



**Praxis
Dr. med. Hans - Jörg Apfeld**

Facharzt für Innere Medizin
Hausarzt
Ernährungsmediziner DAEM/DGEM
Reisemedizin
Gelbfieberimpfstelle des Landes
NRW und der WHO

Akademische Lehrpraxis der
Ruhruniversität Bochum

Hattinger Str. 337
44795 Bochum

Telefon (0234) 45 98 30
Fax (0234) 45 98 320

E-Mail: Apfeld@telemed.de
Homepage: www.apfeld-medizin.de

Sprechzeiten

Mo	7.30-13.00 u. 14.00-17.00
Di	7.30-13.00 u. 14.00-18.00
Mi	7.30-13.00
Do	7.30-13.00 u. 14.00-17.00
Fr.	7.30-13.00

Ärztliche Tipps bei Erkältungen und akuter Bronchitis

Die typische Erkältung fängt mit Halsschmerzen an, geht weiter mit Schnupfen und/oder verstopfter Nase ggf. mit Zeichen einer Nasennebenhöhlenentzündung wie Kiefer- oder Stirnhöhlenschmerzen und führt anschließend zu einem lästigen trockenen Reizhusten, gelegentlich mit wenig Auswurf verbunden.

Mehr als 90% aller dieser Erkältungen sind durch Viren ausgelöst. Gegen Viren helfen keine Antibiotika wie Penicillin und ähnliche.

Ihr Körper ist in der Lage, diese Viruserkältung selbst zu beseitigen. Dazu braucht er aber mehrere Tage. Ein Verlauf von 14 Tagen ist durchaus üblich.

Im folgende finden Sie Tipps, wie Sie Ihre Erkältungsbeschwerden lindern können. Oft hilft eine Kombination verschiedener Maßnahmen mehr als eine Einzelmaßnahme.

Allgemeine Maßnahmen:

- Nikotinstopp
- Keine körperlichen Überanstrengungen (Sportpause!)
- Viel Schlafen
- Für frische Luft im Zimmer sorgen (regelmäßig lüften) zur Vermeidung einer zu trockenen Raumluft (Räume nicht überheizen, da zu trockene Luft die Atemwege reizt) oder kurze Spaziergänge (wenn kein Fieber besteht!)
- Beim Fröstel für warme Füße sorgen zum Beispiel auch durch eine warmes Fußbad oder warmes Wannenbad (mit Fichtelnadelzusatz) (nicht länger als 10 Minuten!)
- Ein warmes Schwitzbad aber nie bei Fieber!

Ernährung:

- Ungefähr 1,5 Liter trinken
- Tee gegen Atemwegskrankheiten (stabilisiert den Kreislauf gerade auch bei Flüssigkeitsverlusten beim Schwitzen bei Fieber) (z.B. Lindenblütentee bei Fieber)
- Maßvolle leicht verdauliche Mahlzeiten mit Obst und Gemüse u.a. auch Hühnersuppe (enthält das für die Abwehr erforderliche Zink und die Aminosäure Cystein, die schleimlösend und antientzündlich ist)

Vermeiden von Keimübertragung:

- Sich von anderen Menschen fernhalten, um deren Ansteckung zu verhindern
- beim Husten die linke Hand vor den Mundhalten
- Einmalpapiertaschentücher benutzen
- Bei fehlenden Taschentüchern der in die Ellbogenbeuge husten (weniger Keimübertrag bei Rechtshändern)
- Noch häufiger Hände waschen als sonst üblich
- anderen Menschen nicht die Hand zur Begrüßung reichen
- Küssen unterlassen
- Hüsteln oder Unterdrücken des Husten ist besser als explosives Husten

Vitalstoffe bei Erkältungen

- Vitamin C in der Dosis von mindestens 3 x 450 mg pro Tag (steigert der Körperabwehr)
- Zink in der Dosis von 2 x 15 mg pro Tag (steigert der Körperabwehr)
- Selen 2 x 50 µg (steigert der Körperabwehr)

Maßnahmen beim Schnupfen

- Hochziehen des Schnupfen in die Nase beugt nach neusten Erkenntnissen mehr einer Nasennebenhöhlenentzündung vor als das Schnäuzten (durch den entstehenden Unterdruck wird Schleim aus der Nasennebenhöhle gesaugt)
- Bei behinderter Nasenatmung schleimhautabschwellende Nasentropfen oder Nasenspray benutzen (bis zu 4 mal täglich alle 6 Stunden, aber nie länger als maximal 7 Tage)
- Zusätzlich zum abschwellenden Medikamenten sind Meersalzspülungen hilfreich
- Auch pflanzliche Präparate gegen Nasennebenhöhlenreizungen sind hilfreich

Maßnahmen beim (Reiz)-Husten

- Zur Linderung des Hustens und zum Lösen von Schleim Dampfhalationen (Wasser auf mindestens 50° erwärmen und in eine Schüssel füllen, den Kopf mit einem Handtuch bedecken und mindestens 5 bis 10 Minuten den Dampf durch Nase und Mund einatmen) (ggf. kann das Wasser durch Salze oder ätherische Öle angereichert werden (Eukalyptus, Salbei, Thymian, Efeu, Pfefferminze) (diese können aber auch die Atemwege reizen!). Es gibt auch einfache Plastikgefäße zum Inhalieren in der Apotheke.
- Einreiben der Brust mit Erkältungsbalsam (Pinimentol wärmt und löst Schleim)
- Pflanzliche Lutschbonbons langsam im Mund zergehen lassen (Lutschbonbons wirken stärker und anhaltender als Hustensäfte)

Maßnahmen bei Fieber:

- Fieber ist zunächst ein positives, nicht gefährliches Zeichen. Es zeigt, dass Ihr Körper den Keim erkannt hat und die Abwehr anläuft. Fieber hilft auch zur Erregerbeseitigung
- Feuchte Wadenwickel können schonend das Fieber senken
- Fieber deshalb nicht schon ab 38° medikamentös unterdrücken. Fiebersenken ist erst ab 39,5° sinnvoll.
- Lindenblüten- oder Holunderblütentee sind die klassischen „Fiebertees“. Sie sollen dem Körper helfen, eine Infektion über Nacht auszuschwitzen
- Zum Fiebersenken ist Paracetamol wegen seines günstigeren Nebenwirkungsprofil Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin) vorzuziehen

Meistens nicht hilfreiche Maßnahmen:

- Schleimlöser vom Typ Acetylcystein oder Ambroxol (meistens ist bei einer Viruserkältung kein festsitzender Schleim da, der gelöst werden könnte - auch wenn man das Gefühl hat) (ggf. kann der Arzt dies beim Abhören feststellen)
- Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin) beseitigt nicht eine Erkältung. Sie kann jedoch bei starken Gliederschmerzen oder bei Fieber helfen.

Ich wünsche Ihnen auch durch diese Tipps eine baldige Genesung.

Ihr Dr. Apfeld