



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden www.homoeopathie-weingarten.de

Hausmittel zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen

Skript von Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin in eigener Praxis in Stutensee-Blankenloch

Herbstlicher Gesundheitstee

Zutaten:

- 50 g Hagebutte
- 30 g Johanniskraut
- 10 g Huflattich
- 5 g Hopfenblüten
- 5 g Lindenblüten

Zubereitung:

Vermischen Sie alle Kräuter miteinander. Diese Menge reicht für viele Kannen Tee und kann in einem dunklen Glas aufbewahrt werden. Die Teemischung mit kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten ziehen lassen. Seihen Sie den Tee ab und trinken Sie ihn in kleinen Schlucken. Der Tee schmeckt ein wenig bitter, wie es auch die ersten kalten und rauen Herbsttage sind. Er vertreibt Erkältung schon vor ihrem Auftreten.

Immunsystem mobilisieren

Hühnersuppe

Die heiße duftende Hühnerbrühe ist ein Allrounder, mit wissenschaftlicher Bestätigung. Forscher des Medical Centers der US-Universität Nebraska fanden heraus, dass der in ihr enthaltene Eiweißbaustein Cystein Entzündungen entgegenwirkt und Viren abwehrt. Die Wärme der heißen Suppe macht den hitzeempfindlichen Viren den Garaus. Der Dampf befeuchtet die Nasenschleimhaut und macht die Atemwege wieder frei. Das im Hühnerfleisch enthaltene Zink bekämpft Erreger und stärkt das Immunsystem.

Zubereitung:

Ein Suppenhuhn in einem Topf mit kaltem Wasser ansetzen, Deckel drauf, und ein bis zwei Stunden köcheln lassen. Das Huhn aus der Brühe nehmen, das Fleisch ablösen und klein rupfen. Nach Belieben geputztes und geschnittenes Suppengemüse in die Brühe geben. Weitere 30 Minuten kochen lassen, mit Gewürzen wie Lorbeer, Wacholder, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen und das Hühnerfleisch dazugeben. Ein bis zwei Teller der heißen Suppe essen.

der Lage sind, noch ein heißes Bad zu nehmen, könnte dies den Schwitzprozess beschleunigen. Auf jeden Fall sollten Sie nach dem Bad ins vorgewärmte Bett gehen, den Kopf mit Tüchern einwickeln und sich mit einer zweiten Decke zudecken. Wenn die Sie spüren, dass Sie bereits erkältet sind, können Sie das noch einmal wiederholen.

Vitaminbooster: Zitronen-Ingwer-Honig-Paste zur Vorbeugung und bei Erkältungen

Zutaten:

- 400 g Zitronen (Bio)
- 100 g Ingwer
- 250 g Honig (vegan: Agavendicksaft, Zucker)

Zubereitung

Ungespritzte Bio-Zitronen waschen und samt Schale in grobe Stücke schneiden, die Kerne entfernen. Den Ingwer schälen bzw. die Schale vorsichtig abschaben, in Scheiben schneiden. Zitronen und Ingwer pürieren, Honig unterrühren und in Schraubgläser füllen, kühl stellen, 3 Tage ziehen lassen. Die Paste ist mehrere Monate lang im Kühlschrank haltbar und schmeckt superlecker.

Dosierung: Morgens 1 TL vor dem Frühstück verspeisen oder in warmen Wasser auflösen und trinken.

Vitamin C-Getränk

Zutaten

- 2 Grapefruits (Pampelmuse)
- 2 Orangen
- 2 Zitronen
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Likörglas Obstler oder klaren Schnaps dazu.

Meerrettich-Ingwer-Gesundheitselixier

Zutaten

- 3 EL frisch geriebenen Meerrettich
- 2 EL frisch geriebenen Ingwer
- 6 EL flüssigen Honig
- 1 EL frisch gepressten Zitronensaft

Zitrusfrüchte auspressen und erwärmen, nicht über 60°C (damit Vitamin C erhalten bleibt). Honig und je nach Geschmack den Schnaps zugeben. Alles sollte so heiß und schnell wie möglich getrunken werden. Wer keinen Alkohol mag, kocht ziemlich starken Lindenblütentee oder Holunderblütentee, vermische ihn mit dem Fruchtsaft und trinke ebenfalls so rasch wie möglich. Wenn Sie in

Zubereitung

Alles miteinander verrühren, eine Stunde ziehen lassen. Evtl. den Sirup abseihen. Zur Stärkung des Immunsystems 3-4 x täglich 1-2 TL einnehmen. Der Sirup hält sich ca. 3 Tage im Kühlschrank.

