



HAUSARZTPRAXIS AM UHRENBLOCK

Erkältung und „Grippe“

ACHTUNG! WICHTIGE INFORMATION:

Helfen Sie mit und vermeiden Sie Infektionen: Potentiell infektiöse Patienten versuchen wir von gesunden Patienten zu separieren – daher bitten wir Sie:

- Nutzen Sie unsere Infektsprechstunde: rufen Sie morgens an – wir planen Sie ein
- Kommen Sie nur mit FFP2 Maske in die Praxis!

Beschreibung:

Schnupfen? Husten? Halsschmerzen? Dicker Kopf? Gliederschmerzen? Ohrenschmerzen? Fieber oder Schüttelfrost? Einzeln oder in Kombination? – Das sind Zeichen des grippalen Infekts, landläufig als Erkältung oder „Grippe“ bezeichnet.

Hierbei handelt es sich um eine Virusinfektion, die meist im Nasen-Rachenraum beginnt. Schwellungen der Nasenschleimhaut können die Nasenatmung behindern. Zudem wird vermehrt Schleim produziert. Über die Verbindung der Nase zum Mittelohr („Eustachi'sche Röhre“) kann es zu Minderbelüftung des Mittelohres kommen (Ohrenschmerzen). Ist die Nase „zu“, atmen wir vermehrt durch den Mund. Die Folge: trockene Schleimhäute im Rachen. Diese fördern Halsschmerzen und Reizhusten. Halsschmerzen können auch durch die Reaktion unserer „Mandeln“ verursacht werden, die bei der Virusabwehr mit tätig werden.

Bei unzureichender Unterstützung können sich Bakterien im Nasen-Rachenraum vermehren und zu einer sogenannten „Superinfektion“ führen. „Super“ leitet sich vom lateinischen Wort super = darauf ab und bedeutet, dass sich auf die Virusinfektion eine Bakterielle Infektion setzt. In seltenen Fällen können auch Herzmuskel- und Herzklappenentzündungen begünstigt werden.

Am besten also: gar nicht erst krank werden – wie das?

Prävention (Vermeidung): AHA!

- **A**bstand halten!
 - o Meiden Sie Menschenansammlungen
- **H**ygiene!
 - o Waschen Sie sich regelmäßig die Hände
 - o Niesen und husten Sie in die Ellenbeuge
- **A**lltagsmaske!
 - o Mund-Nasenschutz oder FFP-2 Maske

- Lassen Sie sich den Empfehlungen der STIKO gemäß gegen Influenza (Grippe), Covid-19 und Pneumokokken („Lungenentzündung“) impfen

Doch erwischt – jetzt hilft nur, den Körper bei seiner Arbeit zu unterstützen! Was Sie selbst tun können, erfahren Sie in unserer Patienteninformation: Erste Hilfe beim grippalen Infekt.



HAUSARZTPRAXIS AM UHRENBLOCK

Was können Sie selbst tun? Erste Hilfe beim grippalen Infekt:

