



Dr. med.

# Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

## Grippe und Erkältungskrankheiten

Grippe und Erkältungskrankheiten sollten wir nicht auf die leichte Schulter nehmen. Wir sollten sie behandeln, damit sie vollständig ausheilen und nicht den Boden für weitere Krankheiten bilden. Wenn Frösteln, empfindliche Haut, Kopf- und Gliederschmerzen, evtl. eine verstopfte Nase, Augenbrennen, kratzender Hals, leichter Husten und plötzliches Fieber über 38,5 °C zusammenkommen, nennt man die Erkrankung Grippe.

Beginnen Sie die Behandlung so früh wie möglich. Kochen Sie sich ein heißes Getränk (Salbeitee, Holundersaft) oder eine Ingwer-Zwiebel-Reissuppe. Mit dem Getränk oder der Reissuppe legen Sie sich ins Bett und essen bzw. trinken solange davon, bis Sie anfangen zu schwitzen (bis die Haut leicht feucht wird). Danach warm eingepackt schlafen. Durch das Schwitzen wird die Krankheit ausgeleitet und der Schlaf gibt Ihnen Zeit, sich zu erholen.

Wenn Sie geschwitzt und geschlafen haben, sind Sie entweder wiederhergestellt oder wirklich krank. Wenn das Fieber höher gestiegen ist, bleiben Sie im Bett und sagen alle Termine für die nächsten drei Tage ab. Machen Sie kalte Wadenwickel bei Fieber mit heißen Gliedmaßen. Trinken Sie viel, am besten heißes Wasser, wenig Fruchtsäfte, essen Sie wenig.

Wenn sich die Symptome trotz dieser Maßnahmen verschlimmern sollten, und sich die Krankheit länger als 3-4 Tage hinzieht, so handelt es sich um eine ernsthaftere Erkrankung. Sie sollten mit mir Kontakt aufnehmen oder sich sonst in ärztliche Behandlung begeben.

### **Ingwer-Zwiebel-Reissuppe:**

5 Scheiben frische Ingwerwurzel, 5 Frühlingszwiebeln (kleine Lauchzwiebeln) und brauner Zucker oder Kandis nach Geschmack mit ½ Tasse Reis und 3 Tassen Wasser 30 min kochen. Die Ingwerwurzel entfernen, die Zwiebeln können je nach Geschmack mitgegessen werden. Wer keinen Reis mag, kocht sich nur Ingwer und Zwiebeln 10 min auf und trinkt die Flüssigkeit.

### **Aufsteigendes Bad** (bei stabilem Kreislauf)

Lassen Sie zu einem angenehm warmen Vollbad langsam heißes Wasser nachfließen, bis Ihnen das Bad nach etwa 15 min zu heiß wird. Dann aussteigen, gut abtrocknen und sofort ins Bett legen. In das heiße Bad kann man auch Thymianöl zufügen (z.B. Penaten Kinder-Erkältungsbad).



Dr. med.

# Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

## **Ansteigendes Fußbad** (kann man auch ohne Badewanne machen)

In eine große Schüssel oder einen Eimer wird immer wieder heißes Wasser zugefügt, solange bis es Ihnen zu heiß wird. Dauer etwa 15 min. Auch danach am besten ins Bett legen.

## **Senfmehlfußbad** (bei Grippe ohne Fieber gut geeignet)

Eine Handvoll Senfmehl aus der Apotheke wird in einer Schüssel mit recht warmen Wasser aufgelöst. Ein Fußbad wird solange gemacht, bis Sie die Wärme deutlich spüren. Nach dem Fußbad ist das Bett ein geeigneter Platz.

## **Kalte Wadenwickel** (bei Fieber mit warmen Gliedmaßen besser als ein Zäpfchen)

Ein Frotteehandtuch wird in lauwarmes bis kühles Wasser getaucht, dann ausgedrückt, bis es nicht mehr tropft. Das nasse Handtuch wird über eine Wade gelegt, darüber ein anderes Handtuch. Im Bett etwa 20 min wirken lassen. Der Wickel kann am anderen Bein wiederholt werden.

**Inhalationen mit Kamillen- und Thymiantee** bei Husten 3-5 x täglich

**Salbeitee, Gurgeln mit Salzwasser, Quarkwickel** bei Halsentzündung

## **Salzwasserlösung (zum Schnupfen oder Gurgeln) bei verstopfter Nase**

Das Salzwasser lässt die Schleimhäute anschwellen und löst den Schleim. Anders als abschwellende Nasentropfen (z.B. Nasivin) schädigt die Salzlösung die Schleimhaut auch bei Dauergebrauch nicht. Es gibt verschiedene Präparate in der Apotheke z.B. Rinomer oder Emser Nasenspray. Man kann auch einfach 0,9% Kochsalzlösung kaufen, und damit die Sprayfläschchen wieder auffüllen.