



TIPPS VOM HAUSARZT

Dr. Wolfgang Auer

Achtung: Ansteckungsgefahr

In Zeiten wie diesen, wenn Menschen husten, Nasen rin- nen, Augen gerötet sind, einfach viele Kränkelnde unterwegs sind, ist es wichtig, sich vor An- steckung zu schützen. In Asien ist es üblich, Atemschutzmas- ken zu tragen um Keime von den Atemwegen fern zuhalten. Dies wirkt bei uns übertrieben und geht auch einfacher.

Die beste Vorbeugung ist eine gesunde Lebensweise im Vorfeld, ein kräftiges Immun- system stellt den besten Schutz vor Infektionen dar. Dennoch sollten einige Maßnahmen un- bedingt berücksichtigt werden, wenn Viren und Bakterien sich massenweise auf uns zubewe- gen:

- Vermeiden Sie Räume oder Or- te, wo sich viele Personen auf- halten. Die Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch ist eine häufige Übertragungsform von Infekten. Wenige Kontakte – ge- ringe Infektionsgefahr. Viele Menschen – große Anste- ckungsgefahr.

- Achten Sie darauf, wo Ihre Hände hin greifen: Haltegriffe, Türschnallen oder andere Keim- quellen bitte meiden. Händeschütteln ist eine nette Geste, aber wenn Ihr Gegenüber sich gerade die Hand vor den hus- tenden Mund gehalten hat, ist das zwar höflich, aber sehr an- steckend.

- Und eines noch, wir haben es als Kind gelernt: Hände was- chen und nicht direkt an Mund, Nase oder Augen greifen. Und wenn es kalt ist: warm anzie- hen; einfach aber effizient.

Dr. Wolfgang Auer ist Arzt für Allgemeinmedizin in Neumarkt/ Stmk. ☎ 03584/40 555.



EUKALYPTUSÖL ERLEICHTERT DAS ABHUSTEN

Warum es bei verschiedenen Erkältungskrankheiten gute Hilfe leisten kann. Häufig kommt das Öl übrigens auch gemeinsam mit Kampfer zum Einsatz.



Gegen Atem- wegsinfekte kann man auch inhalie- ren. Das ist allerdings für Asthma- tiker tabu!

Fotos: Riedl-Hoffmann, Fotolia (4)

Hat es Sie auch „erwischt“? Die Nase ist zu, die Brust schmerzt und die Nächte sind alles andere als erhol- sam. Gute Helfer in dieser Situation können Eukalyp- tus und Kampfer sein.

Eukalyptusöl wird aus den Blättern des ursprünglich in Australien beheimateten Baumes gewonnen, der heutzutage weltweit in warmen Klimagebieten ange- baut wird. Das Öl löst fest sitzenden Schleim aus den Bronchien und Nasenneben- höhlen. Außerdem fördert es den Abtransport des Sekrets und erleichtert somit das Abhusten des Schleims. Zudem wirkt es leicht krampflösend, hemmt das Wachstum von Bakterien und hat einen kühlenden Ef- fekt.

Das aromatisch riechende Öl wird in Hustenbonbons oder als Kapsel ebenso ver- arbeitet wie für Einreibungen oder Erkältungsbäder. Achtung: Eukalyptusöl nicht in konzentrierter Form anwenden, da es die Schleimhäute reizen kann! Leeren Sie es auch nicht iso- liert ins Badewasser. Für Asthmaitiker ist das Inhalie- ren mit ätherischen Ölen ta- bu, da dies einen Asthmaan- fall auslösen kann.

Ein häufiger „Partner“ des Eukalyptus ist der Kampfer.



Koalas lieben Eukalyptus. Wir Menschen nützen das Öl der Blätter – es kommt etwa in Hustenbonbons oder Badezusätzen vor.



ANZEIGE

Fieberblasen doppelt hemmen!

Zwei Dinge wünschen sich Personen, die häufig unter Fieberblasen leiden: die schmerzhaften Bläschen sollen rasch abheilen und möglichst lange nicht wiederkommen. Lomaherpan® Fieberblasencreme kann diese Anfor- derungen erfüllen. Der pflanzliche Wirkstoff von Lomaherpan® hemmt die Ausbreitung und Vermehrung der Herpes simplex Viren, die für das Auf- treten von Fieberblasen verantwortlich sind. Dadurch kann Lomaherpan® die Abheilzeit von Fieberblasen verkürzen und die beschwerdefreie Zeit zwischen zwei Fieberblasenschüben verlängern.

Lomaherpan® führt nicht zu Gewöhnungseffekten und kann daher schon beim geringsten Kribbeln an der Lippe eingesetzt werden. Lomaherpan® Fieberblasencreme ist gut verträglich, sogar eine Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit ist möglich.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



ANZEIGE

PECTATUSSAN® BRUSTBALSAM

Natürlich gesunde Atemwege

- 100 % natürliche Inhaltsstoffe
- Mineralölfrei, parabenfrei
- Dermatologisch getestet



PECTATUSSAN BRUSTBALSAM ab 3 Jahren mit Eukalyptusöl, Menthol, Kampfer



PECTATUSSAN BABY BRUSTBALSAM ab 6 Monaten mit Thymianöl

Jetzt neu in Ihrer Apotheke

BANO
Arlberger Naturprodukte
www.bano.at

Weitere Informationen erhalten Sie im Willi Dungal Zentrum Wien ☎ 01/535 48 99)

Sein Öl wird durch Destilla- tion aus dem Holz und der Rinde des Kampferbaumes gewonnen. Es wird nur äu- ßerlich verwendet. Kampfer fördert die Durchblutung, löst zähflüssigen Schleim in den Bronchien und wirkt schmerzhemmend. Er wird zumeist in Salben oder Fluids als Kombinations- präparat bei Erkrankungen der Atemwege sowie bei Rheuma und Beschwerden des Bewegungsapparates verwendet.

Mit folgendem Rezept kön- nen Sie die beiden Öle selbst ausprobieren: Wenige Tropfen Kampfer- und Eukalyp- tusöl in 2 EL Honig und 2 EL Badezusatz auflösen und ins Wasser geben. Die Tem- peratur 20 Minuten lang kontinuierlich erhöhen. Da- nach ab zum Schwitzen ins Bett! Vorsicht, dabei wird der Kreislauf stark belastet. Falls Sie große Wärme nicht gut vertragen, sollten Sie bei Atemwegsinfekten eher mit Eukalyptusöl inha- lieren: Nehmen Sie hierfür ein bis fünf Tropfen für ein Liter Wasser.

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung (z. B. Frösteln) kann ein ansteigendes Fußbad helfen. Stellen Sie Ihre Füße in 35 Grad warmes Wasser, eine Handvoll Steinsalz dazugeben. Nun immer wieder heißes Wasser nachgießen. Nach 20 Minuten sollte das Wasser ungefähr 40 bis 42 Grad erreicht haben. Danach die Füße in ein Frotteehand- tuch wickeln und 20 Minu- ten gut zugedeckt nachru- hen. Zum Schluss die Haut mit einem Rosmarin-Kampferöl gut einreiben und warme Socken anziehen.

Hat es Sie bereits richtig er- wischt, können Sie sich eine Einreibung für die Brust selbst zubereiten: Thymian-, Eukalyptus-, Kampfer- und Latschenkieferöl zu glei- chen Teilen mischen und ein- ige Tropfen davon auf der Brust verreiben. Darüber Watte und ein Wolltuch legen, gut einwirken lassen.