



Die Ärztekammer
Steiermark



Wohin mit welcher Krankheit?

Ein Leitfaden zu häufigen Symptomen



Dieser Leitfaden zum Download:
www.leitfaden-krankheiten.at



**Nutzen Sie auch die
Ärztinnen- und Ärzte-
suche im Internet unter
www.aekstmk.or.at/46**

Hier sind die regulären Öffnungszeiten, die Adresse, die jeweiligen Krankenkassen sowie weiterführende Informationen zu den Ordinationen ersichtlich.



**Ordinationen mit
Bereitschaftsdienst
finden Sie hier:
<https://ordinationen.st>**

INHALT

Über diese Initiative	3
Statements	4
Aufbau des Gesundheitssystems	6
Abgestufte Versorgung	7
Was geschieht in der Notaufnahme?	8
Wann sofort in die Notaufnahme?	9
Plötzliche Brustschmerzen	10
Bluthochdruck	11
Unregelmäßiger Herzschlag	12
Schwindel	13
Kreislaufprobleme	14
Kopfschmerzen	15
Rückenschmerzen	16
Bauchschmerzen	17
Durchfall	18
Blut im Stuhl	19
Probleme beim Harnlassen	20
Halsschmerzen	21
Ohrenschmerzen	22
Husten	23
Verhalten in der Infektsaison – Grippe, RSV, Covid-19 & Co.	24
Zeckenbiss	25
Tipps für heiße Tage	26
Impfungen	27
Die Initiatoren	28
Impressum	29

Wohin mit welcher Krankheit?

**Was tun, wenn sich eine Krankheit bemerkbar macht?
Schmerzen, Unwohlsein und die Frage: „Ab wann ist ärztliche Hilfe notwendig?“...**

Mit diesem Leitfaden möchten wir Ihnen eine Hilfestellung geben, wohin Sie sich mit welchem Symptom wenden können. Ziel ist es, die Notaufnahmen zu entlasten. Ärztinnen und Ärzte aus den Notaufnahmen und aus hausärztlichen Ordinationen haben den Leitfaden gemeinsam verfasst. Somit konnten Erfahrungen aus dem Krankenhaus und aus dem niedergelassenen Bereich einfließen. Wir hoffen, Ihnen hiermit eine gute Orientierung für Ihre Gesundheit mit auf dem Weg zu geben!

Nutzen Sie diesen Leitfaden als Wegweiser für Symptome und Alarmzeichen zu den häufigsten Erkrankungen als wichtige Entscheidungshilfe:
Wann zur Hausärztin / zum Hausarzt?
Wann sofort ins Krankenhaus?



„Kranke Menschen brauchen die richtige Hilfe. Dieser Leitfaden schafft dafür Orientierung und soll Betroffene unterstützen.“

Dr. Michael Sacherer
Präsident der Ärztekammer Steiermark

„Eine wertvolle Entscheidungshilfe für häufige gesundheitliche Fragestellungen“

Univ.-Prof. Ing. Dr. Dr. h.c. Gerhard Stark
Vorstandsvorsitzender
Steiermärkische Krankenanstaltengesellschaft m.b.H.



„Mein Ziel ist es, dass die Menschen schneller zur richtigen Behandlung kommen. Dieser Leitfaden unterstützt dabei und entlastet gleichzeitig unser Gesundheitssystem.“

Dr. Karlheinz Kornhäusl
Landesrat für Gesundheit, Pflege und Sport

Bilder: Schiffer/Ärztekammer Steiermark, Werner Stieber, Michaela Lorber



„Gesunde Mitarbeitende sind das A und O für unseren Wirtschaftsstandort. Mit dieser Broschüre erhalten Sie einen kompakten Leitfaden für Ihre Gesundheitsversorgung.“

MMag.ª Barbara Eibinger-Miedl
Landesrätin für Wirtschaft, Tourismus, Regionen,
Wissenschaft und Forschung

Bilder: Oliver Wolf, Helmut Lunghammer, Marija Kanizaj

„Wir wollen die Steirerinnen und Steirer als wichtige Partner in der Gesundheitsversorgung gewinnen – der Leitfaden der Ärztekammer ist ein wichtiger Schritt auf diesem Weg!“

Mag. Christopher Drexler
Landeshauptmann



„Die richtige Gesundheitsvorsorge ist nicht nur für jeden von uns persönlich wichtig. Ihr kommt auch – angesichts der demographischen Entwicklung – für den Standort Steiermark eine immer größere volkswirtschaftliche Bedeutung zu.“

Ing. Josef Herk
Präsident der Wirtschaftskammer Steiermark



Aufbau des Gesundheitssystems

Das Gesundheitssystem in Österreich ist so aufgebaut, dass Erkrankte einfach zu ihrer Hausärztin/zu ihrem Hausarzt gehen können, die/der die entsprechende Behandlung durchführt.

