

Ratgeber Nr. 3

Grippe was tun?

- **schonen** Sie sich
- trinken Sie viel, mindestens **1 Liter mehr** als üblich
- nehmen Sie **viel Vitamin C**, am besten 1g am Tag verteilt auf mehrere Portionen, am effektivsten sind natürliche Vitamin C Träger, keine Künstlichen
- versuchen Sie die **Schleimhäute feucht** zu halten in dem Sie **inhalieren**, hierzu können Sie sich einen Liter Wasser mit etwas Salz heiß machen und die Dämpfe inhalieren, indem Sie Ihren Kopf über eine Schüssel zugedeckt mit einem Handtuch halten, dies sollten sie 3 bis 4 mal am Tag wiederholen
- zur Linderung der **Schmerzsymptomatik** sowie **zur Hemmung** der Entzündungsproblematik nehmen Sie **Aspirin** (ASS 500) (beides nicht mehr als 4 Tabletten pro Tag)
- **Antibiotika wirken nicht**, da sie nur gegen bakterielle Infekte effektiv sind und bei **Grippe** es in erster Linie sich um einen **Virusinfekt** handelt
- falls Sie **Halskratzen** oder **Schleim** im Hals haben, dürfen Sie durchaus **ACC** oder ähnliche **Schleimlöser** nehmen
- **falls** sich eine **Verschlechterung** bei Ihnen einstellt (Fieber mehr als 3 Tage, grünlicher Auswurf, Nachtschweiß) **konsultieren Sie uns**, damit wir weitere Maßnahmen einleiten können