

Husten, **Schnupfen,** Heiserkeit?

Dagegen
ist ein **Kraut**
gewachsen!

Vorbeugen und
heilen mit bewährten
Hausmitteln.





In der von Mitte September bis Ende März reichenden typischen Erkältungssaison geben die meisten Menschen viel Geld aus für frei verkäufliche Husten-, Halsschmerz- und Schnupfenmittel. Viele dieser Mittel haben leider kaum eine Wirkung, dafür aber nicht selten unerwünschte Nebenwirkungen.

Bewährte Hausmittel hingegen sind bei richtiger Anwendung so gut wie nebenwirkungsfrei, kosten nur wenig und verschaffen Ihnen in vielen Fällen echte Linderung – drei gute Gründe, es beim nächsten Anzeichen einer Erkältung mit den klassischen Heilmitteln aus der Natur zu versuchen. Gegenüber synthetisch hergestellten isolierten Wirkstoff-extrakten haben Kräuter übrigens noch einen weiteren Vorteil – sie sind eben nicht isoliert, sondern bringen gesundheitlich wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe mit. Natürliche Heilmittel sind nicht umsonst ein echter Trend mit Zukunft.

Noch besser wäre es freilich, beizeiten etwas für die Stärkung Ihrer Immunabwehr zu tun. Dann lassen sich Erkältungskrankheiten (auch als grippale Infekte bekannt) und mitunter sogar die echte Virusgrippe (Influenza A) vermeiden.

Kommen Sie gut über die kalte Jahreszeit!

Vorbeugen statt heilen:
Strategien zur Steigerung der Immunabwehr

4

Viel trinken, richtig trinken:
Wasser und Tee

6

Durchatmen und aufatmen:
Wohltuende Inhalationen

8

Scharfes aus dem Garten:
Die heilsame Wirkung von Zwiebel & Co.

10

Oft mehr Schaden als Nutzen:
Ein kritischer Blick in die
moderne Hausapotheke

12

Wann ist es Zeit für den Arztbesuch?

14

Vorbeugen statt heilen:

Strategien zur Steigerung der Immunabwehr



Unser Körper kennt zahlreiche Möglichkeiten, Krankheiten aller Art abzuwehren: Die Haut lässt viele Krankheitserreger gar nicht erst passieren, Schleimhäute haben eine bindende Funktion, Bestandteile des Speichels und der Magensäure bekämpfen Mikroorganismen und eine gesunde Darmflora hilft, Infekte zu verhindern. Darüber hinaus sind spezielle Zellen in der Lage, Krankheitserreger zu vernichten. Wir sollten also alles dafür tun, unser Immunsystem zu stärken. Eine gesunde Lebensführung mit einer abwechslungsreichen Ernährung, viel Bewegung an frischer Luft, regelmäßiger Entspannung und dem Verzicht auf Genussgifte wie Nikotin und Alkohol ist gar nicht so schwierig und steigert unsere Immunabwehr und unser allgemeines Wohlbefinden gleichermaßen!

Eckpunkte der gesunden Ernährung

Eine vielseitige Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten, wenig Fleisch, mehr pflanzlichen als tierischen Fetten, regelmäßigen Fischmahlzeiten und einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr in Form von Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßten Tees sollte selbstverständlich werden. „Fünf am Tag“ und „an apple a day“ – wer diese beiden Grundsätze konsequent einhält, hat schon gewonnen. Der richtige Mix aus Mineralstoffen und Vitaminen in Verbindung mit den so wichtigen sekundären Pflanzenstoffen kräftigt das Immunsystem maßgeblich. Die Vitamine A, C und E rücken freien Radikalen zu Leibe, die Vitamine C und E sowie die Spurenelemente Eisen, Selen und Zink stärken generell die Immunabwehr. Der Apfel erweist sich als echter Allrounder unter den Obstsorten: Neben wertvollen Vitaminen liefert er Eisen, das wegen des mitgelieferten Vitamin C besonders gut vom Körper aufgenommen werden kann. Der Ballaststoff Pektin wiederum bindet Schadstoffe und hilft, diese auszuscheiden. Und die sekundären Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend und verringern die Gefahr, an Lungen oder Bronchien zu erkranken.

