Erkältung in der Schwangerschaft – welche Hausmittel helfen?

Während einer Erkältungswelle bleiben auch Schwangere nicht von Infekten verschont. Viele Hausmittel können eine gute Alternative zu Medikamenten darstellen und Linderung bei Husten, Schnupfen & Co. verschaffen.

Warum sollte auf Hausmittel zurückgegriffen werden?

- Um das Ungeborene nicht zu gefährden, muss in der Schwangerschaft auf viele gängige Wirkstoffe verzichtet werden
- Schwangere müssen dank wirksamen Hausmitteln jedoch nicht unter Husten & Co. leiden
- Im Zweifelsfall sollte dennoch ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden

Inhalationen gegen festsitzenden Schleim

- Der heiße Dampf sorgt für eine Befeuchtung der Schleimhäute, zäher Schleim wird verflüssigt
- Dadurch kann er leichter abtransportiert werden und die Atemwege werden schneller wieder frei
- Dem Wasser können auch verschiedene Heilpflanzen zugesetzt werden: Thymian, Eukalyptus und Salbei verfügen über antivirale Effekte, Kamille und Pfefferminze wirken entzündungshemmend. Menthol sorgt für ein tiefes Durchatmen und einen kühlenden Effekt.
- Inhalationen können eine gute Alternative zu Schleimlösern darstellen und mehrfach täglich durchgeführt werden

Nasenduschen bei Schnupfen

- Mithilfe einer speziellen Nasendusche wird isotonische Kochsalzlösung in die Nase gespült
- Am besten fertig abgepackte Beutel mit einer festen Menge Salz verwenden, um die richtige Konzentration zu erhalten
- Zu hoch oder zu gering dosierte Lösungen können die Schleimhäute zusätzlich reizen
- Nasenduschen können ebenfalls mehrfach täglich durchgeführt werden
- Sie sorgen für Befeuchtung, Verflüssigung von Sekret und mechanische Entfernung von Keimen

Halsschmerzen mit Wärme bekämpfen

- Schluckbeschwerden und Halsschmerzen können zu Beginn der Erkältung auftreten, durch anhaltenden Husten oder wenn das Nasensekret in den Hals läuft
- Wichtig ist eine regelmäßige Befeuchtung der Schleimhäute: Dadurch kann der körpereigene Abwehrmechanismus unterstützt werden und Krankheitserreger können sich nicht so leicht festsetzen
- Trinken von Arzneitees mit reizlindernden Bestandteilen wie Malve, Eibisch, Spitzwegerich oder Isländisch Moos
- Bei tiefersitzenden Beschwerden können die Tees lauwarm auch zum Gurgeln verwendet werden
- Zusätzliche Linderung kann ein Warmhalten der Halsregion bringen z.B. mit Halstüchern, Schals oder wärmenden Halswickeln

Hilfreiche Info-Materialien **für Sie und Ihre Kunden** sowie Deko-Artikel
für Ihre Apotheke erhalten Sie **kostenlos** auf **www.steripharm.de**

Folio® FAMILIE