

Hausmittel und homöopathische Mittel bei Schnupfen und Husten

Verschleimung und eine fließende Nase ist keine Krankheit. Es ist ein Symptom, ein Zeichen, dass der Körper versucht seine Schleimhäute zu schützen.

Er bildet zur Abwehr Schleime. In diesen sind Antikörper. Das Milieu des Schleimes behindert die Entwicklung und das Überleben von Bakterien. Mit dem Schleim wird nach außen transportiert was nicht rein soll. Die Grenzen (Schleimhäute) werden vor dem Eindringen von Bakterien und Viren geschützt.

Ist der Schleim dünnflüssig, nicht ätzend und durchsichtig, so ist es ausreichend den Körper zu unterstützen, z.B. durch erhöhte Vitamin C Gaben, weniger Stress und ausreichend Flüssigkeit (Wasser).

Was unterstützt das Regulativ der Schleimhaut:

- Trockene Heizungsluft vermeiden (Luftbefeuchter, Zimmerbrunnen, nasse Tücher auf die Heizkörper, Topf mit Wasser auf ein Stövchen)
- für frische Luft sorgen. Einmal täglich eine halbe Stunde das Fenster ganz öffnen und Vorhänge zur Seite schieben. Ein gekipptes Fenster reicht für den Ionenaustausch nicht aus.
- Die Temperaturen in den Zimmern unterschiedlich gestalten. Der Wechsel der Temperaturen sorgt für ein Training der Schleimhäute.
- Viel Bewegung an frischer Luft, auch bei Regen.
- Die Wärmebildung des Körpers unterstützen – auf warme Füße achten, ein Schal um den Hals, die Pulse warm halten, keine kühlenden Nahrungsmittel wie Eis, Melone, Tomaten, Orangen.

Bei zäher Schleimbildung

- Nahrungsmittel vermeiden die schleimen wie Zucker, Bananen, Milch Quark, Weismehl.
- Auf genügend Wasseraufnahme achten. Quellwasser, Tees mit Melisse, Fenchel, Anis, Kümmel, Thymian, Spitzwegerich,
- Den Nasenfluss fördern, die Schwellungen erleichtern mit Auflagen aus warmen Johanniskrautöl, Magerquark, Zitronenscheiben
- Ruhe, Entspannung, Schlaf, Massagen im Nacken und zwischen den Fußzehen.
- Lauwarmes Wasser mit 0,9% Kochsalzlösung (eine Salzprise auf ein Glas Wasser) mit einer Pipette in Rückenlage in die Nase einbringen fördert den Nasenfluss und lässt die Schleimhäute abschwellen. Ätherische Öle wie Lavendel, Thymian und Rosmarin wirken antibakteriell und reflektorisch in der Nase.
- Kaubewegungen helfen die Lymphen in Bewegung zu halten und damit einem Verstopfen der Nebenhöhlen vorzubeugen.

Erklärungstypen

Wässrige Erkältung klare, flüssige Absonderungen aus der Nase, weißes Gesicht, niedergedrückte Stimmung, häufiges Niesen

Katarrhartige Erkältungen dicke weiße, gelbe oder grüne Absonderungen aus der Nase, Blasses Gesicht, rote Wangen, klebriger Zungenbelag, Kind ist durcheinander

Heiße Erkältung dicker, klebriger Nasenschleim, die Nase schmerzt, heiße Stirn, oft rote Wangen, schneller Pulsschlag, dünner, gelber Zungenbelag, Kind ist unruhig und anhänglich

- Chronische Erkältung** Erkältung kommt und geht, kommt nie richtig zum Ausbruch, Nasenschleim wechselt von dünn und klar zu dick und zäh, geschwollene Lymphdrüsen, wenig Appetit, in schweren Fällen Gefahr von chronischem Husten
- Scheinbare Erkältung** Frühstadien vieler Infektionskrankheiten wie Masern, Windpocken, Keuchhusten.
Impfreaktion in die ersten Wochen nach der Impfung
Probleme beim Durchbruch der Zähne

