

# Leitfaden für Patienten

## Was tun bei grippalen Symptomen und Atemwegsinfekten?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Symptome wie Husten, Schnupfen und Halsschmerzen sind häufige Begleiter von Atemwegsinfekten. Die folgenden Hinweise sollen Ihnen helfen, die Genesung zu unterstützen und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

### Allgemeine Maßnahmen

---

- ✓ **Ruhen Sie sich aus:** Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Ruhe, um sich zu erholen.
- ✓ **Viel trinken:** Sorgen Sie für eine gute Hydratation mit Wasser oder Kräutertees.
- ✓ **Hausmittel nutzen:** Gurgeln mit Salzwasser oder Inhalieren kann die Beschwerden erleichtern.
- ✓ **Händehygiene beachten:** Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, um die Verbreitung von Keimen zu verhindern.

### Zur Unterstützung des Immunsystems

---

- ✓ **Vitamin C:** Eine tägliche Einnahme von bis zu **1000 mg** kann die Dauer und Schwere der Symptome reduzieren.
- ✓ **Zink:** Eine moderate Einnahme von **15–25 mg** pro Tag kann die Immunfunktion unterstützen.

### Wann Sie ärztliche Hilfe brauchen

---

- ⚠ Bei hohem oder anhaltendem Fieber.
- ⚠ Wenn sich die Symptome verschlimmern oder nicht besser werden.
- ⚠ Bei Atembeschwerden, starken Brustschmerzen oder anderen ungewöhnlichen Beschwerden.

Bleiben Sie gesund!

Praxis Adar