



# Hausmittel bei Erkältungen

Patienten  
Info **2**

## Husten/ Bronchitis

**Brustwickel:** ein großes Tuch in kühles Wasser tauchen, auswringen und um den Brustkorb legen. Ein dickes Frotteetuch darüber wickeln, sodass keine Feuchtigkeit hindurch kommt, dann eine Wolldecke darüber und 30 Minuten ruhen. Nur anwenden, wenn kein Fieber besteht. Es löst den Schleim und das Abhusten wird erleichtert.

**Hustensaft:** mehrere Zitronen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel legen und mit Zucker bestreuen, mindestens zwölf Std. ziehen lassen. Mit einer Gabel den Saft aus den Zitronenscheiben drücken, täglich einen Esslöffel einnehmen. So bleibt der Gehalt von Vitamin C erhalten. Beim Erhitzen von Zitrone wird Vitamin C zerstört.

## Erkältung/ Schnupfen

**Fußbad:** zehn Minuten bei 40 Grad Celsius, danach warme Socken anziehen und ruhen

**Flüssigkeit:** drei bis vier Liter täglich trinken, um den Schleim zu lösen

**Rotlicht:** bei Beschwerden im Bereich der Nasennebenhöhlen und Ohren zehn Minuten Bestrahlung mit Rotlicht zwei Mal täglich

**Inhalieren:** mit Kochsalzlösung. Dazu einen 0,5 Liter Wasser mit einem 1/2 Teelöffel Kochsalz aufkochen und anschließend inhalieren

## Halsschmerzen/ Heiserkeit

**Quarkwickel:** auf ein Tuch Quark geben und um den Hals wickeln, dann etwa drei Stunden mit dem Quarkwickel ruhen.

**Halswickel:** Leinentuch mit kaltem Wasser tränken und um den Hals legen, dann ein trockenes Tuch oder dicken Wollschal herumwickeln.

**Gurgeln:** entweder mit Salzwasser, dazu einen Teelöffel Kochsalz auf ein Glas lauwarmes Wasser geben, oder mit Salbeitee. Mehrmals täglich, gerne auch im Wechsel.

**Honig:** wirkt antibakteriell; täglich zwei Teelöffel Honig langsam im Mund zergehen lassen

## Fieber

**Wadenwickel:** zwei Tücher in lauwarmes Wasser tauchen und um die Waden wickeln, dann mit einem Frotteehandtuch überdecken. 10-15 Minuten ziehen lassen, drei Mal wiederholen

**Trinkmenge:** pro Grad Temperaturanstieg einen Liter mehr trinken

Gönnen Sie sich Ruhe, trinken Sie viel und essen Sie viel Obst und Gemüse!

# Dr. med. Mireille Untiedt

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin | Geriatrie

Bahnhofstraße 1 | 25572 St. Margarethen  
Fon: 0 48 58-10 10 | Fax: 0 48 58-10 17  
info@druntiedt.de | www.druntiedt.de

Sprechzeiten:

Mo., Di., Mi. + Fr.: 08-12 Uhr

Mo. + Do.: 16-18 Uhr