Meerrettich wirkt durchblutungsfördernd und schleimlösend, es stärkt die Abwehrkräfte und wirkt wie ein pflanzliches Antibiotikum, das man gut gegen Erkältungskrankheiten und Harnwegsinfekte einsetzen kann. Er ist also ein richtiger Tausendsassa!

Gesunder Ingwersirup

Ingwer wirkt erwärmend und ist daher bei Halsweh, Husten und Schnupfen perfekt geeignet.

Zutaten:

- ca. 200g frischen Ingwer
- 300 g Rohrzucker
- Saft von ca. 4 Zitronen
- 500 ml Wasser

Zubereitung:

Zubereitung: Ingwer schälen und fein reiben, mit dem Zucker und dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 30min ziehen lassen. Wenn die Mischung auf ca. 60°C abgekühlt ist den Zitronensaft zugeben. Dann filtern und noch heiß in kleine Schraubflaschen abfüllen. Achtung: Die Flaschen sollten mit kochendem Wasser sterilisiert sein.

Verwendungsmöglichkeit:

- Saft: 1:6 also ca. 1 Teil Sirup und 6 Teile kaltem Wasser
- Tee: Gleicher Anteil – mit heißem Wasser aufgießen!

Erkältung gleich im Keim ersticken

Grippe-Quickie

Zwiebel, Knoblauch und Zitronen werden als Saft bzw. Smoothie zubereitet. Dieser Trunk eignet sich hervorragend als Stärkung gegen Erkältungen.

- 5-7 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 3 Zitronen, auspressen
- evtl. Ingwer + Honig

Alles (evtl. mit etwas Wasser + 1 TL Öl) pürieren und in einem Zug trinken. Der Zaubertunk schmeckt etwas schräg, sehr sauer, ein Geschmackserlebnis der besonderen Art, aber vertreibt Erkältungsviren und Vampire. Alles Gute!

Temperaturanstiegendes Fußbad

Wenn man durchgefroren und mit kalten Füßen nach Hause kommt, am besten gleich ein heißes Fußbad nehmen. Erkältungsviren mögen Hitze nicht. Durch die intensive Wärmezufuhr erhöht sich die Körpertemperatur, die Schleimhäute werden besser durchblutet und die Virenvermehrung gehemmt. Manchmal gelingt es so, eine Erkältung gleich im Ansatz zu stoppen.

Anwendung:

Die Wanne oder einen großen Eimer bis Wadenmitte mit 35 Grad warmem Wasser füllen. Beide Beine reinstellen und innerhalb von zehn Minuten langsam heißes Wasser nachgießen, bis eine Temperatur von 41 Grad erreicht ist. Füße noch etwa fünf Minuten im Wasser lassen. Danach abtrocknen und warme Socken anziehen.

Senfmehl

Zu einem der vielseitigsten Hausmittel gehört der Senf. Die scharfen ätherischen Öle regen die Durchblutung an, desinfizieren

und lösen Schleim und Krämpfe. In Form von Fußbädern hilft Senfmehl gegen beginnende Erkältungen und Kopfschmerzen. Als Auflage hat es sich bei Husten, Schnupfen und Bronchitis sowie bei Nebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündungen bewährt.

Anwendung:

Für das Fußbad eine große Schüssel oder einen Eimer bis Wadenhöhe mit etwa 38°C heißem Wasser füllen und 2 Esslöffel Senfmehl einrühren. Beide Beine ins Wasser stellen und zehn Minuten baden. Brennt es zu stark oder wird die Haut rot, das Bad beenden. Damit die Temperatur konstant bleibt, immer wieder heißes Wasser nachgießen. Anschließend die Füße mit klarem Wasser abspülen, eincremen und warme Socken anziehen.

Für Auflagen 100 bis 200 Gramm Senfmehl mit heißem Wasser zu einem dickflüssigen Brei verrühren. Die Masse dünn auf die Tuchmitte streichen und die Seiten umschlagen. Die Senfpackung auf den Rücken oder die Brust legen und mit einem Handtuch abdecken. Hautreizungen werden vermieden, wenn man vorher die Haut mit Vaseline oder Melkfett einreibt. Nicht länger als 10 Minuten einwirken lassen und zwischendurch immer wieder auf Hautreizungen kontrollieren. Wenn sich die Haut stark rötet oder es sehr brennt, die Auflage sofort entfernen. Anschließend die Haut mit Lavendel- oder Olivenöl einreiben.

Risiken und Nebenwirkungen:

Senfmehl ist sehr scharf und kann zu regelrechten Verbrennungen führen. Deshalb unbedingt die Einwirkzeiten beachten und die Hautverträglichkeit testen. Nicht bei Hautkrankheiten, Verletzungen der Haut oder für Kinder unter fünf Jahren anwenden. Augen- und Schleimhautkontakt vermeiden

Husten lindern

Wichtig

- Wenn ein Husten oder Reizhusten länger als 4 Wochen bestehen bleibt, dann sollten Sie dringend einen Lungenfacharzt aufsuchen um bösartige Krankheiten auszuschließen.

Das kann helfen

- **Thymiantee** lindert Husten: 1 TL Thymian mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Täglich 3 Tassen davon trinken.
- **Anistee** gegen Husten: 1 TL Anissamen im Mörser zerdrücken. 1 Tasse kochendes Wasser drüber gießen, 10 Minuten ziehen lassen, durchsieben. Bis zu 4 Tassen täglich trinken.

Salbei-Thymian-Hustensirup

Hilft bei Hals- und Zahnschmerzen.

Zutaten:

- 12 Blätter Salbei, junge oder ½ TL getrockneten
- 4 Zweige Thymian, oder ¾ TL getrockneten
- 2 Gewürznelken, gemörsert oder ¼-½ TL Nelkenpulver
- 250 ml kochendes Wasser
- 150 g Kandiszucker
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung:

Thymian entstielen und mit dem Salbei fein hacken. Die Gewürze mit den gemörserten Nelken mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Zucker hinzufügen und solange köcheln lassen, bis sich alles aufgelöst hat. Am Schluss Zitronensaft zufügen.

Der Sirup wirkt sofort Hals- und Zahnweh, besonders auch bei Zahnfleischentzündungen. Mehrmals pro Tag 1 TL einnehmen.

Alternativ können Sie auch ein Gurgelwasser herstellen. Dazu führen sie die Rezeptur genau so aus, lassen jedoch den Zucker weg.

Meerrettich-Hustensaft

Die scharfen Senföle sind des Meerrettichs Wunderwaffe: Sie töten Bakterien, Pilze und Viren ab. Sein Saft löst Schleim und steigert die Abwehrkräfte. Wegen dieser günstigen Wirkung und des etwas derb-deftigen Geschmacks der scharfen Pflanze wird sie auch als "Antibiotikum der Bauern" bezeichnet.

Wo hilft's? Bei Husten, Erkältung und Bronchitis

Zutaten

- 1 Stück Meerrettichwurzel (ca. 20 g)
- 150 g Bio-Honig
- 1 Sparschäler
- 1 Gemüseribe
- 1 Schraubglas (250 ml)
- 1 dunkle Flasche (250 ml)

- 1 Teesieb (ersatzweise Küchensieb oder Stoffwindel)

So wird's gemacht:

- Die Meerrettichwurzel schälen und grob raspeln.
- Die geraspelte Wurzel in ein Schraubglas füllen und Honig dazugeben. Das Glas verschließen und über Nacht an einen warmen Ort stellen.
- Honigsaft am nächsten Tag durch ein Teesieb oder in ein mit einer Stoffwindel ausgelegtes Küchensieb in eine dunkle Flasche gießen. Was im Sieb zurückbleibt, können Sie entsorgen.
- Die Flasche wandert jetzt in den Kühlschrank und wartet dort auf ihren Einsatz.

Anwendung und Haltbarkeit:

- 3 x täglich je 1 Teelöffel Meerrettich-Hustensaft einnehmen.

Weil er sehr scharf ist, eignet sich dieser Hustensaft nicht für Kinder. Davon abgesehen darf man Meerrettich nicht anwenden, wenn man an einem Magen- oder Darmgeschwür leidet.

Selbst gemachter Hustenzucker

Verschiedene Hausmittel gegen Husten wie Hustensäfte, Honig und Hustenzucker unterbinden die Reizbarkeit der Hustenfühler. Als gemeinsamen Bestandteil enthalten sie Zuckersirup und wirken durch „Einhüllung“ der im Rachen befindlichen Hustenrezeptoren. Solange der Zucker an diesen Hustenrezeptor verbleibt – etwa 20 bis 30 Minuten – besteht die Wirksamkeit dieser Hausmittel gegen Husten. Der selbst gemachte Hustenzucker ist ein altbekanntes und bewährtes Hausmittel gegen Husten.

