

Ruth Jahn

LESEPROBEN

Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter-Buchverlag
© 2007 Jean Frey AG, Zürich
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Beobachter
Ratgeber

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Kräfte der Natur	12
1.1 Rezeptfrei und bewährt	14
Selber heilen und vorbeugen	14
Erfahrungsschatz Volksmedizin	15
Zusammen stark: Schul- und Komplementärmedizin	16
SCHWEIZ SPEZIAL: Zwei Pflanzen-Pioniere	18
1.2 Selbstbehandlung mit Bedacht	20
Beobachtungsgabe gefragt	20
Wie Sie dieses Buch benutzen	21
Nützt es nichts, so kanns doch schaden	23
2 Künzle, Kneipp & Essigsocke	26
2.1 Wasser, Wickel und Bürste	28
Die Wirkung des Wassers	28
Kopf-Dampfbad	29
Gurgeln	30
Nasen-Dusche	31
Bäder und Güsse	32
Warme Bäder	32
Ansteigende Bäder	32
Wechselwarmes Fussbad	33
Senfmehl-Fussbad	34
Kalte Bäder und Güsse	34
Bürstenmassage	36
Wickel	37
Kühlende Wickel	37
Wadenwickel und Essigsocken	39
Wärmende Wickel	40

Hautreizende Wickel	42
SCHWEIZ SPEZIAL: Das heilende Gestein von Würenlos	46
2.2 Heilen mit Pflanzen	48
Vielfältige Pflanzenapotheke	48
Heilpflanzen kaufen oder sammeln?	49
Heilkräuter aus dem eigenen Garten	50
Tees für alle Fälle	51
Tees richtig zubereiten	52
Tinkturen und ätherische Öle	53
SCHWEIZ SPEZIAL: Heilkräuterwissen gut vermittelt	56
2.3 Homöopathie	58
Kleine Kügelchen, grosse Wirkung	58
Homöopathische Selbstmedikation	60
2.4 Spagyrik	62
Pflanzen im Spray	62
Spagyrik richtig anwenden	63
2.5 Schüssler Salze	64
Mineralstoffe für den Alltag	64
Schüssler Salze richtig anwenden	64
2.6 Heilsame Entspannung	66
Stress lass nach	66
Wirksame Methoden	66
Tipps für den Alltag	67
2.7 Gesunde Bewegung	70
Länger und besser leben	70
Tipps für den Alltag	70
2.8 Ausgewogene Ernährung	72
Genug trinken leicht gemacht	72
Fünf am Tag: So klappt es	72
Weitere Tipps	73
Gesundheitsfaktor Gewicht	74

3	Beschwerden von A – Z	76
3.1	Atemtrakt	80
	Asthma	80
	Bronchitis	83
	Husten	86
	MEDIZIN SPEZIAL: Fieber – heilsam oder schädlich?	90
3.2	Augen	92
	Bindehautentzündung	92
	Gerstenkorn (Urseli, Grittli)	94
3.3	Blase, Niere	96
	Blasenentzündung (Zystitis)	96
	Blasenschwäche (Harninkontinenz)	98
	Harnsteine	101
3.4	Frauenleiden, Männerleiden	104
	Menstruationsbeschwerden	104
	Prostata, vergrösserte	107
	Scheidenentzündung, Scheidenausfluss	110
	Wechseljahrbeschwerden	112
	SCHWEIZ SPEZIAL: Wo Hildegard von Bingen wieder auflebt	116
3.5	Gehirn	118
	Kopfschmerzen	118
	Migräne	121
3.6	Gelenke, Muskeln, Knochen	126
	Arthritis (Rheumatoide Arthritis)	126
	Arthrose	128
	Gicht	131
	Hexenschuss (Lumbago), Ischialgie	133
	Knochenschwund (Osteoporose)	135
	Sehnenscheidenentzündung	137
	Tennisellbogen, Golferellbogen	139
	Wadenkrampf	141

3.7 Hals, Nase, Ohren	144
Halsschmerzen (Rachenkatarrh)	144
Hausstaubmilben-Allergie	146
Heiserkeit	149
Heuschnupfen (Pollinose)	150
Mandelentzündung (Angina)	153
MEDIZIN SPEZIAL: Erkältung oder Grippe?	156
Mittelohrentzündung	158
Nasenbluten	160
Nasennebenhöhlen-Entzündung	161
Ohrenschmerzen	164
Ohrgeräusche (Tinnitus)	165
Schnupfen	167
3.8 Haut und Haar	172
Akne	172
Fieberblasen (Lippenherpes)	174
Fusspilz	176
Haarausfall	178
Insektenstiche	180
Kontaktekzem, Kontaktdermatitis	182
Nagelbettentzündung	184
Neurodermitis (Atopische Dermatitis)	186
Warzen	189
Zeckenbisse	191
MEDIZIN SPEZIAL: Allergien	194
3.9 Herz und Kreislauf	196
Arteriosklerose (Arterienverkalkung)	196
Blutarmut (Anämie)	198
Blutdruck, hoher (Hypertonie)	200
Blutdruck, niedriger (Hypotonie)	203
Cholesterinspiegel, erhöhter	205
Herzbeschwerden	207
Krampfadern, Venenleiden	209
MEDIZIN SPEZIAL: Gesund altern	212

