



Behandlung wie bei Müttern

Bei Erkältung ein **Dampfbad**, bei hohem Fieber **Wadenwickel**, bei einer starken Bronchitis **Fettlappen** und bei Halsschmerzen **Gurgellösung**. So wird es richtig gemacht:

Dampfbad: 2 Liter kochendes Wasser, 1 Schüssel, 1 großes Handtuch
Zusätze: 1 Handvoll Kamilleblüten oder 2 Teebeutel, 2 Eßl. Salz, 1 klein gehackte Zwiebel, verschiedene ätherische Öle (Olbas Öl 2 Trpf.)
Den Zusatz mit kochendem Wasser übergießen, mit dem Kopf über die Schüssel beugen und das Tuch darüber ausbreiten. Atmen Sie lang und tief ein und aus, ca. 10-15 Min.. Danach den Kopf warm halten.

Wadenwickel: Sie benötigen für jedes Bein ein Baumwollhandtuch und ein Frotteehandtuch. Eine Schüssel mit kaltem Wasser (evtl. Zusatz von Essig oder Zitronensaft). Tränken sie das Leinentuch, wringen es leicht aus, so dass es nicht mehr tropft. Beide Waden straff einwickeln, darüber das größere Tuch wickeln. Ca. 10-20 Min. wirken lassen. Sie müssen die Tücher abnehmen, bevor sie warm und trocken sind. 3x wiederholen dann längere Pause (ca. 20 Min.).

Fettlappen: Sie benötigen ungesalzene Schweineschmalz und ein Leinentuch. Ca. 1 Eßl. Schmalz auf das Leinentuch streichen. Dieses auf die Brust legen und über Nacht einwirken lassen.

Gurgellösung: Sehr wohltuend bei leichten Halsschmerzen ist gurgeln. Sie benötigen 1 Teel. Salbeiblätter oder 2 Teebeutel. Diese mit kochend heißem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Sie können noch ein Eßlöffel Honig oder Obst-Essig zugeben. Etwa stündlich gurgeln bis zur Besserung.

Ihr Praxisteam Krüger wünscht Gute Besserung!