

# ***Merkblatt Erkältung***

In der kalten Jahreszeit kommt es häufig zu einfachen Infekten von Hals, Nase oder Atemwegen durch Viren. Solche Erkältungen (oder grippale Infekte) dürfen nicht mit der echten Grippe (Influenza) verwechselt werden, die nur durch bestimmte Viren ausgelöst wird und eine ernsthafte eigenständige Krankheit darstellt. Mäßige Kopf- und Gliederschmerzen, Naselaufen, Halskratzen und geringer Husten mit hellem oder etwas gelblichem Auswurf sind typisch.

**Vorbeugung:** Gesunde Ernährung vor allem mit Vitamin A, C und E sowie Eisen und Zink. Viel frisches Obst und Gemüse, da beim Kochen viele Vitamine und Enzyme verloren gehen. Regelmäßige (etwa 4 bis 5 mal pro Woche) körperliche Bewegung an der frischen Luft stimuliert das Immunsystem besser als alle bekannten Medikamente. Die Nase mit einfacher Creme (Melkfett, Handcreme) pflegen, damit die Nasenschleimhaut nicht austrocknet und anfällig wird für Infektionen.

**Behandlung:** Unbedingt Frieren und unnötige körperliche Belastungen vermeiden, da der Körper dabei sehr viel Energie verbraucht, die er besser in das Immunsystem umleiten sollte. Leichtes Fieber ist ein Abwehrmechanismus des Körpers und muss nicht medikamentös gesenkt werden. Inhalationen (Dampfbäder) mit einfacher Salz-Lösung (1 Teelöffel Kochsalz auf 1 Liter Wasser) erleichtern dem Körper die Reinigung der Atemwege über das Abhusten. Hustenstiller nur zur Nacht bei deutlich gestörtem Schlaf. Nur leicht verdauliches Essen in kleinen Mengen und heiße Getränke wie Tee oder abgekochtes Wasser trinken.

Sollten Sie blutigen oder grünlichen Auswurf oder über mehrere Tage hohes Fieber (über 39°C) beobachten, informieren Sie uns bitte sofort, denn es kommen dann noch andere Erkrankungen in Frage, die eventuell zusätzlich behandelt werden müssen.

Gute Besserung von Ihrem Praxis-Team!

**[www.praxis-eschenhof.de](http://www.praxis-eschenhof.de)**