

Was können Sie tun bei Erkältungskrankheiten?

Es gibt viele Hausmittel die gegen leichte Erkältungskrankheiten helfen. Hier möchten wir einige erläutern und aufführen wie sich bereits zu Hause mit diesen Mitteln helfen können.

1. Schnupfen

- Kopfdampfbäder: *Vorsicht vor Verbrühungen !!!* Salz, Ätherische Öle (Eukalyptus, Latschenkiefer, Tanne), Kräuter (Thymian, Pfefferminz, Kamille, Heublumen, Salbei, Spitzwegerich, Huflattich, Majoran) und Kräutertees. Kochen sie sich Wasser auf und geben sie nach dem Aufkochen einen Zusatz bis maximal 3 Zusätze hinzu. Warten sie etwa 5 Minuten und inhalieren dann unter einem Handtuch die Dämpfe des noch heißen Wassers.
- Viel trinken: Tees und alkoholfreie Getränke zu sich nehmen (*das Sekret wird dadurch flüssiger*)
Hier noch ein extraTipp: Die Dämpfe einer heißen Hühnersuppe erst inhalieren und danach die Suppe langsam essen (die Schwellung der Nasenschleimhaut geht zurück).
- Bäder und Güsse: heiße Fussbäder/ Fusswechselbäder regen den Kreislauf an.

2. Husten

- Warme Tees und Getränke ohne Alkohol: Holunderbeeren-, Salbei-, Huflattich-, Kamillen-, Pfefferminz-, Spitzwegerich-, Eibisch-, Lindenblüten-, Brennessel-, Scharfgarben-, Majoran-, Thymian-, Königskerzen-, Kräuter-, Bronchial-, Hustentee. Heiße Zitronen; warmer Saft von Holunderbeeren, Zwiebeln oder Rettich; warmer Fenchelsirup; Saft aus Tannenspitzen oder warme Milch. Warme Milch mit Honig wirken Krampf-, und Schleimlösend.
extraTipp: Honig ist wärmeempfindlich: Besser ist es, wenn er pur eingenommen wird.
- Warme Wickel um die Brust: mit z.B.: Schmalz, Zitrone, Kartoffeln, Öl, Quark, Butter lösen den Schleim und wirken Reizlindernd. Kein Schnaps !!! Warme Wickel sind bei Husten am besten.
- Pflanzliche Heilmittel: Bonbons mit Salbei, Kräutern, Anis, Malz wirken ebenfalls Schleimlösend und Hustenreizlindernd. *Bitte beachten sie den Zuckergehalt!!!* Bonbons wirken nicht desinfizierend.
- Anwendungen im Rachen: Mit Kamillentee, Salbeitee oder Salzwasser gurgeln dies befeuchtet den Rachenraum, wirkt Schleimlösend und auch Hustenreizlindernd.
- Kopfdampfbäder: siehe unter **1. Schnupfen**

3. Halsschmerzen

- Gurgeln: Sie können mit Wasser, Kamille, Salbeitee, Zitronensaft mit Honig, Schwedenkräutern (nur sehr verdünnt), Salzwasser, Cognac gurgeln, dies bewirkt eine Schmerzlinderung und Keimverdünnung.
- Wickel und Umschläge: Kalte Halswickel oder kalterQuarkwickel um den Hals, Schal um den Hals (Wirksam). Keine Wärmeanwendung! Kann das Symptom verschlimmern.
- Warme Tees und Getränke ohne Alkohol: Salbeitee, Huflattichtee, Kamilletee, Lindenblütentee. Warmer Saft von Zwiebeln, Zitronensaft pur, heiße Zitrone oder warmer Holunderbeerensaft lindert, wärmt und entspannt.