Bewegung, Sauna, Wechselduschen

Nicht jeder ist ein begeisterter Sportler und er muss es auch gar nicht werden. Schon längere flotte Spaziergänge leisten einen wertvollen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems. Das Wichtigste dabei ist die Regelmäßigkeit, vermeintlich schlechtes Wetter ist kein Grund, zu Hause auf dem Sofa zu bleiben. Auch Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen sind empfehlenswert. Ein Zuviel an Sport dagegen kann den Körper überfordern, zusätzlichen Leistungsdruck aufbauen und dadurch die Abwehrkräfte schwächen. Regelmäßige Saunabesuche und Wechselduschen aktivieren ebenfalls das Immunsystem und helfen dem Körper, Temperaturschwankungen besser zu meistern. Doch Vorsicht: Wer an einer Herzerkrankung oder Bluthochdruck leidet, sollte zuvor ärztlichen Rat einholen.

Entspannung, Stressreduktion, Optimismus

Faktoren wie Stress oder Glücksgefühle können die Immunabwehr schwächen oder stärken. Der eine läuft sich nach einem anstrengenden Arbeitstag den Stress von der Seele, dem anderen helfen erlernte und regelmäßig praktizierte Entspannungstechniken wie Yoga, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Tai Chi bei der Stressbewältigung. Außerdem ist gesunder und ausreichender Schlaf ein wahres Lebenselixier! Während wir schlafen, steigern immunaktive Stoffe unsere Abwehrkräfte. Ist der Infekt schon da, verspüren wir meist eine große Müdigkeit und können uns manchmal im wahrsten Sinne des Wortes „gesundschlafen“.

Was noch wichtig ist:

- in der Öffentlichkeit Abstand halten, um Ansteckung zu vermeiden
- Hände regelmäßig mit Seife waschen
- Gripeschutzimpfung vor allem für ältere und chronisch kranke Menschen

Trotz gesunder Lebensweise kann es passieren:

Die Nase läuft und der Hals kratzt – Anzeichen einer beginnenden Erkältung. Wer jetzt auf bewährte Hausmittel setzt, kann Schlimmeres oft noch verhindern.

Viel trinken, richtig trinken: Wasser und Tee

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist jetzt besonders wichtig. Nur feuchte Schleimhäute können ihre Barrierefunktion gegen Krankheitserreger erfüllen. Auch sollte man auf ausreichende Luftfeuchtigkeit in geheizten Räumen achten, eventuell feuchte Tücher auf die Heizkörper legen. Hat sich schon hartnäckiger Schleim gebildet, hilft das Trinken von Wasser oder Kräutertee, den Schleim zu lösen. Heiße Getränke sorgen für zusätzliche Wärme im Bereich der Atemwege und verhindern eventuell eine Vermehrung der Viren. Kräuter- oder Ingwertee, gern auch mal mit Honig gesüßt, lindern die Beschwerden und fördern die Genesung.

Thymian, Kamille und Co.

Thymian ist ein hervorragendes Mittel bei einer Erkrankung der Atmungsorgane: Er wirkt entzündungshemmend, krampflösend und schleimlösend. So lindert er besonders Hustenanfälle bei Bronchitis, Reizhusten und auch Keuchhusten. Für einen Tee einen Teelöffel Thymiankraut mit kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und mehrmals täglich nach Bedarf trinken.

Kamille hilft bei Entzündungen der oberen Atemwege und Nebenhöhlenentzündungen. Die Wirkstoffe der Kamille lösen den Schleim und desinfizieren. Mehrmals täglich sollte eine Tasse getrunken werden. Vorsicht: Bei einer Allergie gegen Korbblütler unbedingt auf andere Hausmittel zurückgreifen.

Spitzwegerich ist ein wichtiges Hustenmittel, denn er verfügt über schleimlösende und keimtötende Wirkstoffe. Spitzwegerich kann als Tee getrunken werden, ist aber auch Bestandteil von Hustensäften.

Lindenblüten und Holunderblüten sind gleichermaßen für eine Schwitzkur geeignet: Lindenblüten- oder Holunderblütentee trinken, anschließend warm verpackt im Bett schwitzen. Schwitzen regt das Immunsystem an, sich gegen Krankheitserreger verstärkt zur Wehr zu setzen.

Ingwertee

Für einen stärkenden Ingwertee ein paar Scheiben frische Ingwerwurzel (oder frische Ingwerwurzel gerieben) mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen und nach Geschmack mit Honig süßen. Honig hat eine natürliche antibiotische Wirkung. Die scharfen ätherischen Öle des Ingwers sind keimtötend und regen die Immunabwehr an. Deshalb ist es besonders wichtig, Ingwertee sofort bei den ersten Erkältungsanzeichen zu trinken.