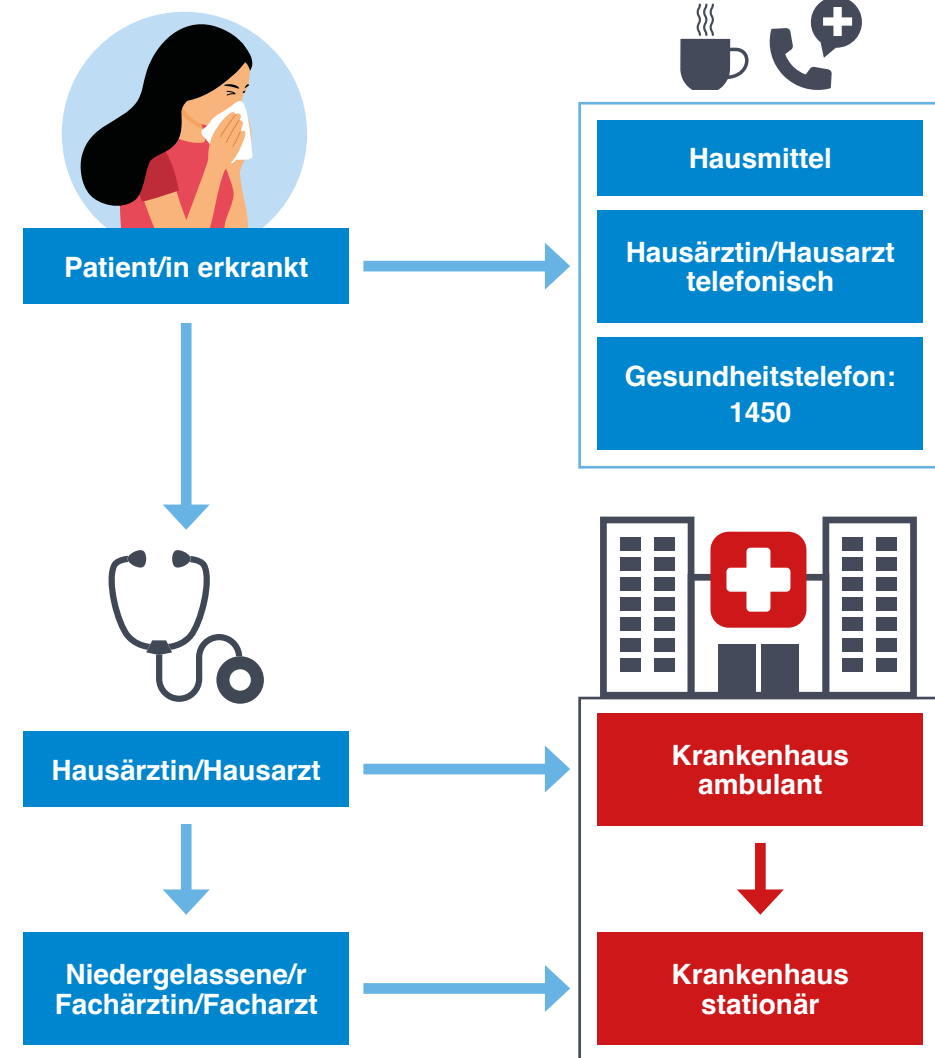
Sie fühlen sich krank? Dann gehen Sie grundsätzlich zuerst zu Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.

Im österreichischen Gesundheitswesen hat die Hausärztin/der Hausarzt eine zentrale Rolle als Erstansprechpartner/in für gesundheitliche Beschwerden. Einige der wichtigsten Aufgaben sind die Diagnose und Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen, Gesundheitsberatung, Durchführung von Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen, Medikamentenmanagement und Koordination von Behandlungen und Überweisungen.

Die Hausärztin/der Hausarzt ist als Vertrauensärztin/Vertrauensarzt mit der gesamten Krankengeschichte – oft auch der, der gesamten Familien – vertraut und kann so eine umfassende medizinische Betreuung und individuelle Behandlung anbieten.

Wenn es notwendig ist, wird man von der Hausärztin/vom Hausarzt auch immer zur/zum richtigen Fachärztin/Facharzt oder in die richtige Spitalsambulanz überwiesen.

Abgestufte Versorgung



Was geschieht in der Notaufnahme?

In den Notaufnahmen der Spitäler werden lebensbedrohliche medizinische Notfälle rund um die Uhr versorgt.

Notfälle sind akute medizinische Probleme oder Verletzungen, die sofortige Abklärung und Behandlung erfordern!

Patientinnen und Patienten werden bei der Aufnahme nach Behandlungsdringlichkeit ihrer Beschwerden gereiht – das geschieht nach internationalen Richtlinien.

Die nötige Behandlungsdauer ergibt sich einerseits aus der Behandlungsreihenfolge, aus den individuell notwendigen Untersuchungen, aber auch aus der Zahl der zu versorgenden Notfälle. Nach der ärztlichen Erstuntersuchung und Anamnese ist meist eine Blutabnahme zur Bestimmung von Laborwerten notwendig. Die Auswertung dieser Proben dauert durchschnittlich mindestens zwei Stunden. Zusätzlich werden in vielen Fällen noch Röntgen, Ultraschalluntersuchungen und CTs durchgeführt.

