*Sinnvolle Maßnahmen gegen Erkältungen, Bronchitis und Co.*

- Ein ansteigendes Fußbad aus der Kneipp'schen Wassertherapie kann eine sich anbahnende Erkältung stoppen. Dazu einen Eimer mit 37 Grad warmem Wasser füllen und Füße eintauchen. Nun nach und nach so lange heißes Wasser nachgießen, bis eine Temperatur von etwa 41 Grad erreicht ist. Die gesamte Dauer des Fußbads sollte dabei nicht länger als 15 bis 20 Minuten sein. Anschließend die Füße nur leicht trocken tupfen, warme Socken anziehen und 20 Minuten Bettruhe genießen. Durch diese Maßnahme wird nicht nur die Durchblutung erhöht, sondern auch ein Reiz gesetzt, der das Immunsystem stimuliert.

- Bei akuter Entzündung der Nasen- und Nebenhöhlen-Schleimhaut können pflanzliche Arzneien helfen, die Myrtol, Cineol aus Eukalyptus oder Primelextrakte enthalten. Bei akuter Nebenhöhlen-Entzündung und Bronchitis haben sich Arzneien mit Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich bewährt.

- Gegen Husten helfen Thymian-Efeu- und Thymian-Primelwurzel-Präparate oder eine Pelargonium-Zubereitung. Verschiedene schleimlösende Medikamente und eine ausreichende Flüssigkeitsmenge erleichtern das Abhusten und damit die Regeneration.

- Gegen Kopf- und Gliederschmerzen können Paracetamol oder Ibuprofen angewendet werden, z. B. wenn dadurch ein besserer Schlaf gewährleistet wird. Dies gilt auch für eine verstopfte Nase: Hier können abschwellende Nasensprays Erleichterung bringen, allerdings sollten sie nicht länger als sieben Tage angewendet werden.

- Das Rauchen sollte in jeden Fall unterlassen werden, denn der Tabakrauch schädigt die angegriffenen Schleimhäute zusätzlich.