Heilmittel für Erkältungen

- Wässrige Erkältung** **Aconitum D 6**, jede Stunde 1-5 Globulis
Füße und Hände kalt, kratzen im Hals, das Gefühl, es fängt etwas an
Natrium chloratum D12, 2 mal täglich 2-5 Globulis
dünnflüssiger Schleim, häufiges Niesen
zusätzlich:
Pflüger Biomineral Nr. 3 Schüssler, Ferrum phosphoricum D6 (D12), 3 Tabletten in heißem Wasser auflösen und 1-3 mal täglich trinken
Sambucus nigra (Holunder) D 6, 3 mal täglich 1 Tablette – Säuglinge und Kleinkinder, reguliert den Wärmehaushalt
Arsenicum D12- 2 mal täglich 2-5 Globulis
brennende Augen, ätzende Flüssigkeiten, Nase ist gereizt, eventuell auch gereizter Po
- heiße Tees, Vitamin C Esther wie Aerola Kirsche, dunkle Säfte wie Holundersaft, Schwarze Johannisbeere, Blaubeeren, rote Paprika

- Katarrhartige Erkältungen Pulsatilla D6**, 3 mal täglich 5 Globulis
Das Kind ist weinerlich, die Absonderungen sind dick, gelb bis grün
Hepar sulfuris D8 – 3 mal täglich 1 Tablette
Die Absonderungen sind gelb, grünlich, das Kind ist stark zugempfindlich und schwitzt
Silicea D 12 – 2 mal täglich 5 Globulis – trockene Haut, kalte Füße, Nase stopft
Kalium bichromicum D12 – 2 mal täglich 5 Globulis
Der Schleim ist zäh bis gelb –kein Fieber
- Chronische Erkältungen** homöopathisch muss hier eine Anamnese gemacht werden. Bei engen Ohrengängen und der Gefahr sich wiederholender Mittelohrentzündung zusätzlich Apis Mellifica D12, einmal täglich 5 Globuli lässt die Schleimhäute abschwellen. Oben beschriebene Nasenspülungen.

Die Lymphknoten sind geschwollen – **Thuja D 30** einmalig zum Anregen des Lymphsystems

Kräuterheilunde

Schleimhaltige Hustenmittel:

Bei akuten Entzündungen werden Schleimdrogen verwendet, die die entzündliche Schleimhaut beruhigt und die Reizbarkeit mildert, Saponine (Seifendrogen) kommen

erst später in Betracht und haben ihr Hauptanwendungsgebiet bei der chronischen Bronchitis, wenn sie den Husten lösen sollen.

Malve (*Malva silvestris*; Flores/Folia Malvae)

Kaltauszug: 1 Eßl. Blüten und Blätter mit ½ l Kaltes Wasser ansetzen und 1-2 Stunden ziehen lassen. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken, eventuell etwas anwärmen. Nicht über 2-3 Stunden stehen lassen.

Spitzwegerich (plantago lanceolata; Herba Plantaginis lanceolate)

1 Teel. Mit einer Tasse heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken. Spitzwegerich enthält neben Schleimen noch Gerbstoffe und Kieselsäure. In kleinen Mengen enthält er Antibiotika.

Auswurfördernde Hustenmittel(Expektorantien)

Dies sind Hustenmittel, die dickflüssigen Schleim verflüssigen und somit das Abhusten erleichtern. Hierzu gehören die Seifendrogen, aber auch Pflanzen mit ätherischen Ölen.

Schlüsselblume (Primula vers/elatior, Flos Primulae)

1 Teel. Mit 1 Tasse heißem wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mehrmals täglich 1 Tasse trnken. Besonders gut bei chronischer Bronchitis

Wohlriechendes Veilchen (Viola odorata, Flos Violae odorate)

1 Teel. Mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Minuten ziehen lassen, absieben. Mehrmals täglich eine Tasse trinken. Höchstens 3 Wochen lang

Krampfösendes Hustenmittel

Thymian (Thymian vulgaris, Herbe Thymi)

1 Teel. Mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, abdecken, 5-7 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich eine Tasse, höchstens 3 Wochen lang.

Thymian enthält verschiedene Inhaltsstoffe, ätherische Öle, Gerbstoffe, Saponine, Bitterstoffe u.v.m. Dementsprechend ist die Anwendung des Thymian auch vielseitig. Es handelt sich um ein auswurförderndes Mittel mit krampfstillender Wirkung.

Präparate:

Thymian Tropfen von Curarina

Aspecton Hustensaft - reiner Thymian ohne Zucker und Alkohol

Bio-Tuss: Sonnenta(Drosera) entkrampfend, Lunge unterstützend

Makatussin (Drosera)

Äußerlich Plantago Hustenbalsam von Wala

Bei Husten: Brust ist heiß – lauwarmer Wickel mit Magerquark, heißer Tee

Brust ist kalt - warme Wickel mit Johanniskrautöl, Kartoffeln und kalte Tees oder Wasser