

So kommen Sie gut durch die Erkältungszeit

TEIL  
2

# Hilfe von Doktor Natur

Von Andrea Rink

Mehr als 200 Mal im Leben wird der Mensch im Durchschnitt von einer Erkältung heimgesucht.

Vor allem im Winter und Frühjahr machen ihm Begleitsymptome wie erhöhte Temperatur, Husten und Schnupfen zu schaffen. Linderung versprechen einerseits Erkältungs-Medikamente aus der Apotheke (s. KANAREN EXPRESS Ausgabe 50/2008). Andererseits gibt es heute eine Vielzahl von sanften Alternativen, die bereits unsere Großmütter gekannt hat.

### Gliederschmerzen

Wenn man morgens aufsteht und sämtliche Gliederschmerzen, haben im Körper so genannte Rhino-Viren für entzündliche Vorgänge gesorgt. Gliederschmerzen gehören zu den unangenehmsten Begleitsymptomen einer Erkältung. Linderung versprechen Bäder mit einem Zusatz aus Menthol, Eukalyptus-, Thymian- oder Fichtennadelöl. Sie fördern die Durchblutung und mildern so die unangenehmen Gliederschmerzen.



Foto: Steve Woodstock/epic

Heißer Tee aus frischen Zutaten lenkt das Fieber

Positiver Nebeneffekt für Erkältungsgeplagte: Diese ätherischen Öle lösen Sekret aus Nase und Bronchien, helfen demnach auch bei Husten, Schnupfen und Nebenhöhlenentzündungen. Für ein solches Erkältungsbad wird die Bade-



Foto: Evert-Jan van Scheepsteezel

Am effektivsten lässt sich eine febrile Erkältung mit Bettruhe auskurieren

wanne mit 38 Grad warmem Wasser gefüllt, das Bad selbst sollte zehn Minuten dauern – aber nicht länger. Wer Fieber hat, sollte allerdings darauf verzichten. Das Bad würde den Körper zu sehr belasten, zumal die ätherischen Öle ohnehin bereits eine Erhöhung der Körpertemperatur mit sich bringen.

Ebenfalls wirkungsvoll bei Gliederschmerzen: Selbst gemachte Hühnersuppe! Amerikanische Forscher fanden heraus, dass deren Inhaltsstoffe antibakteriell wirken und Infekte der oberen Atemwege hemmen. Die heiße Suppe erhöht außerdem die Körpertemperatur. Das wiederum lockert die Muskulatur, Gliederschmerzen werden weniger.

### Halsweh

Die Kehle ist wund und rot, das Schlucken wird zur Qual: Diagnose Halsschmerzen. Auch hier gibt es einige Hausmittel, die schnelle Abhilfe schaffen:

Die ätherischen Öle in Salbei- und Kamillentee helfen gegen Entzündungen von Hals und Mandeln, die von Bakte-

rien ausgelöst werden. Dafür zwei Teelöffel Salbeiblätter oder Kamillenblüten in einem halben Liter Wasser aufkochen und eine Viertelstunde zuge deckt ziehen lassen. Mehrmals täglich mit der heißen Flüssigkeit fünf bis zehn Minuten intensiv gurgeln, den Tee immer ausspucken.

Ein anderes Mittel aus Omas Apotheke: Quarkwickel. Sie kühlen, lindern Schmerzen, hemmen Entzündungen und wirken abschwellend. Dafür ein Pfund Quark etwa einen halben Zentimeter dick auf ein dünnes Baumwolltuch streichen. Das Tuch zu einem Schal falten, so dass zwischen Hals und Quark nur eine Lage Stoff liegt. Den Wickel auf Körpertemperatur erwärmen (dafür kann man ihn durchaus auch in die Sonne legen) und um den Hals legen. Darüber kommt ein dickes Handtuch. Wickel so lange tragen, bis der Quark getrocknet ist.

Ein wunderbarer Wärmespender sind auch Kartoffelwickel. Die Erdäpfel speichern die Wärme und geben sie kontinuierlich ab.

