



Bei Infektionen gibt es ergänzend zu Medikamenten, die mehr oder weniger helfen, oder wie bei COVID 19 noch nicht erforscht sind, auch alternative Maßnahmen, die Symptome zu lindern und das Allgemeinbefinden zu stärken. Außerdem wäre es gut, das Immunsystem aller, sowohl Bewohner als auch Mitarbeiter, zu stärken und präventive Maßnahmen zu ergreifen.

Sofortmaßnahmen bei Erkältung und grippalen Infekten

Halsschmerzen

Ingwer-Saft

1 Wahnussgroßes Stück Ingwer schälen und kleinschneiden und mit 1 Tasse Orangensaft in einem Topf erhitzen (nicht Kochen!). 5 Minuten ziehen lassen und nochmals erwärmen. 1 EL Honig einrühren und warm trinken.

Salbeitee + Bonbons

Einige Blätter Salbei mit kochendem Wasser übergießen. 1 EL Honig in den Tee rühren und heiß trinken. Alternativ dazu einen handelsüblichen Erkältungstee mit Salbei verwenden. Salbeibonbons lutschen.

Quarkwickel

1 Packung kalten Quark auf einem Geschirrtuch verteilen. Dieses um den Hals wickeln und mit einem trockenen Tuch fixieren. So lange einwirken lassen, bis der Quark warm geworden ist.

Schnupfen

Dampfbad

Eine Schüssel mit heißem Wasser füllen. Kräuter (Thymian, Minze, Salbei) hineinlegen. (Alternativ 1 Messerspitze Eukalyptus-Balsam). Kopf über die Schüssel halten und ggf. mit einem Tuch abdecken. Den Wasserdampf einige Minuten inhalieren.

Fieber

Wadenwickel

Dazu Baumwolltücher mit warmem Wasser tränken (Körpertemperatur, ca. 37°C). Diese um die Waden wickeln und mit einem trockenen Tuch fixieren. Nach 10 Minuten abnehmen und evtl. wiederholen.



Husten

Tee mit Thymian

Einige Zweige frischen Thymian mit kochendem Wasser übergießen. Eine Zitrone auspressen und den Saft mit 1 EL Honig in den Tee rühren und heiß trinken.

Schmalzwickel

2 EL Schweineschmalz in einer Pfanne erwärmen. Ein Baumwolltuch ausgebreitet in die Pfanne legen. Etwas geriebene Muskatnuss auf dem Tuch verteilen und dieses in einem trockenen Tuch einschlagen. Den warmen Wickel direkt auf den nackten Oberkörper legen und zudecken.

Schwarzer Rettich

Einen schwarzen Rettich in der Mitte durchschneiden und mit einem Löffel eine Mulde auskratzen. 2 TL Zucker auf das lose Rettichfleisch streuen und warten bis sich Flüssigkeit in der Mulde gesammelt hat. Dieses dann den Tag verteilt auslöffeln.

Ohrenschmerzen

Zwiebelwickel

2 Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Kurz ziehen lassen, dann absieben und in ein Baumwolltuch wickeln. Den Wickel auf das entzündete Ohr legen.

Kartoffelwickel

1 heiße Kartoffel zerdrücken, in ein Baumwolltuch geben und auf das entzündete Ohr legen.

ALLGEMEINES

Frische Luft

Generell, aber gerade in dieser Zeit, ist es wichtig ausreichend zu Lüften. Hierzu 3x täglich die Fenster für kurz komplett öffnen (nicht anstellen). Die Bewohnerzimmer sollten vor allem vor dem zu Bett gehen gut gelüftet werden.

Je nach Befinden tut ein Spaziergang oder kurzer Aufenthalt auf der Terrasse oder Balkon an der frischen Luft außerdem oft gut. Eine dicke Jacke, sowie Mütze schützt vor zusätzlichen Beschwerden.



Luftfeuchtigkeit

Trockene, warme Luft ist ein gutes Milieu für das Ausbreiten von Keimen, erschwert das Atmen und löst Hustenreiz aus. Neben dem Lüften hilft daher ein Nasses Handtuch auf der Heizung den Hustenreiz z.B. bei Nacht zu lindern. Zudem sollte auf ein kühles Raumklima im Bewohnerzimmer geachtet werden.

