

Häufige Gesundheitsstörungen

► Was Sie dagegen tun können

Bei den häufigen Gesundheitsstörungen können einfache erste Massnahmen oft ausreichende Linderung verschaffen. Wir haben in diesem Gesundheitsdossier einige Erklärungen und Ratschläge zusammengefasst. Zusätzlich können bei allen Beschwerden auch Naturheilmittel hilfreich sein.



Fieber und Erkältung

Fieber ist immer ein Hinweis, dass sich das Abwehrsystem des Körpers mit etwas Fremden auseinandersetzen muss. Der häufigste Grund für Fieber sind Virusinfektionen wie «Erkältungen». Ein Hinweis dafür ist Fieber, begleitet von den typischen Erkältungszeichen wie Schnupfen, Halsschmerzen, Husten und Gliederschmerzen. Dagegen helfen oft lindernde Massnahmen, wie sie bei den einzelnen Beschwerdebildern beschrieben werden.

Helfen Antibiotika bei einer Erkältung?

Infektionen können durch Viren oder Bakterien entstehen. Bakterien können durch Antibiotika abgetötet werden. Die meisten Erkältungskrankheiten entstehen aber durch Viren. Auch die echte Grippe ist eine Viruserkrankung. Gegen Viren nützen Antibiotika nicht. Deshalb sind Antibiotika bei einer Erkältung meist nicht sinnvoll.

Das hilft bei Fieber

- Fiebersenkende Schmerzmittel helfen auch gegen die Kopf- und Gliederschmerzen; sie verkürzen aber die Krankheit nicht. Fieber bis 38 Grad sollte nicht unbedingt mit Medikamenten gesenkt werden.
- Genügend trinken, denn bei Fieber verdunstet der Körper mehr Flüssigkeit als normal. Genügend bedeutet: etwa 2 Liter pro Tag.

Wann zum Arzt mit Fieber?

- Bei hohem Fieber (über 39 Grad), das über mehrere Tage andauert
- Bei Säuglingen bis 6 Monaten bei jedem Fieber über 38,5 Grad
- Bei jedem Fieber mit Benommenheit, heftigen Brust-, Kopf-, oder Ohrenschmerzen
- Wenn man Mühe mit Atmen hat

Rückenschmerzen

Der häufigste Grund für Rückenschmerzen ist Überlastung und Verspannung der Muskulatur, zum Beispiel nach langem Sitzen, ungünstigen Bewegungen, falscher Haltung und untrainierter Rückenmuskulatur.

Ratgeber Rückenschmerzen

Ausführliche Informationen zu Rückenschmerzen finden Sie im **MediX Gesundheitsdossier Nr. 12**

Rückenschmerzen unter <http://www.medix.ch> oder gratis erhältlich bei:

MediX Ärztverband, Rotbuchstr. 46, 8037 Zürich, Tel. 044 366 50 60
E-Mail: info@medix.ch

Das hilft bei Rückenschmerzen

In der sehr schmerzhaften akuten Phase der Rückenschmerzen helfen als lindernde Massnahme kalte Wickel oder Eispackungen (Cold-Hot-Pack). Später helfen auch warme Wickel. Ob Ihnen gegen die Schmerzen Wärme oder Kälte besser nützt, müssen Sie ausprobieren.

- Rheumamittel und Schmerzmittel dämpfen den Schmerz und unterstützen die Heilung.

Wann zum Arzt mit Rückenschmerzen?

- Wenn die Rückenschmerzen unerträglich sind
- Wenn die Schmerzen bis in den Fuss ausstrahlen
- Wenn die Schmerzen in der Nacht auftreten oder dann stärker werden
- Wenn Lähmung oder Gefühlsstörung in den Beinen auftreten
- Falls die Blasen- oder Darmleerung gestört ist (Notfall!)

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind oft Zeichen für Spannungen oder Verspannungen. Davon zu unterscheiden ist die Migräne, bei der typischerweise nur eine Kopfhälfte schmerzt und die häufig von Übelkeit begleitet ist. Wer häufig unter Spannungskopfschmerzen leidet, sollte versuchen sein Leben etwas ruhiger anzugehen.



Das hilft bei Spannungskopfschmerzen

- Kalte Kompressen (Cold-Hot-Pack) abwechselnd auf Stirn und Nacken
- Warmes Bad, abwechselnd warmes und kaltes Fussbad
- Entspannungsübungen, Spaziergang
- Einfache Kopfschmerzmittel sollten so wenig und so selten wie möglich eingenommen werden. (Paracetamol, Acetylsalicylsäure)

Wann zum Arzt mit Kopfschmerzen?

