

## Immer noch die fette Erkältung ...

### Beitrag von „Peselino“ vom 7. November 2010 14:23

Hallo zusammen,

ich habe mir neulich eine fette Erkältung eingefangen ... und krieg die einfach nicht los.

Beim Arzt war ich schon, der hat festgestellt, dass es keine bakterielle Infektion ist (also helfen auch keine Antibiotika), sondern dass mich ein Virus außer Gefecht gesetzt hab. Ich schone die Stimme (bin auch nicht in der Schule) trinke Kräutertee bis zum Umfallen, inhaliere ... Trotzdem habe ich noch Hustenanfälle (Nachbars Hund ist ganz neidisch ... 😊) und fühle mich schlapp wie ein Schluck Wasser in der Kurve.

Was kann ich noch tun?

Wer hat noch Geheimrezepte und sonstige Tipps?

Vielen Dank für eure Unterstützung,

Peselino

---

### Beitrag von „pauline1“ vom 7. November 2010 15:02

Gute Besserung!

Mich hatte es auch am letzten (langen) WE erwischt!

Bei mir hilft immer: VIEL VIEL Trinken - deinen Lieblingstee oder heiße Zitrone

OBST OBST GEMÜSE GEMÜSE auch im Wechsel 😊 - so viel wie reingeht

und mein absoluter TOP TIPP - SELBSTGEMACHTE HÜHNERSUPPE -

die wirkt bei mir besser als alle Medikamente und Bombons usw.

zusammen

Ach ja, und viel schlafen und zwischendurch mal für ein paar Minuten an die frische Luft!

Gute Besserung -komm schnell wieder auf die Beine!

---

### Beitrag von „Friesin“ vom 7. November 2010 17:14

Nasenspülung bei Schnupfen mit Niesen und verstopfter Nase/ Nebenhöhlen

---

### **Beitrag von „Nuffi“ vom 7. November 2010 21:51**

Ich habe auch Husten - seit 6 Wochen mittlerweile! Es wird zwischendurch mal etwas besser, aber gegen diesen fiesen Reizhusten hilft leider nur: Bonbons lutschen. Macht zwar einen etwas blöden Eindruck im Unterricht, aber sonst bekomme ich kaum einen vollständigen Satz heraus... :-(

---

### **Beitrag von „Super-Lion“ vom 7. November 2010 21:54**

Bei Schnupfen oder erkältungsbedingtem Fieber hilft mir "Aspirin Complex".

Das macht einen dann auch so müde, dass man trotz nicht-freier Nase endlich mal wieder durchschlafen kann.

Gegen Husten ist Contramutan gut.

Gute Besserung!

Super-Lion