



Hausmittel gegen Erkältung

Aktuell fehlt es in Apotheken besonders häufig an Erkältungsarzneimitteln. Darunter Fiebersäfte für Kinder, Antibiotika oder Hustensaft. In vielen Fällen kann man sich jedoch bei einer Erkältung ganz einfach selbst helfen: mit traditionellen Hausmitteln wie Wickeln, Tees und selbstgemachten Salben.

Paracetamol, Ibuprofen, Bronchipret, Wick Medinait oder Grippostad – die Liste der Medikamente, die zeitweise nur eingeschränkt oder gar nicht lieferbar sind, ist lang. Keine leichte Zeiten für Apotheken. Weil es für die modernen Erkältungsmedikamente oft keinen direkten Ersatz gibt. Wenn man aber traditionelle Hausmittel mit physikalischen Methoden wie Inhalationen oder Wadenwickeln kombiniert, kann man einfache Atemwegsinfekte sehr erfolgreich behandeln, empfiehlt der Leipziger Apotheker Friedemann Schmidt: „In den Gesprächen mit unseren Patientinnen und Patienten sind wir oft auf Hilflosigkeit und Unkenntnis einfacher Hausmittel gestoßen. Diese können aber zur Linderung der Erkältungsbeschwerden bei Erwachsenen und Kindern sehr gut eingesetzt werden.“ Bei leichten Erkältungen empfiehlt der Pharmazeut daher, folgende Hausmittel auszuprobieren.

Hustensaft mit Rettich

Der Schwarze Rettich ist ein klassisches Wintergemüse. Sein scharfer Geschmack ist auf den Gehalt an Senfölglykosiden zurückzuführen. Diese wirken schleimlösend. Außerdem sind sie antibiotisch wirksam. Mit Schwarzem Rettich und Honig kann man leicht einen Hustensaft selbst herstellen.

<u>Das brauchen Sie:</u> 1 Schwarzen Rettich 3 EL Honig	<u>So wird's gemacht:</u> Schneiden Sie das obere Ende des Rettichs ab. Höhlen Sie den Rettich zu einem Drittel aus. Machen Sie mit einem Spieß einige Löcher in den Boden. Stellen Sie den Rettich auf ein Glas. Füllen Sie etwas Honig oder Kandiszucker in den Rettich. Der Zucker entzieht dem Rettich den Saft, beides zusammen ergibt einen wirksamen Hustensirup, der nach kurzer Zeit in das darunter gestellte Glas tropft. Dreimal täglich können Sie einen Teelöffel davon einnehmen. Alternativ kann man
----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	den Saft auch mit gehackten Zwiebeln machen. Auch diese enthalten die schwefelhaltigen Senföolverbindungen.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Erkältungssalbe

Eine klassische Erkältungssalbe besteht aus einer fettigen Grundlage, in die stark aromatische ätherische Öle eingearbeitet sind. Beim Auftragen auf Brust, Hals oder Rücken wird die Salbe erwärmt und gibt die ätherischen Öle frei. Diese werden eingeatmet und lösen festsitzenden Schleim in den Atemwegen. Gleichzeitig wird die Haut von Brust und Hals stark durchblutet und erwärmt. Dieser Effekt wirkt sich ebenfalls positiv auf die Atemwege aus.

<p><u>Das brauchen Sie:</u></p> <p>50 g Vaseline 5 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Cajeput)</p>	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Geben Sie die Vaseline in ein kleines Gefäß und tropfen Sie das ätherische Öl dazu. Vermischen Sie beides gut. Testen Sie anfangs vorsichtig aus, wie viele Tropfen des ätherischen Öls Ihnen guttun. Bei kleinen Kinder bitte die halbe Dosierung verwenden.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Erkältungstee gegen trockenen Reizhusten

Im Unterschied zu den ersten beiden Rezepten soll der Tee keinen Reiz auslösen, sondern die Bronchialschleimhaut beruhigen. Das ist besonders wichtig bei trockenem Reizhusten. Der Tee enthält deshalb sogenannte Schleimdrogen wie Königskerze und Malve, außerdem Primelwurzel, die das Abhusten fördert und Anisfrüchte zur Geschmacksverbesserung und Beruhigung.

<p><u>Das brauchen Sie:</u></p> <p>je 1 gehäuften EL Königskerze und Malve je 1 gestrichenen EL Anis und Primelwurzel 1 Liter heißes Wasser</p>	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Die Anisfrüchte müssen vor dem Mischen im Küchenmörser leicht angestoßen werden, damit die Inhaltsstoffe besser herausgelöst werden. Anschließend die Zutaten vermischen und mit kochendem Wasser aufgießen. Etwa 10 Minuten stehen lassen, dann abseihen. Der Tee kann mehrmals täglich in größeren Mengen verabreicht werden und sorgt damit für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, die bei Erkältungskrankheiten sehr wichtig ist.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wadenwickel gegen Fieber

Wadenwickel sind eine sanfte Methode, um Fieber zu senken. Sie sind zu empfehlen bei leichtem Fieber, wenn noch keine Medikamente nötig sind, oder zusätzlich, wenn das Fieber trotz Tabletten oder Fiebersaft nicht abnimmt. Wadenwickel sind für Kinder ab einem Jahr geeignet. Wichtig: nie eiskaltes Wasser nehmen, sondern immer lauwarmes.

<p><u>Das brauchen Sie:</u></p> <p>1 dünnes Küchen- oder Moltontuch 1 Handtuch 1 Wolltuch lauwarmes Wasser</p>	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Der Wickel besteht aus drei Tüchern. Tauchen Sie zunächst ein dünnes Tuch in handwarmes Wasser. Das Tuch um die Wade wickeln. Wichtig: Jedes Bein extra wickeln und nicht zu straff! Dann ein trockenes Handtuch darüber wickeln. Und darüber ein Wolltuch schlagen. Nach etwa zehn bis 15 Minuten den Wickel erneuern, bis das Fieber gesenkt ist.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kartoffelaufgabe gegen Husten

Ein Kartoffelwickel hilft gegen Husten und Bronchitis. Er entspannt durch seine feuchte, lang anhaltende Wärme und erleichtert das Abhusten.

<p><u>Das brauchen Sie:</u></p> <p>4–6 frisch gekochte Pellkartoffeln 1 Küchentuch 1 Nudelholz</p>	<p><u>Und so wird's gemacht:</u></p> <p>Verteilen Sie die gekochten, noch warmen Kartoffeln auf einem Küchentuch und zerquetschen Sie sie grob. Schlagen Sie die Kartoffeln in das Tuch ein. Rollen Sie mehrmals mit dem Nudelholz darüber, so dass eine glatte Masse entsteht. Lassen Sie die Auflage auf eine angenehme Temperatur abkühlen. Legen Sie die Auflage auf die Brust und lassen Sie sie etwa 20 Minuten einwirken. Dabei gut zudecken!</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Beckenvenensyndrom

Schmerzhafte Krampfadern im Bauch

Krampfadern an den Beinen kennen viele. Doch Krampfadern können auch an anderen Körperstellen Probleme bereiten. Beim Beckenvenensyndrom verursacht eine innere Krampfader chronische Schmerzen. Die Erkrankung ist kaum bekannt, kann aber gut behandelt werden.

Unerträgliche Unterleibsschmerzen. Ein Stechen im Bauch, das einem die Luft wegbleibt. Schmerzmittel helfen kaum. Die Patientinnen haben oft einen jahrelangen Ärzte-Marathon hinter sich, bis sie die Diagnose Beckenvenensyndrom bekommen.

Kann auch bei Männern auftreten

Wie bei einer Krampfader im Bein ist dabei eine Vene im Becken stark erweitert. Die Folge: ein Durchblutungsstau im Unterbauch und Schmerzen. „Man vermutet, dass jede dritte Frau, die länger als sechs Monate chronische Unterleibsschmerzen hat, von dieser Krankheit betroffen ist“, sagt Gefäßspezialist Ilhami Benli von den Ilm-Kreis-Kliniken in Arnstadt. Auch bei Männern

kann dieses Problem auftreten. Allerdings: „Bei Männern ist das einfacher zu diagnostizieren, weil sich hier Krampfadern um den Hoden bilden und sie somit sichtbarer sind als bei den Frauen“, so Ilhami Benli.

Kaum bekanntes Beckenvenensyndrom

Doch selbst unter Ärzten ist dieses Syndrom kaum bekannt. Das Problem ist, dass die Beschwerden so vielen anderen Erkrankungen ähneln. „Es kann eine Hüftarthrose, eine gynäkologische Erkrankung oder eine Blasenentzündung sein, die solche Beschwerden verursacht. Man sollte aber auch an die wichtige Differentialdiagnose der Gefäße denken, damit die Patienten nicht 30 Jahre leiden müssen, bis sie therapiert werden“, so Benli. Erste Hinweise auf ein Beckenvenensyndrom sieht man bei einer Ultraschalluntersuchung. Gynäkologen sehen ausgeweitete Gefäße um die Gebärmutter meist eindeutiger, als wenn die Untersuchung über den Bauch erfolgt. Eine ganz genaue Diagnostik gibt es dann mit einem CT oder MRT.

Minimalinvasive OP hilft

Mit einem unkomplizierten, minimalinvasiven Eingriff kann die Krampfader dann behandelt werden. Die Patientin wird nur lokal betäubt und bleibt die ganze Zeit wach. Über einen Katheter wird die Krampfader mit Metallspiralen, sogenannten Coils, verstopft und das Ende mit Gefäßkleber verödet. Der Eingriff dauert insgesamt in der Regel rund zwei Stunden.

Gute Erfolgsrate

Meist merken die Patientinnen nach einem solchen Kathetereingriff sofort, dass es besser wird. „Man spricht von einem Therapieerfolg, wenn eine Schmerzreduktion um 50 Prozent erreicht wird, dass die Patienten wieder Lebensqualität bekommen und ihren Alltag bewältigen können“, erläutert Gefäßspezialist Benli. Viele bleiben aber auch ihr Leben lang komplett schmerzfrei.

Wo gibt es überall Krampfadern?

Krampfadern treten nicht nur in den Beinen und im Becken auf. Sie können auch in der Speiseröhre, Ösophagusvarizen genannt, Probleme machen. Krampfadern im Analbereich werden als Hämorrhoiden bezeichnet. Und Krampfadern können auch am Hoden auftreten, Beschwerden machen und zu Unfruchtbarkeit führen.

Der kleinste Schrittmacher der Welt

Die technischen Fortschritte in der Therapie von Herzrhythmusstörungen sind erstaunlich. Vor zwei Jahren erstmals eingesetzt, hat sich der „kleinste Schrittmacher der Welt“ mittlerweile bewährt und wurde weltweit rund 200.000 Mal eingesetzt. Er ist vor allem für Patienten, die schon mehrfach einen Schrittmacher erhalten haben, eine Option.

„Das ist schon ein kleines Wunderwerk“, freut sich Kardiologe Professor Gerhard Hindricks, als er den Schrittmacher im „Hauptsache Gesund“-Studio zeigt. Der kleinste Schrittmacher der Welt ist nur in etwa so groß wie eine Vitaminkapsel und um 93 Prozent kleiner als herkömmliche Schrittmacher. Und doch sind alle lebensrettenden Elemente enthalten: „Die Batterie ist drin, die Steuerung ist drin, die Elektrode ist drin und die kleinen Fangärmchen, mit denen der Schrittmacher fixiert wird“, erklärt der ärztliche Direktor des Helios Herzzentrums Leipzig.

Schrittmacher direkt im Herzen

Der Herzschrittmacher modernster Bauart wird nicht mehr in der Schultergrube wie üblich implantiert, sondern über die Leiste mit einem Katheter direkt ins Herz eingeführt. „Dort hält er sich mit den kleinen Häkchen fest und kann dort für viele Jahre – wir gehen von zehn Jahren aus – die Schrittmacherfunktion übernehmen“, so Hindricks.

Geringe Infektionsgefahr

Bislang sind Herzschrittmacher mit Kabeln ausgestattet, die jedoch höhere Risiken für Infektionen bilden. Die Micra-AV Kardiokapsel ist hingegen kabellos und entzündungshemmend von einem Titanmantel umgeben. Daher eignet sich der kleine Schrittmacher vor allem für Patienten, die schon mehrere Schrittmacher-Operationen hinter sich und damit ein höheres Risiko haben, an Infektionen durch den Eingriff zu erkranken. „Die kleinen Schrittmacher infizieren sich kaum noch, und sind gerade für diese Patienten ein wesentlicher Fortschritt“, so Hindricks. Zudem eignet sich der Eingriff für Patienten, deren Venenverhältnisse die Implantation eines normalen Herzschrittmachers nicht zulassen.

Der Eingriff erfolgt minimalinvasiv und dauert nur 30 Minuten. Ein weiterer Vorteil: Da der Schrittmacher über einen Katheter eingeführt wird, bleiben keine Narben zurück.

Gesund Abnehmen – hauptsächlich eine Kopfsache!

Ein paar Kilos abzunehmen, gehört zu den Dingen, die man sich gern fürs neue Jahr vornimmt. Doch Studien zeigen: Ganze 92 Prozent aller Vorsätze scheitern bereits nach wenigen Tagen. Ernährungsexpertin Nicole Lins erklärt, wie das Abnehmen trotzdem klappt und warum es hauptsächlich eine Kopfsache ist.

Auf die Motivation kommt es an. Und darum ist eine ganz wichtige Frage: Warum will ich abnehmen? Will ich es selbst oder will ich fremde Erwartungen erfüllen?

Der eigene Wunsch ist schon mal eine gute Voraussetzung. Dann aber sollte man nicht zu viel auf einmal wollen. Ernährungsberaterin Nicole Lins rät: „Um durchzuhalten, sollten eigene Ziele möglichst konkret formuliert, in einzelne kleine Etappen zerlegt und mit aller Kraft verfolgt werden. Andernfalls gewinnt doch wieder der innere Schweinehund.“

Ebenso wichtig ist der eine gute Ausgangssituation. Wenn das Leben um einen herum gerade hektisch ist und einem viel abverlangt, würde man sich mit Abnehmplänen nur unnötig zusätzlich belasten.

Ausreichend Schlaf und Unterstützung durch andere sind auch hilfreich. Die kann man sich von einem Trainer, einer Beraterin oder auch der Familie holen. Schlaf ist nicht nur die beste Medizin, sondern hilft auch, seine Abnehmziele umzusetzen – denn er sorgt für ein ausgeglichenes Hormonsystem und für genügend Fitness, das unterstützt die Ausdauer.

Und nicht zuletzt sollte man sich fragen: Warum esse ich eigentlich? Aus Hunger oder aus Langeweile? Wenn Stress oder andere emotionale Bedürfnisse hinter dem Drang nach Eis, Schokolade oder einem Glas Wein stehen, ist die erste Aufgabe erst einmal die, an seinen Gewohnheiten zu arbeiten. „Wer wirklich abnehmen möchte, muss mit alten und schlechten Gewohnheiten brechen. Das dauert Studien zufolge bis zu drei Monate. Hier ist Geduld gefragt“, weiß die Ernährungsexpertin aus Magdeburg. Werden hingegen erstmal positive Dinge zur Gewohnheit, benötigt man viel weniger Willenskraft.

Und um das so richtig schmackhaft zu machen, hat Nicole Lins dieses Rezept mitgebracht:

Hauptsache Gesund Geburtstagskuchen mit Avocado

<p>1 Avocado 1/2 Limette 4 Eier 75 g weiche Butter 150 g Birkenzucker 200 g Mandeln blanchiert & gemahlen 15 g Flohsamenschalen 1 Pck. Backpulver (15g) etwas Butter für die Form gemahlene Mandeln für die Form</p> <p><u>Für die Glasur:</u> ca. 3 EL (Puder-)Birkenzucker oder Erythrit et- was Wasser ca. 2 EL gehackte Pistazien</p>	<p><u>Zubereitung:</u> Backofen auf 160°C Umluft bzw. 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fruchtfleisch der Avocado in einen Mixbehälter füllen, Limet- tenhälfte auspressen und dazu geben mit dem Stabmixer zu feinem Mus pürieren. Eier, Avocadomus, Birkenzucker und Butter mit dem Handmixer zu einer cremigen Masse rühren.</p> <p>Mandeln mit Flohsamenschalen und Backpul- ver vermischen, Backpulver dabei am besten durch ein kleines Sieb streichen. Trockene Zu- tatenmischung zur Avocadomasse geben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Kuchenform sorgfältig mit etwas Butter aus- fetten und ca. zwei Esslöffel gemahlene Man- deln hineingeben und die Form so wenden, dass sich die Mandeln an den Wänden der Form verteilen und dort an der Butter kleben bleiben, evtl. überschüssige Mandeln aus der Form fallen. Teig in die Backform füllen und für 45 Minuten in den Backofen (ca. 180 Grad) schieben.</p> <p><u>Für die Glasur:</u> Ca. drei Esslöffel Birkenzucker oder Erythrit in einer Kaffeemühle sehr fein mahlen und mit etwas Wasser oder Limettensaft zu einem Guss verrühren. Guss auf dem abgekühlten Kuchen verteilen und noch einige gehackte Pistazien darüber streuen.</p> <p>Nährwerte auf 100g: Kcal 260 KH 2,5 g Fett 22 g Eiweiß 7 g</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Gerhard Hindricks, Kardiologe, Herzzentrum Leipzig

Prof. Dr. Andreas Roth, Orthopäde und Hüftexperte, Uniklinik Leipzig

Friedemann Schmidt, Apotheker, Leipzig

Ilhami Benli, Gefäßchirurg, IIm-Kreis-Kliniken Arnstadt

Gitte Baumeier, Physiotherapeutin, Halle

Nicole Lins, Diätassistentin und Ernährungsberaterin, Magdeburg

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 19.01.2023: Grippe, Schlüsselbeinschmerzen, Fettleber