

Tipps zur Behandlung des **Atemwegsinfektes**



- körperliche Schonung, viel schlafen, zwischendurch kräftig das Zimmer lüften
- Ernährung: leichte, frische vitaminreiche Kost (eher wenig essen), frische Hühnerbrühe viel trinken: Tee (Lindenblüten-, Holunder-, Fenchel-, Salbeitee, u.a.) verdünnte Fruchtsäfte, Mineralwasser, mindestens 2,5 bis 3 Liter pro Tag (dient der Schleimhautbefeuchtung und somit der Sekretlösung)
- wer Ingwer mag: 2 Teelöffel frischen Ingwer reiben mit 1 Glas kochendem Wasser übergießen, mehrmals täglich trinken
- Zwiebelsaft: Zwiebeln klein schneiden, 1 Teelöffel Honig darauf, über Nacht ziehen lassen, von dem Saft alle 2 Stunden einen Teelöffel einnehmen
- anfangs: evtl. hochdosiert Zinktabletten und Vitamin C
- **Symptome lindern:** Bei Halsschmerzen und Schnupfen: Halswickel mehrmals täglich (regen die Durchblutung an und lindern somit Schmerzen und fördern gleichzeitig Heilungsprozesse): ein dünnes Leinentuch unter die heiße oder kalte Wasserleitung halten, fest auswringen, eng anlegen, darüber einen Schal; der kalte Wickel bleibt drum bis er trocken ist, der heiße kann nach 5 bis 10 Minuten erneuert werden; »heiß oder kalt« – beides sind Temperaturreize und führen zur Durchblutungssteigerung
- dreimal täglich inhalieren mit ätherischen Ölen alternativ Salz-, Kamille-, oder Salbeiaufguss; jeweils 15 bis 20 Minuten lang
- Lutschtabletten: Salbeidragees (desinfizierend), Emser Pastillen (schleimhautbefeuchtend) und/oder Halsschmerztabletten, z.B. **Tantum verde** oder **Laryngomedin-Spray** aus der Apotheke 4x täglich in den Hals sprühen, danach nicht gleich Essen und trinken
- **abschwellende** Nasentropfen oder **Nasenspray dreimal täglich**, ggf. vor dem Inhalieren und zur Nacht, **nicht länger als 7 Tage!**
- mehrmals täglich Salzlösung in die Nase (gibt es als Meersalz - Nasenspray in der Apotheke) oder besser 2-mal täglich Nasenspülung mit Salzlösung, dient der Befeuchtung der Schleimhaut und hilft hervorragend bei der Sekretlösung; bei heftigem Niesen und wässrigem Fließschnupfen mit »tropfender, roter Nase« bitte keine Salzlösung anwenden, besser Kamille
- **Bei Husten:** Husten- bzw. Sekretlöser wie z.B. **Ambroxol, Aspecton, Gelomyrtol, Bronchipret, Sinupret extract**, u.a.
- Einreibungen mit ätherischen Ölen auf Brust und Rücken, z.B. mit **Pulmotin** o.ä.
- Hustenstiller (hustenreizstillende Medikamente) wenn möglich meiden; man hustet nur solange, wie das Sekret in den Atemwegen ist, das unbedingt abgehustet werden muss.
- **Bei hohem Fieber (39 Grad), starken Glieder- und Kopfschmerzen:** Wadenwickel und ggf. Medikamente nach Verträglichkeit wie Paracetamol, Ibuprofen, Acetylsalicylsäure z.B. als Aspirin complex
- bei zunehmender Verschlechterung: in der Praxis oder im Notfallambulanz vorstellen

Gute Besserung!