

■ Dr. med. Volker Maßmann

Facharzt für Allgemeinmedizin

■ Dr. med. Birgit Schilling-Maßmann

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Ernährungsmedizin

Schwerpunktpraxis für

ERNÄHRUNGSMEDIZIN BDEM®

■ 49545 Tecklenburg

Ostlandweg 4

Tel.: 05481-93990

Fax: 05481-9399130

E-Mail: info@praxis-leeden.de

www.praxis-leeden.de

Erkältung (grippaler Infekt)

Patienteninformation: Selbstbehandlung mit Hausmitteln und rezeptfreien Medikamenten

Eine Erkältung wird fast immer durch **Viren** ausgelöst. Sie ist lästig, aber harmlos und heilt in der Regel von selbst aus, meist innerhalb von 7 bis 10 Tagen. Alle Maßnahmen können die Beschwerden nur lindern; den Infekt selbst verkürzen sie kaum.

Antibiotika wirken nicht gegen Viren. Bei einer unkomplizierten Erkältung bringen sie keinen Nutzen, haben aber Nebenwirkungen und fördern Resistenzen.

Typisch sind Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit und leichtes Fieber.

Wie lange dauern die Beschwerden?

Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen	Halsschmerzen	Schnupfen	Husten
1–3 Tage	3–7 Tage	7–10 Tage	2–3 Wochen

Die Beschwerden sind meist am 2. bis 3. Tag am stärksten und klingen dann allmählich ab. Ein Husten von bis zu drei Wochen ist bei einer Erkältung nicht ungewöhnlich.

Was Sie selbst tun können

- **Schonung:** Gönnen Sie sich Ruhe, bei Fieber Bettruhe. Verzichten Sie auf Sport und Anstrengung, bis Sie fieberfrei und weitgehend beschwerdefrei sind (Gefahr einer Herzmuskelentzündung).
- **Warme Getränke:** Tee, Brühe oder Hühnersuppe lindern Schnupfen, Husten und Halsschmerzen kurzfristig spürbar. Trinken Sie nach Durst, bei Fieber etwas mehr.
- **Honig bei Husten (ab 1 Jahr):** 1–2 Teelöffel, pur oder im warmen Getränk, besonders abends. In Studien lindert Honig Häufigkeit und Stärke des Hustens besser als keine Behandlung. **Säuglingen unter 1 Jahr niemals Honig geben** (Gefahr eines Säuglingsbotulismus).
- **Nase spülen:** Nasenspray oder Nasenspülung mit isotonischer Kochsalzlösung (0,9 %) löst Sekret, erleichtert das Atmen und kann die Beschwerden mildern, vor allem bei Kindern.
- **Gurgeln und Lutschen:** Gurgeln mit Salzwasser ($\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz auf ein Glas warmes Wasser) oder Salbeitee ist durch gute Studien nicht belegt, aber unschädlich und wird oft als wohltuend empfunden. Auch Salbei-Halsbonbons regen den Speichelfluss an und lindern kurzfristig.
- **Raumluft:** Regelmäßig lüften und nicht rauchen; Tabakrauch verstärkt Husten und Schleimhautreizung.
- **Fieber:** Fieber ist eine sinnvolle Abwehrreaktion des Körpers. Ein Fiebermittel ist i.d.R. nur bei Schmerzen oder starkem Krankheitsgefühl nötig.

Rezeptfreie Medikamente: gezielt und nur bei Bedarf

Nehmen Sie nur Mittel gegen Beschwerden, die Sie tatsächlich haben. Die Angaben gelten für Erwachsene; lesen Sie immer die Packungsbeilage. Für Kinder, Schwangere, Stillende und bei Dauermedikation (vor allem Blutverdünner) sprechen Sie uns oder Ihre Apotheke bitte vorher an.

Beschwerde	Was nachweislich hilft	Wichtige Hinweise
Schmerzen, Fieber Kopf- und Gliederschmerzen	Paracetamol oder Ibuprofen . Beide lindern Schmerzen und senken Fieber; den Infekt verkürzen sie nicht.	Paracetamol: 500–1000 mg pro Dosis, Abstand mindestens 4–6 Stunden, höchstens 4 g pro Tag. Vorsicht bei Lebererkrankungen und regelmäßigem Alkoholkonsum. Ibuprofen: 200–400 mg pro Dosis, höchstens 1200 mg pro Tag, zum Essen, ohne ärztliche Rücksprache nicht länger als 3–4 Tage. Nicht bei Magen-/Darmgeschwüren, Nieren- oder Herzschwäche; Vorsicht bei Asthma und Blutverdünnern. Kein Aspirin (ASS) bei Kindern und Jugendlichen.
Verstopfte oder laufende Nase	Kochsalz-Nasenspray oder -spülung (beliebig oft anwendbar). Abschwellende Nasensprays oder -tropfen (Xylometazolin, Oxymetazolin) wirken innerhalb von Minuten für mehrere Stunden; der Nutzen ist gut belegt.	Abschwellende Sprays höchstens 3-mal täglich und maximal 5–7 Tage anwenden, sonst droht Gewöhnung mit dauerhaft geschwollener Schleimhaut. Kinder: nur Präparate in Kinderkonzentration, unter 2 Jahren nur nach ärztlicher Rücksprache. Bei Engwinkelglaukom und in der Schwangerschaft vorher fragen.
Halsschmerzen	Ibuprofen oder Paracetamol (Dosierung siehe oben) wirken am besten. Zusätzlich Lutschtabletten oder Sprays mit örtlich betäubenden (Lidocain, Benzocain) oder schmerzlindernden Wirkstoffen (z. B. Flurbiprofen) bringen allerdings nur kurz Linderung.	Lutschtabletten nur kurz anwenden (wenige Tage), nicht bei Kindern unter 6 Jahren. Nur bei sehr starken Beschwerden mit hohem Fieber, eitrigen Belägen, deutlich geschwollenen Halslymphknoten und ohne Husten sollte eine bakterielle Angina ärztlich abgeklärt werden.
Husten	Honig (siehe oben). Pflanzliche Präparate mit Efeu, Thymian, Primelwurzel, Kapland-Pelargonie oder Cineol: Studien zeigen im Mittel eine leichte Linderung bzw. Verkürzung des Hustens, die Studienqualität ist mäßig. Hustenstiller (Dextromethorphan, Pentoxyverin) nur bei trockenem Reizhusten, der den Schlaf raubt; Nutzen begrenzt.	Husten befördert Schleim aus den Atemwegen: bei Husten mit Auswurf nicht unterdrücken. Hustenstiller nie zusammen mit Schleimlösern und nicht bei Kindern unter 12 Jahren. Schleimlöser (Acetylcystein, Ambroxol): bei akutem Husten ist ein Nutzen nicht überzeugend belegt.
Kombinationspräparate (Erkältungstabletten, Grippe-Heißgetränke)	Besser einzelne Wirkstoffe gezielt gegen vorhandene Beschwerden einsetzen. Kombinationen lindern die Beschwerden nur geringfügig, haben aber mehr Nebenwirkungen.	Gefahr der Doppeldosierung: Viele enthalten Paracetamol oder Ibuprofen. Enthaltene Antihistaminika machen müde. Für Kinder in der Regel ungeeignet.

