



Grippaler Infekt Merkblatt

Eine Erkältung bzw. grippaler Infekt wird durch Viren verursacht, die durch Abwehrmechanismen unseres Körpers meist selber bekämpft werden können.

Zu Linderung der Beschwerden bzw. Verkürzung der Symptombdauer empfehlen wir jedoch folgende Ratschläge:

- Ausruhen, Bettruhe- ausreichend schlafen
- Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Liter (ungesüßte Tees, Wasser)
- Vitaminreiche (z.B. heiße Zitrone – Vitamin C), ausgewogene Ernährung

Bei Halsschmerzen:

Gurgeln mit Salbeitee. 2 Teebeutel Salbeitee für 10min. in 200ml ziehen lassen, 3-4mal täglich gurgeln. Salbeitee wirkt gut desinfizierend und schmerzlindernd.

Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber:

Paracetamol 500mg bis max. 3x2 Tabletten täglich oder Ibuprofen 400-600mg bis max. 3x1 Tablette täglich.

Schnupfen und „verstopfte“ Nase:

Inhalation bzw. Dampfbad. Heißes Wasser in eine Schüssel füllen, Kamille (z.B. Kamillentebeutel) oder Inhalationsöl (Apotheke oder Drogeriemarkt) hinzugeben. Mit einem Handtuch abgedeckt den Dampf einatmen. Augen geschlossen halten! Dauer 10-15 Minuten, 2-3 tägl. oder Inhalator in der Apotheke kaufen.

Nasentropfen (am besten für Kinder /Säuglinge). Eine kurzzeitige Anwendung von Nasentropfen 2-3xtgl. Über max. 10 Tage ist möglich (bitte Rücksprache mit uns, ob bei Ihnen ein Anwendungsrisiko besteht).

Husten:

Inhalation bzw. Dampfbad. Siehe oben.

Hustenteemischung trinken. 1 Teebeutel mit 150ml kochendem Wasser übergießen, 2-5 Minuten, abgedeckt ziehen lassen. 3 Tassen über den Tag verteilt warm trinken, insgesamt auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten.

Schleimlöser (z.B. NAC 600 oder ACC 600 Brausetabletten) oder **Hustensaft** (z.B. mit Efeu-Extrakten oder Bronchicum Elixier Saft) lindern die Beschwerden.

Sollten die Beschwerden länger als 3 Tage bestehen bleiben bzw. deutlich zunehmen, Fieber über drei Tage anhalten bzw. über 38.5°C betragen, das Hustensekret gelblich-grünlich oder gar blutig sein, ist eine sofortige Vorstellung oder Wiedervorstellung in unserer Praxis nötig.