- Allgemeine Empfehlungen: Schlafen Sie! Trinken Sie viel! Meiden Sie trockene (Heizungs-)Luft! Frisch gekochte Hühnerbrühe (s. Patienteninformation Rezepte für Erkältungen) schmeckt nicht nur gut, sie lindert auch Beschwerden! Treiben Sie **KEINEN SPORT!**
- Schmerzen/Fieber: Nehmen Sie Paracetamol 500 mg (bis 8 Tabletten/Tag) oder Ibuprofen 400 mg (bis 4 Tabletten/Tag). Bei Fieber helfen Wadenwickel effektiv (s. Patienteninformation Wadenwickel).
- Schleim: Nutzen Sie einen Schleimlöser, der für Sie wirkt – z.B. Acetylcystein (ACC-akut®), Sinupret®, Mucosolvan®, Soledum forte®, Ambroxol® – und inhalieren Sie (s. Patienteninformation: Inhalation). Ggf. kann GeloMyrthol® unterstützend wirken.
Achtung: nutzen Sie diese Maßnahmen nicht zu spät am Tag – sich lösender Schleim kann nächtlichen Husten auslösen! Beachten Sie die Packungsbeilage!
- Trockene Schleimhäute: inhalieren Sie (s. Patienteninformation: Inhalation)
- Halsschmerzen: inhalieren Sie (s. Patienteninformation: Inhalation) und nutzen sie Schmerztabletten (s.o.). Salbei, Ingwertee mit Honig/heiße Milch mit Honig (s. Patienteninformation: Rezepte für Erkältungen), mit Salzwasser gurgeln kann unterstützend wirksam sein – ausprobieren!
- Ohrenschmerzen: nutzen Sie das Zwiebelsäckchen (s. Patienteninformation: Zwiebelsäckchen), inhalieren Sie (s. Patienteninformation: Inhalation), ggf. abschwellendes Nasenspray auf der schmerzenden Seite.
Achtung: abschwellendes Nasenspray kann zu einer Gewöhnung und Abhängigkeit der Nasenschleimhäute führen! So kurz wie möglich nutzen, Packungsbeilage beachten!
- Husten: inhalieren Sie (s. Patienteninformation: Inhalation), Thymianhaltige Hustensäfte, Hustenstiller (s.u.: weitere Informationen). Vermeiden Sie die Mundatmung oder nutzen Sie Atemtechniken – wir demonstrieren Ihnen in unserer Infektsprechstunde gerne Möglichkeiten, den Hustenreiz abzumildern.



HAUSARZTPRAXIS AM UHRENBLOCK

Weitere Informationen:

Hustenstiller: Meiden Sie Hustenstiller! Schleim, der nicht abgehustet wird, ist ein Nährboden für Bakterien. Setzt sich auf den Virusinfekt eine bakterielle Infektion, kommt es in der Regel zu einer Verschlimmerung der Symptomatik (insbesondere Fieber) oder die Beschwerden werden und werden nicht besser. Nur, wenn Sie nachts absolut nicht schlafen können, empfehlen wir zur Nacht einen Hustenstiller (rezeptfrei z.B. Prospan®; auf Rezept z.B. Capval®)

Antibiotikum: Meist handelt es sich beim grippalen Infekt um eine Virusinfektion. **Gegen Viren wirken Antibiotika nicht.** Daher ist eine antibiotische Therapie in der Regel weder effektiv noch notwendig. Sie kann sogar zur Bildung von Resistenzen führen, und dazu, dass Antibiotika bei Ihnen in Zukunft nicht mehr wirken.

In seltenen Fällen kann ein Antibiotikum notwendig werden. Wir beraten Sie dahingehend bzgl. Ihrer individuellen Risikofaktoren, sofern die Beschwerden sich unter der symptomatischen Therapie verschlimmern oder dauerhaft nicht besser werden.

Rezeptfreie Erkältungsmittel: Generell werden Erkältungsmittel aus der Apotheke nicht von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet, weil die Wirksamkeit nicht in Studien belegt werden kann. Allerdings können sie Ihre Beschwerden individuell unter Umständen lindern. Dann gilt: nutzen Sie ruhig rezeptfrei erhältliche Mittel, wenn Sie das Gefühl haben, dass es hilft. Aber sparen Sie sich das Geld, wenn Sie keine Linderung bemerken.

Sport/Bewegung: Viele der uns bekannten Viren lösen im ganzen Körper Abwehr durch unser Immunsystem aus, auch am Herzen. Sport bei einem grippalen Infekt zu treiben kann Herzmuskelentzündungen begünstigen! Hören Sie auf Ihren Körper – fühlen Sie sich nicht fit, machen Sie noch keinen Sport. Gehen Sie lieber kleine Runden spazieren und achten Sie dabei darauf, sich nicht zu überfordern!