



# P R A X I S T I P P

## Erkältungen / grippaler Infekt

Bei einer Erkältung oder einem grippalen Infekt handelt es sich um eine Viruserkrankung. Antibiotika sind hier nicht wirksam. Die Ansteckung erfolgt über eine sogenannte Tröpfcheninfektion. Zwischen Ansteckung und Beginn der Beschwerden liegen meistens 1 – 7 Tage. Die Beschwerden äußern sich in wässrig-schleimigem Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, Augenbindehautentzündung, Glieder- und Kopfschmerzen, Mattigkeit und Fieber.

**Schnupfen:** Inhalationen mit ätherischen Ölen wie Arnika, Beifuß, Eukalyptus, Melisse, Rosmarin sind geeignet die Beschwerden zu lindern. Dazu 3-5 Tropfen in 1 Liter heißes Wasser geben und kopfvornüber gebeugt unter einem Handtuch inhalieren. Auch mit Kamille-Tee oder Salzwasser (2 Esslöffel auf 1 Liter) kann inhaliert werden. Das ganze sollte etwa 3mal täglich wiederholt werden. Anschließend Nasenlöcher mit Arnika- oder Ringelblumensalbe einschmieren.

**Halsschmerzen:** Gurgeln mit Salbei-, Kamille- oder Arnikatee. Sooft und solange wie möglich, bis Linderung eintritt. Auch Gurgellösungen aus der Apotheke können verwendet werden. Achten Sie auf die Herstellerangaben. Lutschtabletten oder Salbeibonbons lindern ebenfalls. Weiterhin helfen Halswickel sehr gut: Ein Leinentuch mit kaltem Wasser tränken, leicht auswringen, um den Hals legen und mit einem weiteren trockenen Handtuch umhüllen. Nach 15-20 Minuten erneuern. Das ganze zweimal täglich. Über Nacht kann man sich einen Quarkwickel machen. Dazu Magerquark auf ein nasses Leinentuch streichen, mit der Quarkseite um den Hals legen und mit einem weiteren Handtuch sichern. Mehrere Stunden, am besten über Nacht einwirken lassen.

**Husten:** Bei trockenem Reizhusten helfen Tees oder Arzneizubereitungen aus Thymian, Quendel, Eibisch, Spitzwegerich und Malve. Von den Teezubereitungen mehrmals täglich 1 Tasse trinken. Zum Schleimlösen eignen sich Teezubereitungen aus Efeublättern, Schlüsselblume, Süßholzwurzel und Primelblüten. Weiterhin helfen Einreibungen und Abklopfen mit z.B. Franzbranntwein. Auch bei Husten können Inhalationen helfen, zum Beispiel mit Kamille und Thymian. Zum Stillen des Hustenreizes, besonders für nachts, eignen sich die Wirkstoffe Noscapin und Codein.

**Kopf- und Gliederschmerzen:** Bei leichten Schmerzen helfen Einreibungen der betroffenen Stellen mit Minzöl, z.B. im Bereich der Schläfe. Weidenrindenpräparate oder Teezubereitungen lindern ebenfalls. Der Wirkstoff Paracetamol (500-1000mg) hilft gut. Siehe auch Fieberbehandlung.

**Fieber:** Fieber ist in der Regel eine nützliche Reaktion des Körpers. Die Immunabwehr gegenüber Viren ist bei erhöhter Körpertemperatur besser. Zu hohes Fieber (>39°C), besonders bei anderen Vorerkrankungen (schwere Herzschäche) ist jedoch eher schädlich. Im Vordergrund der Therapie stehen physikalische Maßnahmen wie Wadenwickel. Hierzu Leinentücher in lauwarmes Wasser geben und leicht auswringen. Um die Waden bis Höhe Knie wickeln und mit weiteren Tüchern und Woldecken zudecken. Sind die Tücher erwärmt, wiederholen. In das Wasser kann auch 1 Esslöffel Essig gemischt werden. Fiebersenkend wirken Tees und Zubereitungen aus Weidenrinde und Mädesüßblüten. Holunderblüten und Lindenblüten wirken schweißtreibend.

Um unerwünschte Wirkungen zu vermeiden, sprechen Sie mich bitte wegen der Verträglichkeit in Ihrem persönlichen Fall an.