

Inhalation

Der eingeatmete Wasserdampf befeuchtet die Schleimhaut der Atemwege und wirkt schleimlösend. Verschiedene Zusätze mit ihren spezifischen Inhaltsstoffen verstärken diese Wirkung. Die bewusste Atmung fördert die Durchlüftung der Lunge.

Anwendungsbereiche

- Erkältung, Schnupfen
- Husten, Bronchitis
- Lungenentzündung
- Nebenhöhlenentzündung
- Asthma

Wichtige Hinweise

- Es besteht Verbrennungsgefahr. Stellen Sie zur Sicherheit den Krug mit dem heissen Wasser in ein grosses Becken und halten Sie genug Abstand zum heissen Dampf.
- Kinder müssen gut beaufsichtigt werden.
- Für Säuglinge und kleinere Kinder sind Inhalationen nicht geeignet. Als Alternative dazu eignet sich ein warmes Teil- oder Vollbad, welches Sie nach Bedarf mit einem Liter Kräutertee anreichern können.

Material

- 1–2 l kochendes Wasser
- Zusätze nach Bedarf
- 1 Krug
- 1 Becken
- 1 Papiertüte mit Boden oder spezielles Inhalationsgefäss (im Sanitätsgeschäft erhältlich)

So wird's gemacht

Vorbereitung

- Schneiden Sie in den Boden der Papiertüte ein Loch, ungefähr 7 x 7 cm.
- Giessen Sie das kochende Wasser in den Krug und stellen Sie diesen in das Becken.
- Stülpen Sie die Tüte über den Krug oder giessen Sie das Wasser ins Inhalationsgefäss.



Hinten Inhalieren mit Papiersack, vorne Inhalationsgefäß aus Plastik



Durchführung

Atmen Sie durch die Öffnung 10–15 Minuten tief ein und aus.

Nachbehandlung

- Das Gesicht abtrocknen.
- Mind. 30 Minuten an der Wärme bleiben.
- Bei Nebenhöhlenentzündung empfehle ich Ihnen die Haut über den Nebenhöhlen sanft mit Ringelblumenöl oder -salbe einzumassieren.

Weitere Informationen

Die Wirkung unterstützen

Verschiedene Zusätze verstärken die schleimlösende und entzündungshemmende Wirkung.

Dazu eignen sich:

- Ätherische Öle
Besonders empfehlenswert sind Thymian, Lavendel, Majoran, Fichte, Zirbelkiefer, Eukalyptus ▲.
Träufeln Sie alle 3–5 Min. 1 Tropfen ins heiße Wasser, oder geben Sie 2–5 Tropfen in einen Plastikdeckel und lassen Sie diesen auf dem Wasser schwimmen.
- Kräutertee
Speziell geeignet sind Majoran, Fenchel, Anis, Thymian, Kamille und Lavendel. Überbrühen Sie 1–2 EL Tee mit 1 l kochendem Wasser. Beginnen Sie sofort mit der Inhalation.
- Salz
Wirkt schleimverflüssigend, leicht desinfizierend und hustenreizlindernd. Lösen Sie 1–2 EL Meer-, Emser- oder Kochsalz in 1 l kochendem Wasser auf.

Alternativen

Gesichtsdampf → Seite 228

Bei Nebenhöhlenentzündung bevorzuge ich in der Regel den Gesichtsdampf. Damit wird die Durchblutung im gesamten Gesichtsbereich, und somit auch im Bereich der Stirnhöhlen, angeregt. Die schmerzlindernde Wirkung ist meistens besser.