



Asthma- und Allergiezentrum

Gemeinschaftspraxis, Königsberger Platz 5, 51371 Leverkusen

Telefon: 0214/ 820 21 25 Fax: 0214/ 820 21 26

Norbert K. Mülleneisen – Internist
Arzt für Lungen- u. Bronchialheilkunde
Allergologie, Umweltmedizin

Dr. Manfred Springob – Internist
Arzt für Lungen- u. Bronchialheilkunde
Sportmedizin

Stand 11/18

Selbsthilfe bei Erkältungskrankheiten

1. Schnupfen

Kopfdampfbäder:

Mit Wasser, Salzwasser, ätherischen Ölen und Kräutern wie Kamille, Heublumen, Thymian, Salbei, Eukalyptus, Schwedenkräutern, Huflattich, Spitzwegerich, Majoran, Pfefferminze, Tannenöl, sowie Kräutertee (*Schleimlösend und Befreiend*).

Vorsicht vor Verbrühungen, insbesondere bei Kleinkindern (!) und bei Allergien.

Nicht mehr als drei Basismittel pro Aufguss, z.B. Eukalyptus,- Thymian-, und Latschenkieferöl in siedendes Wasser geben, unter einem Handtuch dann für etwas zwei Minuten inhalieren.

Viel Trinken:

Tees und alkoholfreie Getränke (*Das Sekret wird dadurch dünnflüssiger*).

Tipp: Kurios aber von Wissenschaftlern der Mayo-Klinik bestätigt: Heiße Hühnersuppe mit viel Hühnerfleisch, Kräutern, Gewürzen und Gemüse. Zuerst die heißen Dämpfe inhalieren und nach leichtem Abkühlen, die Suppe langsam löffeln (*Die Schwellung der Nasenschleimhaut geht zurück*).

Bäder und Güsse:

Kalte Nasengüsse, heißes Fußbad, Fußwechselfüßer (*Schleimlösend, besseres Atmen, regt den Kreislauf an*).

2. Husten

Warme Tees und Getränke ohne Alkohol:

Holunderbeeren-, Salbei-, Huflattich-, Kamillen-, Pfefferminz-, Spitzwegerich-, Eibisch-, Lindenblüten-, Brennessel-, Scharfgarben-, Majoran-, Thymian-, Königskerzen-, Kräuter-, Bronchial-, Hustentee. Heiße Zitrone. Warmer Saft von Holunderbeeren oder Zwiebeln oder Rettich. Warmer Fenchelsirup, Saft aus Tannenspitzen. Warme Milch. Warme Milch mit Honig (*Krampf-, und Schleimlösend*).

Tipp: Honig ist wärmeempfindlich: Besser ist es, wenn er pur eingenommen wird.

Warme Wickel um die Brust:

Mit z.B.: Schmalz, Zitrone, Kartoffeln, Öl, Quark, Butter. Kein Schnaps (*Löst den Schleim. Reizlindernd*). Warme Wickel sind bei Husten am besten!

Kopfdampfbäder:

Mit Wasser, Salzwasser, ätherischen Ölen und Kräutern: Kamille, Heublüten, Thymian, Salbei, Eukalyptus (*Schleimlösend. Reizlindernd. Hustenlösend*).

Hinweis: Siehe auch „Kopfdampfbäder“ unter Schnupfen.

Pflanzliche Heilmittel:

Bonbons mit Salbei, Kräutern, Anis, Malz (*Schleimlösend. Hustenreizlindernd*). Zuckergehalt beachten. Bonbons wirken nicht desinfizierend.

Anwendungen im Rachen:

Mit Kamillentee, Salbeitee oder Salzwasser gurgeln (*Befeuchtet den Rachenraum. Schleimlösend. Hustenreizlindernd*).

3. Halsschmerzen

Gurgeln:

Mit Wasser, Kamille, Salbeitee, Zitronensaft mit Honig, Schwedenkräutern (nur sehr verdünnt), Salzwasser, Cognac. (*Bringen Linderung. Bewirken Keimverdünnung*).

