

**PRAXIS AM UHRTURM**

**Am Uhrturm 3**

**Dr. med. Angelika Pfeiffer**

**30519 Hannover**

**Dr. med. Heike Freese**

**Tel.: 0511/833041**

**Fachärztinnen für Allgemeinmedizin – Rettungsmedizin - Ernährungsmedizin**

## **Empfehlungen bei Infekten der oberen Luftwege**

### **Definition**

Mit „Infekt der oberen Luftwege“ können gemeint sein: Schnupfen, Husten, Kehlkopfentzündung, Bronchitis, Halsentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung. Gelegentlich wird auch der Ausdruck „grippaler Infekt“ verwendet. Achtung: Nicht verwechseln mit der „echten Grippe“ (=Influenza)! Auch ansonsten kerngesunde Erwachsene können 2-4x/Jahr an einem Infekt der oberen Luftwege erkranken.

### **Ursachen**

Fast immer Viren (es gibt ca. 200 verschiedene...!), welche durch Tröpfcheninfektion besonders im Herbst und Winter von Mensch zu Mensch weitergegeben werden (Husten, Niesen, Händeschütteln).

### **Was tun? Hilfreiche Hausmittel**

- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!! Mindestens 2l/Tag, z.B. Tee (Kamille, Thymian, Salbei, Ingwer, Anis) oder auch Hühnersuppe
- Inhalieren (mit Salzwasserdampf 50°, ggf. auch mit ätherischen Ölen), Nasendusche (mit physiologischer Kochsalzlösung), Gurgeln (Salbeitee, Salzwasser)
- Ggf. Hals- oder Brustwickel oder Rotlicht (Achtung: nicht zu heiß!)
- Bei Schnupfen nicht zu heftig schnauben, dadurch kann Sekret in die Nasennebenhöhlen „hochgedrückt“ werden.
- Ruhe und Wärme. Sportpause. Bettruhe ist jedoch nur bei erhöhter Temperatur angezeigt.
- Kopf nachts etwas höher lagern

### **Medikamente**

- Sind zunächst einmal nicht nötig! Eine ursächliche Behandlung gibt es leider bei diesen Viruserkrankungen nicht. Insbesondere sind Antibiotika nutzlos, da diese Bakterien und keine Viren bekämpfen!
- Bei ausgeprägten Beschwerden empfehlen wir Ihnen nach der Untersuchung gerne geeignete Erkältungsmittel.
- Meiden Sie sogenannte Kombipräparate: Diese enthalten häufig verschiedene Wirkstoffe, die Sie gar nicht alle benötigen, den Körper (und Ihren Geldbeutel) damit unnötig belasten.

### **Warnzeichen/Wann Sie (erneut) eine/n Arzt/Ärztin aufsuchen sollten**

- Husten mit viel Auswurf, hohem Fieber, evtl. auch Luftnot und schwerem Krankheitsgefühl.
- Starke Schluckbeschwerden und Kloßgefühl.
- Starke Ohrenschmerzen
- Bei plötzlichem Beginn der Erkrankung, vor allem wenn dies mit starken Gliederschmerzen und sehr hohem Fieber verbunden ist.
- Bei ausgeprägten, bzgl. Stärke und Qualität ungewöhnlichen Kopfschmerzen
- Wenn Sie eine schwere chronische Erkrankung (Herz, Lunge) haben bzw. Ihr Immunsystem wegen einer anderen Erkrankung bereits deutlich geschwächt ist
- Wenn Sie kurz zuvor im Ausland waren

### **Vorbeugung**

- Vermeiden Sie wenn irgend möglich das Händeschütteln – Sie können Ihren Mitmenschen auch auf andere Art vermitteln, dass sie Ihnen willkommen sind!
- Häufigeres Händewaschen in der Infekt-Saison
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Niesen Sie wenn möglich in Ihre Armbeuge bzw. benutzen Einmaltaschentücher nur einmal (dann entsorgen!). Lüften Sie regelmäßig (sog. „Stoßlüften“)
- Bewegen Sie sich auch im Winter möglichst oft an der frischen Luft
- Wechselduschen, ggf. Sauna
- Ausreichend Schlaf
- Ausgewogene, Vitamin- C-reiche Ernährung (Zitrusfrüchte, Äpfel, Kiwis, Sauerkraut, Paprika)