

## Was sind die Ursachen von Atemwegsinfektionen?

Akute Atemwegsinfektionen äußern sich meist als Erkältungsinfekt mit den Symptomen Husten, Halsschmerzen, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, Erschöpfung, ggf. auch leichtem Fieber. Bei der Bronchitis steht der Husten im Vordergrund, der zunächst trocken, im Verlauf dann aber mit Auswurf verbunden ist. Oft kommt auch Fieber hinzu. Der Erkältungsinfekt wird durch **Viren** verursacht. Auch bei der Bronchitis sind in über 90 % Viren für den Krankheitsprozess verantwortlich.

## Was können wir für Sie tun?

Da in den allermeisten Fällen Viren und nicht Bakterien für die Infektion verantwortlich sind, ist die Verordnung von **Antibiotika** nur **äußerst selten** erforderlich; selbst Fieber und gelblich-grüner Auswurf sind **kein** Hinweis dafür, dass Bakterien die Auslöser der Erkrankung sind.

Nach gründlicher Befragung und Untersuchung führen wir eine wirksame Arzneimitteltherapie durch. Je nach Ihren Krankheitserscheinungen kommen hierbei z.B. schmerzhemmende und fiebersenkende Medikamente, Arzneimittel zur Bekämpfung des Hustenreizes, zur Förderung des Abhustens, zur Befreiung der Nase oder zur Stimulation des Immunsystems zum Einsatz. Bei akuten Atemwegsinfekten haben sich vor allem pflanzliche Arzneimittel bewährt, u.a. auch in Form von speziell abgestimmten Teezubereitungen. Sehr wirksame Behandlungsmaßnahmen stellen der „**Grippe-Cocktail**“ und die **Eigenbluttherapie** dar, die wir Ihnen auf Wunsch als Zusatzleistungen anbieten können.

## Was können Sie selber tun?

Sie können selbst viel zu Ihrer Genesung beitragen:

- Rauchen schädigt die Schleimhäute und erschwert die Heilung, sie sollten es sowohl aktiv als auch passiv vermeiden.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (2 l pro Tag; Herz- und Nierenkranke 1,5 l pro Tag).
- Achten Sie auf eine vitamin- und mineralreiche Kost.
- Hühnersuppe erhöht die Aktivität weißer Blutkörperchen und hilft so, die Infektion zu überwinden.
- Feuchten Sie die Raumluft an.
- Sorgen Sie für körperliche und seelische Entspannung.
- Bei Schnupfen erhöhen Sie das Kopfteil Ihres Bettes.

- Bei Fieber achten Sie auf leichte, atmungsaktive Kleidung, halten Sie die Füße warm, decken Sie sich nur leicht zu (ohne Wärmestau) und achten Sie auf ausreichend frische Luft ohne Zugluft.

Folgende Hausmittel haben sich in der Therapie von akuten Atemwegsinfektionen bewährt:

### Bei Krankheitsbeginn:

#### Ansteigendes Fußbad

##### Material

- Fußbadewanne mit warmem Wasser (36 – 37°C)
- Badethermometer
- Zusätzliches Gefäß mit sehr warmem Wasser
- Handtuch

##### Durchführung

- Wassertemperatur prüfen.
- Füße bis unter Kniehöhe mit Wasser bedecken.
- Warmes Wasser langsam nachgießen, bis eine Wassertemperatur von 39 – 40°C erreicht ist.
- Füße 10 – 15 Min. im Wasser lassen.
- Anschließend gut abtrocknen und 30 – 60 Min. nachruhen.

### Nach Krankheitsausbruch:

#### Fichtennadelbad

##### Material

- Badewanne
- Badetücher
- Badethermometer; Fieberthermometer
- Fichtennadelbadezusatz

##### Durchführung

- 1 – 2 EL Fichtennadelbadezusatz in einlaufendes Wasser geben.
- Körpertemperatur messen. Die Wassertemperatur sollte die Körpertemperatur nicht überschreiten. Sie dürfen im Bad nicht frieren.
- Anschließend im mit vorgewärmten Badetüchern ausgekleideten Bett mind. 20 Min. nachruhen.

##### Bitte beachten!

- Heilbäder sind eine therapeutische Maßnahme. Benutzen Sie daher keine Seifen oder anderen Badezusätze.
- Vollbäder nicht nach einer Mahlzeit durchführen (mind. 1 Stunde Pause).

#### Inhalation/Dampfbad

##### Material

- Schüssel mit heißem Wasser
- Pfefferminz, Eukalyptusöl, Cineol (z.B. Soledum®) oder Myrtol (z.B. Gelomyrtol®)
- Badelaken
- Handtuch

##### Durchführung

- 2 – 5 Tropfen Pfefferminz- oder Eukalyptusöl oder eine aufgeschnittene Kapsel Cineol (z.B. Soledum®) oder Myrtol (z.B. Gelomyrtol®) in das heiße Wasser geben.
- Setzen Sie sich vor die Schüssel und decken Sie sich das Badelaken so über den Kopf, das Sie den Dampf einatmen können.
- Inhalieren Sie 10 – 15 Min. lang ruhig und gleichmäßig.

