



### Nasennebenhöhlenentzündung / Sinusitis:

#### Merrettich Nackenkomresse und feuchtwarme Leinsamenwickel

Die Entzündung kann die Stirn- und/oder Kieferhöhlen betreffen. Da sich diese erst mit Einsetzen der Pubertät und dem Kopfwachstum einhergehend bis hin zum 20. Lebensjahr ausbilden, sind meist nur Erwachsene von solchen Entzündungen betroffen.

Typische Beschwerden sind: verstopfte Nase, Kopfschmerzen, Stirnschmerzen und Zahnschmerzen schlechter durch Erschütterung und Beugung des Kopfes nach Vorne und morgens nach dem Erwachen. Sie bessern sich oft mit der aufrechten Haltung und an der frischen Luft. Dazu tritt oft Abgeschlagenheit und erhöhte Körpertemperatur bis Fieber auf.

Folgende Hausmittel können helfen, die Beschwerden und den Verlauf deutlich abzumildern. Dies vor allem, wenn sie bereits mit Beginn der Symptome eingesetzt werden.

#### Feuchtwarme Leinsamenwickel:

Durch die feuchtwarme Wirkung des Wickels wird der Abfluss des Schleimes und damit die Entleerung der Nasennebenhöhlen begünstigt, womit der Schmerz nachlassen kann.

#### Vorgehen:

- Ca. 250g Leinsamenschrot in etwas Wasser zum Kochen bringen.
- 1 Esslöffel des heissen Breis auf ein kleines Tüchlein (Gaze, Baumwolle, Leinen) geben und einwickeln.
- So warm wie möglich auf die schmerzhafteste Nasennebenhöhlenregion auflegen – evtl. mit Tuch fixieren (z.B. Wolle, Seide, Frotteetuch).
- Sobald der Wickel abkühlt von neuem Wickel auflegen. Man kann mehrere Wickel vorbereiten und zwischen 2 Bettflaschen warmhalten.
- Eine Anwendung von einer halben bis einer Stunde hat sich bewährt.
- Bitte danach Ruhe halten und Zugluft vermeiden.

Man kann auch ganze Leinsamen, Leinsamenmehl oder Bockshornkleesamen verwenden.

*Meerrettich-Nackenaufgabe siehe nächste Seite*



## Praxis für klassische Homöopathie

Mathias M. Blaser

Naturheilpraktiker mit

eidgenössischem Diplom in Homöopathie

### Merrettich Nackenkompress:

Meerrettich beinhaltet Senföle, welche die Durchblutung der Nasenschleimhäute anregen und oft eine schnelle Schleimlösung bewirken. Mittels Nackenwickel erfolgt diese Reaktion auf reflektorischem Weg.

#### Vorgehen:

- Frische Meerrettichwurzel reiben. Einen Esslöffel davon in einer Gaze oder einem feinen Tüchlein einwickeln.
- 4 Minuten im Nacken (unter Haaransatz) auflegen und mit Frotteetuch fixieren.
- Die gerötete Stelle danach mit einem Körperöl einreiben und eine Viertelstunde in einem geschlossenen Raum bleiben.
- Später kann die Dauer je nach Verträglichkeit auf 10 Minuten erhöht werden. Wiederholung erst nachdem die Hautrötung abgeklungen ist.
- Zur Steigerung des Effektes kann auch vorsichtig an den Meerrettichdämpfen gerochen werden oder Merrettich gegessen werden.
- Achtung: Bitte die Einwirkzeit von 4 Minuten beim ersten Mal nicht überschreiten.

#### Unterstützend:

- Viel warmen Tee trinken – z. B. Lindenblütentee. Dies hilft bei der Schleimverflüssigung und dem Abtransport der Giftstoffe.
- Inhalation mit etwas gesalzenem Wasser (optimal 9g Kochsalz auf 1 Liter Wasser).
- Halbierte Zwiebel im Schlafzimmer neben dem Bett aufstellen.

Melden Sie sich bitte umgehend bei mir oder Ihrem Hausarzt bei:

- hohem Fieber
- starken Schmerzen
- schlechtem oder sich verschlechternden Allgemeinzustand