

Erkältungen, Schnupfen, Husten und Co.

Häufig die Hände mit Seife waschen

wirkt vorbeugend und befreit von Viren und Bakterien. Diese können bei Händedruck oder Kontakt mit Türklinken, Halteriemen oder Stangen bei Bussen, Telefonhörern und anderen Gegenständen übertragen werden.

Viel Trinken

Unser Körper besteht 60% aus Wasser.

Trinken Sie genügend Wasser. Ein Tee aus Pfefferminze, Lindenblüten, Hagenbutten, oder Thymiantee (sehr gut bei Husten) stärkt das Immunsystem. Süssen Sie mit Honig statt mit Zucker.

Die Nasenschleimhaut feucht zu halten

schützt die Eintrittspforten (Mund und Nase) vor Viren und Bakterien. Wenig Vaseline mit Wattestäbchen in die Nasenlöcher tupfen. So haben es die Mikroorganismen schwerer, in den Körper zu gelangen.

Niesen befreit von Viren

Darum empfiehlt es sich, das Niesen nicht zu unterdrücken. Doch aufgepasst, Tausende von Viren fliegen durch die Luft. Bitte in die Ellenbeuge husten.

Füsse warm halten

Die Füsse haben Reflexe, welche bei Kälte die Gefässe im Kopf verengen können. Somit ist die Durchblutung der Atemorgane eingeschränkt. Warme Füsse sorgen für eine gute Durchblutung der Atemschleimhäute.

Temperaturaufsteigende Fussbäder

Bei Beginn einer Erkältung angewendet, können die Symptome verhindert oder gelindert werden. In ca. 20 Minuten von 37° auf höchstens 41°/42° erhöhen (mindestens knöchelhoch und mit dem Thermometer gemessen). Füsse gut abtrocknen und warmhalten - sich Bettruhe gönnen.

Bei Schnupfen

Nasenspülungen mit Kochsalzlösung oder Emser-Salz sind im Fachhandel erhältlich.

Selber gemacht: Ein gestrichener Teelöffel Kochsalz auf ½ Liter Wasser.

Mit Nasenkännchen oder einer Spritze in die Nasenlöcher träufeln.

Wirkt auch präventiv bei Heuschnupfen oder anderen Allergien.

Vorsicht bei Nasennebenhöhlenentzündungen.

Synthetische Nasensprays

sind vor allem nachts gut, um die Nase beim Schlafen freizuhalten. Sie sollten höchstens 5-7 Tag angewendet werden, da die Nasenschleimhaut geschädigt werden kann.

Spagyrik Sprays (aus der Kräuterheilkunde)

sind in der Drogerie erhältlich und lindern die Symptome. Lassen Sie sich Ihre eigene Mischung zusammenstellen. Die Flüssigkeit wird in den Mund gespritzt. Ideal für unterwegs.

Erkältungsbäder

Erkältungsbäder sind auch in Warenhäusern oder im Fachhandeln erhältlich.

Ein Bad mit ätherischen Ölen: 2 Tropfen Thymian, 2 Tropfen Teebaumöl, 1 Tropfen Eukalyptus und 3 Tropfen Zitrone verdünnt in einem Teelöffel Milch ins Badewasser geben. Anschliessend wäre Bettruhe gut.

Dampfinhalation über Nase und Mund

Für die Dampfinhalation empfiehlt sich eine Mischung aus ätherischen Ölen, je 1 Tropfen Thymian, Teebaumöl, Lavendel und Nelke. Auch Kräuter wie Kamille oder Salbei sind wirksam. Zubereitung: Wasser aufkochen und Kräuter in einer mittelgrossen Pfanne damit übergiessen (5 Minuten ziehen lassen) oder ätherische Öle zugeben. Danach den Kopf über die Pfanne halten und mit einem Badetuch abdecken. Dauer: 5-10 Minuten oder solange machbar. Danach Bettruhe, nicht nach draussen gehen.

Ernährung

Eine warme Siedfleisch-Suppe mit Gemüse oder eine Hühnersuppe stärken die Abwehrkräfte.