Ein altes Basisrezept für 1 Kilogramm Hustenzucker beinhaltet:

- 20 Gramm Malvenblüten
- 20 Gramm Thymian
- 20 Gramm Salbei
- 20 Gramm Eibischwurzel
- 10 Gramm Anissamen
- 10 Gramm Engelwurz
- 10 Gramm Fenchelsamen
- 10 Gramm Ysopkraut
- 880 Gramm Zucker

Zubereitung

Malvenblüten, Thymiankraut, Salbeiblätter, Eibischwurzel, Anissamen, Engelwurz, Fenchelsamen, Ysopkraut werden zerkleinert und vermischt und dann gemeinsam mit dem Zucker fein vermengt. Der fertige Hustenzucker sollte in einem geschlossenen Gefäß aufbewahrt werden, Teelöffelweise verzehrt oder als Süßungsmittel für Fruchtee (oder auch passenden Kräutertee) bzw. einer heißen Zitrone o.ä. verwendet werden.

Hustenzucker vertreibt Krankheitserreger und tut dem Hals gut

Der Hustenzucker beinhaltet Malvenblüten und Eibischwurzel, wobei die beiden Heilpflanzen mit ihrem Pflanzenschleim filmartig den entzündeten Hals bedecken und so der Hustenreiz gestillt wird. Die Anis- und Fenchelsamen sollen gemeinsam mit der Engelwurz das Abhusten des Schleims erleichtern. Thymian gehört zu den am häufigsten verwendeten pflanzlichen Hustenlösern und ist Bestandteil vieler pflanzlicher Wirkstoffkombinationen gegen Husten und Bronchitis. Seit Jahrtausenden wird der antibakterielle, antimikrobielle und zusammenziehende Salbei bei Atemwegserkrankungen angewendet, allen voran, um Hustenattacken abzuschwächen. Das Ysopkraut soll der Vermehrung der Viren entgegenwirken. Last but not least schafft der enthaltene Zucker ein für Mikroorganismen ungünstiges Milieu und sein süßer, genussvoller Geschmack steigert das Abhusten von Schleim.

Salbei-Thymian-Zwiebel-Hustensaft

Zutaten:

- 125 ml Wasser
- 50 g gehackte Zwiebel
- 50 g Kandiszucker oder 1 Esslöffel Honig
- 1/2 Teelöffel getrockneter Salbei
- 1/2 Teelöffel getrockneter Thymian

Die Mischung langsam einkochen lassen, nach ca. 30 Min. in ein 250 ml Glas mit Verschluss abseihen und abkühlen lassen. Der Hustensaft kann eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ab dem 3. Lebensjahr 3 x täglich 1 Esslöffel, bis sich der Husten bessert. Ab dem Schulalter 3 x täglich 1-2 Esslöffel.

Fichtennadelhustensaft

Für den Hustensaft benötigt man **junge Fichtentriebe**, die man an ihrer hellgrünen Farbe erkennen kann, die sich deutlich vom dunklen Grün der alten Nadeln abhebt. Um 2 Liter Saft herzustellen, braucht man ca. einen $\frac{1}{2}$ **Korb** voll junger Triebe. Aus diesen jungen Trieben lässt sich ein schleimlösender und entzündungshemmender Saft brauen.

So bereitet man den Hustensaft zu

$\frac{1}{2}$ **Korb Fichtentriebe** gründlich mit kaltem Wasser waschen. Dann in einen Topf geben und mit ca. **2 Liter Wasser** auffüllen. Um den Geschmack des Saftes abzurunden können zusätzlich **Pfefferminzblätter, Salbei-** oder **Thymianzweige** beigegeben werden. Neben dem Geschmack geben diese Kräuter zusätzlich ihre Heilkräfte mit in den Hustensaft. Diese Mischung bei kleiner Flamme ca. 15 bis 20 Minuten leicht köcheln. Den Sud vom Herd nehmen und ihn ca. 1 Tag zugedeckt abkühlen und weiterziehen lassen. Ungefähr **2 kg Haushaltszucker** hinzu geben und den Sud erneut aufköcheln, solange, bis er leicht braun und sirupartig wird. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Wer will kann zusätzlich ein paar Löffel **Bienenhonig** beifügen, der entzündungshemmend wirkt. Den Saft in dunkle Flaschen füllen. Kühl und dunkel gelagert ist er etwa ein Jahr haltbar.

Bei Husten mehrmals am Tag einen Esslöffel des Fichtenhustensaftes einnehmen. Er lindert die Beschwerden schnell und hat keine negativen Nebenwirkungen.

Zwiebelsirup gegen schleimigen Husten

Der größte Pluspunkt der Zwiebel ist ihre stark desinfizierende Wirkung. Die ätherischen Öle wirken abschwellend und schleimlösend und eignen sich hervorragend, um Ohrenschmerzen oder Husten zu behandeln. Je schärfer eine Zwiebel ist, umso mehr gesunde Inhaltsstoffe enthält sie.

