

- Meiden Sie warme und trockene Räume. Wenn Sie keinen Luftbefeuchter haben, stellen Sie Wassergefässe auf oder legen Sie nasse Tücher aus, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen.

Massnahmen bei Fieber

- Unbedingt Bettruhe einhalten.
- Ob ein fiebersenkendes pflanzliches Arzneimittel wie Weidenrindenextrakt angezeigt ist, sollte der Hausarzt entscheiden.
- Ein traditionelles Hausmittel ist die Einnahme von zehn Tropfen Eukalyptusöl in 150 Millilitern heissem Wasser (dreimal täglich).
- Ist das Fieber nicht zu hoch, sollten Sie eine Schwitzkur mit einem warmen Fussbad durchführen und sich danach gut zugedeckt ins Bett legen.
- Nehmen Sie ein sehr heisses Bad, dem Sie ätherische Öle beisetzen, beispielsweise eine Mischung aus Thymian-, Fichtennadel-, Eukalyptus-, Lavendel- und Rosmarinöl.
- Ihren Kindern ziehen Sie Essigsocken (in Essigwasser getränkte Socken) an.
- Verstärkt wird das Schwitzen durch reichhaltige Zufuhr heisser Getränke wie Kamillen-, Lindenblüten- oder Holundertee.
- Auch Wadenwickel sind ein bewährtes Hausmittel: Ein breites Handtuch wird zu einem Drittel nass gemacht, ausgewrungen und so angelegt, dass das nasse Drittel die Unterschenkel umhüllt. Der trockene Teil des Handtuchs wird darüber gewickelt und befestigt.

Massnahmen bei Schnupfen und Husten

- Inhalieren Sie Kamillendämpfe oder Dämpfe mit ätherischen Ölen. Sie füllen frischen Kamillenaufguss oder kochendes Wasser, dem Sie ein paar Tropfen eines ätherischen Öls zusetzen, in einen Topf. Zum Inhalieren beugen Sie den Kopf über den Topf und hängen sich ein grosses Handtuch oder eine Decke über den Kopf, damit der Dampf nicht entweichen kann. Bewährt hat sich auch die Inhalation mit preiswerten Inhalatoren aus Kunststoff, die es in der Apotheke zu kaufen gibt.
- Bei Kopf- oder Ohrenschmerzen lindert Weidenrindenextrakt die Beschwerden, bei Kindern mit Ohrenschmerzen ein Zwiebelwickel (Zwiebel in grosse Stücke schneiden, in einem Leinentuch andrücken und die feuchte Seite am Ohr mit einem Schal befestigen).
- Bei Halsschmerzen sollten Sie vor allem über Nacht einen Halswickel anlegen. Sie tauchen ein Herrentaschentuch oder einen gefalteten, halsbreiten Leinenstreifen in



Bei Fieber ist Vorsicht geboten.

Bild Dennis Skley/Flickr

heisses oder kaltes Wasser und wickeln es um den Hals. Darüber kommt ein Wollschal. Lutschen Sie mehrmals täglich zuckerfreie Kräuterbonbons und gurgeln Sie mit einem Zusatz aus ätherischen Ölen oder Salbeitektur. Alternativ bringen Lutschtabletten mit Hyaluronsäure Linderung.

- Bei trockenem Reizhusten legen Sie sich über Nacht einen Halswickel an und beträufeln ihn nach dem Eintauchen in heisses Wasser mit einem ätherischen Öl.
- Reiben Sie Brust und Rücken mit einer Zubereitung aus ätherischem Öl ein.
- Trinken Sie häufig einen kleinen Schluck eines kalt angesetzten Eibischtees.
- Lassen Sie mehrmals täglich Lutschtabletten mit Hyaluronsäure oder isländischem Moos im Mund zergehen, das wirkt sehr reizlindernd.
- Bei Husten mit Verschleimung sollten Sie über Nacht einen Halswickel mit einem ätherischen Öl anlegen. Darüber hinaus besitzen Zubereitungen aus den Blättern des Eukalyptus und der Myrte, aus Efeublättern und der Primelwurzel eine schleimlösende und auswurfördernde Wirkung. Die Bestandteile an Ätherisch-Ölen werden über die Lunge abgeatmet und wirken direkt am Ort der Entzündung. Die in Efeu und der Primel enthaltenen Saponine reizen die Schleimhaut des Magens, führen reflektorisch zur vermehrten Schleimbildung und verdünnen den Schleim in den Atemwegen.
- Traditionelle Hausmittel sind der Senfwickel, das Ölpflaster oder ein Quarkwickel. Selbst hergestellter Zwiebelensaft wirkt krampflösend und auswurfördernd.
- Bei Stirnhöhlenvereiterung haben sich das Ätherisch-Öl-Präparat aus Eukalyptus und

Myrtenblättern und ein Präparat aus Enzianwurzel-, Primelblüten-, Sauerampferkraut-, Holunderblüten- und Eisenkraut-Extrakt bewährt. Sie waren ebenso wirksam wie synthetische Schleimlöser.

- Bei eitrigem Entzündungen können die antibiotisch wirksamen Inhaltsstoffe des Meerrettich, der Kapuzinerkresse, der Ätherisch-Öle und des Propolis angezeigt sein. Um Komplikationen vorzubeugen, sollte der Hausarzt den Zeitpunkt zur Behandlung mit synthetischen Antibiotika festlegen.
- Bei Schlafstörungen durch die Erkältungsbeschwerden empfehlen sich Präparate mit Baldrian, Hopfen oder Passionsblume oder deren Mischungen, die in Studien Wirksamkeit gezeigt haben.

Wann den Hausarzt konsultieren?

- Wenn sich ihre Beschwerden nicht innerhalb von wenigen Tagen bessern.
- Bei anhaltendem und hohem Fieber.
- Bei starken Kopfschmerzen (dies weist auf eine Nasennebenhöhlenvereiterung hin).
- Bei starken Halsschmerzen und Schluckbeschwerden mit Fieber (dies weist auf eine eitrig Mandelentzündung hin).
- Bei Husten mit gelbem Auswurf (dies weist auf eine eitrig Bronchitis hin).
- Bei Schmerzen beim Atmen (dies weist auf eine Lungenentzündung hin).
- Bei starken Ohrenschmerzen mit Absonderung von Flüssigkeit aus den Ohren.
- Da vor allem bei Kleinkindern und Säuglingen schnell Komplikationen auftreten können, sollte der Hausarzt frühzeitig kontaktiert werden.