

TIPPS für HEIM-APOTHEKE bzw. ERSTE MASSNAHMEN zu Hause bei einem *akuten Infekt der Atemwege*

1. Körperliche Schonung, bei Fieber Bettruhe!
2. Reichlich *Flüssigkeits-Zufuhr* (Wasser, Suppen, Tees)
3. Natur-Apotheke: Lindenblüten oder auch Holunderblüten (als Saft oder Tee) wirken fiebersenkend, Käsepappel- oder Salbei-Eibisch-Tee lindernd auf Schleimhautreizungen im Rachen! Thymian (als Tee oder Sirup) wirkt hustenreiz-lindernd.
4. Bei Heiserkeit, trockenem Husten und Halskratzen wirkt das sogenannte „Sängerkraut“ *Weg-Rauke* (BRONCHOSTOP® Sisymbrium Hals- und Rachenpastillen), für Kinder ab 6 Jahren zugelassen und rezeptfrei.
5. *Abschwellende Nasentropfen-/Sprays* in jeglicher Form (Salz-Spülungen, Otrivin© Nasivin©, Coldargan©, etc.) *frühzeitig* 3x täglich bei verstopfter Nase anwenden! Je früher man beginnt, desto kürzer ist meist der Bedarf.
6. *Rettich Hustensaft*: der frische Schwarze Rettich wird kegelförmig ausgehöhlt. Den Rettich mit Honig oder Kandiszucker füllen, auf einen Teller setzen und mehrere Stunden ziehen lassen - langsam bildet sich ein süß-scharfer Sirup. 5 bis 10 Tee-Löffel pro Tag einnehmen; ist auch für Kinder geeignet.
7. *Kapuzinerkresse und Meerrettich (ANGOCIN®)*: Senföle sind die pflanzlichen Wirkstoffe in diesem Präparat, sie hemmen die Vermehrung von Bakterien und Viren und haben zudem entzündungshemmende Eigenschaften. Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren bei grippalen Infekten hervorragend geeignet.
8. Inhalationen (klassische „Kochtopf-Methode“ mit beispielsweise Kamillen-Tee oder Salzlösung über Inhalationsgerät - wenn vorhanden)
9. Fieber muss nicht immer gleich gesenkt werden, es ist ein natürlicher Vorgang unseres Körpers! Sollte jedoch über einigen Stunden (und auch natürlich in Abhängigkeit vom restlichen Allgemeinzustand) > 39°C auftreten, kann man

- (sofern keine Kontraindikationen vorliegen) einen Fiebersenker (z.B. Paracetamol) bis zu 3x täglich einnehmen - natürlich mit reichlich Flüssigkeit.
10. Kombinationspräparate (wie z.B. Neocitran©, etc.) sind bei einem Infekt ebenso möglich (natürlich Gegenanzeigen und Nebenwirkungen beachten!)
 11. Wadenwickel (Wasser- oder Essig-„Patscherl“) wirken fiebersenkend; auch für Kinder geeignet! Tränken Sie zwei Tücher mit Wasser, das Zimmertemperatur hat. Diese Tücher werden dann um beide Waden gewickelt, um die Körperwärme abzuleiten. Der Wickel sollte nicht länger als 15 Minuten anliegen, er sollte entfernt werden, wenn er warm geworden ist. Den Wickel mehrmals am Tag wiederholen. Achtung: Hat Ihr Kind Schüttelfrost, ist von Wadenwickeln abzusehen. Nasse Socken zum Fiebersenken: Die Alternative zum Wadenwickel: Die Füßchen in nasse Socken gesteckt, Wollsocken drüber - fertig!
 12. Pfefferminzöl auf die Unterarm-Innenflächen und die Knöchel mit Wickel wirkt fiebersenkend! Es ist gut verträglich und kann bei Kindern ab 6 Jahren angewendet werden. Für Säuglinge und Kleinkinder bis zu drei Jahren sind ätherische Öle wie Pfefferminzöl nicht geeignet!
 13. *Bei Heiserkeit Stimmschonung* (so wenig wie möglich und in angenehmer Lautstärke sprechen, nicht Flüstern!)
 14. Nicht in Richtung von Mitmenschen Husten oder Nießen (bitte in den eigenen Ellbogen oder Hände vorhalten!)
 15. Menschengruppen/-ansammlungen meiden!
 16. **RUHE BEWAHREN!**

Sollte sich trotz aller Maßnahmen die Beschwerden innerhalb von 2 Tagen verschlechtern, so ist es empfehlenswert primär den *Hausarzt/die Hausärztin* zu *kontaktieren!* **Die Selbstmedikation sollte bei Kindern keinesfalls auf die Spitze getrieben werden.**

Diese Tipps beruhen auf meinen Erfahrungen als klinisch tätiger Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde - es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit!