



---

## Empfehlung bei Erkältungskrankheiten

### Zum Schleim lösen:

Viel trinken, 2-3l tgl.  
Inhalieren, z.B. mit Emser Sole 4x tgl.  
GeloMyrtol forte 3-4x 1 Kps.  
Bei verstopfter Nase z.B. Nasic Nasentropfen

### Bei Halsschmerzen:

Gurgeln mit Salbeitee oder Salviathymol  
Oder Dolo-Dobendan Lutschtabletten  
Oder Tantum verde Rachenspray

### Bei Nebenhöhlenbeschwerden

GeloMyrtol forte 3-4x 1 Kps. oder Sinupret 3x2 Drg  
Ausreichend abschwellende Nasentropfen, z.B. Nasic,  
auch wenn Nase nicht verstopft ist

### Bei Kopf-/ Gliederschmerzen:

Paracetamol 500mg (bis zu 8 Tbl. tgl.)  
Ibuprofen 400mg (bis zu 4 Tbl. tgl.)

### Zur Stärkung der Immunabwehr:

Angocin N Anti Infekt: 3x4 Tbl. tgl. Am ersten Tag 5 Tabl. alle 3 Stunden  
Esberitox N 3x 3 Tbl. tgl.  
Hochdosierte Vitamin C, z.B. Cetebe 500  
Ausgewogene, vitaminreiche Kost, 5x tgl. Obst oder Rohkost  
Evt. aufsteigende Fussbäder

Bei Verschlechterung oder Nicht-Abklingen der Beschwerden innerhalb von 7 Tagen,  
sollten Sie sich wieder bei mir vorstellen. Evt. ist dann eine weiterführende  
Diagnostik und / oder eine antibiotische Therapie nötig.

Gute Besserung !

Ihr  
Dr. A. Filzmayer