



PETRA SCHWIERSCH | HEILPRAKTIKERIN
PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE
UND NATURHEILKUNDE



Erkältungskrankheiten mit Naturheilkunde behandeln



Liebe Leser,

kalte, trübe Wintertage und keine Lust das Haus zu verlassen. Der Frühling scheint noch in weiter Ferne. Wir müssen uns mit Kälte, Graupelschauer und Rutschgefahr auseinandersetzen. Morgens im Dunkeln stehen wir auf und kehren im Dunkel wieder nach Hause. Abgeschlagenheit und schlechte Laune machen sich breit. Jetzt müssen wir dem Körper helfen, die verbrauchten Batterien wieder aufzuladen.

Wir können den Körper bei dieser Arbeit unterstützen, eine gesunde Lebensführung mit ausgewogener Ernährung und körperlicher Betätigung stärkt die Abwehrkräfte - und ist daher allgemein zu empfehlen.

Mehrere tausend homöopathische Mittel sind uns bekannt und es kommen ständig neue Arzneimittelprüfungen und damit homöopathische Mittel hinzu. Allein in der Rubrik Schnupfen findet der Homöopath 300 verschiedene, gelistete Mittel. Es ist ein echter Glücksgriff genau das richtige Globuli zu finden, das Beschwerden verschwinden lässt.

*Die im Skript genannten Empfehlungen für Arzneimittel können nur sehr allgemeine Ratschläge für die **akute Behandlung** von Erkältungskrankheiten sein. Je akuter der Fall, desto schneller muss die Reaktion erfolgen.*

Bitte nehmen Sie jeweils 5 der empfohlenen Globuli bis zu 3mal stündlich, nicht länger als 2 Stunden, ohne dass Sie eine Besserung Ihres Befindens bemerken. Falls Sie eine Triefnase haben, erwarte ich bei Einnahme einer homöopathischen Arznei, dass das Tropfen innerhalb eines Tages stoppt. Ändert sich das Befinden nicht, war es nicht die richtige Mittelwahl.

Die Empfehlungen, die ich hier gebe sind auf keinen Fall bei chronischen Erkrankungen anzuwenden, da ist es sinnvoll, ein eingehendes Gespräch mit einem Homöopathen zu führen, an dessen Ende die Gabe des chronischen Mittels steht.

Kommen Sie fit durch den Winter! Ihre Petra Schwiersch



Inhaltsverzeichnis

Behandlung erster Symptome.....	4
Wenn es mich erwischt hat.....	5
Schnupfen.....	5
Fieber.....	7
Husten.....	8
Bronchitis, akuter Atemwegsinfekt, grippaler Infekt.....	9
Halsschmerzen.....	12
Heiserkeit.....	13
Ohrenschmerzen.....	14



Behandlung erster Symptome

Was tun, wenn das erste Frösteln, das Kribbeln in der Nase oder der erste Halsschmerz signalisiert, daß die Erkältung nun da ist? Keine Panik! Es gibt noch eine ganze Menge gute Tips wie man dennoch davonkommt.

Fröstelt`s, dann hilft nur eines: WÄRME, warmes Wasser und ein warmes Bett

Rezepte der Naturheilkunde

Armbad

ein aufsteigendes Armbad fördert die Durchblutung der Schleimhaut im Hals und in der Nase. Dazu die Arme in lauwarmes Wasser tauchen und solange heißes Wasser zugeben wie es erträglich ist- Achtung bei der Zugabe des Heißen Wassers, daß Sie sich nicht verbrühen...

Fußbad

ein warmes Fußbad leitet die Hitze aus dem Kopf ab, wenn sich dieser schon heiß anfühlt. Danach warme Socken anziehen.

Vollbad

Das aufsteigende (gilt wieder für die Temperatur) Bad mit Meersalz und zwei Tropfen, Fichtennadel-, Thymian- Melissen und oder Eukalyptusöl heizt die Körpertemperatur auf und macht dem Infekt schnell den Garaus. Vorsicht ist geboten, wenn Sie einen labilen Kreislauf haben: dann diese aufsteigenden Bäder in milderer Form (also nicht zu heiß werden lassen) durchführen

Schwitzen

Nach diesen Maßnahmen sollte man sofort ins Bett und heißen Lindenblütentee trinken, dem ruhig eine ordentliche Portion Vitamin C entweder als Tablette oder als Zitronensaft zugegeben sein kann. Wohl dem, der dann auf Holundersaft, Huflattichsirup oder ähnliches zurückgreifen kann.

