Hausarztpraxis Läufelfingen

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 & andere)
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 (Kohlensäure herausschütteln), Orangensaft, keine Milch und keine 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, gedörrte 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