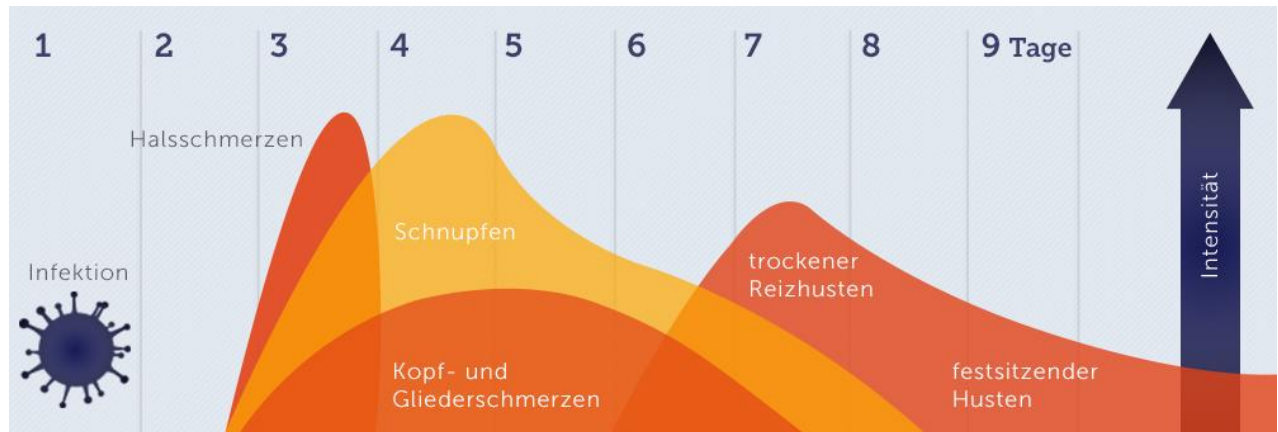


## Symptomatische Behandlung von Virusinfekten der oberen Atemwege



Ein grippaler Infekt der oberen Atemwege verläuft typischerweise in 2 Phasen:

- der **Virusphase** mit Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen und trockenem, unproduktivem Reizhusten,
- sowie ggf. der nachfolgenden **bakteriellen Überinfektion** mit eitrigem Schnupfen und Husten mit produktivem Rachen- und Bronchialsekret.

→ Ein Virusinfekt dauert mit Arzt eine Woche und ohne Arzt 7 (bis 10) Tage!

Während der Virusphase kann die Selbstheilung (Immunantwort) allerdings durch sog. symptomatisch wirksame natürliche und chemische Mittel unterstützt und die grippale Symptomatik gemildert werden:

- Paracetamol, Ibuprofen, Acetylsalicylsäure (ASS), Novaminsulfon - bei Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen
- Echinacin, Angocin, Vitamin C und D – Unterstützung der körpereigenen Immunantwort
- Acetylcystein (ACC), Ambroxol, Sinupret, Bronchipret, Gelomyrtol – zum Schleimlösen
- Capval, Silomat, Paracodin, Codein – zum Hustenstillen
- Nasic Nasentropfen – zum Abschwellen der Nasenschleimhäute
- Isla Moos, Lemocin, (Dolo-)Dobendan, Dorithricin – gegen Halsschmerzen
- Hexetidin, Mallebrin, Kamillosan – gegen Entzündungen im Mund
- Softa-Man – zur regelmäßigen Händedesinfektion

→ Bitte achten Sie auf ausgiebiges Waschen und häufiges Desinfizieren der Hände!

Hilfreich bei Infekten der oberen Luftwege sind außerdem 3-4x tägliche **Inhalationen** mit Wasserdampf und/oder Verneblergeräten, ggf. mit Zusatz von ätherischen Ölen oder schleimlösenden Mitteln, für Saunaerfahrenere ist auch **Sauna mit entsprechenden Aufgüssen** zu empfehlen.

**Heißgetränke**, z.B. Tee mit Zitrone, ggf. mit Rum oder Cognac, Grog o.ä. und eine anschließende **Schwitzkur im warmen Bett** bewirken auch oft wahre Wunder.

Ein **Antibiotikum** macht meistens erst in der 2. Phase (gelb-grüner Schleim, Lymphknotenschwellungen, Fieber, anhaltende bzw. zunehmende Symptome) Sinn, denn Viren lassen sich durch Antibiotika nicht abtöten.

→ Denken Sie an die jährliche Impfung gegen die Virusgrippe (Influenza) im Herbst!

Wir wünschen Ihnen eine baldige Genesung, Ihr Praxisteam Bitzer & Partner!