



Dr. J. Kleinhenz
Dr. A. Ghazi-Idrissi

Grippe und Erkältungskrankheiten

Grippe und Erkältungskrankheiten sollten wir nicht auf die leichte Schulter nehmen. Wir sollten sie behandeln, damit sie vollständig ausheilen und nicht den Boden für weitere Krankheiten bilden.

Grippe

Ist der Krankheitsbeginn plötzlich und mit hohem Fieber über 38,5 Grad, Frösteln, Kopf- und Gliederschmerzen, evtl. eine verstopfte Nase, Augenbrennen, kratzender Hals, leichter Husten nennt man die Erkrankung Grippe. Hier gibt es keine wirksamen Medikamente gegen die Viren (Tamiflu verkürzt angeblich die Gesamterkrankungsdauer um 4 Stunden, bei 14 Tagen Krankheitsdauer kein beeindruckender Wert). Sie sollten sich umgehend ins Bett begeben.

Beginnen Sie die Behandlung so früh wie möglich. Kochen Sie sich ein heißes Getränk (Salbeitee, Holundersaft) oder eine Ingwer-Zwiebel-Reissuppe. Mit dem Getränk oder der Reissuppe legen Sie sich ins Bett und essen bzw. trinken solange davon, bis Sie anfangen zu schwitzen (bis die Haut leicht feucht wird). Danach warm eingepackt schlafen. Durch das Schwitzen wird die Krankheit ausgeleitet und der Schlaf gibt Ihnen Zeit, sich zu erholen.

Nehmen Sie von Anfang an ein Mittel um den Schleim desinfiziert zu halten und eine bakterielle zusätzliche Infektion zu verhindern (z.B. Gelomyrtol forte 3 x 1 oder Bronchipret Thymianpastillen wenn Gelomyrtol nicht vertragen wird). Die Nase wird am besten mit Kochsalz-Nasensprays gespült und ggf. mit einem Corticoid-Nasenspray (Flutica-Teva oder Nasonex) behandelt. Diese Sprays wirken nur langsam, dafür hält die Wirkung über Stunden an und sie schädigen nicht die Schleimhaut wie die handelsüblichen abschwellenden Nasentropfen.

Wenn Sie geschwitzt und geschlafen haben, sind Sie entweder wiederhergestellt oder wirklich krank. Wenn das Fieber höher gestiegen ist, bleiben Sie im Bett und sagen alle Termine für die nächsten drei Tage ab. Machen Sie kalte Wadenwickel bei Fieber mit heißen Gliedmaßen, sind Sie dazu nicht in der Lage nehmen Sie Ibuprofen 200-400 mg um das Fieber unter 39 Grad zu senken. Trinken Sie viel, am besten heißes Wasser, wenig Fruchtsäfte, essen Sie wenig, am besten Hühnersuppe, notfalls aufgewärmte aus der Dose.

Wenn sich die Symptome trotz dieser Maßnahmen verschlimmern sollten, und sich die Krankheit länger als 3-4 Tage hinzieht, so handelt es sich um eine ernsthaftere Erkrankung. Sie sollten mit mir Kontakt aufnehmen oder sich sonst in ärztliche Behandlung begeben.

Vorbeugend kann man im Herbst gegen Grippe geimpft werden. Dies bietet einen hohen aber nicht hundertprozentigen Schutz.

Erkältungskrankheiten, grippaler Infekte.

Ist der Krankheitsbeginn langsam über mehrere Stunden oder Tage, stellt sich das Fieber erst später im Krankheitsverlauf ein, sind vor allem Schleimsymptome (Naselaufen, Husten) und Halsweh vorhanden, so hat man einen von zahlreichen Erkältungsviren erwischt. Auch hier gibt es keine wirksamen Medikamente gegen die Viren. Ein Antibiotikum ist nicht notwendig oder hilfreich. Nehmen Sie von Anfang an ein Mittel um den Schleim desinfiziert zu halten und eine bakterielle zusätzliche Infektion zu verhindern (z.B. Gelomyrtol forte 3 x 1 oder Bronchipret Thymianpastillen wenn Gelomyrtol nicht vertragen wird)

Die Nase wird am besten mit Kochsalz-Nasensprays gespült und ggf. mit einem Corticoid-Nasenspray (Flutica-Teva oder Nasonex) behandelt. Diese Sprays wirken nur langsam, dafür hält die Wirkung über Stunden an und sie schädigen nicht die Schleimhaut wie die handelsüblichen abschwellenden Nasentropfen.

Trinken Sie viel, am besten heißes Wasser, wenig Fruchtsäfte, essen Sie wenig, am besten Hühnersuppe, notfalls aufgewärmte aus der Dose.



Dr. J. Kleinhenz
Dr. A. Ghazi-Idrissi

Ingwer-Zwiebel-Reissuppe:

5 Scheiben frische Ingwerwurzel, 5 Frühlingszwiebeln (kleine Lauchzwiebeln) und brauner Zucker oder Kandis nach Geschmack mit ½ Tasse Reis und 3 Tassen Wasser 30 min kochen. Die Ingwerwurzel entfernen, die Zwiebeln können je nach Geschmack mitgegessen werden. Wer keinen Reis mag, kocht sich nur Ingwer und Zwiebeln 10 min auf und trinkt die Flüssigkeit.

Aufsteigendes Bad (bei stabilem Kreislauf)

Lassen Sie zu einem angenehm warmen Vollbad langsam heißes Wasser nachfließen, bis Ihnen das Bad nach etwa 15 min zu heiß wird. Dann aussteigen, gut abtrocknen und sofort ins Bett legen. In das heiße Bad kann man auch Thymianöl zufügen (z.B. Penaten Kinder-Erkältungsbad).

Ansteigendes Fußbad (kann man auch ohne Badewanne machen)

In eine große Schüssel oder einen Eimer wird immer wieder heißes Wasser zugefügt, solange bis es Ihnen zu heiß wird. Dauer etwa 15 min. Auch danach am besten ins Bett legen.

Senfmehlfußbad (bei Infekten ohne Fieber gut geeignet)

Eine Handvoll Senfmehl aus der Apotheke wird in einer Schüssel mit recht warmen Wasser aufgelöst. Ein Fußbad wird solange gemacht, bis Sie die Wärme deutlich spüren. Nach dem Fußbad ist das Bett ein geeigneter Platz.

Kalte Wadenwickel (bei Fieber mit warmen Gliedmaßen besser als ein Zäpfchen)

Ein Frotteehandtuch wird in lauwarmes bis kühles Wasser getaucht, dann ausgedrückt, bis es nicht mehr tropft. Das nasse Handtuch wird über eine Wade gelegt, darüber ein anderes Handtuch. Im Bett etwa 20 min wirken lassen. Der Wickel kann am anderen Bein wiederholt werden.

Inhalationen mit Gelomyrtol (Kapsel aufschneiden und in heißem Wasser auflösen) oder Kamillen- oder Thymiantee bei Husten 3-5 x täglich

Salbeitee

10 g getrockneten Salbeitee mit kochendem Wasser übergießen, 5 min ziehen lassen, mit Honig trinken

Gurgeln mit Salzwasser, Quarkwickel bei Halsentzündung

Gegen Grippe gibt es jährlich eine sehr sinnvolle Impfung die insbesondere Menschen nach dem 60. Lebensjahr, allen Menschen mit einer Grunderkrankung und Menschen in Berufen mit viel Publikumsverkehr angeraten wird.

Menschen über sechzig sollten sich zusätzlich gegen die häufigsten Erreger der bakteriellen Lungenentzündung, den Pneumokokken, impfen lassen. Der Impfstoff heißt Pneumovax