Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Grippaler Infekt (Erkältung)

Ein grippaler Infekt wird durch Viren verursacht und bringt oft Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen sowie leichtes Fieber mit sich. Die Beschwerden klingen meist nach 7–10 Tagen ab, Husten kann 2–3 Wochen dauern. **Antibiotika helfen gegen Viren nicht.** Eine echte Grippe (Influenza) beginnt dagegen plötzlich mit hohem Fieber und starkem Krankheitsgefühl.

Das können Sie selbst tun

- **Ruhe und Schonung.** Zu Hause bleiben, bis Sie 24 Stunden fieberfrei sind. Kein Sport bei Fieber und noch etwa 1 Woche danach.
- **Nase:** Nasendusche mit Salzwasser oder Meerwasser-Nasenspray; Inhalieren mit warmem Wasserdampf (10 Min., 2–3 × täglich).
- **Hals:** Gurgeln mit Salbeitee oder Salzwasser, Lutschpastillen; Stimme schonen.
- **Husten:** Luft befeuchten, regelmäßig lüften, nachts Oberkörper etwas höher lagern. Nicht rauchen.
- In die Armbeuge husten und niesen, Hände waschen, Abstand halten; bei Kontakt mit Risikopersonen Maske tragen.

Trinken und Ernährung

- 2–3 Liter am Tag, bei Fieber mehr: warme Tees (Thymian, Salbei, Lindenblüten, Ingwer), Wasser, Brühe. Honig beruhigt Hals und Hustenreiz.
- Leichte Kost in kleinen Portionen; eine warme Hühnersuppe tut vielen gut. Kein Alkohol.

Rezeptfrei erhältlich (Apotheke, teils Drogerie)

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Fieber, Kopf-, Glieder-, Halsschmerzen	Ibuprofen 400 mg oder Paracetamol 500 mg	Ibuprofen bis 3 × 1 täglich zum Essen; Paracetamol 1–2 Tabl. bis 4 × täglich (max. 4 g)
Verstopfte Nase	Abschwellendes Nasenspray (Xylometazolin)	Bis 3 × täglich, **max. 7 Tage**
Trockene Nase	Meerwasser-/Kochsalz-Nasenspray	Beliebig oft
Festsitzender Husten	Efeu- oder Thymian-Präparate, Ambroxol, ACC	Nach Packungsbeilage, viel dazu trinken
Halsschmerzen	Lutschtabletten (z. B. Flurbiprofen) oder Pastillen mit Isländisch Moos	Nach Packungsbeilage

Drogerie: *Meerwasser-Nasenspray, Nasendusche, Kräutertees, Halspastillen, Inhalationszusätze. Schmerzmittel, abschwellende Nasensprays und Hustenmittel nur in der Apotheke. „Grippe-Kombipräparate“ bieten keinen Vorteil – Vorsicht vor doppelter Einnahme von Paracetamol!*

Vorbeugung: *Die jährliche Grippeimpfung im Herbst wird u. a. ab 60 Jahren, bei chronischen Erkrankungen und in der Schwangerschaft empfohlen – sprechen Sie uns an.*

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Atemnot, Brustschmerzen oder Schmerzen beim Atmen
- Fieber über 39,5 °C, länger als 3 Tage oder erneuter Fieberanstieg nach anfänglicher Besserung
- Nackensteifigkeit, starke Kopfschmerzen, Verwirrtheit; nicht wegdrückbare rote Hautflecken – **sofort 112**
- Starke Ohren- oder Gesichtsschmerzen, Schluckbeschwerden mit Speichelfluss
- Plötzliches hohes Fieber bei höherem Alter, chronischer Erkrankung oder Schwangerschaft – frühzeitig melden
- Husten länger als 3 Wochen

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026