

PATIENTENINFORMATION „ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN“

Was ist eine Erkältung?

Eine Erkältung ist in 90% der Fälle eine **Virusinfektion** der Atemwege. Nur in ca. 10% besteht eine bakterielle Infektion. Die Infektion erfolgt meist durch die sog. Tröpfcheninfektion z.B. durch Anhusten oder über Hände und Flächen (Türgriffe etc.). Daher Hände, v.a. nach Besuch von öffentlichen Einrichtungen oder Kontakt mit Menschenansammlungen gründlich waschen und Hände aus dem Gesicht lassen! Husten und nießen Sie stets in die Ellenbeuge und nicht in die Hände.

Wie äußert sich eine Erkältung?

Schnupfen, allgemeines Schwächegefühl, später Halsschmerzen und oft Heiserkeit. Kopf- und Gliederschmerzen, die Körpertemperatur ist leicht bis mäßig stark (bis etwa 38,5 Grad) erhöht. Hinzu kommt etwas später oft noch Husten mit schleimigem Auswurf. Die Symptome können bis zu 2 Wochen bestehen, oft hält der Hustenreiz auch noch etwas länger an.

Wie kann man eine Erkältung behandeln?

Es gibt bis heute **keine Möglichkeit, die Ursache** des grippalen Infektes **zu behandeln**. Allerdings gibt es einige Mittel, die die **Symptome lindern** und damit den Verlauf der Erkrankung erträglicher machen können - und nicht zuletzt auch **allgemeine Therapiemaßnahmen**, die dem Kranken helfen sollen, rasch wieder auf die Beine zu kommen. Hierzu zählen: Ausgewogene, vitaminreiche **Ernährung, viel Trinken** z.B. Erkältungstees, **Schonung, Bettruhe bei Fieber**. Das **Fieber hilft** dem Körper, die Viren zu bekämpfen und sollte daher nur gesenkt werden, wenn es 40°C überschreitet. Wadenwickeln bringen hierbei den gewünschten Erfolg. **Nasenspülungen** und **Inhalationen** mit Emser Salz sind bei Schnupfen und Nasen-Nebenhöhlenentzündungen sehr hilfreich.

Was kann man sonst noch tun?

Zur Linderung der Beschwerden sind eine Vielzahl von **naturheilkundlichen Arzneien wirksam**. Viele dieser sehr wirksamen Arzneipflanzen sind in Kombination als **Arzneitees** erhältlich (siehe unten). Hierzu zählen z.B. Thymian, Efeu, Holunder, Lindenblüten, Malven, Hagebutten, Meerrettich, Kamille, ätherische Öle und Eibisch. Die genannten Pflanzen wirken schleimlösend und entzündungshemmend und lindern so wirksam die Beschwerden. Auch **homöopathische Arzneien** können hilfreich sein.

Bei starken Schmerzen oder hohem Fieber kann der Einsatz von **Schmerzmitteln wie Paracetamol** oder Ibuprofen sinnvoll sein. **Antibiotika** sind bei Virusinfektionen **unwirksam** und sogar schädlich.

Wann sie sich (erneut) beim Arzt vorstellen sollten:

- **Keine Besserung binnen 1 Woche**
- **Rasche Verschlechterung**
- **Auftreten von Bluthusten oder Luftnot**
- **Hohes, anhaltendes Fieber über mehr als 3 Tage**
- **Starke Schmerzzustände**

Bei Benommenheit, starken Kreislaufbeschwerden, Brustschmerzen oder Atemnot oder sonstigen bedrohlichen Symptomen suchen Sie sofort einen Arzt auf! (Notarzt 112)

Für Krankheitsfälle, wegen derer Sie ansonsten zum Hausarzt gingen, besteht an Wochenenden, Feiertagen und nachts die Möglichkeit, den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116117 zu kontaktieren.

Ärztliche Verordnung: O Soledum forte Kapseln 3xtgl

O _____

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!