



»OBSERVER«



www.observer.at

**AKTUELL** #gesundheit

## WANN SIE ZUM ARZT SOLLTEN:

### ERKÄLTUNG BZW. GRIPPE:

Treten erkältungsartige Symptome, etwa Fieber, Hals-, Gelenk- und Kopfschmerzen sowie Appetitlosigkeit und Müdigkeit akut auf, ohne sich schleichend anzukündigen, kann es sein, dass Sie nicht an einer Erkältung, sondern an einer „echten“ Grippe leiden. Diese kann unter Umständen schwer verlaufen. Wenn die Beschwerden sehr stark sind, sollten Sie zum Arzt.

### DURCHFALL:

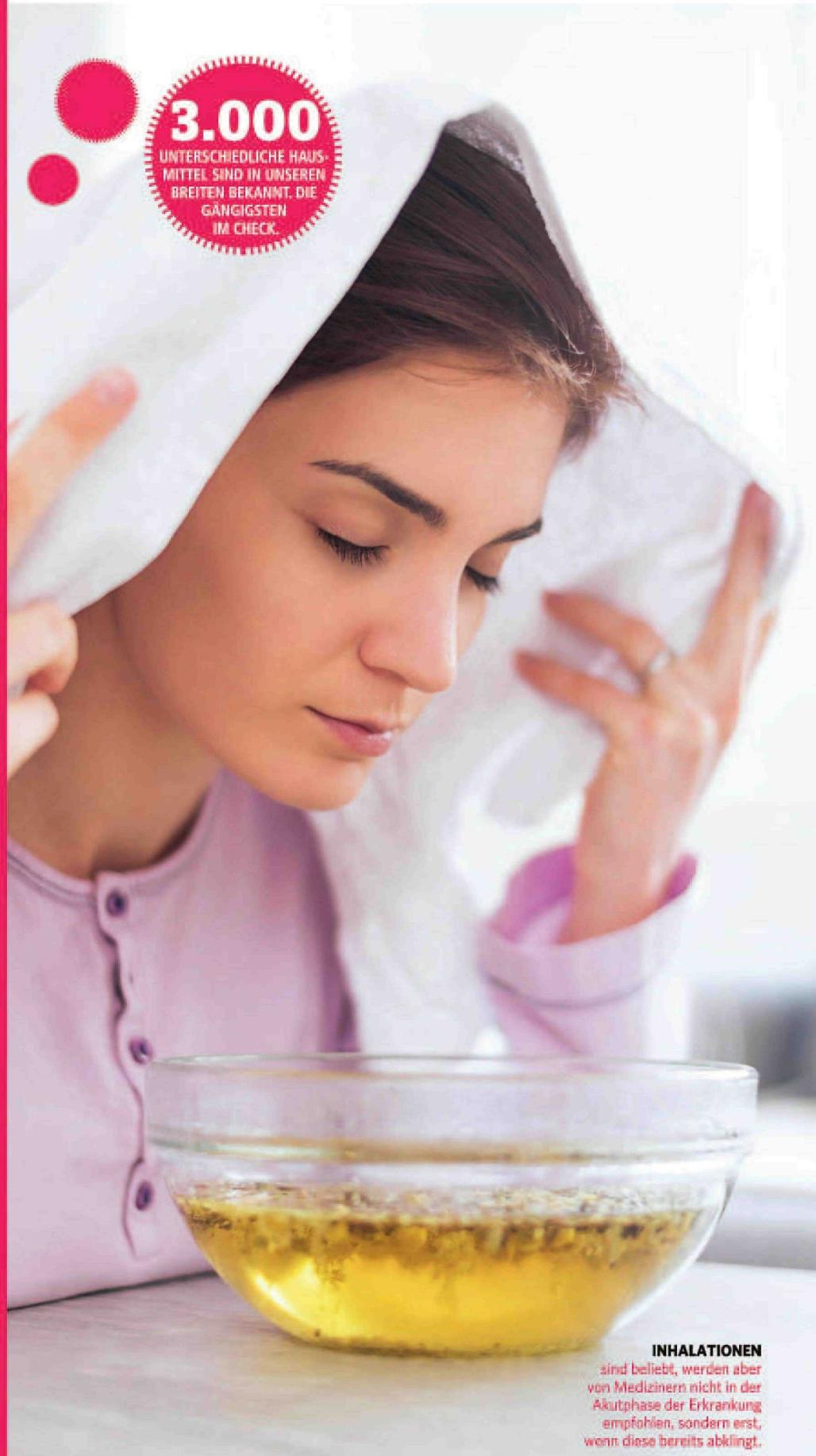
Tritt Durchfall immer wiederkehrend oder nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel auf, könnte sich entweder eine Lebensmittelunverträglichkeit oder aber auch eine **chronische Darmentzündung** hinter den Symptomen verbergen. Kommen Blut- und Schleimbeimengungen im Durchfall vor, kann Ihnen Ihr Arzt am besten weiterhelfen.

