

Gesundheitstipps

Wie kommen Sie am besten durch die Erkältungszeit?

Vorbeugung

Ernährung: Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse.

- **Vitamin-C-haltige Lebensmittel für ein intaktes Immunsystem**
Gemüse: Rote Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Ackersalat, Spinat (am wertvollsten, wenn junge, zarte Spinatblätter dem Salat beigemischt werden)
Obst: Schwarze Johannisbeeren, Kiwis, Papaya (auch die wertvollen Kerne dürfen gegessen werden), Erdbeeren, Zitrusfrüchte.
Säfte: Acerola Kirschsafte und Sanddornsaft
Kräuter und Wildkräuter: Brennnessel, Petersilie, Bärlauch. Spitzenreiter ist hier die Brennnessel, die kleingeschnitten sehr gut dem Salat beigemischt werden kann.
Smoothies: Rohes Obst, Gemüse und Wildkräuter können auch als Smoothie zubereitet werden. Ein Vitamin- und Mineralschock pur! (siehe Anleitung)
Vitamin- und mineralstoffreiche Sprossen: In den Sprossen steckt der größte Vitamin- und Mineralstoffgehalt einer Pflanze. Am einfachsten selbst herzustellen sind Radieschensprossen, Mungobohnensprossen oder Linsensprossen. (siehe Anleitungen). Auch aus Getreidekörnern wie Dinkel, Roggen oder Weizen lassen sich Sprossen ziehen.
- **Andere hilfreiche Lebensmittel**
Antibiotische Eigenschaften haben Meerrettich, Zwiebel, Bärlauch, Knoblauch, Ingwer, Kapuzinerkresse. Deshalb reichlich, möglichst roh, in der Küche verwenden. Bereiten Sie sich z. B. ein Ingwerheißgetränk zu (siehe Anleitungen).
Entzündungshemmende Kräuter wie Salbei, Thymian, Rosmarin, Spitzwegerich reichlich zum Würzen verwenden oder dem Salat beimischen.

Achten Sie auf eine **basenüberschüssige Kost**, d. h. viel frisches Obst und Gemüse und wenig tierische Produkte. Meiden Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel. Das sorgt für eine gute Vitamin- und Nährstoffversorgung, eine gesunde Darmtätigkeit und somit für gute Abwehrkräfte.

Bewegung, Verhalten

- Bewegung an der frischen Luft fördert die Blutzirkulation, belüftet die Lunge und regt den Stoffwechsel an. Atmen Sie bewusst tief durch.
- Lüften Sie im Winter regelmäßig und feuchten gegebenenfalls die Raumluft an. Durch zu trockene Raumluft werden Schleimhäute in Mund und Nase trocken und das schadet der Immunabwehr.
- Bewegung und Sport sollten Spaß machen, dann werden nebenbei noch Glückshormone, wie z. B. das Serotonin gebildet. Diese Hormone unterstützen unser Immunsystem.
- Entspannungsübungen wie Yoga, Tai-Chi, Autogenes Training bauen Stress ab. Stress, Angst, Freudlosigkeit schwächen das Immunsystem.
- Singen und lachen Sie viel. Tun Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen. Auch hier werden Glückshormone ausgeschüttet und Stress abgebaut.

Gesundheitstipps

Wasseranwendungen:

- **Sauna:**
Gehen Sie regelmäßig in die Sauna, um Ihr Immunsystem zu stärken. Durch die Hitze und das anschließende Abkühlen wird der Blutkreislauf angeregt.
- **Kneippgüsse:**
Durch Kneippgüsse fördern Sie die Blutzirkulation und steigern Ihre Abwehrkräfte.

Nach der warmen Dusche beginnen Sie mit einer Kaltwasseranwendung. Brausen Sie langsam mit kaltem Wasser von körperfern nach körpernah Beine und Arme in angegebener Reihenfolge ab: erst das rechte, dann das linke Bein, dann der rechte und zuletzt der linke Arm. Wechseln Sie zwischen warm und kalt mehrere Male ab. Das regt den Kreislauf an, und sorgt für eine bessere Immunabwehr.

- **Ansteigende Fußbäder:**
Da die Anwendung müde macht, wird empfohlen, das ansteigende Fußbad vor dem Schlafengehen durchzuführen.

Legen Sie ein Thermometer bereit. Tauchen Sie beide Beine in eine Fußwanne mit ca. 33 ° C warmem Wasser. Erwärmen Sie dieses, indem Sie ca. 20 Minuten lang, heißes Wasser zugeben, bis maximal 40 ° C erreicht sind. Anschließend die Füße gut abtrocknen. Genießen Sie nun 20 Minuten Bettruhe. Zur Entspannung lagern Sie die Beine erhöht. Falls es bei 20 Minuten nicht bleibt: Schlafen Sie gut!

Achtung! Bei Fieber, Venenentzündungen, Neigung zu Thrombosen und starken Krampfadern, sollten Sie keine ansteigenden Fußbäder anwenden! Gleiches gilt für Menschen mit Herzbeschwerden, schwereren arteriellen Durchblutungsstörungen und diabetischem Fuß.

- **Wickel:**
Halswickel bei Halsschmerzen oder **Brustwickel** bei Husten sorgen dafür, dass dort die Durchblutung gefördert und somit die Selbstheilungskräfte angeregt werden.

Bei Fieber können Sie durch **Wadenwickel** die Selbstheilung anregen und das Fieber senken.

Zur Steigerung der Immunabwehr eignen sich die einfach anzuwendenden sog. **Nassen Socken**. Dazu ein Paar Baumwollsocken in kaltes Wasser tauchen, auswringen und dann anziehen. Darüber warme Wollsocken anziehen, die über die Baumwollsocken reichen sollten. Durch die Kälte verengen sich zunächst die Blutgefäße. Während die Füße wärmer werden, kommt es dann zu einer Durchblutungssteigerung. Die Socken bleiben mindestens eine Stunde, gerne auch über Nacht an den Füßen. Es sollte sich ein wohligh warmes Gefühl an den Füßen entwickeln.

Sonne / Vitamin D

Um genügend Vitamin D bilden zu können, sollten Sie von Mai bis September so oft es geht, mindestens 10 Minuten täglich, in der Sonne verbringen (dabei sollten zumindest Arme, Beine und Gesicht unbedeckt sein). Im Winter wird in unseren Breitengraden durch die Sonne leider kein Vitamin D gebildet. Sie können es jedoch als Vitaminpräparat zu sich nehmen.

Vitamin D sollte in Kombination mit Vitamin K substituiert werden. Nehmen Sie Vitamin D + K Tropfen, die eine individuelle Dosierung einfacher machen.

Gesundheitstipps

Nach Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels mithilfe eines Bluttests, kann die genaue Dosierung berechnet werden.

Erste Krankheitsanzeichen

Inhalationen

Um den Hustenreiz zu lindern und die Nase zu befreien helfen Inhalationen.

Legen Sie ein großes Handtuch bereit. Füllen Sie eine große hitzebeständige Schüssel mit kochendem Wasser und geben einen Teelöffel Meersalz und 2 Tropfen Teebaumöl oder Eukalyptusöl hinzu. Halten Sie nun Ihren Kopf über die Schüssel und legen das Handtuch über den Kopf, damit nicht so viel Dampf entweichen kann. Vorsicht Verbrennungsgefahr!

Inhalieren Sie nun ca. 10 Minuten. Gönnen Sie sich hinterher 20 Minuten Ruhe.

Tipp: Falls sie eine Gesichtssauna besitzen, können Sie diese ebenfalls zum Inhalieren benutzen.

Achtung: Inhalationen mit heißen Dämpfen sollten Sie nur anwenden, wenn Sie kein Fieber haben!

Heilpflanzen

Schwarze Johannisbeere (ribes nigrum): Am besten in Form von Knospensenz (Gemmotherapie)

Kapuzinerkresse, Meerrettich: Die Senföle haben eine antibiotische und antivirale Wirkung (Tinkturen, Dragees)

Malve: Bei Entzündungen im Mund-Rachenraum, beginnendem oder trockenem Husten.

Zubereitung: mit kaltem Wasser ansetzen und über Nacht stehen lassen, dann auf Trinktemperatur erwärmen und trinken.

Spitzwegerich: Bei beginnendem und trockenem Husten. (Tee, Hustensaft)

Thymian: Förderung des Abhustens von Schleim in den Atemwegen. (Tee, Hustentropfen)

Cystus: Wirkt antiviral und immunstärkend (Cystus Lutschtabletten, Tee aus Zistrosenkraut)

Salbei: Bei Entzündungen im Mund- Rachenraum (Tee um Trinken oder als Mundspülung)

Holunderblüten: schweißtreibend, lindert Erkältungssymptome, wirkt hustenlösend, am besten zusammen mit Lindenblüten als Tee trinken, oder in Erkältungstees mit Holunderblütensirup süßen.

Holunderbeeren: Vitamin C haltig (Saft)

Eukalyptusöl (medizinisch): 1 Tropfen in heißes Wasser geben und trinken, als Badezusatz oder zum Inhalieren.