4. Fieber:

- Viel Trinken: Tees, Wasser, Säfte oder Milch füllen den Flüssigkeitshaushalt wieder auf
- Ruhe und Erholung: Keine anstrengenden Arbeiten ausführen am besten Bettruhe einhalten, damit der Körper sich erholen kann.
- Wadenwickel: Moltontücher oder kleine Handtücher mit lauwarmen Wasser (Handwarm – ca. 30°) nass machen und kurz nach Einnahme eines fiebersenkenden Medikaments um die Waden legen. Legen sie sich ein Müllsack darum, um die Bettwäsche nicht nass zu machen. Bitte im Bett liegen und warm zudecken. Wenn die Wickel warm sind, das Ganz noch etwa zwei Mal wiederholen.

Keine Kühlpacks oder kaltes Wasser verwenden – dies kann zu Kälteverbrennungen und zu Verschlimmerung des Fiebers führen.

5. Allgemeine Verhaltensregeln:

- Bei einem Infekt: - An der frischen Luft spazieren gehen (langsam und nicht zu lange – nicht bei Fieber). - Im Schlafzimmer gut lüften, aber nachts Fenster schließen. - Sich warm halten, mit Wärmflasche ins Bett gehen. - Nicht rauchen. - Taschentücher nur einmal benutzen. - Nicht ins Schwimmbad gehen.
- Vorbeugen: mit regelmäßigen warm-kalten Wechselduschen oder Saunabesuchen. Gripeschutzimpfungen jeden Herbst, besonders für Geschwächte und alle mit viel Publikumsverkehr. Größere Temperaturunterschiede meiden. Pneumokokken-Impfung (gegen Lungenentzündung) alle 5 Jahre bei Lungenkrankheiten.

5. Grippemittel:

Die meisten angebotenen Medikamente sind wenig hilfreich. Besser ist es, die Erkältungssymptome gezielt zu behandeln (s.o.).

Prinzipiell geeignet sind lediglich Paracetamol-haltige Präparate wie:

Paracetamol Basics[®] (20 Tabletten zu 500mg (1,29€)), Aspirin[®] oder Ibuprofen[®]. Nasentropfen (z.B. Nasentropfen AC[®] 2,03€) befreien verstopfte Nasen innerhalb von wenigen Minuten, dürfen aber **nicht länger als 7 Tage** angewendet werden.

6. Abzuraten ist von:

- Umckaloabo und Echinacea. Sie sind wirkungslos und sind wegen des hohen Alkoholgehaltes der Lösungen für Kinder und trockene Alkoholiker problematisch. Umckaloabo[®], Fluimucil[®] und Prospan[®] sind bei akuter Bronchitis umstritten und wissenschaftlich nicht belegt.
- Kalte Umschläge um den Kopf, Schwitzen, Schwitzkur, Rotlicht können die Situation verschlimmern.
- Anwendungen in der Nase z.B. Salzwasser oder Kamillentee in der Nase hochziehen (Salzwasser nur schwache Konzentration, Kamille kann Allergie auslösen).
- Kopfdampfbäder mit chinesischen/Japanischen Öl, Kampfer, Myrrhe und Menthol (Können Allergien auslösen. Zu hohe Konzentration: Gefahr von Reizungen).
- Einreiben von Schläfen und Brust mit chinesischen/japanischen Öl. Heiße Bäder (Gefahr von Reizungen. Kann das Fieber erhöhen).

7. Arztbesuch wenn:

- nach 2-3 Tagen keine Besserung eintritt oder Kreislaufprobleme auftreten,
- starke Glieder-, Ohren-, Kopf-, Lungen-, und Atemschmerzen auftreten,
- hohes Fieber ab 38 Grad über 2-3 Tage anhält und das Fieber über 39 Grad steigt,
- eitriges, gelbes oder grünes oder blutiges Sekret ausgeschieden wird,
- Lymphknoten geschwollen sind, oder ein „Kloß“ im Rachen sitzt,
- Druck hinter der Stirn und Augen oder auf den Mandeln eitrig Beläge entstehen,
- sich ein starker trockener Husten nicht löst oder Atembeschwerden auftreten,
- sie schwanger sind, unter Diabetes oder einer chron. Krankheit leiden,
- sie über 65 oder unter 6 Jahren alt sind.