

Erste Hilfe.

Ein kleiner Ratgeber Ihrer HNO Praxis Rebeca Kühnast
in Stuttgart Weilimdorf. Wir wünschen gute Besserung.



Nasenbluten

- » Eiskrawatte: Cold-Pack (oder Eiswürfel im Gefrierbeutel mit Handtuch umhüllt) in den Nacken legen
- » Kopf nach vorne neigen
- » Nasenflügel fest zupressen
- » Mund öffnen, damit das nach hinten fließende Blut ausgespuckt werden kann und nicht durch Verschlucken zu Übelkeit führt



Ohrenschmerzen

AKUTER PAUKENERGUSS:

Ohrenschmerzen können im Rahmen eines Infektes (Schnupfen) auftreten. Hierbei kommt es z.B. zu einer Flüssigkeitsansammlung im Mittelohr (Paukenerguss). Dieser äußert sich durch eine akute Hörminderung, blubbern oder quietschen im Ohr beim Schnäuzen und gelegentlich auch mit Ohrenschmerzen. Zu empfehlen sind Nasentropfen mit abschwellender Wirkung, Schmerzmittel, ein Zwiebelsäckchen oder ein warmes Kirschkernkissen auf das Ohr legen, Rotlicht.

Zur Verbesserung der Ohrbelüftung darf auch aktiv ein Druckausgleich durchgeführt werden, solange das Mittelohr nicht entzündet ist.

Zwiebelsäckchen selbst hergestellt

- » Eine Zwiebel in kleine Würfel schneiden in ein Baumwolltuch (Küchentuch) geben und leicht anwärmen auf der Heizung, im Ofen oder in der Mikrowelle.

Gehörgangsentzündung

- » Kein Wasser ins Ohr
- » Ärztliche Hilfe suchen

Im Sommer treten häufiger Gehörgangsentzündungen auf. Hierbei kann verschmutztes Badewasser, Seifenwasser oder vermehrtes Schwitzen mitverantwortlich sein. Es treten Schmerzen schon bei der Berührung des Gehörgangseingangs auf. Meiden Sie weiteren Wasserkontakt und suchen Sie HNO-Ärztlichen Rat.

Chronischer Paukenerguss

Bleibt über längere Zeit Flüssigkeit im Mittelohr bestehen kann ein Versuch mit z.B. Otovowen Tropfen 5 x tägl. erfolgen (homöopathisches Medikament).

Suchen Sie in jedem Fall einen Arzt auf um die Diagnose zu sichern!

Grippaler Infekt

GRUNDSÄTZLICH

- » Den Körper schonen, evtl. sogar Bettruhe!
- » Kein Sport
- » Sich selber Ruhe gönnen, viel schlafen, dem Kranken, bzw. sich selbst „Gutes tun“ und Zuneigung schenken.

Heiserkeit

STIMMRUHE!

- » Stimme möglichst wenig benutzen, aber nicht flüstern, das strengt die Stimmbänder noch mehr an. Bei Ignorieren der Stimmruhe kann es zu einer bleibenden Heiserkeit kommen.
- » Viel trinken, um die Kehle feucht zu halten, aber wenig Getränke mit einem hohen Gerbsäure-Anteil (Kaffee, schwarzer und grüner Tee), wenig Fruchtsäure.
- » Besser helfen Wasser Kräutertee und Saftschorlen
- » Inhalationen am besten mit Salbeitee oder Salzwasser
- » Kamillentee vermeiden (trocknet die Schleimhäute aus)
- » Zum Befeuchten der Stimmlippen empfehlen sich Inhalationen z.B. mit Kochsalz über einen Macholdt-Inhalator

HOMÖOPATHIE

Allium cepa, Apis mellifica, Verbasicum



Schnupfen (stockend)

- » Viel Flüssigkeitsaufnahme
- » Abschwellende Nasentropfen (maximal eine Woche)
- » Inhalationen mit Kochsalz: 1 Teelöffel auf 1 Liter abgekochtes Wasser

