

## Hausmittel bei Infekten

**Die meisten Infekte, vor allem, wenn sie durch Viren bedingt sind, erfordern keine spezifische, medikamentöse Therapie. Sie können aber trotzdem etwas für eine raschere Genesung tun!**

### Bei jedem Infekt nützlich:

Viel Trinken (Tee, heiße Zitrone, Wasser), Wärme, Ruhe, körperliche Schonung, viel Gemüse und Obst, frische, auch kühle Luft! Spazierengehen (nicht frieren).

Falls die angegebenen Hausmittel innerhalb von 2-3 Tagen tendenziell nicht zur Besserung führen oder wenn neue Symptome wie Fieber (Temp. >38,5°C), Luftnot, starke Schmerzen o.Ä. dazu kommen, stellen Sie sich bitte beim Arzt vor!

Als allgemeine Schmerzmittel empfehlen wir Ibuprofen 400mg bis zu 3x1Tbl./Tag oder Paracetamol 500mg 3x1Tbl./Tag. Schmerzmittel sollten nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Bei fehlender Schmerzlinderung oder Zunahme der Beschwerden nach 2-3 Tagen Vorstellung in der Praxis.

### Bei Halsschmerzen:

- **Salbeitee oder rezeptfreie Lösungen aus der Apotheke** zum Gurgeln, mehrmals täglich anwenden
- **Salzlösung** zum Gurgeln: 1 Liter Wasser + 1 TL (am besten Meer-)Salz
- **Eiswürfel** lutschen (oder auch Salbeibonbons)
- **Ingwer-Wasser** schluckweise trinken: 1 Liter kochendes Wasser + Ingwerstückchen in Scheiben geschnitten – wie einen Tee aufgießen, eventuell den Saft einer Zitrone und Honig nach Geschmack hinzugeben
- **Halswickel:** Saft einer halben Zitrone in heißes Wasser geben. Tuch darin tränken, auswringen und so warm wie möglich vorne und seitlich um den Hals wickeln (die Lymphknoten sollten bedeckt sein, die Halswirbelsäule und der Nacken bleiben frei), trockenes Handtuch als 2. Schicht darauf, zum Fixieren und Warmhalten als 3. Lage einen Schal. 15-30 Minuten belassen, danach Ruhe und Wärme für eine weitere halbe Stunde. Halswickel können auch kühl angelegt werden, wenn Sie Kühlung als angenehmer empfinden. Dafür das erste Tuch in kaltem Zitronenwasser tränken.
- **Schmerzmittel** wie oben beschrieben.

**Vorstellung bzw. Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach 2-3 Tagen erfolgloser Therapie!**

### Bei Nasennebenhöhlenentzündung:

- **Abschwellendes Nasenspray** 3x täglich (rezeptfrei in der Apotheke) für max. 7 Tage
- **Rezeptfreie Medikamente** – lassen Sie sich in der Apotheke beraten.
- **Schleimlösenden Tee** (z.B. Thymian) trinken und/oder heißes Ingwerwasser (s. Halsschmerzen)
- **Ggfs. Rotlichtbestrahlung**
- **Nasenspülung:** ca. 10 Min. nach Nasenspray, Spülung der Nase mit Kochsalzlösung (250ml lauwarmes Wasser + ¼ TL Salz) – die Lösung aus der Hand oder dem Glas aktiv durch die Nase ziehen, mehrmals täglich
- **Wasserdampfinhalationen:** ca. 10 Min. nach Nasenspray, 2 Liter kochendes Wasser in eine Schüssel geben, Gesicht über den Topf beugen und Kopf und Schüssel mit einem großen Handtuch bedecken, so lange wie möglich den heißen Dampf einatmen. Mögliche Zusätze: 2 TL Meersalz oder Thymian. VORSICHT vor Verbrühungen, nicht bei Kindern!!! Alternativ spezielles Gerät für Inhalationen verwenden.

