

Anwendungshinweis:

- Kamilleblüten/Tee in die Schüssel geben und mit zwei Litern kochendem Wasser aufbrühen.
- Schüssel auf einen standfesten Tisch stellen.
- Halten Sie den Kopf über die Schüssel, breiten Sie ein großes Handtuch darüber, so dass der Dampf nicht entweichen kann.
- Das Dampfbad sollte ca. 10 bis 15 Minuten dauern.
- Anschließend können Sie das Gesicht eventuell kalt abduschen und danach 20 Minuten Ruhe einhalten.

Ansteigendes Fußbad mit ätherischen Ölen

Hierzu benötigen Sie:

- Fußbadewanne oder ein entsprechend großes Gefäß,
- eventuell Zusatz von Erkältungsbad,
- ein Badethermometer.

Anwendungshinweis:

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein.
- Füllen Sie das Gefäß mit 33 Grad warmem Wasser.
- Beginnen Sie zunächst mit dem rechten Fuß, später den linken Fuß dazunehmen.
- Steigerung der Temperatur innerhalb von 15 bis 20 Minuten auf 39 Grad, eventuell auch bis 40 oder 42 Grad durch nachgießen von heißem Wasser.
- Dauer der Anwendung: 15 bis 20 Minuten.
- Anschließend abtrocknen und 15 bis 30 Minuten Bettruhe einhalten.



Quarkwickel bei Halsschmerzen und Heiserkeit

Hierzu benötigen Sie:

- ausgezogene Mullkompressen,
- 1 Paket kalten Quark,
- 1 Sanitastuch (Mullwindel).

Anwendungshinweis:

- Die ausgezogene Mullkompressen fingerdick mit dem Quark bestreichen.
- Ränder umschlagen, so dass ein Päckchen entsteht.
- Quarkpaket auf den Hals legen, mit Sanitastuch abdecken.
- Die Halswirbelsäule soll frei bleiben.
- Während des Wickels soll Bettruhe eingehalten werden.

Tipps zur Ernährung

- Eine ausgewogene Mischkost mit reichlich Obst und Gemüse, Fisch und mäßigem Genuss von Fleisch und Wurst.
- Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen (besonders Vitamin C) sowie Zink – durch viel Obst, Gemüse und Fruchtsäfte.
- Viel trinken, am besten Tee oder die beliebte „Heiße Zitrone“. Das Wasser zunächst etwas abkühlen lassen, danach den Saft einer frisch gepressten Zitrone zufügen, leicht süßen und zügig austrinken.

- Meiden Sie Milch oder Milchgetränke wegen des stark verschleimenden Effektes.
- Der Verzehr von Zucker und zuckerhaltigen Lebensmitteln sollte eingeschränkt werden.

Falls Sie in dieser Informationsbroschüre keine ausreichende Hilfestellung für sich gefunden haben, vereinbaren Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit unserem Ernährungsberater oder Gesundheitstrainer.

Ihr Malteser Gesundheitsteam

Weitere Informationen und Tipps finden Sie unter: www.malteser-medizin-plus.de

Malteser Medizin Plus®

Das Plus für Ihre Gesundheit

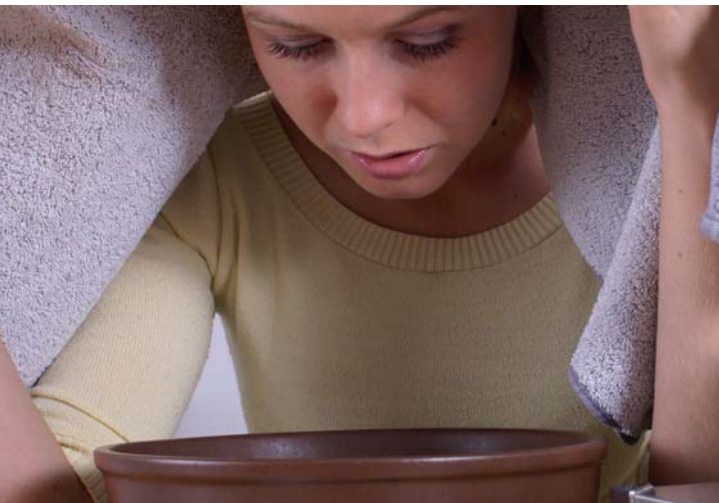


Ihr Malteser Krankenhaus



» Leiden Sie unter Husten, Schnupfen, Heiserkeit? «

Wir helfen Ihnen mit Tipps aus der Naturheilkunde, zur Ernährung und praktischen Hinweisen zur Vorbeugung.





Fast jeder Mensch hat zweimal im Jahr Schnupfen. Doch wie gut sind wir über Ansteckung, Therapie und Umgangsformen bei Schnupfen informiert?