PFLANZLICHE THERAPIE

Pfefferminzöl-Inhalationen

HOMÖOPATHIE

Kalium bichromicum, Sabadilla, Luffa operculata

SCHÜSSLER SALZE

Nr. 6

Schnupfen (fliessend)

PFLANZLICHE THERAPIE

Inhalation mit Eukalyptus

HOMÖOPATHIE

Allium cepa

SCHÜSSLER SALZE

Nr. 3

Fieber

PFLANZLICHE THERAPIE

schweisstreibender Tee – z.B. Holunder- oder Lindenblüte –
mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag

HOMÖOPATHIE

Belladonna, Ferrum phosphoricum

SCHÜSSLER SALZE

Nr. 3, Nr. 5

WADENWICKEL (BEI FIEBER ÜBER 39 °C)

- » Badetuch unter den Waden im Bett ausbreiten
- » Zwei Geschirrhandtücher (Mullwindeln) in handwarmes Wasser tränken und auswringen
- » Locker zwischen Knie und Knöcheln anlegen, dabei die Gelenke (Knie, Sprunggelenk) freilassen und die Socken anlassen. Die Beine mit dem Badetuch bedecken
- » Sobald die Innentücher körperwarm sind (nach 5-10 Minuten), Vorgang wiederholen
- » Insgesamt 3 mal durchführen.

ACHTUNG! Fieber nicht mehr als 1 Grad senken,
sonst wird der Körper zu stark belastet.





Husten (trocken)

PFLANZLICHE THERAPIE

Königskerze, Melisse, Spitzwegerich, Malve, Pelargonium

HOMÖOPATHIE

Drosera

SCHÜSSLER SALZE

Nr. 3

Husten (mit Auswurf)

» Schleimlöser (Acetylsalizylsäure, AAC, NAC), viel trinken

» Inhalationen mit Kochsalz: 1 Teelöffel auf 1 Liter abgekochtes Wasser

PFLANZLICHE THERAPIE

Efeu, Rottannenknospen, Sonnentau, Haselwurz, Bibernelnwurzel

HOMÖOPATHIE

Kalium jodatum, Antimonium sulfuratum aurantiacum, Senega

SCHÜSSLER SALZE

Nr.4

Halsschmerzen

(unkomplizierter Verlauf)

Beruhigende Lutschpastillen mit oder ohne lokale Betäubungsmittel,
Schmerzmittel bei Bedarf (beides Apotheke)

PFLANZLICHE THERAPIE

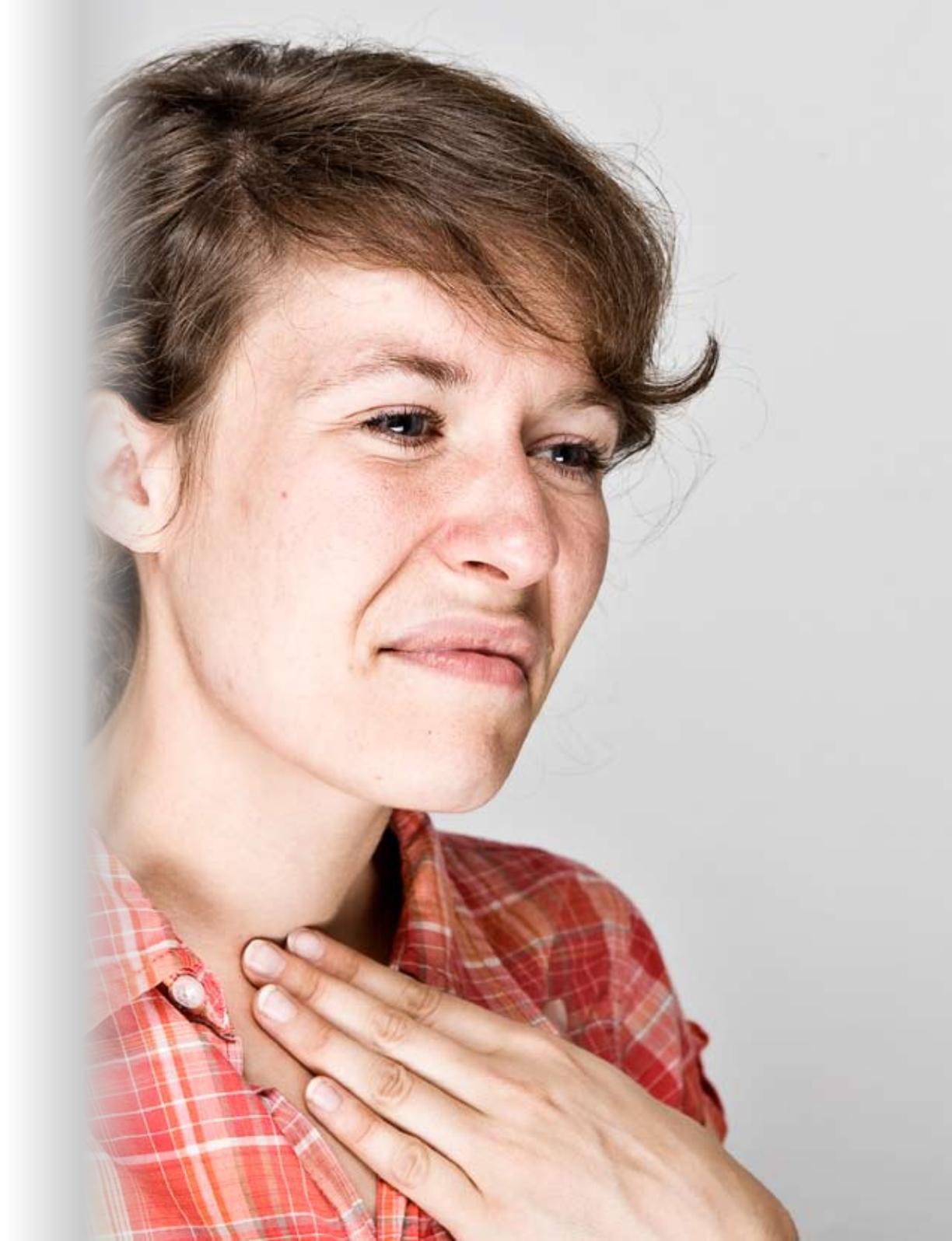
- » Salbeitee trinken, Salbei Bonbons, Isländisch Moos, Propolis
- » Kamillentee vermeiden! Trocknet die Schleimhäute aus.
- » Gurgeln mit Salzwasser oder desinfizierenden Gurgellösungen
- » Kartoffelwickel: 3-4 Kartoffeln kochen, zerstampfen und in einem Tuch für 30 Minuten um den Hals wickeln.

HOMÖOPATHIE

Belladonna, Apis mellifica, Guaiacum

SCHÜSSLER SALZ

Nr.4





Kopfschmerzen

PFLANZLICHE THERAPIE

Pfefferminzöl, Schlüsselblume, Schafgarbe, Weidenrinde

HOMÖOPATHIE

Gelsemium, Hepar sulfuris, Iris versicolor, Kalium carbonicum

SCHÜSSLER SALZ

Nr. 3

Gliederschmerzen

PFLANZLICHE THERAPIE

Erkältungsbad mit ätherischen Ölen (z.B. Thymian)

HOMÖOPATHIE

Ferrum phosphoricum

SCHÜSSLER SALZ

Nr. 6

Stärkung der Immunabwehr

PFLANZLICHE THERAPIE

Roter Sonnenhut, Olivenblattextrakt

HOMÖOPATHIE

Echinacea

SCHÜSSLER SALZE

Nr.4