Eine (echte!) Hühnerbrühe die Interferonbildung im Körper anregt, so daß Krankheitserreger ganz schnell bekämpft werden?

Was macht der Naturheilkundige?

Sind die Symptome schon etwas heftiger, kann eine intramuskulär verabreichte Spritze mit naturheilkundlichen Präparaten oder eine intravenöse Injektion mit Vitamin C wahre Wunder wirken. In der Homöopathie kann die Wahl des richtigen Mittels auch manche Erkältung noch im Anlauf stoppen.



Wenn es mich erwischt hat

Doch manchmal erwischt einen so eine Erkältung „auf dem linken Fuß“ - Sie sind gerade weit weg von Badewanne und Bett und da passiert`s: Die Erkältung mit Husten, Schnupfen und Halsweh ist voll da. Doch auch da gibt es aus dem Schatzkästlein der Natur eine Menge Mittel, die schnell wieder fit machen. Gehen wir doch die Symptome einzeln durch:

Rezepte der Naturheilkunde

Wadenwickel

Wadenwickel mit Essigwasser (1 EL auf 1 Liter kaltes Wasser) haben schon immer Fieber senken geholfen. Aber Achtung! Nur die Waden kalt wickeln, an die Füße gehören warme Socken oder sogar evtl eine Wärmflasche, sonst geht die Maßnahme an den Kreislauf.

Fieber kann man auch ausschwitzen, das kann man mit Tee oder Gerstenwasser unterstützen. Für den Tee empfiehlt sich

Tee

Anisblüten, Lindenblüten und Holunderblüten zu gleichen Teilen

1 EL der Mischung mit 1/4 Liter Wasser anbrühen und 15 Minuten ziehen lassen. Heiß trinken! oder Gerstenwasser

50 g Gerste werden in 2 Liter Wasser gekocht bis die Hälfte verdampft ist. Dann

2 EL Honig und den Saft einer Zitrone zugeben (Diabetiker nehmen Fruchtzucker statt Honig)

Schnupfen

Bei der akuten Rhinitis – dem gewöhnlichen Schnupfen – handelt es sich in der Regel um einen harmlosen Infekt und damit um eine „infektiöse Rhinitis“, die durch eine Vielzahl von Viren

- vor allem Rhinoviren und Adenoviren– ausgelöst werden kann.
- Hauptmerkmal ist eine laufende Nase und die Verstopfung der Nase durch die Anschwellung der Schleimhäute.

Auch eine Erkältung kann mit einer Rhinitis beginnen. Die Rhinitis acuta verschwindet aber in der Regel nach einer Woche.

Da es mehr als 200 verschiedene Typen von Viren gibt, die einen Schnupfen auslösen können, wird es kaum je möglich sein, einen Impfstoff dagegen zu entwickeln. Regelmäßige Durchspülung der Nase mit einer Salzlösung (mittels einer Nasendusche) kann die Anfälligkeit für Schnupfen senken.

Die Inkubationszeit (Zeit zwischen Infektion und Auftreten der ersten Symptome) beträgt zwischen wenigen Stunden und sieben Tagen Symptome sind:

- Niesen oder Niesreiz Juckreiz



- übermäßige Absonderung von dick- oder dünnflüssigem Sekret (Fließschnupfen, Katarrh Rotz)
- Schwellung der Nasenschleimhaut und damit Behinderung der Nasenatmung (Stockschnupfen) brennender Schmerz

Rezepte der Naturheilkunde

Gesichtsbäder

Sie sind ein guter Weg die gesamte Nase frei zu schneuzen. Da wird warmes Salzwasser z.B. im Waschbecken vorbereitet und dann das ganze Gesicht in das Wasser getaucht. Im letzten Moment, bevor einem die Luft ausgeht, wird eine ordentliche Portion Wasser durch die Nase hochgezogen und sofort in ein bereitsstehendes (großes!) Tuch geschneuzt.

Nasendusche

Wer das nicht mag, wird es mit der Nasendusche versuchen. Da wird Salzwasser durch ein Nasenloch eingegossen und läuft zum anderen Nasenloch wieder raus. Die Technik erfordert etwas

Übung, ist jedoch sehr effektiv, vor allem bei chronisch „Verschnupften“.

