

Vorbeugung/Prophylaxe

- Die beste Vorbeugung einer Erkältung oder der Grippe ist neben der Impfung frei sein von Nikotininhalationen und das Meiden von hustenden Menschenansammlungen. Nach dieser Covid-Pandemie sollte es auch bei uns, neben vielem Händewaschen, zur Gewohnheit werden, dass man/frau in der ÖV und in den Einkaufsläden in den kalten Jahreszeiten eine Maske trägt - am besten dann gleich eine hochwirksame FFP-2! Und dies vor allem, falls man selbst Erkältungssymptome aufweist! Auch Husten und Niesen in den Ellbogen (nicht in die Hand!)...
und überhaupt der **liebevolle, genüssliche Rückzug in die Wintersaison**. Wenn wir schon auf den Winterschlaf verzichten müssen, heisst das nicht, dass wir gerade in dieser Zeit nicht etwas zurücklehnen können. Würden wir uns dies als ganze Gesellschaft etwas mehr gestatten, wären vielleicht Winterdepressionen, die lange sich hinziehenden Müdigkeitsphasen, Erschöpfungszustände, das übertriebene ultimative Ferienbedürfnis seltener. Ein Schlafmangel erhöht das Erkältungsrisiko: Weniger als 7 Stunden Schlaf pro Nacht erhöht gemäss Studien das Risiko auf das Dreifache verglichen mit 8 Stunden oder mehr Schlaf (*Archives of Internal Medicine, Carnegie Mellon University Pittsburg.2008*).

>>> Anregungen [im Blog](#) und in [„Entspannung“](#) >>>

- Eine wirksame Vorbeugung gegen häufige Erkältungen ist auch ein Reinigen der Zunge bis weit nach hinten in den Rachen jeweils mit dem Zähneputzen (der gute Mundgeruch ist auch gleich garantiert!). Dort sitzt ein grosses Erreger-Reservoir, aus dem jeweils auch wieder Infektionen entstehen.

Bei akuter Entzündung der oberen Luftwege und Nasennebenhöhlen kann man/frau auf Antibiotika oft, auf Röntgen oder CT meist verzichten! ([siehe auch „Choosing wisely“](#))

Allgemeines zur Behandlung

- Durch **Zink** 12.5 bis 15 mg alle 2 bis 3 Stunden (Beginn innert 24 Std.! während der ganzen Zeit mit Symptomen - nicht länger als 7 Tage!) kann, falls frühzeitig eingesetzt, die Viruserkrankung etwa um 3 1/2 Tage abkürzen (von 8 auf 4.5 Tage, den Husten von 6 auf 3 Tage und die Schnupfensymptome von 6

auf 4 Tage!).

[Studien dazu >>>](#)

- **Echinacea**-Tropfen in den ersten vier Tagen der Erkältung alle 2 Stunden 10 (Kinder 5) Tr. pro Tag. Zur Vorbeugung jeweils in den den Monaten mit R (September bis April): intervallmässig vier Tage je einmal 20 Tropfen, dann drei Tage Pause (z.B. Freitag bis Sonntag) einnehmen.
- **Vitamin C** (Prophylaxe wohl ein Mythos! Aber wenn bereits erkältet: 500 bis 1000 Milligramm täglich.)
- Geben Sie Kindern unter 4 Jahren nie „Mittel gegen Erkältung“, d.h. Medikamente! Sondern Folgendes: ([siehe auch „Choosing wisely“](#))
- Trinken Sie soviel wie möglich. Hagebutten- und Lindenblütentee, Fruchtsäfte, Sanddorn, vier Gläser Holundersaft täglich.
Heisse Suppen sind grundsätzlich gut bei Erkältungen. Sie sind leicht und belasten den Körper nicht. Der Dampf befeuchtet die Schleimhäute und bringt eine verstopfte Nase zum Laufen. Gibt man Chili dazu, wird dieser Effekt noch verstärkt.

Alt bewährt ist die **Hühnersuppe**:

1 Poulet oder Suppenhuhn

200 g Knollensellerie

3 Rüebli, ev. auch noch Lauch

3 Knoblauchzehen

1 ½ Zwiebeln

1 Bund Peterli

5 Nägeli

Pfeffer, frisch gemahlen: 1 gehäufte Teelöffel

2 Lorbeerblätter

Kümmel, 1 gestrichener Teelöffel

Chili und Salz, Bouillon nach Belieben

Zusätzlich eventuell ein wenig Weisswein, eine ½ Zitrone oder ein bisschen Ingwer.

Waschen Sie das Poulet kalt ab und legen es in eine grosse Pfanne. Schneiden Sie den Knollensellerie und die Rüebli in Stücke. Stecken Sie in die halbe Zwiebel 5 Nägeli. Geben Sie dies und die übrigen Zutaten in eine grosse Pfanne. Bedecken Sie das Ganze mit Wasser. Aufkochen und eine Minute sprudelnd kochen lassen. Danach die Suppe 2 ½ bis 4 Stunden leicht köcheln lassen. Am Ende die Pouletknochen und Fettaugen abschöpfen – diese Menge reicht für 3 bis 4 Tage (Kann als Fond für andere Suppen bis 10 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.).

- *Was essen?*
Bei jedem Krankheitszustand empfehlen sich leichte, fettarme Speisen. Neben heissen Suppen (siehe oben) und falls der Geschmack nicht aneckt, sind Salate mit Zwiebel, Knoblauch, Essig, und Olivenöl abwehrsteigernd. Auch Milchreis mit viel Zimt lässt an gute alte Kinderzeiten zurückdenken, Zimt hat eine wunderbare desinfizierende Wirkung. Curry-Liebhaber liegen auch damit richtig.
- Dampfinhalationen
- Regelmässige Nasenspülungen mit physiologischer Kochsalzlösung reinigen die Nase und die Nasennebenhöhlen vom Schleim und verhindern Komplikationen: genaue Anwendungserläuterungen hier: www.dr-walser.ch/schnupfen/
- Ein bis zwei Tage Bettruhe und gleichmässige Wärme wirken Wunder, der Körper kann so leichter selbst mit der Erkältung fertig werden.
- Bei kreislaufstabilen Menschen, die kein Fieber haben: Eine abendliche Schwitzkur: trinken Sie eins bis zwei Liter schweisstreibenden Tee, zum Beispiel aus Holunder- oder Lindenblüten. oder heissen verdünnten Holundersaft. Ein anschliessendes heisses Bad kann die Wirkung noch unterstützen. Dann geht's dick eingepackt ins Bett! nach etwa zwei Stunden Wäsche und, falls nötig, Bettzeug wechseln, den Körper mit einem Frottiertuch trockenreiben. Trinken Sie noch etwas und legen Sie sich dann sofort wieder ins Bett.
- Kontaktlinsenträger sollten vorsorglich auf die Brille zurückgreifen. Denn mit der Infektion verändert sich häufig auch die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit. Der Tränenfilm wird dünner und die Augen somit trockener. Die zusätzliche Belastung durch Kontaktlinsen reizt dann die Bindehaut, die Augen werden rot und der Fremdkörper im Auge juckt und kratzt. Zudem verlieren vor allem weiche Kontaktlinsen Flüssigkeit und rehydrieren nicht mehr schnell genug. Die trockene Luft in beheizten Räumen in der kalten Jahreszeit verschärft das Problem noch weiter.

Bäder

- Fichtennadel- oder Heublumenbad
- Aufsteigendes Bad: Das Bad dauert ungefähr 1 Std. Sie beginnen mit einer Anfangswärme in Fieberhöhe (oder 37,6 Grad, falls kein Fieber), dann steigern Sie innerhalb der ersten Viertelstunde auf 38,5, anschliessend langsam auf 39 Grad. Ohne Abtrocknen ins Bett, 1 Std. nachschwitzen; nachher mit

lauwarmem Wasser oder Essigwasser abwaschen und abtrocknen.

Achtung: Bei Kreislaufschwierigkeiten, z.B. Neigung zu Blutdruckabfall, soll jemand in der Nähe sein, oder Sie machen nur ein aufsteigendes Fussbad.

Halsentzündung

- Seidenschal
- Gurgeln: Salbeitee mit 2 Tr. Glycerin oder Calendula-Tinktur: 1 Tr. auf ein halbes Glas Wasser oder Zitronenwasser 1:3
- Wickel: Heisser Kartoffelwickel
Zwiebelpäckchen um den Hals legen, mit Schal befestigen; Heilerde mit Olivenöl 8 Std. über Nacht aufgelegt lassen;
Quark (falls kühl lindert)
- Für Erwachsene: «Grappa latte con miele»: Milch (2/3) erhitzen, mit Grappa (1/3) aufwerten, versüssen mit möglichst viel Honig, nachher mit entspannender Lektüre ins Bett.
- Kauen von Ingwer-Scheibchen oder Raspeln mit den Zähnen an einer Ingwerwurzel
- Grossmutter's Apfelessig -Trick: 1 Teil Apfel- oder Balsamico-Essig, 2 Teelöffel Honig, 4-5 Teile warmes Wasser, dann gut umrühren. Anfänglich stündlich Gurgeln und Wasser ausspucken. Bei der letzten Gurgelportion jedoch 2 Schlücke des verdünnten süßen Essigs trinken . Nur so können die unteren Teile der Speiseröhre erreicht werden.
- Von Lutschtabletten, Salbeipastillen ausgenommen, rate ich vollständig ab. Sie zerstören mehr, als sie nützen.

