

# Hausarztpraxis Läuelfingen

Dr. med. Stephan Gerosa  
Dr. med. Pascal Suda  
Dr. med. Stefanie Zumbrunn  
Fachärzte FMH Allg. Innere Medizin



## Die Hausapotheke

### *Fieber, versch. Schmerzzustände; Gliederschmerzen bei Grippe*

- |                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| a) Paracetamol        | (Panadol, Dafalgan)             |
| b) Acetylsalicylsäure | (Aspirin, Aspégic)              |
| c) Mefenaminsäure     | (Ponstan, Mefenacid, Spiralgin) |
| d) Ibuprofen          | (Irfen, Ibuprofen)              |

Kombinationspräparate: bei Grippe mit Husten und Schnupfen

- Pretuval
- Neo Citran (nur Grippesymptome ohne Husten)

### *Husten*

Lösende Mittel während des Tages:

- Acetylcystein (Fluimucil, Solmucalm Sirup, Ecomucyl)

Stillend während der Nacht:

- Codein (Resyl plus, Codein, Makatussin Tropfen, etc.)
- Dextromethophan (Bexin, Emedrin, etc.)

Viele, viele Hausmittelchen:

- Honig in warmer Milch zur Nacht
- Eine Zitrone weichkochen, auspressen, mit 2 EL Glyzerin (Apotheke) und mit Honig auf ca. 2 dl auffüllen. Löffelweise über den ganzen Tag einnehmen.

## ***Schnupfen, Kieferhöhlenentzündung:***

- Abschwellende Nasentropfen (Triofan, Otrivin, Spirig Nasenspray)
- Salzwasserspülungen
- Inhalationen mit Nasobol, nach den Nasentropfen
- Wärmeapplikationen Rotlampe oder Leinsamenwickel

Achtung: bei Symptomen länger als 7 – 10 Tage -> Arztbesuch

## ***Halsweh:***

Schmerzmittel	siehe oben
Gurgellösungen	mit Salzwasser oder Salbei-Tee
Lutschtabletten	(Mebucaine, Lemocin, Angina MCC)

## ***Magen-Darm-Grippe: Erbrechen, Durchfall und Bauchkrämpfe***

### *Durchfall:*

- Teepause Tee, Zwieback, Salzstängeli, Coca-Cola (ohne Kohlensäure), Orangensaft, keine Milch und fetthaltige Produkte wie Butter, Rahm, Eier, Fleisch
- Stopfende Kost weisser Reis, Schwarztee, geschäumte Äpfel (= fein geraspelt)
- Aufbau der Darmflora Bioflorin, Carbolevure, Perenterol

### *Erbrechen*

Motilium, Paspertin, etc.  
Kamillen/Pfefferminztee

### *Bauchkrämpfe*

warme Bettflasche, Buscopan Dragée,  
Kamillen-/ Pfefferminztee

## ***Ohrenschmerzen:***

- Nasentropfen, Spiralgin

Bei Kindern: (Dosierung immer gemäss Packungsbeilage)

- Dafalgan Supp.
- Algifor Sirup
- Mefenacid Supp.
- Nasentropfen für Kinder (zum Druckausgleich)  
(Ohrentropfen sind nur leicht schmerzstillend, ansonsten unbrauchbar)

## ***Verstopfung:***

- Natürliche Ballaststoffe: Gemüse, Früchte, gedörnte Aprikosen, Haferkleie, Weizenkleie, wichtig: dazu viel Wasser trinken und viel Bewegung
- Prontolax Drg.

## ***Blasenentzündung (häufiges und schmerzhaftes Wasserlösen):***

Viel trinken                      2 – 3 Liter pro Tag

Ansäuerung des Urins        Cranberry-Saft, auch als vorbeugende Massnahme bei wiederholten Blasenentzündungen

Achtung:                            bei Symptomen länger als 2 Tage oder Fieber & Schüttelfrost-> Arztbesuch

## ***Hauterkrankungen, Rötungen, Juckreiz:***

Trockene Haut:                    Haut fetten (Nivea-Crème, Excipial Lipolotio)

Nässende Rötung:                Möglicher Infekt, Vita-Merfen oder Bepanthen plus

Zeckenstich:                      wenn langsam wachsende, ringförmige Rötung  
-> Arztbesuch!

## ***Hautverletzungen, Verbrennungen:***

Merfen blau zur Desinfektion (geeignet für Kinder, brennt nicht!)

Verbrennung:                    nur mit Wasser kühlen  
Keine Brandsalbe, keine Butter, kein Mehl!  
Blasen nicht aufstechen, da natürlicher steriler  
Verband

Achtung: Verbrennungen grösser als Handfläche -> Arztbesuch!

## ***Rheumatische Beschwerden (Gelenk-/Muskel- und Rückenschmerzen):***

Schmerzmittel:                siehe oben

Achtung:                        wenn Gelenke gerötet, geschwollen, Fieber->  
Arztbesuch!

## ***Schlafprobleme:***

Im Alter braucht es deutlich weniger Schlaf

- Orangenblütentee
- Baldrian (über längere Zeit!)
- Arzt fragen welche Schlafmittel geeignet sind.

## **Wann ist beim Kind ein Arztbesuch angezeigt:**

- Fieber über 40 Grad, welches auf Medikamente nicht anspricht, Achtung genügend hohe Dosierung
- Sehr starke Kopfschmerzen mit Nackensteifigkeit
- Unstillbares Erbrechen über einige Tage (je jünger das Kind desto früher)

## **Schwangere und stillende Frauen:**

- Generell vor Medikamenteneinnahme immer Arzt konsultieren