

WURM Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Praxis Dr. Wurm, Landgr.-Karl-Str. 21, 34131 Kassel

Guten Tag,

wir hoffen, dass Ihnen unser letzter Newsletter zum Thema „Hausmittel bei Erkältungskrankheiten“ neue Erkenntnisse gebracht hat. Sollten Sie zu den neuen Abonnenten gehören, begrüßen wir Sie sehr herzlich.

Unser Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Wissenswertes im Gesundheitssektor. Dabei reichen die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus und tragen damit der ganzheitlichen Philosophie unserer Praxis Rechnung.

Unser heutiger Newsletter beschäftigt sich mit der Fortsetzung zum Thema:

Hausmittel bei Erkältungskrankheiten

Hustensaft aus Zwiebel und Honig:

Eine Zwiebel klein schneiden und in ein mittelgroßes Schraubglas geben, dazu circa einen Esslöffel Honig, dann Deckel aufschrauben und im Kühlschrank aufbewahren. Bereits nach 30 bis 45 Minuten hat sich der erste Saft gebildet, der dann löffelweise eingenommen werden kann.

Dieser Zwiebelsaft kann im Kühlschrank etwa zwei bis drei Tage aufbewahrt werden und ist auch für Kinder sehr gut geeignet. Zwiebeln enthalten schwefelhaltige Senföle, die eine desinfizierende und entgiftende Wirkung haben. Der Saft löst den Husten, wenn hartnäckiger Schleim in den Bronchien sitzt, und erleichtert das Abhusten.

Die Zwiebel kann auch in Scheiben geschnitten und fünf Minuten geköchelt werden, anschließend den Sud durch ein Sieb abseihen und mit etwas Honig süßen. Davon bis zu vier Tassen täglich möglichst heiß trinken.

Nasenspülungen (bei Schnupfen)

Nasentropfen oder -sprays aus der Apotheke können die Schleimhäute anschwellen lassen. Häufig führen sie jedoch bei längerer Anwendung zu anhaltendem Schnupfen.

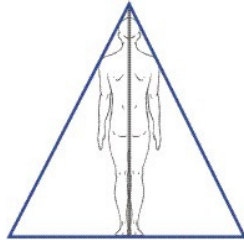
Salzwasser erfüllt den gleichen Zweck, hat jedoch keine negativen Nebenwirkungen. Es desinfiziert und löst den Schleim.

Für die Kochsalzlösung eine Messerspitze Salz in 0,2 Liter warmen Wasser verrühren. Ein wenig Salzwasser in die hohle Hand gießen und durch das rechte Nasenloch einziehen. Kopf auf die rechte Seite neigen, damit das Wasser in die Nebenhöhle laufen kann. Danach die linke Seite behandeln. Mehrmals täglich wiederholen. In der Apotheke gibt es außerdem spezielle Nasenduschen, mit denen man die Nasengänge und Nasennebenhöhlen spülen kann. Regelmäßig angewendet sollen Nasenspülungen vorbeugend gegen Schnupfen wirken.

Reissuppe (bei Schnupfen)

Eine Portion Reis mit mehr Wasser als gewöhnlich kochen. Mit Salz, Ingwer (eventuell klein geschnitten), Frühlingszwiebeln oder anderen vorhandenen Zutaten abschmecken.





WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Reissuppe wirkt sehr gut entwässernd, zum Beispiel bei längerem, Schleim produzierendem Husten, auch für Kinder mit ewiger „Rotznase“ gut geeignet. Einfach abends oder morgens eine kleine Portion davon essen.

Kartoffelwickel (bei Halsschmerzen)

Dazu werden ungeschälte Kartoffeln gekocht, noch heiß in ein Tuch gelegt und zerdrückt. Den warmen Kartoffelwickel (nicht mehr heiß) mit einem Handtuch umwickelt für etwa eine halbe Stunde um den Hals legen. Der Wickel hilft gut bei Halsschmerzen.

Zwiebelsäckchen (bei Ohrenschmerzen)

Zwiebel klein hacken und in ein Baumwolltuch leicht zerdrückt einwickeln. Eine Wärmflasche bereiten und das Zwiebelsäckchen darauf legen, anschließend mit dem schmerzenden Ohr auf das Säckchen und die Wärmflasche legen. Diese Zwiebelsäckchen sind besonders gut für kleine Kinder geeignet, dazu die Wärmflasche und das Zwiebelsäckchen auf den Schoß von Mutter oder Vater legen.

Wadenwickel (bei Fieber)

Die Unterschenkel werden dabei maximal 15 Minuten lang mit kühlen, aber nicht eiskalten Tüchern umwickelt, den restlichen Körper gut warm halten.

Fieber bei einer Erkältung sollte nicht sofort gesenkt werden! Es ist Ausdruck einer Immunreaktion des Körpers und unterstützt die Heilung. Erst ab etwa 39 Grad oder bei länger andauerndem Fieber sollte die Temperatur, u. a. durch Wadenwickel, gesenkt werden. Steigt das Fieber dennoch, suchen Sie unbedingt einen Arzt auf.

Da die echte Grippe (Influenza) lebensbedrohlich sein kann, ist es wichtig, im Frühstadium zwischen einer Erkältung und einer Grippe zu unterscheiden. Wenn man nach einigen Tagen keine Linderung verspürt oder das Fieber anhält, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Abschließend sollte darauf hingewiesen werden, dass eine Erkältung zum Leben gehört. Eine gesunde Lebensweise kann die Häufigkeit und Stärke von Erkältungskrankheiten reduzieren helfen. Dazu gehören vor allem:

- ausgewogenes Verhältnis zwischen positivem und negativem Stress
- leichte sportliche Betätigung
- fünf Portionen Obst und Gemüse täglich, ggf. Lücke über geeignete Nahrungsergänzungsmittel schließen
- ausreichender Aufenthalt im Freien, insbesondere bei Sonnenschein

Der nächste Newsletter im Februar kommenden Jahres wird einen Gastbeitrag zum Thema Zahnprophylaxe beinhalten.

Für Ihre Anregungen sind wir stets dankbar. Kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit.

Ihre Kristin Wurm

Ihr Dr. Karsten Wurm