



## Erkältung und Grippe

### □ Bewährte Hausmittel bei Erkältungen

Wenn man sonst keine risikobehafteten Grunderkrankungen hat, kann man bei einer leichten Erkältung versuchen, die lästigen Beschwerden wie Schnupfen und Husten mit traditionellen Hausmitteln zu lindern.

Einige davon werden nachfolgend beschrieben.



#### Feuchte Wadenwickel

Feuchte Wadenwickel können dabei helfen, die erhöhte Temperatur zu senken. Aufpassen muss man jedoch, dass der ganze restliche Körper - einschließlich der Füße - während der Behandlung warm bleibt.

Man mischt zunächst kaltes Wasser mit einer gleichen Menge Obstessig, trinkt darin dann einige Geschirrtücher, wringt die Tücher aus und wickelt sie um die Waden. Darum schlägt man noch ein Handtuch.

#### Ätherische Öle

Ätherische Öle sind nicht nur in Erkältungsbädern hilfreich. Sie können auch für die Inhalation verwendet werden, um so festsitzenden Schleim zu lösen und Husten zu lindern.

Man erhitzt etwa 2 Liter Wasser, gießt es in eine Schüssel oder einen Topf und lässt das Wasser auf ca. 60 Grad Celsius abkühlen. Nach Zugabe von wenigen Tropfen ätherischen Öls inhaliert man die aufsteigenden Dämpfe etwa 10 Minuten lang, indem man tief durch die Nase einatmet und ausatmet.

Einige ätherische Öle sind auch für Kleinkinder und Säuglinge geeignet. Hier haben sich Einreibungen als Alternative zur Inhalation als sinnvoll und gut wirksam erwiesen.

Bitte verwenden Sie ätherische Öle bei Säuglingen und Kleinkindern nur nach vorheriger Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker.  
Die Dämpfe - sowohl bei Inhalation als auch bei Einreibungen - können sehr stark sein.  
Lassen Sie sich bei der Wahl des Präparates beraten.



## Kräutertees

Eine schleimlösende und hustenreizlindernde Wirkung wird auch bestimmten Kräutertees zugeschrieben. So soll eine Mischung aus gleichen Teilen Thymian, Wollblume und Süßholz den Schleimabtransport fördern.

Man nimmt dazu einen Teelöffel dieser Kräutermischung für eine Tasse, übergießt sie mit heißem Wasser und lässt das Ganze 10 Minuten ziehen. Drei Tassen pro Tag sollten genügen.

## Gurgeln

Zum Gurgeln eignen sich am besten die ätherischen Öle von Salbei und Kamille. Entsprechende Teezubereitungen helfen bei Halsentzündungen und Mandelentzündungen.

In einem halben Liter Wasser kocht man zwei Teelöffel Salbeiblätter oder Kamillenblüten auf, lässt es dann 15 Minuten zugedeckt ziehen und gurgelt mehrmals täglich mit der warmen Flüssigkeit. Den Tee anschließend nicht schlucken, sondern ausspucken.

## Nasenspülungen

In den letzten Jahren immer beliebter geworden sind Nasenspülungen mit einer Kochsalzlösung.

Für die Lösung benötigt man eine Messerspitze bis einen halben Teelöffel Kochsalz. Das Kochsalz wird in 200 Milliliter warmen Wasser verrührt. Hilfsmittel wie Nasenspülkannen oder spezielle Nasenduschen gibt es in Apotheken.

Zur Anwendung lässt man die Kochsalzlösung in ein Nasenloch einlaufen. Die Lösung fließt automatisch durch das andere Nasenloch wieder heraus. Durch die Nasenspülung werden Verschleimungen und mögliche Erreger herausgewaschen.

Empfohlen werden 1-2 Nasenspülungen täglich.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.