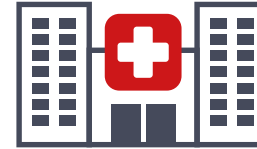
Diese müssen aber auch befundet werden. Erst danach kann eine Diagnose gestellt bzw. die erforderliche Behandlung eingeleitet werden.

Aus diesen Gründen müssen Sie in der Notaufnahme eines Spitals mit mehrstündigen Wartezeiten rechnen, vor allem, wenn Ihre Beschwerden nicht akut medizinisch behandelt werden müssen.

Patientinnen und Patienten mit lebensbedrohlichen Beschwerden haben immer Vorrang.

Patientinnen und Patienten mit Beschwerden, die keine unverzügliche Behandlung oder sofortige Abklärung benötigen, sind bei ihrer Hausärztin/ihrem Hausarzt zumeist weit besser aufgehoben.

- ▶ Behandlungen in Spezialambulanzen und Fachuntersuchungen finden nur nach Terminabsprache statt.
- ▶ Geplante stationäre Aufenthalte erfolgen nur nach Terminvereinbarung und auf Anordnung der Hausärztin/Fachärztin oder des Hausarztes/Facharztes.



Wann sollte man aber sofort in die Notaufnahme?

- Brustschmerzen
 - mit starker Atemnot
 - mit Ausstrahlung in den linken Oberarm, Unterkiefer oder Oberbauch
 - mit „wandernden“ Schmerzen bis in den Hals und zwischen den Schulterblättern
 - mit bekannten Verengungen der Herzkranzgefäße
 - mit Lähmungserscheinungen an Armen und/oder Beinen
 - mit starken Schmerzen nach heftigem Erbrechen
 - mit unregelmäßigem Herzschlag
- Herzrasen mit Atemnot
- sehr hoher Blutdruck (hypertensive Krise)
 - bei Blutdruckwerten über 200/110 mmHg, die länger als 30 Minuten andauern
 - mit starken Kopfschmerzen oder Druck im Kopf, Übelkeit oder Erbrechen, Nasenbluten, Zittern, Schwindel
- bei neurologischen Symptomen (mit oder ohne Schwindel)
 - mit Lähmungserscheinungen, Feinmotorikstörungen oder Gefühlsstörungen
 - mit begleitenden Sprech-, Schluck- oder Sehstörungen wie Doppelbilder
 - wenn man plötzlich nicht selbstständig einige Schritte ohne Hilfe gehen kann
- Bewusstseinsstörungen (man wirkt verwirrt oder ist nicht ansprechbar), Wesensveränderungen
- Nackensteife (man kann den Kopf nicht nach vorne beugen)
- sehr starke Bauchschmerzen mit fester Bauchdecke
- ernsthafte Verletzungen, insbesondere des Kopfes, vor allem bei kurzer Bewusstlosigkeit
- offene Knochenbrüche, Fehlstellungen der Arme und/oder Beine
- offene, klaffende Verletzungen, starke Blutungen

Plötzliche Brustschmerzen

In den allermeisten Fällen handelt es sich um einen eingeklemmten Nerv im Bereich der Rippen, der zu stechenden, bewegungsabhängigen Schmerzen führen kann.

In manchen Fällen können plötzlich einsetzende Brustschmerzen auf Erkrankung des Herzens, der Lunge oder der großen Gefäße im Brustkorb hinweisen.

Hausmittel:

- Massagen
- schmerzstillende Salben (z.B. Diclofenac)
- Wärmepflaster
- Dehnungsübungen



Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- anhaltende Schmerzen trotz Therapie
- bei Atemproblemen
- Schmerzen, die nicht durch Druck von außen oder durch Oberkörperbewegung ausgelöst werden bzw. auch bei Ruhe anhalten

Wann in die Notaufnahme?

- Bei Brustschmerzen
 - mit starker Atemnot
 - bei Ausstrahlung in den linken Oberarm, Unterkiefer oder Oberbauch
 - bei Bewusstlosigkeit
 - bei „wandernden“ Schmerzen bis in den Hals und zwischen den Schulterblättern
 - bei bekannter Verengung der Herzkranzgefäße („KHK“)
 - mit Lähmungserscheinungen an Armen und/oder Beinen
 - bei starken Schmerzen nach heftigem Erbrechen
 - mit unregelmäßigem Herzschlag

Bluthochdruck

Ein normaler Blutdruck sollte nicht höher als 130/80 mmHg sein. Viele Lebensumstände (Stress, Schlafmangel, Alkoholkonsum, Fast Food, Bewegungsmangel etc.) können den Blutdruck vorübergehend steigern.

