

Fieber, Husten, Halsweh und Infektionen

- **Fieber, Erkältung:** Paracetamol 1 g 3x tgl. 1 Tbl.
- **Halsweh-Prophylaxe** (falls anfällig): Burgerstein Biotics-O 1 Tablette pro Tag, vorzugsweise am Abend nach dem Zähneputzen
- **Halsweh:** Mebu-Lemon Lutschtabletten max. stündlich, wenn darunter nicht besser Mephador 500 mg 3 x tgl. nach dem Essen
- **Husten, insbesondere trockener Reizhusten:** Bexin 30 Tropfen 3-4x tgl. nach dem Essen. Kaloba Tropfen 3x20 pro Tag
- **Husten mit zähem Schleim:** Mucofor 300mg, 1-0-1. Gelodurat 1 Kps. 3 x Tag immer 20-30 min vor dem Essen
- **Atemnot unter Belastung:** Ventolin 100 mcg 2 Hübe 15-20 min vor Belastung -> nur in Absprache mit Arzt!
- **Bakterielle Infektionen der oberen oder unteren Atemwege:** Azithromycin Mepha 500 mg 1-0-0 während 3 Tagen -> nur in Absprache mit Arzt!
- **Diverse bakterielle Infektionen:** Co-Amoxi-Mepha Tabletten 625 mg, 3 x tgl. 1 Tbl. -> nur in Absprache mit Arzt!
- **Harnwegsinfektion:** Nopil forte Tabl 800/160 mg 1-0-1 während 3 Tagen -> nur in Absprache mit Arzt!
- Fieberthermometer

Durchfall, Übelkeit, Erbrechen

- **Durchfall:** Loperamid-Mepha, zuerst 2 Tabletten, dann nach jedem Durchfall nochmals eine Tablette, bis kein Durchfall mehr. Zusätzlich Perenterol 1-1-1
- **Magenbrennen, saures Aufstossen:** Pantoprazol Mepha 20mg 1 x tgl.
- **Magenkrämpfe:** Buscopan 3-5 x tgl. 1-2 Dragées mit etwas Wasser.
- **Übelkeit und Erbrechen:** Domperidon 10 mg Schmelztabletten, 3 x tgl 1 Tablette, 30min vor dem Essen einnehmen.
- **Reiseübelkeit:** Iterinol B6 bis 4x pro Tag
- **Verstopfung:** Dulcolax Tropfen 3x tgl. 10-20 Tropfen je nach Gewicht

Augen, Nase, Ohren

- **Augenreizungen** (Rauch, Staub, etc.): Oculac SDU 3 x tgl. 1-2 Tropfen in den unteren Bindehautsack träufeln.
- **Augenentzündungen:** Maxitrol Augentropfen, 4-6 x tgl. 1-2 Tropfen in den unteren Bindehautsack träufeln.
- **Trockene Nasenschleimhaut:** Rüedi Nasensalbe 1-3 x tgl.
- **Verstopfte Nase:** Xylo-Mepha 0.1% Nasenspray 2 Sprühstöße in jedes Nasenloch 3 x tgl.
- **Nasennebenhöhlenentzündung:** Xylo-Mepha 0.1% Nasenspray je 1 Sprühstoss in jedes Nasenloch morgens und abends. Nach Absprache mit Arzt ev. 5 min danach noch Mometason Nasenspray ebenfalls je 1 Sprühstoss jedes Nasenloch. GeloDurat 1-1-1
- **Äussere Gehörgangsentzündung:** Ciproxin Ohrentropfen, 2x tgl. 3 Tropfen.

Schmerzen und Sehnenentzündungen

- **Entzündungen Bewegungsapparat:**
 - Systemisch: Olfen 50 mg 2-3 x tgl. nach dem Essen, Olfen duo release 75 mg 1-2x/Tag nach dem Essen oder Voltaren ret. 100 mg 1 x tgl.
 - Lokal: Olfen Gel 3-4 x tgl. lokal auftragen und leicht einreiben. Während der Nacht Olfen Patch anbringen und locker einbinden.
- **Prellungen Bluterguss:** Olfen Gel 3-4 x tgl. lokal auftragen, nicht einmassieren. Während der Nacht Olfen Patch.

Haut und Allergien

- **Mückenstich:** Fenistil Gel, 2-4 x tgl. lokal auftragen.
- **Allergien:** Desloratadin 5 mg 1 x tgl. (abends), wenn ganz stark nochmals am Morgen. Bei stark laufender Nase zusätzlich noch Mometason Nasenspray 1-0-1.
- **Fieberbläschen:** Aviral Lip Crème, so früh wie möglich anfangen(!), 5 Mal pro Tag auftragen.
- **Juckendes Ekzem:** Elocom Salbe lokal auftragen, abends vor dem zu Bett gehen -> nur in Absprache mit Arzt!
- **Pilzbefall:** Terbinafin Mepha Crème lokal 2 x tgl. Falls nicht besser Fluconazol Mepha 150 mg Tablette einmalig (kann auch bei Scheidenpilz so verwendet werden).
- **Infektion/Umlauf:** Fucidin 2% Crème lokal auftragen morgens und abends
- **Massive allergische Reaktionen (starke Schwellung, Rötung, Überwärmung sowie Beginn von Übelkeit und/oder Atemnot):**
 - Sofortige Einnahme von 2 Tabletten Spiricort 50 mg sowie 1 Tablette Desloratadin
 - Merke: Spiricort = Cortison = auf Dopingliste im Wettkampf!!! Während sowie 72h vor einem Wettkampf nur in absoluten Notfällen Fällen verwenden und zuständigen Arzt informieren!

Wundversorgung

- **Blasen:** mit steriler Nadel aufstechen, Haut nicht entfernen, mit Bepanthen Plus Spray desinfizieren und Compeed Pflaster auftragen.
- **Schürfwunden:** Wunde reinigen, mit Bepanthen Plus Spray desinfizieren, danach Ialugen Plus Gaze und Crème auftragen, mit (möglichst steriler) Kompresse (Dermaplast) abdecken und einbinden (Idealbinde Rhena Star). Sobald trocken Wunde offen lassen.
- **Verstauchungen (Haut intakt):** DermaPlast Cool Fix Kühlbandage als Erstversorgung gemäss PECH (Pause, Eis, Compression, Hochlagern)
- **Weiteres Material:** Einfaches Pflasterset, Pinzette, Handschuhe und Schere

Burgerstein Produkte

- **Magnesiumvital:** bei Krämpfen Einnahme von 1 Tablette am Abend während 5-7 Tagen
- **Immunvital:** 1 Kps. am Morgen zur Infektprophylaxe bei Flugreisen, intensiven Trainingsphasen, etc. Therapeutisch wenn angeschlagen 6 x Tag eine Kps. Nehmen.

Spezialprodukte

- **Redormin 500 mg:** pflanzliche Schlaftabletten, 1h vor dem Schlafen gehen einnehmen.
- **Echinaforce forte:** bei Krankheitsgefühl 2 x tgl. 2 Tbl. Prophylaktisch 2 x tgl. 1 Tbl. Variante: Immunvital wie oben beschrieben.

Dr. med. Patrik Noack
Medbase Abtwil
9030 Abtwil
Tel: 071 313 70 20