PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Was hilft bei Infekten der oberen Atemwege, grippalen Infekten und Erkältungskrankheiten?

- **Körperliche Schonung,** ggf. Spaziergänge an der frischen Luft.
  Bei Fieber → Bettruhe

- **Viel trinken!!!** Der Körper versucht, die Krankheitserreger (Viren, Bakterien und Giftstoffe) durch den Schleim (Nase, Bronchien), zu entfernen. Eine reichliche Flüssigkeitszufuhr (ca. **3 l** tägliche) sorgt dafür, dass sich der Schleim besser löst. Geeignet: vor allem mit Wasser verdünnte Obstsäfte und Kräutertees (z.B. Lindenblüten, Fenchel, Salbei)

- **Altbewährtes Hausmittel:**

  bei Fieber:
  Wadenwickel: maximal 3 Wickel pro Stunde, die Wickel bleiben für ca. 10 Minuten angelegt. Die Temperaturdifferenz (Patient/Wickel) sollte 15 Grad nicht übersteigen.

  bei Schnupfen:
  Salzwasserspülung: 1 Teelöffel Salz auf 1 Tasse lauwarmes Wasser – durch je ein Nasenloch hochziehen.

  bei Husten:
  Lavendelölwickel: ein heiß gebügeltes Taschentuch mit Lavendelöl benetzen, warm auf die Brust legen und mit einem Wollschal umwickeln, hilfreich vor allem bei gestörten Nachtschlaf.

  bei Halsschmerzen:
  Gurgeln mit Salbeitee und Salzwasser (s. o.), Lutschen von Eukalyptus-/Salbeibonbons, 3 x tägl. ein Teelöffel kaltgeschleuderter Honig.

- **Pflanzliche oder homöopathische Arzneimittel**
  Esberitox compact ® (täglich 3x1 Tablette)
  Umckaloabo ® - Tropfen (täglich 3 x 30 Tropfen)
  Echinacea (z.B. Echninacin Saft täglich 3 x 5 ml)

- **Arzneimittel gegen das allgemeine Krankheitsgefühl**
  (z. B. Kopf- und Gliederschmerzen)
  Bis zu 4 x täglich: Paracetamol 500, ASS 500, Ibuprofen 400

Die oben genannten Empfehlungen/Dosierungen gelten für Erwachsene u. Jugendliche

Gute Besserung wünscht
Ihr Praxisteam

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de