Zubereitung:

1-2 Zwiebeln fein würfeln, etwas Honig darüber geben und zugedeckt etwa 5 Stunden stehen lassen. Anschließend die Masse durch ein Tuch pressen und den Saft auffangen. Über den Tag verteilt etwa alle 2 Stunden einen Teelöffel einnehmen.

Anislikör

Anis hilft bei Husten und Blähungen

Zutaten

- 20 g Sternanis
- 20 g Anis
- 15 g Fenchelsamen
- 10 g Koriander
- 0,5 Stange Zimt
- 1 Zitrone (Schale)
- 150 g Kandiszucker, brauner
- 0,7 l Schnaps (z.B. Korn)

Zubereitung:

Die Gewürze zerstoßen und die Zitrone schälen. Gewürze und Zitronenschale mit dem Zucker in eine geeignete Flasche füllen und mit dem Korn übergießen. Das Ganze 4 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen. Anschließend durch ein Tuch filtern und vor dem Genuss noch einige Zeit reifen lassen.

Lavendelwickel gegen Bronchitis

Lavendelöl riecht nicht nur gut, sondern ist auch ein gutes Mittel zur Behandlung von Atemwegserkrankungen. Die ätherischen Öle beruhigen die verkrampften Bronchien, wirken schleimlösend und erleichtern das Abhusten.

Anwendung:

2-3 Tropfen reines Lavendelöl mit 1 Esslöffel Sonnenblumen- oder Olivenöl verrühren. Die Mischung gleichmäßig auf einem Tuch verteilen und zwischen 2 Wärmflasche leicht erwärmen. Auf die Brust legen, mit einem Wollschal fixieren und mindestens 1-2 Stunden wirken lassen.

Schnupfen lösen

Nasenspülungen mit Kochsalzlösung

Bei Schnupfen sind Nasenspülungen ein effektives Hausmittel. Die Lösung spült Erreger aus der Nase, wirkt desinfizierend und schleimlösend. Am besten verwendet man eine isotonische Kochsalzlösung. Sie enthält mit 0,9 Prozent Salz die gleiche Salzkonzentration wie der Körper und reizt deshalb die Nasenschleimhaut nicht. Man kann sie in der Apotheke kaufen oder leicht selbst herstellen.

Anwendung:

Einen Teelöffel (5 g) Speise- oder Meersalz in ½ Liter lauwarmem Wasser auflösen. Den Kopf schräg über das Waschbecken halten

Nasennebenhöhlen-Entzündung, Sinusitis

Chili-Nasenspray

- 30 ml isotonische Kochsalzlösung (1 g Salz auf 100 ml Wasser) + 3 Tropfen Chili-Tinktur
- In Fläschchen mit Nasensprühaufsatz
- mehrfach täglich einen Sprühstoß in jedes Nasenloch

Achtung: zieht etwas

Meerrettich für die Nebenhöhlen

- Regelmäßig täglich Meerrettich "trinken". Dazu 3 EL Meerrettich mit ½ Liter Wasser und Zitronensaft über Nacht ziehen lassen und abseihen.
- Zusätzlich aus Meerrettich Auflagen auf die Stirn, Wangen oder Nacken. Dazu geraspelten Meerrettich in ein Tuch wickeln und max. 10 Minuten auf die betroffenen Stellen legen. Direkten Kontakt zur Haut meiden!

Senfmehlbrei

- Aus Senfmehl und Wasser eine Paste anrühren
- Haut im Gesicht gut einfetten

Halsschmerzen mildern

Pfeffer gegen Halsschmerzen

- 4 TL Wasser, 4 TL Honig, 1/2 TL Cayennepfeffer mischen. 2-mal täglich 1 TL im Mund zergehen lassen.

Salbeitee

Bei Halsschmerzen ist es wichtig viel zu trinken. Besonders eignet sich dafür Salbeitee. Die Inhaltsstoffe des Salbeis hemmen das Wachstum von Bakterien, wirken desinfizierend und beruhigen die gereizten Schleimhäute. Schon das Schlucken des warmen Tees lindert das unangenehme Kratzen im Hals.

Zubereitung:

Rund 40 Gramm Salbeiblätter mit 150 ml heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

und die Flüssigkeit so in das Nasenloch gießen, dass sie auf der anderen Seite wieder herausläuft. Mit dem anderen Nasenloch wiederholen. In der Apotheke gibt es Pipetten oder spezielle Nasenkännchen, die die Spülung erleichtern. Drei- bis viermal pro Tag durchführen.

Für ein **Nasenspray** sollte man ca. 9 g Meersalz mit 1 Liter Wasser (oder entsprechend weniger: 3 g Salz auf 250 ml Wasser) aufkochen, abkühlen lassen und in ein sauberes Fläschchen mit Nasensprühaufsatz abfüllen.

- Je ein erbsengroßes Stück Brei auf etwas Watte auflegen: zwischen Augenbrauen oder unter die Augen
- Achtung: scharfe Dämpfe können die Augen tränen lassen

Heiße Kartoffel-Nasen-Auflage

Eine heiße Kartoffelaufgabe hilft, Nebenhöhlenentzündungen zu lindern. Dazu ein paar Kartoffeln schälen, weich kochen und in eine Schüssel geben. Nun etwas Wasser zu den Kartoffeln geben und sie zu Brei verarbeiten. Den heißen Kartoffelbrei fingerdick auf eine Lage Stofftaschentücher streichen. Jetzt die Tücher so einschlagen, dass ein längliches Päckchen entsteht. Möglichst warm auf die Nase legen. Sobald die Auflage abkühlt, muss sie erneuert werden. Die Kartoffelkur wirkt schleimlösend und schmerzlindernd.

Zwiebel-Knoblauch-Kette

Damit bekommt man wahrscheinlich Kuschelverbot, aber es lohnt sich: Zwiebeln plus Knoblauch lösen den Schleim in den Nebenhöhlen. Abwechselnd Zwiebelstücke und Knoblauch auf eine Schnur auffädeln und die Kette über Nacht am Hals tragen.

Anschließend abseihen. Täglich 2-3 Tassen trinken oder damit gurgeln. Salbeitee gibt es auch als Teebeutel in der Apotheke.

Risiken und Nebenwirkungen: Schwangere und stillende Mütter sollten bei der Verwendung von Salbei vorsichtig sein. Die Pflanze regt die Kontraktion der Gebärmutter an und hemmt den Milchfluss.

Gurgeln mit Salzwasser

Das Salzwasser wirkt im Rachenraum desinfizierend, und Viren mögen diese salzige Mischung gar nicht. Es lässt die Schleimhäute abschwellen, tötet die Keime und lindert die Schmerzen. Ein erprobtes Mittel gegen das Kratzen im Hals.

Anwendung:

1 Teelöffel Salz in einen ¼ warmes Wasser rühren und damit gurgeln. Je nach Bedarf, etwa 5-6 x pro Tag wiederholen. Das Wasser nicht schlucken.

Quarkwickel

Quark hat eine angenehm kühlende Wirkung. Er entzieht dem Körper Wärme, wirkt abschwellend und entzündungshemmend.

Die Wickel lindern die Schmerzen und bleiben deutlich länger feucht als Wasserwickel.

Anwendung:

Den zimmerwarmen Quark etwa 1 Zentimeter dick auf ein dünnes Tuch streichen. So falten, dass zwischen Hals und Quark nur eine Lage Stoff liegt. Um den Hals legen und mit einem Schal befestigen. Den Wickel tragen, bis der Quark getrocknet ist.

Ohrenschmerzen behandeln

Zwiebelsäckchen

Die heilsame Wirkung der Zwiebel ist lange bekannt. Vor allem für Kinder, die eine besonders schonende Behandlung brauchen, nutzt man dieses altbewährte Hausmittel gerne. Die Herstellung ist einfach und die ätherischen Öle der Zwiebel lindern die Schmerzen und hemmen Entzündungen.

Anwendung:

Frische Zwiebeln klein würfeln und kurz in einer Pfanne erwärmen – dadurch entfalten sich die ätherischen Öle. Die Zwiebeln in ein sauberes Tuch wickeln, das Päckchen auf das Ohr legen und mit einer Mütze oder einem Stirnband fixieren. Die Zwiebelpackung kann warm oder kalt aufgelegt werden, je nach dem, was der Patient angenehmer findet. Das Säckchen (jeweils frisch zubereitet) 3 x täglich etwa 1 Stunde auflegen.

Salzbeutel aufs Ohr

- Kleinen, warmen Salzbeutel auf das entzündete Ohr legen
- Einfaches Kochsalz in Leinenbeutel oder Taschentuch
- Auf Heizung erwärmen
- Beutel mit Tuch am Kopf fixieren und immer wieder erwärmen

Fieber

Fieber ist eine Methode des Immunsystems, um Krankheitserreger besser bekämpfen zu können. Fieber = Heilmethode des Immunsystems

Eine erhöhte Körpertemperatur beschleunigt die Stoffwechselvorgänge und die Produktion von weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Das Immunsystem arbeitet also schneller als ohne Fieber.

