
Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstr.43
69120 Heidelberg
Telefon: 06221 -472887
Telefax: 06221- 473159
www.praxis-arends.de

Ratgeber bei Erkältungskrankheiten

1. Ziehen Sie sich, entsprechend der Umgebung, eher warm an. Schwitzen in der Kleidung sollte jedoch unbedingt vermieden werden. Wenn Sie schwitzen, sollten Sie alsbald die Kleidung wechseln.
2. Vermeiden Sie große Temperaturunterschiede – diese belasten unnötig das Immunsystem.
3. Verzichten Sie daher bei grippalen Infekten auf den sonst gesunden Besuch der Sauna.
4. Vermeiden Sie große körperliche Belastungen. Auch auf anstrengende sportliche Aktivitäten sollten Sie während der Erkrankungsdauer verzichten.
5. Sorgen Sie tagsüber für ausreichende Ruhepausen. Ausreichender Nachtschlaf ist zur Genesung besonders wichtig.
6. Bettruhe ist auch bei leichtem Fieber (bis 38,5 °C) angebracht. Bei höherem Fieber sogar dringend zu empfehlen: Der Körper „schreit“ nach Schonung!
7. Trinken Sie viel Flüssigkeit, das stabilisiert bei Fieber den Kreislauf und verflüssigt zähen Schleim.
8. Wenn Sie der Husten quält, versuchen Sie klassische Dampfbäder, z. B. mit Kamillenzusatz, Eukalyptusöl, japanischen Heilpflanzenölen. Achten Sie dabei darauf, nicht nur durch den Mund, sondern auch durch die Nase zu inhalieren – das befreit zusätzlich die Stirn- und Nebenhöhlen.
9. Auch die „Rotlichtlampe“ wirkt oft Wunder: Etwa 20 Minuten den Kopf mit zirka 30 cm Abstand an die Lampe bringen, damit ein starkes Wärmegefühl der Haut spürbar wird. Es hilft, den Schleimabfluss aus Stirn- und Nebenhöhlen zu erleichtern. **Achtung:** Unbedingt den Abstand zur Rotlichtlampe einhalten, da ansonsten Verbrennungen möglich sind!
10. Wenn Sie wieder genesen sind, übertreiben Sie es bitte nicht. Gewöhnen Sie den Körper über mehrere Tage an zunehmende (berufliche) Belastung bis zur Vollbelastung nach ca. 3 Tagen.

Medikamente?

Gegen die Symptome der Grippe wie Fieber, Husten und Schnupfen gibt es zahlreiche Medikamente, die zum großen Teil rezeptfrei in den Apotheken verkauft werden. Sie sollten aber zurückhaltend angewendet werden, da die Reaktionen des

Körpers auf die Infektion teilweise sinnvolle Abwehrmechanismen darstellen. Fieber muss nicht unbedingt mit Medikamenten gesenkt werden. Nur wenn es sehr hochsteigt (über 39°C) empfiehlt es sich, etwas dagegen zu tun. Aber auch dann müssen es nicht unbedingt Medikamente (z.B. Acetylsalicylsäure- oder Paracetamolpräparate) sein. Kalte Wadenwickel wirken oft ebenso gut und sind frei von Nebenwirkungen (nicht bei Kindern). Kinder sollten bei fiebrigen Erkrankungen nicht mit Medikamenten behandelt werden, die Acetylsalicylsäure oder ähnliche Substanzen enthalten. Diese erhöhen die Gefahr eines so genannten Reye-Syndroms, einer schweren Erkrankung von Gehirn und Leber, die tödlich verlaufen kann. Das Risiko ist zwar gering, lässt sich aber durch den Verzicht auf derartige Medikamente weiter reduzieren.

Vermehrte Schleimbildung und Husten sind wichtige Abwehrmechanismen, durch die Schadstoffe aus den Atemwegen entfernt werden. Sie werden an den zähen Schleim gebunden und durch den Hustenstoß nach außen befördert. Es ist also nicht sinnvoll, den Hustenreflex zu unterdrücken, es sei denn, es handelt sich um einen so genannten "trockenen Reizhusten". Trotzdem enthalten viele Erkältungsmedikamente Hustenblocker (meist Codein), oft in Kombination mit anderen Wirkstoffen. Sinnvoller ist die Verflüssigung des Schleims mit geeigneten Medikamenten, die das Abhusten erleichtern, wie Acetylcystein.

Nasensprays oder -tropfen gegen Schnupfen können sehr erleichternd wirken. Sie schwellen die Nasenschleimhaut ab, indem sie die Blutgefäße verengen. Man kann besser atmen und die Schleimproduktion wird verringert. So lässt sich auch das Risiko von Komplikationen wie Nebenhöhlen- oder Mittelohrentzündungen verringern. Derartige Mittel dürfen aber auf keinen Fall länger als eine Woche angewendet werden, da sonst die Schleimhaut Schaden nehmen kann. Es kann eine regelrechte Abhängigkeit entstehen, und im Extremfall die so genannte Stinknase, bei der die Schleimhaut praktisch verwest.

Verwenden Sie nur Einmaltaschentücher.

Neben den Medikamenten zur Behandlung von Grippe und Erkältungskrankheiten gibt es natürlich noch die guten alten Hausmittel. Sie sind preiswert und wirksam. Gurgeln mit Salzlösung oder Tees (Kamillen-, Salbei- oder Spitzwegerichtee) kann Entzündungen und Schwellungen im Rachenraum lindern. Süßen Sie Getränke mit Honig statt Zucker. Gerade bei Fieber ist es wichtig, viel zu trinken. Kaffee und Alkohol sind jedoch nicht geeignet, weil sie harntreibend wirken. Und dann ist da noch die berühmte Hühnersuppe. Wie sie wirkt, weiß niemand genau.

Vor allem aber gilt - ab ins Bett! Aus der heißen Badewanne direkt unters mollige Federbett, und dann mit Getränken und Zeitschriften versorgt werden - das tut gut. Eine Erkältung kann die Folge körperlicher Erschöpfung sein. Und bei der echten Grippe ist Bettruhe besonders wichtig. Hier sollte man sich richtig auskurieren.