Wickel und Umschläge:

Kalter Halswickel, kalter Quarkwickel um den Hals, Schal um den Hals (*Wirksam*). Keine Wärmeanwendung! Kann das Symptom verschlimmern.

Tees:

Salbei, Huflattich, Kamille, Zwiebel, Lindenblüten. Andere alkoholfreie Getränke: Zitronensaft pur, heiße Zitrone, warmer Holunderbeerensaft (*Lindert. Wärmt. Entspannt*).

4. Allgemeine Verhaltensregeln:

An der frischen Luft spazieren gehen. Im Schlafzimmer gut lüften, aber nachts Fenster schließen, sich warm halten, mit Wärmflasche ins Bett gehen. Nicht rauchen.

Taschentücher nur einmal benutzen. Nicht ins Schwimmbad gehen. Vorbeugen mit regelmäßigen warm-kalten Wechselduschen oder Saunabesuchen. Gripeschutzimpfungen jeden Herbst, besonders für Geschwächte und für alle mit viel Publikumsverkehr. Größere Temperaturunterschiede meiden. Pneumokokken-Impfung (gegen Lungenentzündung) alle 5 Jahre bei Lungenkrankheiten.

Grippemittel:

Die meisten angebotenen Medikamente sind wenig hilfreich. Besser ist es, die Erkältungssymptome gezielt zu behandeln (s.o.). Prinzipiell geeignet sind lediglich Paracetamol-haltige Präparate wie

Paracetamol Basics®, 20 Tabletten zu 500mg (1,29€), Aspirin® oder Ibuprofen®. Nasentropfen (z.B. Nasentropfen AC® 2,03€) befreien verstopfte Nasen innerhalb Minuten, dürfen aber nicht länger als 7 Tage angewendet werden.

Abzuraten ist von:

Umckaloabo und Echinacea. Sie sind wirkungslos und sind wegen des hohen Alkoholgehaltes der Lösungen für Kinder und trockene Alkoholiker problematisch. Umckaloabo®, Fluimucil® und Prospan® sind bei akuter Bronchitis umstritten und wissenschaftlich nicht belegt.

Kalte Umschläge um den Kopf, Schwitzen, Schwitzkur, Rotlicht (*Kann die Situation verschlimmern*).

Anwendungen in der Nase z.B. Salzwasser oder Kamillentee in der Nase hochziehen (*Salzwasser nur schwache Konzentration, Kamille kann Allergie auslösen*).

Kopfdampfbäder mit chinesischen/Japanischen Öl, Kampfer, Myrrhe und Menthol (*Können Allergien auslösen. Zu hohe Konzentration: Gefahr von Reizungen*).

Einreiben von Schläfen und Brust mit chinesischen/japanischen Öl. Heiße Bäder (*Gefahr von Reizungen. Kann das Fieber erhöhen*).

Arztbesuch:

Sie sollten zum Arzt gehen, wenn:

- nach 2-3 Tagen keine Besserung eintritt oder Kreislaufprobleme auftreten,
- starke Glieder-, Ohren-, Kopf-, Lungen-, und Atemschmerzen auftreten,
- hohes Fieber ab 38 Grad über 2-3 Tage anhält und das Fieber über 39 Grad steigt,
- eitriges, gelbes oder grünes oder blutiges Sekret ausgeschieden wird,
- Lymphknoten geschwollen sind, oder ein „Kloß“ im Rachen sitzt,
- Druck hinter der Stirn und Augen oder auf den Mandeln eitrig Beläge entstehen,
- sich ein starker trockener Husten nicht löst oder Atembeschwerden auftreten,
- sie schwanger sind, unter Diabetes oder einer chron. Krankheit leiden,
- sie über 65 oder unter 6 Jahren alt sind,
- Nackensteifigkeit.