

## Allgemeine Empfehlungen bei saisonalen viralen Infekten:

Da es kein Medikament gibt, das die eigentlichen Verursacher der Erkältung, die Viren, bekämpft, dauert die Erkrankung mit oder ohne Behandlung meist 7-10 Tage lang.

Bei Erkältungen und verschleimten Atemwegen gilt generell: viel **Trinken**. Das macht den Schleim flüssig und lässt ihn leichter abfließen. Feuchte Tücher über der Heizung sorgen für eine feuchte, reizarme Luft, die entzündete Schleimhäute schont.

**Ruhe und Schlaf** führen bei Erkältungskrankheiten am schnellsten zur Erholung.

Auf eine ausreichende **Vitamin- und Mineralstoffzufuhr** ist zu achten. Ich empfehle im Regelfall die Einnahme von Vitamin C und Zink (auch als Nahrungsergänzungsmittel).

Allgemein ist es sinnvoller, das jeweilige Hauptsymptom einer Erkältungskrankheit mit einem spezifischen Medikament zu behandeln und auf Kombinationspräparate zu verzichten. In Apotheken und Drogerien ist eine Vielzahl von Mitteln rezeptfrei erhältlich.

Erleichterung bei **Schnupfen** schaffen Arzneimittel, deren Wirkstoffe die Nasenschleimhaut abschwellen lassen, indem sie dazu führen, dass sich die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut verengen (Spray, Tropfen, Gel). **Dosiersprays** haben den Vorteil, dass sie eine genaue Wirkstoffmenge in die Nase abgeben und dass der Wirkstoff sehr gut im Naseninnenraum verteilt wird. Durch das Abschwellen der Nasenschleimhaut werden auch die Ausführungsgänge zu den Nebenhöhlen frei. Das in den Nebenhöhlen gebildete Sekret kann so leichter abfließen, die Gefahr einer Sinusitis vermindert sich.

Nasensprays und -tropfen sind jedoch nur für den kurzfristigen Einsatz gedacht. Als Alternative zu Nasensprays können auch selbsthergestellte Kochsalz-Nasentropfen (1 g Speisesalz in 100 ml Wasser) eingesetzt werden.

Wohltuend für die Atemwege sind auch Kamille oder ätherische Öle wie z. B. Eukalyptus. Doch Vorsicht ist geboten, denn ätherische Öle können unter Umständen [Allergien](#) hervorrufen. Sie werden entweder direkt auf die Haut oder die Oberbekleidung aufgetragen oder in heißes Wasser gegeben und inhaliert. Auch das Inhalieren von heißem Dampf erleichtert das Atmen.

Gegen trockenen **Husten** helfen häufig alte Hausmittel wie heiße Milch mit Honig oder frei verkäufliche Hustensäfte. Beruhigende, codeinhaltige Hustenblocker sind in der Regel rezeptpflichtig und müssen vom Arzt verschrieben werden. Sie werden eingesetzt, wenn der Husten gerade nachts den Schlaf sehr beeinträchtigt. Auch Auszüge von Heilpflanzen, etwa aus Eibischwurzel oder Isländisch-Moos können bei Reizhusten lindernd wirken.

Wird der Husten schleimhaltiger, d. h. „produktiver“, werden Hustenlöser (Expektorantien) eingesetzt. Der Wirkstoff Acetylcystein beispielsweise verändert die Struktur des Schleims, macht ihn weniger zäh und erleichtert so seinen Abtransport. Wirkstoffe wie Ambroxol oder Bromhexin regen die Produktion eines dünnflüssigen Schleims an. Expektorantien gibt es – abhängig natürlich vom Wirkstoff – in den unterschiedlichsten Darreichungsformen, als Saft, Kapseln, als Brausetabletten oder als Granulat zum

Auflösen. Die letztgenannten Präparate haben den Vorteil, dass man zusätzlich zum Wirkstoff gleich auch Flüssigkeit zu sich nimmt.

**Fieber** ist ein wichtiger Abwehrmechanismus des Körpers und sollte deswegen nur in Ausnahmefällen gesenkt werden. Sind die Beschwerden unerträglich, drücken kalte Wadenwickel die Temperatur nach unten. Wadenwickel dürfen jedoch nur angewendet werden, wenn Beine und Arme ebenfalls warm sind. Bei „Kreislaufzentralisation“ (Körper heiß – Arme und Beine kalt), können Wadenwickel sehr schädlich sein.

Den **Arzt** sollte man unbedingt bei hohem Fieber aufsuchen und wenn die Krankheitssymptome über mehrere Tage hinweg unverändert andauern, oder Zeichen einer eitrigen Entzündung ( Verfärbung des Schleims, oder Eitergeschmack im Mund) entstehen.

Die Einnahme von fiebersenkenden Mitteln ist erst ab einer Temperatur von 39° C ratsam, Kinder erhalten üblicherweise **Paracetamol**. Acetylsalicylsäure sollte von Kindern und Jugendlichen bei fieberhaften Erkrankungen nicht eingenommen werden.

Ohne ärztliche Empfehlung sollte auch Paracetamol nicht über einen längeren Zeitraum oder in höherer Dosierung eingenommen werden.

**Ibuprofen** kann als effizientes fiebersenkendes, schmerz- und entzündungshemmendes Medikament ebenfalls eingenommen werden.

**Halsschmerzen** oder ein Kratzen im Hals sind medikamentös schwer zu beeinflussen. Pfefferminz- oder Salbei-Bonbons oder das Gurgeln mit warmen Kamillen- oder Salbeitees befeuchten die Schleimhaut und wirken der Vermehrung der Keime im Mund- und Rachenraum entgegen.

Bei **Kopf- und Gliederschmerzen** kommen kurzfristig Schmerzmittel zum Einsatz, die gleichzeitig auch das Fieber senken.

(Quelle: Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte)