






## Schnupfen und Bronchitis


 **ein schönes warmes Bad mit ätherischen Zusätzen:**  
Sud aus Thymiankräutern und mehreren Kamillentebeutel, sowie ca. 3 Eßlöffel Meersalz in das Badewasser geben.


 **Dampfbad:** 1 Teelöffel Meersalz und 1-2 Kamillentebeutel entsprechend der Wassermenge mit kochendem Wasser überbrühen und inhalieren.


 **Zwiebel:** wirkt schleimlösend und fördert die freie Atmung  
In Scheiben geschnittene Zwiebeln auf einen Teller in die Nähe des Bettes stellen.


 **Trinken:** möglichst viel, damit der Schleim schneller gelöst und abtransportiert wird.

 **Luft:** möglichst feucht und frisch, einfach feuchte warme Tücher aufhängen, diese können auch in ätherischen Substanzen getränkt werden.


 **Schleim absaugen:** ist bei Babies wirklich sinnvoll, ein praktisches Gerät für eine solche Anwendung ist der Ariane-Nasensauger.

 **Baby:** ein paar Tropfen Muttermilch in eine Pipette und in die Nase träufeln, mehrmals am Tag wiederholen.

 **Zwiebelwickel:** Zwiebel in kleine Würfel schneiden, in ein Tuch einschlagen und direkt auf die Brust legen, anschließend umwickeln. Der MediteX Brustwärmer bietet mit seiner großen Tasche auf dem Vorderteil viel Platz für eine solche Anwendung.

 **Wichtig:** Für Kleinkinder, Astmatiker und chronisch Kranke nur kampfer- und mentholfreie ätherische Substanzen verwenden!

 **Nase putzen:** immer ein Nasenloch zuhalten, damit die Ohren nicht belastet werden.

 **Wir empfehlen** zum Absaugen des Nasenschleimes bei Babies den: **Ariane-Nasensauger**, weil er praktisch, unkompliziert und immer wieder anwendbar ist.

weitere Infos unter: [www.tsr-meditex.de](http://www.tsr-meditex.de) / (0049) 036205 71851

