

Wenn die Erkältung vor der Tür steht

TIPP DES MONATS

Diese naturheilkundlichen Methoden aktivieren die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung.



-  **Viel trinken:** Zwei bis drei Liter Holunderblüten- oder Lindenblütentee. Bei Husten wirkt Thymiantee antibakteriell und schleimlösend, bei Halsweh Salbeitee. 1 bis 2 TL Heilkräuter mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen.
-  **Ein Schwitzbad** hilft zu Beginn einer Erkältung und bei Frösteln. Warmes Wasser (36° bis 38°Celsius) in die Badewanne einlassen, sodass es im Sitzen bis Nabelhöhe reicht. Mit Bürste alle Körperteile, die unter Wasser liegen, Richtung Herzen intensiv bürsten. Solange heißes Wasser zulaufen lassen, bis Schweiß ausbricht. Danach feucht ins Bett legen und 30 Minuten nachschwitzen.
-  **Antioxidantien** schützen unsere Immunzellen: Vitamin C + Zink, reifes Obst, Obstsaft, kleine Kinder bekommen Obstbrei.
-  Das passende **homöopathische Medikament** verkürzt zumeist die Beschwerden, ohne etwas zu unterdrücken. Tipps dazu gibt es unter www.naturheilbund.de/grippe-sofortbehandlung/
-  Als Entsäuerungs-Stoß **Basenpulver** zu sich nehmen (etwa 1 TL oder 10 Tabletten Bullrich Vital, Kinder: 4 Tabletten).
-  **Wenig essen:** Erkältung ist eine Ganzkörpererkrankung, sie betrifft auch das Verdauungssystem. Bei Übelkeit und Appetitlosigkeit hilft ein Fastentag.
-  **Inhalationen:** Abschwellend und sekretlösend wirkt die Inhalation heißer Dämpfe (38-42°C), zum Beispiel auf Kamille-Basis. Täglich etwa 10-15 Minuten, maximal 7 Tage (ohne Gerät als „Kopfdampf“).
-  Wenige Tropfen **ätherischer Öle** um oder in die Nase geben: Zum Beispiel den Naturstoff Cineol oder Pfefferminzöl (nicht für Kinder unter 2 Jahre geeignet!).
-  Fieber ist eine natürliche Reaktion des Körpers, der sich gegen Erreger zu Wehr setzt. Keime werden durch die Temperaturerhöhung getötet. Wir sollten den Körper bei seiner Abwehrreaktion unterstützen, indem wir uns schonen und den Infekt „ausliegen“, anstatt ihn mit fiebersenkenden Mitteln zu unterdrücken.