- Wenn Kopfschmerzen tagelang anhalten
- Wenn Kopfschmerzen immer stärker werden
- Wenn ungewohnt heftige Kopfschmerzen auftreten
- Bei Kopfschmerzen nach einem Unfall mit Kopfverletzungen
- Wenn man immer mehr Kopfschmerztabletten einnimmt oder diese nicht helfen

Ratgeber Kopfschmerzen

Ausführliche Informationen zu Kopfschmerzen finden Sie im **MediX Gesundheitsdossier Nr. 13 Kopfschmerzen** unter:

<http://www.medix.ch> oder gratis erhältlich bei:

MediX Ärzteverbund, Rotbuchstr. 46, 8037 Zürich, Tel. 044 366 50 60, E-Mail: info@medix.ch

Halsschmerzen

Praktisch bei jeder Infektion der Luftwege kommt es auch zu Halsschmerzen. Die schmerzhafte Entzündung ist die Reaktion des Abwehrsystems im Rachen («Mandeln»). Die Halsinfektion ist fast immer durch Viren verursacht.

Das hilft bei Halsschmerzen

- Halstuch tragen
- warme Halsumschläge machen
- Gurgeln mit Salbeitee
- medizinische Lutschtabletten gegen Halsweh

Angina

Bei einer Infektion mit Bakterien kann es zu einer Angina der Rachenmandeln kommen (so genannte «Scharlachangina»). Diese sind dann mit weisslichen Belägen überzogen, die Lymphknoten am Hals schwellen an, das Fieber steigt auf über 38 Grad. Mit Antibiotika kann die Angina in wenigen Tagen geheilt und Komplikationen können verhindert werden. Die Therapie mit Antibiotika ist aber nicht unbestritten. Fast immer heilt eine Angina auch ohne Antibiotika. Schulkinder und Krippenkinder sollten allerdings behandelt werden, damit sie nicht weitere Kinder anstecken.

Husten

Zu Husten kommt es, wenn die Bronchien gereizt sind. Meist ist die Ursache eine virale Infektion. Bei Patienten, die sonst keine Probleme mit den Atemwegen haben, ist es äusserst selten, dass Husten zu einer Lungenentzündung führt.

Das hilft bei Husten

- Als erste Massnahme sollte genügend getrunken und mit Rauchen aufgehört werden.
- Nächtlicher Hustenreiz kann mit Duftlampen mit Eukalyptus- oder Thymianöl angenehm gelindert werden.
- Der Hustenreiz kann auch mit Hustensaft gedämpft werden. Achtung: Die meisten Hustensäfte und -tabletten machen müde.

Bei Patienten mit Asthma oder chronischer Bronchitis führt der Husten meist zu einer Verschlimmerung ihrer Asthma- oder Bronchitissymptome. Meist ist kurzfristig eine zusätzliche Therapie nötig.

Wann zum Arzt mit Husten?

- Bei Husten mit hohem Fieber, schlechtem Allgemeinbefinden oder Atemnot
- Wenn der Husten länger als 4 Wochen dauert.

Husten bei Kleinkindern

Pseudokrapp: Typisch ist ein schlagartig auftretender trockener, bellender Husten mit heiserer Stimme und einem lauten röhrenden Geräusch beim Einatmen. Meist tritt der Hustenanfall spät abends vor Mitternacht auf. Dagegen hilft kühle Luft (mit dem Kind auf den Balkon oder nach draussen gehen) oder feuchte Luft (im Badezimmer mit Heisswasser Dampf erzeugen bis die Scheiben und der Spiegel beschlagen), so klingt der Pseudokrapp meist innert 30 Minuten wieder ab. Bei bleibender Atemnot muss die Notfallstation aufgesucht werden.

Obstruktive (verengende) Bronchitis:

Typisch ist hier ein starker trockener Husten mit pfeifendem Geräusch beim Ausatmen und eventuell auch Atemnot; meist sind die Symptome frühmorgens (3-6 Uhr) am stärksten. Bei Atemnot muss die Notfallstation aufgesucht werden.

Schnupfen und Ohrenschmerzen

Schnupfen ist eine Virusinfektion der Nasenschleimhaut. Diese schwillt an und sondert mehr Flüssigkeit ab: Die Nase ist verstopft und läuft. Häufig schwillt nicht nur die Nasenschleimhaut an sondern auch die so genannte Tube, die das Mittelohr mit dem Rachen verbindet. Das Mittelohr kann deshalb nicht mehr belüftet werden. Diese als Tubenkatarrh bezeichnete Störung führt bei Kindern häufig zu einer Mittelohrentzündung.