Nasentropfen können Sie sich auch selber machen

Nasentropfen

1 gestrichener TL Emser Salz aus der Apotheke wird kurz mit 1/8 Liter Wasser aufgeköcht und abkühlen lassen. Diese Salzlösung kann man dann mit der Pipette in die Nase träufeln. In der Apotheke gibt es aber auch fertige Kochsalzlösung, die denselben Zweck erfüllt. Die niedrig dosierte Kochsalzlösung ist sogar für Säuglinge geeignet. Da gibt man noch Sambuccus Niger D 30 als aufgelöste Globuli.

Zum Thema Salzlösung gibt es noch einen Geheimtip gegen das Schnarchen: Schnarcher sollen vor dem Schlafen in jedes Nasenloch eine Dosis Kochsalzlösung mit einem Dosierspray in die Nasenlöcher sprühen. Es soll die Nachtruhe der betroffenen Partner wesentlich verbessern.

Merke: Allein in der Rubrik Schnupfen findet der Homöopath 300 verschiedene, gelistete Mittel. Hier eine kleine Empfehlung für die akute Schnupfenbehandlung.

Globuli bei Schnupfen

- Allium cepa - Oft begleitet von Heiserkeit. Viel wässriges, reizendes Sekret kommt aus der Nase. Die Tränen sind dagegen mild. Es besteht eine Neigung zum Niesen. Anfangs, wenn es wässrig rinnt und die Nase wund macht, ist Allium Cepa (die homöopathische Zwiebel) in der D30 ein probates Mittel.



- Pulsatilla - Schnupfen auf einer Seite, meist rechts mit trübem, schleimigen, sehr reichlichem Sekret. Verschlechterung tritt in frischer Luft auf. Abends verstopfte Nase, morgens Laufnase.
- Sticta - Trockener Schnupfen mit der Tendenz in die Bronchien abzustiegen, Trockenheit der Nasenschleimhäute und Borkenbildung. Globuli bei Schnupfen.

Fieber

ist eigentlich keine Krankheit und sollte, solange es nicht dauernd über 39.5 Grad Celsius bleibt, durchaus zugelassen werden. Es zeigt, daß der Körper die Krankheitserreger regelrecht auskocht. Mit Fieber gehört jeder Kranke ins Bett. Meistens ist man ohnehin müde und hat das Bedürfnis sich gesund zu schlafen. Wenn, was bei Kindern leicht vorkommt, die Temperatur über 40 Grad steigt, gebe ich mit gutem Erfolg Aconitum D200 und wenn Schweiß ausbricht Belladonna D200. Diese einfachen Mittel helfen, das Fieber in den meisten Fällen auf ein erträgliches Maß zu drücken. Erwachsene können sich natürlich ebenso mit diesen Mitteln helfen.

Aconitum C30

- Ganz zu Beginn eigentlich jeder Erkältung, wenn die Beschwerden sehr plötzlich, „stürmisch“ einsetzen. Wenn man sich gerade erst „verkühlt“ hat.
- Häufiger Auslöser sind kalten Wind oder Zugluft. Man kann damit den beginnenden Infekt abfangen.
- Auch zu Beginn von stark fiebernden Infekten, wenn das Kind unruhig wird.
- Das Fieber ist trocken, ohne Schweiß. Die Hautfarbe ist hellrot, Kälteanwendungen bessern. Unruhe und Angst stellen sich ein, mit dem Gefühl, schwer erkrankt zu sein. Das Fieber kann zurückgehen jedoch nur soweit, daß dem Körper noch genug Temperaturerhöhung für seine Abwehrleistung bleibt.
- Aconitum Napellus in der D30 gibt man meistens 5 Globuli zu Beginn eines Infektes und dann nochmal eine weitere Gabe am Abend.
- In niederen Potenzen ist Aconitum in vielen Komplexmitteln enthalten und wird dann oftmals halbstündlich gegeben.

Belladonna D30

- Dieses Mittel folgt gut auf Aconit, wenn der Patient im Fieber zu schwitzen begonnen hat.
- Das Gesicht ist nun hochrot und glühend, feucht von Schweiß.
- Es kann bei Kindern ein Verwirrheitszustand auftreten meist zwischen 22 und 23 Uhr auftreten, der aber nichts mit Fieberkrämpfen zu tun hat, mit denen er manchmal verwechselt wird. Fieberdelirien 22-23 Uhr
- Folge des Aconitstadiums oder plötzlichliches Fieber bei feucht-kaltem Wetter.



