

# Erkältungskrankheiten

# Grippe



Apotheke »zur Mariahilf«

## VORBEUGUNG:

- Stärkung der Abwehrkräfte z.B. durch Einnahme von Antioxidantien, Multivitamin- Präparaten mit hohem Vitamin C- Anteil (bis zu 1g/Tag)
- Durch die Einnahme von Zink wird Ihr Immunsystem gestärkt, vor allem bei Halsbeschwerden.
- Sauna- oder Dampfbäder mit Zusatz von ätherischen Ölen (Eukalyptus, Latschenkiefer ...)
- Schutz vor einer „Echten“ Grippe durch eine Gripeschutzimpfung ist vor allem sinnvoll für gefährdete Personen (Ältere Personen, Personen mit geschwächten Abwehrkräften oder mit erhöhtem Ansteckungsrisiko).
- Es scheint unnötig zu sein, Kälte um jeden Preis zu vermeiden. Bei einer Untersuchung hat man festgestellt, dass Freiwillige, die während einer Unterkühlung Erkältungsviren ausgesetzt waren, nicht anfälliger für eine Erkältung waren als solche, die nicht unterkühlt waren, Daher bringt ein Spaziergang an der frischen Luft für das erkältete Kind eher Vor- als Nachteile, solange es entsprechend angezogen ist.
- Die wirksamste prophylaktische Maßnahme überhaupt ist, große Menschenansammlungen und infizierte Personen zu meiden.

## BEI ERSTEN ANZEICHEN EINER ERKÄLTUNG:

- Körperliche Schonung
- Vermeidung von Alkohol- und Nikotingenuss
- Warme und trockene Luft meiden (Lüften)
- Luftfeuchtigkeit erhöhen durch Aufstellen von Wassergefäßen (z.B.: Aufhängen von nassen Tüchern) oder Luftbefeuchter
- Unterstützend wirken, Tees oder diverse pflanzliche Produkte

## MASSNAHMEN BEI EINER ERKÄLTUNG:

### FIEBER:

- Unbedingte Bettruhe
- Fiebersenkende Arzneimittel (bei über 38,5°)
- Grippetees (schweißtreibende Tees wie z.B. Lindenblüten, Holunderblüten)
- Wadenwickel; Kalte Wadenwickel nur dann, wenn der Patient nicht friert und keine kalten Füße hat. Ein Tuch wird in 5 - 10° kaltes Wasser getaucht, um die Waden gewickelt und mit einem trockenen Tuch abgedeckt. Nach 2 Stunden wird der Wickel entfernt und dabei die Waden gut trocken rubbeln. Sobald der Patient fröstelt, muss der Wickel sofort entfernt werden.
- Vitamin C

### HALSSCHMERZEN:

- Lutschtabletten desinfizieren
- Gurgeln mit Salbeitee, Salzwasser oder einer Gurgellösung

# Erkältungskrankheiten

# Grippe



Apotheke »zur Mariahilf«

- Trinken Sie viel, und achten Sie auf die Luftfeuchtigkeit. Vor allem Nachts ist eine hohe Luftfeuchtigkeit wichtig, da man bei einer Erkältung oft mit offenem Mund schläft und der Hals dadurch austrocknet. Nehmen Sie sich zum Schlafengehen auch ein Glas Wasser oder Tee mit, damit sie auch in der Nacht die Möglichkeit haben Ihren Rachen zu befeuchten.
- Halswickel mit zimmerwarmen Töpfen helfen auch bei Halsschmerzen.

## OHRENSCHMERZEN:

Mögliche Ursachen für Ohrenschmerzen:

- Entzündungen oder Verletzungen der Ohrmuschel
- Entzündungen oder Verletzung des äußeren Gehörgangs
- Gehörgangverschluss durch Ohrenschmalz
- Trommelfellverletzungen
- Akute oder chronische Mittelohrentzündungen
- Zahnentzündungen und Kieferprobleme
- Gaumenmandelentzündung
- Rachenentzündungen
- Entzündungen der Ohrspeicheldrüse (Mumps)
- Halswirbelsäulenbeschwerden
- Oft kann auch ein Schnupfen Ohrenschmerzen verursachen, verwenden sie in diesem Fall einen Nasenspray.
- Gehen sie bei Ohrenschmerzen bitte immer zum Arzt (noch bevor sie Ohrentropfen eintropfen; Der Arzt kann eine Entzündung, durch die öligen Tropfen nur sehr schwer erkennen)
- Bei einer Entzündung verschreibt ihnen Ihr Arzt meist ein entzündungshemmendes Mittel und schmerzstillende Ohrentropfen
- Sie können auch eine rohe Zwiebel auflegen um die schmerzen zu Lindern
- Ohren warm halten (im Winter ein Stirnband tragen)

