



Gesundheit - Medizin - Wellness  
[www.gesundheitspapst.com](http://www.gesundheitspapst.com)

## **Empfohlene Maßnahmen bei Erkältungen\***

Hier sind einige wichtige Schritte, die Sie ergreifen sollten, um sich schnell von einer Erkältung zu erholen:

### **Ruhe und Bewegung**

- Machen Sie gelegentlich leichte Spaziergänge, je nachdem wie Sie sich fühlen. Vermeiden Sie unbedingt intensive Sporteinheiten und überanstrengen Sie sich nicht.
- Ruhen Sie sich viel aus und schlafen Sie viel.
- Bleiben Sie eventuell zuhause (Krankschreibung) und schonen Sie sich, gerade wenn Ihre Arbeit körperlich anstrengend ist.

### **Essen und Trinken**

- Essen Sie leichte, eiweißreiche und gut verdauliche Nahrungsmittel.
- Integrieren Sie Beerenobst, Orangen, Grapefruit, Bananen, Äpfel, Zitronen, Ingwer, Knoblauch, Brokkoli, Möhren, Paprika, Hafer und Zwieback in Ihre Ernährung.
- Meiden Sie nach Möglichkeit Milchprodukte und Kaffee
- Trinken Sie zur Aufnahme von reichlich Aminosäuren Proteinshakes mit Wasser, Mandel- oder Hafermilch.
- Trinken Sie viel Wasser ohne Kohlensäure (mind. 2l über den Tag)
- Essen Sie Hühnersuppe (schleimlösend + entzündungshemmend).
- Trinken Sie Zwiebelsud mit Honig (Hustenstiller und antibakteriell) und Erkältungstee mit Thymian, Kamille oder Salbei.

### **Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit:**

- Vitamin C (mindestens 2000 mg über den Tag verteilt),
- Zink (kann während der Erkrankung auf 50 mg erhöht werden),
- Selen (200 Mikrogramm/Tag),
- Vitamin D (10000 IE während der Erkältung),
- Quercetin (500mg/Tag),
- Glycin (5g/Tag),
- Taurin (1g/Tag),
- Glutamin (10g/Tag), Taurin
- Omega 3 (2g/Tag),
- Magnesium (500mg/Tag),
- B-Vitaminen-Komplex.

### **Schmerzen und Fieber**

- Wenden Sie Wadenwickel bei Fieber (38 - 39 Grad Celsius) an. Bei Kindern langsam senken, um Fieberkrämpfe zu vermeiden. Auch Ibuprofen und Paracetamol können gegen Fieber helfen und gegen Kopf- und Gliederschmerzen. Beachten Sie die Packungsbeilage der Medikamente und übertreiben Sie die Einnahme der Schmerzmittel nicht! **Je weniger, je besser!**

### **Allgemeine Tipps**

- Verwenden Sie am Tage schleimlösende Mittel (ACC, NAC) und vor dem Schlafengehen bzw. in der Nacht hustenreizstillende Mittel.
- Vermeiden Sie die gleichzeitige Anwendung von Schleimlöser und Hustenreizstiller wegen möglichen Sekretstau!
- Vermeiden Sie wenigstens in der Krankphase Alkohol und Nikotin.
- Halten Sie Abstand von Ihren Mitmenschen, waschen und/oder desinfizieren Sie sich die Hände öfter und schnäuzen Sie in Einmalpapier-taschentücher, die sie nach Gebrauch in ein verschlossenes Behältnis geben.
- Verwenden Sie Erkältungsbäder, Dampfbäder, Inhalationen, Verdampfer und Einreibungen auf Brust und Rücken mit ätherischen Ölen (z.B. Eukalyptus, Fichtennadel, Menthol, Pfefferminze)
- Lüften Sie regelmäßig und erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit in Ihrer Umgebungsluft.

### **Wichtig!**

- Halten die Erkältungssymptome länger als 7 Tage an, bleibt hohes Fieber (ab 39 Grad Celsius) länger als 3 Tage bestehen oder verschlechtern sich Symptome wie Husten, Brustschmerzen, Atemnot... ziehen Sie einen Arzt hinzu. Bei Fieber über 40 Grad (Säuglinge 39,5 Grad) Kassenarzt oder 112 rufen.

\*Dieser kleine Erkältungsratgeber richtet sich an erwachsene Personen. Kinder und Schwangere müssen gegebenenfalls Tipps und Dosierungen anpassen bzw. ganz weglassen. Im Zweifel fragen Sie Ihren Hausarzt, Heilpraktiker oder Apotheker.