

DRS. ADAM

INTERNISTEN UND HAUSÄRZTE

Liebe Patientin/ Lieber Patient,

sie sind an einem sog. „grippalen Infekt“ erkrankt. Hierbei handelt es sich um saisonal auftretenden Virusinfekte, die meist die oberen Atemwege betreffen und einige Tage dauern. Dies sind mildere Krankheitsverläufe als bei der „richtigen Grippe“, diese führt zu mehrtägigem sehr hohem Fieber mit starkem Krankheitsgefühl, im übrigen können Sie sich bei uns gegen Grippe impfen lassen.

Im Folgenden mochten wir Ihnen einige allgemeine Verhaltensregeln und Tipps für eine medikamentöse Therapie geben, damit sie bald wieder gesund werden.

Allgemeine Tipps:

- schonen Sie sich und schlafen Sie viel
- solange Sie krank sind sollten Sie keinen Sport machen
- trinken Sie viel Flüssigkeit (Tee oder was immer Sie mögen, aber keinen Alkohol)
- wenn Sie möchten können Sie gerne ein Erkältungsbad nehmen
- ernähren Sie sich gesund, wenn Sie mögen gerne mit viel Zitrusfrüchten
- Sie können gerne Vitamin C und Zink einnehmen
- gerne können Sie pflanzliche Präparate (z.B. Echinacea) oder homöopathische Komplexpräparate (z.B. Meditonsin bis 12 x 10 Tropfen, Engystol bis 12 Tbl/Tag) einnehmen, wenn Sie hiermit gute Erfahrung gemacht haben
- Wenn Sie möchten, können Sie Ingwertee zubereiten. Hierzu wird ein ca. 2 cm langes Stück Ingwerwurzel in 500 ml Wasser 20 Minuten gekocht und je nach Geschmack mit Honig gesüßt oder mit dem Saft einer Zitrone gemischt. Davon sollen 3 Tassen täglich getrunken werden
- Wenn Sie möchten, können Sie eine Schwitzkur im Bett machen, hierzu eignet sich Hollerblütentee oder Lindentee
- bei Fieber können Sie zum Fiebersenken Ibuprofen oder Paracetamol einnehmen

Bitte beachten Sie:

Falls sich ihr Allgemeinzustand trotz der oben empfohlenen Therapie in den nächsten Tagen nicht bessert oder gar deutlich verschlechtert nehmen sie bitte mit uns oder einem anderen Arzt (Arztlicher Notdienst/ Bereitschaftspraxis/ Kliniknotaufnahme) Kontakt auf. Falls es im weiteren Krankheitsverlauf zu einem deutlichen Fieberanstieg kommt, kann eine antibiotische Therapie notwendig werden, da manchmal auf einen viralen Infekt ein bakterieller Infekt folgt.

TIPPS FÜR NATURHEILKUNDLICHE THERAPIEN UND MEDIKAMENTE

Bei Schnupfen bzw. drohender Nebenhöhlenentzündung

- Nasenspray mit Kochsalz/ Bepanthen
- Nasenspülung mit Kochsalzlösung
- Inhalation mit Kochsalz: Topf mit heißem Wasser, darin gelöst 1-2 Esslöffel Salz – dann mit einem Handtuch über Kopf und Topf inhalieren; alternativ ein Inhalationsgerät in der Apotheke ausleihen und mit Kochsalz inhalieren
- Sinupret forte® Tabletten
- Nasenspray mit Metazolinen (z.B. Otriven®, Nasivin® o.a.)

Bei Mittelohrentzündung

- Otovowen® Tropfen (nicht ins Ohr sondern einnehmen) bis 12 x 15 Tropfen/Tag
- Zwiebelwickel: 1/2 Zwiebel schalen, klein schneiden, in ein Taschentuch einpacken und für 1 Stunde auf das betroffene Ohr legen
- Nasenspray mit Metazolinen (z.B. Otriven® Nasivin® o.a.)

Bei Halsschmerzen und Mandelentzündung

- Lutschtabletten
- Salbeitee gurgeln
- Spülung mit Chlorhexidin z.B. Chlorhexamed®
- Tonsipret PMD® (stündlich eine Tbl/10Tropfen)
- Immunopret®

Bei Husten und beginnender Bronchitis

- pflanzlicher Hustensaft mit Thymian, Efeu (z.B. Bronchipret® Tropfen)
- Einreiben mit Bronchialbalsam (z.B. Tumarol® Balsam)
- Inhalation mit Kochsalz (Details siehe oben)
- bei trockenem Husten Präparate mit Islandisch Moos
- bei Bronchitis Spitzwegerich z.B. Bronchosern®
- zum Schleim lösen – Eibischwurzel z.B. Phytotussin®, Efeu z.B. Prospan®, Cineol z.B. Soledum®

Gute Besserung wünscht
Ihre Hausarztpraxis Drs. Adam