Angina (Tonsillen- oder Mandelentzündungen)

- Therapien wie oben unter Halsentzündung.
- Die Mandeln täglich mit dem Zeigefinger leicht massieren. Anfangs löst dies schnell Brechreiz aus. Dann kurz aufhören und danach weiter massieren. Mit der Zeit gibt es keinen Brechreiz mehr. Bei immer wiederkehrenden Anginen am besten Mandeln jeden Tag für einige Sekunden weitermassieren.
- Bei Fieber, fehlendem Husten, vordere geschwollenen Halslymphknoten und

sichtbare Beläge auf den Mandeln muss man eine Bakterieninfektion annehmen und unbedingt einen Abstrich vom Hausarzt machen lassen (Penicillintherapie bei Streptokokken Gruppe A).

Husten

- «Husten Sie zärtlich»: Wenn man einfach drauflos hustet, prallen die Wände der Bronchien aufeinander. Das führt zu kleinsten Verletzungen und damit zu neuem Husten. Ich empfehle, mit aufgeblasenen Backen in die Faust zu husten. Das schafft Luftpolster in den Atemwegen und verhindert so Verletzungen.
- Atemübungen
- Inhalieren mit Zusatz von Thymian mit Lavendel und/oder Salbei. (Wegen Verbrennungsgefahr Kinder beaufsichtigen!)
Alternative: Thymianessenzen in Heissluftverdampfer
- Massage: Die obere Rückenpartie beklopfen (besonders zwischen den Schulterblättern)
- Tee:
Thymiante, Schlüsselblumentee, Holunderblütentee;
Teemischung aus Salbeiblättern, Huflattichblüten und Spitzwegerichblättern, zu gleichen Teilen, aufgiessen und so heiss wie möglich trinken (evt. mit Zitrone und Honig)
- Holundersaft
- Heisse Honigmilch
- Wickel:
Meerrettich oder Priessnitzwickel
Für kleine Kinder: Auflage mit roher Schafwolle
Bienenwachs-, Leinsamen- oder Kartoffelwickel

Zäher Schleim

Haferstrohtee, isländisch Moos (Pastillen oder Tabletten), Honig

Hatten die Grossmütter recht?

In Vorbereitung auf die kältere Jahreszeit findet eine Metaanalyse/systematische Review, dass **Honig** sowohl die Hustendauer als auch die Hustenintensität bei oberen Atemwegsinfekten reduziert.

14 kontrollierte, randomisierte Studien konnten ausgewertet werden, 9 davon bei Kindern. Die verwendeten Honigmittel (reiner Honig, dominante pflanzliche Herkunft des Honigs, Honig enthaltende Präparate) waren heterogen [1]. Angesichts der seltenen Nebenwirkungen sei methodisch nicht zu streng geurteilt. Zu hoffen, dass eine gut propagierte Honigverschreibung durch die Ärztinnen und Ärzte die Angehörigen/Patient(inn)en überzeugt, dass kein – bei dieser Krankheit sowieso fast nie indiziertes – Antibiotikum verschrieben werden muss. Eine Analyse der Cochrane-Datenbasis ist zu vergleichbaren Schlussfolgerungen gekommen [2].
1 BMI Evid Based Med. 2020, [dx.doi.org/10.1136/bmjebm-2020-111336](https://doi.org/10.1136/bmjebm-2020-111336).
2 Cochrane Database Syst Rev. 2014, doi.org/10.1002/14651858.CD007094.pub4.

Fieber

Allgemeines

Fieber ist eine Abwehrmassnahme des eigenen Körpers und soll nicht unterdrückt werden.

Bettruhe!

Achten Sie auf ausreichendes Trinken (Bouillon wegen Salzverlust bei Schwitzen) sowie auf guten Stuhlgang (ev. Einlauf).

Lindenblüten- oder Holunderblütentee wirken schweisstreibend und damit fiebersenkend.

Essigwickel

Nur anlegen, wenn Füße und Beine warm sind.

Auf 1 l kaltes Wasser ca. 3 Essl. Speiseessig geben, 2 Tücher darin nassen, um Füße und Waden legen, Socken darüberziehen; wechseln, wenn die Tücher warm sind oder spätestens nach zehn Minuten. Legen Sie nach 3-4 Anwendungen eine Pause ein und wiederholen Sie nur, wenn das Fieber wieder steigt.