Husten

Schleimhusten sollte wenn möglich nicht unterdrückt werden.

Brust und Rücken mit Erkältungssalbe einreiben.

Brustwickel mit warmen Zwiebeln oder Kartoffeln ist sehr empfehlenswert.

In der Nacht Oberkörper hochlagern. Bei starkem Husten und eingeschränktem Schlaf kann auch Résyl-Spray angewendet werden.

Gut zu wissen

Dank des körpereigenen Immunsystems ist es möglich, eine Erkältung nach 7 Tagen in den Griff zu bekommen und nach ca. 10 Tagen ist sie vorbei.

Falls keine Besserung eintritt, sollte nach 14-21 Tagen der Arzt aufgesucht werden. Dasselbe gilt bei starken Schmerzen, farbigem Auswurf, Rassel- oder Pfeifgeräuschen beim Atmen.

Husten ist eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers. Er sollte nicht unterdrückt werden. Eventuell ist eine Unterdrückung in der Nacht empfehlenswert, damit durchgeschlafen werden kann.

Die Flimmerhärchen der Bronchialschleimhaut sorgen für Reinigung. Wenn diese überfordert sind durch Gase, Kälte oder Krankheitserreger (Viren, Bakterien) kommt es zu Hustenreiz.

Die Krankheitserreger werden oft durch die sogenannte Tröpfcheninfektion übertragen (Streuung durch Husten).

Schwellende Entzündungen unter den Zahnwurzeln belasten das Immunsystem. Leiden Sie häufig an Erkältungen? Dann lohnt es sich, dies bei ihrem nächsten Zahnarztbesuch abzuklären.

- ➔ Wohnen, arbeiten und schlafen in hellen, massvoll beheizten Räumen
- ➔ Täglich frische Luft tanken
- ➔ Genügend Schlaf
- ➔ Dem Körper auch tagsüber Ruhepausen gönnen.
- ➔ Sport 2-3 x pro Woche
- ➔ Täglich Obst und Gemüse
- ➔ Konventionell verarbeiteten Nahrungsmittel wie Brot, Zucker, Mehl, Teigwaren und Reis werden wertvolle Vitamine und Mineralien entzogen.
- ➔ Bananen Milchprodukte und Süssigkeiten fördern die Schleimbildung.
- ➔ Kuhmilch wird nicht von allen Leuten vertragen.
- ➔ 60% vom Immunsystem sitzt im Darm. Sorgen Sie für eine gute Verdauung.

Hals- oder Schluckweh

Halswickel

Kalte Halswickel mit Salzwasser oder Quark entziehen Wärme, sind entzündungshemmend und lindern die Schmerzen.

Gurgeln

mit Salbei- oder Kamillentee, einer Salzlösung oder Bucco Tantum aus der Apotheke.

Bonbon

Lutschtabletten, diverse
Emser, Cassis oder Isländisch-Moos Bonbon
Mebucaine Lutschtabletten können trockene Schleimhäute geben.

Teebaumöl: 1 Tropfen auf Handrücken und gut einspeicheln, in ein Nastuch speuzen und in Abfall geben zum Verbrennen. Kann Infekte durch Streptokokken im Hals- und Rachenbereich abwehren.

Ohrenschmerzen

Einen kleinen Wattebausch mit rotem Johannisöl (aus dem Fachhandel) beträufeln und direkt ins betroffene Ohr oder in beide Ohren geben, am besten nachts. Kann auch vorbeugend angewendet werden.

Bei plötzlichen Schmerzen in der Nacht kann ein warmer Zwiebelwickel (direkt auf's Ohr gelegt) die Schmerzen lindern.

Schwimmhäute zwischen Zehen "melken", dies regt die Kopf- und Halslymphe an.

Erkältung mit Folgen

Diese Beschwerden sind Folgen von Erkältungen.
Es gibt zahlreiche natürliche Methoden, um mit diesen Krankheiten umzugehen.
Bitte gehen Sie bei Unsicherheit zum Arzt.

Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen

Angina

Mittelohrentzündung

Bronchitis