



Xündi TIPP Jänner

X DER PRAKTISCHE
undheit's
TIPP! Jänner 2016



Stärken Sie Ihre Atemwege mit Inhalationen

Wer seine Atemwege gegen Erkältungs- und Grippeviren, aber auch gegen Heiserkeit, Schnupfen, Bronchitis und Erkrankungen der Nasennebenhöhlen schützen und stärken möchte oder aber wer etwas gegen vorhandene Atemwegserkrankungen und Erkältungen tun will, der kann zu Hause eine bewährte und erfolgreiche Therapie einsetzen: die Inhalation mit Wasserdampf und speziellen erkältungsspezifischen Pflanzenwirkstoffen.

Das regelmäßige Inhalieren bringt drei Vorteile in einem:

Die Atemwege, welche die meiste Zeit im Jahr unter allzu trockener Luft leiden, werden ideal befeuchtet. Dadurch werden festsitzende, trockene Sekrete in den Bronchien aufgeweicht und können leichter aus- oder abgehustet werden. Die beigefügten natürlichen Pflanzenwirkstoffe im Wasserdampf werden dadurch gefördert. Wichtig ist, dass so eine Inhalation richtig durchgeführt wird.

Sie sollte niemals länger als **10 bis 15 Minuten** andauern. Man führt sie am besten zweimal am Tag durch, wobei man unmittelbar danach nicht ins Freie gehen darf. Man würde sich sonst sofort erneut erkälten.

Also: möglichst eine Stunde warten.

Der aufsteigende Wasserdampf muss heiß, darf aber nicht zu heiß sein. Man könnte sich sonst die Schleimhäute, Stimmbänder und Luftröhre verbrühen. Ideale Temperaturen für die Inhalation: höchstens 50 Grad Celsius.

Für die Inhalation stellt man einen Topf mit Wasser auf den Herd, bringt das Wasser zum Kochen. Dann den Topf wegziehen, in etwa ½ Liter heißes Wasser 30 bis 40 Tropfen Eukalyptustinktur geben, etwas umrühren. Das Gesicht über die aufsteigenden Dämpfe halten, tief aus- und einatmen.

Noch praktischer: Man kann in der Apotheke einen so genannten Erkältungsbalsam-Inhalator aus weißem Kunststoff preiswert kaufen. Man nimmt das Mundstück ab, gibt 30 Tropfen Flüssigbalsam aus dem Eukalyptusblatt ins Gefäß, gießt ¼ Liter heißes Wasser darauf, setzt das Mundstück wieder auf und inhaliert. Beim Einatmen hält man Mund und Nase an das Mundstück, beim Ausatmen führt man das Gesicht vom Gerät weg.

Unsere Großmütter deckten beim Inhalieren den Topf über den Kopf mit einem Tuch oder einer Decke ab. Davor warnen die Ärzte heute ganz deutlich. Es kommt darunter zu einem starken Hitzestau, der zu Kreislaufbeschwerden und weiteren Komplikationen – vor allem bei Kindern und älteren Leuten – führen kann. Die ideale Lösung, wenn Sie möglichst viel von den Inhalationsdämpfen abbekommen wollen: Setzen Sie sich vor den Topf und halten Sie während des Inhalierens einen Regenschirm knapp über den Kopf. So verhindern Sie dass sich die Dämpfe verflüchtigen und haben rundum genügend Luft. Wenn Sie einen Kunststoffinhalator einsetzen, erübrigt sich das Problem.