3.10 Mund und Zähne	214
Aphthen	214
Mundgeruch	216
Mundschleimhaut-Entzündung	218
Zahnfleischentzündung	220
Zahnschmerzen	221
3.11 Psyche	224
Depressive Verstimmung	224
Nervosität, innere Unruhe, Prüfungsangst	226
Nikotinsucht, Tabakentwöhnung	230
Schlafstörungen	232
3.12 Unfälle, Verletzungen	238
Gehirnerschütterung	238
Prellungen	239
Sonnenbrand	241
Verbrennungen	242
Vergiftungen	244
Verstauchungen	245
Wunden, Schürfwunden, Spreissel	247
MEDIZIN SPEZIAL: Erste Hilfe	250
3.13 Verdauungstrakt	252
Blähungen	252
Durchfall	254
Hämorrhoiden	256
Leberbeschwerden	258
Magenschleimhaut-Entzündung (Gastritis)	260
Nahrungsmittelallergie	262
Sodbrennen	264
Übelkeit, Erbrechen	266
Verstopfung	269
MEDIZIN SPEZIAL: So stärken Sie Ihre Abwehr	272

4 Das kranke Kind	274
4.1 Zuwendung heilt	276
Oder doch zum Arzt?	276
Tipps für die Pflege	276
4.2 Kinderbeschwerden von A-Z	278
Dellwarzen	278
Durchfall, Brechdurchfall	279
Fieber	282
Halsschmerzen	284
Husten	286
Kopfläuse	289
Milchschorf (Säuglings-Ekzem)	291
Neurodermitis	292
Ohrenschmerzen	295
Schnupfen	297
Verstopfung	299
Windeldermatitis, Mundsoor	301
Zahnen	303
Checkliste: Ihre Hausapotheke	306
Homöopathische Hausapotheke	310
Anhang	317
Adressen und Links	318
Literatur	319
Liste aller erwähnten Heilpflanzen	322
Stichwortverzeichnis	328

Vorwort

Hausmittel und Selbstbehandlungen mit Heilmitteln hängen eng miteinander zusammen. Beide ermöglichen Eigeninitiative, Eigenkompetenz und selbständiges Handeln. Die Methoden und Mittel, die im vorliegenden Ratgeber vorgestellt sind, stehen Naturheilkunde und Komplementärmedizin nahe. Das gilt nicht zuletzt auch für die Phytotherapie, die Anwendung von Heilmitteln aus Pflanzen. Das Buch greift Traditionen aus Laien- und Volksmedizin auf. Das Wertvolle daran: Viele Methoden lassen sich als alleinige Behandlung einsetzen oder mit anderen kombinieren. Mit der persönlichen Auswahl aus dem breiten Spektrum von Methoden und Mitteln können Sie Ihre Behandlungen individuell gestalten.

Hausmittel und Selbstbehandlungen bauen zu einem grossen Teil auf Erfahrungen auf. Teilweise stehen Einzelerfahrungen zur Verfügung, mitunter auch grössere Erfahrungsschätze. Aus unterschiedlichen Gründen ist erst eine Minderheit von Methoden und Mitteln in die moderne Forschung eingegangen – eine noch unterschätzte Quelle für wissenschaftliche Anregungen.

Das Bedürfnis, Hausmittel und Ansätze der Selbstbehandlung anzuwenden, ist gross. Damit verknüpft ist die Frage nach seriösen Informationen, die einerseits die Eigeninitiative nicht über Gebühr eingrenzen, andererseits klare Hinweise auf Anwendungsmöglichkeiten, Durchführung und notwendige Einschränkungen liefern. In diesem praxisrelevanten Spannungsfeld positioniert sich der vorliegende Ratgeber: Er ist eine gleichermassen anregende wie seriöse und praxisbezogene Informationsquelle.

Prof. Dr. Reinhard Saller
Institut für Naturheilkunde, Universitätsspital Zürich
Zürich, im September 2007



Heilkräuterwissen gut vermittelt



Wer etwas über wild wachsende Heilkräuter lernen will, ist bei Gudrun Turner an der richtigen Adresse. Bei der gelernten Arztgehilfin und Wanderleiterin lernt man, wie man Alpenkräuter bestimmt und welche nicht gepflückt werden dürfen. Zudem führt Gudrun Turner auch in die Kunst des Salben-, Kräutersalz- oder Tinkturenherstellens ein. Die Prättigauerin mit den deutschen Wurzeln beschäftigt sich mit Heilpflanzen, seit sie

denken kann. Als sie zehn Jahre alt war, hatte sie eine plötzliche Eingebung: Sie war in die Brennnesseln gefallen und die Haut brannte. Da riss sie einen Löwenzahn aus und betupfte die Quaddeln mit der Milch – und siehe da: Der Schmerz verschwand im Nu.

