Aus der Naturapotheke

Natürlich heilen

Altbewährte Hausmittel aus Omas Zeiten verschaffen nicht nur Linderung bei Erkältungskrankheiten, sondern können wirkungsvoll die Genesung unterstützen.

Die Nase läuft, der Hals kratzt, die Glieder schmerzen. Grippale Infekte haben in der kalten und feuchten Jahreszeit Hochkonjunktur. Stress, Schlafmangel, vitamin- und mineralstoffarme Ernährung, mangelnde Bewegung an der frischen Luft sowie ein niesendes und hustendes Umfeld sind einige Faktoren, die die Entstehung einer Erkältung begünstigen können.
Zwei Infekte im Jahr bei Erwachsenen sind jedoch völlig normal und trainieren unser Immunsystem. Bei Kindern können es sogar bis zu zehn Erkältungen sein.
In den meisten Fällen sind Viren verantwortlich für Erkältungskrankheiten oder Grippe. Antibiotika sind hierbei machtlos. Sie bekämpfen nur Bakterien, nicht jedoch

Viren. Nach Untersuchungen der Bertelsmann Stiftung werden in Deutschland bei harmlosen Infekten leider viel zu oft und unnötigerweise Antibiotika verordnet. Die Folge: Bakterielle Erreger werden resistent gegen Antibiotika, schwere Erkrankungen sind immer schwieriger zu behandeln. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, inwiefern eine gezielte Antibiotikumgabe sinnvoll ist.
Fakt ist: Die Symptome einer Erkältung bzw. eines bakteriellen Infektes heilen in der Regel von allein – ohne Antibiotika. Zur vollständigen Gesundung braucht es – so schwer es für viele Patienten erscheinen mag – körperliche Schonung, Ruhe und Geduld. Halsschmerzen verschwinden in der Regel nach circa drei Tagen, Schnupfen innerhalb von zwei bis drei Wochen. Husten sollte nach drei Wochen abklingen. Bei einem normalen Infekt können Hausmittel die Genesung wirkungsvoll unterstützen und der Seele Gutes zu tun.

Natürliche Abwehrreaktion

Fieber ist keine eigenständige Erkrankung sondern immer ein Begleitsymptom eines Infektes, einer Infektionskrankheit, Entzündung oder anderen Erkrankungen. Um Viren, Bakterien oder Parasiten zu bekämpfen, produziert der Körper Abwehrstoffe, sogenannte Pyrogene. Diese erzeugen einen Anstieg der Körpertemperatur. Fieber regt die Aktivität der Abwehrzellen an und hemmt die Vermehrung von Krankheitserregern. Es ist eine natürliche Abwehrreaktion und sollte daher nicht sofort mit chemischen Mitteln unterdrückt werden.
Ab einer Körpertemperatur von 37,5 Grad spricht man von erhöhter Temperatur, ab 38 Grad von Fieber.

Fieber wirksam senken

- **Trinken Sie viel:** Als Faustegel gilt: Ab einer Körpertemperatur von 37 Grad Celsius werden für jede Erhöhung um einen Grad zusätzlich 0,5 bis 1 Liter Flüssigkeit benötigt. Wasser und ungesüßte Tees eignen sich gut als Durststiller. Zur normalen täglichen Trinkmenge von 1,5 bis 2,5 Litern sollte diese zusätzliche Menge noch hinzukommen.
- **Lindenblüten- und Holunderblütentee** wirken schweißtreibend und fiebersenkend.
- Halten Sie **Bettruhe!** Ihr Körper benötigt Schonung.
- **Wadenwickel:** Bei Temperaturen zwischen 39 und 40 Grad sollte die Wärme

Wadenwickel bei Kindern sind ein altes und zuverlässiges Hausmittel und können das Fieber senken.

Intensiver wirkt der Wickel mit Zitronenwasser. Dazu presst man eine halbe Zitrone in zwei bis drei Liter des kühlen Wassers.

Tipp

aus dem Körper geleitet werden. Tauchen Sie zwei Tücher in 20 bis 30 Grad kaltes Wasser, wickeln Sie diese fest um die Wade und decken Sie die Wickel mit ein bis zwei Lagen trockener Tücher ab. Der Rest des Körpers ist mit einem Laken oder einer dünnen Decke zugedeckt, ebenso die Beine. Nach fünf bis zehn Minuten werden die Tücher erneuert. Nach dreimaligem Wechsel sollte eine halbstündige Pause erfolgen.

STOP! Bei kalten Füßen oder Beinen dürfen keine Wadenwickel gemacht werden, auch wenn hohes Fieber vorhanden ist. Die Temperatur befindet sich noch im Anstieg.

