

# Trockene Schleimhäute:

## 4 SCHNELLE SOS-TIPPS

Gesunde Schleimhäute spielen eine große Rolle für das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit. Trockene Schleimhäute in Nase, Mund und Rachen sind wiederum nicht nur unangenehm, sie können außerdem ihre Aufgabe als erste natürliche Barriere für krankmachende Erreger nicht mehr ausreichend erfüllen. Die Folge: Der Körper wird anfälliger für Infekte. Doch das muss nicht sein. Unsere Tipps helfen gegen trockene Schleimhäute und unterstützen beim Befeuchten.



### AUF VITAMIN A ACHTEN

Vitamin A ist im Körper u. a. daran beteiligt, die Schleimhäute intakt zu halten. „Der fettlösliche Nährstoff ist für den Körper essenziell: Das bedeutet, er kann Vitamin A nicht selbst herstellen, sondern ist auf die Zufuhr durch die Nahrung angewiesen“, so Frau Munz weiter. Bei uns im Reformhaus® können Sie sich professionell bei unseren ausgebildeten Fachberater:innen informieren, um das für Sie passenden Produkte zu finden.



### TROCKENE SCHLEIMHÄUTE: INHALIEREN Hilft!

Zur Regeneration trockener Schleimhäute empfiehlt es sich außerdem zu inhalieren. Der warme Wasserdampf wirkt wohltuend auf Nase, Mund und Rachen und befeuchtet auf natürliche Weise.



### TRINKEN GEGEN TROCKENE SCHLEIMHÄUTE

Um trockene Schleimhäute gar nicht erst entstehen zu lassen, ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Insbesondere stilles Wasser und Salbeitee eignen sich hervorragend zum Befeuchten der Schleimhäute auf natürliche Weise. „Toller Nebeneffekt von Salbei: Das Kraut hat eine antientzündliche Wirkung und sagt lästigen Keimen so doppelt den Kampf an“, erklärt Reformhaus® Fachberaterin Heike Munz.



### AUSREICHEND LÜFTEN

Regelmäßiges Lüften zählt zu den wichtigsten Maßnahmen für all diejenigen, die trockene Schleimhäute loswerden oder ihnen vorbeugen wollen. „Neben dem Lüften schafft zusätzlich eine kleine Schale Wasser oder ein feuchtes Handtuch auf der Heizung Abhilfe – es sorgt im Handumdrehen für ein besseres Raumklima und beeinflusst trockene Schleimhäute positiv“, rät Reformhaus® Fachberaterin Heike Munz.