

Schnupfen

„Drei Tage kommt er, drei Tage bleibt er, drei Tage geht er.“

Wie das Sprichwort schon sagt, läuft ein **Schnupfen** in drei Stadien ab. Erstes Stadium ist das Trockene. Leichtes kitzeln in der Nase und Niesen sind die Vorboten. Die Nase fühlt sich trocken und gereizt an. Daran schließt sich das wässrige Stadium an. Die Nase fängt an zu laufen. Ein wässriges Sekret tritt aus, welches sogar die Haut wund machen kann. Die Nase ist verstopft und die Atmung ist behindert. Meist mündet es dann im 3. Stadium. Das flüssige Sekret dickt immer mehr ein und wird schleimig. Bildet sich ein grünelbes Nasensekret, ist dies ein Hinweis für eine bakterielle Besiedlung. Jetzt besteht die Gefahr der Infektion von nahe liegenden Körperregionen, wie den Ohren, den Nasennebenhöhlen oder den Bronchien.

Behandlung im ersten Stadium

- Am Anfang hat man noch gute Chancen dem Schnupfen zu entgehen.
- Niesen, Frösteln, Müdigkeit, Kopfschmerzen sind die Vorboten die man ernst nehmen sollte.
- **Warmes Vollbad, Fußbad, Wasserdampfinhalation** mit Salz oder ätherischen Ölen, wie Campher, Fichtennadel, Latschenkiefer, Pfefferminz, Kamille, Salbei, Eukalyptus, Meersalz.
- **Nasendusche mit Meerwasser**
 - ☉ 9g Meersalz in einem Liter Wasser auflösen, leicht erwärmen, ein Nasenloch zuhalten und mit dem anderen kräftig einschlaufen, aller 1-2 Stunden spülen.
- Viel Trinken. Geeignet sind **Tees** mit Thymian, Kamille, Lindenblüten, Holunderblüten.
- **Wärmetherapie** mit Rotlicht.
- **Homöopathie:** nach den individuellen Symptomen zum Beispiel *Arsenicum*, *Kalium bi.*, *Mercurius*, *Nux vomica*, *Pulsatilla*
- **Schüßler-Salze:** *Nr.3 Ferr-phos* + *Nr. 8 Nat.-ch* + *Nr.4 Kali-ch*, jedes Mittel 3x tgl. über 2 Wochen,

Behandlung im 2. Stadium

- Die Nase fängt nun an zu laufen. Am Anfang ist das Sekret wässrig und die Nase ist verstopft.
- Jetzt müssen die Nasenschleimhäute feucht gehalten werden, damit das Sekret nicht eindickt.
- **Nasendusche** mit Meersalz
- **Bäder, Inhalation und Rotlicht** wie im 1. Stadium
- **Homöopathie:** nach den individuellen Symptomen zum Beispiel *Arsenicum*, *Kalium bi.*, *Mercurius*, *Nux vomica*, *Pulsatilla*
- **Schüßler-Salze:** bei gelblich schleimigen Sekret: *Nr. 8 Nat.-ch* + *Nr. 6 Kali-s* + *Nr. 23 Nat-bi*, jedes Mittel 3x tgl. über 2 Wochen

Behandlung im 3. Stadium

- Nur behandlungsbedürftig wenn der Schleim gelbgrün wird, dann droht eine bakterielle Infektion und es kann zu Komplikationen kommen.