Hausmittel:

- Normalgewicht anstreben bzw. Übergewicht vermeiden
- regelmäßige körperliche Bewegung, 150 Min. pro Woche (Ausdauer- aber auch Krafttraining)
- Salz vermeiden
- gesunde Ernährung (wenig Fleisch, viel Gemüse und Obst, z.B. mediterrane Kost)
- Vermeidung von Alkohol und koffeinhaltigen Getränken
- ausreichend Schlaf
- Stressreduktion

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- Mehrmals Blutdruckwerte von über 140/90 mmHg
- Kopf- oder Brustschmerzen in Verbindung mit erhöhtem Blutdruck

► TIPP:

Blutdruck richtig messen: verwenden Sie ein Blutdruckgerät mit einer Oberarmmanschette, setzen Sie sich 5 Minuten in Ruhe hin und messen Sie morgens und abends jeweils 3x hintereinander im Abstand von 1-2 Minuten Ihren Blutdruck und dokumentieren Sie diesen.



Wann in die Notaufnahme?

Bei Blutdruckwerten über 200/110 mmHg, die länger als 30 Minuten andauern.

► **TIPP:** Wenn Sie bereits an Bluthochdruck leiden, besprechen Sie vorab mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, welches Medikament Sie bei einer Blutdruckentgleisung zusätzlich einnehmen können.



Wann in die Notaufnahme?

- Herzrhythmusstörung mit Atemnot
- bei starken Brustschmerzen
- Ohnmachtsanfälle

► **TIPP:** Körperliche Aktivitäten sollten bei einem fieberhaften Infekt vermieden werden. Hier steigt die Gefahr einer Herzmuskelentzündung.

Unregelmäßiger Herzschlag

Herzrhythmusstörungen sind Unregelmäßigkeiten im normalen Herzschlagmuster. Diese können verschiedene Ursachen haben, wie zum Beispiel eine Entzündung des Herzmuskels, aber auch bei älteren Menschen Zeichen einer Herzschwäche sein. Gelegentliches „Stolpern“ bzw. Extraschläge sind meist harmlos und treten in der Jugend und bei Sportlern häufig auf. Diese verschwinden aber unter Belastung.

Hausmittel:

- Stressreduktion
- Vermeidung von zu viel koffeinhaltigen Getränken und/oder Alkohol
- Vermeidung von aufputschenden Substanzen
- ausreichend Schlaf
- gesunde Ernährung
- regelmäßige körperliche Aktivität
- nach dem Sport magnesiumhaltige Getränke

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- andauerndes Herzstolpern
- bei hoher Herzfrequenz in Ruhe (Puls über 100)
- unregelmäßiger Herzschlag

► **TIPP:** Elektronische Messgeräte wie z.B. Smartwatch, Blutdruckmesser (die auch die Herzfrequenz anzeigen) zeigen bei Herzrhythmusstörungen oft nicht die richtige Herzfrequenz an. Es empfiehlt sich, den Puls händisch zu kontrollieren.



Schwindel

Schwindel tritt oft in Form von einem Drehgefühl auf und ist in diesem Fall meist harmlos. Oft ist dieser durch zu raschen Lagewechsel ausgelöst (gutartiger Lagerungsschwindel). Manchmal ist es aber auch nur eine Schwummrigkeit oder ein Nebel- oder Wattegefühl im Kopf.

Hausmittel:

- Blutdruck messen!
Zu hoher oder zu niedriger Blutdruck kann Schwindel verursachen.
- Bei bekanntem Lagerungsschwindel
→ Lagerungsmanöver durchführen.
- schluckweise trinken
- hinlegen



Übungsanleitung für Lagerungsmanöver

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- erstmalige lagerungsabhängige Schwindelattacke (z.B. beim Aufsetzen oder bei Kopfdrehungen)
- anhaltender Schwindel/anhaltende Benommenheit beim Aufstehen
- Schwindel nach Verordnung eines neuen Medikaments



Wann in die Notaufnahme?

- Schwindel zusammen mit neurologischen Störungen (z.B. Seh-, Sprach- oder Sprechstörung)
- neu aufgetretene Gefühlsstörung oder Lähmungserscheinung



Kreislaufprobleme

Kreislaufprobleme können durch verschiedene Ursachen wie niedrigen Blutdruck, Flüssigkeitsmangel, Nahrungsmangel, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stress oder Hitze entstehen. Symptome können Schwindel, Benommenheit, Ohnmacht, kalte Extremitäten oder Blässe sein.

Hausmittel:

- ausreichende Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr
- regelmäßige Bewegung
- ausgewogene Ernährung
- Vermeidung von plötzlichen Positionswechseln
- Vermeidung von längerem Stehen oder Sitzen, insbesondere bei Hitze

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- anhaltende Kreislaufprobleme mit Brustschmerzen
- Atemnot oder unregelmäßiger Herzschlag
- Ohnmacht oder Bewusstseinsverlust
- Kreislaufprobleme, die regelmäßig auftreten

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen können durch verschiedene Ursachen wie Muskelverspannung, Migräne, Erkrankungen der Nasennebenhöhlen oder Stress auftreten. Es ist wichtig, die Art der Kopfschmerzen zu identifizieren, um die geeignete Behandlung zu wählen.

Symptome können Druckgefühl, pochende Schmerzen, Lichtempfindlichkeit oder Übelkeit umfassen.