Außerdem fühlen sich die meisten Krankheitserreger bei erhöhten Temperaturen nicht mehr wohl und gedeihen weniger gut als ohne Fieber. Fieber erleichtert also in doppelter Hinsicht die Arbeit des Immunsystems. Daher ist Fieber zunächst heilsam, sofern es nicht zu hoch geht, denn sehr hohes Fieber belastet den Körper extrem. Niedriges und mittleres Fieber sollte man im Normalfall nicht bekämpfen, sondern eher unterstützen.

Fieberhöhen

Erhöhte Temperaturen des Körpers werden unterschiedlich benannt, je nachdem, wie hoch die Temperatur ist. Temperatur-Bedeutung

- Salz entzieht der Entzündung den „Nachschub“, ist entzündungshemmend

Weitere Ohrumschläge

- Kartoffeln kochen, zerdrücken, so heiß wie möglich in ein Taschentuch wickeln und öfters ans Ohr halten.
- 1 Bund frische Petersilie in der Hand zerquetschen oder zu Brei hacken, in etwas Verbands-Mull einschlagen und sofort auf das Ohr legen. Abdecken und längere Zeit einwirken lassen.
- Eine geschälte Knoblauchzehe ins Ohr legen, eventuell in einen Wattebausch wickeln.

Vorsicht: Warmes Öl ins Ohr

Als Mittel um Ohrenschmerzen zu bekämpfen, wurde zu Großmutterzeiten häufig warmes Sonnenblumen- oder Olivenöl verwendet. Ein bis zwei Löffel erwärmtes Öl ins Ohr gegossen, sollten die Schmerzen vertreiben. Heute wird diese Methode nicht mehr empfohlen. Einerseits besteht Verbrennungsgefahr, andererseits weiß man nicht, was hinter den Ohrenschmerzen steckt. Ist beispielsweise das Trommelfell beschädigt, können mit dem Öl Erreger ins Ohr gelangen und erst recht Schaden anrichten.

36,6° bis 37,4°	Normale Körpertemperatur
37,5° bis 38,0°	Erhöhte Temperatur bzw. subfebrile Temperatur
38,1° bis 38,4°	Fieber
38,5° bis 38,9°	Mäßiges Fieber
39,0° bis 40,9°	Hohes Fieber
ab 41,0°	Sehr hohes Fieber

Bei kleinen Kindern steigt die Temperatur meistens recht schnell auf hohe Temperaturen, selbst hohes Fieber kommt bei ihnen häufiger mal kurzfristig vor auch ohne schwerwiegende Erkrankungen. Erwachsene haben mit zunehmendem Alter weniger hohe Temperaturen. Daher ist bei älteren Erwachsenen auch schon erhöhte Temperatur ein deutliches Warnzeichen.

Wann zum Arzt?

- Kein Arzt ist zwingend erforderlich, wenn man weiß, dass das Fieber beispielsweise von einem harmlosen grippalen

Infekt verursacht wurde und sofern das Fieber nicht sehr hoch ist.

- Unbedingt den Arzt aufsuchen, wenn man nicht weiß, warum man Fieber hat, denn es sollte herausgefunden werden, was die Ursache für das Fieber ist.
- Oder wenn das Fieber über 39,5°C steigt oder für länger als 3 Tage höher als 39°C ist, denn Fieber in dieser Höhe hat meistens keine harmlosen Ursachen mehr. Bei so hohen Temperaturen sollte man nicht selbst mit dem Auto fahren. Entweder fahren lassen oder den Arzt ins Haus kommen lassen.
- Auch wenn leichtes Fieber über einen längeren Zeitraum besteht und nicht von selbst wieder aufhört, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Achtung!

Bei Fieber immer ausreichend trinken (min. 2 Liter pro Tag, besser mehr). Außerdem ausreichend Salze zuführen (z.B. Brühe trinken oder Salzstangen essen).

Lindenblütentee

Die Blüte hat eine schweißtreibende, fiebersenkende und beruhigende Wirkung und eignet sich sehr gut, um Kinder zu behandeln. Besonders wirkungsvoll sind die Inhaltsstoffe der Lindenblüte bei Erkrankungen der Atemwege, Halsschmerzen und fiebrigen Infekten.

Anwendung:

1-2 Teelöffel Blüten mit 250 Millilitern kochendem Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack mit Honig süßen und in kleinen Schlucken 3-5 x täglich 1 Tasse trinken.

Wadenwickel

Das ist der Klassiker der fiebersenkenden Hausmittel. Wadenwickel können das Fieber um etwa 1°C verringern. Durch die Verdunstungskälte entziehen sie dem Körper Wärme und senken so die Temperatur. Sie sind aber erst bei einer Körpertemperatur von mehr als 39°C sinnvoll.