Heilkräuter sammeln im Prättigau

Mit ihren ein- oder zweitägigen Kursen will Gudrun Turner altes Kräuterwissen bewahren helfen und gleichzeitig die Natur mit allen Sinnen erlebbar machen. Sie kennt im Berggebiet rings um die Madrisa oberhalb Klosters jedes Weglein, jedes Gatter, jede Matte und alles, was da grünt und blüht. Auch Gruppen von Kindergärtnern oder Schülern bringt sie Alpenheilkräuter näher.

Wissen tanken auf dem Ballenberg

Auch oberhalb des Briener Sees wird Heilkräuterwissen praktisch und sinnenfroh vermittelt: Das Kurszentrum Ballenberg Heimatwerk bietet seit einigen Jahren ein- oder mehrtägige Kurse über die Heilkräfte der Natur an. Dazu gehören unter anderem eine Kräuterwanderung, Besuche im Heilkräutergarten des Freilichtmuseums Ballenberg sowie praktisches Know-how – um Kräuteröle

und -salben selbst herzustellen oder einen Kräutergarten zu gestalten.

Fichtenharzbalsam nach Prättigauer Art

Dieser Balsam aus Gudrun Turners Rezeptbuch ist eine Art sanfter Tiger-Balsam: Er dient als Brustbalsam bei Erkältungen, als Rheumasalbe bei Gelenk- und Muskelschmerzen, kann bei Schnupfen unters Nasenloch gerieben werden und eignet sich sogar als Zugsalbe bei Spreißeeln. Haltbarkeit: mindestens ein Jahr.

1 baumnussgrosses, verformbares Stück Harz von einer Rottanne*

1 kleiner Tannenzweig einer Rottanne*

1 halber noch harziger, grünlicher Rottannen*-Zapfen

50 ml Olivenöl

5 g Bienenwachs

leere Salbentöpfchen mit Schraubdeckel aus der Apotheke (für insgesamt etwa 50 ml)

1. Harz, Zweig und Zapfen fein zerhacken. Zapfen vorher kurz tiefkühlen, so lässt er sich besser zerschneiden.
2. 50 ml Olivenöl in eine Schüssel geben. Harz, den zerkleinerten Tannenzweig und die Zapfen-Schnitzel dazugeben. Sie müssen vom Öl überdeckt werden.
3. Erwärmen Sie diese Mischung während 4–5 Stunden im heissen Wasserbad. Zwischendurch muss Wasser ins Wasserbad nachgefüllt werden.

Info

www.ballenbergkurse.ch (Kurszentrum Ballenberg Heimatwerk, Tel. 033 952 80 40)

www.bioterra.ch (Kurse zum Sammeln, Anbauen und Verarbeiten von Heilpflanzen, Tel. 044 454 48 48)

www.gip-schweiz.ch (Kräuterwerkstatt der Gesellschaft für Integrative Phytotherapie, Kurse zur Herstellung von Salben und Tinkturen, Heilpflanzen in der Küche, Wickelanwendungen)

www.naturerlebnisse.ch (Gudrun Turner, Tel. 081 332 10 96)

4. Filtern Sie dann die Mischung mit Hilfe eines Trichters durch ein Baumwolltuch. Drücken Sie die Reste gut aus (Achtung, Verbrennungsgefahr!).
5. Den fertigen Ölauszug nochmals im heissen Wasserbad erwärmen, 5 g Bienenwachs dazugeben und so lange rühren, bis das Wachs geschmolzen ist.
6. Füllen Sie die noch heisse Flüssigkeit mit Hilfe eines Mini-Trichters direkt in die Salbentöpfchen. Erst nach dem vollständigen Erkalten zuschrauben, ansonsten bildet sich Kondenswasser!

*Rottannen erkennt man an den hängenden Zapfen. Und daran, dass die Nadeln fächerförmig an den kleineren Zweigen sitzen. An den grösseren Ästen sind die Nadeln ringsherum angeordnet.

2.3 Homöopathie

Abhärtung ist die zentrale Losung der Anhängerschaft von Sebastian Kneipp (1821 - 1897). Doch zu Unrecht assoziiert man Kneippen nur mit Wassertreten im Storchenschritt und in hochgekremelten Hosen. Zur Lehre des «Priesters mit der Giesskanne» gehören neben kalten Anwendungen auch wohligwarme Bäder, Dampfbäder, Bürstenmassagen und mehr.

Die Wirkung des Wassers

Die Therapie mit Wasser ist bewährt und beliebt: In Badekuren wird die Hydrotherapie unter anderem erfolgreich gegen Schlafstörungen oder Infektanfälligkeit angewendet. Aber auch zur Selbstbehandlung eignen sich Kneippsche Wassertherapien, denn Bäder, Güsse und Waschungen kann man schliesslich nicht nur im Bach oder im Thermalbad machen, sondern bequem im eigenen Badezimmer.

Gezielte Reize

Wie Wasser heilt, ist nicht restlos geklärt. Sicher ist: Kaltes oder warmes Wasser reizt Thermorezeptoren in der Haut. Diese Reize wirken nicht nur auf die Haut selbst, sondern – via Nervenbahnen – auch auf das Körperinnere. So steigt beispielsweise nach einem warmen Fussbad nicht nur die Durchblutung der Füsse, sondern auch die der Nasenschleimhaut. Das wiederum beeinflusst den Stoffwechsel in der Nase, und bringt unter anderem mit sich, dass mehr Zellen des Immunsystems in die Nase gelangen.

