

Praxis Albrecht Steppuhn

Facharzt für Innere Medizin

Adolf-Kohl-Platz 6

65385 Rüdesheim

Tel 06722-2371

Fax 06722-48273



Patienteninformationen Erkältung

Sie haben eine „Erkältung“: Dabei handelt es sich um einen grippalen Infekt, verursacht durch ständig vorkommende Viren. Diese Infekte sind grundsätzlich zu unterscheiden von der echten Grippe (= Influenza) sowie von bakteriellen Infektionen der Atemwege. Die Beschwerden reichen von allgemeiner Abgeschlagenheit über Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen mit Fieber bis hin zu Husten, Schnupfen und Heiserkeit.

Die Behandlung richtet sich nach Ihren Hauptbeschwerden.

Nicht erforderlich sind Medikamente gegen Viren oder eine Impfung wie sie bei der schweren Influenza eingesetzt werden. Antibiotika wirken gegen Bakterien und beeinflussen eine Erkältung daher nicht.

Im Folgenden möchten wir Sie informieren, welche Hausmittel und rezeptfrei erhältlichen Medikamente eine nachgewiesene Wirkung zur Beschwerdelinderung bzw. zur Verhinderung von Komplikationen haben.

Grundlage ist die Pflege der Schleimhäute. Zur Unterstützung der Schleimhautfunktion braucht der Körper ausreichend Flüssigkeit. Wenn keine chronischen Erkrankungen (insbesondere an Herz oder Nieren) dagegen sprechen, sollten Sie eine Trinkmenge von mindestens 2l/Tag einhalten. Des Weiteren helfen Dampfinhalationen mit Salzwasser von 3mal täglich für ca. 10min. Hierzu können Sie 2-3 EL haushaltsübliches Kochsalz in heißem Wasser auflösen und über einer Schüssel inhalieren.

Ebenfalls empfehlenswert sind **Lutschtabletten**, beispielsweise Lutschpastillen auf Salzbasis („Emser“), aber es gibt auch zahlreiche gleichwertige Präparate. Eine einfache Gurgellösung zur Spülung des Rachens besteht aus 1 TL Kochsalz in 1 Glas Wasser, ebf. 3x täglich anzuwenden, ansonsten empfiehlt sich hierfür beispielsweise auch die Verwendung einer Salbeilösung.

Bei behinderter Nasenatmung ist für einen begrenzten Zeitraum ein abschwellendes **Nasenspray** sinnvoll, da Sie sonst durch den Mund atmen und die Schleimhäute austrocknen. Hierbei genügt meist die Dosierung für Kinder/Jugendliche von 0,05%. Wichtig ist in der Anwendung, dass Sie nicht die Nasenvorhöfe behandeln, sondern das Spray tief einsprühen und mit dem Atemstrom einwirbeln.

Hinsichtlich des oft unangenehmen Hustens sollten Sie wissen, dass das Abhusten von Sekret der einzige Weg für die Lunge ist, Schleim loszuwerden. Schleim wiederum besteht aus abgestorbenen Zellen in einem Flüssigkeitsfilm. Der **Husten** ist daher ein wichtiger Teil der Selbstreinigung der Schleimhäute und sollte nicht zu stark gedämpft werden.

Gegebenenfalls empfiehlt sich die Anwendung leichter **Hustenlöser** auf Basis von Thymiankraut oder Efeu, in der Regel verfügbar sind z.B. Bronchicum®, Prospan® oder Hedelix®. Neben Schleimlösung sind auch direkte entzündungshemmende Effekte beschrieben, insbesondere durch Cineol-Präparate wie Cin 300® oder Soledum®. Auch Sonnenhut-Präparate aus Echinacea beeinflussen den Krankheitsverlauf günstig.

Gegen Schmerzen und erhöhte Temperatur helfen Paracetamol 500mg oder Ibuprofen 400mg, beide rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Für alle Mittel gilt aber: Keines allein wirkt Wunder. Erst die Kombination der Maßnahmen und ihre konsequente Durchführung über einige Tage helfen dagegen, Ihre Beschwerden zu lindern und die Krankheitsdauer um 1-2 Tage zu verkürzen.

Wichtig ist natürlich, keine weiteren Schäden zu verursachen. Verzichten Sie daher unbedingt auch auf das **Rauchen**: Neben den langfristig schädlichen Wirkungen hat Tabakrauch auch eine unmittelbare lähmende Wirkung auf die Funktion der Flimmerhärchen auf Ihren Schleimhäuten, so dass die Erkrankungsdauer durch Rauchen deutlich verlängert wird und häufiger Komplikationen auftreten.

Damit Sie Ihre Umgebung nicht anstecken, achten Sie bitte auch auf einfache **Hygiene**-Maßnahmen: Wenden Sie den Kopf beim Niesen oder Husten seitlich oder Richtung Boden. Damit keine Tröpfchen umherfliegen, halten Sie am besten die Ellenbeuge oder ein Taschentuch vor. Denken Sie auch an regelmäßige Händedesinfektion durch ein frei verkäufliches Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis.

Beachten Sie bitte auch, dass einige der frei verkäuflichen „Grippemittel“ Wirkstoffe enthalten, die mit Ihrer Dauermedikation Wechselwirkungen aufweisen können, z.B. mit ASS 100. Lesen Sie daher die Packungsbeilage aufmerksam durch oder fragen sie in der Apotheke nach.

Weitere Maßnahmen sind nicht erforderlich. Die übliche Krankheitsdauer beträgt bis zu 3 Wochen. Bei einer Verschlechterung oder besonders lang andauernden Beschwerden stellen Sie sich wieder vor.

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung! Ihr Praxis-Team Steppuhn