Weitere homöopathische Fiebermittel

- *Dulcamara* - Die Beschwerden treten bei kaltem Wetter, nach schönen Perioden auf. Bei der ersten Erkältung oder Grippe im Herbst gehört das Mittel zu den bewährten Indikationen.
- *Eupatorium perfoliatum* – Hier tritt ein Zerschlagenheitsgefühl des Körpers, mit Schmerzen in Muskeln und Gelenken, auf. Es kommt zu starkem Durst. Eine Verschlimmerung ist in feuchten Gebieten, bei feuchtem Wetter und vormittags festzustellen.
- *Ferrum phosphoricum* - Trockenes Fieber, Herzklopfen und Blutandrang zum Kopf. Dabei ühlen Sie sich nicht krank, sondern gehen Ihren gewohnten Beschäftigungen nach, werden nur etwas schneller schlapp.

Husten

Rezepte der Naturheilkunde

Einreiben

Es gibt ja eine Vielzahl von Einreibungsmitteln, aber haben Sie schon mal die Mischung von Teebaum- und Majoranöl versucht. Man mischt dazu je 5 Tropfen mit Oliven oder Mandelöl und reibt mit dieser Mischung Brust und Rücken ein. Das soll die Anwehrkräfte gegen Viren und Bakterien steigern

Butter gegen Reizhusten

Ein gutes Mittel gegen den Reizhusten, der nachts manchmal ganze Familien wachhält, hilft ein kleines Stückchen Butter im Mund zergehen lassen.

Schmalzwickel

Ein bestimmt weithin bekanntes Mittel ist der Schmalzwickel. Für alle die ihn nicht kennen: Butterschmalz etwas anwärmen, dünn auf einem Lappen auftragen (am besten Molton) und über Nacht drauf lassen. Sie können statt des Butterschmalzes Ringelblumensalbe verwenden, das hat noch zusätzliche heilende Effekte

Ringelblumensalbe

Die Ringelblumensalbe stellen Sie Juni bis Oktober selber her: Ca 1 kg Butterschmalz mit zwei Handvoll Ringelblumenblüten in einem Emailtopf braten und mit einem Holzlöffel umrühren. Über Nacht kühl stellen und am nächsten Morgen wieder erwärmen bis die Mischung flüssig ist, abseihen und kühl aufbewahren.

Ist der Husten richtig schmerzhaft, sollte man auf jeden Fall den Quarkwickel probieren.

Quarkwickel

Dazu trägt man auf ein feuchtes Geschirrtuch, das man vorher in Brustgröße gefaltet und auf ein entsprechend großes Brett gelegt hat, fingerdick Quark (Zimmertemperatur) auf. Dieser Wickel kommt auf die Brust und bleibt gut bedeckt mit zusätzlichem Handtuch und Woldecke 2 Stunden



liegen. Danach gut abwaschen und evtl. die Haut mit Mandelöl einreiben. Der Husten löst sich dann gut und es kann abgehustet werden.

Inhalieren

Bei Husten kommt auch die alte Inhaliertechnik zu Ehren: Eine Schüssel mit sehr heißem Wasser mit Kräutern wie Eukalyptus, Pfefferminze und Kamille versetzen. Dann den Kopf mit einem Handtuch bedecken, und über die Schüssel beugen, daß ein Zelt entsteht in dem sich der Dampf fängt Diesen Dampf einatmen. Danach auf jeden Fall Zugluft und kalte Luft meiden. Baden sollte man mit einer Erkältung, wenn überhaupt, dann nur kurz. Kräuterzusätze wie Thymian wirken auf die Bronchien krampflösend. 100 g Thymian mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und dann abgeseiht in ein Vollbad geben.

Hustentee Mischung

Eine bewährte Hustentee Mischung, die ich gerne verordnet habe:

Mischen Sie zu gleichen Teilen Huflattich Schlüsselblume Thymian Quendel Schachtelhalm.

Einen gehäuften Esslöffel von der Mischung mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken. Wenn Sie den Tee auf ca 40 Grad abkühlen lassen, können Sie auch Honig dazu geben.

Bronchitis, akuter Atemwegsinfekt, grippaler Infekt.

Bronchitis ist einer der häufigsten Beratungsanlässe in einer allgemeinmedizinischen Praxis.

WHO Definition einer chronischen Bronchitis

Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO spricht man von einer chronischen Bronchitis, wenn bei einem Patienten in zwei aufeinander folgenden Jahren während mindestens drei Monaten pro Jahr Husten und Auswurf (=produktiver Husten) bestanden.

Es handelt sich um die häufigste chronische Lungenerkrankung; Männer sind dreimal häufiger betroffen als Frauen.

Asthma bronchiale

In einer Studie konnte schon belegt werden, dass Patienten mit akuter Bronchitis eine auf das 6,5-fach erhöhte Krankheitshäufigkeit von Asthma bronchiale in ihrer Vorgeschichte aufwiesen und ein 9-fach erhöhtes Risiko hatten, in der Folge die Diagnose eines Asthma bronchiale gestellt zu bekommen. Das ist ein Hinweis auf eine beiden Krankheitsbildern zugrundeliegende Überempfindlichkeit der Atemwege (bronchiale Hyperaktivität).

Eventuell spielt eine unbehandelte Chlamydieninfektion der Luftwege eine wichtige Rolle für den Wandel einer akuten Bronchitis in ein Asthma bronchiale.



Symptome der Bronchitis

Das Hauptsymptom der akuten Bronchitis ist anhaltender Husten.

Anfangs kommt es durch Reizung der Bronchialschleimhaut zu einem trockenen Husten ohne Auswurf (unproduktiver Husten). Nach einigen Tagen beginnen die Atemwege allerdings viel Schleim zu produzieren, es entwickelt sich ein produktiver Husten mit zähflüssigem Auswurf.

Mit fortschreitender Krankheitsdauer lässt sich der Schleim immer leichter abhusten - der Husten löst sich allmählich. Bei der Mehrzahl der Betroffenen hält der Husten rund zwei Wochen an, bei einem Drittel der Erkrankten dauert er hingegen länger als drei Wochen.

Bronchitis geht meistens mit einem Infekt der oberen Luftwege einher

Da eine Bronchitis üblicherweise mit einem Infekt der oberen Luftwege (Erkältung, grippaler Infekt) einhergeht, treten im Zuge der Erkrankung meist Beschwerden wie : Halsschmerzen, Heiserkeit oder Schnupfen auf. Auch über Allgemeinsymptome wie Kopf-, Glieder-, oder Muskelschmerzen wird oft geklagt, ebenso über Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Schwäche. Manche Patienten entwickeln auch Fieber. In seltenen Fällen treten Brustschmerzen auf, meist in Verbindung mit heftigen, lang anhaltenden Hustenanfällen oder einer Miterkrankung des Rippenfells (Pleuritis).

Schleim

Ist der Schleim bei einer akuten Bronchitis weißlich-klar, spricht das für eine virale Entzündung. Ein gelb-grünlicher Auswurf lässt hingegen eher auf eine bakterielle Beteiligung schließen.

Weitere Hinweise für eine bakterielle Sekundärinfektion sind ein Fiebrerückfall sowie Geräusche beim Atmen. Meist fühlt sich die betroffene Person auch deutlich kränker als bei einer rein viralen Bronchitis.

Besteht der Verdacht auf eine bakterielle Bronchitis, sollten Sie kompetente Hilfe in Anspruch nehmen.

Blutiges Sputum

Vereinzelte Blutspuren im abgehusteten Schleim bereiten manchen Patientinnen und Patienten Sorgen, sind in der Regel aber harmlos. Sie zeigen sich meist aufgrund kleinerer Verletzungen der Schleimhäute durch den anhaltenden Husten.

Kommt es allerdings wiederholt zu blutigem Auswurf, sollten Sie dies fachkundige abklären lassen. Das gilt auch für den Fall, dass der Husten mehrere Wochen anhält, hohes Fieber, Atemnot oder Brustschmerzen auftreten oder sich die betroffene Person körperlich sehr stark beeinträchtigt fühlt.

Merke:

Bei langem oder ungewöhnlichem Erkrankungsverlauf sollte sich der Patient kompetent untersuchen lassen.



Rezepte der Naturheilkunde - wie wird die Erkrankung behandelt?

Eine akute Bronchitis heilt meist auch ohne Behandlung ab. Die vielfach als sehr störend empfundenen Beschwerden lassen sich durch eine Reihe von Maßnahmen lindern.

