



Suchbegriff(e) 1. Apfelbaumpatenschaft / Apfelpatenschaft

Verlag Bunte Entertainment Verlag GmbH, 81925 München, Arabellastraße 23, Tel.: 089 92500, Fax: 089 92502583
E-Mail: info@hubert-burda-media.com, URL: www.burda.de

Redaktion Bunte Redaktion, 81925 München, Arabellastraße 23, Tel.: 089 92500, Fax: 089 92502583
E-Mail: bunte@burda.com, URL: www.bunte.de

Publikation

Auflage *

Reichweite ** Medien-Nr.
(in Mio.)

verkauft

verbreitet

gedruckt

Bunte

732.317

738.073

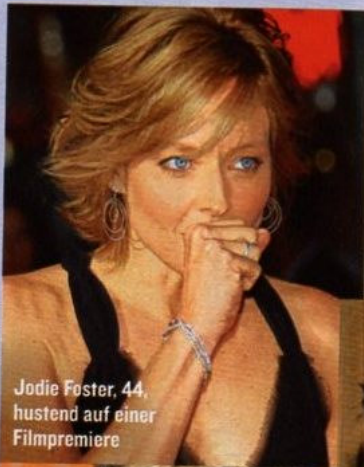
946.181 ¹

4,11 ^a

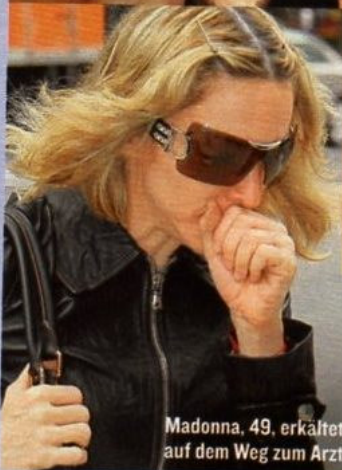
3280

Quelle(n): * 1. IVW ** a. MA

MEDIZIN & PSYCHOLOGIE



Jodie Foster, 44, hustend auf einer Filmpremieren



Madonna, 49, erkältet auf dem Weg zum Arzt



Leonardo DiCaprio, 33, hustend in New York

REIZHUSTEN

Die schnellste Hilfe: Lutschpastillen

Die erste große Erkältungswelle ist diesen Herbst schon über uns geschwappt. Eines der unangenehmsten Symptome war dabei ein lästiger, trockener Reizhusten. Normalerweise ist Husten ein sinnvoller Reflex, um Schleim in den Bronchien abzutransportieren, Reizhusten dagegen hat keine Reinigungsfunktion. Neu gibt es jetzt Lutschpastillen mit dem Hustenstiller Dextromethorphan, die den Reiz direkter als Säfte, Tropfen oder Draagees stoppen (Silomat DMP, in Apotheken). Außerdem steckt ein Extrakt aus Akaziensaft in den medizinischen Bonbons, die den Hals befeuchten und beruhigen. Feuchtigkeit ist ohnehin wichtig bei Reizhusten, trockene

Heizungsluft ist Gift. Deswegen sollte man regelmäßig frische Luft ins Zimmer lassen und Schalen mit Wasser auf die Heizung stellen, so werden empfindliche Schleimhäute geschont und sind dann besser vor Erregern geschützt.

ERNÄHRUNG

Ein Apfel pro Tag schützt wirklich

■ In den beliebten Herbstfrüchten steckt nicht nur reichlich immunstärkendes Vitamin C, sondern es sind auch sämtliche B-Vitamine, Vitamin E, Kalzium, Magnesium und Eisen enthalten. Dieses natürliche Vitalstoffpaket beugt Erkältungen optimal vor. Wer will, kann sich jetzt sogar für 44 Euro pro Jahr einen Apfelbaum mieten und eigene Früchte ernten. Infos: www.apfelbaumpatenschaft.de

