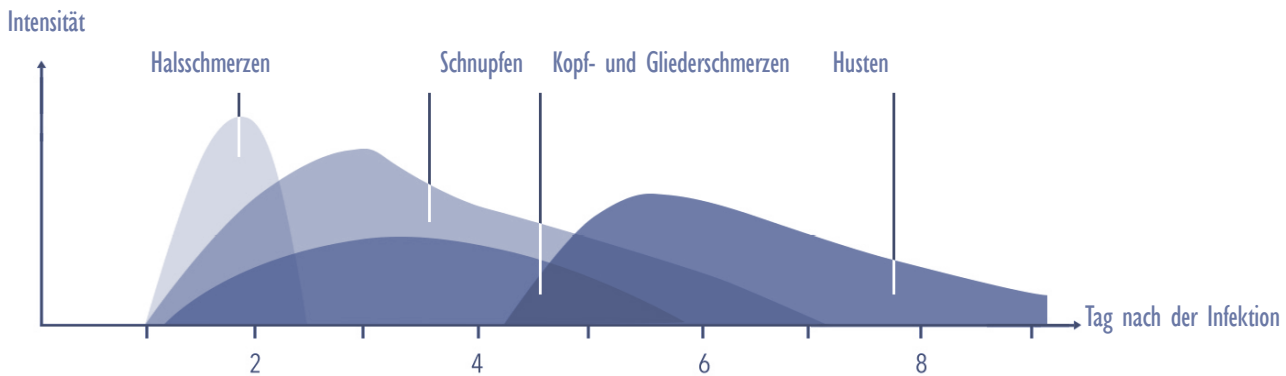


Infozept Atemwegsinfekte



Fast alle Atemwegsinfekte, die wir auch Erkältungen nennen, werden durch Viren verursacht. Die Viren befallen die Schleimhäute in der Nase, im Rachen, in den Bronchien und manchmal auch im Mittelohr. Das Immunsystem bekämpft die Viren und es kommt zum typischen Verlauf einer Erkältungskrankheit. Weil es sehr viele verschiedene Virusarten gibt, können auch gesunde Menschen mehrere Infekte kurz hintereinander bekommen.

Der typische Verlauf kann länger als eine Woche dauern



IHRE BESCHWERDEN, MEINE EMPFEHLUNGEN

- Halsschmerzen**
Trinken Sie ausreichend und halten Sie die Schleimhaut feucht. Lutschtabletten und Rachensprays, ggf. mit Schmerzmittel, unterstützen dabei.
- Behinderte Nasenatmung**
Wenn eine verstopfte Nase stört oder die Nasennebenhöhlen quälen, sorgen Nasentropfen oder Nasenspray für rasche Erleichterung. Bitte nur einige Tage nehmen.
- Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und Fieber**
Die freiverkäuflichen Schmerzmittel mit den Wirkstoffen Paracetamol oder Ibuprofen lindern effektiv die Symptome und können für einige Tage eingenommen werden.
- Gönnen Sie sich etwas Ruhe**
Weniger Stress und ausreichender Schlaf helfen Ihrem Körper, die Krankheitserreger effektiv zu bekämpfen.
- Gereizte Bronchien**
Inhalation mit Wasserdampf mit oder ohne Zusätze kann für Linderung sorgen. Bitte auch auf ausreichende Luftfeuchtigkeit in den Räumen achten.



Antibiotika verkürzen in den allermeisten Fällen eine virale Erkrankung nicht. Das ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen. Sie können manchmal sogar schwere Nebenwirkungen verursachen. Je häufiger Antibiotika eingesetzt werden, obwohl sie nicht gebraucht werden, desto eher werden Bakterien dagegen unempfindlich (resistent). Bei einer schweren Erkrankung wirken Antibiotika dann nicht mehr.

HILFREICHE TIPPS

Trinken Sie ausreichend: Ein Glas Wasser zusätzlich hilft, Schleim zu lösen, und gleicht Flüssigkeitsverluste durch eine erhöhte Körpertemperatur aus.

Lüften Sie regelmäßig: Trockene Heizungsluft entzieht den Schleimhäuten die Feuchtigkeit und hemmt dadurch ihre Abwehrfunktion.

Bewegung: Wenn Sie sich ausreichend fit fühlen, machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft.

Verzichten Sie aufs Rauchen: Tabakrauch schadet dem Immunsystem, verlängert die Krankheitsdauer und führt zu höherer Infektanfälligkeit.

WARNZEICHEN ERKENNEN

In seltenen Fällen kann sich hinter den Beschwerden einer Erkältung eine schwerere Erkrankung (z. B. Komplikationen einer Coronainfektion, Lungenentzündung) verbergen.

Diese Warnzeichen müssen ärztlich abgeklärt werden:

- Schüttelfrost, hohes und/oder länger anhaltendes Fieber oder erniedrigte Körpertemperatur
- Sehr starkes Krankheitsgefühl oder Abgeschlagenheit
- Verwirrung, Bewusstseinsstörung
- Atemnot oder sehr schnelle Atmung
- Hautflecken

Quellen: Dieses Infozept wurde durch die gemeinnützige Gesellschaft für Patientenzentrierte Kommunikation mbH im Rahmen eines nach § 92a SGB V geförderten Innovationsfondsprojektes (RESIST) entwickelt und durch die KVBW angepasst.

**Wir wünschen
gute Besserung!
Ihr Praxisteam**