## SCHNUPFEN:

- Schnupfen ist eine Abwehrreaktion des Körpers. Staub, Viren oder Bakterien dringen in die Nase ein und der Körper wehrt sich mit einem Schnupfen. Daher nicht sofort zu abschwellenden Mitteln greifen sondern mit Koch-oder Meersalzsprays die Nase immer wieder reinigen.
- Abschwellende Nasentropfen, Nasensalbe oder Nasensprays bei einer verstopften Nase verwenden.
- Drei- bis viermal täglich jeweils 10 Minuten inhalieren, eventuell mit einem Inhaliersalz oder mit einem Inhalieröl (Eukalyptus, Latschenkiefer,...)
- Wenn Ihre Stirn- oder Nebenhöhlen betroffen sind versuchen sie es ev. mit Rotlicht (2 x 10 Minuten; Abstand ca. 30cm)
- Trinken sie viel
- Achten sie wieder auf eine hohe Luftfeuchtigkeit
- Bei jedem Schnupfen einen Neuen Spray oder Tropfen verwenden, da die Erreger übertragen werden.

# Erkältungskrankheiten

# Grippe



Apotheke »zur Mariahilf«

## HUSTEN:

- Husten ist eine natürliche Abwehrfunktion des Körpers, wenn Fremdkörper wie Staub, Brotkrümel, Viren oder Bakterien in die Atemwege gelangen.
- Wieder ist Luftfeuchtigkeit wichtig
- Erleichtern sie Ihrem Körper das Abhusten mit einem Tee .  
Eibisch kleidet aus und mildert dadurch den Hustenreiz, zugleich wirkt er lösend.  
Trinken Sie auch Teemischungen mit z.B.: Malve, Süßholz, Thymian, Spitzwegerich ...
- Viel trinken
- Der Hustenreiz eines verschleimten Hustens sollte nicht unterdrückt werden, denn das gelöste Sekret sollte ja abgehustet werden.
- Inhalieren sie mit Salz oder ätherischen Ölen  
Eukalyptus, Thymian (Thymian öl nur verdünnt verwenden) ab 3 Jahre.  
Ravensa ist für Säugling geeignet.
- Brust und Rücken mit Erkältungsbalsam einreiben. Die darin enthaltenen ätherischen Öle (z.B.: Eukalyptus, Thymian ...) wirken schleimlösend, antibakteriell und krampflösend.
- Lutschpastillen oder Bonbons mit Inhaltsstoffen aus schleimhaltigen Pflanzen wie Eibisch oder Isländisch- Moos dämpfen ebenfalls den Hustenreiz durch Überziehen der Schleimhaut mit einer Schutzschicht. Auch Hustenbonbons mit Anis, Fenchel, Spitzwegerich lindern den Hustenreiz durch Feuchthalten der Rachenschleimhaut.
- Verwenden sie Pflanzliche Hustensäfte
- Warmhalten, jedoch nicht schwitzen. Wärme auf der Brust fördert die Durchblutung und dadurch die Schleimlösung.
- Vermeiden sie Joghurt und Bananen, sie sind sehr schleimfördernd
- Beim Husten und Niesen sollte man Mund und Nase bedecken und bitte regelmäßig die Hände waschen um eine Ansteckung zu vermeiden

Informieren sie sich bei uns oder bei Ihrem Homöopathen auch über homöopathische Mittel.

Achtung bei einer Einnahme von Homöopathischen Mitteln müssen sie auf Produkte die ätherische Öle, Menthol oder Kampfer beinhalten verzichten. Da sie über die Schleimhäute wirken, sollte Sie 10 Minuten vor und nach der Einnahme nichts essen und trinken.

**WENN SICH IHRE BESCHWERDEN VERSCHLECHTERN ODER NICHT BESSERN,  
SUCHEN SIE IHREN ARZT AUF!**

**FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IHNEN GERNE ZUR VERFÜGUNG!**