

Presse-Information

Bei Schnupfen hilft Inhalieren – Achtung: Verbrühungsgefahr

Berlin, 14. Dez. 2012 – Bei Schnupfen kann die Inhalation ätherischer Öle, z.B. von Kamille oder Eukalyptus, helfen. „Um das ätherische Öl in die Atemwege zu bringen, nutzt man als Hilfsmittel heißes Wasser: Bei der Inhalation reißt der Wasserdampf kleinste Tröpfchen der flüchtigen Bestandteile mit“, sagt Dr. Wolfgang Kircher, Mitglied der Arzneimittelkommission der Deutschen Apotheker (AMK). Der Zusatz von Kochsalz sei hingegen nicht effektiv, da Salz nicht mit dem Wasserdampf mitgerissen würde.

Damit ätherische Öle in ausreichender Menge in die Atemwege gelangen, wird idealerweise ein Inhalator nach dem Prinzip eines Heißwassertopfs genutzt. Inhalatoren bestehen aus einem Innentopf, einem Gehäuse und einer Nasenmaske. In den Innentopf des Inhalators kommen die ätherischen Öle bzw. deren Zubereitungen oder getrocknete Pflanzenteile, die das ätherische Öl enthalten. Sie werden mit kochend heißem Wasser bis zur Markierung aufgegossen. Dann wird die äußere Hülle verschlossen. Die Nasenmaske wird dann auf Nase und Mund aufgesetzt und der Dampf eingeatmet. Das restliche Gesicht und die Augen bleiben frei. Kircher: „Mit diesen Heißwasserinhalatoren sollte man vorsichtig sein, da die Verbrühungsgefahr groß ist. Der gefüllte Inhalator darf wegen der Gefahr des Auslaufens nicht mehr bewegt oder gekippt werden.“ Wer keinen Inhalator mit heißem Wasser nutzen will, kann sich in der Apotheke einen Vernebler leihen.

Ein Hausmittel bei Schnupfen ist das so genannte Dampfbad. Dabei werden zum Beispiel Kamillenblüten in eine Schüssel gefüllt und mit heißem Wasser übergossen. Dann beugt man sich über die Schüssel, zieht ein Handtuch zeltartig über den Kopf und inhaliert den Dampf. Bei der „Handtuch-Methode“ reizt der Dampf die Augen. Das Dampfbad wird oft schon beendet, bevor ausreichend lange inhaliert wurde. Ein Nebeneffekt: Durch den heißen Wasserdampf weicht die Haut auf, Mitesser lassen sich leichter entfernen. Deshalb wird das Kamillendampfbad auch von Aknepatienten als Hausmittel genutzt.

Diese Pressemitteilung und weitere Informationen stehen unter www.abda.de

Kontakt:

Dr. Ursula Sellerberg, MSc
Stellv. Pressesprecherin
Tel.: 030 – 40004 134
Mail: u.sellerberg@abda.aponet.de