Priessnitzwickel

Absteigendes Bad

Erst wenn das Fieber in den letzten 3 Std. konstant hoch war und obige Massnahmen ungenügend linderten:

Die Badewassertemperatur soll ein Grad unter der gemessenen Darmtemperatur liegen. Dann lassen Sie während 10 Min. langsam kaltes Wasser zulaufen bis zu einer Temperatur von 32 Grad; Gesamtbadezeit 25 Min. Bei Unbehagen oder bei Gänsehaut mit dem Bad aufhören!

Absteigendes Fussbad

Zur Fiebersenkung bei Kleinkindern können Sie ein Fuss- oder Wadenbad im Lavabo mit abfallenden Temperaturen anwenden. Massieren Sie während der Badedauer Füsschen und Beinchen leicht.

Bei drohenden Fieberkrämpfen:

Mit Fingernagel Punkt zwischen Nase und Oberlippe drücken (im Übergang vom oberen zum mittleren Drittel zwischen Nase und Lippe).

Bitte nehmen Sie sofort mit Ihrer medizinischen Vertrauensperson Kontakt auf!

Ohrenschmerzen

- Zwiebelwickel (warm oder kalt) oder kalter Quarkwickel hinter und unter das Ohr auflegen.
- 1 Tr. Zitronensaft (zimmerwarm) ins Ohr tropfen. Dies jedoch bitte nur, wenn Sie sicher sind, dass das Trommelfell heil ist!
- Bei Ohrenweh sollte man nicht auf Federkissen schlafen. Liegt man mit dem kranken Ohr darauf, kann es stark erwärmen und sich noch mehr entzünden. Besser ist ein Kissen mit Füllung aus Wolle, Hirse oder Synthetik.

Schnupfen

Fliessen lassen, nicht mit abschwellenden Tropfen unterdrücken.

- Zwiebelringe in Kopfnähe legen oder aufhängen
- Regelmässige **Nasenspülungen** mit physiologischer Kochsalzlösung reinigen nicht nur die Nase und die Nasennebenhöhlen vom Schleim, sondern verhindern auch Komplikationen: genaue Anwendungserläuterungen hier: www.dr-walser.ch/schnupfen/
- Inhalation: mit Thymian
- Wenn es wirklich nötig ist, können Sie bei trockenen Nasenschleimhäuten Mandelöl oder Vaseline mit einem Wattestäbchen auftragen.

Stirn- und Kieferhöhlenentzündung

Behandlung wie bei Schnupfen. Nach der Nasenspülung inhalieren Sie mit Salbei und/oder Thymian

Ebenfalls schmerzlindernd und zur Akuttherapie geeignet ist **10%iges Pfefferminzöl**, auf Stirn und Schläfen.

Wickel

- Leinsamenwickel: warme Päckchen auf Stirn, Nasenwurzel und Wangen auflegen
- Quarkwickel: wenn Kälte bessert

Links zur Grippe:

Wo wütet die Krankheit?

Welche Länder sollten Sie besser meiden, weil dort die Grippe besonders stark wütet? Ein Blick auf [FluNet](#), eine Homepage der Weltgesundheitsorganisation, hilft Ihnen weiter. Sie können sich die Grippeaktivität in verschiedenen Gebieten und über unterschiedliche Zeiträume anzeigen lassen. Über die aktuelle Situation in der Schweiz informieren Sie sich über [Sentinella](#), das Schweizer Grippeüberwachungssystem.

Was ist eine Grippe?

Eine Grippe ist eine akut auftretende, fieberhafte, durch Viren hervorgerufene schwere Infektionskrankheit. Auf dem unabhängigen Medizinportal [Onmeda](#) ist die Krankheit nicht nur definiert: In einer für Laien verständlichen Form werden Infektionsweg, Symptome, Diagnose, aber auch die Wirkungsweise von Medikamenten erklärt.

Studien zur Zinktherapie:

Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 2, Art.N. CD001364 (2011) - Hulisz D., Efficacy of zinc against common cold viruses: an overview, J Am Pharm Assoc, 2004 Sep-Oct;44(5):594-603) (Prasad AS, Fitzgerald JT, Bao B, Beck FW, Chandrasekar PH, Duration of symptoms and plasma cytokine levels in patients with the common cold treated with zinc acetate. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial, Ann Intern Med 2000 Aug 15;133(4):245-52)

[Systematisches Review und Metaanalyse von Doppelblindstudien \(2012\)](#)

Weiterlesen:

[Long Covid](#)

[Long Colds](#)



Schönes Buch über Hausmittel:

Karin Berndl und Nici Hofer: „Zwiebelwickel, Essigsocken & Co.“, Eden Books

Veröffentlicht am 17. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

05. Januar 2025