



Gemeinschaftspraxis
David Fritz Dietrich Lossau
Ihre Partner für Gesundheit
Ausbildungspraxis der Charité

Alt-Buckow 9-11 · 12349 Berlin
Telefon: 0 30-6 04 24 64/76
Rezept- und Überweisungswünsche: 0 30-6 05 62 00
Fax: 0 30-6 04 24 73
info@praxis-alt-buckow.de
www.praxis-alt-buckow.de

Sprechzeiten
Mo-Fr: 08.00-12.00
Mo, Di, Do: 16.00-19.00
Sa: 09.00-12.00

Privatsprechstunde

Bus M11 · X11 · M44 · 763
U7 (Johannisthaler Chaussee)

Infoschrift

Erkältung

Liebe Patientin, lieber Patient,

es hat Sie „erwischt“: Sie haben eine Erkältung. Schnupfen, Husten, Heiserkeit, evtl. leicht erhöhte Temperatur bis hin zu leichtem Fieber, Gliederschmerzen. Antibiotika helfen jetzt nicht, sie helfen nämlich nur bei bakteriellen Infekten. Erkältungen aber sind durch Viren bedingt.

Jetzt ist ein wenig Geduld von Nöten. In ein paar Tagen wird es Ihnen sicher schon wieder besser gehen.

Was können Sie selbst für sich tun?

Etwas Schonung (keine Bettruhe), Inhalieren mit einfachem Kochsalz (in Wasser gelöst), Nasenduschen. Gegen Schmerzen Paracetamol, aber nicht mehr als 6 Tabletten pro Tag (Leberkranke sollten Paracetamol meiden), Acetylsalicylsäure (Aspirin, ASS 500) oder Ibuprofen. Magenempfindliche Menschen sollten eher Paracetamol nehmen.

Klein geschnittene Ingwerwurzel, 10min. aufgekocht 3x am Tag als Tee stärkt die Immunabwehr und löst den Husten. Bei Husten können Sie auch so genannte „Expektorantien“ (schleimlösende Medikamente) einnehmen. Nicht jedem hilft immer das Gleiche: z.B. ACC, Ambroxol oder Prospan. Vielleicht auch 2x am Tag Zink (z.B. Zinkamin 500) zur Stärkung des Immunsystems. Wichtig ist auf jeden Fall: Viel trinken, hohe Raumluftfeuchtigkeit und Inhalationen. Bei Halsschmerzen können Sie z.B. Ipalat-Dragees nehmen oder Fenchelhonig langsam im Rachen zergehen lassen.

Sollten Sie nach einer Woche keine Besserung verspüren, sollte das Fieber ansteigen oder eitriges Auswurf auftreten, sollten Sie auf jeden Fall zu uns in die Praxis kommen.

Ihr Praxisteam