

Hausmittel bei verschiedenen Infekten

Die meisten Infekte erfordern keine spezifische, medikamentöse Therapie. Sie können aber trotzdem etwas für eine raschere Genesung und mehr Wohlbefinden tun.

Falls die unten angegebenen Hausmittel innerhalb von 2-3 Tagen tendenziell nicht zu einer Besserung führen oder wenn neue Beschwerden wie Fieber (Temp. >38,5°C), Luftnot, starke Schmerzen oder ähnliches dazukommen, stellen Sie sich bitte ärztlich vor!

Sinnvoll bei jedem Infekt

- viel trinken (Tee, heiße Zitrone, Wasser...)
- Wärme, Ruhe, körperliche Schonung
- frische, auch kühle Luft, kurze Spaziergänge wenn Sie sich danach fühlen
(**Achtung: Vermeiden Sie es, zu frieren!**)

Schmerzmittel / Fiebersenker

- Ibuprofen 400mg (rezeptfrei, Einnahme max. alle 6h) oder
- Paracetamol 500mg (rezeptfrei, Einnahme max. alle 6h)
- **Nutzen Sie das Medikament, das Sie kennen und vertragen.**
- **Schmerzmittel sollten nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.**

Halsschmerzen

- **Salbeitee** zum Gurgeln, kalt oder warm, mehrmals täglich (auch als Mischung mit Ringelblumenblüten)
- **Salzlösung** zum Gurgeln: 1l Wasser + 1TL Salz
- **Eiswürfel** lutschen
- **Bonbons mit Salbei oder Isländisch Moos** lutschen
- **Ingwer-Wasser** schluckweise trinken: 1l kochendes Wasser + 1 hühnereigroßes Stückchen Ingwer (in Scheibchen geschnitten) wie einen Tee aufgießen, evtl. Saft von 1 Zitrone dazu + Honig nach Geschmack
- **Halswickel**: Saft einer halben Zitrone in etwas heißes Wasser geben, Tuch darin tränken, auswringen und so warm wie möglich vorne und seitlich um den Hals wickeln (die Lymphknoten sollen bedeckt sein, die Halswirbelsäule und der Nacken bleiben frei). Trockenes Handtuch als 2. Schicht darauf, zum Fixieren und Warmhalten als 3. Lage ein Schal. 15-30min. belassen, danach Ruhe und Wärme für eine weitere halbe Stunde. Halswickel können auch kühl angelegt werden, wenn Sie Kühlung als angenehmer empfinden. Dafür das erste Tuch in kaltem Zitronenwasser tränken.

Nasennebenhöhlenentzündung

- **Abschwellendes Nasenspray** 3x täglich (rezeptfrei) für max. 7 Tage
- **Pflanzliche Medikamente** (rezeptfrei), z.B. Sinupret forte, Gelomyrtol oder Soledum Kapseln nach Packungsbeilage
- **Schleimlösender Tee** (z.B. Thymian, Schlüsselblumenwurzel, Eisenkraut) und/oder heißes Ingwerwasser (siehe Halsschmerzen)
- **Rotlicht-Bestrahlung** wenn verfügbar und als angenehm empfunden
- **Nasenspülung** mehrmals täglich (ggf. ca. 10 min. nach der Anwendung von Nasenspray) Spülung der Nase mit Kochsalzlösung (250 ml lauwarmes Wasser + ¼ TL reines Meersalz ohne Rieselhilfen/Fluorid/Jod) – die Lösung aus der Hand oder dem Glas aktiv durch die Nase ziehen
- **Wasserdampfinhalation** 3x tägl. (ggf. ca. 10 min. nach der Anwendung von Nasenspray) 1-2 Liter kochendes Wasser in eine Schüssel geben, Gesicht darüber beugen und Kopf und Schüssel mit großem Handtuch zeltartig bedecken, den heißen Dampf einatmen.
Mögliche Zusätze: 3 Teebeutel Kamille/Thymian, Inhalationsteemischung.
Vorsicht vor Verbrühungen! Nicht für Kinder geeignet.
Alternativ kann ein spezielles Inhalationsgerät genutzt werden, dann auch mit Salzlösung sinnvoll.