Auch auf weiteren Wegen wird die Infektabwehr angekurbelt. Deshalb sind regelmässige Kneipper besser vor Krankheitserregern geschützt.

Training für die Gefässe

Die Kneippsche Wassertherapie mit ihren Kälte- und Wärmereizen ist auch eine Art Kraft- und Konditionstraining für das Herzkreislauf-System: Kaltes Wasser lässt die Gefässe sich zusammenziehen, warmes dehnt sie aus. So werden sie elastischer und ver-



bessern ihre Funktion als Blutdruck-Regulierer. Auch der Blutfluss in den Atemwegen wird durch Wasserreize angekurbelt, was möglicherweise einen gewissen Schutz vor Asthma und Bronchitis darstellt. Selbst die Hirnleistung älterer Menschen soll (mit Hilfe von Nackenwickeln und Stirngüssen) verbessert werden können, besagen neue Studien.

Kopf-Dampfbad

Wer über einem Topf mit heissem Wasser inhaliert, benetzt Nasen- und Rachenraum sowie die oberen Atemwege. Die Inhaltsstoffe des Dampfes lassen geschwollene Schleimhäute abschwellen und machen die Atemwege wieder frei.

Das kommt auch den Ohren zugute: Sie sind über die sogenannte eustachische Röhre mit Rachenraum und Nase verbunden und werden somit besser belüftet. Das wirkt Ohrentzündungen entgegen.

Nicht anwenden: bei akuten Asthmaanfällen, Augenleiden, entzündlichen Hautleiden, hochakuten Nasennebenhöhlen-Entzündungen, niedrigem Blutdruck, Sensibilitätsstörungen, Schwäche.

So funktioniert

Füllen Sie eine Schüssel oder einen Topf mit der kochend heißen Flüssigkeit und lassen Sie diese auf etwa 70 Grad abkühlen. Halten Sie Ihren Kopf in den Dampf und legen Sie sich ein Handtuch über Kopf und Nacken – so dass möglichst wenig Dampf

entweicht. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Dauer des Dampfbads: maximal 10 Minuten. Bis zu dreimal täglich.

Achtung: Halten Sie einen Sicherheitsabstand zum Topf ein, damit die Dämpfe auf der Haut nicht zu heiss sind. Und achten Sie wegen der Verbrühungsgefahr darauf, dass das Gefäss nicht kippt. Halten Sie die Augen während des Dampfbadens geschlossen. Kinder oder betagte Menschen sollten nicht alleine dampfbaden. Was Sie bei Kindern beachten müssen, lesen Sie auf Seite 286.

Entspannen Sie sich anschliessend, legen Sie sich zum Beispiel ins warme Bett. Meiden Sie zugige oder kalte Luft.

Zusätze

- > Physiologische Salzlösung (1 TL Kochsalz auf 5 dl Wasser, aufkochen)
- > Etwas gehackte Zwiebel kurz in Wasser aufkochen
- > Apfelessig (1 Schuss Essig auf 2 dl Wasser, kurz aufkochen)
- > Tee: Kamille, Isländisch Moos, Ringelblume, Salbei, Thymian u.a. (siehe Grundrezept für die äusserliche Anwendung, Seite 53)
- > Verdünntes ätherisches Öl: Teebaumöl oder Eukalyptusöl (jeweils 1–3 Tropfen auf 1 l Wasser).

Gurgeln

Mund und Rachenraum werden mit lauwarmen Flüssigkeit gespült. Das Gurgelwasser spült Schleim und Sekrete fort und wirkt mit Zusätzen entzündungshemmend, abschwellend und symptomlindernd.

Ein weiterer Extranutzen der Gurgelspülung ist das Befeuchten des Rachenraums – und gratis dazu: eine leichte Massage der dortigen Lymphbahnen.

So funktioniert

Nehmen Sie einen grösseren Schluck der lauwarmen Flüssigkeit in den Mund, legen Sie den Kopf in den Nacken und gurgeln Sie ein bis zwei Minuten lang. Ziehen Sie das Gurgelwasser auch zwischen den Zähnen hin und her und spucken Sie es dann aus.

Bis zu fünfmal täglich.

Zusätze

- > Konzentrierte Salzwasserlösung (1 TL Kochsalz auf 2,5 dl Wasser)
- > Verdünnter Zitronensaft (Saft einer Zitrone auf 1 Glas Wasser) plus 1 TL Salz und 1 Prise Zucker
- > Tee: Isländisch Moos, Kamille, Malve, Pfefferminze, Ringelblume, Salbei, Thymian, Zistrose etc. (siehe Grundrezept für die äusserliche Anwendung, Seite 53)
- > Verdünnte Tinkturen: Hamamelis, Ringelblume etc. (jeweils ½ TL auf

ein Glas Wasser).

- > Verdünntes ätherisches Öl:
Teebaumöl (1 – 2 Tropfen auf 1 dl Wasser).

