

# Tipps bei Erkältungen

Patienten-  
info

Eine Erkältung ist eine meist harmlose Virusinfektion, die in der Regel nach einigen Tagen von selbst abklingt und keine spezielle medikamentöse Behandlung benötigt.

Typische Symptome sind eine laufende oder verstopfte Nase, Halskratzen oder Halsschmerzen, leichtes Fieber, Glieder- und Kopfschmerzen und Reizhusten.

**Wichtig:** Antibiotika helfen bei Erkältungen nicht, da sie nur gegen Bakterien wirken und bei viralen Infekten sogar schaden können.

## Was hilft bei Erkältungen?

### Medikamente:

- Ibuprofen und Paracetamol lindern Schmerzen und senken Fieber.
- Abschwellende Nasensprays/-tropfen können Linderung bringen (nicht länger als eine Woche).

### Hausmittel & unterstützende Maßnahmen:

- Trinken Sie ausreichend (etwa 1,5-2 Liter pro Tag), viele empfinden besonders warmen Tee als angenehm (z.B. Salbei- oder Thymiantee).
- Nasenspülungen oder Gurgeln mit Salzlösung können Schleim lösen und als wohltuend empfunden werden.
- Honig wirkt hustenlindernd; **wichtig:** nicht für Kinder unter 1 Jahr!
- Brust-Einreibungen mit Kampfer, Menthol oder Eukalyptus können Linderung bringen.  
**Wichtig:** nicht bei Kleinkindern anwenden, für sie gibt es spezielle Präparate in der Apotheke.
- Inhalieren Sie mit Kochsalzlösung, das befeuchtet Ihre Atemwege.
- Ruhe, Schlaf und Stressvermeidung unterstützen die Genesung.
- Rauchen Sie möglichst nicht, da Rauch Ihre Atemwege zusätzlich reizt.
- Halten Sie sich warm und reduzieren sie anstrengende Tätigkeiten.
- Wadenwickel können Fieber senken.



**Wichtig:**  
**Suchen Sie ärztlichen Rat bei hohem oder anhaltendem Fieber, starken Schmerzen, Atemnot, deutlicher Verschlechterung oder wenn die Beschwerden länger als etwa 7-10 Tage anhalten.**

