

Was Oma noch wusste: Hausmittel bei Erkältungen - Teil II

In der letzten Woche hatten wir schon einige Hausmittel bei Erkältungen vorgestellt. Es gibt aber noch eine ganze Reihe weiterer Möglichkeiten.

Um ein Austrocknen der Atemwege durch trockene Heizungsluft zu vermeiden, kann man ein Töpfchen mit Wasser und ggf. ein paar Tropfen Eukalyptus- oder Latschenkiefernöl auf die Heizung stellen oder ein feuchtes Tuch über den Heizkörper legen.

Bei Ohrenschmerzen helfen Zwiebelsäckchen sehr gut. Dazu schneidet man eine halbe Zwiebel klein, schlägt sie in ein Baumwolltaschentuch ein und fixiert das Päckchen mit einem Stirnband. Unsere Großmütter bereiteten auch Zwiebelsirup aus kleingeschnittenen Zwiebeln und Honig zu. Dieser Sirup hilft gegen Husten. Die Inhaltsstoffe der Zwiebel wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Allerdings ist so ein Sirup geschmacklich

eher gewöhnungsbedürftig und wegen des Honigzusatzes auch nicht für Kinder unter einem Jahr geeignet. Heute ist aber eine Vielzahl von pflanzlichen Hustensäften auf dem Markt. Thymian und Efeu helfen bei verschleimtem Husten, Eibischsirup kleidet die Atemwege aus und lindert lästigen Reizhusten.

Gut tut natürlich immer eine heiße Tasse Tee. Bei einem beginnenden Infekt haben sich Schwitzkuren bewährt. Dazu trinkt man ein bis zwei Tassen Lindenblütentee oder auch heißen Holundersaft. Thymian, Süßholz, Anis und Fenchel sind in Hustentees enthalten. Sie lösen zähen Schleim und lindern so



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

den Husten.

Ansteigende Fußbäder helfen bei Beschwerden im Hals-Nasen-Rachen-Raum. Am besten macht man solch ein Fußbad vor dem Schlafengehen.

Man stellt beide Füße in eine Wanne mit ca. 33°C warmem Wasser, dann lässt man im Lauf von etwa 20 Minuten immer wieder heißes Wasser zulaufen bis maximal 40°C erreicht sind. Dann trocknet man die Füße gut ab und legt sich für eine halbe Stunde mit leicht hochgelagerten Beinen hin. Nicht anwenden sollte man ein ansteigendes Fußbad bei Venenerkrankungen, Herzbeschwerden, Durchblutungsstörungen und beim Diabetischen Fuß. Diese Anwendung nach Kneipp hilft, wenn man im Winter mit kalten Füßen nach Hause kommt. Es wärmt den ganzen Körper auf und kann so schon einem ersten Anflug von Erkältung entgegenwirken. Außerdem wirkt es entspannend und erleichtert das Einschlafen, so dass man sich quasi gesundschlafen kann.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann