

Hausmittel-Tipps bei Erkältungen und Grippe

Eine Erkältung kann mit folgenden Hausmitteln abgewendet, gelindert oder verkürzt werden. Probieren Sie das eine oder andere selber aus!

Aufsteigendes Fussbad

Material	1 grosser Kessel (Höhe möglichst bis zu den Kniekehlen) Wollsocken
Zubereitung giessen	<ol style="list-style-type: none">1. Kessel mit warmem Wasser (etwa Körpertemperatur) füllen2. Während 10-20 Minuten immer wieder heisses Wasser dazu3. Die Endtemperatur sollte ungefähr 40-42°C betragen4. Nach dem Bad die Füsse gut trocknen und Wollsocken anziehen5. Nachruhen im Bett während 15-30 Minuten
Bemerkungen	Ein aufsteigendes Fussbad ist angezeigt, wenn eine Erkältung im Anzug ist oder um das Immunsystem beim Fieberanstieg zu unterstützen. Bei starken Krampfadern darf das Fussbad nur bis zu den Knöcheln reichen. Eine Fussmassage mit Johanniskraut-Öl nach dem Bad ist sehr wohltuend. 1-3 Mal täglich angewendet, bewirkt es eine starke Durchblutungssteigerung im Nasen-, Rachen- und Brustraum, führt Wärme zu und wirkt beruhigend, krampf- und schleimlösend.

Gerstenwasser (Rezeptur aus «Lebendige Ernährung», A. Bohmert)

Zutaten	2 Liter Wasser 50g Nacktgerste (ungeschält, im Reformhaus erhältlich) 2 EL Weinbeeren ½ Zimtstängel
Zubereitung	Alles zusammen 1½ Stunden leicht köcheln lassen, absieben und nach Bedarf abschmecken (z.B. mit Süssmost, Zitrone, Schlehensaft,

Sanddornelixier, Ingwer, Vanille). Gerstenwasser kann heiss oder kalt getrunken werden und ist im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar.

Bemerkungen Gerstenwasser ist ein ausgezeichnetes Hausmittel bei Erschöpfung, Erkältungskrankheiten und Fieber. Die darin enthaltenen Schleimstoffe und Spurenelemente haben eine stärkende, durchwärmende und die Lebensfunktion unterstützende Wirkung. Auch verlängert es die Stillzeit. Ohne Zusätze getrunken, beruhigt es die Verdauungsorgane.

Allgemeine Massnahmen bei Erkältungen und Grippe

Raumklima Luft reichlich befeuchten mittels Luftbefeuchter oder nass-feuchten Tüchern im Raum. Raum auch immer wieder gut lüften.

Ernährung Leichte Kost
Milchprodukte, tierische Eiweisse und Bananen meiden (wirken zusätzlich schleimbildend)
Keine Weissmehlprodukte, fetten Speisen und Süssigkeiten
Kein Kaffee/Nikotin
Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen (Sanddorn-, Lindenblüten-, Salbei-, Holunderblütentee, Wasser, verdünnte Säfte)
Sanddornsaft: Tägl. 1-3 TL einnehmen (pur, im Müesli oder im Fruchtsaft)
Zitronenwasser: Saft einer Zitrone in ein Glas heisses Wasser geben, mit Honig süssen und warm oder kalt trinken

Ruhe Viel Schlaf ermöglichen
Reizarme Umgebung schaffen
Faustregel: Mind. 1 Tag Fieberfreiheit bevor das Haus wieder verlassen wird

Schnupfen, Katarrh

- ½ aufgeschnittene Zwiebel auf Nachttisch
- Kochsalzlösung in Nase träufeln; Nasendusche mit Elmer-Salz
- Gurgeln mit Salzwasser (1 TL auf 5dl Wasser)
- Aufsteigendes Fussbad
- Bei Säuglingen: 1 Tropfen Muttermilch in die Nase träufeln, Schleim absaugen mit kleiner Ballon-Pumpe (z.B. Bibi)
- Bei Säuglingen und Kleinkindern: Nase mit Majoran-Salbe innen und aussen einreiben

Halsschmerzen, Angina

- Aufsteigendes Fussbad
- Bettruhe
- Gurgeln mit Salzwasser (1 TL auf 5dl Wasser), Zitronenwasser, Essigwasser (2 TL Essig auf ein Glas Wasser), Salbeitee
- Magerquarkwickel (kalt)
- Zitronenwickel (kalt oder warm)

Husten

- Milchprodukte und Bananen meiden
- Viel trinken (Thymian-, Lindenblüten-, Holunderblüten-Tee etc.)!
- Hustensirup: In ein verschliessbares Glas lageweise Zitrone, Zwiebel und 1 TL Honig geben und stündlich 1 TL dieses Saftes einnehmen
- Luftbefeuchter
- Kartoffelwickel, Zwiebelwickel, Leinsamenwickel
- Inhalation (mit einigen Tropfen Thymian-/Lavendelöl, mit Salzwasser oder Tees)
- Einreibungen mit Johanniskraut-Öl oder kaltgepresstem Olivenöl (bis Ende Rippen mit kräftigen Kreisbewegungen, danach warmes Tuch oder Rohwolle auflegen)
- Die erwähnten Massnahmen sollten bis nach Abklingen des Hustens durchgeführt werden

Nebenhöhlenentzündung (Stirnhöhlen, Nasennebenhöhlen)

- Aufsteigendes Fussbad (sehr wirksam)
- ½ Zwiebel auf Nachttisch
- Inhalation mit einigen Tropfen Thymian-/Lavendel-Öl, mit Tees oder Salzwasser (1 EL Meersalz auf 1Liter Wasser)
- Nasendusche mit Elmer-Salz
- 1 Nasenloch nach dem anderen schnäuzen, nicht mit Gewalt, sonst wird der Schleim in die Nebenhöhlen gepresst
- Zwiebelwickel oder Kartoffelwickel auf Brust
- Leinsamenwickel (speziell geeignet bei Säuglingen und Kleinkindern)
- Regelmässige Darmentleerung (Nase meist besser nach Stuhlgang)

Ohrschmerzen, Otitis

- Prophylaktisch vor und nach Schwimmbad/Meer je 1 Tropfen Cajeput- oder Johanniskraut-Öl in Ohren geben
- Ohren entleeren nach Baden
- Moderate Zimmertemperatur wählen
- Kochsalzlösung in Nase träufeln oder Nasendusche mit Elmer-Salz

- Aufsteigendes Fussbad
- Zwiebelwickel: Zwiebelhälfte oder zerstückelte Zwiebel im Steamer/in der Pfanne erwärmen, in Gaze/«Nuschi» legen und mittels Stirnband/Kappe/Halstuch über Ohr und Umgebung befestigen
- Geschälte Knoblauch-Zehe ins Ohr stecken (schälen bis zu innerem Knoblauch-Häutchen) und mindestens ½-1 Stunde oder auch die ganze Nacht über im Ohr belassen
- Spitz-/Breitwegerich-Blätter zusammengeknüllt ins Ohr stecken
- Öl-Wattebausch ins Ohr stecken: Tropfen von Cajeput- und Johannis-Öl mischen, erwärmen und damit Wattebausch tränken. Achtung: Öl nur anwenden, wenn Ohr keine Flüssigkeit absondert resp. Trommelfell nicht geplatzt ist!

Bei Fragen zu den hier erwähnten Hausmitteln oder naturheilkundlichen Behandlung anderer Beschwerden dürfen Sie mich gern kontaktieren:

Homöopathie Affoltern am Albis
 Marianne Gubler
 Breitenstrasse 20
 8910 Affoltern am Albis

Telefon 043 333 95 24
Webseite www.hompa-albis.ch
E-Mail info@hompa-albis.ch