Hausmittel:

- Ruhe
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Entspannungstechniken
- ausreichend Schlaf
- Vermeidung bestimmter Lebensmittel (z.B. Zucker, Alkohol, Koffein)
- Stressreduktion
- Einnahme von Schmerzmittel (z.B. Paracetamol)

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- plötzliche, starke Kopfschmerzen
- Kopfschmerzen nach einem Kopftrauma (z.B. nach einem Sturz)
- begleitende neurologische Symptome (z.B. Sehstörungen wie Doppelbilder, starker Schwindel, starke Benommenheit)
- Kopfschmerzen, die sich plötzlich ändern oder zunehmen
- Kopfschmerzen mit Nackensteifigkeit





Rückenschmerzen

Rückenschmerzen können durch Erkrankungen der Wirbelsäule oder Verspannungen der Rückenmuskulatur verursacht werden.

Hausmittel:

- Massagen
- schmerzlindernde Salben (z.B. Diclofenac)
- Wärmepflaster
- Dehnungs- und Entspannungsübungen
- kurzfristig Schmerzmittel (z.B. Diclofenac)

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- anhaltende Rückenschmerzen ohne Besserung mit zunehmender Intensität, ausstrahlend in Arme oder Beine
- akute Bewegungseinschränkung in der Halswirbelsäule – sogenannter „Hexenschuss“
- akute Bewegungseinschränkung im Bereich der Lendenwirbelsäule – sogenannter „Ischias“

Wann in die Notaufnahme?

Bei Rückenschmerzen, mit Problemen beim Harnlassen oder beim Stuhlabsetzen, verbunden mit einem heftigen Lendenwirbelsäulenschmerz bzw. wenn man sich plötzlich nicht aufrichten kann.

► **TIPP:** Als vorbeugende Maßnahmen sind körperliches Training, Stärkung der Muskulatur (insb. Bauchmuskeln), Vermeidung von einseitigen körperlichen Tätigkeiten, richtiges Tragen und Heben (Hilfsmittel verwenden) und geführtes Training sinnvoll.

Bauchschmerzen

Bauchschmerzen können durch verschiedene Ursachen wie Verdauungsprobleme (Verstopfung oder Durchfall), Magen-Darm-Infektionen, Entzündungen oder Stress ausgelöst werden.

Symptome können Krämpfe, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall sein.

Ebenso können diese im Rahmen der Monatsblutung bei Frauen auftreten.

Hausmittel:

- leichte Mahlzeiten (z.B. keine fettigen oder schwer verdaulichen Lebensmittel)
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr (z.B. Fenchel- oder Anistee)
- Wärmeauflagen
- entspannende Körperposition

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- starke Bauchschmerzen mit Fieber
- anhaltendes Erbrechen oder anhaltender Durchfall
- Blut im Stuhl
- Bauchschmerzen nach einem Unfall mit stumpfem Bauchtrauma
- heftiger Druckschmerz im rechten Oberbauch (Gallenblase) oder rechten Unterbauch (Blinddarm)





Durchfall

Durchfall kann durch verschiedene Ursachen wie z.B. durch Magen-Darm-Erreger (Bakterien und Viren), nach Essen von verdorbenen Speisen oder während/nach einer Reise auftreten.

Symptome sind dünnflüssige oder breiige Stühle, mit/ohne Übelkeit/Erbrechen.

Hausmittel:

- Stopfdiät: Banane zerdrücken mit einem geschabten Apfel vermischen und etwas stehen lassen. Alternativ: Reis oder Zwieback
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr z.B. ungesüßter Tee, klare Suppe oder Karottensuppe
- Bei länger anhaltendem Erbrechen und Durchfall sowie Flüssigkeitsverlust kann eine selbstgemachte Elektrolytlösung helfen: 4 TL Zucker, $\frac{3}{4}$ TL Salz und eine Tasse Orangensaft auf 1 Liter Wasser – langsam schluckweise trinken.
- Bei Fieber: fiebersenkende Medikamente (z.B. Ibuprofen oder Paracetamol)

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- wässrige Durchfälle mit Kreislaufproblemen
- anhaltendes Fieber
- Erbrechen mit nicht mehr möglicher Flüssigkeits- oder Nahrungsaufnahme
- Blut im Stuhl
- anhaltende Bauchkrämpfe
- nach einem Tropenaufenthalt

Blut im Stuhl

Entdeckt man frisches, hellrotes Blut am WC-Papier oder am Stuhl ist man immer besorgt.

Diese Blutbeimengungen im Stuhl können aber viele harmlose Ursachen haben, z.B. generell zu harter Stuhlgang, kleine Verletzungen (Risse in der Analschleimhaut), Hämorrhoiden, Übergenuss von Abführmitteln bzw. bei Durchfall im Rahmen von Magen-Darm-Infekten.

Hausmittel:

Je nach Auslöser können Sie selbst Abhilfe schaffen.