### FIEBER:

Fieber ist per se etwas Gutes: Es hilft dem Körper, mit Infektionen fertigzuwerden. Nicht immer ist es deshalb sinnvoll, zu fiebersenkenden Medikamenten zu greifen. Hält es jedoch **länger als 48 Stunden** an und treten Begleitsymptome wie Kopfschmerzen, Durchfall, Schmerzen beim Wasserlassen oder eitriger Auswurf zusätzlich auf, ist ein Arztbesuch angeraten.

### KOPFSCHMERZ:

Selten, aber in einigen Fällen doch, ist Kopfschmerz ein wichtiger Hinweis auf eine ernst zu nehmende Erkrankung. **Bei folgenden Symptomen** sollten Sie nicht zuwarten, sondern einen Arzt aufsuchen: wenn die Kopfschmerzen explosionsartig einsetzen, Bewusstseinsstörungen, Sehstörungen, Verwirrtheit, Schwäche oder Taubheit von Gliedmaßen damit einhergehen. Tritt bei Menschen jenseits der 50 erstmals sehr starker Kopfschmerz auf, sollte ebenfalls eine Abklärung durch den Arzt erfolgen, da das Risiko für Grunderkrankungen, die sich dadurch äußern, höher ist.



**3.000**  
UNTERSCHIEDLICHE HAUSMITTEL SIND IN UNSEREN BREITEN BEKANNT. DIE GÄNGIGSTEN IM CHECK.

**INHALATIONEN** sind beliebt, werden aber von Medizinern nicht in der Akutphase der Erkrankung empfohlen, sondern erst, wenn diese bereits abklingt.

## WAS HILFT?

### ESSIGPATSCHEN

**ANWENDUNG:** Sie gelten als das Hausmittel bei Fieber schlechthin: Essigpatschen. Dafür zu einem Liter Wasser einen EL Essig beifügen, ein Leinentuch darin tränken und um Waden bzw. Füße wickeln. Darüber Socken oder Wolltücher tragen. Die Innenseiten müssen gewechselt werden, wenn sie sich nicht mehr kühl anfühlen.



**DR. ALEXANDER DITSCHNEIDER**  
 FA.F. Innere Medizin

**DR. DITSCHNEIDER: Vorsicht!** Aus Studien ist bekannt, dass temperatursenkende Maßnahmen den Krankheitsverlauf verlängern können bzw. sogar die Wahrscheinlichkeit einer Sekundärinfektion steigt. Viren und Bakterien können unter höheren Körpertemperaturen besser eliminiert werden. Vergleicht man die fiebersenkenden Maßnahmen hinsichtlich des Krankheitsverlaufs, so steigen physikalische Maßnahmen wie z. B. Essigpatschen schlechter aus als Medikamente.

### ZWIEBELSAFT

**ANWENDUNG:** Dieses Hausmittel wird häufig gegen Husten eingesetzt und ist einfach herzustellen: Eine Küchenzwiebel in Würfel schneiden, mit etwas Wasser bedecken, 4 bis 6 EL Honig hinzufügen. Etwa 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und dann bei Bedarf löffelweise einnehmen.



**DR. DORIS GAPP**  
 Ärztin für  
 Allgemeinmedizin

**DR. GAPP: Die Zwiebel** wirkt antibakteriell, schleimlösend und entzündungshemmend. Für die Wirkung sind die schwefelhaltigen Verbindungen verantwortlich. Weiters enthält sie ätherische Öle und Flavonoide. Durch diese Kombi kommt es zu einer Beruhigung der Bronchien und zur Linderung des Hustenreizes. Wichtig: zusätzlich viel trinken!



### INHALATIONEN

**ANWENDUNG:** Inhalieren kann Erkältungsbeschwerden lindern; die Schleimhäute werden befeuchtet, atmen fällt leichter. Einen gehäuften TL Salz in 1 L kochendem Wasser auflösen, in eine Schüssel füllen. Etwas abkühlen lassen, Kopf mit einem Handtuch bedecken und ca. 10 Minuten tief inhalieren.



**DR. OLIVER ORTNER**  
 Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten

**DR. ORTNER: Vorsicht!** Warminhalationen empfehle ich nicht im Akutstadium einer Erkältungskrankheit, da es hier durch Gewebswärmung zu Schleimhautschwellung und vermehrter Schleimbildung kommt. Warminhalationen nur bei abklingender Erkältung mit bestehender Schleimhauttrockenheit und Reizgefühl im Kehlkopf und Bronchialbereich. Grundsätzlich empfehle ich eher Inhalationen mit Eibisch- oder Salbeitee.

