



Tipps bei grippalen Infekten („Erkältungen“)

Grippale Infekte werden durch Viren ausgelöst. Diese kleinen Krankheitserreger dringen in unsere Zellen ein und programmieren diese so um, dass sie neue Viren produzieren.

Typischerweise bestehen mehrere **Symptome**: Halsschmerzen, Schnupfen/ verstopfte Nase, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten (meist trocken, manchmal mit etwas klar bis gelblichem Auswurf), erhöhte Temperatur.

Unsere körpereigene Abwehr eliminiert die Viren wieder zuverlässig. Leider lässt sich dieser Prozess nicht medikamentös abkürzen. Antibiotika sind gegen Viren unwirksam.

Deshalb einige Tipps zur Linderung der Krankheitssymptome und Vermeidung von Komplikationen:

1. Gönnen Sie sich etwas Ruhe! Schwere körperliche Anstrengungen sollten Sie während des Infektes meiden (Sportpause). Halten Sie jedoch auch Bettruhezeiten so kurz wie möglich. Die Lunge wird besser belüftet im sitzen/stehen. Spaziergänge tun gut.
2. Halten Sie die Verbindungsgänge zwischen Nase und Mittelohr bzw. Nasennebenhöhlen frei. Das schützt vor Komplikationen wie Nasennebenhöhlenvereiterung oder Mittelohrentzündung. Hilfreich sind bei zähem Sekret aus der Nase eine Nasendusche/Nasenkannne und abschwellendes Nasenspray. Achten Sie dabei auf die korrekte Sprührichtung (Sprühflasche im rechten Winkel zum Gesicht halten, Kopf senken, nach unten außen sprühen). Auch ein Dampfbad kann lindernd wirken, aber erst, wenn die Verbindungsgänge frei sind.
3. Kopf- und Gliederschmerzen lassen sich gut mit Paracetamol (oder Ibuprofen) lindern.
4. Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr! Im Infekt verlieren Sie mehr Flüssigkeit. 2 l täglich sollten Sie schon trinken, sofern nicht andere ärztliche Anweisungen gegeben wurden.
5. Husten Sie nicht in die Hände! Damit verbreiten Sie die Viren schneller. Besser in die Armbeuge husten (damit fassen Sie nichts an). Hände öfter waschen.
6. Zum Lösen von zähem Sekret und zur besseren Belüftung der Lunge (schützt vor Lungenentzündung) nehmen Sie eine leere Flasche, füllen diese zu etwa $\frac{3}{4}$ mit Leitungswasser und tauchen einen knickbaren Partytrinkhalm 10-12 cm ins Wasser. Befestigen Sie ihn in dieser Position (z.B. mit Klebeband an Flaschenöffnung). Atmen Sie nun normal ein, aber für die nächsten 5 Minuten immer nur ruhig durch den Trinkhalm aus. Dabei blubbert das Wasser. Die Ausatmung gegen den Wasserdruck öffnet verklebte Lungenbläschen, die Vibration der Luftsäule beim ausatmen löst Schleim in den kleinen Atemwegen. Probieren Sie es aus!
7. Bei Halsschmerzen helfen Gurgeln mit Salbeitee (6x tgl.) und Panthenol-Lutschtabletten
8. Falls nötig können Sie sich Hustenlinderer verschreiben lassen. Die meisten frei käuflichen Mittel funktionieren nicht so gut.
9. Bei Fieber, Nachtschweiß, Luftnot, bzw. deutlicher Verschlechterung des Allgemeinzustands nehmen Sie bitte nochmals Kontakt zu uns auf. Dann muss nachgesehen werden, ob Komplikationen aufgetreten sind.

Das Praxisteam wünscht Ihnen gute Besserung!!