Das hilft bei Schnupfen

- abschwellende Nasentropfen (Bsp. Triofan, Otrivin) oder Salzwassertropfen
- Inhalation (z.B. mit Nasobol).

Das hilft bei Ohrenschmerzen

- Sobald bei einem Schnupfen Ohrenschmerzen auftreten, sollten entzündungshemmende Schmerzmittel (bei Kleinkindern Fieberzäpfchen) und Salzwassertropfen oder abschwellende Nasentropfen verabreicht werden. Oft kann damit eine Mittelohrentzündung verhindert und eine Antibiotikatherapie vermieden werden.

Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Für Übelkeit, Erbrechen und Durchfall gibt es viele Ursachen. «Lebensmittelvergiftungen» sind äusserst selten der Grund dafür. Erkrankt man, ohne vorher im Ausland gewesen zu sein, so ist der Grund meist eine Virusinfektion des Magen-Darm-Traktes (Magen-Darm-Grippe).

Das hilft bei Erbrechen und Durchfall

- Genügend trinken um die durch Erbrechen oder Durchfall verlorene Flüssigkeit zu ersetzen. Gut geeignet ist Schwarztee, 5–8 Minuten ziehen lassen.
- Ein bis zwei Tage auf feste Nahrung verzichten
- Um den Durchfallbedingten Salzverlust auszugleichen, kann man Bouillon oder Salzstängeli zu sich nehmen.
- Bei sehr unangenehmer Übelkeit oder starkem Durchfall können Medikamente eingenommen werden: Loperamid gegen Durchfall, Itinerol-B6-Zäpfchen (für Kinder) und Motilium lingual gegen Erbrechen.

Bei Kindern ist unbedingt darauf zu achten, dass sie genügend trinken. Kinder sollen das trinken, was sie gerne möchten, zum Beispiel auch Coca-Cola. Trinkt ein Kind nicht genügend, so muss dringend der Arzt aufgesucht werden.



Wann zum Arzt mit Durchfall/ Erbrechen?

- Bei Übelkeit/Durchfall/Erbrechen mit starken Bauchschmerzen
- Bei sehr schweren oder blutigen Durchfällen
- Wenn das Erbrechen über mehrere Tage andauert
- Wenn Kinder mit Durchfall oder Erbrechen nicht genügend trinken wollen oder können

Prellungen, Verstauchungen

So behandeln Sie Verstauchungen

Jede Prellung oder Verstauchung führt zu einer Verletzung von Muskeln oder Bändern.

- Als erste Massnahme sollte der verletzte Körperteil möglichst ruhig gehalten und wenn möglich hoch gelagert werden.
- Schmerzen können mit einer Kältepackung (Cold-Pack) gelindert werden, die direkt auf die schmerzende Stelle gelegt wird. Bei Bedarf kann auch ein Rheumagel aufgetragen oder ein Schmerzmittel oder ein Rheumamittel eingenommen werden.

Diese Mittel wirken nicht nur gegen die Schmerzen, sondern auch gegen die Schwellung. Damit wird die Heilung unterstützt.

Wann zum Arzt mit Prellungen/ Verstauchungen?

- Bei sehr starken Schmerzen
- Bei starker Schwellung, die auch nach mehreren Tagen Behandlung nicht abschwilt

Wunden

So behandeln Sie Wunden

- Desinfizieren: Offene Wunden sollten immer mit einem wässrigen Desinfektionsmittel behandelt werden, da dieses nicht brennt, zum Beispiel: Betadine, Braunol, Merfen.
- Bei kleinen, nicht verschmutzten Wunden mit glattem Rand – zum Beispiel kleinen Schnittwunden – können die Wundränder mit einem speziellen Pflaster (Steristrip) zusammengefügt werden.
- Tetanus/Starrkrampfpimpfung: Die Starrkrampfpimpfung sollte nicht länger als 5 Jahre zurückliegen.

Empfohlene Literatur

Meine Gesundheit:

«Der Gesundheitsratgeber für die ganze Familie», Documed-Verlag, Postfach 217, 4020 Basel, Tel. 061 315 11 11, Fax 061 315 11 15.

Wann zum Arzt mit Wunden?

- Bei Wunden im Gesicht oder klaffenden Wunden am übrigen Körper
- Bei fehlender Starrkrampfimpfung oder einer Impfung, die länger als 5 Jahre zurückliegt. In beiden Fällen muss man sich vom Arzt gegen Starrkrampf impfen lassen.