Heiße Zitrone

Heiße Zitrone ist ein echter Klassiker unter den Hausmitteln gegen Erkältungen. Einfach eine Zitrone auspressen und den Saft in eine Tasse geben. Wasser aufkochen, anschließend leicht abkühlen lassen, um nicht zu viel von dem hitzeempfindlichen Vitamin C zu zerstören, zum Saft hinzugeben. Nach Geschmack mit Honig süßen. Am besten regelmäßig genießen, damit das Immunsystem dauerhaft gestärkt wird.

Da Milch als schleimbildend gilt, sollte während einer Erkältung auf Milchkonsum verzichtet werden.

Gurgeln

Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes empfiehlt sich Gurgeln mit Salbei- oder Kamillentee. Ausdrücklich wird allerdings darauf hingewiesen, dass die Anwendung nur bei einer nicht eitrigen Mandelentzündung angezeigt ist. 2 – 3 Teelöffel der Droge mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5 – 10 Minuten ziehen lassen. Gründlich gurgeln und den Tee immer ausspucken.



Durchatmen und aufatmen: Wohltuende Inhalationen

Wer einen heißen Kräutertee trinkt, merkt es sofort: Bei jedem Schluck inhaliert man gewissermaßen den aufsteigenden Dampf durch die Nase gleich mit. Die vielleicht gerade noch verstopfte Nase beginnt zu laufen und das ist gut so. Denn der Sekretstau in Nase, Nebenhöhlen, Stirnhöhlen und Bronchien kommt in Fluss. Die Beschwerden der Erkältung werden gelindert und die Heilung wird beschleunigt. Bei der klassischen Inhalation werden entweder getrocknete Kräuter mit heißem Wasser übergossen oder es werden ätherische Öle zugesetzt. Zur Inhalation von Kochsalzlösung, die besonders für kleinere Kinder empfehlenswert ist, benötigt man einen elektrischen Inhalator, der die Salzlösung fein vernebelt.



Inhalation mit Kräutern oder ätherischen Ölen

Zur Inhalation sind verschiedene Kräuter und ätherische Öle geeignet. Der Klassiker schlechthin sind Kamillenblüten, sie wirken entzündungshemmend und keimtötend. Anis und Fenchel lösen besonders bei Bronchitis den Schleim ganz hervorragend. Thymian löst ebenfalls den Schleim und verschafft vor allem bei krampfartigem Husten Erleichterung. Eukalyptus ist zwar etwas schärfer, hat aber eine besonders keimtötende und den Auswurf fördernde Wirkung. Salbei kommt gern bei Halsschmerzen und Kehlkopfkatarrh zum Einsatz, Pfefferminz generell bei Erkältungen und Kopfschmerzen.

Praktische Durchführung

Für die Inhalation sollte man sich genügend Zeit nehmen. Zunächst bereitet man einen Sud aus einem Liter heißem Wasser und etwa 2 Esslöffeln getrockneten Kräutern oder gibt 6 bis 10 Tropfen des ätherischen Öls in das heiße Wasser. Immer darauf achten, dass die ätherischen Öle rein und von guter Qualität sind. Ätherische Öle bei Kindern und Jugendlichen bitte geringer dosieren. Bei Kleinkindern, Asthmatikern und besonders empfindlichen Personen können Inhalationen mit mentholhaltigen Mitteln zu Atembeschwerden führen, unbedingt ärztlichen Rat einholen! Das Inhalat etwas abkühlen lassen, nun den Kopf über Topf oder Schüssel beugen und abwechselnd durch Mund und Nase einatmen. Wer dabei ein Handtuch über Kopf und Schüssel breitet, intensiviert die Inhalation. Ein Kräutersud kann bis zu 15 Minuten inhaliert werden, ätherische Öle etwa nur halb so lange. Anschließend am besten ruhen und auf gar keinen Fall sich der kalten Außenluft aussetzen. Kinder sollte man niemals unbeaufsichtigt inhalieren lassen, da es beim Umfallen des Gefäßes zu schweren Verbrühungen kommen kann. Besonders die Dämpfe von Eukalyptus und Pfefferminze werden an den Augen als scharf und unangenehm empfunden. In diesem Fall sollte ein Dampfinhalator mit einer Mund-Nasen-Maske (Apotheke) verwendet werden, so bleiben die Augen von den Dämpfen verschont.

