

Seit 1929   
**Beltone**  
 Ihr Partner für gutes Hören

Hören Sie gut, aber das Verstehen fällt Ihnen schwerer?



Testhörer gesucht!

**Beltone sucht Tester für eine landesweite Hörstudie zum Verstehen in wichtigen, alltäglichen Hörsituationen.**

Hörsysteme sind Mini-Computer, mit leistungsstarker Technik und intelligenter Programmierung. Doch technische Kennzahlen sagen nur wenig darüber aus, wie Hören und Verstehen in schwierigen Hörsituationen persönlich empfunden werden. Darum untersucht eine landesweite Studie jetzt den individuellen Höreindruck in wichtigen Alltagssituationen.

**Als Studien-Teilnehmer testen Sie Ihr Hören mit einem Hörsystem im Alltag.** Analysiert wird dabei das Hören in geselliger Runde, beim Telefonieren und Fernsehen. Sie können auch eine weitere Hörsituation einfließen lassen, die für Sie persönlich besonders wichtig ist.

**Einfach mitmachen!**

**Als Studien-Teilnehmer erhalten Sie für die Testphase ein modernes Hörsystem, das Sie kostenlos und unverbindlich testen können.** Mit dem Beratungsprozess „Wiederhörensfreude in 3 Schritten“ sorgt ein Beltone Hörgeräteakustiker für eine optimale Anpassung des Systems.



Eigentlich höre ich gut. Mir ist nur aufgefallen, dass mir das Verstehen manchmal schwerfällt. Wenn die Umgebungsgерäusche lauter sind, muss ich mich schon anstrengen, um alles mitzubekommen. Ich nehme an der Hörstudie teil, damit ich meine Erfahrungen mit anderen teilen kann und wir alle davon profitieren.“  
 Peter (55) aus Bern

**Sie wollen teilnehmen?**

Wenn auch Sie als Tester an der Hörstudie teilnehmen möchten, melden Sie sich jetzt einfach an und vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin in einer Filiale in Ihrer Nähe.

Gebührenfrei anrufen unter:

**0800 123 001**

oder über:

[www.beltone-hoerberatung.com](http://www.beltone-hoerberatung.com)

**Anmeldeschluss für die Teilnahme ist der 10.02.16.**

Die Hörstudie ist kostenlos und unverbindlich. Sichern Sie sich jetzt Ihre Teilnahme und überzeugen Sie sich selbst vom guten Hören mit modernen Hörsystemen von Beltone.

**Beltone Filialen auch in Ihrer Nähe:** Allschwil | Altdorf | Amriswil | Appenzell | Basel (2 x) | Biel | Bischofszell | Dietikon | Ebikon | Frauenfeld | Grenchen | Heerbrugg | Herisau | Hochdorf | Kirchberg BE | Langenthal | Langnau | Laufen | Lenzburg | Liestal | Luzern | Olten | Pratteln | Rheinfelden | Richterswil | Riehen | Rüti ZH | Sarnen | Schlieren | Sissach | Solothurn | Spiez | St. Gallen | Stans | Stein a.R. | Sursee | Thun | Uznach | Weinfelden | Wetzikon | Wil | Winterthur | Zofingen | Zollikon | Zürich

# in

**Husten, Fieber und Schnupfen**

Diese Hausmittel helfen schnell

**Gesund durch den Winter**

Tipps, wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken

**Natürliche Hausmittel**

**Wenn der Hals schmerzt und die Nase läuft**



# Hausmittel lindern Erkältungen

Bei Husten, Fieber und Schnupfen können, vor allem in der Anfangsphase, natürliche Heilmittel die Schmerzen lindern und für einen guten Schlaf sorgen.

Rund 200 Mal in unserem Leben müssen wir eine Erkältung oder sogar eine Grippe durchstehen. Kratzen im Hals, Husten, Schnupfen, Kopfweh. Jetzt im Winter sind wir in den überheizten Räumen oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln unter anderen hustenden und niessenden Menschen besonders gefährdet. Die Frage ist, wenn die ersten Anzeichen auftauchen: Handelt es sich um eine Erkältung oder um eine richtige Grippe? Schlagartige Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Atemschwierigkeiten und hohes Fieber sind die untrüglichen Zeichen dafür, dass es sich um eine Grippe handelt und man schnell den Arzt aufsuchen sollte.

