

## Erkältung – Was tun?

Der akute grippale Infekt ist eine Virusinfektion der oberen Luftwege. Sie tritt häufig auf nach Unterkühlung, Stress und Ansteckung. Meist beginnt sie mit Schluckbeschwerden.

Manchmal lässt sich die Erkrankung in diesem Frühstadium noch verhindern oder abschwächen durch:

- stündliches Gurgeln mit Wasser, Kamillentee oder Chinosol®,
- Wollschal und wärmere Kleidung,
- Bewegung an frischer Luft,
- wechselwarme Waschungen oder Wadengüsse.

Bei zunehmendem Krankheitsgefühl, Halsschmerzen, Schnupfen und Husten lassen sich die Beschwerden lindern und der Verlauf abkürzen durch:

- körperliche Schonung, wärmere Kleidung, frische Luft,
- reichlich Heißes trinken: Tee mit Zitrone,
- evtl. hohe Dosen von Vitamin C: dreimal täglich 1 g, mehrere Tage lang,
- gegebenenfalls Bettruhe und Schwitzkur,
- evtl. Tabletten: ASS 200 mg oder Paracetamol 500 mg.

Zur Vorbeugung gegen bakterielle Zusatzinfektion der Nebenhöhlen:

Bevor der Nasenschleim gelb wird oder ausbleibt und die Nase verstopft ist:

- Einmal-Papiertaschentücher verwenden!
- Nasenspray (z. B. Nasivin®, Olynth®) zum Abschwellen der Nasenschleimhaut, aber nur wenige Tage!
- Nachts: Nasensalbe (z. B. Nasulind®) und Wollmütze.