

## Hausmittel bei Husten und Bronchitis

Allgemeine Maßnahmen:

Meiden sie Nahrungsmittel, welche die Schleimbildung fördern: Eiweiß, Bananen, Fleisch.

Achten sie auf ausgiebige Flüssigkeitszufuhr.

Sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit (nasse Tücher über Heizung). Häufige kurze Raumlüftung.

Achten Sie auf warme Bekleidung, besonders der Füße. Abends warmes Fußbad machen.

- Tee aus Spitzwegerich, Eibisch, Isländisch Moos, Bibernell, Anis, Thymian, Sonnentau. Bei Bedarf mit Honig süßen.
- Eibischtee: 1TL getrocknete Eibischwurzeln in  $\frac{1}{4}$  Liter heißem Wasser 2 Std. ziehen lassen. 3-4 Tassen/Tag.
- Rettichsalat: Rettich fein raspeln, mischen mit Radieschen und Gurken.
- Brustwickel:
  - Kartoffelwickel, Zwiebelwickel.
  - Warmes Olivenöl auf Brust und Rücken mit Watte auf Haut auftragen, mit Baumwoll-Wickeltüchern warm halten.
- Ingwertee: Ingwer-Scheiben mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Isländisch-Moos-Lutschtabletten und/oder Eibisch-Bonbons
- Kaloba Tropfen

### Hustensäfte

- Bei trockenem Husten – Hustensirup mit Eibisch, zB Bronchostop
- Bei rasselndem Husten – zB Prospan, Sinuforton oder Sinupret Tropfen

### Rezept Kartoffelwickel

Heiße Pellkartoffeln zwischen Küchenpapier legen, in dünnes Tuch einschlagen, mit der Hand oder einem breiten Löffel flach drücken. Sobald genügend abgekühlt, auf die Brust legen und mit einem Schal oder Tuch befestigen. Vorsicht vor Verbrennungen! Nach etwa einer Stunde entfernen.

### Heublumenbad

Getrocknete Heublumen in einer Apotheke kaufen. In einem großen Topf mit Wasser wie einen Tee aufkochen und in das Badewasser leeren und 15 Minuten darin baden. Beruhigt die Atemwege. Am besten abends anwenden.