

Meine besten Hausmittel in der Erkältungszeit

Ich setze in der Erkältungszeit immer zuerst auf Hausmittel. Damit Hausmittel wirklich gut wirken sollten Sie Ihrem Körper auch die nötige Ruhe gönnen. Schalten Sie einfach mal einen Gang runter. Lernen Sie wieder auf Ihren Körper und dessen Signale zu achten. Wenn die Beschwerden durch den Einsatz von Hausmitteln nicht besser werden sollten Sie einen Arzt zu Rate ziehen. Meine erprobten und hilfreichsten Mittel möchte ich Ihnen heute vorstellen.

Diese Mittel helfen besonders gut bei Halsschmerzen

Frische Salbeiblätter

Sobald ich ein leichtes Kratzen im Hals verspüre esse ich ein frisches Salbeiblatt mehrmals am Tag. Am besten wirkt es gleich früh noch vor dem Frühstück. Ich kaue das Blatt langsam, damit die ätherischen Öle gut von der Schleimhaut aufgenommen werden können. Getrocknet und als Tee gekocht kann man auch mehrmals täglich damit gurgeln. Dazu übergießt man einen halben Teelöffel der getrockneten Blätter mit 150 Milliliter kochendem Wasser und lässt das Ganze 10 Minuten ziehen. Sie können auch zweimal am Tag eine Tasse Salbeitee trinken. Salbei wirkt unter anderem antibakteriell, entzündungshemmend und pilzabtötend.

Meersalzhalswickel

Wenn die Halsschmerzen hartnäckiger sind setze ich auf Halswickel mit Meersalz. Dazu wird grobkörniges Meersalz in einer beschichteten Pfanne erhitzt. In der Zwischenzeit lege ich einen langen Schal auf die Heizung. Wenn das Salz warm ist, gebe ich es auf eine Mullwindel. Das ganze fest zu wickeln und auf den Hals legen. Es sollte nicht zu heiß am Hals sein, sondern nur angenehm warm. Jetzt den angewärmten Schal darüber schlingen.

Selbstgemachter Hustensaft aus Zwiebeln

Dieser Saft hilft bei Halsschmerzen, Schnupfen und Husten. Dazu 4-5 Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Honig darüber geben und das Ganze im Kühlschrank ziehen lassen. Gelegentlich umrühren und nach 24 Stunden den entstandenen Sirup abgießen. Den Sirup in eine Flasche füllen und mehrmals am Tag einen Teelöffel davon einnehmen. Der Saft hält im Kühlschrank einige Tage.

Diese Mittel setze ich bei Husten ein

Kartoffelwickel

Eine große oder zwei kleine Kartoffel mit Schale weichkochen. Die heiße Kartoffel auf ein Küchentuch geben und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Das Küchentuch um die Kartoffel wickeln und das Ganze in eine Mullwindel packen. Auf die Brust auflegen und

mit einem großen Handtuch auf der Brust fixieren. Jetzt noch eine Wärmflasche auflegen. So bleibt der Wickel länger warm.

Quarkwickel

Das funktioniert auch gut mit Quark. Den Quark dazu vorsichtig über dem Wasserbad erhitzen, auf ein Mulltuch streichen und auf den Brustkorb legen. Mit dem Handtuch fixieren und die Wärmflasche auflegen. Der Wickel kann etwa drei Stunden liegenbleiben, bis der Quark gut eingetrocknet ist.

Das hilft gegen Schnupfennasen

Aufgeschnittene Zwiebel

Schnupfen ist besonders in der Nacht sehr unangenehm. Hier bringt eine aufgeschnittene Zwiebel Abhilfe. Die Zwiebel einfach vor dem Schlafengehen neben das Bett stellen.

Zwiebeltee

Man kann aus Zwiebeln auch einen Tee gegen Schnupfen zubereiten. Zwei Zwiebeln werden dafür kleingeschnitten und mit kochendem Wasser übergossen. Nach 15 Minuten abseihen und mit Honig gesüßt trinken. Die Zwiebel wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

Warme Zwiebelpackung

2-3 große Zwiebeln schälen und sehr kleinschneiden. In zwei Mulltücher einschlagen oder in zwei dünne Stoffsäckchen füllen. In einem Topf Wasser kochen und die Zwiebelpackungen auf den Topfdeckel legen bis sie heiß sind. Jetzt auf beide Fußsohlen auflegen und mit dicken Wollsocken fixieren. Die Füße auf ein großes gefaltetes Handtuch legen da der Zwiebelsaft austreten kann. Auch hier kann noch eine Wärmeflasche an die Füße gelegt werden, damit die Zwiebelsäckchen länger warm bleiben. Zwiebelsäckchen helfen auch sehr gut bei Ohrenschmerzen. Einfach auf das betroffene Ohr legen und mit einem warmen Tuch abdecken. Ohrenschmerzen sollten immer von einem Arzt abgeklärt werden.

Inhalation mit Meersalz, Zwiebel und Kräutern

1 Handvoll getrocknete Kamillenblüten aus der Apotheke, 2 EL Meersalz, 1-2 Zwiebeln in Würfel geschnitten und je 1-2 EL Thymian und Salbei mit 2 Liter kochendem Wasser übergießen. Unter einem großen Handtuch 10-20 Minuten inhalieren. Mit Kindern geht das gut zusammen unter einer großen Decke auf dem Fußboden. Kinder nie unbeaufsichtigt inhalieren lassen wegen der Verbrennungsgefahr.

Bei den ersten Anzeichen einer Nasennebenhöhlenentzündung

Leinsamenaufgabe

Geschroteten Leinsamen mit Wasser im Verhältnis 1:2 aufkochen bis der Leinsamen quillt. Den Brei etwa ein Zentimeter dick auf drei Küchentücher auftragen. Kleine Päckchen daraus machen. Zwei davon warmhalten. Das geht ganz gut auf der Heizung oder mithilfe einer Wärmflasche. Das dritte Päckchen auf den schmerzenden Bereich auflegen und mit einem Wollschal abdecken. Wenn es ausgekühlt ist das nächste Päckchen auflegen.

Zur Unterstützung bei allen Erkältungskrankheiten

Ein ansteigendes Fußbad

Dazu verwende ich ein Basensalz. Zu Beginn ist das Wasser 36° C warm. Nach und nach wird das Wasser auf maximal 41° C erwärmt. Die Temperatur sollte nach ca. 10 Minuten erreicht sein. Nach 15 Minuten die Füße gut abtrocknen. Ruhen Sie sich nach dem Fußbad für mindestens 30 Minuten aus und halten Sie Ihre Füße gut warm.

Erkältungsbad

Sie können entweder einen fertigen Badezusatz dafür verwenden oder Sie mischen je 15 g Eukalyptusblätter und Fichtennadeln mit je 10 g Pfefferminz- und Thymianblätter. Die Blätter mit einem Liter Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und ins Badewasser geben. Bei Kreislaufbeschwerden sollten Sie lieber auf das ansteigende Fußbad ausweichen.

Die selbst gekochte Hühnersuppe

Eine frisch gekochte Hühnersuppe mit viel frischem Gemüse und Kräutern hilft allen die sich schlapp und abgeschlagen fühlen schnell wieder auf die Beine. Sie können pro Portion ein Ei zum Legieren verwenden. Veganer können auf die reine Gemüsesuppe ausweichen.

Unser körpereigenes Abwehrsystem ist der beste Schutz vor Krankheiten. Allerdings benötigt es dazu auch Training. Wenn bei jeder kleinen Erkältung gleich die Chemiekeule zum Einsatz kommt muss unser Körper nichts mehr tun. Ihm fehlt dann aber auch die Übung. Hausmittel wirken nur sanft unterstützend. Die Arbeit macht unser Körper trotzdem selbst. Sollte er es nicht alleine schaffen und Hausmittel keine Besserung bringen kann immer noch die Chemie zum Einsatz kommen. Wichtig dabei ist, dass wir wieder lernen auf unseren Körper und seine Signale zu achten. Nur so können Sie entscheiden wann der Gang zum Arzt wirklich nötig ist und wann Sie selbst behandeln können. Für jede Selbstbehandlung gilt aber auch, dass Sie Ihrem Körper die nötige Zeit für die Regeneration geben müssen. Wenn Sie nicht einen Gang runterschalten werden Sie mit Hausmitteln keinen Erfolg haben.