

Was Oma noch wusste: Hausmittel bei Erkältungen - Teil I

Viele Menschen schwören bei banalen Erkrankungen wie einer Erkältung auf sanfte Medizin. Tees, pflanzliche Medikamente und auch homöopathische Heilmittel erfreuen sich großer Beliebtheit. Gute Wirkung zeigen auch alte Hausmittel, die fast schon vergessen waren. Sie können die lästigen Symptome lindern, die Selbstheilungskraft des Körpers anregen und sorgen dafür, dass man sich schnell wieder besser fühlt. Für Hausmittel wie Tees, Dampfbäder oder Wickel werden oft Dinge verwendet, die man in der Küche vorrätig hat. Sie sind also schnell einsatzbereit – auch nachts und am Wochenende.

Das sicher bekannteste Hausmittel sind Wadenwickel zur Fiebersenkung. Sie können die Wirkung von Fiebertabletten oder -zäpfchen unterstützen oder sogar ganz ersetzen. Anlegen sollte man Wadenwickel aber nur dann, wenn der Patient warme Füße hat. Die Anwendung ist ganz einfach: man taucht ein Baumwolltuch in kühles Wasser, wringt es aus und wickelt es um die Waden. Darum schlägt man ein trockenes Handtuch. Man wechselt den Wickel, wenn er sich erwärmt hat. Man kann das 2 bis 3 Mal wiederholen, allerdings nicht länger als ca. 30 Minuten. Danach ist das Fieber meist schon deutlich gesunken.

Nicht so bekannt sind Kartoffelwickel bei Husten und Halsschmerzen. Dazu kocht man 2 bis 3 geschälte Kartoffel, zerdrückt sie und streicht sie auf ein Tuch. Dieses lässt man so weit abkühlen, bis es angenehm auf der Haut ist, dann legt man es auf die



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Brust oder um den Hals.

Inhalationen mit Kamillenblüten tun gut bei Nebenhöhlenentzündungen und verschleimtem Husten. Dazu erhitzt man Wasser auf etwa 70°C, füllt es in eine große Schüssel und streut Kamillenblüten auf. Nun beugt man sich über die Schüssel und inhaliert den aufsteigenden Dampf. Über Kopf und Schüssel kann man ein großes Badetuch legen. Aber Vorsicht. Kinder dürfen wegen Verbrühungsgefahr nie unbeaufsichtigt inhalieren!

Auch ein warmes Bad hat einen ähnlichen Effekt. Spezielle Erkältungsbadezusätze enthalten wohltuende ätherische Öle und sorgen meist für viel Schaum, was nicht nur Kindern Spaß macht. Allerdings darf man ein warmes Vollbad nur nehmen, wenn man kein Fieber oder Kreislaufprobleme hat. Für Kinder muss man spezielle Badezusätze wählen, da einige ätherische Öle für sie ungeeignet sind.

Mehr über alte Hausmittel erfahren Sie im nächsten Teil.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann