

Kein Topfen! Heilende Hausmittel



Wichtig ist, bei Grippe oder Erkältungen viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Von der nasskalten Jahreszeit haben viele Menschen die Nase sprichwörtlich voll. Doch nicht jede Erkältung oder grippaler Infekt muss mit der „chemischen Keule“ bekämpft werden. Auch alte Hausmittel wie Topfen, Hustensaft vom schwarzen Rettich, Wechselfußbäder oder eine „Zwiebelschmier“ sind probate Therapeutika.

Die Ursache für die meisten Erkältungskrankheiten sind Viren. Sie schleichen sich über die Schleimhäute in den Körper ein, um sich dann explosionsartig zu vermehren und entsprechende Beschwerden wie Husten, Schnupfen und einen

kratzenden Hals zu machen. In diesem Fall Antibiotika zu geben, heißt, mit Kanonen auf Spatzen zu schießen, denn diese Medikamentengruppe wirkt nur gegen Bakterien, während eine tiefende Nase und Schluckbeschwerden meistens das

perfidie Werk von Viren sind. Medizinalrat Dr. Heinz Schiller, Allgemeinmediziner aus Feldkirchen und Verantwortlicher für die Diplome der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und Kneippmedizin in der Österreichischen Akademie der Ärzte, empfiehlt seinen Patientinnen und Patienten, wenn gewünscht, auch bewährte Hausmittel: „Ich habe auch Patienten, denen sind Anwendungen mit Wickel, Tinkturen oder Kräutertees zu umständlich, sie ziehen Medikamente vor. Aber gerade Mütter fragen nach Hausmitteln und

lassen sich über die Anwendung von Essigpatscherln, Topfenwickel oder Kräutermischungen beraten. Die Wirksamkeit von Topfen, Honig und Essig ist wissenschaftlich belegt. Jene von Kren-Ketteln, die gegen hohes Fieber helfen sollen, ist meines Erachtens aber noch nicht bewiesen.“ Handelt es sich „nur“ um eine Erkältung und nicht um eine echte Grippe, dann bietet Mutter Natur Hausmittel, um lästige Symptome wirkungsvoll zu bekämpfen.

Wechselwirkungen verhindern

Mit zunehmendem Alter steigt die Anzahl der Erkrankungen. 21 Prozent der über 65-Jährigen nehmen mehr als fünf Medikamente. Durch diese Polypharmazie können unerwünschte, sogar bedrohliche Medikamenten-Wechselwirkungen entstehen. Es stellt sich die Frage, ob gegen akute Befindlichkeitsstörungen noch ein weiteres Medikament eingenommen werden soll oder ob sich das Leiden nicht mit einem Hausmittel bekämpfen lässt. Natürlich sollte gerade bei alten und multimorbiden Patienten, also solche mit mehreren Krankheiten, auch der Einsatz von Hausmitteln immer in Absprache mit dem Arzt erfolgen.

Inhalieren: Kamille und Salz

Ein simples, aber wirkungsvolles Rezept sind Inhalationen mit Kamille und Salz. Die Atemwege werden befeuchtet, das Atmen erleichtert. In zwei Liter kochendes Wasser eine Handvoll Kamilleblüten oder drei gehäufte Esslöffel Salz mischen. Den Topf in die Abwasch stellen (Gefahr der Verbrühung bei Unachtsamkeit), sich in die Nähe sitzen, sodass die Dämpfe eingeatmet werden können. Die Hitze sollte nicht zu hoch sein, das verschlimmert die Entzündung. Die Kamille wirkt entzündungshemmend und heilend, das Salz wirkt schleimlösend. Kleine



Inhalieren mit Kamillentee oder Salzwasser tut den Atemwegen gut.

Kinder dürfen keine Inhalationen mit ätherischen Ölen machen. „Es besteht die Gefahr, dass sie einen Bronchialkrampf bekommen“, warnt Medizinalrat Schiller. Jüngere Kinder bei Inhalation niemals alleine lassen, Verbrühungsgefahr!

Wickel und Umschläge

„Unterschieden wird zwischen warmen und kalten Wickeln“, so Dr. Schiller. „Kalte und kühlende Wickel werden angebracht, um eine Abschwellung zu erreichen, um Wärme bei entzündlichen Vorgängen abzuleiten und die Schmerzempfindung herabzusetzen.“ Warme Wickel



Topfen wird sowohl im Wellness-Bereich als auch als Hausmittel gegen Entzündungen eingesetzt.

