

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. Echinacin 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 Empfehlung/Dosierung gelten für Erwachsene u. Jugendliche)

**Gute Besserung wünscht
Ihr Praxisteam**