Husten

- **Viel trinken**, schleimlösenden Tee (z.B. Thymian, Spitzwegerich) und/oder heißes Ingwerwasser (siehe oben).
- **Kühle, frische und feuchte Luft** – Raumluft befeuchten, z.B. feuchte Tücher im Raum aufhängen, Wasserschale auf die Heizung stellen. Regelmäßig lüften, evtl. kurze Spaziergänge.
- **Pflanzlicher Hustensaft**: 1 TL getrockneter Thymian, 1 TL getr. Salbei, 1 TL getr. Spitzwegerich, 100g rohe gehackte Zwiebeln, 100g brauner Zucker, 250ml Wasser zusammen aufkochen, abseihen und abfüllen. Gekühlt max. 2 Wochen haltbar. Dosierung: 3x tägl. 1-2 TL.
- **Zwiebelsaft**: Eine Zwiebel schälen und fein würfeln, in einer Tasse mit 2 EL Honig übergießen, über Nacht ziehen lassen und die entstandene Flüssigkeit löffelweise über den Tag verteilt einnehmen.
- **Fenchelhonig**: 30g Fenchelsamen in Mörser oder Gewürzmühle zerkleinern und in 200ml Honig einrühren, dann 3-10 Tage ziehen lassen. Anschließend ggf. Samen absieben und Honig über den Tag verteilt löffelweise im Mund zergehen lassen.
- **Brustwickel (Wichtig: Keine heißen Wickel bei Fieber!)**
Baumwolltuch in heißem Wasser tränken, gut auswringen, so warm wie möglich rund um die Brust legen. Der Wickel sollte von den Achseln bis zum untersten Rippenbogen reichen. Als zweite Lage ein trockenes Handtuch mit einem Tuch, Schal oder engen T-Shirt fixieren. Der Wickel sollte mindestens 45min am Körper bleiben und kann auch über Nacht getragen werden, vorausgesetzt er bleibt warm!
Mögliche Zusätze: Thymianöl, Lavendelöl, Zitronensaft. Für Kartoffelwickel gekochte, warme Kartoffeln platt zerdrückt ca. 1cm dick zwischen zwei Küchentücher verteilen, dann wie oben fixieren.
- **Kaffee-Honig** (Anwendung bei trockenem Reizhusten, der nach dem Infekt verbleibt.) 500g Honig mit 70g Instant-Kaffee mischen (dafür evtl. leicht erwärmen) und 3x tägl. 1 TL in einem Glas heißem Wasser auflösen und trinken.

Ohrenschmerzen

- **Abschwellendes Nasenspray** (rezeptfrei) 3x tägl. bds. im Liegen bei überstrecktem Hals, max. für 7 Tage anwenden.
- **Viel trinken** (Tees, Ingwerwasser s.o.)
- **Zwiebelpäckchen**: 1-2 Zwiebeln fein schneiden, in ein Säckchen (z.B. Socke) packen oder in Küchentüchern zu einem Päckchen falten; der Wickel muss so groß sein, dass er rund um das Ohr gelegt werden kann, vor allem die Partie hinter dem Ohr sollte miteinbezogen sein, dann für ca. 20s in die Mikrowelle oder 5-10 min bei 100°C in den Ofen. **Achtung: Temperatur testen, es kann sonst zu Verbrennungen kommen!** Das Zwiebelpäckchen um die Ohrmuschel legen und mit Mütze, Schal oder Stirnband fixieren. 2-3x tägl. Für bis zu eine Stunde anwenden.

Durchfall

- **Reichlich trinken!** Mindestens 2-3 Liter pro Tag, bei Übelkeit schluck- oder löffelweise körperwarmes Wasser. Alternativ Tees (Kamille, Fenchel-Anis-Kümmel) oder
- **Zucker-Salzlösung**: ½ l dünnen Tee mit 5 TL Traubenzucker und ½ TL Salz sowie etwas Orangensaft gemischt über den Tag verteilt trinken.
- **Kohletabletten, Heilerde oder Apfelpektin** (rezeptfrei) nach Packungsbeilage
- **Banane, geriebener Apfel**
- **Karottensuppe nach Moro**: 500g Karotten in 1l Wasser mit 3g Salz 1h weichkochen, dann pürieren, mit 1l Wasser verdünnen und in kleinen Portionen über den Tag verteilt essen.
- **Schonkost**: Verzicht auf Milchprodukte, Fettiges, Süßes und scharf gewürzte Speisen.
- **Hygiene**: Die Erreger werden meist als Schmierinfektion von Durchfall oder Erbrochenem aus übertragen. Waschen Sie ihre Hände gründlich mit Wasser und Seife, ggf. kann auch ein alkoholbasiertes Desinfektionsmittel benutzt werden. Hilfreich ist Wisch- oder Sprühdeseinfektion von allem, was rund um die Toilette in Kontakt mit Haut kommt (Toilettenbrille, Toiletten-Bürstenstiel, Spültaste u.a.).
- **Achtung: Nehmen Sie „Durchfallstopper“ wie z.B. Loperamid/Imodium nur nach ärztlicher Rücksprache ein!**