



# Patienteninformation Hausmittel bei Infekten

## **Wadenwickel**

Als erstes ist zu beachten, dass Wadenwickel nur an warmen Füßen und Beinen angelegt werden dürfen. Zuerst wird eine Plastikfolie unter den Beinen auf dem Bettuch ausgebreitet. Dann wird jedes Bein einzeln in ein klatschnasses, kühles Tuch (z.B. Geschirrtuch) vom Knöchel bis zum Knie eingewickelt. Kein Handtuch, keine Decke darüber, damit die Wärme auch abgeführt werden kann. Nach 10 Minuten werden die Wickel entfernt, Plastikfolie ebenfalls herausnehmen und die Beine für 10 Minuten zudecken. Danach wird ein weiterer Wadenwickel in gleicher Weise wieder angelegt. Wer bei 39°C noch fröstelt, Schüttelfrost und kalte Füße hat, darf keine Wadenwickel bekommen.

## **Halswickel**

Sehr angenehm und hilfreich bei Halsschmerzen und Angina:

Ein dünnes Baumwolltuch (z.B. Herrentaschentuch) in kühles Wasser tauchen und gut auswringen, um den Hals wickeln. Dann ein dünnes Handtuch darum wickeln und mit einem Wollschal fixieren.

Kann 1-2 Stunden belassen werden, am besten dazu ins Bett legen!

## **Zwiebelpäckchen**

Lindert eine beginnende Mittelohrentzündung: Eine rohe Zwiebel in kleine Stückchen schneiden und gut in ein Baumwolltuch einschlagen. Das Zwiebelpäckchen quetschen, auf das schmerzende Ohr legen und mit einem warmen Wickel fixieren. Zwiebeln enthalten schwefelhaltige Stoffe, die entzündungshemmend und abtötend auf Viren und Bakterien wirken.

## **Kartoffelwickel**

Helfen bei beginnender Nasennebenhöhlenentzündung und Kopfschmerzen im Stirnbereich: 1-2 Pellkartoffeln kochen bis sie weich sind. Dann in einen Waschhandschuh oder alten (sauberen) Strumpf stecken und breitdrücken. Diese Packung auf die Stirn legen und mit einem Stirnband o.ä. fixieren und mindestens ½ Stunde belassen. Auch danach nicht gleich ins Freie gehen!

## **Ansteigendes Fußbad**

Sehr hilfreich und angenehm, wenn die ersten Infektzeichen wie Frösteln und Kratzen im Hals im Anmarsch sind! In einen Eimer oder eine kleine Wanne gibt man wadenhoch ca. 33°C warmes Wasser und lässt dann innerhalb von etwa 15 Minuten mehr wärmeres Wasser dazu laufen, bis die Temperatur von maximal 40-41°C erreicht ist und das Wasser bis knapp unter die Knie reicht. Als Badezusatz eignet sich Thymian oder Eukalyptus. Danach: Abtrocknen, warme Socken an und ab ins Bett!

## **Kopfdampfbad mit Kamille**

Sinnvoll, wenn die Nase nonstop läuft oder die Nebenhöhlen betroffen sind: 2 Esslöffel Kamillenblüten (es geht auch ein Kamillen-Teebeutel) in einen Kochtopf geben, mit einem halben Liter heißem Wasser übergießen, 5 Minuten sieden lassen. Den Topf an einen sicheren Platz stellen und den Kamillendampf inhalieren, möglichst mit einem großen Frotteetuch über dem Kopf. Anschließend ein halbe Stunde ruhen, nicht mit erhitztem Kopf ins Freie gehen! Bei einer verstopften Nase hilft auch ein Dampfbad mit Minzöl oder einfach mit Salz (1 EL Salz auf ½ Liter heißes Wasser).

**PRIVATPRAXIS FÜR  
GANZHEITSMEDIZIN**

**Chinesische Medizin  
Schmerztherapie  
Naturheilverfahren  
Hausärztliche Betreuung**

Telefon: (0381) 4 92 36 19  
Fax: (0381) 4 92 27 78  
susanne.kreft@t-online.de  
www.susannekreft.de