Schonung, Flüssigkeit und Inhalationen

Am wichtigsten für eine rasche Genesung sind körperliche Schonung und das Vermeiden von zusätzlichen Belastungen der Bronchialschleimhaut. Raucherinnen und Raucher sollten daher auf Zigaretten verzichten oder ihren Nikotinkonsum zumindest stark einschränken. Auch schadstoffreiche oder sehr kalte Luft ist der Heilung abträglich. Leichte körperliche Betätigung kann helfen, den Schleim abzu husten. Überanstrengungen gilt es aber zu vermeiden.

Schleim lösen

Um den Schleim zu lösen, gilt es reichlich zu trinken - am besten Wasser oder Tees. Auch Inhalationen mit Kochsalzlösung können den zähflüssigen Schleim in den Atemwegen lösen und die Schleimhäute zum Anschwellen bringen.

Ätherische Öle

Falls zusätzlich ätherische Öle verwendet werden, sollten diese vorsichtig gerade bei Kindern!!! dosiert werden, da sie in hohen Konzentrationen die Schleimhaut auch reizen können.

Wie kann einer akuten Bronchitis vorgebeugt werden?

Wie für viele andere Erkrankungen gilt auch für die Bronchitis:

Eine gesunde Lebensführung mit ausgewogener Ernährung und körperlicher Betätigung stärkt die Abwehrkräfte - und ist daher allgemein zu empfehlen. Auch ein Verzicht aufs Rauchen macht sich auf jeden Fall gesundheitlich bezahlt. Einfache Hygienemaßnahmen, wie regelmäßiges Händewaschen, können das Risiko einer Ansteckung mit Bronchitisviren mindern.

Homöopathische Mittel bei Bronchitis

Belladonna: akuter fieberhafter Infekt mit trockenem, bellendem Reizhusten

Ferrum Phosphoricum: zu Infektbeginn, wenn die Beschwerden weniger heftig sind als unter "Belladonna" beschrieben

Bryonia: harter, trockener Husten im Laufe einer Erkältung, oft mit Brustschmerzen

Pulsatilla: Husten lockert sich, tagsüber und abends noch trocken, insbesondere nach körperlicher Anstrengung, morgens viel gelblicher bis grünlicher Schleim

Antimonium Tartaricum: bei Atemnot und Schleimrasseln in den Bronchien, Schleim kann nicht abgehustet werden



Halsschmerzen

Rachenschleimhautentzündung (Pharyngitis)

Als Pharyngitis bezeichnet man eine schmerzhaft Entzündung der Rachenschleimhaut. Eine Pharyngitis tritt meist als Begleiterscheinung von entzündlichen Infektionen im Mund-Rachen-Raum auf und geht mit schmerzhaften Schluckbeschwerden einher.

Eine besondere Form der Rachenschleimhautentzündung ist die Seitenstrangangina. Dabei sind vorwiegend von der oberen hinteren Rachenwand abwärts verlaufenden Lymphbahnen, die als Seitenstränge bezeichnet werden, betroffen.

Im Vergleich zu der sehr häufig auftretenden Pharyngitis ist eine Seitenstrangangina jedoch eher selten.

Mandelentzündung (Tonsillitis, Angina tonsillaris)

Eine Mandelentzündung ist eine, durch einen Infekt verursachte Anschwellung der Gaumenmandeln.

Eine Mandelentzündung kann bei einem ohnehin geschwächten Immunsystem als weitere Komplikation auftreten. Dies ist der Fall, wenn die körpereigenen Abwehrkräfte zu lange gegen die Erkältungsviren ankämpfen müssen. Als Folge davon können die Bakterien zusätzlich die vorgeschädigt Schleimhaut befallen und so u.a. zu einer Mandelentzündung führen.

Die Mandeln sind für die Abwehr von Infekten zuständig. Bestimmte Bakterientypen sogenannte Streptokokken rufen jedoch eine Entzündung der Mandeln hervor. Dabei sind in den meisten Fällen die beiden im Halsbereich sitzenden Gaumenmandeln betroffen, die im hinteren Nasenbereich sitzenden Rachenmandeln dagegen eher selten. Bei starker Entzündung entstehen Eiteransammlungen, die auf die Mandeln drücken und Schluckprobleme und Schmerzen verursachen.