Schüßlersalze

Nr. 3 Ferrum phosphoricum: bei leichten Anzeichen wie Unwohlsein, Schnupfen, beginnenden Halsschmerzen, Fieber

Nr. 4 Kalium chloratum: Fieber steigt, Erkältung verstärkt sich, es bilden sich Sekrete (aus der Nase, beim Husten), die klar und eher wässrig sind.

Nr. 6 Kalium sulfuricum: Entzündung steigt tiefer in Richtung Bronchien, Lunge, Sekrete werden schleimig, zäh, gelb.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum: Erkältung ist begleitet von Schmerzen (Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Schmerz beim Husten usw.)

Nr. 32 Germanium metallicum: hartnäckige Erkältungssymptome mit großer Erschöpfung

Dosierung:

Bei Schüßlersalzen können zwischen 3 x bis 10 x täglich je 1 Tablette pro Salz erforderlich sein. Bitte lassen Sie sich hierzu von Ihrem Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker beraten.

Gesundheitstipps

Homöopathie

Homöopathische Mittel werden je nach auftretenden Symptomen individuell ausgesucht.

Bei Infektionen der Atemwege, wenn die Erkrankung schnell, heftig, mit hohem Fieber beginnt und die Person Kälte und Wind ausgesetzt war, wäre das z. B. Aconitum.

Beginnt die Erkältung eher langsam, es besteht ein trockener Husten, der sich langsam zur Bronchitis entwickelt und die Person mürrisch und reizbar ist, wäre das eher Bryonia.

Weil es eben auf diese speziellen Symptome ankommt, sollten Sie homöopathische Mittel nur dann anwenden, wenn Sie sich gut auskennen. Ansonsten lassen Sie sich von einem homöopathisch arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker beraten.

Vitaminpräparate

Hat eine vitaminreiche Ernährung nicht ausgereicht und es kommt zu ersten Erkältungsanzeichen, könne Sie gerne zu Vitaminpräparaten greifen. Achten Sie darauf, dass es natürliche Präparate sind, wie z. B. Produkte mit Acerolakirsche. Vitamin C sollte immer mit Zink kombiniert sein.

Heilpilze

Coriolus: Wirkt antiviral, aktiviert die Immunabwehr

Cordyceps: Wirkt positiv auf die Atmungsorgane und steigert die Leistungsfähigkeit, reguliert das Immunsystem

Reishi: Wirkt entzündungshemmend und reguliert das Immunsystem

Informieren Sie sich bei Ihrem Heilpraktiker nach einer individuellen Dosierung.

Räucheranwendungen

Cystus, Rosmarin, Thymian, Malve, Lavendel: Reinigt die Raumluft, wirkt desinfizierend. Dazu getrocknete Pflanzenteile mit Hilfe einer Räucherlampe verräuchern. (Die Räucherlampe sollte aus Ton bestehen und kein Metallgitter haben, damit die Kräuter schonend, ohne zu verbrennen geräuchert werden können). Ebenso ist es möglich, die ätherischen Öle dieser Pflanzen mit Hilfe einer Duftlampe, zu verdampfen.

Was können Sie sonst noch für sich tun?

Halten Sie sich an die Ratschläge und Anweisungen, um die Ansteckungsgefahr für kranke und ältere Personen zu reduzieren, aber nehmen Sie diese Anweisungen gelassen auf. Ärger, Angst und Panik schadet Ihrer Gesundheit.

Machen Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen und ablenken.

Sorgen Sie sich mit Hilfe dieser Ratschläge um sich und Ihre Angehörigen, aber überfordern Sie sich nicht. Suchen Sie sich die aus, die Sie nicht zusätzlich in Stress versetzen, sondern für Sie einfach umzusetzen sind.

Bei stärkeren oder langanhaltenden Krankheitssymptome suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Und vor Allem: Bleiben Sie gesund!

Gesundheitstipps

Anleitungen und Rezepte

Ingwerheißgetränk

Ingwerscheiben in eine Kanne geben und mit kochendem Wasser aufbrühen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Je länger, desto schärfer wird das Getränk. Mit Zitronensaft, Honig oder Holunderblütensirup verfeinern und heiß genießen.

Smoothies

Hier ein Rezept für einen Smoothie. Es gibt Variationen ohne Grenzen. Hier darf experimentiert werden.

Zutaten:

1 Handvoll Spinat alternativ: Feldsalat, Brennessel, Löwenzahnblätter, Radieschenblätter, Kohlrabiblätter (immer Bioqualität)
1 Apfel mit Schale
1 Banane geschält
1/4 Avocado geschält, entkernt
Saft von einer Orange
1 Daumenkuppe Ingwer mit Schale
Verschiedene Kräuter nach Belieben
200 ml Wasser, evtl. Kokosmilch, etwas Leinöl

Zubereitung:

Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden.

