



MVZ
Hausarzt Zentrum
Hilgen

Fr.-W.-Raiffeisenplatz 4, 51399 Burscheid
Tel. 0 21 74 - 6 30 58, Fax 0 21 74 - 27 79
info@hausarztzentrum-hilgen.de
www.hausarztzentrum-hilgen.de

Helmut Müller - Facharzt für Allgemeinmedizin; ärztlicher Leiter
Dr. Inge Hiller - Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Palliativmedizin, Betriebsmedizin
Barbara Reininger - Fachärztin für Allgemeinmedizin
Luba Monkango - Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Palliativmedizin
Rita Ackva - Fachärztin für Allgemeinmedizin - Akupunktur
- Akupunkturtapeing
Dr. Peter Schenk - Facharzt für Allgemeinmedizin - Anästhesiologie

Erkältung - Grippe - Grippaler Infekt

In der kalten Jahreszeit haben Erkältungen Hochsaison. In 80% der Fälle liegt der Erkrankung ein Virusinfekt zugrunde. Eine kausale Behandlung dafür gibt es nicht. Antibiotika sind nur gegen Bakterien wirksam, auf Viren haben sie überhaupt keinen Einfluss.

Ein schweres Krankheitsgefühl ist kein Hinweis auf einen bakteriellen Infekt. Ein Patient mit einer Grippe kann sich viel schlechter fühlen und auch aussehen, als jemand mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung.

In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass Abwarten in vielen Fällen besser ist als die Behandlung mit Antibiotika. Antibiotika können zum Teil schwer wiegende Nebenwirkungen verursachen. Kinder, die häufig mit Antibiotika behandelt worden sind, erkranken im späteren Lebensalter häufiger an einer chronischen Darmentzündung. Der übertriebene Gebrauch von Antibiotika führt zu Wirkverlust (Resistenz). Mittlerweile sterben Menschen wieder, weil Antibiotika nicht mehr helfen.

Aber auch ganz unabhängig davon, ob die Erkältungssymptome durch einen Virus oder durch Bakterien ausgelöst worden sind, ist eine antibiotische Behandlung unkomplizierter Infekte der Atemwege in der Regel nicht sinnvoll.

Im Rahmen einer großen, placebokontrollierten Studie mit mehr als 3100 Patienten aus Hausarztpraxen, die klinische Symptome eines Atemwegsinfekts aufwiesen, erhielt eine Hälfte der Patienten ein Antibiotikum, die andere ein Placebo, also ein Medikament ohne Wirkstoff. Die Patienten wussten dabei nicht, ob sie eine „echtes“ oder wirkstoffreies Medikament einnahmen. Weder bei der Zeit bis zur Ausheilung noch hinsichtlich der Schwere der Symptome oder des Auftretens klinischer Verschlechterungen zeigte sich ein Unterschied zwischen beiden Gruppen:

banale Erkältung bis 15 Tage

Ohrenschmerzen 7-8 Tage

akuter Husten bis 25 Tage

Bronchitis bis 21 Tage

infektbedingtes allgemeines Krankheitsgefühl 16 Tage

Halsschmerzen 2-7 Tage

Little P et al. (2013) Lancet Infect Dis 13: 123-129- D 0 I:10.1016/S1473-3099(12)70300-6

Es gibt aber durchaus eine Reihe von Heilmaßnahmen und pflanzlichen oder homöopathischen Medikamenten, mit denen sich die Beschwerden lindern und die Krankheitszeit verkürzen lassen:
Die wichtigsten Massnahmen:

Viel Ruhe: Ruhe ist das beste Heilmittel bei Erkältungen. Für diejenigen, die noch arbeiten können, gilt: so früh wie möglich ins Bett und möglichst alle Anstrengungen vermeiden. Bei schwereren Fällen kann es sinnvoll sein, die Erkältung einen oder zwei Tage im Bett auszukurieren. Dabei beachten: Alkohol schadet jetzt besonders. Er fördert nur vermeintlich den Schlaf, denn der Körper wird durch den Abbau des Giftes belastet und kann sich den Erkältungserregern nicht mit ganzer Kraft entgegensetzen.

Viel frische Luft: Bei einer Erkältung ist frische und feuchte Luft von draußen sehr wichtig. Sie enthält frischen Sauerstoff und ist nicht so trocken wie Heizungsluft, die die Schleimhäute anfällig macht. Am besten drei- bis viermal am Tag eine Viertelstunde lang lüften. Dabei das Fenster weit öffnen, so dass es Durchzug gibt. Abends vor dem Schlafengehen sollte im Schlafzimmer noch einmal eine halbe Stunde gelüftet werden.