### Bei Fieber:

#### Wadenwickel

##### Material

- 1 Baumwolltuch oder Handtuch als Matratzenschutz
- 2 Wickeltücher (vom Knöchel bis unter das Knie reichend)
- evtl. 2 Handtücher als Außentuch
- 1 Schüssel mit warmem Wasser (ca. 2 °C unter Körpertemperatur beginnend)
- 1 Badethermometer
- evtl. 1 unbehandelte Zitrone oder Zitronensaft

##### Durchführung

- Körpertemperatur messen.
- Raum lüften, danach Fenster schließen und auf angenehme Raumtemperatur achten.
- Patient mit leichter Decke zudecken, evtl. Socken anlassen.
- Schüssel mit warmem Wasser füllen, halbe Zitrone unter Wasser speichenförmig anschneiden und ausdrücken.
- Wickeltücher hinlegen und kräftig auswringen.
- Feuchte Tücher faltenfrei rund um die Waden anlegen, Patient wieder gut zudecken (auch die Beine).
- Ist eine schonendere Wärmeabgabe erwünscht, können die nassen Tücher mit einem trockenen Außentuch umwickelt werden.
- Nach 10 Min. erneutes Nassmachen und Anlegen der Wickel, in der Regel 3mal in Folge anwenden, evtl. erneute Temperaturmessung. Nachruhe gewährleisten!

##### Bitte beachten!

- Wenn die Füße kalt werden, Behandlung sofort abbrechen.

- Während der Behandlung den Patienten nicht alleine lassen.

## Bei Schnupfen:

### Nasenspülung

#### Material

- 500 ml warme Salzlösung (z.B. mit Emser® Salz)
- Nasendusche (in Apotheke erhältlich)

#### Durchführung

- Bei zur Seite gedrehtem Kopf Nasenspüllösung in ein Nasenloch eingießen, bis es aus dem anderen Nasenloch oder dem Rachenraum wieder austritt.
- Die gleiche Prozedur mit dem anderen Nasenloch wiederholen.
- Während der Nasenspülung durch den Mund atmen.
- Anschließend sanft ausschnauben.

## Bei Husten:

### Zitronenbrustwickel

#### Material

- 500 – 700 ml kochend heißes Wasser
- ½ unbehandelte, abgewaschene Zitrone
- Messer, Gabel und Glas
- 1 saugfähiges Baumwoll-Innentuch, mind. doppelt gefaltet
- 1 Außentuch (z.B. Moltontuch, Frottiertuch)
- 1 Auswringtuch (z.B. Leinentuch, Geschirrtuch)
- 1 ausreichend große Schüssel
- Befestigungsmaterial
- evtl. Haushaltshandschuhe

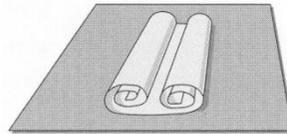
#### Durchführung

- Zitronenschale mit dem Messer mehrfach einritzen.
- Zitrone in die Schüssel legen und mit heißem Wasser übergießen. Saft der Zitrone mit dem Glas vorsichtig in das Wasser ausdrücken.
- Innentuch auf gewünschte Größe falten und von beiden Seiten zur Mitte hin aufrollen.
- Aufgerolltes Innentuch längs in das Wringtuch legen.
- Diese Rolle so in die Schüssel legen, dass die Enden des Wringtuchs herausragen.
- Rolle mit Zitronenwasser (siehe oben) übergießen, kurz durchziehen lassen und danach kräftig auswringen (evtl. mit Haushaltshandschuhen). Die Wärme wird umso besser übertragen, je stärker das Innentuch gewrungen wird. Zusätzlich wird die Wärme länger gehalten.

- **Achtung: Verbrühungsgefahr!** Bei Kindern und Menschen mit Empfindungsstörungen muss die Temperatur des Innentuches vor Anlegen des Wickels an der Innenseite des eigenen Unterarmes getestet werden!
- Mit dem Innentuch leicht an die Brust fächeln, um die Haut an die Wärme zu gewöhnen.
- Sobald die Wärme akzeptabel ist, das Innentuch rasch und faltenfrei an die Brust anwickeln und zügig mit dem Außentuch eng umwickeln.
- Wenn Ihnen die Auflage zu heiß vorkommt, können Sie das Innentuch kurzfristig etwas lockern.
- Anschließend gut zudecken. Das Innentuch sollte ca. 20 – 30 Min. liegen bleiben (so lange, wie Sie es als angenehm empfinden).
- Nach Entfernen des Wickels ca. 20 Min. nachruhen.

#### Wringtechnik

Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4



Quellen:

DEGAM: Patienteninformation zur Leitlinie „Husten“. Düsseldorf: omikron publishing, 2008.

Bachmann, Sandra/Längler, Alfred: Hausmittel in der modernen Medizin. Tees, Wickel, Bäder & Co. 1. Auflage. München: Urban & Fischer, 2005.

## GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Dr. med. Jochen Grebe · Dr. med. Jens Arends



### Fachärzte für Allgemeinmedizin

Ultraschall · Prävention  
Akupunktur · Chirotherapie  
Naturheilverfahren · Sportmedizin  
Ernährungsmedizin · Homöopathie  
Rettenungsmedizin · Qualitätsmanagement

Höststraße 6 · 26670 Uplengen-Remels  
Telefon: 04956/1015 · Telefax: 04956/912218

## PATIENTENRATGEBER



## Hinweise zu den Ursachen

## Empfehlungen zur Selbstbehandlung



## GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Dr. med. Jochen Grebe · Dr. med. Jens Arends

Fachärzte für Allgemeinmedizin