Dr. Heinz Schiller, Allgemeinmediziner in Feldkirchen an der Donau und Kurarzt

„Gerade Mütter fragen öfter nach alternativen,

sanften Hausmitteln, wenn ihre Kinder erkältet sind.“



wiederum bewirken eine lokale Gefäßerweiterung und Durchblutungssteigerung und werden vorrangig zur Entkrampfung und Entspannung eingesetzt. Achtung: Nehmen die Schmerzen während der Anwendung zu, Wickel sofort



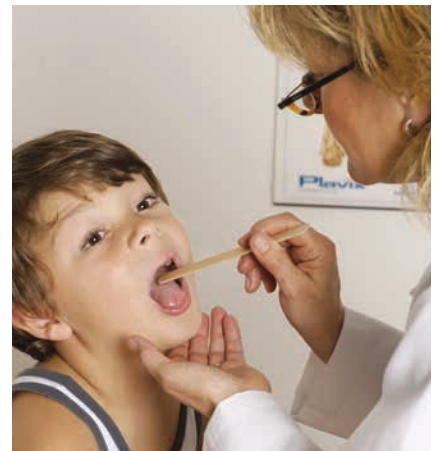
Gerade bei Kindern beliebt: Hausmittel statt Tabletten

entfernen! Umschläge und Wickel wirken durch Temperatur und Inhaltsstoffe. So werden z. B. Topfenwickel bei akuten Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit und Fieber eingesetzt. Topfen ist überhaupt ein Universalmittel: Umschläge mit ihm (meist Zimmertemperatur) helfen gegen alle akuten peripheren Gelenkentzündungen und -verletzungen wie Prellungen, zur Unterstützung von postoperativen Behandlungen (z.B. kühlend

Trotzdem Arzt aufsuchen

Unbedingt einen Arzt aufsuchen sollte man, wenn sich die mit Hausmitteln behandelten Beschwerden nicht innerhalb von wenigen Tagen bessern, insbesondere bei:

- anhaltendem und hohem Fieber
- anhaltenden und starken Kopfschmerzen (Gefahr der Nasennebenhöhlenvereiterung, Gehirnhautentzündung)
- starken Halsschmerzen und Schluckbeschwerden mit Fieber (eventuell eitrige Mandelentzündung)
- Husten mit gelbem Auswurf (Gefahr eitriger Bronchitis)
- wenn das Atmen schmerzt (Gefahr Lungenentzündung)
- starken und / oder anhaltenden Ohrenschmerzen, vor allem, wenn Flüssigkeit aus den Ohren abgesondert wird
- Da bei Kindern, vor allem Kleinkindern und Säuglingen, Komplikationen schneller und häufiger auftreten, den Arzt frühzeitig kontaktieren! Mindestens eine warme Hauptmahlzeit am Tag!



Bessern sich die Beschwerden nicht, sollte man unbedingt einen Arzt / eine Ärztin aufsuchen.



Magdalena bekommt von ihrer Mutter hausgemachten Hustensaft vom schwarzen Rettich.



nach OP vom künstlichen Kniegelenk), und in der Kinderheilkunde: Brustpackung zur Schleimlösung, Wadenwickel zur Senkung von Fieber, Schwellungslinderung bei Insektenstichen, Schmerzlinderung (z.B. Sonnenbrand). Bei Fieber kann man auch Essigwickel verwenden. Ein heißer Kartoffelwickel eignet sich z. B. als Mittel gegen chronische Halsentzündungen.

Hals, Rachen, Husten

Ein altes Hausmittel, auf das die Mühlviertlerin Sabine M. schwört, ist selbst hergestellter Hustensaft aus

schwarzem Rettich, als Alternative kann man auch Zwiebel nehmen. „Ich habe selbst als Kind diese sanfte Medizin von meinen Eltern bekommen und gute Erfahrungen damit gemacht. Deshalb verwende ich den Rettich-Sirup, Zwiebelschmalz, aber auch warme Kartoffelumschläge auf der Brust, wenn unsere beiden Kinder Magdalena und Manuel die ersten Anzeichen von Husten, Schnupfen oder Halsweh haben.“ Das Rezept für den Hustensaft: Legen Sie einen geraspelten Rettich oder eine klein geschnittene Zwiebel in

reichlich Honig oder in Kandiszucker ein, lassen Sie die Mischung über Nacht ziehen, seihen Sie die



Zwiebelschmiere: riecht intensiv, bewährt sich aber häufig

Rezepte: Wickel, Tee und Zwiebelschmiere

Essigwickel: Zu einem Liter Wasser einen Esslöffel Essig beifügen und ein Baumwoll- oder Leinentuch tränken. Die Wickel um die Waden des Patienten geben, darüber eine zweite Schicht Handtücher wickeln. Sobald sich die erste Schicht des Essigwickels auf Körpertemperatur erwärmt hat (nach ca. 20 Minuten) sollte er gewechselt werden. Maximal drei Mal hintereinander, denn das Fieber soll nicht um mehr als ein Grad Celsius abgesenkt werden, da dies zu einer zu starken Kreislaufbelastung führen könnte.

Topfenwickel wirkt abschwellend, lindert Schmerzen und kühlt: 500 Gramm Topfen auf

ein dünnes Baumwolltuch streichen, dieses zum Schal falten und um den Hals legen. Darüber ein dickes Handtuch binden. Den Wickel tragen, bis er getrocknet ist.

Zwiebelschmalz: Eine kleingeschnittene Zwiebel in heißes Schweineschmalz geben; das Ganze soll eine halbe Stunde vor sich hin köcheln, die Zwiebel muss glasig bleiben. Dann alles durch ein Tuch drücken und nur den Auszug verwenden, die Zwiebelreste wegwerfen. Auf die Brust auftragen, ein Tuch darüber geben und den Patienten ins Bett stecken; das ist sicher vernünftiger, als scharfe ätherische Öle in die Nähe gereizter Schleimhäute zu bringen.

Bronchialtee, besonders geeignet für Kinder: 30 Teile Süßholzwurzel, 30 Teile Thymian, 20 Teile Fenchel, 20 Teile Spitzwegerich Blatt - Apotheken und Reformhäuser bereiten die Mischung zu. Einen Esslöffel Teemischung mit 150 ml kochendem Wasser (entspricht ca. einer Teetasse) übergießen und unter gelegentlichem Umrühren zehn Minuten bedeckt stehen lassen, durch ein Teesieb abseihen. Am besten ist es, den Tee jeweils frisch zuzubereiten. Der Tee soll warm (nicht heiß) und schluckweise getrunken werden. Mehr Infos zu Husten und Bronchialtees finden Sie auf der Internetseite der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (Pflanzenheilkunde): www.phytotherapie.at – Rezepturen.



*Fußbäder:
nicht bei Fieber, aber geeignet,
beginnende Infekte abzufangen*

Flüssigkeit ab und geben Sie dreimal täglich einen Teelöffel davon. Bei Hals und Rachenentzündungen können auch Gurgellösungen helfen. Zwei Teelöffel Salbeiblätter in einem halben Liter Wasser aufkochen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mehrmals täglich fünf bis zehn Minuten ausgiebig gurgeln.



*Salbei:
wohltuend für
den Hals*

Fußbad bei Erkältung

Auch Kneippsche Anwendungen beugen gegen Erkältungen vor, indem sie das Abwehrsystem trainieren. Sie helfen auch bei akuten grippalen Infekten. „Meine Tochter liebte, wie sie noch klein war, das ansteigende Fußbad“, erzählt Dr. Schiller. Dazu benötigen Sie eine Fußwanne oder einen Eimer, in dem die Füße Ihres Kindes bequem

Platz haben. Die Anfangstemperatur sollte 32 bis 35 Grad betragen, durch Zugabe von heißem Wasser wird die Temperatur auf 40 bis 42 Grad erhöht. Bei einer Gesamtzeit des Fußbades von 15 Minuten sollte

das Kind in der Endtemperatur fünf Minuten verbleiben. Danach die Füße abtrocknen und sofort ins Bett legen. Das Bad kann am Beginn eines Infektes ein bis zwei Mal täglich genommen werden, allerdings nicht, wenn schon Fieber da ist. Achtung: Nicht anwenden bei Venenerkrankungen, das gilt für Kinder und Erwachsene.

Elisabeth Dietz-Buchner