Und so geht's: Vier bis sechs mittelgroße Knollen

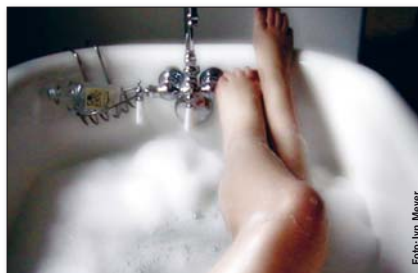


Foto: Jyn Meyer

Ein Wannenbad bringt Linderung



Foto: Cameraabakura

Salz macht Nebenhöhlen wieder frei

weich kochen. Auf die Mitte eines Geschirrtuchs geben, das vorher mit Küchenkrepp belegt wurde. Für einen Brust-

wickel das Tuch so einschlagen, dass ein etwa 20 mal 20 Zentimeter großes Päckchen entsteht. Für einen Halswickel

die Kartoffelmasse einrollen. Dann die Kartoffeln vorsichtig zerdrücken. Das Tuch auf die Brust legen oder um den Hals binden und mit einem Schal fixieren. Packung entfernen, wenn sie nicht mehr warm ist.

### Husten

Kartoffelwickel helfen übrigens auch bei einem weiteren Begleiter der Erkältung, dem Husten. Der beginnt meistens mit quälendem Reizhusten, oftmals verbunden mit Schmerzen in den Bronchien. Erst danach, wenn sich das Hustensekret langsam verflüssigt, kann es nach und nach abgehustet werden.

Verschiedene Tees eignen sich gut, um mit dem Erkältungshusten fertig zu werden. Kräutertees können einen Reizhusten dämpfen oder Schleim lösen.

Gegen Reizhusten hilft zum Beispiel eine Teemischung aus 20 Gramm Isländisch Moos, je 20 Gramm Anis- und Fenchelfrüchten sowie 15 Gramm Lindenblüten und 25 Gramm Eibischwurzel. Sechs Teelöffel dieser Kräutermischung mit drei Tassen kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Drei Tassen pro Tag mit etwas Honig gesüßt trinken.

Eine Mischung aus gleichen Teilen Hufplattich, Wollblume und Süßholz fördert dagegen die Lösung des Hustensekrets. Pro Tasse einen Teelöffel der Mischung mit kochendem Wasser aufgießen und zehn Minuten ziehen lassen. Drei Tassen pro Tag trinken.

Wer sich die einzelnen Zutaten für diese Husten-Tees nicht aus Deutschland mitbringen lassen kann: Unter [www.der-kräuterladen.de](http://www.der-kräuterladen.de) gibt es eine große Auswahl an den nötigen Heilpflanzen, die man online bestellen kann.

Wenn hartnäckiger Schleim in den Bronchien sitzt, kann auch Zwiebeltee das Abhusten erleichtern. Zwiebeln enthalten schwefelhaltige Senföle, die eine desinfizierende Wirkung haben.

Ihre Spezialisten für  
Zahnersatz und Implantologie  
Markus Lauch S.L.



Für ein strahlend  
schönes Lächeln

Wir holen sie ab und bringen sie zurück.  
Perfektion ist unsere Stärke.

Sofort Reparaturdienst  
und eigenes Dentallabor

Praxis I  
Carretera General 91 Idcha.  
38370 La Matanza  
Tel.: 922.578.411  
Fax : 922.577.637

Praxis II  
C/. Piteras 5, Edif. Ikarus  
38400 Puerto de la Cruz  
Tel.: 922.382.028  
E-Mail: markuslauch@gmx.net

### NEUERÖFFNUNG IN ADEJE

- med. Fußpflege
- Gesichtspflege
- Terminvereinbarung erwünscht
- Monatsangebot April
- Gesichtspflege 57.- € statt 62.- €



Simone Kramm  
Mobile: 620 85 58 99  
Zwischen C/ del Grande und C/ San Sebastián. Local 50. Adeje.  
An der Bank Santander 2 x links

**Margitta Schilling**  
Krankengymnastin DIPLOM BRD  
Physiotherapie  
Manuelle Therapie  
Prevention  
Rehabilitation  
Med. Massagen  
Lymphdrainage  
Tel Fax: 922 72 95 97  
Mobil: 679 15 81 92  
C/ALDABA 232 - 38652 CHAYOFA ALTO  
TENERIFE - ESPAÑA  
deutsch - english - español

**TANNLEGÉ DENTISTA**  
langelund@telefonica.net  
R. Tore Langeland  
Klinikum + privat  
922 740 474  
Mobil 600 892 844  
Fax 922 740 080  
Calle Picón 15, Callao Salvaje  
38678 Adeje, SC Tenerife

### Präventologische Praxis

Individuelle Ernährungsberatung durch  
Neueste Messtechniken, Softlaser Therapie  
Darmsanierungen, sanfte Körperarbeit  
Indiv. Bewegungsplan u.a.

Präventologin® Kerstin Bukow, 922 376 422 / 638 754 405