Nasen-Dusche

Haben Sie die Nase voll von Ihrer triefenden Nase? Regelmässige Nasenspülungen können Menschen, die zu Nasennebenhöhlen-Entzündungen neigen oder an Heuschnupfen leiden, Linderung bringen. Mit Hilfe einer speziellen Kanne leitet man warmes Salzwasser durch die Nase. Oder man befördert das Salzwasser mit Hilfe eines Sprays hinein. Der Effekt dieser salzigen Dusche ist wissenschaftlich verbrieft: Schleim, Erreger, Schmutz und Pollen werden aus der Nase gespült. Die Nasen-Dusche macht die verstopfte Nase zudem frei, indem sie die Schleimhaut befeuchtet und abschwellen lässt. Und sie verhindert das Eindicken des Nasensekrets.

Nicht anwenden: bei Verletzungen der Nase.

So funktioniert

Mit der Nasen-Spülkanne: Nasenkannen erhalten Sie in Drogerien und Apotheken. Füllen Sie die Kanne mit lauwarmer physiologischer Kochsalzlösung (siehe Kasten). Beugen Sie sich über ein Waschbecken und legen Sie den Kopf schräg nach links. Stecken Sie den Ausgiesser der Kanne in das rechte Nasenloch und heben Sie die Kanne leicht an:

Die Lösung fliesst über die rechte in die linke Nasenhöhle und zum linken Nasenloch wieder heraus. Während der Spülung atmen Sie durch den Mund. Anschliessend Spülung seitenverkehrt wiederholen. Maximal zweimal täglich.

Mit einem Nasenspray: Sie können fixfertige Einweg-Sprays mit physiologischer Kochsalzlösung kaufen. Oder geben Sie lauwarme physiologische Kochsalzlösung (siehe Kasten) in einen wieder auffüllbaren Nasenspray (in der Apotheke erhältlich). Sprayen Sie einen Sprühstoss in jedes Nasenloch. Bis zu fünfmal täglich.

Teilen Sie Ihren Spray nicht mit anderen Personen. Waschen Sie den Nachfüllspray täglich mit heissem Wasser gut aus, und benutzen Sie keine abgestandene Lösung.

Achtung: Brennt die Nase bei der Spülung: Überprüfen Sie die Salzkonzentration der Lösung! Schmerzt die Spülung in den Nasennebenhöhlen: Gehen Sie zur Ärztin!

Bäder und Güsse

Eine Wohltat bei so manchem Unwohlsein: kalte und wechselwarme Güsse sowie kalte, warme, ansteigende und wechselwarme Bäder. Unter «Bädern» versteht man in der Kneippschen Therapie sowohl Vollbäder als auch Teilbäder (Fussbad, Sitzbad, Armbad), mit oder ohne pflanzliche Zusätze.



Erkältung oder Grippe?



Unsere Alltagssprache unterscheidet nicht streng zwischen Grippe und Erkältung, denn die Beschwerden ähneln sich. Beide gehen mit Fieber, Krankheitsgefühl sowie lokalen Symptomen in den oberen Atemwegen einher und schlagen besonders oft im Winter zu – dann, wenn sich die Menschen vorwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten. Optimale Bedingungen für die beiden Siechtümer, von Mensch zu Mensch (durch Hus-

ten, Niesen, Nasensekret) zu hüpfen und sich so zu verbreiten.

Die Unterschiede

Unterscheiden tun sich die beiden Krankheiten vor allem durch den Schweregrad der Symptome: Hohes Fieber (über 39 Grad), ein schweres Krankheitsgefühl und eine körperliche Schwäche, die einen ans Bett fesselt, sprechen eher für eine Grippe als für eine Erkältung.

Eine Erkältung ist eine akute Atemwegsinfektion, die durch verschiedenste Viren (manchmal auch Bakterien) ausgelöst wird. Erwachsene leiden durchschnittlich rund drei- bis viermal im Jahr an einer Erkältung, Kinder sogar noch öfter.

Eine echte Grippe dagegen ist eine Infektionskrankheit mit Influenza-A- oder Influenza-B-Viren. Die Grippe weitet sich einmal jährlich zu einer Epidemie aus, die etwa jede zehnte Person in der Schweiz trifft.

Vorsicht Komplikationen

Die Gefahr ernster Komplikationen ist bei der Grippe grösser. In der Schweiz sterben jedes Jahr etwa 400 bis 1000 Menschen an

der Grippe beziehungsweise an ihren Folgen. Meist sind diese Komplikationen auf bakterielle Superinfektionen zurückzuführen, also auf zusätzliche Infektionen mit Bakterien, die zum Beispiel eine Lungen- oder Herzmuskelentzündung verursachen.

Von Komplikationen besonders betroffen sind Menschen über 65 Jahre, Kleinkinder oder Personen mit chronischen Herz-, Lungen- oder Stoffwechselerkrankungen. Für ältere Menschen, chronisch kranke Erwachsene und auch für das Medizinal- und Pflegepersonal empfiehlt das BAG (Bundesamt für Gesundheit) deshalb die Grippeimpfung, die jährlich durchgeführt wird.