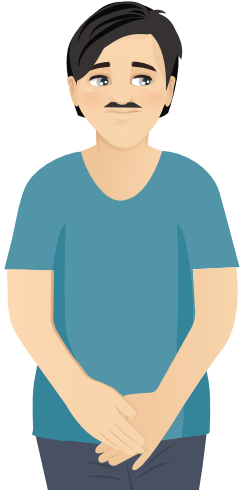
- bei einem harten Stuhlgang und Verstopfung:
 - auf Ernährung achten (z.B. in Wasser eingeweichte Dörrpflaumen, frisch gepresster Orangensaft, Magnesium)
- ballaststoffreiche Kost
- viel Flüssigkeit trinken
- Vermeidung von Zucker, Weißmehlprodukten, Fast Food und Alkohol
- regelmäßige Bewegung kann einer chronischen Verstopfung vorbeugen
- vermeiden Sie die Langzeiteinnahme von Abführmitteln

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

Bei Blut auf dem Toilettenpapier oder auch im oder auf dem Stuhl sollte man immer die Hausärztin/den Hausarzt aufsuchen, um das weitere Vorgehen zu besprechen.



► **TIPP:**
Vergessen Sie nicht die
Vorsorge-Koloskopie ab
dem 45. Lebensjahr!



Probleme beim Harnlassen

Probleme beim Harnlassen können durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden. Zu diesen zählen Entzündungen (z.B. Blase, Prostata, Nieren, Geschlechtsorgane), eine vergrößerte Prostata, sexuell übertragbare Krankheiten sowie Verletzungen.

Häufig ist eine unkomplizierte Blasenentzündung die Ursache. Diese führt zu zunehmendem Brennen beim Harnlassen sowie vermehrtem Harndrang und Krämpfen im Unterbauch. Bei leerer Blase und konzentriertem Harn sind die Schmerzen stärker. Manchmal kann der Harn auch nicht gehalten werden.

► **TIPP für Männer:** Denken Sie an die regelmäßigen urologischen Kontrollen (Prostata) im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung ab dem 50. Lebensjahr.

Wann zur Hausärztin/ zum Hausarzt?

- fehlende Besserung der Symptome nach 24 Stunden
- zusätzlicher Ausfluss aus der Harnröhre
- blutiger Harn
- Auftreten von Fieber, Schüttelfrost und/oder Nierenschmerzen
- häufige Harnwegsinfektionen (mindestens zwei symptomatische Harnwegsinfektionen pro Halbjahr oder drei spürbare Harnwegsinfekte pro Jahr)
- Männer mit Harnwegsinfektion

Hausmittel:

- Blasenentzündung: Kälte vermeiden, Cranberry mit D-Mannose, viel Flüssigkeit trinken (2-3 Liter pro Tag z.B. Blasentee)
- Krämpfe: Wärmeflasche auflegen
- entzündungshemmende bzw. schmerzlindernde Mittel (z.B. Ibuprofen)



Schwangere sollten mit Blasenentzündungen immer die Hausärztin/den Hausarzt aufsuchen.

Halsschmerzen

Halsschmerzen können durch verschiedene Ursachen wie Infektionen (oftmals der oberen Atemwege), Reizungen oder Entzündungen entstehen. Es ist wichtig, die Art der Halsschmerzen zu identifizieren, um die geeignete Behandlung zu wählen.

Hausmittel:

- Gurgeln mit Salzwasser/Salbeitee
- Lutschtabletten
- entzündungshemmende Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen)
- nicht rauchen
- Vermeidung von Substanzen, die den Hals weiter reizen könnten (z.B. saure Früchte, stark gewürzte Speisen, Alkohol, Kaffee)

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- starke Halsschmerzen mit Fieber, Schwellung der Lymphknoten und weißlichen Belägen auf den Mandeln
- Atemnot oder starke Schluckbeschwerden
- anhaltende Heiserkeit
- Halsschmerzen, die länger als eine Woche anhalten
- einseitige Schwellung im Halsbereich
- Geschmacks- oder Geruchsstörung
- ständig rinnende Nase





Ohrenschmerzen

Ohrenschmerzen können bei Infektionen (äußeres oder mittleres Ohr), im Rahmen von Infektionen der oberen Atemwege, Verletzungen, Entzündung der Zähne, der Nebenhöhlen/des Kiefergelenks oder bei Verspannungen auftreten. Weitere Ursachen können Halsentzündungen, Luftdruckänderungen, Hauterkrankungen oder Verstopfung durch Ohrenschmalz sein.

Ohrenschmerzen nach einem Schwimmbadbesuch betreffen meist den äußeren Gehörgang.

Bei Ohrenschmerzen sollte man keine Flüssigkeit in die Ohren bekommen.

Hausmittel:

- Ohrenschmerzen mit begleitendem Schnupfen oder im Rahmen eines Infektes der oberen Atemwege: abschwellende Nasentropfen
- entzündungshemmende Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen)
- **Wichtig: nicht schwimmen, nicht baden, nicht tauchen, keine Wattestäbchen verwenden**

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- plötzliche starke Ohrenschmerzen
- Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen
- Plötzlicher Hörverlust und/oder Ohrengeräusch
- Flüssigkeitsaustritt aus dem Ohr

► **TIPP:** Um einer Gehörgangsentzündung vom Schwimmen oder Tauchen vorzubeugen, fragen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt nach vorbeugenden Ohrentropfen.