Erkältungen verlaufen milder und setzen einen nicht sofort ausser Gefecht. Und einfache Hausmittel, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, können die Beschwerden lindern, bevor allenfalls ein Arzt aufgesucht werden muss. Auch wenn bei starken Schmerzen nur noch ein Medikament hilft, können sie weiter unterstützend eingesetzt werden.

## Gegen Husten

Warme Milch mit Honig wirkt reizlindernd bei trockenem Husten. Honig wird auch eine antibakterielle und antivirale Wirkung nachgesagt. Lindenblütentee in grösseren Mengen, mindestens zwei Tassen pro Tag, hilft ebenfalls. Aber auch Kamillentee, mit Honig gesüsst, bekämpft den Hustenreiz.

## Gegen Fieber

Grundsätzlich muss bei Fieber drauf geachtet werden, so viel wie möglich zu trinken, denn der Körper hat durch das Schwitzen einen erhöhten Bedarf an Flüssigkeit. Zudem werden dem Körper Mineralstoffe entzogen, die dringend wieder zugeführt werden müssen. Fieber senkt man, indem man die Füsse oder die Waden in ein in Essig getränktes Tuch wickelt; Essig entzieht dem Körper das Fieber. Auch Lindenblütentee hat eine schweisstreibende und fiebersenkende Wirkung und eignet sich besonders gut, um Kinder zu behandeln.

## Gegen Schnupfen

Ein natürliches Gesichtsdampfbad löst die Atemwege und stoppt die laufende Nase. Dazu werden fünf Liter Kamillentee und fünf Esslöffel Spitzwegerichsaft vermischt, zum Kochen gebracht, und der Dampf tief inhaliert. Ein weiteres, wirksames Hausmittel ist die Salzwasser-Nasenspülung. Dazu wird ein Teelöffel Salz in zwei Deziliter lauwarmes Wasser gegeben und die Nase mindestens vier Mal täglich gespült. Die Lösung wird aus der Handfläche jeweils durch ein Nasenloch hochgezogen.

## So kommen Sie gesund durch den Winter

Ein einfaches Erfolgsrezept gibt es nicht – es gehört auch etwas Glück dazu, um von Grippe und Erkältung verschont zu bleiben. Allerdings ist nachgewiesen, dass eine gesunde Lebensweise vor Ansteckung schützt. Viel Bewegung ist die Basis dafür – ideal ist wöchentlich eine halbe Stunde Sport. Dazu sollte man vor allem im Winter viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte essen.

Vitamine sind im Winter besonders wichtig. **Vitamin C** schützt gegen Erkältungsattacken und hat zusätzlich den Nebeneffekt, dass es mithilft, Kollagen in der Haut aufzubauen und diese sozusagen winterfest macht. **Vitamin C** liefern unter anderem Orangen und Mandarinen.

**Vitamin A** in Karotten, Eiern, Milch- und Milchprodukten macht die Mund, Rachen- und Nasenschleimhäute widerstandsfähig.

In der kalten Winterzeit darf die **Vitamin-B6**-Zufuhr nicht zu kurz kommen. Das Nervensystem wird hierbei positiv beeinflusst. Gemüse, Milch, Kiwis, Eier und Schweinefleisch sind wichtige B6-Quellen.



Herausgeberin: IN-Media AG, Postfach, CH-4018 Basel, info@in-media.ch  
Werbeverkauf: IN-Media AG, T +41 61 338 98 98  
Gestaltung: spezialistin.ch  
Text: Wortstark, Text- und Werbeagentur, 8001 Zürich



**GLETSCHERMINZE BEFREIT DIE ATEMWEGE.**

Ricola Gletschermintze ist in Kombination mit den 13 bewährten Ricola Kräutern erfrischend und befreiend für die Atemwege.

### Exklusiver Anbau

Die Minzen werden nach biologischen Richtlinien auf einer Gletschermoräne in Ayent im Wallis angebaut.

**BON**

**20% PROBIER-RABATT**

Beim Kauf von Ricola Gletschermintze erhalten Sie gegen Abgabe dieses Bons 20% Rabatt. Bon ist gültig von **Montag, 18.01.2016 bis Sonntag, 06.03.2016** in Coop Supermärkten. Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.



**coop**

**Ricola**  
Chrüterkraft ist das Geheimnis

Druck: Media Impression, CH-3322 Schönbühl  
Gesamtauflage: 1'402'000 Ex. (D:1'180'000, F:115'000, I:107'000)  
Titelbild: Corbisimages  
Innenbild: Corbisimages

Erkältung? So werden Sie schnell wieder gesund!