

Kleiner Ratgeber bei Erkältungskrankheiten

Lieber Patient!

1. Ziehen Sie sich, entsprechend der Umgebung, eher warm an. Schwitzen in der Kleidung sollte jedoch unbedingt vermieden werden. Wenn Sie schwitzen, sollten Sie alsbald die Kleidung wechseln.
2. Vermeiden Sie große Temperaturunterschiede – diese belasten unnötig das Immunsystem.
3. Verzichten Sie daher bei grippalen Infekten auf den sonst gesunden Besuch der Sauna.
4. Vermeiden Sie große körperliche Belastungen. Auch auf anstrengende sportliche Aktivitäten sollten Sie während der Erkältungsdauer verzichten.
5. Sorgen Sie tagsüber für ausreichend Ruhepausen. Ausreichender Nachtschlaf ist zur Genesung besonders wichtig.
6. Bettruhe ist auch bei leichtem Fieber (bis 38,5 °C) angebracht, bei höherem Fieber sogar dringend zu empfehlen: Der Körper „schreit“ nach Schonung.
7. Trinken Sie viel Flüssigkeit, das stabilisiert bei Fieber den Kreislauf und verflüssigt zähen Schleim.
8. Wenn Sie der Husten quält, versuchen Sie klassische Dampfbäder, z. B. mit Kamillenzusatz, japanischen Heilpflanzenölen o. Ä. Achten Sie dabei darauf, nicht nur durch den Mund, sondern auch durch die Nase zu inhalieren – das befreit zusätzlich die Stirn- und Nebenhöhlen.
9. Auch die „Rotlichtlampe“ wirkt oft Wunder: Etwa 20 Minuten den Kopf mit ca. 30 cm Abstand an die Lampe bringen, damit ein starkes Wärmegefühl der Haut spürbar wird. Es hilft, den Schleimabfluss aus den Stirn- und Nebenhöhlen zu erleichtern. **Achtung:** Unbedingt den o. g. Abstand zur Rotlichtlampe einhalten, da ansonsten Verbrennungen möglich sind!
10. Wenn Sie wieder genesen sind, übertreiben Sie bitte nicht. Gewöhnen Sie den Körper über mehrere Tage an zunehmende (berufliche) Belastung bis zur Vollbelastung nach zirka 3 Tagen.

Ihr Hausarzt