

Hygienemaßnahmen

- Häufiges Händewaschen /-desinfizieren und das Niesen/Husten in ein Taschentuch oder den Ärmel (nicht die Hand!) reduziert eine Weiterverbreitung der Keime
- Gebrauchte Taschentücher rasch entsorgen um eine Wiederaansteckung zu vermeiden
- Händeschütteln und Umarmungen vermeiden
- Abstand von immungeschwächten älteren Menschen, Säuglingen etc.

Grundsätzlich gilt

- Schonen Sie sich. Strikte Bettruhe ist nicht zwingend notwendig, insbesondere dann nicht, wenn Sie kein Fieber (über 38 Grad Celsius) haben.
- Sport und andere Belastungen sollten Sie jetzt lieber meiden. Auch die Sauna sollte für die Zeit der Erkältung tabu sein.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und unterstützen Sie das Immunsystem bei seiner Arbeit, indem Sie auch ausreichend Zink und Vitamin C aufnehmen.
- Bewährt haben sich auch kurze Erkältungsbäder zum Beispiel mit Eukalyptusöl oder Menthol. Die ätherischen Öle befreien die Atemwege, sind allerdings für Kleinkinder und Säuglinge nicht geeignet.
- Auch Inhalationen, entweder mit schleimhautberuhigenden Kräutern wie Salbei oder Kamille oder mit abschwellenden Mitteln wie Salz, Eukalyptus oder Menthol sind ratsam.
- Erkältungstees (z.B. mit Lindenblüten, Holunderblüten, Thymian und Anis, Salbei) sowie die heiße Zitrone tun dem Körper in dieser Zeit gut.

Empfohlene Medikamente

- Bei Schnupfen befeuchtendes und/oder abschwellendes Nasenspray
- Bei Kopf- und Gliederschmerzen evtl. Schmerzmittel (Ibuprofen, Paracetamol)
- Bei Reizhusten evtl. Hustenstiller (je nach Ausprägung pflanzlich, frei verkäuflich oder rezeptpflichtig)
- Bei Halsschmerzen entzündungshemmende und/oder schmerzlindernde Lutschpastillen oder Sprays

Arztkontakt

Ein Arzt sollte kontaktiert werden bei hohem Fieber (über 39 Grad), anhaltenden heftigen Kopfschmerzen, Atemnot/Kurzatmigkeit, Husten mit gelbem/grünem Auswurf, bellendem Husten, unstillbaren Reizhusten und Brustschmerzen.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an uns.

Gute Besserung!

Ihre Hausarztpraxis Untergiesing