Verbrennungen

Wichtig: Verbrennungen sind meist schlimmer als man im ersten Moment annimmt, oft ist das Ausmass einer Verbrennung erst nach 2–3 Tagen ersichtlich.

So behandeln Sie Verbrennungen

- Verbrennungen sofort unter kaltem Wasser kühlen, bis die Schmerzen nachlassen; es sollte mindestens 20 Minuten lang gekühlt werden.
- Anschliessend einen Verband mit Flammazine-Creme anlegen.

Wann zum Arzt mit Verbrennungen?

- Bei grossflächigen Verbrennungen, Schorfbildung. Diese Verbrennungen mindestens 20 Minuten lang kühlen und sofort zum Arzt oder ins Spital. Bei schweren Verbrennungen keinerlei Salben, Desinfektionsmittel oder Ähnliches auf die Wunde auftragen. Sind Kleiderreste in der Verbrennungswunde, so sollen diese nicht entfernt werden.
- Kinder mit Verbrennungen an Händen, im Gesicht oder an den Genitalorganen gehören sofort in ärztliche Behandlung.

Das gehört in Ihre Hausapotheke

Die in der Liste aufgeführten Medikamente erhalten Sie alle ohne Rezept in der Apotheke. Fragen Sie auch nach den günstigen Generika-Produkten.

Erste Hilfe	<ul style="list-style-type: none">• Schnellverband, Steri-Strips, Gazebinden, sterile Kompressen, elastische Binde• Wässriges Desinfektionsmittel, zum Beispiel: Betadine®, Merfen®• Schere, Pinzette• Fieberthermometer• Cold-Hot-Pack
Schnupfen	<ul style="list-style-type: none">• Abschwellender Nasenspray oder -Gel, zum Beispiel: Rinosedin, Nasivin®, Triofan®, Otrivin®• für Kinder nur Salzwasserlösung• Inhalation mit Nasobol®
Husten	<ul style="list-style-type: none">• Einreiben mit Pulmex®• Sirup: Rhinathiol-Promethazin®, Bexin®• Zäpfchen: Tussanil-N®• Mit Codein: Resyl plus-Tropfen®, Paracodin-Tropfen®
Halsweh	<ul style="list-style-type: none">• Lutschtabletten wie Lemocin®, Larocal®, Tyroqualin®, Lysopain®, Angina MCC®
Allergien, Juckreiz, Reaktion auf Insektenstiche	<ul style="list-style-type: none">• Antiallergikum für Kinder: Fenistil®-Tropfen• Gel gegen Juckreiz, zum Beispiel: Fenistil-Gel®
Durchfall	<ul style="list-style-type: none">• Loperamid-Kapseln (Imodium®, Lopimed®)
Erbrechen und Übelkeit	<ul style="list-style-type: none">• Motilium-lingual®, Itinerol-B6®
Fieber und Schmerzen	<ul style="list-style-type: none">• Für Kinder: Paracetamol (siehe unten) evtl. Voltaren®• Für Erwachsene: Paracetamol (Acetalgyn®, Dafalgan® etc), Acetylsalicylsäure (Aspirin® etc),
Rheumaschmerzen	<ul style="list-style-type: none">• Zum Beispiel: Ibuprofen (Irfen®, Brufen® etc)
Prellungen/Verstauchungen	<ul style="list-style-type: none">• Zum Einreiben: Rheumagel, Rheumasalbe
Verbrennungen	<ul style="list-style-type: none">• Flammazine Crème®
Ihre persönlichen Medikamente	<ul style="list-style-type: none">• Vom Arzt verschriebene Medikamente, die Sie täglich nehmen müssen.

IMPRESSUM

Das MediX Gesundheitsdossier Nr. 4 wurde am 20.10.2005 aktualisiert. © 2005 by MediX Ärzte AG

Verantwortlich für die Redaktion:

Dr. Felix Huber, MediX Gruppenpraxis, Rotbuchstrasse 46, 8037 Zürich

Dr. Anne Sybil Götschi, MediX Ärzterverbund Zürich

Dr. Rolf Solèr, MediX Gruppenpraxis, Rotbuchstrasse 46, 8037 Zürich

Alle MediX Gesundheitsdossiers finden Sie auch unter <http://www.medix.ch>

Alle Gesundheitsdossiers und weitere Informationen zu MediX können gratis bestellt werden bei:

MediX Ärzterverbund Zürich, Rotbuchstrasse 46, 8037 Zürich, Telefon: 044 366 50 60, E-Mail: info@medix.ch