



Dr. med. Holger Brasche-Willmer
FACHARZT FÜR HALS-NASEN-OHRENHEILKUNDE

Bahnhofstr. 2 | 25524 Itzehoe
Tel. 04821. 2535 | Fax 65424
Praxis-Brasche@gmx.de

Tipps

Nasenspülung

Hierzu gibt es fertig portionierte Beutel mit Emser Salz. Auf Dauer wäre die Anwendung von Meersalz (z.B. aus dem Bioladen/ Reformhaus) wirtschaftlicher.

Die richtige Mischung: **10 g Salz auf 1 Liter** ca. körperwarmes Leitungswasser.

➔ **Die Anwendung ca. 2-3 x tgl.** z.B. zur Vorbeugung von Infekten, Behandlung eines Schupfens, bei trockener Nase, allergischen Schnupfen, nach Nasen- oder Nasennebenhöhlen-Operationen

Halswickel

➔ **Anwendung bei Halsschmerzen.**

Hierbei sollte der Körper gut durchwärmt sein. Bei Frösteln und kalten Füßen sollte eher ein warmes, ansteigendes Fußbad erfolgen.

Für den Halswickel benötigen sie ein Leinentuch (z.B. Geschirrtuch), welches Sie in kaltes Wasser tauchen. Anschließend auf eine Breite von 10 cm falten.

Nach dem Auswringen wird dieses Tuch um den Hals gelegt. Als nächstes wickeln Sie ein Handtuch und einen Wollschal darüber.

Der Wickel sollte eine halbe Stunde liegen bleiben, dann den Hals abschließend mit kaltem Wasser abwaschen und dann ein wärmendes Tuch umbinden.

Fiebersenkende Wadenwickel

➔ **Anwendung** bei Fieber (ab 39°C), die Hände und Füße müssen gut durchwärmt sein. Ziel des Wadenwickels ist, das Fieber innerhalb von 60-90 Minuten um 1-1,5°C zu senken.

Vorsicht! Bei zu schneller Absenkung der Körpertemperatur droht ein Kreislaufkollaps. Benötigt werden 2 Küchentücher, welche in kühlem Wasser getränkt werden. Anschließend leicht auswringen. Da die Anwendung möglichst im Bett erfolgt, sollte eine trockene Unterlage aus weiteren Handtüchern unter die Unterschenkel gelegt werden.

Die Wadenwickel werden beidseitig faltenfrei von den Knöcheln bis zur Kniekehle angelegt. Die Unterschenkel sollten dann frei liegen, um die Verdunstung zu ermöglichen.

Liegedauer des Wickels ca. 10 Minuten, bei Bedarf wiederholen.

Heißer Brustwickel

Ein Leinen- oder Geschirrtuch wird mit kochendem Wasser übergossen, ausgewrungen und nach Abkühlung (am Handrücken prüfen!) auf die Brust gelegt. Ggf. die Brust vorher mit Erkältungsbalsam (Eukalyptus, Menthol, Minze...) einreiben. Anschließend die Brust mit Schal oder großem Tuch einwickeln.

Liegedauer 15-20 Minuten