

## ▷ Fortsetzung von Seite 6

den Leinenstreifen ganz bedecken muss. **Lutsch** Sie häufig pflanzliche **Kräuterbonbons** und **gurgeln** Sie mit dem Zusatz ätherischer Öle oder Salbeintinktur.

**Bei trockenem Reizhusten** legen Sie sich über Nacht einen **Halswickel** an und beträufeln ihn nach Eintauchen in das Wasser mit **ätherischem Öl**, z.B. Eukalyptus-, Pfefferminzöl, Pinimenthol® (enthält Eukalyptus- und Kiefernadelöl) oder A.Vogel Po-Ho-Öl® (enthält die **ätherischen Öle aus Pfefferminze, Eucalyptus, Wacholderbeeren, Kümmel und Fenchel**). Reiben Sie Brust und Rücken mit einer Zubereitung aus ätherischem Öl ein. Trinken Sie häufig einen kleinen Schluck eines kalt angesetzten **Eibischtees** (s. Kasten Seite 6). Nehmen Sie mehrmals täglich pflanzliche **Lutschtabletten** z.B. **aus isländischem Moos**, das sehr reizlindernd wirkt. Andere schleimstoffhaltige und reizlindernde pflanzliche Wirkstoffe entnehmen Sie dem Kasten auf Seite 6.

**Bei Husten mit Verschleimung** sollten Sie ebenfalls über Nacht einen Halswickel mit ätherischen Ölen anlegen. Darüber hinaus besitzen Zubereitungen aus Efeublättern, und der Primelwurzel eine schleimlösende und auswurffördernde Wirkung (siehe Kasten Seite 6). Die in den Pflanzen enthaltenen Saponine

## ! Wann zum Arzt?

Suchen Sie unbedingt den Arzt auf, wenn sich Ihre Beschwerden nicht innerhalb von wenigen Tagen bessern, insbesondere

- ▶ bei anhaltendem und hohem Fieber
- ▶ bei anhaltenden und starken Kopfschmerzen (Gefahr der Nasennebenhöhlenvereiterung)
- ▶ bei starken Halsschmerzen und Schluckbeschwerden mit Fieber (möglicherweise eine eitrige Mandelentzündung)

- ▶ wenn Sie beim Husten einen gelben Auswurf haben (Gefahr einer eitrigen Bronchitis)
- ▶ wenn das Atmen schmerzt (Gefahr einer Lungenentzündung)
- ▶ bei starken und/oder anhaltenden Ohrenscherzen, vor allem wenn Flüssigkeit aus den Ohren absondert wird.

Da bei Kindern, vor allem bei Kleinkindern und Säuglingen Komplikationen schneller und häufiger auftreten, hier den Arzt frühzeitig kontaktieren.

reizen die Schleimhaut des Magens, führen reflektorisch zur vermehrten Schleimbildung und verdünnen den Schleim in den Atemwegen. Traditionelle Hausmittel (siehe auch Beitrag rechts) sind der Senfwickel, das Ölpflaster oder ein Quarkwickel. Selbst hergestellter Zwiebelsaft wirkt krampflösend und auswurffördernd.

**Bei Sinusitis** (Stirnhöhlenvereiterung) hat sich beispielsweise das Präparat Sinupret® bewährt. Es enthält Enzianwurzel-, Primelblüten-, Sauerampferkraut-, Holunderblüten- und Eisenkraut-Extrakt. Es wurde in sechs klinischen Studien an etwa 900 Patienten untersucht (auch zusätzlich zur Antibiotika-Einnahme). Nach zwei Wochen war es hinsichtlich Sekret-Abflussbe-

hinderung, Kopfschmerzen, der Patienteneinschätzung „gesund“ der Wirkung eines Scheinmedikaments überlegen und ebenso wirksam wie synthetische Schleimlöser.

**Bei eitrigem Entzündungen** können die antibiotisch wirksamen Inhaltsstoffe des Meerrettich, der Brunnenkresse und des Propolis angezeigt sein. Doch gibt es in der Schweiz kein Präparat, dessen Wirksamkeit belegt ist. Um Komplikationen vorzubeugen ist oftmals eine Behandlung mit synthetischen Antibiotika angebracht.

**Bei Schlafstörungen durch die Erkältungsbeschwerden** empfehlen sich Baldrian-, Hopfen- oder Passionsblumenpräparate oder die Einnahme von Mischpräparaten.

# Alte Hausmittel

## Bei Bronchitis haben auch altbewährte Hausmittel ihren Platz, wie beispielsweise Wickel. Was Sie dafür brauchen und wie man sie macht:

▶ **Senfwickel:** Man gibt einen Esslöffel voll Senfkörner (aus der Drogerie) in ein Liter kochend heisses Wasser, taucht ein Leinentuch in Handtuchgröße in die Flüssigkeit, wringt es aus und legt es ein- bis zweimal zusammengefaltet auf die Brust. Dieses feuchte Tuch wird dann mit einem Frottiertuch und einer Wolldecke überdeckt, indem man diese über die Brust wickelt. Nach ca. 5 bis 10 Minuten ist die darunter liegende Haut leicht gerötet (zwischen durch unbedingt kontrollieren!), dann wird der Wickel entfernt. Anschließend wird die gerötete Haut mit warmem Johannisöl eingerieben.

▶ **Ölpflaster:** Man trinkt ein Leinentuch mit Öl (z.B. Olivenöl) und erhitzt es auf der Elektroplatte. Dann lässt man es an der Luft so weit abkühlen, dass die Wärme auf der Brusthaut gerade ertragen

wird. Darüber wird ein Frottiertuch gelegt (und bei Bedarf darauf eine Wärmflasche gelegt), die dort eine Stunde liegen bleibt. Das Ölpflaster bleibt für etwa 2 bis 3 Stunden auf der Haut.

▶ **Quarkwickel:** Zimmerwarmer, fettloser, frischer Quark wird in ein Leinentuch verpackt: etwa 1 cm dick aufgetragen, etwa 10 cm hoch und so breit wie der Brustumfang ist, so dass der Quarkwickel die Brust umschliesst. Der Wickel wird auf die Brust oder um den ganzen Brustkorb gelegt. Er bleibt mindestens eine Stunde, wenn er am Abend angelegt wird, sogar die Nacht über.

▶ **Zwiebelsaft:** 1 bis 2 Zwiebeln häuten, grob würfeln, in ein sauberes Marmeladenglas geben. Ca. 2 EL Honig oder Zucker dazu, das Glas fest verschliessen, schütteln und auf die Heizung stellen. Nach etwa 2 Stunden bildet sich süsser Zwiebelsirup, der Kindern erstaunlich gut schmeckt. Über den Tag verteilt, 3 bis 4 Esslöffel einnehmen. Im Kühlschrank 1 bis 2 Tage haltbar.