Durch das Betreiben der Spülmaschinen, Dampfbügelstationen... ist die Luftfeuchtigkeit im Wohn-Esszimmer meist ausreichend.

Duft

Der Einsatz von Duftölen schafft eine angenehme Atmosphäre, gerade wenn das Wohlbefinden durch Krankheiten gestört ist. Außerdem hat z.B. das Zimtrindenöl eine antibakterielle Wirkung und sollte daher in den Duftlampen des gesamten Hauses eingesetzt werden.

Je nach Belieben kann auch etwas Duftöl auf ein feuchtes Tuch geträufelt und Bewohnern auf die Stirn oder neben das Kopfkissen gelegt werden.

Darmsanierung bei Antibiotikatherapie

Gerade bei älteren Menschen wird oft Antibiotika zur Therapie von Infekten eingesetzt. Neben der positiven, antibakteriellen Wirkung werden jedoch hierbei auch positive Darmbakterien vernichtet. Eine natürliche Darmflora kann durch den Verzehr von Naturjoghurt wiederhergestellt werden. Allerdings solle die Einnahme des Antibiotikas nicht gleichzeitig mit dem Konsum von Milchprodukten erfolgen.

Stärkung des Immunsystems

Obst und Gemüse ist bekanntlich reich an Vitaminen und Mineralstoffen die das Immunsystem und die Abwehrkräfte stärken. Aus diesem Grund sollte daher vermehrt ein Augenmerk auf die Versorgung der Bewohner mit frischem Obst und Gemüse gelegt werden. Besonders reich an Vitamin C sind:

- Grünkohl
- Rosenkohl
- Brokkoli
- Paprika
- Schwarze Johannisbeere
- Sanddornbeeren
- Kiwi
- Zitrone

Eine natürliche antibakterielle Wirkung wird außerdem Rettich nachgesagt.



REZEPTE

Hühnersuppe

Hühnersuppe ist ein alt bewährtes Hausmittel bei Infekten. Sie wirkt entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem und wärmt von innen. Bei älteren Menschen ist sie ein alt bewährtes Heilmittel, was den positiven Effekt der Linderung unterstützt.

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Stück Knollensellerie
2 Karotten
½ Stange Lauch
1 EL Öl
1 TL Zucker
1 Suppenhuhn (vorzugsweise Bio)
2 Lorbeerblätter
5 Wachholderbeeren
Ca. 2 Liter Wasser
Salz und Pfeffer

Tipp: Das Hühnerfleisch nach dem Kochen von den Knochen lösen, kleinschneiden und zum Hühnerfrikassee weiterverarbeiten.

Zubereitung:

- 1 Zwiebel schälen und vierteln. Sellerie und Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch waschen, putzen und ebenfalls schneiden.
- 2 Öl in einem großen Topf oder Dampfdrucktopf erhitzen. Gemüse und Zucker zugeben und alles rundum andünsten.
- 3 Suppenhuhn abwaschen, trockentupfen und zum Gemüse in den Topf geben.
- 4 Gewürze hinzugeben und mit Wasser aufgießen. Das Suppenhuhn sollte gut mit Flüssigkeit bedeckt sein. (Dampfdrucktopf nur max. $\frac{3}{4}$ Füllen)
- 5 Bei geschlossenem Topf ca. 1,5 -2 Stunde köcheln lassen. (Dampfdrucktopf auf Stufe 2 ca. 1 Stunde).
- 6 Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Fruchtdessert mit Joghurt

Zutaten:

Verschiedenes Obst (z.B. Äpfel, Bananen, Orangen)

1 Zitrone

2 EL Orangensaft

2 EL Vanillezucker

1 kg Naturjoghurt

50 - 100 g Puderzucker

Tipp: Je nach Geschmack kann statt Orangensaft auch mit 2 EL Amaretto verfeinert werden.

Zubereitung:

- 1 Obst waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone auspressen.
- 2 Obst mit 2 EL Zitronen-, Orangensaft und Vanillezucker mischen.
- 3 Naturjoghurt mit restlichem Zitronensaft mischen. Puderzucker zugeben und glattrühren.
- 4 Joghurtcreme auf Dessertgläser oder –Schalen verteilen. Jeweils 2 EL Fruchtsalat darauf geben und je nach Belieben mit Mandeln betreuen.