

# ERKÄLTUNG, HUSTEN, HALSSCHMERZEN NATÜRLICHE BEHANDLUNGEN BEVORZUGEN

Infektionen der oberen Atemwege wie Erkältungen, Husten und Halsschmerzen sind weit verbreitet und werden meist durch Viren ausgelöst. Herkömmliche Medikamente beeinflussen den Krankheitsverlauf kaum, aber tragen erheblich zum CO<sub>2</sub>-Fussabdruck des Gesundheitssystems bei: ca. 1/5 des CO<sub>2</sub>, welches durch das Gesundheitssystem produziert wird, entfallen auf Medikamente<sup>1</sup>. Der Einsatz von natürlichen Behandlungen bietet daher Vorteile für Patient:innen und Umwelt.



Kinder unter 4 Jahren erleiden im Durchschnitt **sechs bis acht** Atemwegsinfektionen pro Jahr, Erwachsene **zwei bis vier**.<sup>2</sup>

Viele der verfügbaren Medikamente lindern die Krankheitsbeschwerden, aber können die Krankheitsdauer nicht verkürzen. Natürliche Behandlungen können hier ebenso wirksam sein<sup>3,4</sup>

## EINIGE BEWÄHRTE NATÜRLICHE BEHANDLUNGEN

- ✓ **Erkältung im Anfangsstadium:** Fussbad mit ansteigender Temperatur<sup>2</sup>
- ✓ **Reizhusten:** Malvenblütentee<sup>2</sup>
- ✓ **Husten mit Auswurf:** Thymiantee<sup>2</sup>
- ✓ **Halsschmerzen:** Gurgeln mit Salzwasser<sup>2</sup>
- ✓ **Husten und Halsschmerzen:** Tee und/oder Gurgeln mit Honig (Kleinkinder nicht vor dem ersten Lebensjahr), Zitrone, Thymian
- ✓ **Erkältung:** Nasenspülungen

Sicherstellen einer ausreichenden Vitaminzufuhr durch fünf Portionen Obst und Gemüse täglich.



## VORTEILE FÜR DIE PATIENT:INNEN

- ✓ Vermeidung chemischer Substanzen, deren Wirksamkeit oder Überlegenheit gegenüber natürlichen Behandlungen oft nicht bewiesen ist.
- ✓ Ermöglicht den Patient:innen eine aktive Teilnahme an ihrer Therapie und stärkt die Arzt-Patienten-Beziehung.<sup>1</sup>
- ✓ Geringere Kosten.



## VORTEILE FÜR DEN PLANETEN

- ✓ Deutliche Reduktion des CO<sub>2</sub>-Fussabdrucks durch verringerten Medikamentenverbrauch.
- ✓ Schutz der Biodiversität durch weniger schädliche Medikamentenrückstände in der Umwelt.

## DAS NACHHALTIGE REZEPT

- ◆ Beruhigen Sie den/die Patient:in (oder die Eltern), indem Sie erklären, dass die Atemwegsinfektion in der Regel von selbst abheilt.
- ◆ Bieten Sie wirksame natürliche Rezepte, welche einfach selbst hergestellt werden können, als Alternativen zu Medikamenten an.
- ◆ Nutzen Sie die Gelegenheit, um die Vorschläge und Erfahrungen Ihrer Patient:innen zu erfahren.

### Wann sollten natürliche Behandlungen von Atemwegsinfektionen thematisiert werden?

Immer, wenn Patient:innen unkomplizierte Symptome wie Husten, Halsschmerzen und Erkältung zeigen. Natürliche Behandlungen können auch ergänzend zu Medikamenten wie Paracetamol eingesetzt werden.



## REFERENZEN

1. Hawkes N. Cutting emissions by drug industry is crucial to reducing NHS's carbon footprint. BMJ 2012;345

2. Maisonneuve H, et al. Emploi des remèdes de grand-mère en ORL: la recherche éclaira nos pratiques et celles de nos patients. Rev Med Suisse. 2022;18(781): 925-929.

3. Smith MB, Feldman W. Over-the-counter cold medications. A critical review of clinical trials between 1950 and 1991. JAMA 1993;269(17):2258-63.

4. Lowenstein SR, Parrino TA. Management of the common cold. Adv Intern Med 1987;32:207-33.

