



Praxisgemeinschaft

Dr. med. Iris Veit

Dr. med. Verena Fertmann

Ärztin für Allgemeinmedizin / Psychotherapie

Ärztin für Allgemeinmedizin

Was hilft bei Erkältungskrankheiten?

Bei einer Virusinfektion versucht der Körper, die Krankheitserreger (Viren, Bakterien und ihre Giftstoffe) durch den Schleim, der sich löst, zu entfernen.

Trinken Sie viel!

Das löst den Schleim besser als teure pflanzliche oder chemische Medikamente. Trinken Sie ca. 3 Liter am Tag.

Altbewährte Hausmittel zur Beschwerdelinderung sind:

bei Schnupfen:

Salzwasserspülung: 1 Teelöffel Salz auf 1 Tasse lauwarmen Wasser durch je ein Nasenloch hochziehen

bei Husten:

Lavendelölwickel: ein heiß gebügeltes Taschentuch mit Lavendelöl benetzen, warm auf die Brust legen und mit einem Wollschalwickel umwickeln; hilfreich vor allem bei gestörtem Nachtschlaf!

bei Halsschmerzen:

Gurgeln mit Salbeitee und Salzwasser (s. o.)

Lutschen von Eukalyptus/ Salbeibonbons

3x tgl. ein Teelöffel kalt geschleuderter Honig

Zitronenwickel: Zitronenscheiben in ein Taschentuch einwickeln und mit einem Wollschal fixieren; anfangs die Haut kontrollieren wegen einer möglichen Überempfindlichkeit auf Zitronensäure!

bei Ohrenschmerzen:

4x tgl. Nasentropfen

Wenn Kinder weinen, Schmerzmittel (Ibuprofen – oder Paracetamolzäpfchen) geben!

Empfehlenswerte Mittel gegen das allgemeine Krankheitsgefühl:

Bei Erwachsenen: bis zu 4x tgl. Paracetamol 500mg ASS 500mg

Ibuprofen 400mg

Bei Kindern: je nach Körpergewicht Paracetamol oder Ibuprofen