

## Diese Hausmittel haben sich bei Fieber und Schmerzen bewährt

### **Erkältungsbeschwerden selbst lindern**

*Hannover* - Die Erkältungssaison ist in vollem Gange. Viele Menschen, die Husten, Schnupfen und andere leichte Beschwerden haben, greifen auf altbekannte Hausmittel zurück. Hausmittel und ihre Wirksamkeit sind weitgehend unerforscht. Einige haben jedoch eine lange Tradition und zeigen nachweislich positive Effekte. Hausmittel bieten eine symptomorientierte Behandlung. Sie lindern Schmerzen oder Husten, verkürzen jedoch wahrscheinlich nicht die Krankheitsdauer. Das Team in der Apotheke vor Ort berät, welches Hausmittel bei welchen Beschwerden das richtige ist, welche Alternativen in der Selbstmedikation angeboten werden können und wann ein Arztbesuch nötig ist.

### **Wadenwickel können Fieber senken**

Wenn ein Kind fiebrige Wangen und keine Freude mehr an seinem liebsten Spielzeug hat, können Wadenwickel helfen, die Körpertemperatur zu senken. Hierzu wird ein Tuch in leitungskaltes bis maximal handwarmes Wasser getaucht und gut anliegend um die Waden gewickelt. Nun werden noch ein weiteres, trockenes Tuch und ein Wolltuch herumgewickelt. Die Wickel dürfen nicht unangenehm sein und Patientinnen oder Patienten sollten Bettruhe einhalten. Sobald die Wadenwickel körperwarm sind, werden sie entfernt, bei kleinen Kindern jedoch schon nach spätestens zehn Minuten. Anschließend müssen erkältete Personen noch eine halbe Stunde liegen bleiben. Wadenwickel dürfen nicht angewendet werden, wenn Erkrankte hochfieberig sind, kalte Füße oder Schüttelfrost haben. Außerdem dürfen die Wickel nicht mit luftundurchlässigen Materialien umhüllt werden.

### **Quarkwickel bei Beschwerden im Hals- oder Rachenbereich**

Wer akute, entzündliche Halsschmerzen nach Empfehlungen der ganzheitlichen Medizin lindern möchte, kann zum Beispiel kalten Quark auf ein Küchentuch streichen, das Tuch einschlagen und auf den Hals legen. Anschließend wird der Quarkwickel mit einem zweiten Tuch umwickelt. Quark wird ein angenehm kühlender Effekt nachgesagt und er kann abschwellend sowie entzündungshemmend wirken. Alternativ kann bei Schluckbeschwerden und stärkerer Verschleimung im Hals auf dieselbe Weise ein warmer Quarkwickel bereitet werden. Hierbei wird der Quark zuvor auf Körpertemperatur erwärmt. Die warmen Wickel sollen die Durchblutung fördern, die Schleimlösung erleichtern und den Schmerz mildern. Auch hier gilt, dass Bettruhe einzuhalten ist.

### **Teil- und Vollbäder steigern das Wohlbefinden**

Ein Wechselbad für die Füße kann das Immunsystem stärken und für erholsamen Schlaf sorgen. Hierzu werden zwei Schüsseln mit warmem (etwa 36 - 38 °C) und kaltem (circa 18 °C) Wasser nebeneinandergestellt. Dann werden die Füße für ungefähr fünf Minuten in das warme und anschließend bis zu 15 Sekunden in das kalte Wasser gehalten. Das Ganze sollte man zwei bis drei Mal wiederholen und mit dem kalten Bad abschließen, um die Durchblutung zu fördern. Nach dem Fußbad sollte man warme Socken anziehen und sich Ruhe gönnen. Die Behandlung ist nicht für

Personen geeignet, die zu Krampfadern, Thrombosen oder Herzproblemen neigen. Für wohltuende Vollbäder sind Badezusätze mit ätherischen Ölen erhältlich, beispielsweise als Erkältungs- oder Entspannungsbäder zur Schlafförderung. Das Bad sollte jedoch nicht zu heiß und nicht zu lang sein. Wer Fieber oder Gefäßerkrankungen hat, sollte ganz auf ein Vollbad verzichten. Am besten lassen sich Erkrankte in der Apotheke vor Ort beraten, damit das Vollbad wirklich nützt und den Körper nicht überanstrengt.

### **Bei Nebenhöhlenerkrankungen inhalieren**

Bei einer Erkrankung der Nasennebenhöhlen kann eine Heißwasserinhalation die Beschwerden lindern und die medizinische Behandlung ergänzen. Betroffene geben hierzu geeignete Zusätze in eine Schüssel, übergießen sie mit kochendem Wasser und lassen die Mischung ziehen. Erkältungssalben, von denen ein erbsengroßes Stück im Wasser aufgelöst wird, eignen sich zum wohltuenden Inhalieren. Ist eine angenehme Temperatur erreicht, wird der Kopf für fünf Minuten über die Schüssel gehalten und mit einem Handtuch abgedeckt. Nun wird durch die Nase ein- und durch den Mund ausgeatmet. Der warme Wasserdampf fördert die Durchblutung, trägt zur Befeuchtung der Schleimhäute im Nasenbereich bei und hilft, zähen Schleim und hartnäckige Krusten zu lösen. Vorsicht gilt bei mentholhaltigen Salben. Diese können die Augen sowie die Schleimhäute reizen und bei Asthmatikern sowie bei Menschen mit einer Überempfindlichkeit gegen die Inhaltsstoffe die Atembeschwerden verstärken. Bei Kindern unter sechs Jahren sollten generell mentholfreie Erkältungssalben verwendet werden, die speziell für die entsprechende Altersgruppe entwickelt wurden. Schon das Inhalieren mit einer reinen 0,9-prozentigen Kochsalzlösung kann Erleichterung verschaffen, da die Befeuchtung der Schleimhäute die Bekämpfung der Erkältungsviren unterstützt. Hierzu wird jedoch ein elektrischer Vernebler benötigt, da das Salz bei der beschriebenen „Schüsselmethode“ nicht in den Wasserdampf übergeht.

### **Schnell zur Hand**

Es gibt zahlreiche bewährte Hausmittel, mit denen Patientinnen und Patienten die unterschiedlichsten Beschwerden lindern können – nicht nur bei Erkältungen. Ein großer Vorteil ist, dass die meisten benötigten Zutaten und Hilfsmittel bereits im Haushalt vorhanden sind. Die aufgeführten Hausmittel haben wenige Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Sie alle sind mit Wärme oder Kälte und Ruhe verbunden, weshalb es wichtig ist, sich Zeit für die Behandlung zu nehmen. Dabei wirken Wärme und Kälte unterschiedlich. Beispielsweise kurbelt Wärme die Durchblutung, den Stoffwechsel und örtliche Abwehrmechanismen an. Kälte hingegen senkt unter anderem Fieber und hat antientzündliche Effekte. Sowohl Kälte als auch Wärme dämpfen Schmerzen. Hinzu kommen weitere positive sowie negative Effekte. Nichtsdestoweniger sollten Erkrankte immer bedenken, dass Hausmittel ihre Grenzen haben und nur zur Linderung leichter Beschwerden geeignet sind. Führt die Behandlung mit Hausmitteln zu keiner Besserung oder verschlimmern sich die Symptome, sollten Erkrankte unbedingt die Arztpraxis aufsuchen. Schwere Erkrankungen sind generell ein Fall für die Hausärztin oder den Hausarzt.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten

Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.