

Dr. med. Uta Annweiler
Fachärztin für Allgemeinmedizin –
Akupunktur - Palliativmedizin



Dr. med. Renate Lingen
Fachärztin für Allgemeinmedizin –
Akupunktur

Dipl. Phys. Wolfgang Schultz
Facharzt für Allgemeinmedizin und Anästhesiologie -
Rechtungsmedizin

Merkblatt

Erkältung = Grippaler Infekt und Virusgrippe

Ursache einer Erkältung = grippaler Infekt:

Infektion mit Erkältungs-Viren führt zu Entzündung der Schleimhäute, Schmerzen und Sekret, mögl. bis in Bronchien, dann Hustenreiz, durch Tröpfcheninfektion übertragen.

Hygienemaßnahmen:

Nach Naseputzen gründlich Hände mit Seife waschen.

Maßnahmen:

Viel trinken. d.h. ca. 2-3 Liter bei ansonsten gesunden Erwachsenen (Kinder gewichtsentsprechend weniger), besonders bei zähem Schleim wichtig.

Wohnraumluft befeuchten.

Inhalation: Dampfbad mit 1 L Wasser und 1 Tl Salz (=Kochsalzlösung), ggf. Zugabe von Kamillenblüten oder Inhalation mit Pariboy.

Gurgeln mit Salbeitee, Salbei Bonbons ohne Zucker.

Nasendusche mit Kochsalzlösung.

Medikamente:

Fieber senken, Schmerzmittel: Kinder und Jugendliche: nur Paracetamol oder (auf Dosierung achten), Erwachsene auch Aspirin, aber keine Kombinationsmittel, v.a. kein Koffein!!

Kochsalz-Nasenspray,

Abschwellende Nasentropfen, nur einige Tage lang, 0,05% reicht aus.

Hustenlöser, Zwiebelsaft.

Hustenstiller, wenn nötig, nur Nachts.

- Hohen Alkoholgehalt von freiverkäufl. Prod. beachten.

- In der Regel keine Antibiotika! (ggf. nur bei Komplikationen, Fieber über 39 Grad, starken, hartnäckigen Kopf- und Ohrenschmerzen, starkem Husten- bei Lungenerkrankungen auch früher schon Antibiotika. Therapie ausreichend lang, i.d.R. noch mind. 2 Tage nach Besserung der Beschwerden, meist 5-7- Tage.)

Virusgrippe = Influenza:

Infektion mit Grippe-Virus führt zu plötzlicher, hochfieberhafter Krankheit mit Gliederschmerzen, mögl. trockener Husten. Gefahr v.a. für alte Menschen und Kinder, Komplikation: mögl. Lungenentzündung.

Frühzeitig Arzt kontaktieren, besonders chronisch kranke Menschen, ggf. frühzeitig spezielle Medikamente gegen Grippe-Viren.

Vorsorge gegen echte Grippe: Grippe-Impfung! Empfohlene Impfung aller Personen über 60 Jahre und Menschen mit schweren Krankheiten.

**Bei hohem Fieber über 40 Grad, mehr als 20 Atemzügen pro Minute, Benommenheit:
sofort den Arzt kontaktieren !**