Zuerst die weichen Zutaten wie Banane, Avocado in den Mixbehälter geben. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen. Mit einem leistungsstarken Mixer etwa 1 Minute mixen, bis der Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.

Holunderblütensirup

Die Holunderblütendolden im vollreifen Zustand ernten. Die Blüten sollten sehr stark duften und geöffnet sein. 10 Blütendolden mit einem Liter Wasser ansetzen und 24 Stunden ziehen lassen. Durch ein feines Sieb seihen und pro Liter Wasser 1 kg Zucker und 15 – 25 g Zitronensäure zugeben und zusammen aufkochen lassen. Durch das Aufkochen löst sich der Zucker leichter und der Sirup wird länger haltbar. Noch heiß in gut gespülte Flaschen füllen.

Sprossenherstellung

Für den Anfang sind Radieschensprossen bestens geeignet. Sehr einfach lassen sich Radieschen, Mungobohnen, Linsen und Getreidekörner keimen.

Dazu in ein ausgedientes Gurkenglas 1 Esslöffel Radieschensamen geben, die Samen mit Wasser bedecken und ein paar Stunden stehen lassen. In den Deckel viele kleine Löcher stechen, damit eine Art Sieb entsteht. Den Deckel aufschrauben oder ein dünnes Tuch auf dem Glas befestigen und das Einweichwasser abgießen. Mehrmals täglich mit Wasser spülen und abgießen.

Nach ein paar Tagen entwickeln sich Sprossen. Sie schmecken im Salat, auf dem Butterbrot oder über die Suppe gestreut.

Gesundheitstipps

Fermentiertes Gemüse

Zutaten:

400 g Weißkohl

200 g Möhre

eventuell etwas Wasser

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL Wacholderbeeren (alternativ gehen z. B. auch Senfkörner, Kümmel, frisch geriebener Ingwer, Chilischote)

ca. 12 g Meersalz (unbehandeltes Salz verwenden)

Zubereitung:

Ein paar saubere große Kohlblätter vom Weißkohl abtrennen und für später zurückbehalten. Den Weißkohl und die Möhre gründlich waschen und in feine Streifen schneiden, hobeln oder raspeln. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und vierteln. Die vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Senfkörnern und dem Salz in einer großen Schüssel vermengen und für einige Minuten mit den Händen kneten oder stampfen, damit Flüssigkeit aus dem Gemüse austreten kann.

Nach und nach das Gemüse in das Glas zum Fermentieren geben. Dabei alles möglichst fest zusammendrücken, damit keine Luftzwischenräume entstehen. (Kartoffelstampfer aus Holz oder einen Esslöffel verwenden) Das Glas bis ca. 5 cm unter dem Glasrand auffüllen. Falls notwendig, so viel Wasser hinzufügen, bis das Gemüse ganz bedeckt ist.

Dann ein am Anfang zurückbehaltenes Kohlblatt flach auf das zusammengedrückte Gemüse legen. Die übrigen Kohlblätter zusammenknüllen und in das Glas stopfen, bis die salzige Lake ca. 1 – 2 cm unter dem Rand steht. Ganz sicher bleiben die Kohlblätter unter der Lake, wenn ein Strunk vom Kohl oder ein Stück Möhre zwischen Deckel und Kohlblatt geklemmt wird. (Als Alternative zu den Kohlblättern ein geeignetes Gewicht auf das Gemüse legen.)

Den Deckel fest auf das Glas schrauben und das Glas für ca. 7 Tage bei Zimmertemperatur lagern. Wenn der Deckel kein Ventil hat, diesen täglich kurz aufdrehen, damit entstandene Gase entweichen können.

Nach 7 Tagen ist die aktive Phase mit viel Gasentwicklung abgeschlossen und die Mikroorganismenkultur im Glas hat sich stabilisiert. Der Deckel braucht dann nicht weiter zum Entlüften aufgedreht werden.

Wenn man mag, darf man das milchsäure Gemüse dann bereits essen. Man kann es aber auch noch für einige Wochen oder Monate lagern. Über die Zeit entwickeln sich weitere Aromen. Das Gemüse wird mit der Zeit allerdings auch immer weicher.

Unabhängig davon, ob man das Gemüse bereits isst oder noch lagert, sollte das Glas nach den ersten 7 Tagen kühl gelagert werden, denn bei warmen Temperaturen entsteht schnell viel Säure und nicht die vielfältigen Aromen.