



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient.,
Sie leiden z. Zt. an einer ev. auch fiebrigen Erkältungserkrankung.

Ich bitte Sie um folgende Allgemeinmaßnahmen.

Schmerz- und fiebersenkende Medikamente nur dann verwenden, wenn es unbedingt notwendig ist (sehr hohes Fieber). Körperliche Schonung! Bitte halten Sie Nikotinkarenz ein, wenn möglich auch die engen Kontaktpersonen. Häufiges Stoßlüften (kurz Fenster ganz! auf, nicht nur auf kipp). Häufiges Händewaschen und ggf. Desinfizieren!

1. Inhalation mit ca. 200ml Kamillenaufguss versetzt mit 1 TL Salz.
2. Nasenspray, um den Verbindungsgang zwischen Nasenrachenraum und Mittelohr abzuschwellen (dringlich bei Paukenerguss, Ohrenschmerzen oder Mittelohrentzündung).
3. Verwendung einer Nasendusche mit lauwarmen Salzwasser (leicht gesalzen, oder Lösung aus 1) um Sekret aus den Nasennebenhöhlen zu verdünnen. 5-10 Minuten vorher gern Nasenspray verwenden, damit die Eintrittsöffnungen der Nasennebenhöhlen abschwellen und das lau-warme Salzwasser besser in die Nasennebenhöhlen rein und somit der verdünnte Schleim besser raus kommt.
4. Vermeidung von Wärmestau. Nur so warm anziehen bzw. zudecken, dass gerade nicht gefroren wird, schwitzen ist **nicht** erwünscht. Auf trockene Leib- und Bettwäsche achten, ggf. wechseln.
5. Fiebersenken mit Medikamenten in der Regel ab 39,0°-39,5°C rektal mit Paracetamol, Acetylsalicylsäure(ASS), Metamizol(Novalgin) oder Ibuprofen. Medikamentöses Fiebersenken hat oft Schwitzen zur Folge! Beachten Sie bitte Punkt 4!
6. Fiebersenken mit Wadenwickeln (nur bei warmen Füßen!, nur bei Kreislaufstabilität) oder lau-warmer Waschung - Verdunstungskühle - nicht abtrocknen! Wadenwickel: Nässeschutz drunter legen, lau-warme feucht-nasse Waschlappen oder Gästehandtücher um die Waden bzw. Unterarme wickeln. Nicht zudecken - Verdunstungskühle! nach 10 - 15 Minuten wechseln, max. drei Mal, dann mind. 1 Stunde Pause, Temperaturkontrolle vor einer Wiederholung.
7. Schleimlösen durch ausreichende Trinkmenge! Bei Fieber zwischendurch auch mal eine salzige Brühe o.ä. Schleimlöser: Efeublätterextrakte, Gelomyrthol, Sinuforton, Sinupret, Ambroxol, oder Zwiebelsirup: 1 Mittelgroße Zwiebel grob zerhacken, 3 EL Zucker oder Honig darüber geben, nach ca 6 Std. abtropfen lassen. 3x1 TL Sirup einnehmen. meiden Sie bitte NatriumAcetylCystein (NAC/ACC), da es die Immunglobuline (Abwehrstoffe) unwirksam machen kann. (Außerhalb von Infekten ist NAC sehr gut zum Schleimlösen z.B. bei der COPD geeignet).
8. Bei anhaltendem Husten, Kurzluftigkeit, vermehrtem Schwitzen, deutlich reduzierter Belastbarkeit, anhaltendem Fieber, Auswurf (auf Farbe achten), Lymphknotenschwellung oder zunehmenden Schmerzen bitte unbedingt in der Sprechstunde melden!
9. Fiebertemperaturen nur rektal. Einzige tolerable alternative: Die Hautfalte im Bereich der Leiste. Bitte geben Sie eine aktuelle Temperaturmessung (max. 2h) und die Uhrzeit der letzten fiebersenkenden Medikamente an. (Legen Sie eine Tabelle Uhrzeit - Medikamente - Temperatur an, man kommt zu schnell durcheinander, vor allem wenn ein fieberhafter Kopf sich etwas merken soll)
10. Trinken Sie genug! Bitte überwiegend warme Getränke ohne Kohlensäure, auch gern etwas Salziges z.B. eine Brühe, um den Kreislauf zu stabilisieren. Achten Sie darauf, dass Sie wenigstens 3x tgl. Wasserlassen, ansonsten könnte es sein, dass der Körper, z.B. durch heftiges Schwitzen, so ausgetrocknet ist, dass die Nieren nicht mehr genug Wasser zum Ausscheiden zur Verfügung haben.
11. Ggf. müssen Blutdruck-, Diabetes- und andere Medikamente vorübergehend pausiert oder reduziert werden, bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wir wünschen Ihnen rasch gute Besserung!

Ihr Praxisteam Jarplund