ACHTUNG

Mandelentzündungen sollten unbedingt vom Arzt behandelt werden, da die Bakterien ansonsten schwere Folgeschäden wie beispielsweise eine Schädigung der Herzklappen hervorrufen können. Wenn die Mandelentzündung mehr als drei bis vier Mal pro Jahr auftritt, raten Fachärzte zu einer Entfernung der Mandeln. Erkältungshalsweh bleibt dem Patienten jedoch auch danach nicht erspart.

Kehlkopfentzündung (Laryngitis)

Als Kehlkopfentzündung bezeichnet man eine Entzündung der Stimmlippen. Verursacher sind oftmals Viren oder Bakterien. Weitere mögliche Ursachen sind Erkrankungen der Speiseröhre, Allergien, eine Reizung der Atemwege durch Rauchen oder staubige Luft sowie eine Überbeanspruchung der Stimme z.B. durch lautes und übermäßiges Reden oder Singen.



Rezepte der Naturheilkunde bei Halsschmerzen

Gurgeln

- Gurgeln mit Salzwasser (1 TL auf 1/4 Liter Wasser) oder mit Salbeitee dem der Saft einer Zitrone zugesetzt wurde lindert meistens. Der Salbeitee kann auch noch mit Eichenrinde (20 g Salbei und 20 g Eichenrinde) versetzt werden Eichenrinde hat stark zusammenziehende Wirkung und nimmt der Entzündung die Schärfe.
- Was auch gut hilft ist Kamillentee mit Butter. Dazu übergießt man 2 TL Kamillenblüten mit 1/4 l kochendem Wasser und lässt das ganze 10 Minuten lang ziehen, seihst es ab und gibst einen Teelöffel Butter dazu. Lauwarm getrunken glättet es den rauhen Hals.
- Leinsamen ist innerlich und äußerlich ein guter Helfer gegen das Halsweh. Dazu lässt man 3 EL Leinsamen in einer Tasse mit vollfetter Milch quellen, gibt dann 2 Tassen Wasser dazu

Prießnitz-Wickel

Oft hilft auch ein einfacher Prießnitz-Wickel. Dazu wird ein Leinenlappen in kaltes Wasser getaucht, gut ausgedrückt und um den Hals gelegt. Dann kommt ein Wolltuch drüber und der Wickel bleibt dran, bis er sich vollständig erwärmt hat. Kann öfter wiederholt werden.

Homöopathie bei Halsschmerzen im Anfangsstadium

- Aconitum
- Belladonna
- Ferrum Phosphoricum im Anfangsstadium

Merke: auch hier gibt es 200-300 verschiedene Mittel. Bei chronischem Verlauf sollten Sie sich von einem kompetenten Therapeuten behandeln lassen.

Heiserkeit

Hat sich die Halsentzündung bis zum Kehlkopf ausgebreitet ist es mit der kräftigen Stimme vorerst vorbei. Am besten hilft dann ein Quarkwickel um den Hals, der diese Entzündung schnell abklingen lässt.

Quarkwickel

Auf ein feuchtes Tuch wird fingerdick Quark aufgetragen (geht am besten mit einem Messer) Dann wird dieses Tuch über der entzündeten Stelle (Quarkseite auf die Haut) aufgelegt und miteinem Schal oder Handtüchern festgemacht und bedeckt, damit er sich mit der Entzündungswärme aufheizen kann. 2 Stunden drauflassen und in der Zeit ruhen. Quarkwickel sind universell anwendbar, überall da wo Hitze von einer Entzündung im Gewebe ist (Bronchitis Brustdrüsenentzündung oder Venenentzündung sind dankbare Gebiete) zieht der Quark die Hitze raus.



Zwei Dinge zur Vorsicht! Quarkwickel nie im Gesicht anwenden, denn das darin enthaltene Labferment würde die empfindlichen Lidränder „verdauen“, was entsetzliche Schmerzen verursacht. und Quark nach der Anwendung wegschmeißen - am besten in die Toilette. Er ist auch für Tiere absolut ungenießbar geworden.

Homöopathische Hilfe bei Heiserkeit

- Causticum - Die Kehle ist roh, wund und kratzt. Es wird besser, wenn man schluckweise kaltes Wasser trinkt. Schlechter morgens.
- Hepar sulfuris - Heiserkeit mit schmerzhaft trockenem Husten. Besser durch Wärme an Hals und Kopf, schlechter durch trockenem, kalten Wind.
- Phosphorus - Rohe, wunde Kehle mit Heiserkeit gegen Abend.

