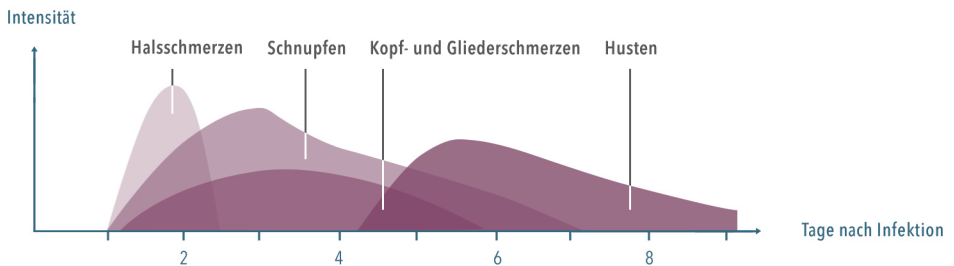


für:

.....

Fast alle Atemwegsinfekte, die wir auch Erkältungen nennen, werden durch Viren verursacht. Die Viren befallen die Schleimhäute in der Nase, im Rachen, in den Bronchien und manchmal auch im Mittelohr. Das Immunsystem bekämpft die Viren und es kommt zum typischen Verlauf einer Erkältungskrankheit. Weil es sehr viele verschiedene Virusarten gibt, können auch gesunde Menschen mehrere Infekte kurz hintereinander bekommen.

**Der typische Verlauf kann länger als eine Woche dauern.**



## IHRE BESCHWERDEN, MEINE EMPFEHLUNGEN

- ☐ **Halsschmerzen**  
Lutschtabletten und Rachensprays, die ein Schmerzmittel enthalten, lindern kurzfristig die Beschwerden.
- ☐ **Gereizte Bronchien**  
Inhalationen mit Wasserdampf mit oder ohne Zusätze/n können für Linderung sorgen.
- ☐ **Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und Fieber**  
Die frei verkäuflichen Schmerzmittel mit den Wirkstoffen Paracetamol oder Ibuprofen lindern effektiv die Symptome und können für einige Tage eingenommen werden.
- ☐ **Behinderte Nasenatmung**  
Wenn eine verstopfte Nase stört oder die Nasennebenhöhlen quälen, sorgen Nasentropfen oder Nasenspray rasch für Erleichterung. Bitte nur einige Tage anwenden.
- ☐ **Hausmittel & Co.**



Antibiotika verkürzen in den allermeisten Fällen die Erkrankung nicht. Das ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen. Sie können manchmal sogar schwere Nebenwirkungen verursachen. Je häufiger Antibiotika eingesetzt werden, obwohl sie nicht gebraucht werden, desto eher werden Bakterien dagegen unempfindlich (resistent). Bei einer schweren Erkrankung wirken Antibiotika dann nicht mehr.

## HILFREICHE TIPPS

**Gönnen Sie sich etwas Ruhe** Weniger Stress und ausreichender Schlaf helfen Ihrem Körper, die Krankheitserreger effektiv zu bekämpfen.

**Trinken Sie ausreichend, aber nicht übermäßig** Ein Glas Wasser zusätzlich hilft, Schleim zu lösen, und gleicht Flüssigkeitsverluste durch eine erhöhte Körpertemperatur aus.

**Lüften Sie regelmäßig** Trockene Heizungsluft entzieht den Schleimhäuten die Feuchtigkeit und hemmt dadurch ihre Abwehrfunktion.

**Bewegung** Wenn Sie sich ausreichend fit fühlen, machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft.

**Verzichten Sie aufs Rauchen** Tabakrauch schadet dem Immunsystem, verlängert die Krankheitsdauer und führt zu höherer Infektanfälligkeit.

## SEIEN SIE ACHTSAM

In seltenen Fällen kann sich hinter den Beschwerden einer Erkältung eine schwerere Erkrankung (z. B. Komplikationen einer Corona-Infektion, Lungenentzündung) verbergen. Diese Warnzeichen müssen ärztlich abgeklärt werden:

- Schüttelfrost, hohes und/oder länger anhaltendes Fieber oder erniedrigte Körpertemperatur
- Sehr starkes Krankheitsgefühl:  
„Mir geht es so schlecht wie noch nie zuvor“
- Verwirrung, Bewusstseinsstörung
- Extreme Müdigkeit
- Atemnot oder sehr schnelle Atmung
- Sehr geringe Urinmenge
- Hautflecken

Wir wünschen  
gute Besserung!  
Ihr Praxisteam

Praxisstempel