



Liebe Patientin, lieber Patient

Sie haben einen Virusinfekt, „grippalen Infekt“ oder eine „Erkältung“. Es gibt dazu viel Quatsch auf dem Markt. Die folgenden Maßnahmen aber haben sich bewährt.

Akute Nasennebenhöhlenentzündung (Kiefernhöhlen, Stirnhöhlen, *Sinusitis*):

- Wärme: 2x täglich 10min. Rotlicht oder warmes „Cool“-pack, (regt die Schleimproduktion an, der Schleim wird flüssiger und kann besser ablaufen) Vorsicht: nimmt der Druck aber unter Wärmeanwendung zu, so sind die Zugänge zu den Nebenhöhlen zugeschwollen. Dann darf keine Wärme angewendet werden, sondern es müssen erst abschwellende Nasentropfen (s.u.) gegeben werden. Warme (nicht heiße) Dämpfe evtl mit Kamille oder Kamillosan-Lösung wirken ebenfalls schleimlösend. Auch Nasenduschen mit abschwellendem, hypertonen Salz- Wasser lindern. Antibiotika werden nur bei Fieber und schwerem oder verlängertem Krankheitsverlauf gegeben.

Verstopfte Nase, Naselaufen (*Rhinitis*), Tubenkatarrh:

- Leicht gesalzenes Wasser in die Nase träufeln (1 Teelöffel auf ein Glas lauwarmes Wasser) oder Salznasensprays (zB Rhinomer intens). Abschwellende Nasentropfen (besser in Kinderdosierung (0,05%), bitte ohne Konservierungsstoffe, v.a. ohne Benzalkoniumchlorid! nur über 3-5 Tage anwenden, sonst gewöhnt sich die Nasenschleimhaut daran und sie schwillt umso mehr an, wenn man versucht, das Nasenspray abzusetzen.

Halsschmerzen (*Pharyngitis, Tonsillitis, Angina*):

- Gurgeln 2x täglich 2-4min. Pfllegt die Schleimhäute und wäscht die Keime weg. Mit leicht gesalzenem Wasser (1/2 Teelöffel Salz auf 0,2l Wasser) oder Tee (Salbei) noch effektiver.
- Hals immer warm halten (auch nachts Halstuch anlegen). Ist der Hals warm, kann die Lymphe besser abfließen, dann schwellen die Lymphknoten nicht so an und die Entzündungsstoffe werden besser abtransportiert.
- Lutschpastillen zum Feucht halten (z.B. Emser Salz-Pastillen) oder oberflächlich betäuben (Z.B. Dolo-Dobendan)

Husten:

- Entscheidend ist, die Bronchialschleimhaut feucht zu halten z.B. über Inhalationen mit Salbei oder Pfefferminze. Geeignet ist Erkältungsbalsam (Pimenthol, Transpulmin o.ä.) zum Einreiben von Brust und Rücken oder zum Inhalieren. Das löst den Schleim und regt die Flimmerhärchen zur Selbstreinigung an. Vorsicht mit Kamille, die ist zwar entzündungshemmend, aber auch austrocknend. ACC, Mucosolvan, Echinacea sind da weniger nützlich.
- Paracodin (bei Reizhusten ohne Schleimproduktion) 20-40 Tropfen, wirkt ca. 6h. Macht müde, besser nur zur Nacht nehmen. Geduld! Der Husten dauert im Durchschnitt 3 Wochen! Vorsicht! Inhalieren und Paracodin nicht unmittelbar kombinieren. Mindestens 4 Stunden Abstand!

Glieder- oder Kopfschmerzen:

- Bei Kopfschmerzen hilft Pfefferminzöl auf die Schläfen und die Stirn.
- Bei Kopf- und Gliederschmerzen: Paracetamol 500mg 1-2 Tabletten (maximal 6/Tag) oder
- Ibuprofen 400mg 3x täglich bei entzündlichen Schmerzen (Sinusitis, Halsentzündung) Von Kombinationspräparaten mit Coffein oder Ephedrin ist eher abzuraten. Auch ASS (Aspirin) hat eine eher ungünstige Nutzen/Risikobilanz

Das Wichtigste aber ist: viel Ruhe, viel Schlaf, genug trinken!!!