

Gesundheitstipps:

Herbst und Winter – Erkältungszeit

Wer kennt das nicht? Die Nase läuft, der Kopf brummt. Die ersten Erkältungsanzeichen zeigen sich. Nur nicht krank werden, sagt man sich. Aber was hilft jetzt?

Gönnen Sie sich Ruhe, am besten gleich zu Beginn ein, zwei Tage zu Hause bleiben und sich schonen.

Warmes Vollbad (wenn Sie kein Fieber haben):

Als Badezusatz eignet sich z. B. ein Absud aus Thymian (50 g mit kochendem Wasser aufbrühen und dem Badewasser zugeben), oder Sie geben ein fertiges Erkältungsbademittel hinzu. Die Badetemperatur sollte 40° nicht überschreiten. Die Badedauer kann 15 - 20 min betragen.

Ansteigendes Fußbad (wenn Sie kein Fieber haben):

Ein guter Zeitpunkt für das ansteigende Fußbad ist vor dem Schlafengehen. Denn hinterher sind viele Menschen recht müde.

- Legen Sie ein Thermometer bereit.
- Tauchen Sie beide Beine in eine Fußwanne mit ca. 33 Grad Celsius warmem Wasser. Erwärmen Sie dieses durch zulaufendes, heißes Wasser (etwa 20 Minuten) auf maximal 40 Grad Celsius.
- 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 Venenentzündungen, bei einer Neigung zu Thrombosen und starken Krampfadern, sollten Sie das ansteigende Fußbad oder das warme Vollbad nicht anwenden! Gleiches gilt für Menschen mit Herzbeschwerden, schwereren arteriellen Durchblutungsstörungen und diabetischem Fuß.

Inhalieren:

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 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. zehn Minuten
- Gönnen Sie sich hinterher 20 Minuten Ruhe.
- Tipp: Falls sie eine Gesichtsauna besitzen, können Sie diese ebenfalls zum Inhalieren benutzen.

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

Schüsslersalze:

- Zu Beginn einer Erkältung ist das Schüsslersalz No.3 das Mittel der Wahl
- Zeigt sich die Erkältung schon durch Husten mit Auswurf oder Entzündung der Mandeln, hat sich das Schüsslersalz No. 4 bewährt.
- Bei Schmerzen, wie z. B. Kopfschmerzen oder Gliederschmerzen ist das Schüsslersalz No. 7 hilfreich
- Die betreffenden Schüsslersalze können mehrmals täglich jeweils 2-3 Stück gelutscht werden oder als heiße Sieben eingenommen werden. Dazu lösen Sie die betreffenden Schüsslersalze in heißem Wasser auf und trinken es schluckweise.

Tees:

- Spitzwegerich und Thymian zu gleichen Teilen gemischt und daraus einen Tee bereitet wirkt entzündungshemmend und auswurfördernd und hilft so bei Husten

- Salbei wirkt astringierend und antientzündlich, wirkt so bei Halsschmerzen. Dazu einen starken Tee zubereiten und damit mehrmals täglich gurgeln.

Ernährung:

- vitaminreiches Obst und Gemüse sind jetzt besonders wichtig.
- Rohe Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich und Kapuzinerkresse wirken desinfizierend und können so auf eine Erkältung heilend wirken. Meerrettich (gibt es auch fein gerieben ohne chemische Zusätze) können Sie gut mit Frischkäse vermischen und als Brotaufstrich genießen. Kapuzinerkresse kann auch als Urtinktur eingenommen werden.
- Machen Sie sich ganz einfach eine heiße Zitrone: 1/2 Zitrone auspressen, in eine Tasse mit heißem Wasser geben und evtl. mit etwas Honig süßen.
- Trinken Sie Cranberry- oder Sanddornsaft, diese enthalten viel Vitamin C.
- Wussten Sie, dass Papayas viel Vitamin C enthalten? Das Besondere an der Papaya ist das Enzym Papain. Ein hoher Anteil davon ist in den leicht scharf schmeckenden Kernen enthalten. Papain wirkt antiviral, antibakteriell, pilzhemmend und entzündungshemmend. Deshalb ist es während Erkältungen empfehlenswert, nicht nur das Fruchtfleisch, sondern auch die Kerne zu verzehren. Durch die leichte Schärfe steigert sich auch der Tränenfluss und Nasensekret kann besser abfließen.

Kräuter:

- Thymian ist schleimlösend bei Husten (wenn zäher Schleim schlecht abgehustet werden kann).
- Spitzwegerich ist entzündungshemmend bei Halsschmerzen und Husten (eher trockener Husten)
- Salbei wirkt desinfizierend bei Halsschmerzen
- Lindenblüten oder Holunderblüten wirken schweißtreibend und helfen bei fiebrigen Erkältungen
- Teebaum (als ätherisches Öl) wirkt antibakteriell, entzündungs- und pilzhemmend

Die Kräuter können Sie einzeln oder in Mischungen verwenden, je nach Beschwerden. Bereiten Sie sich einen Tee, indem Sie 1 Teelöffel getrocknete Kräuter in einer Tasse mit kochendem Wasser überbrühen und 5 - 10 min. ziehen lassen. Gerne können Sie, nachdem der Tee etwas abgekühlt ist, etwas Honig und Zitronensaft zugeben.

Vorsicht! Sollte die Erkältung nicht abklingen oder gar hohes Fieber dazukommen, sind die Absonderungen aus Nase, Bronchien nicht mehr farblos, sondern gelb oder blutig, ist das Atmen erschwert, haben Sie Schmerzen beim Atmen, ist ein Arztbesuch unumgänglich.

Rezept für die Herstellung von Rettichhonig (aus dem Magazin „LandAPOTHEKE 2/2014“)

Hilft bei Husten, Bronchitis und Infektionen der Atemwege.

Zutaten:

1 großer Rettich (ungespritzt) und hochwertiger flüssiger Honig vom Imker.

Zubereitung:

Den Rettich halbieren und mit einem großen Löffel wie einen Einbaum aushöhlen. Die ausgehöhlten Stücke in Honig legen, bis alles schön bedeckt ist und 3 Tage ziehen lassen. 1-2 x täglich mit einem Glasstab oder Holzlöffel umrühren. Achtung: Der Rettich sollte komplett mit Honig bedeckt sein. Danach den Honig abseihen und die Rettichstücke entfernen. Honig an einem dunklen Ort lagern.

Anwendung:

3 Mal täglich einen Löffel einnehmen. Wirkt schleimlösend, durchblutungsfördernd und antimikrobiell. Rettich enthält neben den antibiotischen Wirkstoffen auch noch Senfölglycoside, welche eine antibakterielle Wirkung besitzen.