Schreckgespenst Pandemie

Neben der jährlichen Grippenspitze im Januar/Februar kommen in Zeitabständen von Jahren oder Jahrzehnten auch weltweite Grippe-Ausbreitungen vor, sogenannte Pandemien. Wie etwa 1918/1919, als weltweit schätzungsweise 22 Millionen Menschen an der Spanischen Grippe starben.

Info

www.bag.admin.ch/influenza/

(Bundesamt für Gesundheit:
Informationen zur Grippe)

www.grippe.ch (Eine Internetseite von
Gesundheitsinstitutionen,
Berufsgruppen im Gesundheitswesen
und universitären Instituten)

WAS SIE BEI GRIPPE UND ERKÄLTUNG TUN KÖNNEN

Vitamin C einnehmen

Viel Zitronensaft trinken und Sanddornmark löffeln. Denn mit Vitamin C lassen sich Erkältungskrankheiten zwar nicht verhindern, aber immerhin verkürzen.

Wann zum Arzt?

Bei Verdacht auf Grippe. Insbesondere wenn Sie Atemschwierigkeiten, hohes Fieber, Schüttelfrost oder ein ausgeprägtes Krankheits- oder Schwächegefühl haben. Oder wenn Sie an starken Glieder-, Brust-, Kopf- oder Ohrenschmerzen leiden.

Weitere Infos

Im Kapitel 3 finden Sie zu folgenden Themen Empfehlungen:

- Abwehr stärken (Seite 272)
- Fieber (Seite 90), Fieber bei Kindern (Seite 282)
- Halsschmerzen (Seite 144), Halsschmerzen bei Kindern (Seite 284)
- Husten (Seite 86), Husten bei Kindern (Seite 286)
- Schnupfen (Seite 167), Schnupfen bei Kindern (Seite 297)

Mittelohrentzündung

Das Mittelohr ist jener Abschnitt des Ohrs direkt hinter dem Trommelfell, in dem sich auch die Gehörknöchelchen befinden. Eine Entzündung des Mittelohrs ist besonders häufig bei Babys und Kleinkindern.

Symptome

Ohrenschmerzen, Druckgefühl in den Ohren, Schwerhörigkeit, Geräusche im Ohr gehören zu den Symptomen. Sie sind begleitet von einem Krankheitsgefühl und manchmal von Fieber.

Eventuell läuft auch Eiter aus dem Ohr aus – dann nämlich, wenn das Trommelfell platzt. Dieser Vorgang ist nicht so dramatisch, wie er sich anhört: Mit dem Platzen verschwinden die Ohrenschmerzen häufig schlagartig, weil die angesammelte Flüssigkeit abfließen kann und der Druck nachlässt. Das Trommelfell heilt auch meist wieder.

Hintergrund

Eine Mittelohrentzündung entsteht meist durch Erreger, die via Nase/Rachen ins Ohr gelangen. Diese können sich besonders gut vermehren, wenn die sogenannte eustachische Röhre – der Verbindungskanal zwischen Rachenraum und Ohr – verstopft ist. Denn die schlechte Durchlüftung schafft ein günstiges Milieu für Bakterien, Viren und andere Keime. Oft geht einer Mittelohrentzündung ein Schnupfen voraus. Wenn die Schleim-

häute wegen einer Allergie geschwollen sind, wenn die Nasenscheidewand verkrümmt ist oder wenn Polypen die Durchgänge verstopfen, kann es ebenfalls zu einer Mittelohrentzündung kommen.

ÄUSSERLICH

Kneipp

Machen Sie ein ansteigendes Fussbad (siehe Seite 32) und legen Sie sich anschliessend ins Bett.

Wärme tut gut

Finden Sie heraus, in welcher Form Ihnen Wärme am besten tut: als Bettwärme, Kopftuch oder Stirnband oder als heisser Wickel am Ohr (siehe unten). Beachten Sie aber: Nachts sollte sich möglichst keine Stauwärme bilden! Schlafen Sie deshalb bei einer Mittelohrentzündung nicht auf einem Daunenkissen, sondern auf Schafwolle. Haben Sie kein Wollkissen, können Sie behelfsmässig genauso gut einen Wollpulli in einen Kissenbezug füllen.

Warmer Zwiebelwickel

Das beliebteste Hausmittel bei Mittelohrentzündungen, schon unsere Grossmütter kannten und nutzten ihn. Aufgepasst: Nicht anwenden bei geplatzttem Trommelfell!

Warmer Kamillenwickel

Anstelle der Zwiebeln können Sie auch mit kochendem Wasser übergossene Kamillenblüten als Einlage in den Wickel verwenden (siehe Seite 41).

Kräuterwissen aus dem Kloster

Schwester Theresita aus dem Benediktinerinnenkloster Heiligkreuz in Cham empfiehlt, frische Blätter von Hauswurz anzuquetschen, in ein Tuch einzuwickeln und auf das Ohr aufzulegen. Weitere klösterliche Gesundheitsrezepte finden Sie auf Seite 116.