Was kaum oder nicht hilft

- **Antibiotika:** wirkungslos bei Virusinfekten (siehe oben).
- **Vitamin C:** Nur die regelmäßige Einnahme über Monate (ab 0,2 g täglich) verkürzt Erkältungen minimal (Erwachsene um ca. 8 %, Kinder um ca. 14 %). Erst bei Krankheitsbeginn eingenommen, bringt es nichts.
- **Zink:** Die Studienlage ist uneinheitlich. Möglicherweise verkürzt sich die Erkältung um ein bis zwei Tage, wenn Zink innerhalb von 24 Stunden nach Beginn genommen wird; dafür treten häufig Übelkeit und Geschmacksstörungen auf. Keine allgemeine Empfehlung.
- **Echinacea (Sonnenhut), Knoblauch u. a.:** Ein überzeugender Nachweis, dass sie Erkältungen vorbeugen oder verkürzen, fehlt.

Wann sollten Sie ärztlichen Rat einholen?

Bitte melden Sie sich in der Praxis, wenn ...

- das **Fieber über 39 °C** liegt, **länger als 3 Tage** anhält oder nach einer Besserung erneut ansteigt
- die Beschwerden **nach 7–10 Tagen nicht besser** werden oder sich nach anfänglicher Besserung wieder verschlechtern
- der **Husten länger als 3 Wochen** dauert oder Sie Blut husten
- **starke, einseitige Halsschmerzen** mit Schluckbeschwerden oder eitrigen Belägen auftreten
- **Ohrenscherzen**, starke Gesichts- oder Stirnschmerzen oder eine Schwellung um das Auge auftreten
- Sie zu einer **Risikogruppe** gehören (Schwangerschaft, Alter ab 75, chronische Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankung, Diabetes, geschwächte Abwehr): bitte früher melden
- **Kleinkinder** kaum trinken, ungewöhnlich schläfrig sind oder ein Säugling unter 3 Monaten Fieber (ab 38 °C) hat: immer am selben Tag

Sofort ärztliche Hilfe oder ggf. Notruf 112 bei ...

- **Atemnot** in Ruhe, sehr schneller oder mühsamer Atmung, bei Kindern pfeifendem Einatmen
- **blauen Lippen** oder Brustschmerzen
- **Verwirrtheit**, ungewöhnlicher Benommenheit oder Krampfanfall
- starken Kopfschmerzen mit **Nackensteifigkeit** und Fieber
- Unfähigkeit zu schlucken (Speichel läuft aus dem Mund)

So schützen Sie sich und andere

- Hände regelmäßig mit Wasser und Seife waschen, in die Armbeuge husten und niesen, Einwegtaschentücher benutzen, Räume regelmäßig lüften und auf ausreichend Befeuchtung achten.
- Bleiben Sie zu Hause, solange Sie Fieber haben oder sich deutlich krank fühlen. Kinder gehen erst wieder in Kita oder Schule, wenn sie fieberfrei und weitgehend fit sind.
- Impfungen (jährliche Grippeimpfung, Pneumokokken-, RSV-, Corona-Impfung nach Empfehlung der STIKO) beugen der Erkältung nicht vor, schützen aber vor schweren Verläufen anderer Atemwegsinfekte. Sprechen Sie uns an.

Diese Information ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei Unsicherheit oder Fragen zu Wechselwirkungen mit Ihren Dauermedikamenten fragen Sie uns oder Ihre Apotheke.

Grundlagen: DEGAM-S3-Leitlinien „Akuter und chronischer Husten“ (AWMF 053-013) und „Halsschmerzen“ (AWMF 053-010), DEGAM-S2k-Leitlinie „Rhinosinusitis“ (AWMF 053-012); Cochrane-Übersichtsarbeiten zu Honig, Vitamin C, Zink, Echinacea, Nasenspülungen, Abschwellern und Erkältungsmitteln. Stand: September 2026.