



## Selbsthilfe bei Erkältungskrankheiten

### 1. Schnupfen

#### **Kopfdampfbäder:**

Mit Wasser, Salzwasser, ätherischen Ölen und Kräutern wie Kamille, Heublumen, Thymian, Salbei, Eukalyptus, Schwedenkräutern, Huflattich, Spitzwegerich, Majoran, Pfefferminze, Tannenöl, sowie Kräutertee (schleimlösend und befreiend).

Vorsicht mit Kräutern bei Allergien!

#### **Viel Trinken:**

Tees und alkoholfreie Getränke (Das Sekret wird dadurch dünnflüssiger)

Tipp: Kurios aber von Wissenschaftlern der Mayo-Klinik bestätigt: Heiße Hühnersuppe mit viel Hühnerfleisch, Kräutern, Gewürzen und Gemüse. Zuerst die heißen Dämpfe inhalieren und nach leichtem Abkühlen, die Suppe langsam löffeln (*die Schwellung der Nasenschleimhaut geht zurück*).

#### **Bäder und Güsse:**

Kalte Nasengüsse, heißes Fußbad, Fußwechselbäder (*Schleimlösend, besseres Atmen, regt 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-, Bornchial-, Hustentee. Heiße Zitrone. Warmer Saft von Holunderbeeren. Warmer Fenchelsirup, Saft aus Tannenspitzen. Warme Milch mit Honig (*Krampf- und Schleimlösend*)  
Tipp: Honig ist wärmeempfindlich: Besser ist es, wenn er pur eingenommen wird.

#### **Kochdampfbäder:**

Mit Wasser, Salzwasser, ätherischen Ölen und Kräutern: Kamille, Heublüten, Thymian, Salbei, Eukalyptus (*Schleimlösend. Reizlindernd. Hustenlösend*).

Hinweis: Siehe auch „Kochdampfbäder“ unter Schnupfen.

#### Pflanzliche Heilmittel:

Bonbons mit Salbei, Kräutern, Anis, Malz (*Schleimlösend. Hustenreizlindernd*). Zuckergehalt beachten. Bonbons wirken nicht desinfizierend.

Anwendungen im Rachen:

mit Kamillentee, Salbeitee oder Salzwasser gurgeln (*Befeuchtet den Rachenraum. Schleimlösend. Hustenreizlindernd*)

### 3. Halsschmerzen

#### **Gurgeln:**

Mit Wasser, Kamille, Salbeitee, Zitronensaft mit Honig, Schwedenkräutern (nur sehr verdünnt), Salzwasser, Cognac. (*Bringen Linderung. Bewirken Keimverdünnung*)

#### **Wickel und Umschläge:**

Kalter Halswickel, kalter Quarkwickel um den Hals, Schal um den Hals (*Wirksam*). Keine Wärmeanwendung! Kann das Symptom verschlimmern.

#### **Tees:**

Salbei, Huflattich, Kamille, Zwiebel, Lindenblüten. Andere alkoholfreie Getränke: Zitronensaft pur, heiße Zitrone, warme Holunderbeerensaft (*Lindert. Wärmt. Entspannt*).

### 4. Allgemeine Verhaltensregeln:

An der frischen Luft spazieren gehen. 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 für alle mit viel Publikumsverkehr. Größere Temperaturunterschiede meiden. Pneumokokken-Impfung (gegen Lungenentzündung).

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 500 mg (1,29€), Aspirin® oder Ibuprofen®.

Nasentropfen (z.B. Nasentropfen AC® 2,03€) befreien verstopfte Nasen innerhalb Minuten, dürfen aber nicht länger als 7 Tage angewendet werden.

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 (*Kann die Situation verschlimmern*).

Anwendungen in der Nase, z.B. Salzwasser oder Kamillentee in der Nase hochziehen (*Salzwasser nur schwache Konzentration, Kamille kann Allergien auslösen!*).

Kochdampfbäder mit chinesischem/japanischem Öl, Kampfer, Myrrhe und Menthol (*Können Allergien auslösen. Zu hohe Konzentration: Gefahr von Reizungen*).

Einreiben von Schläfen und Brust mit chinesischem/japanischem Öl. Heiße Bäder (*Gefahr von Reizungen. Kann das Fieber erhöhen*).

**Arztbesuch:**

Sie sollten zum Arzt gehen, 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 Jahre alt sind,
- Nasensteifigkeit.