Tipps zur Vorbeugung

- Halten Sie möglichst Abstand zu erkrankten Personen.
- Waschen Sie Ihre Hände nach dem Kontakt mit erkälteten Personen, da die Viren auch auf der Haut noch lange überleben können.
- Schützen Sie sich ausreichend vor Regen und Kälte.
- Regelmäßige Saunabesuche oder Kneipp-Kuren kurbeln das Immunsystem an.
- Treiben Sie regelmäßig Sport, um Kreislauf und Immunsystem zu stärken.
- Sorgen Sie für ausreichend Luftfeuchtigkeit in der Wohnung, denn trockene Schleimhäute in Nase,

Rachen und Bronchien sind aufgrund der fehlenden schützenden Sekretschicht anfälliger für Erreger.

- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, denn zu wenig Ruhe mindert die Abwehrkräfte.
- Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum schwächen die körpereigene Abwehr.

Es hat Sie trotzdem erwischt?

- Messen Sie regelmäßig Fieber – bei hohem Fieber suchen Sie bitte einen Arzt auf.
- Vermeiden Sie große Anstrengungen und halten Sie bei Fieber Bettruhe ein.
- Halten Sie sich warm.
- Unterdrücken Sie nicht den Husten, denn das Sekret mit vielen Erregern muss aus den Bronchien entfernt werden.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Luftfeuchtigkeit in der Wohnung, um die befallenen Schleimhäute nicht noch mehr zu reizen und den Abtransport des Sekrets zu verbessern.
- Rauchen unbedingt einstellen, um die Schleimhäute nicht noch zusätzlich zu reizen!
- Erkältungsbäder sind wohltuend für Körper und Geist. **Achtung:** Keine Bäder und Saunagänge bei fiebrigen Erkältungen.
- Oftmals lässt sich eine Erkältung mit diesen Hinweisen und pflanzlichen Mitteln in den Griff bekommen
- Falls all dies nicht ausreicht, beraten wir Sie gerne zu einer sinnvollen Selbstmedikation.



Tipps aus der Naturheilkunde

Düfte wie Pfefferminze oder Eukalyptus befreien die Nase. Auch eine Nasendusche mit Emser-Sole (oder 0,9 prozentigen Kochsalzlösung) können Ihnen bei **Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung** helfen. Die Nasenspülung wird als Alternative zu Medikamenten wie Nasentropfen oder -sprays genutzt und kann auch schon zur Vorbeugung eingesetzt werden. Emser-Sole bekommen Sie in der Apotheke.

Trockener Husten – ein „Stiller“ kann beruhigen

Die Erkältung beginnt erst einmal mit trockenem Husten, der sehr quälend sein kann, weil er keinerlei Erleichterung verschafft. Denn in dieser frühen Phase wird noch kein Schleim gebildet, der abgehustet werden könnte. Vor allem nachts kann der Reizhusten anstrengend sein und den Schlaf rauben. Pflanzliche Hustenstiller sind zum Beispiel Spitzwegerich, Eibischwurzel, Isländisch Moos, Malvenblätter oder Huflattich.

Verschleimter Husten – ein „Löser“ muss ran!

Einige Tage danach schließt sich die zweite Hustenphase an. Jetzt wird vermehrt Schleim in den Bronchien gebildet, der die freien Nervenenden in den Atemwegen reizt. Dies führt zu einem anhaltenden Hustenreiz, da der Körper sich von dem Schleim befreien möchte. Sitzt der Husten fest, weil der Schleim zähflüssig ist und nicht abgehustet werden kann, können schleimlösende Medikamente Erleichterung bringen. Hustenlöser auf pflanzlicher Basis sind zum Beispiel Thymiankraut, Anis, Efeu, oder Süßholzwurzel.

Noch wichtiger als Medikamente, die bei verschleimtem Husten nur unterstützend eingesetzt werden, ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag). Der Schleim wird dadurch verflüssigt und kann besser abtransportiert werden. Außerdem günstig: viel Bewegung an der frischen Luft und (gut eingepackt) mit offenem Fenster schlafen.

Um bei **Heiserkeit** wieder zu Stimme zu kommen, helfen Zubereitungen aus Primelwurzeln, Isländisch Moos, Kamillenblüten und Salbeiblättern. Diese Wirkstoffe können in Form von Tees, Tropfen und Säften eingenommen werden.

Wenn sich die Husten-Symptome nach einer Woche nicht entscheidend verbessert haben bzw. der Schleim sich gelb oder grün verfärbt, muss ein Arzt aufgesucht werden.

Kneipp-Anwendungen

Kamille-Dampfbad

Hierzu benötigen Sie:

- eine große Schüssel,
- ein großes Handtuch,
- eine Hand voll getrocknete Kamillenblüten, alternativ: Teebeutel Kamillentee.