Heilsame Isotonische Kochsalzlösung: Inhalation und Nasenspülung

Isotonische Kochsalzlösung (0,9 % Natriumchlorid) löst festsitzenden Schleim und erleichtert so das Abhusten. Außerdem hält sie die Schleimhäute feucht und unterstützt deren Selbstreinigung. Für die Inhalation benötigt man einen speziellen elektrisch betriebenen Vernebler, den man sich in der Apotheke gegen eine geringe Gebühr ausleihen kann. Auch kleine Kinder dürfen mit Kochsalzlösung inhalieren. Bei einer verstopften Nase hat sich übrigens auch eine regelmäßige Nasenspülung mit Kochsalzlösung bewährt: Hiefür können Sie die Kochsalzlösung selbst herstellen, indem Sie 9 g reines Meersalz in einem Liter Wasser lösen (bei zu wenig Salz werden Sie ein leichtes Brennen in der Nase verspüren). Mit einer Nasendusche oder einem Nasenkännchen werden beide Nasenlöcher nacheinander durchgespült. Anschließend ausschneupfen.

Kräuter haben Sie vielleicht in Ihrem Kräuterbeet oder auf der Fensterbank. Allerdings kann der Wirkstoffgehalt stark schwanken. Daher sollten Sie die Kräuter für den Inhalationsansatz aus der Apotheke beziehen, dort ist der nötige Wirkstoffgehalt garantiert.

Scharfes aus dem Garten:

Die heilsame Wirkung von Zwiebel & Co.



Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse übers Jahr stärkt das Immunsystem und macht den Körper fit für die kalte Jahreszeit, die Zeit der Erkältungen. Einige Gemüsesorten sind allerdings auch dann besonders wertvoll, wenn der grippale Infekt da ist. In der traditionellen Volksmedizin Europas und Asiens werden Zwiebel und Knoblauch schon lange als Heilmittel geschätzt. Inzwischen konnte durch Analysen bestätigt werden, dass die enthaltene Schwefelverbindung Allicin antimikrobielle und antivirale Wirkung hat. Darüber hinaus steigert Allicin die Immunabwehr, indem es die sogenannten Killerzellen aktiviert. Auch die keimtötende Wirkung von Senfölen, das etwa im Rettich enthalten ist, leistet bei Erkältung gute Dienste. Und wohltuender Sirup aus schwarzem Rettich oder Zwiebel ist kinderleicht herzustellen!



Zwiebel

Für Zwiebelsirup zwei mittelgroße Zwiebeln fein hacken, mit Zucker oder Honig vermischen und abgedeckt einige Zeit stehen lassen. Den sich bildenden Saft löffelweise mehrmals am Tag einnehmen. Neben dem Allicin enthalten Zwiebeln auch ätherische Öle, die den Husten lindern. Darüber hinaus stärken sie das Immunsystem mit viel Vitamin C. Wenn die Erkältung mit Ohrenschmerzen einhergeht, lindern Zwiebelsäckchen die Beschwerden: Zwiebeln klein würfeln und mit sauberen Stofftaschentüchern kleine Säckchen herstellen. Es sollte nur eine Stoffschicht zwischen Zwiebelwürfeln und Ohr sein. Mit einem Stirnband lassen sich die Säckchen fixieren. Sie können warm oder kalt aufgelegt werden.

Schwarzer Rettich

Die antibiotische und schleimlösende Wirkung des schwarzen Rettichs beruht auf dem schwefelhaltigem Öl Raphanol sowie verschiedenen Senfölglykosiden und Bitterstoffen. Zur Herstellung eines hochwirksamen Hustensaftes schneidet man vom schwarzen Rettich oben eine Scheibe ab und höhlt ihn großzügig aus. Die Rettichstücke möglichst klein schneiden, mit Zucker oder Honig vermischen, in den Rettich füllen, fest andrücken und die abgeschnittene Scheibe als Deckel auflegen. Nach mehreren Stunden kann man die entstandene Flüssigkeit abschöpfen und in eine Tasse umfüllen. Den Sirup mehrmals täglich löffelweise einnehmen. Bitte kühl aufbewahren.



Senf

Senf enthält reichlich scharfe Senfölglykoside und ätherische Öle. Wer ohnehin gern scharfen Senf isst, hat es sicher schon selbst erfahren: Senf öffnet eine verstopfte Nase, befreit die Atemwege und desinfiziert die Nebenhöhlen.



Knoblauch

Auch Knoblauch hemmt das Wachstum von Bakterien. In der Volksmedizin wird er deswegen schon lange hoch geschätzt. Beim Bau der Pyramiden wurde er zusammen mit Zwiebeln zur Erhaltung der Arbeitskraft in großen Mengen verabreicht. Bei Pestepidemien sollte er vor Ansteckung schützen und noch im Zweiten Weltkrieg half er bei der Bekämpfung von Infektionen. Der Beinamen „russisches Penicillin“ hat hier vermutlich seinen Ursprung. Zwar ist die Wirksamkeit etwas schwächer als die von echtem Penicillin, aber Knoblauch hat keine Nebenwirkungen und führt nicht zu Resistenzbildungen. Auch bestimmte Viren und Parasiten können mit Knoblauch wirksam bekämpft werden. Wer das

ganze Jahr über regelmäßig Knoblauch isst, vorzugsweise roh, senkt das Risiko, eine Erkältung zu bekommen, deutlich. Hat es einen dann doch erwischt, unterstützt der tägliche Verzehr von Knoblauch die Heilung nachgewiesenermaßen. Der von vielen als unangenehm empfundene Mundgeruch nach dem Verzehr von Knoblauch hat durchaus positive Wirkung, denn ganz nebenbei werden beim Ausatmen unerwünschte Bakterien in den Atemwegen abgetötet. Die frische Knolle ist immer dem Knoblauchpulver vorzuziehen, denn frischer Knoblauch liefert auch Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Oft mehr **Schaden** als **Nutzen:**

Die moderne Hausapotheke

In vielen Haushalten sind die traditionellen Hausmittel mittlerweile leider oft durch freiverkäufliche und auch verordnungspflichtige Medikamente abgelöst worden. Bei vielen dieser Medikamente allerdings ist wegen der Nebenwirkungen Vorsicht geboten; oft empfehlen sich gesündere Alternativen. Grundsätzlich gilt bei jeder Form der Selbstmedikation: Bessern sich Ihre Beschwerden nicht nach zwei bis drei Tagen, suchen Sie bitte ärztlichen Rat!



Acetylsalicylsäure (Handelsnamen z. B. Aspirin oder ASS ratiopharm) ist ein klassisches Mittel gegen Kopfschmerzen, kann aber auch bei fiebrigen Erkältungen und Entzündungen Linderung verschaffen. Bei Erkältungen wird ASS meist als Kombipräparat mit Vitamin C in Form von Brausetabletten genommen. Kinder und Jugendliche mit fieberhaften Erkrankungen sollten Acetylsalicylsäure nur nach Rücksprache mit Arzt oder Ärztin nehmen. Bei dauerhafter Anwendung oder Überdosierung kann es auch bei Erwachsenen Blutungen im Magen-Darm-Trakt auslösen. Als verträglichere Alternativen mit ähnlichem Wirkspektrum gelten Paracetamol und Ibuprofen.

Antibiotika sind bei den immer durch Viren ausgelösten grippalen Infekten nutzlos und kontraproduktiv. Nutzlos, weil Antibiotika nicht gegen Viren, sondern nur gegen Bakterien wirken. Kontraproduktiv, weil häufige Antibiotika-Gaben zum einen die Darmflora stark in Mitleidenschaft ziehen, zum anderen die Entstehung von Resistenzen begünstigen. Machen Sie deshalb nicht den Fehler, den viele machen – bitten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin niemals von sich aus um die Verordnung eines Antibiotikums. Er wird es Ihnen vielleicht verschreiben, um Sie nicht als Patienten zu verlieren, doch eigentlich wäre es gesünder für Sie, ohne auszukommen. Etwas anderes ist es natürlich, wenn Ihnen z. B. bei einer eitrigen Mandelentzündung oder einer Mittelohrentzündung ein Antibiotikum ausdrücklich verordnet wird.

Nasensprays mit Xylometazolin-HCL können chronische Nasenverstopfung bei Langzeitanwendung auslösen sowie zu einer chronisch trockenen Nase mit starker Schädigung der Nasenschleimhäute führen. Alternativ bieten sich Nasensprays auf Basis von Kochsalzlösungen an. Auch Nasenspülungen mit einem speziellen Nasenkännchen sind eine gute Alternative (siehe Seite 8/9).

