

### **Fieberhafte Erkältung**

#### **Inhalation mit aeth.Ölen**

Pflanzliche Zusätze, wie etwa Extrakte der Kamille, wirken antibakteriell und entzündungshemmend.

Sie helfen besonders bei erkältungsbedingten Halsschmerzen. Zwar kann auch mit Kamillentee inhaliert werden, doch besser wirken alkoholische Kamillenlösungen, da sie eine höhere Konzentration der wirksamen Inhaltsstoffe aufweisen.

Das Wasser sollte heiß sein, aber nicht zu heiß. Bringen Sie das Wasser zum Kochen und lassen Sie es kurz abkühlen.

- Inhalieren Sie nicht länger als 10 bis 15 Minuten.
- Gönnen Sie sich nach dem Inhalieren etwas Ruhe.
- Gehen Sie auf keinen Fall unmittelbar nach dem Inhalieren an die (kalte) Außenluft.

Die Wirkung von Inhalationen kann bis zu fünf Stunden anhalten. Empfehlenswert ist es deshalb, wenn Sie drei bis viermal täglich inhalieren. Übrigens kann das Inhalieren mit „Handtuch und Kopf über dem Kessel“ zu Verbrühungen führen. Besser benutzen Sie ein Inhaliergerät aus Kunststoff

#### **Wadenwickel**

Zuerst ein dickes Badehandtuch an das Fussende der Matratze legen.

Eine Schüssel mit lauwarmen (nicht kaltem!) Wasser füllen. Zwei Baumwoll- oder Leinentücher, die von Knöcheln bis zu den Knien reichen sollten, ins Wasser tauchen und dann gut auswringen, bis sie nicht mehr tropfen.

Die Tücher um die Waden wickeln und die Beine anschliessend mit einem Handtuch bedecken.

Nach etwa zehn Minuten müssen die Wickel erneuert werden. Nach drei Anwendungen eine Pause von einer halben oder bis zu einer Stunde einlegen.

#### **Zwiebelsocken**

Schneiden Sie Zwiebeln in Ringe und wickeln Sie diese in zwei Kompressen oder in zwei dünne Taschentücher ein.

Erhitzen Sie die Zwiebelpäckchen dann über Wasserdampf, zum Beispiel in einem Sieb über kochendem Wasser. Anschließend werden sie dem Kind unter die Füße gebunden und warme Wollsocken darüber gezogen. Sie können die Zwiebelsocken dem Kind über Nacht anlassen.

Um das ganze noch zu verstärken kann man eine Wärmflasche mit dazu legen um die Zwiebelringe auf Temperatur zu halten.

Warme Zwiebelsocken helfen bei Erkältungen. Die ätherischen Öle der Zwiebel werden über die Haut aufgenommen und wirken entzündungshemmend.

#### **Halsschmerzen**

##### **Zitronenwickel**

Den Saft einer ungespritzten Zitrone mit ca. 1/8 l heissem Wasser (ca. 75°) verdünnen, ein Tuch in das Zitronenwasser tauchen, auswringen, dieses Tuch unter Aussparung der Wirbelsäule auf den Hals legen und mit einem Wollschal befestigen.

Fortsetzung Rückseite



## Husten -trocken-

### Zitronenwickel

Den Saft einer ungespritzten Zitrone mit ca. 1/8 l heissem Wasser (ca.75°) verdünnen, ein Tuch in das Zitronenwasser tauchen, auswringen, dieses Tuch unter Aussparung der Wirbelsäule auf den Hals legen und mit einem Wollschal befestigen.

## Ohrenschmerzen

### Zwiebelsäckchen

Schneiden Sie eine mittelgrosse Zwiebel in feine Würfel und geben diese in einen dünnen Kinderbaumwollstrumpf. Befestigen Sie das Säckchen mithilfe eines Schals oder einer Wollmütze auf und hinter dem scherzhaften Ohr. Der schmerzlindernde Effekt lässt sich verstärken, wenn Sie eine kleine Kinderwärmflasche, mit nicht zu heissem Wasser gefüllt, auf das Säckchen legen.

Eine halbe Stunde oder auch länger anwendbar.

## Wie fit ist Ihr Immunsystem? Bestimmung Ihrer Immunbarriere im Mund



### Messung des Immunschutz-Faktors SIgA aus dem Speichel

35.- €

#### Der Mund als wichtige Immunbarriere

##### Einführung

Körpersekrete ( wie z.B. Speichel, Tränenflüssigkeit, Magensaft, Muttermilch) stellen einen ersten Schutzwall gegen Krankheitserreger dar.

Das Immunglobulin A als Bestandteil dieser Sekrete (sIgA) bekämpft Krankheitserreger und verhindert so, dass diese in den Körper eindringen können. Im Mund ist sIgA der wesentliche Schutzfaktor gegen Pathogene (z.B. Viren, Bakterien, Giftstoffe) in der Mundhöhle und im Rachen. Ein Mangel an sIgA begünstigt die Entstehung von Allergien und Entzündungen.

#### Wann sollte ein Test auf sIgA durchgeführt werden?

Bei entzündlichen Darmerkrankungen, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, bei Entzündungen in der Mundhöhle, Aphten, Parodontitis, wiederkehrende Probleme mit Bakterien oder Viren in Mundhöhle und Rachen.