

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.

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. **Heiße Brustwickeln** z.B. mit Senfkörnern wirken schleimlösend und wirken sehr gut bei hartnäckigem Husten.

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. 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**
- **Hohes, anhaltendes Fieber**
- **Starke Kopfschmerzen**

Bei Benommenheit, starken Kreislaufbeschwerden, Brustschmerzen oder Atemnot oder sonstigen bedrohlichen Symptomen suchen Sie sofort einen Arzt auf! (Notarzt 19222)

Ärztliche Verordnung: Soledum forte (schleimlösend bei Husten/Schnupfen/Nebenhöhlenentzündungen) 3xtäglich

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!