



Infozept ► Grippaler Infekt

Bei Ihnen wurde ein „grippaler Infekt“ festgestellt. Dieser wird durch eine Infektion von Erkältungsviren verursacht und kann typische Erkältungsbeschwerden wie Abgeschlagenheit, Husten, Schnupfen, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen, Heiserkeit, Ohrendruck und erhöhte Temperatur hervorrufen. Nach einigen Tagen gelingt es Ihrem Immunsystem in der Regel die Erkrankung „von allein“ zu heilen.

So können Sie Ihren Körper unterstützen und Ihre Beschwerden wirksam lindern:

Allgemeine Tipps

- **Ruhe**, viel Schlaf, erholsame Umgebung

Husten und Schnupfen

- **Viel trinken**, z. B. spezielle Erkältungstees/Thymiantee
- Raumluft anfeuchten (>45 % Luftfeuchtigkeit)
- **Inhalieren**, ca. 10 min, 1–3 mal mit Kochsalz (1 EL Wasser auf 1 L heißem Wasser), Kamille (nicht für Allergiker) oder ätherischen Ölen in geringer Konzentration
- Rauchpause für Raucher
- Pflanzliche Hustentropfen z. B. *Bronchicum*, pflanzliche Schleimlöser z. B. *Gelomyrtol/Sinupret* oder Brausetabletten zum Schleim lösen z. B. ACC
- Hustenstiller bei starkem Hustenreiz, besonders nachts
- **Nasenspray** klassisch und mit Kochsalz (ggf. mit Pflegezusatz), sowie Nasenspülungen/-duschen
- Auswurf abhusten, Reizhusten möglichst in ein leises Husteln abschwächen

Halsschmerzen

- **Halstuch/Rollkragen**, ggf. Halswickel
- **Lutschbonbons** z. B. Salbei oder schmerzstillende Lutschtabletten
- **Gurgeln** mit Salbeitee/-lösung oder Erkältungslösung
- 1–2 Tage Schmerzmittel bei starken Beschwerden (siehe unten)

Kopf- und Gliederschmerzen

- Bei Kopfschmerzen Pfefferminzöl 3 mal pro Tag auf die Schläfen auftragen (Akupressur)
- **ASS 500 mg** 1x1 bis 3x2 Tabletten am Tag
- **Paracetamol 500 mg** 1x1 bis 3x2 Tabletten am Tag
- **Ibuprofen 200 mg – 600 mg** 1x1 bis max. 3x1 Tabletten am Tag

Immunsystem stärken

- **Vitamin C** reiches Obst/Säfte (Orange, Zitrone, Kiwi, Trauben), „heiße Zitrone“ (Wassertemperatur max. 50 °C vor Zitronenzugabe!), ggf. Vitamin-C-Pulver oder -Brausetabletten, zinkhaltige Präparate
- **Pflanzliche oder homöopathische Immunmodulatoren** (Echinacea, Contramutan, Umckaloabo, Meditonsin, Tonsillopas)
- **Erkältungsbäder**, max. 10 min bei max. 39 °C Wassertemperatur oder **Fußbäder**, warm beginnen und heißes Wasser hinzufügen

Bei Beschwerdezunahme oder Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Praxis.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung! ☺

Telefon: 04141-67778
Fax: 04141-510852

E-Mail: praxis@schwindt-schneider.de
Internet: www.schwindt-schneider.de