INNERLICH

Kapuzinerkresse

Nehmen Sie bei akuten Ohrenschmerzen täglich einige Tropfen Kapuzinerkresse-Tinktur ein (Dosierung gemäss Empfehlung Ihres Apothekers, Ihrer Drogistin). Die Pflanze hat abwehrsteigernde und antibiotische Eigenschaften. Im Sommer können Sie auch die frisch gepflückten, essbaren Blüten der Kapuzinerkresse verwenden, zum Beispiel im Salat.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Belladonna

Geeignet, wenn die Entzündung plötzlich kommt und sehr heftig ist. Man nimmt

das Mittel bei stark pulsierendem, klopfendem Schmerz.

Silicea

Wenn Druck und Schmerz unerträglich sind. Die Schmerzen fühlen sich an wie ein stechender Splitter. Aus dem Ohr fliesst dünneitrige Absonderung.

Weitere Mittel:

Pulsatilla

Der Patient hat das Gefühl, als ob im Ohr etwas nach aussen gedrückt würde. Das Hören ist schwierig, wie bei einer Ohrverstopfung. Das äussere Ohr ist rot und geschwollen. Die Absonderungen sind dick, mild und stinken. Der Patient hat keinen Durst. Die Symptome wechseln ständig. Nachts ist der Zustand schlechter.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Schnupfen kurieren

Wenn Sie gleichzeitig an Schnupfen leiden oder soeben einen solchen durchgemacht haben, sorgen Sie für ein Abschwellen der Nasenschleimhaut. Alle Ratschläge, die für den Schnupfen gelten, helfen auch bei der Mittelohrentzündung (siehe Seite 167).

Bettruhe

Entspannung und vorübergehende Schonung fördern die Heilung.

Schlafposition ändern

Lagern Sie Ihren Kopf auf ein höheres Kissen, damit der Schleim abfließen kann.

Ohrwärmer

Halten Sie im Winter – besonders während einer Erkältung – Ihre Ohren mit Mütze, Kapuze oder Stirnband warm.

Feuchte Räume

Überheizen Sie die Wohnung nicht. Stellen Sie einen Luftbefeuchter auf oder hängen Sie feuchte Tücher auf. Am besten schaffen Sie sich einen Feuchtigkeitsmesser an und kontrollieren damit die Feuchtigkeit: Sie sollte mindestens 40 Prozent betragen.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Das beugt vor. Tipps und Infos finden Sie auf Seite 272.

ZUM ARZT, WENN ...

> sich die Entzündung nicht innert drei Tagen bessert. So lange ist es erlaubt zuzuwarten, sofern sich die Symptome nicht verschlimmern. Ist die Entzündung bis dann nicht abgeheilt, gehört sie in ärztliche Behandlung, denn es können schwere Komplikationen auftreten.

→ Ohrenscherzen bei Kindern siehe Seite 295.

Nasenbluten

Das Bluten kann durch eine Verletzung kleiner Blutgefäße, aber auch durch Krankheiten oder Medikamente ausgelöst werden, so etwa durch:

- > Nasenbohren oder Unfälle mit Schlägen auf die Nase
- > eine empfindliche Nasenschleimhaut
- > Luftdruckveränderungen (beim Tauchen, Bergsteigen, im Flugzeug)
- > Geschwülste in der Nasenhöhle
- > blutverdünnende Medikamente
- > Herz-Kreislauf-Erkrankungen

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Aconitum napellus

Dieses Mittel ist richtig, wenn die Nasenschleimhäute trocken sind und die Nase blutet.

Weitere Mittel:

Hamamelis

Die Betroffenen haben ein starkes Nasenbluten mit Stauungsgefühl über dem Nasensteg. Besserung der Beschwerden

an frischer Luft, Verschlechterung durch Wärme und Berührung.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Kopf nach vorne beugen

In dieser Haltung schlucken Sie kein Blut.

Nase sanft zuhalten

Schnäuzen Sie, um Blutklumpen zu entfernen, stecken Sie sich Watte in die Nasenlöcher und pressen Sie die Nasenflügel während einigen Minuten leicht gegen die Nasenscheidewand.

Kalte Kompressen

Legen Sie einen nasskalten Waschlappen auf die Stirn und in den Nacken. Und halten Sie eventuell auch ein kaltes Tüchlein an die Nasenwurzel. Das stoppt den Blutfluss.

Kaltes Fussbad

Auch ein kurzes, etwa 18 Grad kaltes Fussbad hilft, den Blutfluss zu stoppen.

Nicht mehr schnäuzen

Nachdem die Blutung zum Stillstand gekommen ist, während einer Stunde nicht mehr die Nase putzen.

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Blutung nicht zum Stillstand gebracht werden kann.
- > das Nasenbluten wiederholt auftritt.

Nasennebenhöhlen-Entzündung

Zu den Nasennebenhöhlen gehören:

- > die Stirnhöhlen oberhalb der Augenbrauen
- > die Kieferhöhlen seitlich der Nasenflügel im Gesichtsknochen
- > die sogenannten Siebbeinhöhlen im Augeninnenwinkel.

Symptome

Zu den Symptomen einer Nebenhöhlen-Entzündung gehören zähschleimiger, eventuell eitriger Schnupfen sowie Kopfweh oder ein Druckgefühl im Kopf, das sich verschlimmert, wenn man den Oberkörper nach vorne beugt. In schweren Fällen kommt Fieber hinzu.

Hintergrund

Eine Nasennebenhöhlen-Entzündung entsteht, wenn die Nasennebenhöhlen verstopft sind, entweder durch geschwollene Schleimhäute oder durch einen Sekretstau. Dann ist die Durchlüftung der Höhlen erschwert, Bakterien und andere Keime machen sich breit. Meist geht einer Nasennebenhöhlen-Entzündung ein Schnupfen voraus. Andere Ursachen sind Schleimhautschwellungen aufgrund von Allergien, eine verkrümmte Nasenscheidewand oder Nasenpolypen.

ÄUSSERLICH

Kneippkur für die Nase

Elementar bei Nasennebenhöhlen-Entzündungen: Die Nase feucht halten! Spülen Sie sie täglich mit lauwarmer physiologischer Kochsalzlösung. Oder benutzen Sie Nasensprays mit physiologischer Kochsalzlösung – entweder fixfertig gekauft oder selbstgemacht (Anleitung siehe Seite 31).

Warme Kompresse

Eine warme Auflage auf Nase, Wangen und Stirn beschleunigt die Heilung. Wärmen Sie zum Beispiel einen Waschlappen auf einem Pfannendeckel über einer Pfanne mit heissem Wasser. Machen Sie eine warme Leinsamen- oder Kamillenkompresse (siehe Seite 41). Achtung: Bei hochakuter Entzündung sind warme Kompressen nicht anzuraten!

Kopf-Dampfbad

Das Inhalieren über Dampf benetzt die Schleimhaut und erleichtert das Abfließen von Sekreten. Zusätze: Kamillenblütentee, Thymiantee, etwas gehackte Zwiebel, Apfelessig (ein Schuss Essig auf 2 dl Wasser), reines ätherisches Öl (Eukalyptus- oder Teebaumöl, 1 – 3 Tropfen auf 1 l Wasser). Achtung: Bei hochakuter Entzündung nicht anwenden!

Senfmehl-Fussbad

Beachten Sie: Senf gehört zu den hautreizenden Substanzen. Wie Sie das Senfmehl-Fussbad anwenden und welche Vorsichtsmassnahmen Sie walten lassen sollten, steht auf Seite 34.

Meerrettich-Blitz-Kompresse

Auch diese Kompresse (mit geriebenem Meerrettich oder Meerrettichsalbe aus der Apotheke) reizt die Haut. Die Anleitung finden Sie auf Seite 42, Warnhinweise auf Seite 43. Am besten legen Sie die Kompresse für einige Minuten in den Nacken. Geübte können sich auch an die Stirn oder die Backen- und Nasenflügelpartie wagen – allerdings nur mit Meerrettichsalbe, nicht mit der geriebenen Wurzel!

INNERLICH

Meerrettich

Frisch reiben, mit Honig mischen und bis zu dreimal täglich einen Teelöffel einnehmen. Alternativ können Sie auch Meerrettich aus dem Glas oder aus der Tube löffeln.

Schlüsselblume

Probieren Sie Schlüsselblumentee: Inhaltsstoffe aus Blüte und Wurzel der Schlüsselblume wirken schleimverflüssigend und schleimlösend.

Kapuzinerkresse

Die Tinktur der Pflanze wird aus Blättern und Blüten gewonnen und kann innerlich angewendet werden. Sie wirkt leicht antibiotisch und stärkt das Immunsystem (Dosierung gemäss Rat von Drogist oder Apothekerin). Bei Sommer-Pfñüsel: Dekorieren Sie Salate oder andere Gerichte mit frisch gepflückten, leuchtend gelben oder orangen Blüten der Kapuzinerkresse!

Kräutertees

Lindenblüten-, Holunderblüten-, Thymian-, Fenchel- und Eisenkrauttee sind weitere Kräutertees, die bei verstopften Kiefer-, Stirn- oder Siebbeinhöhlen sinnvoll sind.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Silicea

Bei Stockschnupfen und Fliessschnupfen mit scharfer wässriger Absonderung. Der Kopfschmerz bessert sich, wenn man den Kopf warm einhüllt.

Hepar sulfuris

Die Nase ist jedes Mal verstopft, wenn der Patient in den kalten Wind hinaus geht. Die Absonderungen sind dickflüssig und stinken nach Käse.

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Genügend Flüssigkeit!

Trinken Sie reichlich, mindestens zwei Liter täglich. Nur so können die Sekrete flüssig bleiben und abfliessen.

Schlafposition ändern

Lagern Sie im Bett Ihren Kopf erhöht, damit der Schleim abfliessen kann.

Vorsorglich kneipen

Regelmässig angewendet können ansteigende Fussbäder (Seite 32) oder Wechselduschen (Seite 33) vorbeugen. Achtung: Bei akuter Nasennebenhöhlen-Entzündung sollten Sie auf Kaltwasser-Anwendungen verzichten!

Den vollständigen Ratgeber lesen? Jetzt bestellen unter <http://www.beobachter.ch/buchshop>