Viel Trinken: mindestens 2 l/d (Tee, heiße Fruchtsäfte) und leichte Kost

Und darüber hinaus:

Temperaturansteigende Bäder

Treten Kältegefühl, Frösteln und kalte Hände und Füße auf, sind temperaturansteigende Bäder oder Fußbäder sinnvoll. Durch die Erwärmung bessert sich nämlich auch die Durchblutung der Schleimhäute und damit die Immunabwehr. Man beginnt mit angenehm warmen Badetemperaturen und lässt heißes Wasser dazu laufen, bis die Hautdurchblutung optimal angeregt ist – erkennbar an einer rosaroten Hautfärbung.

Badezusätze aus Eukalyptus, Thymian oder Koniferen fördern die Hautdurchblutung zusätzlich. Die ätherischen Öle werden auch gleichzeitig beim Baden inhaliert und können so krampflösend, schleimlösend und keimhemmend an den Atemwegen wirken.

Nach dem Erkältungsbad sollte man sich sofort ins Bett legen, denn manchmal lässt sich ein beginnender Infekt durch Erwärmung plus Bettruhe komplett abwehren.

Inhalationen

Bei anfangs oft auftretendem Trockenheitsgefühl in der Nase helfen Inhalationen mit Sole (1/4 Teelöffel Salz in heißem Wasser auflösen) oder Lindenblüten oder Nasensalben.

Bei verstopfter Nase empfehlen sich Inhalationen mit Pfefferminz- oder Minzöl: einen Tropfen Öl auf ein Tuch geben, vor die Nase halten und inhalieren oder in heißem Wasser lösen und den Dampf behutsam inhalieren. Vorsicht ist bei Kleinkindern geboten, da hohe Konzentrationen im Extremfall sogar einen Atemstillstand auslösen können.

Wenn die Nase läuft und tropft, können Kamilleninhalationen für einige Stunden Abhilfe schaffen. Außerdem sollte man die Nase nicht ständig heftig schneuzen, weil sonst leicht infektiöser Schleim in die Nebenhöhlen oder Gehörgänge geraten kann. Also ruhig ab und zu Nase "hochziehen" und schlucken, um den Kontakt zwischen den Erregern und dem darmassoziierten Immunsystem herzustellen.

Erkältungstees und Säfte

Bei Fieber verliert der Körper durch vermehrtes Schwitzen Flüssigkeit. Wer erkältet ist, sollte deshalb viel trinken, damit die Schleimhäute stets feucht bleiben und Sekret sich nicht verfestigt. Zwei Liter Wasser, Kräutertee und Brühe am Tag sind die Mindestmenge. Tees aus Kamille, Pfefferminze, Linden- oder Holunderblüten sollen den Heilungsverlauf positiv beeinflussen. Je nach Geschmack einen Viertelliter kochendes Wasser auf einen Teelöffel oder einen Esslöffel der getrockneten Blätter bzw. Blüten gießen.

Eine Tasse Lindenblütentee dazu hat eine schweißtreibende Wirkung und unterstützt so das „Rausschwitzen“ der Erkältung.

Bei Rachensymptomen lindert heißer Kamillentee, Salbeitee, Holunderblütentee oder ein Ingweraufguss die Beschwerden.

Für den Ingweraufguss schneidet man ein gutes Stück Ingwer klein und gießt es mit etwas Honig in einer Tasse mit heißem Wasser auf, 5-10 Minuten ziehen lassen, tgl 2-3 Tassen.

Trockener Reizhusten ist ein Zeichen dafür, dass aufgrund der Schleimhautentzündung Schmerz- und Hustenrezeptoren gereizt werden. Bewährt haben sich hier schleimhaltige Pflanzenmittel mit Eibisch, Spitzwegerich oder Isländisch Moos in Form von Hustensaft, Tee oder Lutschpastillen. Diese legen sich als Schutzfilm über die geschädigte Schleimhaut, wodurch sich Hustenreiz und Heiserkeit rasch bessern. Wichtig ist eine anhaltende lokale Benetzung, man sollte also immer wieder kleine Mengen des Tees oder Saftes in Mund und Rachen nehmen und möglichst lange nicht hinunterschlucken.

Bei Kloßgefühl im Hals und Schluckbeschwerden kann man Eiswürfel aus Salbeitee herstellen und lutschen

Heiße Hühnersuppe, selbst gemacht mit Mohrrüben, Petersilie und Zwiebeln, stärkt das Immunsystem.

