

Hausmittel bei Erkältungskrankheiten

Ein Mensch macht im Laufe seines Lebens viele Erkältungen durch. Das körpereigene Immunsystem wird mit solchen Infekten leicht fertig. Lästig sind für jeden von uns die typischen Beschwerden. Bei Schnupfen, Fieber, Husten und Halsweh gibt es einige bewährte Hausmittel.

Ist eine Erkältung / grippaler Infekt gefährlich?

- Die übliche Erkältung ist ein harmloser Virusinfekt, der nach einigen Tagen abklingt.
- Dauert ein Schnupfen oder Husten aber länger als eine Woche, steigt das Fieber hoch oder fühlt der Patient sich sehr schlecht, sollte er unbedingt einen Arzt aufsuchen - eine bakterielle Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündung oder Lungenentzündung könnte die Ursache sein!

Was tun bei Erkältung?

- **Fieber** hilft dem Körper mit einem Infekt fertig zu werden. Wer erhöhte Temperatur oder Fieber hat, bleibt zunächst zu Hause und trinkt reichlich Wasser, heißen Tee oder Hühnerbrühe.

Senken Sie das Fieber erst dann, wenn es den Kreislauf belastet, also bei kleinen Kindern über 38°C, bei Erwachsenen ab 39°.

Feuchte Wadenwickel leiten Hitze aus dem Körper ab. Wichtig ist, dass der ganze Körper einschließlich der Füße bei der Behandlung warm bleibt.

Nehmen Sie ein Geschirrtuch, tränken Sie es mit kaltem Wasser und wickeln Sie die ausgewrungenen Tücher um die Waden. Darum schlagen Sie je ein Frotteehandtuch. Es kann angenehm sein, dem Wasser ein Glas Obstessig beizumischen.

- Ein Bad mit ätherischen Ölen bei **Schnupfen und Husten**: Die Inhalation von Menthol-, Eukalyptus-, Thymian- oder Fichtennadelöl fördert die Durchblutung, lindert Gliederschmerzen und erhöht die Körpertemperatur. Außerdem lösen sich Sekrete aus Nase und Bronchien. Auch das Trinken heißer Hühnerbrühe kann helfen.
Bei Fieber sollte man auf ein Bad verzichten, es könnte den Kreislauf belasten.
Außerdem sollten Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen vorsichtig sein.
- Gurgeln gegen **Halsschmerzen**: Die ätherischen Öle in Salbei- und Kamillentee helfen gegen Entzündungen von Hals und Mandeln.
Nehmen Sie zwei Teelöffel Salbeiblätter oder Kamillenblüten in einem halben Liter Wasser, lassen das ganze aufkochen und 15 Minuten zugedeckt ziehen. Mehrmals täglich mit der heißen Flüssigkeit 3-5 Minuten intensiv gurgeln.
- Inhalation mit Kamille: Bei **Schnupfen, Husten** und dem Unwohlsein bei Erkältung hilft eine Inhalation „den Kopf frei zu bekommen“.
Geben Sie eine Hand voll Kamillenblüten in einem Topf mit heißem Wasser und lassen Sie ihn fünf Minuten ziehen. Mit einem Handtuch über dem Kopf möglichst nah an den Topf und tief durch Nase und Mund ein- und wieder ausatmen.

Gute Besserung!