



## Was tun bei „grippalem Infekt“?

### 1. Schutzimpfung

Offiziell nach Stiko empfohlen für **chronisch Kranken** und alle:

**Ab 60-Jährigen:** Influenza-(Grippe) | *Impfung jährlich*  
 Pneumokokken-I (bakterielle Lungenentzündung) | *Impfung alle 6 Jahre*  
 Corona-Impfung | jährlich

**Ab 75-Jährigen:** RSV (Erkältung/virale Lungenentzündung) | *Impfung bislang einmalig*

Diese Altersgrenzen sind pauschal eingeführt, das biologische Alter variiert natürlich. Jedoch sind dies alles Totimpfstoffe, die als Nebenwirkung im Einzelfall eine übermäßige Impfreaktion hervorrufen, aber nicht direkt Krankheiten verursachen können. Die jährliche Corona- bzw. Grippe-Schutzimpfung ist eigentlich allen auf freiwilliger Basis zu empfehlen, die eine lästige Krankheit und ggf. einen Arbeitsausfall vermeiden möchten.

### 2. Ärztliche Abklärung

Neben der klinischen Untersuchung:

- Schnelltest des CRP-Wertes aus dem Finger auf bakteriellen Infekt bzw. schwerwiegende Virusinfektion
- PCR-Schnelltests nach Abstrich je nach Verdacht auf Influenza-Grippe, Corona, RSV, Streptokokken (leider keine Kassenleistung)
- ggf. Analyse des Differentialblutbildes etc. im Labor und weiteres ...
- Husten, der länger als 2 Wochen anhält, muss abgeklärt werden!

### 3. Alltägliche Prävention

- Regelmäßige Auseinandersetzung mit physikalischen Reizen
  - bei Wind und Wetter draußen sein, wie z.B. Radeln auf dem Arbeitsweg
  - Saunieren, Wechselduschen, Eisbad etc.
- Vitaminreiche ausgeglichene Ernährung
- Ingwer (z.B. als Shot-Mischung)

### 4. Symptomatische Therapie

#### Allgemein:

- Hühnerbrühe
- generell viel Flüssigkeit trinken

#### Bronchitis:

- Inhalation von Kräutersud (Thymian/Kamille/Salbei)
- Inhalation von Salzwassernebel über elektrischen Vernebler (z.B. Pariboy), ggf. mit Zusatz von Ectoin (z.B. Mucoclear) bei Reizhusten
- heiße Milch mit Bienen-(Imker-)Honig

#### Halsentzündung (nicht eitrig):

- Gurgeln mit Entzündungshemmern (z.B. Hexoral)
- Rachenspray (z.B. Tantum verde)
- Lutschbonbon (z.B. GeloRevoice, DoloDobendan, Salbei)
- Eis (vorzugsweise Stracciatella- oder Pistazieneis =))
- Halswickel (z.B. mit eingeschlagenem kalten Quark – Pferdemist bringt nichts!)



#### Schnupfen

Oxymetazolin-Nasentropfen (z.B. Otriven Einzel-Ampullen) in tiefster Rücklage des Kopfes, danach Inhalation s. Bronchitis

#### Unproduktiver Reizhusten

- Inhalation s. Bronchitis, Spitzwegerich
- Nach ärztlicher Untersuchung ggf. mit Rp. Noscapin Lsg. oder Tab. (z.B. Capval) tagsüber
- Codein Lsg. (z.B. Paracodin) zur Nacht

#### Stirnhöhlenentzündung

- Nasentropfen s. Schnupfen
- Danach Inhalation s. Bronchitis
- Pflanzliche Medikation wie Eukalyptus (Gelomyrtol forte), Mischung aus Ampfer, Enzian, Holunder, Schlüsselblume und Eisenkraut (Sinupret forte)