Husten

Husten kann durch verschiedene Ursachen wie Erkältungen, Allergien und Rauchen entstehen und tritt oft im Rahmen eines Infektes der unteren Atemwege (Lunge) auf.

Husten kann trocken, produktiv (mit Auswurf) oder bellend sein.

Hausmittel:

- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Luftbefeuchter aufstellen
- Hustenbonbons
- Dampfinhalationen
- nicht rauchen
- Vermeidung von reizenden Substanzen

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- anhaltender Husten mit Fieber
- Atemnot oder Brustschmerzen
- Husten mit blutigem Auswurf
- Husten ohne Infekt, der länger als drei Wochen anhält

► **TIPP:** Keuchhusten betrifft auch Erwachsene! Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt kann Sie über eine mögliche notwendige Auffrischungsimpfung beraten.

In einigen Fällen ist auch eine Pneumokokkenimpfung sinnvoll.



► Rauchentwöhnung:

Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt berät Sie gerne zu Möglichkeiten der Nikotinentwöhnung.

Verhalten in der Infektsaison – Grippe, RSV, Covid-19 & Co.

Infektionen der Atemwege und der Lunge unterliegen einer saisonalen Häufung.

In den Wintermonaten kommt es zu einem deutlichen Anstieg von viralen Erkrankungen: Grippe (Influenza A/B), RS-Virus (RSV), SARS-CoV-2 (Covid-19) & Co.

Die durchschnittliche Erkrankungsdauer einer viralen Atemwegserkrankung liegt zwischen 10–14 Tagen.

Hausmittel:

- bei Fieber (Körpertemperatur > 38,5 °C) können fiebersenkende Medikamente (z.B. Paracetamol, Metamizol oder Ibuprofen) eingenommen werden
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Bettruhe
- Tragen einer FFP2-Maske, sollte eine Heimquarantäne nicht durchgehend möglich sein

Wann zur Hausärztin/zum Hausarzt?

- zunehmende Atemnot und erhöhte Atemfrequenz
- anhaltendes und medikamentös nicht senkbares Fieber und gelber Auswurf
- Schwierigkeit einer Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr
- anhaltende Kreislaufbeschwerden (Schwindel, anhaltende Kopfschmerzen, Erbrechen)

► TIPP:

vorbeugende Maßnahmen:

- regelmäßiges Händewaschen und Desinfektion
- Händeschütteln vermeiden
- Vermeidung von Menschenansammlungen bei Krankheitsgefühl

Den besten Schutz vor diesen Infektionen oder einem schweren Krankheitsverlauf bieten entsprechende Impfungen. Diesbezüglich berät Sie Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt.



Zeckenbiss

Die Zeckensaison richtet sich nach den Temperaturen. Sobald es wärmer wird, können Zecken in unseren Wäldern und Wiesen auftreten. Zecken brauchen für ihren Lebenszyklus

Blut, weshalb sie sich nicht nur Tiere, sondern auch den Menschen als Opfer aussuchen.

Zecken übertragen Erkrankungen wie die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), aber auch die sogenannte Borreliose.



Hausmittel:

Eine Zecke sollte so schnell wie möglich entfernt werden.

In den ersten zwölf Stunden ist die Übertragung von Erkrankungen durch die Zecke am geringsten.

Entfernen Sie die Zecke am besten mit einer Pinzette und versuchen Sie nicht, den Körper zu quetschen (oder Klebstoff, Öl und Honig auf die Zecke aufzubringen), sondern fassen Sie die Zecke so nahe wie möglich am Hals. Das Entfernen kann mit oder ohne Drehbewegung passieren.

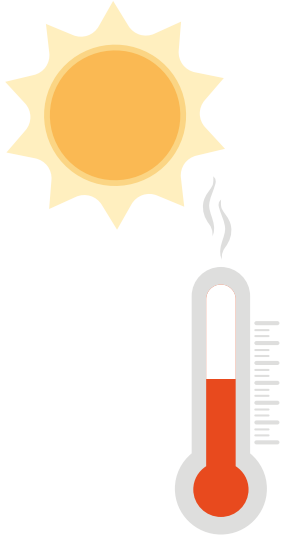
Ein kleiner runder Fleck um die Bissstelle, ähnlich einem Gelsen-/Moskitostich, ist harmlos und kann mit kühlenden Salben behandelt werden.

► **TIPP:** Die Impfung ist ein sehr guter Schutz gegen FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis). Diese Impfung wird in unserer Region dringend empfohlen! Bitte besprechen Sie Ihren Impfstatus mit der Hausärztin/dem Hausarzt.

Zur Vorbeugung: Verwenden Sie vor allem bei sommerlicher Kleidung sogenannte Zeckensprays, die auch für andere Insekten zur Vorbeugung helfen. Günstig ist immer eine Bekleidung, die so viel Körperoberfläche wie möglich bedeckt (z.B. bei Waldarbeiten etc).

Wann zur Hausärztin/ zum Hausarzt?

- kleiner Teil des Kopfes oder der Beißwerkzeuge, der in der Haut geblieben ist und sich entzündet
- frühestens nach 5 Tagen, wenn eine größere kreisförmige oder flächige Rötung um die Bissstelle entsteht
- hohes Fieber bis zu 3 Wochen nach dem Zeckenbiss mit einem allgemeinen Krankheitsgefühl (z.B. Gliederschmerzen sowie Kopfschmerzen in Kombination mit Übelkeit und Erbrechen)



Tipps für heiße Tage

Bei sogenannten Tropentagen versuchen Sie, in geschlossenen Räumen zu bleiben.

- Lüften nur in der Nacht, am Tag sollten die Fenster geschlossen bleiben
- Vermeidung von starken Temperaturdifferenzen zwischen klimatisierten und nicht klimatisierten Räumen
- keine sportlichen Aktivitäten oder körperliche Anstrengungen im Freien
- mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit trinken, keinen Alkohol, evtl. isotonische Elektrolytgetränke
- nicht zu kalte Getränke, auch Tees sind sinnvoll
- kühle, feuchte Wickel im Nackenbereich auflegen
- direkte Sonneneinstrahlung meiden
- jedenfalls Sonnenschutzcreme verwenden
- Kopfbedeckung aufsetzen
- lockere Kleidung tragen
- kalte Duschen vermeiden



Steirischer Hitzeschutzplan
und weitere Informationen

Gegen viele Erkrankungen gibt es
Impfungen, die Sie schützen.
Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt steht Ihnen
für alle Fragen gerne zur Verfügung.



Hier finden Sie die
empfohlenen Impfungen

Die Initiatoren

Mit dieser Übersicht von Symptomen und praktischen Tipps haben wir für Sie eine hilfreiche Unterstützung für den Krankheitsfall erstellt. Wir sind für Fragen zu Ihrer Gesundheit da!

Ihre steirischen Ärztinnen und Ärzte



© Harry Schiffer

vorne v.l.n.r.:

Dr. Gudrun Zweiker, niedergelassene Kassenärztin für Allgemeinmedizin in Straden

Dr. Michael Sacherer, Facharzt für Innere Medizin am LKH Klinikum Graz

Dr. Neshat Quitt, niedergelassene Kassenärztin für Allgemeinmedizin in Graz

hinten v.l.n.r.:

Dr. Michael Adomeit, niedergelassener Kassenarzt für Allgemeinmedizin in Birkfeld

Dr. Gerhard Postl, Facharzt für Innere Medizin, Leiter Notaufnahme LKH Graz II Standort West

Dr. Philipp Kreuzer, Facharzt für Innere Medizin, Leiter EBA LKH Klinikum Graz

Ein Projekt der Ärztekammer für Steiermark in Kooperation mit



Impressum:

Medieninhaber: Ärztekammer für Steiermark, Kaiserfeldgasse 29, 8010 Graz,

Tel. 0316/8044-0, presse@aekstmk.or.at, www.aekstmk.or.at

Inhaltliches Konzept: Dr. Gerhard Postl, Dr. Neshat Quitt, Dr. Gudrun Zweiker, Dr. Philipp Kreuzer, Dr. Michael Adomeit

Gestaltung: tmcom.at, Grabenstraße 3, 8010 Graz

Illustrationen und Grafiken: stock.adobe.com

Coverbild: hr.wig (generiert mit KI)

Druck: Stmk. Landesdruckerei GmbH, 8020 Graz

Die Erstellung dieses Leitfadens wurde mit größtmöglicher Sorgfalt vorgenommen und dient der allgemeinen Information. Es wird keine Haftung für Richtigkeit, Aktualität, Vollständigkeit und mögliche Fehler übernommen. Insbesondere für konkrete medizinische Situationen kann keine Haftung übernommen werden. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die in unserem Leitfaden angebotenen Informationen keinesfalls als Ersatz für eine Behandlung oder Beratung durch eine Ärztin/einen Arzt dienen. Medizinische Diagnosen bzw. konkrete medizinische Fragestellungen bleiben stets einer persönlichen Untersuchung durch eine Ärztin/einen Arzt vorbehalten. Jegliche Haftung im Zusammenhang mit einer – auf Basis dieses Leitfadens zur Verfügung gestellten Information – durchgeführten Selbstdiagnose, Selbstbehandlung oder eines unterbliebenen Arztbesuches ist ausgeschlossen. Für sich allenfalls ergebende Schäden aus Nutzung und Verwendung dieser allgemeinen Informationen können keine Rechtsansprüche begründet werden. Jegliche Nutzung und Verwendung dieser Informationen erfolgt unter der ausschließlichen Verantwortung und Haftung des jeweiligen Nutzers bzw. Verwenders selbst. Für konkrete medizinische Fragestellungen und Diagnosen wenden Sie sich bitte an Ihre Vertrauensärztin/Ihren Vertrauensarzt.



Die Ärztekammer Steiermark

Ärztekammer für Steiermark
8010 Graz, Kaiserfeldgasse 29
Haus der Medizin
www.aekstmk.or.at