- Auch **homöopathische Mittel** wie Belladonna sind hilfreich, um die Körpertemperatur zu senken.

Achtung: Steigt die Körpertemperatur auf über 40 Grad, hält das Fieber länger als drei Tage an oder kommt es bei Kindern zum Krampfanfall, sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden.

Hausmittel gegen Schnupfen:

- **Schnupfentee:** 1 Teelöffel Thymiankraut mit einer Tasse kaltem Wasser ansetzen und zum Kochen bringen. Anschließend zehn Minuten ziehen lassen. Täglich drei Tassen trinken.
- **Dampfbäder mit ätherischen Ölen** wie z.B. Arnika, Beifuß, Latschenkiefer, Lavendel oder Melisse wirken wohltuend. Dazu gibt man einige Tropfen des Öls auf zwei Liter heißes Wasser.
- **Nasenspülungen** bringen die Nasenschleimhaut zum Abschwellen. Mischen Sie einen halben Liter abgekochtes Wasser mit einem Teelöffel Salz und lassen es abkühlen. Träufeln Sie mithilfe einer Pipette mehrere Tropfen in jedes Nasenloch.

Das tut den Bronchien gut

- **Rettich- oder Zwiebelsaft:** Rettich und Zwiebel wirken Schleim lösend und antibiotisch. Schneiden Sie von einem schwarzen Rettich den Deckel ab, höhlen ihn bis auf einen Zentimeter Rand aus und bohren von unten ein kleines Loch hinein. Dann füllen Sie die Aushöhlung mit Honig und geraspeltenen Rettichschnipseln und legen den Deckel wieder darauf. Stellen Sie den Rettich auf ein Gefäß, so dass der Sirup durch die Bohrung hinein laufen kann. Lassen Sie den Rettich an einem warmen Ort über Nacht stehen.
  Alternativ: Hacken Sie eine Zwiebel klein, vermischen diese mit Honig und geben ⅛ Liter Wasser dazu. Die Mischung aufkochen und auf kleiner

Oben: Eine Tasse heißer Kräutertee mit Honig gehört zu den Allzweckwaffen bei Erkältungen. Unten: Selbsthergestellter Rettichsirup lindert den Hustenreiz und erleichtert das Abhusten.

Flamme zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend für circa fünf Stunden ziehen lassen. Den gewonnenen Sirup abfüllen und kühlstellen.
Dosierung: Kinder ab einem Jahr bekommen 3- bis 4-mal täglich 1 Teelöffel, Kinder ab drei Jahren erhalten 3- bis 4-mal 2 Teelöffel. Der Hustensaft kann auch in lauwarmem Hustentee gegeben werden.

- bei Reizhusten zur Beruhigung: **Eibisch- oder Spitzwegerichtee** bei produktivem Husten zur Schleimlösung: Thymian,- Anis- oder Fencheltee

Halsschmerzen, Ohrenschmerzen – was hilft?

- **Gurgeln:** Überbrühen Sie einen Teelöffel getrockneten Salbei mit ¼ Liter kochenden Wasser und lassen Sie den Tee zehn Minuten ziehen. Gurgeln Sie stündlich.
- **Halswickel:** Bringen Sie eine circa fünf Millimeter dicke Schicht Quark auf ein dünnes Tuch auf und schlagen dieses wie ein Päckchen ein. Erwärmen Sie die Kompresse, z.B. an einer Wärmflasche. Bringen Sie das Päckchen am vorderen Halsbereich an und fixieren Sie dies mit einem Schal. Der Umschlag kann mehrere Stunden angelegt bleiben.
- **Ohrenschmerzen** sind oft eine Begleiterscheinung einer Erkältung. Ein Arzt kann feststellen, ob eine Mittelohrentzündung dahinter steckt:

1. Achten Sie auf eine gute Belüftung des Mittelohrs durch **abschwellende Nasensprays**.
2. **Zwiebelsäckchen:** Hacken Sie eine Zwiebel klein und wickeln Sie die Stücke in ein dünnes Tuch. Erwärmen Sie das Päckchen, z.B. mit einer Wärmflasche oder bei 50 Grad im Ofen. Anschließend wird je ein Säckchen auf das Ohr gelegt und mit einem Schal oder einer Mütze fixiert. Die Behandlung dauert circa 30 Minuten.

Bei Ohrenschmerzen helfen Zwiebelsäckchen. Sie wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Text: Sabine Freese;
Fotos: © drubig-photo/fotolia. de, © photophonie/fotolia.de, © april_89/fotolia.de, © photocrew/fotolia.de, © athomass/fotolia.de;
Illustration: © Serj Siz 'kov/fotolia.de