Zitronenscheiben mit Zucker bestreuen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen hat sich ein vitaminhaltiger Sirup gebildet, von dem man täglich drei Esslöffel einnimmt.

Zwiebelsaft gegen Husten und Halskratzen

Auch wenn der Geschmack etwas gewöhnungsbedürftig ist, Zwiebelsaft ist ein wahres Wundermittel bei Halsschmerzen und Husten. Pressen Sie dazu eine Zwiebel aus, mischen Sie den Saft mit etwas Honig und trinken ihn in kleinen Schlucken.

Grundsätzlich können Sie natürlich in der Erkältungszeit Ihr Essen mit reichlich Zwiebel würzen und so Ihre Abwehrkräfte stärken. Übrigens: Den höchsten Gehalt an Flavonoiden weist die Schale der Zwiebel auf. Daher sollten Sie in Suppen oder Eintöpfen am besten die Schalen mitkochen. Einfach in einen kleinen Netzbeutel oder einen Kaffeefilter füllen – so lassen sie sich vor dem Servieren schnell entfernen lassen. Eine satte Farbe und einen intensiven Geschmack bekommen Sie gratis dazu.

Wickel

Erkältungen können auch die Bronchien erfassen. Eine Bronchitis äußert sich mit Allgemeinsymptomen wie Schwäche, Müdigkeit und Fieber und oft gelblich-grüner Schleimbildung. Einreibungen und Brustwickel werden hier oft als angenehm empfunden
Bernhard Uehleke, Zeitschrift für Phytotherapie 2011;32:220-225

Senfmehlwickel

Vor der Anwendung auf der Brust sollten Sie die Achselhöhlen und die Brustwarzen mit Vasellin bestreichen und mit Taschentüchern oder einem Mulltuch abdecken, damit diese keine Reizungen davon tragen. Die mit dem Senfwickel versehene Hautpartie darf nicht zu groß sein (Faustregel: maximal 1 ½ Handteller des Patienten)

Senfmehl (Apotheke, am besten frisch gemahlen) mit 50 °C warmem Wasser zu einem dicken Brei verarbeiten. Dann auf ein Leinentuch streichen und mit der Breiseite auf die Brust oder den Rücken legen. Mit einem Handtuch abdecken oder fixieren. Wenn kein besonderes Brennen erfolgt, bei Kindern maximal 5 Minuten, bei Erwachsenen maximal 10 Minuten wirken lassen. Dann Wickel abnehmen und Haut abwaschen und mit Hautöl oder Lotion eincremen.

Bei Stirn- oder Kieferhöhlenentzündung legen Sie die Auflage auf den Nacken im Bereich zwischen dem 6. und 7. Halswirbel (der 6. Halswirbel ist der Knochen, den man mit der Hand erspüren kann, wenn man den Kopf vornüber neigt), nie nur auf Stirn und Nase, bei Ohrentzündung hinter das Ohr.

Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen

Viele kennen es noch aus der Kindheit: das Zwiebelsäckchen gegen Mittelohrentzündung. Tatsächlich helfen der Zwiebelsaft und die Wärme gegen Ohrenschmerzen.

Hacken Sie dazu eine kleine Zwiebel in feine Stücke. Erwärmen Sie diese kurz, zum Beispiel in der Mikrowelle, und geben Sie die warmen Zwiebelstücke auf ein sauberes Stück Baumwollstoff (etwa ein Stofftaschentuch).

Wickeln Sie den Stoff nun zu einem kleinen Säckchen und legen Sie dieses auf das schmerzende Ohr. Sie können das Säckchen auch mit einem Stirnband befestigen. (Achtung, das Stirnband nimmt den Zwiebelgeruch an. Deswegen am besten ein älteres Exemplar verwenden.) Das Zwiebelsäckchen kann nun zwei Stunden am Ohr bleiben.

Zwiebelwickel gegen Halsschmerzen

Ähnlich dem Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen wirkt die Zwiebel auch gegen Halsschmerzen.

Hierzu bereiten Sie, wie oben beschrieben, ein warmes Zwiebelsäckchen zu, das Sie mit einem Schal am Hals fixieren. Wer es lieber kühlend mag, schneidet eine Zwiebel in dünne Scheiben und wickelt sich diese in einem dünnen Baumwolltuch um den Hals. Auch dieser Wickel sollte ein bis zwei Stunden getragen werden.

Wir wünschen Ihnen , dass Sie sich schnell wieder besser fühlen!