Hustenmittel: Man unterscheidet zwischen Mitteln, die schleimlösend wirken (Expektorantien) und solchen, die den Hustenreiz blockieren (Antitussiva). Kombinationen beider Wirkprinzipien sind unbedingt zu vermeiden, da der vermehrt entstehende Schleim sonst nicht abgehustet werden kann. Da das Abhusten des Schleims grundsätzlich den Heilungsprozess begleitet und fördert, sollten Mittel zur Unterdrückung des Hustenreizes nur dann angewendet werden, wenn starker Hustenreiz beispielsweise sonst zu Schlaflosigkeit führt. Chemische Antitussiva sind oft mit Nebenwirkungen behaftet; pflanzliche Wirkstoffe (z. B. aus Lindenblüte, Eibischwurzel oder Spitzwegerich) funktionieren anders, weil sie den Hustenreiz nicht unterdrücken, sondern durch enthaltene Schleimstoffe reizmildernd wirken. Neben chemischen Wirkstoffen wirken vor allem wiederum Lindenblütentee, aber auch Fenchel- und Anisöl schleimlösend. Den Prozess der Schleimlösung können Sie unterstützen, indem Sie viel trinken (heiße Tees, Mineralwasser).

Halsschmerztabletten gelten medizinkritischen Ärzten als teure Bonbons – d.h., die Wirkung ist eher begrenzt. Wenn Lutschtabletten erwünscht sind und Sie sicher sind, sich nicht auf dem Weg zu einer eitrigem Mandelentzündung zu befinden, leisten Präparate auf Basis von Isländisch Moos gute Dienste. Außerdem wichtig: Trinken Sie viel. Gurgeln Sie mit Salzwasser (Rezeptur siehe Nasenspülung Seite 8/9), Salbeitee und Kamillentee. Beginnen Sie bereits bei den ersten Symptomen. Kalte oder warme Halswickel wirken ebenfalls lindernd.

Wann ist es Zeit für den Arztbesuch?

Konsequente Selbstbehandlung macht einen Arztbesuch bei vielen leichten Infekten überflüssig, die Beschwerden klingen nach einigen Tagen wieder ab. Doch es gibt auch Situationen, bei denen die Selbstmedikation an ihre Grenzen stößt: Ein Arztbesuch darf jetzt auf gar keinen Fall aufgeschoben werden! Nur so können gefährliche Folgeerkrankungen und langfristige Schädigungen der Organe vermieden werden.



- Säuglinge und Kleinkinder sollten bei Husten und Fieber immer dem Kinderarzt vorgestellt werden, denn sie sind besonders anfällig für Komplikationen.
- Ebenso gehen ältere Menschen oder Menschen mit chronischen Grunderkrankungen wie Diabetes, Herz- oder Lungenerkrankungen bei Infekten auf jeden Fall zum Arzt.
- Eine echte Grippe erfordert im Gegensatz zum grippalen Infekt einen umgehenden Arztbesuch. Als Symptome einer echten Grippe gelten die Verschlechterung des Befindens innerhalb weniger Stunden, Abgeschlagenheit, hohes Fieber, starke Kopf- und Gliederschmerzen, trockener Husten, Magen- und Darmbeschwerden, eventuell auch Ausschläge.
- Wenn der Husten drei bis vier Tage ohne Anzeichen von Besserung anhält, ist der Gang zur Arztpraxis unvermeidlich. Gleiches gilt bei eitrigem oder blutigem Auswurf.
- Auch hohes Fieber über 39 °C, das länger als zwei bis drei Tage anhält, sich nicht kontrollieren lässt oder stoßweise kommt, deutet auf eine ernsthafte Erkrankung hin.
- Starke oder pochende Schmerzen im Ohr könnten ein Hinweis auf eine durch einen Arzt oder eine Ärztin zu behandelnde Mittelohrentzündung sein.
- Verschlechtert sich der Allgemeinzustand zusehends, handelt es sich wahrscheinlich ebenfalls nicht um einen eher harmlosen grippalen Infekt.
- Bei Atemnot oder einem Gefühl der Brustenge sollte der Arztbesuch nicht aufgeschoben werden.
- Anhaltende Erkältungssymptome wie eine laufende Nase könnten auch Anzeichen einer Allergie sein, die ärztlicher Abklärung bedarf.
- Starke Schmerzen im Bereich der Nebenhöhlen an Wangen und Stirn bedeuten vielleicht eine eitrige Entzündung, die unbedingt medikamentös nach Konsultation eines Arztes oder einer Ärztin behandelt werden muss.
- Häufig krank: Auch wenn der letzte grippale Infekt erst kurze Zeit zurück liegt oder Infekte generell häufig auftreten, sind die Grenzen der Selbstbehandlung erreicht.

pronova BKK

PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de

www.pronovabkk.de

Wichtige Telefonnummern:

24-Stunden-Servicetelefon

0180 2 001313

Aktuell 0,06 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

24-Stunden-Gesundheitstelefon

0180 3 808888

Aktuell 0,09 €/Min. aus dem deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 €/Min.