



Hausmittel bei Schnupfen

Salzwasserinhalation

- Nehmen Sie einen Topf und füllen Sie ihn mit 1-2cm Wasser.
- Geben Sie einen Esslöffel Meersalz oder Speisesalz hinein und lösen sie das Salz auf.
- Stellen Sie den Topf auf den **Elektroherd** und wärmen Sie das Wasser auf der **niedersten Stufe** (Stufe 1, maximal Stufe 2).
- **Topf auf dem Herd stehen lassen** und den **lauwarmen** Salzwasserdampf mit einem Tuch über dem Kopf mindestens 10 Minuten – besser **15 Minuten** – durch die Nase **inhalieren**.
- Häufigkeit: 1x abends kurz – besser direkt vor dem ins Bett gehen
- Bei verstopfter Nase: vorher Salzwasserspray (zB Coldamaris) oder Nasivin anwenden, damit Sie durch die Nase inhalieren können

Lindenblütentee, Holunderblütentee oder Ingwertee

Trinken Sie abends 1-2 Tassen der oben genannten Tees. Sie produzieren damit eine innere Hitze, wie ein künstliches Fieber, und unterstützen Ihren Körper dadurch bei der Abwehr gegen die Schnupfenviren.

Wickeln Sie sich dazu in eine warme Decke ein und genießen Sie wohlige Wärme und gönnen Sie sich Ruhe, damit Ihr Körper wieder Kraft sammeln kann.

Wenn Halsweh dazu kommt ...

Gurgeln mit Salbeitee – mehrmals täglich gurgeln und ausspucken. Auch mit erkaltetem Tee möglich.

Im Notfall bei starken Halsschmerzen:

Wasserstoff Gurgellösung

- Wasserstoff 3% mit ca 10-15ml unverdünnt so weit als möglich hinten gurgeln.
- NICHT SCHLUCKEN!!!
- Danach 2-3x (wegen ungutem Geschmack auf der Zunge) nur vorne und die Zähne mit klarem Wasser spülen und ausspucken. Hinten soll's noch wirken.
- Wann? Am besten abends vor dem ins Bett gehen. Bei Bedarf wiederholen (meist ist nicht öfter als 3-4x nötig).

Wenn es Ihnen trotz der Maßnahmen schlechter geht, melden Sie sich jederzeit telefonisch für einen persönlichen Termin.