

---

## Hausmittel bei Erkältungskrankheiten

---

**Schwitzkur:** Man nimmt ein möglichst warmes Fußbad mit Badesalz oder Kochsalz als Badeszusatz und legt sich danach gut zugedeckt ins Bett.

Verstärkt wird das Schwitzen durch reichhaltige Zufuhr heißer Getränke, z.B. Kamillen-, Lindenblüten- oder Holundertee.

**Dämpfe:** Ein Topf oder eine Schüssel wird mit etwa einem Liter heißem Kamillenaufguss oder heißem Wasser, dem Eukalyptus-, Pfefferminzöl oder Menthol zugesetzt ist, gefüllt und am besten auf einen Tisch gestellt. Zum Inhalieren beugt man sich über das Gefäß. Über den Kopf des Inhalierenden und das Gefäß wird ein Handtuch oder eine Wolldecke gehängt, damit der Dampf nicht entweichen kann. Bewährt hat sich auch die Inhalation mit den modernen und preiswerten Inhalatoren aus Kunststoff, die es in der Apotheke zu kaufen gibt.

**Halswickel:** Ein halsbreiter Leinenstreifen wird von zwei Seiten wie eine Binde aufgewickelt, in heißes oder kaltes Wasser getaucht und in mehreren Lagen um den Hals gewickelt. Darüber kommt ein Wollschal in 2 bis 3 Lagen, der den Leinenstreifen ganz bedecken muss.

**Wadenwickel:** Ein breites Handtuch wird zu einem Drittel nass gemacht, ausgewrungen und so angelegt, dass das nasse Drittel die Unterschenkel zuerst umhüllt. Der trockene Teil wird darüber gewickelt und befestigt.

Diese vier Maßnahmen sollten nur dann durchgeführt werden, wenn der Kranke bereit ist, anschließend Bettruhe einzuhalten.

Suchen Sie unbedingt den Arzt auf, wenn sich ihre Krankheitserscheinungen nicht innerhalb von wenigen Tagen bessern, insbesondere

- wenn Sie anhaltendes und hohes Fieber haben
- wenn Sie anhaltende und starke Kopfschmerzen haben, es besteht Gefahr der Nasennebenhöhlenvereiterung
- wenn Sie starke Halsschmerzen und Schluckbeschwerden haben mit Fieber, möglicherweise haben Sie eine Mandelentzündung
- wenn Sie beim Husten einen gelben Auswurf haben, es besteht die Gefahr einer eitrigen Bronchitis
- wenn Sie starke und/oder anhaltende Ohrenscherzen haben
- wenn Flüssigkeitsabsonderungen aus den Ohren auftreten

Da bei Kindern (v. a. Kleinkindern und Säuglingen) Komplikationen schneller und häufiger auftreten, ist in jedem Fall der Arzt aufzusuchen.

# Merkblatt

# Erkältungs- krankheiten

Ein besonderer Service Ihrer Apotheke:

---

# Allgemeine Hinweise

---

Eine Erkältungskrankheit beginnt meist mit Zeichen wie Kratzen im Hals, Niesreiz und leichten Störungen des Allgemeinbefindens wie Kopfschmerzen. Gelingt es den Abwehrkräften des Organismus nicht, die Infektion in Schach zu halten, kommt es zum vollen Ausbruch der Krankheitserscheinungen mit Schnupfen, Husten, Halsschmerzen und eventuell Ohrenschmerzen.

Häufig kann man durch Stärkung der Abwehrkräfte des Organismus beim Auftreten der ersten Anzeichen einer Erkältungskrankheit verhindern, dass die Erkrankung voll ausbricht. Dies ist beispielsweise möglich durch

- Körperliche Schonung
- Vermeidung von Nikotin und übermäßigem Alkoholgenuss
- Rechtzeitige Einnahme von Arzneimitteln, die die Abwehrfunktionen des Körpers unterstützen (beispielsweise Präparate aus Echinacea oder Eupatorium-Arten, Ginseng- und Eleutherococcus-Präparate, Zink und Vitamin C)

Bei vollem Ausbruch der Krankheitserscheinungen sind folgende Allgemeinmaßnahmen angebracht:

- Körperliche Schonung, bei Fieber unbedingt Bettruhe
- Nikotin und Alkohol meiden
- Warme und trockene Luft meiden. Unbedingt ist auf eine ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit zu achten, da die bei einer Erkältung entzündeten Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum meist geschwollen und ausgetrocknet sind. Die Luftfeuchtigkeit kann durch Aufstellen von Wassergefäßen und/oder Auslegen von nassen Tüchern erhöht werden.

Da es sich bei Erkältungskrankheiten meist um Virusinfektionen handelt, sind Antibiotika wirkungslos! Sie sind nur bei bakteriellen Infektionen angezeigt. Über ihren Einsatz entscheidet allein der Arzt.

---

# Spezielle Hinweise

---

---

## Fieber

---

- Bettruhe
- Fiebersenkende Arzneimittel
- Schwitzkur, Wadenwickel

---

## Schnupfen

---

- Abschwellend wirkende Nasentropfen, Nasensalbe oder Nasenspray, jedoch nicht länger als 8 Tage. Vorsicht: Bei Kleinkindern kein Spray verwenden! Evtl. Kamillendämpfe oder Inhalation mentholhaltiger Dämpfe

---

## Ohrenschmerzen

---

- Leichtes Schmerzmittel, keine Ohrentropfen

---

## Husten

---

- Zufuhr warmer Getränke
- Bei trockenem Reizhusten: Hustenblockierende Arzneimittel
- Bei Husten mit Verschleimung: Schleimlösende Arzneimittel, keine Hustenblocker
- Pflanzliche Hustenbonbons
- Kopfdampfbad mit Melissen-, Karmelitergeist oder alkoholischem Kamillenauszug; auch die Inhalation ätherischer Öle, z.B. Eukalyptus- oder Pfefferminzöl hat sich zur Linderung des Hustenreizes bewährt.

---

## Halsschmerzen

---

- Lutschtabletten
- Milde Gurgellösungen
- Halswickel

Der Apotheker berät Sie bei allen Fragen zu Arzneimitteln, Tees und sonstigen Hausmitteln. Deshalb Arzneimittel nur aus der Apotheke!