

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Roger Lux
Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin
Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung
Gesundheitszentrum am Lambertiplatz
48653 Coesfeld, Lambertiplatz 3

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E-mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Patienteninformation „Erkältung“

Liebe Patientin, lieber Patient,

sie leiden an einer unangenehmen, aber in der Regel harmlosen (überwiegend) virusbedingten Infektion der oberen Atemwege. Halsschmerzen machen sich meist als das erste Symptom bemerkbar, gefolgt von Kopf- und Gliederschmerzen und selten erhöhte Temperatur. Zeitgleich entsteht ein Schnupfen. Wenn diese Beschwerden abklingen bleibt ein trockener, quälender Husten zurück, der später in einen produktiven Husten mit Auswurf übergehen kann. Die Dauer der Virusinfektion beträgt meist 7-10 Tage. Nur 8% der Infektionen werden durch Bakterien verursacht, sodass Antibiotika keine Wirkung zeigen und sogar schädlich sein können.

Wichtig ist, dass die Erkrankung vollständig ausheilt. Andernfalls können sich Komplikationen wie Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis, Mittelohrentzündung oder sogar Lungen- und Herzmuskelentzündungen entwickeln.

Eine effektive Therapie lindert Symptome und verhindert Komplikationen!

- Halten Sie Ruhe ein und schonen sich
- Rauchen Sie nicht
- Trinken Sie viel
- Nehmen Sie reichlich Vitamin C zu sich
- Vermeiden Sie Sport bis 7 Tage nach dem letzten Erkrankungstag

Zur symptomatischen Therapie eignen sich:

- Bei Kopf- und Gliederschmerzen und Fieber: *Paracetamol*[®], *Ibuprofen*[®]
- Bei Halsschmerzen: z.B. Neo-Angin[®], Dorithricin[®], Gurgeln mit Salzwasser, Lutschen von Salbeibonbons, Halswickel
- Gegen Schnupfen: Nasenspray mit Schleimhautschutz z.B. Nasic[®] (bitte 3x tgl. aber nur über max. 10 Tage), ggf. zusätzlich Nasenspray zur Sekretverflüssigung z.B. Emser[®]Nasenspray
- Inhalationen mit: z.B. Soledum[®]Balsam, Bronchoforton[®]Salbe
- Zur Sekretverflüssigung und Schleimlösung: z.B. Gelomyrtol[®]forte, ACC[®], Bronchipret[®]Tropfen, Sinupret[®]forte, Sinuc[®]Saft
- Gegen quälenden Hustenreiz: Capval[®]Tropfen, Silomat[®]Tropfen

Der Heilungsprozess kann bis zu zwei Wochen dauern (meist jedoch 7-10 Tage), nochmals melden sollten sie sich bei:

- Anhaltendem Fieber, Luftnot, Schmerzen beim Atmen, Herzkreislaufproblemen
- Erneuter Verschlechterung im Verlauf
- Bei Unsicherheiten im Krankheitsverlauf

Gute Besserung!

Ihr Praxisteam