

Grippaler Infekt

- Ausreichend, d.h. mindestens 1,5 l pro Tag trinken. Am besten eignen sich warme oder auch heiße Getränke. Entweder Tee oder auch heißes Wasser. Ingwertee unterstützt die Abwehr und erwärmt den Körper (einige Scheiben frischen Ingwer mit kochendem Wasser bergieen, nach 10 min schluckweise trinken).
- Leichte vitaminreiche Kost als Gemüse und Obst.
- Wenn Sie Milchprodukte verzehren, zumindest bei Erkältungen darauf verzichten (Schleimproduktion steigt!)
- Nasenspülungen mit Salzwasser durchführen. 1 TL Salz in einem Viertel Liter warmen Wasser auflösen. Morgens und abends spülen.
- Bei Husten hilft häufig ein Wasserdampfbad.
- Thymian als Sirup oder Tee löst Schleim und lindert den Hustenreiz.
- Ein warmes Körner-/ Kirschkerneln oder eine Wärmflasche auf der Brust lindern ebenfalls Reizhusten.
- Auf Nikotin unbedingt verzichten, ebenso auf Alkohol.
- Wenn die Erkltungsbeschwerden nach 4 Tagen nicht zurückgehen oder Fieber auftritt, sollten Sie sich in einer Arztpraxis vorstellen. Auch, wenn nach einer anfänglichen Besserung eine Verschlechterung des Allgemeinzustands eintritt oder ein anfängliches Fieber nicht abklingt. Fieber in den ersten Tagen des Infektes ist eine normale Reaktion des Körpers auf die Viren und sollte nicht medikamentös gesenkt werden. Eine milde Senkung der Temperatur erzielen Wadenwickel oder mit Essigwasser getränkte Socken.