

Hausmittel und Phytotherapie bei grippalem Infekt und Magen-Darm-Grippe

Bewährte Unterstützung für die Selbstbehandlung

Nicht jeder Infekt benötigt sofort Medikamente. Viele Beschwerden lassen sich mit einfachen Hausmitteln und pflanzlichen Präparaten lindern. Sie können die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen und dazu beitragen, dass man sich schneller wieder wohler fühlt.

Wichtig ist jedoch: Hausmittel ersetzen keine ärztliche Behandlung. Bei schweren Beschwerden, hohem Fieber oder einer deutlichen Verschlechterung des Allgemeinzustands sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Was hilft bei einer Erkältung?

Bei einem grippalen Infekt stehen vor allem Ruhe und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr im Vordergrund. Wer ausreichend trinkt, hält die Schleimhäute feucht und unterstützt den Körper bei der Genesung.

Viele Betroffene empfinden folgende Maßnahmen als angenehm:

- warme Kräuter- und Früchtetees,
- Inhalationen mit Wasserdampf,
- ausreichend Schlaf und körperliche Schonung,
- regelmäßiges Lüften.
- Pflanzliche Hilfe bei Husten

Für die Behandlung von Husten stehen verschiedene pflanzliche Präparate zur Verfügung.

Bei verschleimtem Husten haben sich insbesondere bewährt:

- Thymian,
- Efeu,
- Primelwurzel

Bei trockenem Reizhusten werden häufig Präparate mit:

- Isländisch Moos,
- Eibisch,
- Spitzwegerich

eingesetzt. Die enthaltenen Schleimstoffe legen sich schützend über die gereizten Schleimhäute und können den Hustenreiz lindern.

Hausmittel bei Halsschmerzen

Halsschmerzen entstehen meist durch gereizte und entzündete Schleimhäute.

Lindernd können wirken:

- Gurgeln mit Salzwasser,
- Salbeitee,

- warme Getränke,
- ausreichend Flüssigkeit.

Ein Teelöffel Salz in einem Glas lauwarmem Wasser genügt meist bereits für eine einfache Gurgellösung.

Was hilft bei Fieber?

Fieber ist grundsätzlich eine sinnvolle Reaktion des Körpers auf eine Infektion und muss nicht immer sofort gesenkt werden.

Wichtig sind:

- ausreichend trinken,
- körperliche Schonung,
- leichte Kleidung,
- Ruhe.

Bei höherem Fieber können zusätzlich Wadenwickel hilfreich sein. Sie sollten allerdings nur angewendet werden, wenn Hände und Füße warm sind.

Hausmittel bei Magen-Darm-Beschwerden

Bei Erbrechen und Durchfall verliert der Körper viel Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe. Deshalb steht das Trinken an erster Stelle.

Gut geeignet sind:

- stilles Wasser,
- Kamillentee,
- Pfefferminztee.

Oft werden kleine Mengen besser vertragen als große Mengen auf einmal.

Elektrolyte ersetzen

Bei stärkerem Flüssigkeitsverlust kann eine Elektrolyt-lösung hilfreich sein.

Eine einfache Rezeptur lautet:

- 1 Liter Wasser
- 4 Teelöffel Zucker
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz
- 1 Glas Orangensaft

Die enthaltenen Mineralstoffe und der Zucker unterstützen die Flüssigkeitsaufnahme im Darm.

Was kann ich essen?

Während einer Magen-Darm-Grippe besteht häufig wenig Appetit. Das ist normal.

Sobald sich die Beschwerden bessern, können leicht verdauliche Lebensmittel langsam wieder eingeführt werden, beispielsweise:

- Zwieback,
- Banane,
- Reis,
- gekochte Kartoffeln,
- geriebener Apfel.

Auch getrocknete Heidelbeeren werden von vielen Betroffenen als hilfreich empfunden.

Wann sollte ich ärztlichen Rat suchen?

Bitte lassen Sie sich ärztlich untersuchen, wenn:

- hohes Fieber länger anhält,
- Atemnot auftritt,
- starke Bauchschmerzen bestehen,
- Blut im Stuhl vorhanden ist,
- Anzeichen einer Austrocknung auftreten,
- sich Ihr Allgemeinzustand deutlich verschlechtert.

Besonders Säuglinge, ältere Menschen und chronisch kranke Personen sollten frühzeitig ärztlich vorgestellt werden.

Das Wichtigste auf einen Blick

Viele Erkältungs- und Magen-Darm-Beschwerden lassen sich mit bewährten Hausmitteln und pflanzlichen Präparaten unterstützen. Ausreichend trinken, Ruhe und körperliche Schonung gehören zu den wichtigsten Maßnahmen. Bei schweren Beschwerden oder Warnzeichen sollte jedoch immer ärztlicher Rat eingeholt werden.

Ihre persönliche Checkliste

- ☐ Ausreichend getrunken.
- ☐ Dem Körper genügend Ruhe gegönnt.
- ☐ Bewährte Hausmittel sinnvoll eingesetzt.
- ☐ Auf Warnzeichen geachtet.
- ☐ Bei anhaltenden Beschwerden ärztlichen Rat eingeholt.

Wir sind für Sie da

Wenn Sie unsicher sind, welche Hausmittel sinnvoll sind oder wann eine ärztliche Behandlung erforderlich wird, sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir, welche Maßnahmen in Ihrer persönlichen Situation geeignet sind.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung.