Von 100 000 Menschen erkranken pro Woche ca. 80 an einer Bronchitis.

Diese Hausmittel bekämpfen jede Bronchitis

Atemnot adé

Die akute Bronchitis gilt als eine der häufigsten Erkrankungen der Welt. Meist verläuft sie zwar harmlos, doch der mit ihr einhergehende Reizhusten hält Betroffene oftmals nächtelang wach.

Mindestens einmal im Jahr erwischt es fast jeden: Die Schleimhäute des Rachens entzünden sich und die Flimmerhärchen verrichten ihren Dienst nicht mehr ordnungsgemäß. Das hat zur Folge, dass sich Schleim in der Rachengegend ansammelt. Die natürliche Reaktion des Körpers darauf ist Husten – der im Fall einer Bronchitis allerdings stechende Brustschmerzen auslöst.

Den Husten stoppen

In der Regel heilt die Bronchitis ohne Behandlung ab. Da sie zu 90 % durch eine Virus-Infektion verursacht wird, ist sie resistent gegen Antibiotika. Allerdings gibt es eine Vielzahl von Medikamenten und Hausmitteln, welche die Symptome lindern, allen voran den Reizhusten und häufige Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Fieber. Wer unter dauerhaften Hustenattacken leidet, greift im einfachsten Fall zu einem **Hustenblocker, dessen Inhaltsstoffe den entsprechenden Reiz des Gehirns vorübergehend ausschalten.** Das ist insbesondere dann von Vorteil, wenn der Husten quälend trocken ist.

Helfende Hausmittel

Um den Schleim im Hals zu lösen, wird in erster Linie viel Flüssigkeit empfohlen. Vor allem Kräutermischungen in Tees helfen: Ingwer, Holunder und Thymian wird eine schleimlösende Wirkung zugeschrieben, Salbeitee hingegen eine entzündungshemmende. **Bei besonders trockenem Reizhusten sollte man ein wenig Honig in Milch einrühren – das fördert die Schleimbildung und beruhigt die Atemwege.** Um diese feucht zu halten, wird gerne auch der Wasserdampf eines Kräuter-Suds unter einem großen Handtuch inhaliert. Hierfür haben sich Primel, Spitzwegerich, Fenchel und erneut Thymian bewährt.

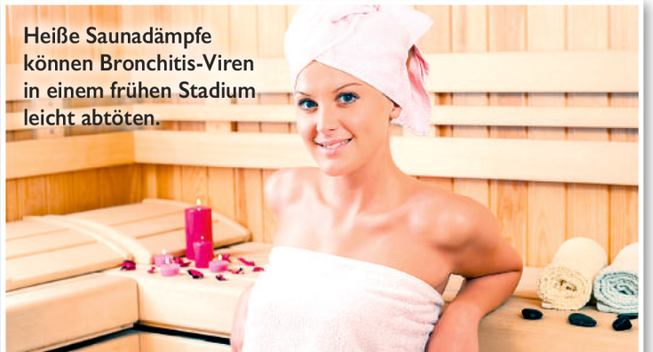
Ingwer als Lutschbonbon: Seine Schärfe regt die Speichelproduktion an und erleichtert das Husten.

Rote Paprika wirkt wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts (140 mg / 100 g) vorbeugend.

Aber Achtung: Die Temperatur des Wassers sollte nicht zu heiß sein, um Hitzeschäden an der Schleimhaut zu vermeiden. Auch sollte man sich im Anschluss nicht direkt kalter Luft aussetzen, da der schnelle Temperaturumschwung die Schleimhaut einem erneuten Infektionsrisiko aussetzt. Zu guter Letzt hilft man dem Körper bei der Steigerung der Infektabwehr mit Tüchern, die in einem heißen Sud mit Ingwer oder Spitzwegerich getränkt wurden.

Harmlos oder gefährlich?

In der Regel dauert es **sieben bis zehn Tage, in seltenen Fällen bis zu vier Wochen,** bis die Bronchitis von alleine abklingt. Dauert sie länger an, sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden. Auch wenn man ungewöhnlich oft krank wird, ist ein Besuch beim Mediziner ratsam – bei vier bis sechs Erkrankungen pro Jahr spricht man von einer chronischen Bronchitis. Möglich ist in diesem Fall auch eine schwache, bis dato unentdeckte Form von Asthma. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine Bronchitis zu einer Lungenentzündung entwickelt, ist dagegen eher gering – kann aber vorkommen.



Heiße Saunadämpfe können Bronchitis-Viren in einem frühen Stadium leicht abtöten.

Hustensaft selbst gemacht

1. Rettich oder Zwiebeln klein schneiden.
2. Die Stücke in ein luftdicht verschließbares Glas füllen und mit Zucker oder Honig bedecken.
3. Die Zutaten gründlich vermischen, aber dafür sorgen, dass eine kleine Menge Zucker / Honig weiterhin die oberste Schicht bildet.
4. Das Gefäß verschlossen für ca. vier Stunden kühl stellen.
5. Der Zucker / Honig entzieht dem Rettich / den Zwiebeln den Saft – fertig! **1 - 2 EL dürfen täglich bis zu vier Mal eingenommen werden.**

Fotos: Pixabay; Freepik.com / Senivpetro / Tirachard / Mrsiraphol; Fotolia / pilipphoto / djoronimo / von Lieres;

Beauty-Tipps

mein TV magazin

Von Astrid Prinzessin zu Stolberg

Für das körperliche und geistige Wohlempfinden kann man etwas tun.

Schönheit ist ein wertvolles, aber subjektives Gut, das nicht zuletzt von den eigenen Empfindungen abhängig ist. Das weiß auch Astrid Prinzessin zu Stolberg. In ihrem Ratgeber „6 Geheimnisse für natürliche Schönheit" (ISBN 978-3-00-052663-3, 14,99 Euro) verrät sie, **wie man sich selbst zu mehr Schönheit verhilft – und warum das Alter dabei keine Rolle spielt.** Tipps und Tricks zu gesunder Ernährung, täglicher Bewegung, Entspannung, Körperpflege und nicht zuletzt mehr Lebensfreude finden sich auf 250 Seiten, bei ihren geführten Wanderungen auf ihrer Wahlheimat-Insel Mallorca, im Internet unter **prinzessin-stolberg.com** – und bei uns im Interview.

Schönheit hängt Ihrer Meinung nach von den eigenen Empfindungen ab. Was empfinden Sie als schön?
Schön ist die Ausstrahlung, die innere Schönheit, die jeder Mensch haben kann. In meinem Buch geht es um natürliche Schönheit. Ein Mensch, der sich wohlfühlt, besitzt genau diese Ausstrahlung. Für das körperliche und geistige Wohlempfinden kann man etwas tun.

Um sich fit zu halten, setzen Sie auf Wanderungen und Leistungsschwimmen. Warum reizt Sie gerade dies?
Das Gehen ist unsere ursprünglichste Bewegung, und das Gehen in der Natur hat auch einen meditativen Aspekt. Es hält also nicht nur den Körper fit, sondern eignet sich auch für Übungen der Achtsamkeit.
Zum Leistungsschwimmen bin ich mit 50 Jahren gekommen. Bis zum Abitur war ich Schwimmerin, da fiel mir der Einstieg nach 32 Jahren Pause nicht besonders schwer. Ich liebe den Sport, weil der ganze Körper gefordert wird.

Wie kann man sich im Alltag motivieren, sich gesund zu ernähren und Sport zu treiben?
Die beste Motivation ist, ein Ziel zu haben. Ich möchte mich gut fühlen, körperlich und geistig. Jeder, der weiß, wie sich das anfühlt, möchte dieses gute Gefühl nicht mehr missen. Dann braucht es keine weitere Motivation.

Wir verlosen drei signierte Exemplare des Ratgebers

Zur Teilnahme senden Sie uns eine Postkarte mit dem Kennwort **SCHÖNHEIT** an meinTV-magazin, Buchverlosung, Am Houiller Platz 4, 61381 Friedrichsdorf, per E-Mail an gewinnspiel@tv-magazin.net (Betreff: Buchverlosung), oder rufen Sie an: 0137-8 22 88 77*.
Teilnahmeschluss ist Montag, 19.3.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

* 50 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen