

## PatientInneninformation: Grippaler Infekt

Der „**grippale Infekt**“ oder die „**Erkältung**“ ist eine Sammelbezeichnung für eine **Infektionserkrankung**, meist des oberen Atmungstraktes (Nase, Rachen, Nebenhöhlen). Auslöser sind zumeist **Viren**, selten Bakterien. Es kann aber nach einer Infektion durch Viren zu einer **zusätzlichen** bakteriellen Infektion kommen (nur dann sind Antibiotika sinnvoll!).

Für ansonsten gesunde Patienten ist die Erkrankung **ungefährlich**, durch gezielte Maßnahmen lassen sich die **Symptome reduzieren** und ev. auch die **Dauer** der Erkrankung **verkürzen**.

**Symptome:** Schluckbeschwerden, Kratzen im Hals, Schnupfen, Husten, Heiserkeit, leichtes Frösteln, Kopfweh, typischer Weise nach 4-5 Tagen allgemeine Gliederschmerzen, oft auch Fieber.

**Komplikationen** entstehen v.a. durch **Ausbreitung der Infektion**.

### Behandlung:

1. Vor allem **RUHE**. Der Körper ist geschwächt und daher sollen Anstrengungen jedenfalls vermieden werden. Bei Fieber Bettruhe, ansonsten wenig Bewegung
2. **Warme aber nicht überheizte Räume**, auf ausreichende **Luftbefeuchtung** achten!
3. **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr** (mehr als normal), v.a. in Form von Tee (**Früchtetee**) – ev. mit frisch gepresster **Zitrone** und **Honig**. Fruchtsäfte sind ebenfalls geeignet, **keinesfalls kalte Getränke**
4. **Inhalieren:** Durch das Einatmen von **heißen/warmen Dämpfen** werden einerseits die **Schleimhäute befeuchtet**, andererseits gelangen auch **Wirkstoffe** (z.B. ätherische Öle) in den Atmungstrakt: heißen **Kamillen-** oder **Salbeitee** in einen großen Topf geben, darüber beugen (ein Handtuch über Kopf und Topf), und **mit offenem Mund langsam** und **tief** einatmen – solange der Dampf warm ist, ca. 10-15 Minuten
5. **Nasenspray:** für einige Tage, vor allem **vor dem Einschlafen** 2-3 Hübe in jedes Nasenloch halten die Nasen für einige Stunden „**offen**“ – die Luft kann durch die Nase eingeatmet werden, wodurch sie **befeuchtet** und **erwärmt** wird, bevor sie in Rachen und Lungen kommt – Nasivin® oder Otrivin® sind sehr gut geeignet
6. **Wick Vapo Rub®** oder **Luuf®:** Einschmieren der Brust, v.a. in der Nacht, lindert den Husten. Ev. auch ein wenig unter die Nase (Einatmen der Wirkstoffe)
7. **Weitere Medikamente:** je nach Schweregrad, Symptomen und bestehenden Erkrankungen erhalten Sie von mir.

---

**Der grippale Infekt darf nicht mit der („echten“) Grippe verwechselt werden: Diese ist weitaus gefährlicher, gegen die „echte“ Grippe (Influenza) gibt es aber die Impfung – gegen grippale Infekte gibt es keine Impfungen.**

---