Merke: auch hier gibt es über 300 verschiedene Mittel. Bei chronischem Verlauf sollten Sie sich von einem Therapeuten behandeln lassen

Ohrenschmerzen

Mittelohrentzündung

Ohrenschmerzen sind sehr schmerzhaft und unangenehm. Die häufigsten Ursachen für Ohrenschmerzen sind Entzündungen im äusseren Gehörgang oder im Mittelohr. Diese treten meist durch eine zu gut gemeinte Ohrhygiene auf, denn Wattestäbchen können, auch bei vorsichtiger Anwendung die Haut des Gehörgangs oder das Trommelfell verletzen, was die Idealen Angriffstellen für Infektionserreger darstellt.

Die Mittelohrentzündung kommt gerade bei Kindern häufig vor. Die Mittelohrentzündung ist eine bakterielle Infektion. Der Schmerz entsteht durch den sich bildenden Eiter, welcher einen großen Druck auf das Mittelohr ausübt. Bei Verdacht auf eine Mittelohrentzündung diesen bitte sofort medizinisch abklären lassen.

Tuberkatarrh

Ein Tuberkatarrh ist eine Entzündung der Schleimhaut der Eustachi-Röhre (Tuba auditiva), der Verbindung zwischen dem Nasen-Rachen-Raum und dem Mittelohr. Die Entzündung führt zu einer Obstruktion und durch den fehlenden Druckausgleich zu einem Druckgefühl im Ohr und Störungen des Gehörs. Ein Tuberkatarrh ist ein Risikofaktor für die Entstehung einer Mittelohrentzündung. Eine wesentliche Ursache sind Infekte, wie zum Beispiel eine Erkältung. Das Ziel der Behandlung ist die Wiederherstellung der physiologischen Funktionen der Tuba.



Naturheilkundliche Rezepte

Knoblauchtinktur

Bei dem ersten Ohrenreißen hat es sich bewährt den äußeren Gehörgang mit Knoblauchsafte zu betupfen. 4-5 Knoblauchzehen mit der Gabel gut zerdrücken und in ein kleines Gefäß, z.B einen Eierbecher drücken. Dann Wattestäbchen hineinstellen und wenn sie sich vollgesogen haben, anwenden. Der Schmerz läßt erfahrungsgemäß gleich nach.

Zwiebelsäckchen

Zwiebelsäcken hinter dem Ohr sind auch ein gutes „Übernacht - Mittel“:
Zwiebeln ganz klein hacken und in ein Leinensäckchen geben (ein zusammengedrehtes Taschentuch tut es auch) und hinters Ohr legen. Evtl mit Stirnband befestigen.

Heublumensäckchen

oder ein feuchtheißes Heublumensäckchen hinters Ohr gelegt nimmt den Schmerz ebenfalls.

körperwarmes Olivenöl oder Johannisöl

Hier gibt man ein paar Tropfen körperwarmes Olivenöl oder noch besser Johannisöl ins Ohr. Angenommen, nach einem Spaziergang im kalten Wind haben Sie starkes Ohrreißen, aber es ist noch keine Mittelohrentzündung - dann helfen auch Ohrkerzen sofort den Schmerz stoppen.

Ohrkerzen

helfen den Schmerz zu lindern, wenn noch keine Mittelohrentzündung entstanden ist. Ohrkerzen mit Anleitung gibt es in der Apotheke.

Heiße Kompresse

Eine heiße Kompresse auf dem Hinterkopf legen, die von einem Ohr zum anderen Ohr reichen sollte.

Einige wichtige Mittel bei Ohrenschmerzen

- Apis - Äußeres Ohr und der Gehörgang sind hochrot entzündet und geschwollen. Wärme verschlimmert. Durstlosigkeit
- Calcium carbonicum – Das Ohr pulsiert, die Drüsen sind geschwollen. Es besteht eine Neigung zu Kopfschweißen und Schnupfen mit schleimigen Sekret.
- Chamomilla - Akute Mittelohrentzündung mit heftigsten Schmerzen, die durch Kälte gebessert werden können.



- Pulsatilla – Das äußere Ohr ist geschwollen, heiß und rot. Es tritt milder, dicker, gelber Ohrausfluss auf. Verschlechterung im warmen Zimmer und Verbesserung an der frischen Luft.

Merke: Auch hier gibt es über 65 verschiedene Mittel. Bei chronischem Verlauf sollten Sie sich von einem fachkundigen Therapeuten individuell behandeln lassen.