**Vorstellung bzw. Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach 2-3 Tagen erfolgloser Therapie!**

## **Bei Husten:**

(vor allem, wenn der Husten fest sitzt und/oder schmerzhaft ist)

- **Viel trinken**, schleimlösender Tee (z.B. Thymian) und/oder heißes Ingwerwasser (s. Halsschmerzen)
- **Feuchte Tücher** im Raum aufhängen, können auch in Thymiantee getränkt werden. Kühle, frische, feuchte Luft!
- **Rezeptfreie, pflanzliche Hustensäfte** mit Efeu oder Thymian (eher schleimlösend), Spitzwegerich (eher hustenstillend).
- **Brustwickel:** (WICHTIG: keine heißen Wickel bei Fieber!)  
Frotteetuch in heißem Wasser tränken, gut auswringen, so warm wie möglich rund um die Brust legen (der Wickel sollte von den Achseln bis zum untersten Rippenbogen reichen). Als 2. Lage ein trockenes Handtuch. Mit 3. Tuch, Schal oder engem T-Shirt fixieren. Der Wickel muss mindestens 45 Minuten am Körper bleiben, kann auch über Nacht getragen werden, Voraussetzung: Der Wickel muss warm bleiben!!  
Mögliche Zusätze: Thymianöl, Lavendelöl, Zitronensaft  
Alternativ **Kartoffelwickel:** Gekochte, warme Kartoffeln platt zerdrückt ca. 1 cm dick zwischen zwei Küchentücher, dann wie oben beschrieben.
- Bei **Reizhusten:** 20g Honig mit 3g (1 TL) Instantkaffee in 200ml heißem Wasser auflösen. 3x täglich ein Glas trinken.
- **Wasserdampfinhalationen:** s. unter „Bei Nasennebenhöhlenentzündung“

**Wiedervorstellung in der Sprechstunde bei Verschlechterung, eitriger Sekretion, Fieber oder Luftnot!**

## **Bei Ohrenschmerzen:**

- **Abschwellendes Nasenspray** bds. – je Nasenloch im Liegen bei überstrecktem Hals. 3x/Tag.
- **Viel trinken**
- **Zwiebelpäckchen:**  
1-2 Zwiebeln fein schneiden, in ein Säckchen (z.B. Socke) packen oder in Küchentüchern zu einem Päckchen falten. Der Wickel muss so groß sein, dass er rund um das Ohr gelegt werden kann, vor allem die Partie hinter dem Ohr sollte miteinbezogen sein. Dann für ca. 20 Sekunden in die Mikrowelle oder 5-10 Minuten in den Ofen bei 100°C. Achtung: Temperatur testen, es kann sonst zu Verbrennungen kommen! Das Zwiebelpäckchen um die Ohrmuschel legen, fixieren mit Mütze, Schal oder Stirnband. Kann bis zu einer Stunde dran bleiben, 2-3x täglich!

**Wiedervorstellung in der Sprechstunde, wenn nach 2-3 Tagen keine Besserung!**

## **Bei Durchfall:**

!! Insgesamt auf reichlich Flüssigkeitszufuhr (2-3 Liter) achten!!

- **Kohletabletten** (rezeptfrei in der Apotheke): 3-4x täglich 2 Tbl.
- **Geriebener Apfel oder gekochte Möhren** – gern mit Salz
- **Zucker-Salzlösung** zum Ausgleich der Elektrolyte:  
½ Liter dünner Tee (z.B. Fenchel oder Anis und Kümmel), 5 TL Traubenzucker, ½ TL Salz  
Zusätzlich etwas Orangensaft (mit Fruchtfleisch)  
Vermischen und in kleinen Portionen immer wieder davon trinken – bei Übelkeit am besten löffelweise.
- Nehmen Sie „Durchfallstopper“ wie z.B. Imodium akut nur nach ärztlicher Rücksprache ein!
- Eine Diät ist nicht erforderlich, auf Milchprodukte, größere Mengen Fett und Zucker oder sehr blähende oder faserhaltige Lebensmittel sollte jedoch verzichtet werden.
- **Hygiene:** Die Erreger werden meist als Schmierinfektion über Durchfall oder Erbrochenes übertragen. Engen Körperkontakt vermeiden. Häufiger und immer vor und nach Durchfall/Erbrechen **Händewaschen**, ggfs. desinfizieren. Ggfs. Wisch- oder Sprühdesinfektion von allem, was rund um die Toilette in Kontakt mit der Haut kommt – Toilettenbrille, Toilettenbürstenstil,...).

**Wiedervorstellung, wenn nach 4 Tagen nicht besser, bei Fieber oder Schleim und/oder Blut im Stuhl!**