

Bei Erkältungskrankheiten

Bei Erkältungskrankheiten haben sich verschiedene nichtmedikamentöse Behandlungsverfahren bewährt:

1. Heiße Getränke, z.B. Tee, heißer Zitronensaft regen die Schleimproduktion in den Bronchien an und erleichtern so das Abhusten.
2. Inhalation von heißem Dampf, sog. Dampfbad. Hierzu wird ein Liter Wasser mit einem 1/2 oder gestrichenen Teelöffel Kochsalz (aus der Küche) erhitzt. Der aufsteigende Dampf wird für ca. 10 Min. so heiß wie es vertragen wird, vorzugsweise durch die Nase eingeatmet. Ein großes Handtuch über dem Kopf erleichtert die Dampfinhalation, ist aber nicht zwingend notwendig. Dadurch schwellen die Nasenschleimhäute ab, die Atmung wird freier
3. Wadenwickel zur Fiebersenkung. Dazu werden Handtücher in nicht zu kaltes Wasser gelegt und im Anschluss um die Unterschenkel gewickelt. Durch die entstehende Verdunstungskälte kann das Fieber um bis zu 1 ° C gesenkt werden, die Wadenwickel können nach Fieberanstieg wiederholt werden.

Infozept KDB:

Erhitzen Sie 1 Liter Wasser mit 9 g Kochsalz (= 1 gestr. Teelöffel) bis zum Kochen. Inhalieren sie den entstehenden Dampf für 10 Min., so heiß, wie Sie es vertragen.

Infozept WW:

Legen sie zwei normalgroße Frotteehandtücher in kaltes Wasser, drücken Sie überschüssiges Wasser aus, und wickeln die feuchten Handtücher um beide Unterschenkel. Entfernen Sie die Handtücher, wenn sie körperwarm geworden sind. Wiederholen sie das Verfahren bei erneutem Fieberanstieg.