



## Inhalieren

Wer mit Nebenhöhlen- und anderen Entzündungen der Atemwege zu tun hat, für den sind milde Dämpfe genau das Richtige. Das klassische Hausmittel hat auch Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) gern angewendet und empfohlen. „Wie unsere sämtlichen Wasseranwendungen, so wirken auch die Dämpfe in der gelindesten Form und deshalb durchaus unschädlich und ungefährlich“, stellte der berühmte Allgäuer fest. Was weniger bekannt ist: Auch bei Akne kann eine kleine Dampfkur lindern, heilen und glätten. Und selbst gesunde Haut dankt eine solche Behandlung durch strahlendes Aussehen.

Es geht ganz einfach, kostet kaum etwas, wirkt aber sofort und ist daher eine klassische beliebte Anwendung für den Hausgebrauch bei Erkältungen mit „dickem Kopf“. Dämpfe kombinieren die Wirkung eines Temperaturreizes mit den sanften Effekten von Heilkräutern oder ätherischen Ölen. Die Wärme verbessert die Durchblutung, löst Krampf und Schleim und spricht durch das Einatmen die Atemwege ohne Umwege direkt an, Außerdem unterstützt ein Kopf-Dampf-Bad die Haut bei der Regeneration.

Füllen Sie einen großen Topf mit brühheißem Wasser (3 bis 5 Liter, auf Wunsch mit Kräuterzusatz), halten Sie das Gesicht darüber und schirmen Sie Ihren Kopf durch ein dickes Handtuch oder ein Leintuch und eine Wolldecke ab, so dass er wie in einem kleinen Dampfzelt über dem Topf schwebt und der Dampf nicht entwischt. Auf bequeme Haltung achten! Normalerweise dauert ein Dampf-Kopf-Bad acht bis zehn Minuten. Anschließend waschen Sie das Gesicht mit hautwarmem Wasser ab. Da die Anwendung Ihrer Haut jetzt viel Fett und Feuchtigkeit entzogen hat, cremen sie sie ein. Anschließend ist eine Stunde Bettruhe angesagt: ein besonders wirksamer Schönheitsschlaf. Auf keinen Fall sofort an die kühle Luft gehen!

Kamillenblüten lindern Hautreizungen und machen entzündete Schleimhäute der Atemwege wieder freier. Thymian löst den Schleim und fördert das Abhusten – und die drei Klassiker Pfefferminz, Eukalyptus und Fichtennadeln vertiefen die Atmung, lösen den Schleim und steigern die Durchblutung der Atemwege.

**Wichtiger Hinweis:** Die Handhabe erfordert Aufmerksamkeit, sonst besteht Verbrennungsgefahr. Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)