

**Information für unsere Patienten**  
**Grippaler Infekt / Bronchitis**  
**Allgemeinmaßnahmen**

1. Ausreichend trinken, mindestens 2-3 Liter am Tag, bei Fieber 3-4 Liter, z.B. zimmerwarmes Wasser, Salbei-, Fenchel- oder Kamillentee.
2. Gönnen Sie sich Ruhe und ausreichend Schlaf. Wenn es Ihnen gut genug geht, stärken kurze Spaziergänge an der frischen Luft Ihren Kreislauf.
3. Regelmäßige Inhalationen (z.B. 1 Esslöffel Salz auf einen Liter kochendes Wasser) befeuchten Ihre Schleimhäute und unterstützen den Genesungsprozess.
4. Bei Halsschmerzen und Schluckbeschwerden helfen Lutschpastillen oder Eiswürfel.
5. Salben, die ätherische Öle enthalten und die man auf Brust und Rücken reiben kann, verbessern die Atmung und lindern Hustenreiz.
6. Die von uns verschriebenen Medikamente unterstützen die Schleimlösung und sollen Husten und Schnupfen schneller abklingen lassen.
7. Bei Fieber können auch fiebersenkende Mittel nach Anweisung eingenommen werden (z.B. Paracetamol/ Ibuprofen).
8. Zwiebelsud gegen Husten: 1 mittelgroße Zwiebel fein würfeln, mit etwa der gleichen Gewichtsmenge Zucker und ca. 150 ml Wasser 10 min köcheln lassen. Nach dem Abkühlen den Sud teelöffelweise über den Tag verteilt einnehmen.

Ihr Praxisteam Dres. med. Rieckenberg / Reinecke