Anwendung:

2 Tücher in temperiertes Wasser (mindestens 2°C unter der gemessenen Körpertemperatur des Patienten) tauchen und auswringen. Beide Waden damit umwickeln, mit einem Handtuch abdecken und rund 10 Minuten kühlen lassen. Das ganze 3 x wiederholen und anschließend die Temperatur erneut kontrollieren.

Risiken und Nebenwirkungen:

Sinkt die Temperatur zu schnell, können Schwindel oder Kreislaufbeschwerden auftreten. Nicht anwenden bei Schüttelfrost. Auch bei Säuglingen oder Kleinkindern kühle Wickel nur mit Vorsicht verwenden. Sie empfinden die kalten Wickel auf der Haut eher schmerzhaft und reagieren schnell mit kalten Füßen oder Händen.

Essigstrümpfe

Eine Alternative zu Wadenwickeln bei Fieber sind die Essigstrümpfe.

Zutaten:

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 100 ml Apfelessig
- 1 Paar Baumwollstrümpfe

Herstellung und Anwendung:

Das Wasser und den Essig mischen und die Strümpfe eintauchen, bis sie sich vollgesogen haben. Die Strümpfe werden nun ausgewrungen und möglichst bis über die Waden angezogen. Danach sofort trockene Socken drüber ziehen und für 60 Minuten im warmen Bett ruhen. Anschließend werden die Socken wieder ausgezogen und die Unterschenkel und Füße werden gründlich abgeduscht. Sollte das Fieber nicht gesunken sein, kann die Anwendung wiederholt werden. Allerdings sollte so lange gewartet werden, bis die Beine und Füße wieder warm sind.

Breitbandantibiotika aus der Natur

Zwiebel

Inhaltsstoffe: Alliin, Allicin, Polysulfide, Propanthialoxid, Vitamine, Flavonoide in der Zwiebelschale.

Verwendung

Frische Zwiebeln schmecken nicht nur im Essen gut. Die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe wirken antimikrobiell, antiviral und stärken das Immunsystem. Sie schützen vor Ablagerungen in den Gefäßen und beschleunigen das Auflösen von Blutgerinnseln.

Zwiebeln sind sekretionsanregend, verdauungsfördernd, appetitanregend und wundheilend. Sie beugen gegen Grippe, Schnupfen sowie Halsentzündung vor und lindern Husten. Die Homöopathie setzt potenzierte Zwiebel bei Ohrenschmerzen, zahlreichen Erkältungssymptomen, bei Asthma und Altersbronchitis ein. Zudem hilft sie bei Rheuma. Gute Hausmittel gegen Erkältungen und Husten sind rohe gehackte Zwiebeln mit

Honig, löffelweise eingenommen, sowie ein Zwiebelsirup, den man aus gehackten Zwiebeln und Zucker köchelt. Wickel und Packungen mit rohen gehackten Zwiebeln helfen bei fast allen entzündlichen Erkrankungen: bei Stirn- und Nasennebenhöhlen-Entzündungen, Abszessen, Furunkeln, Mandel- und Lungenentzündungen sowie bei Ohrenschmerzen. Bei Insektenstichen hilft die Auflage einer halbierten frischen Zwiebel.

Knoblauch

Als Hauptwirkstoffe der Heilpflanze gelten verschiedene schwefelhaltige Verbindungen. Frischer Knoblauch enthält außerdem das geruchlose Alliin, aus dem beim Schneiden, Zerkleinern oder Trocknen das sogenannte Allicin entsteht. Unter Wasser- und Sauerstoffeinwirkung bildet Allicin weitere chemische Verbindungen aus (wie Diallyldisulfid), die zum einen für die Wirkung und zum anderen für den starken Duft der Pflanze

verantwortlich sind. Weitere wirksame Knoblauch-Inhaltsstoffe sind Anthocyane, Flavonoide und verschiedene Vitamine wie Biotin (Vitamin B7) und Ascorbinsäure (Vitamin C).

Diverse wissenschaftliche Studien konnten folgende Wirkungen von *Allium sativum* bestätigen. Es wirkt antibakteriell (gegen Bakterien), antimykotisch (gegen Pilze), senkt die Blutfette (lipidsenkend), verhindert Blutgerinnsel, leicht blutdrucksenkend, gefäßerweiternd und durchblutungsfördernd und antioxidativ (Abfangen zellschädigender freier Radikale).

Aufgrund dieser nachgewiesenen Effekte ist Knoblauch zur Behandlung von erhöhten Blutfettwerten und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen medizinisch anerkannt.

Zudem hilft sie bei Erkältung, zur Verbesserung der allgemeinen Wachsamkeit und bei Verdauungsbeschwerden, bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Viren- und Parasiteninfektionen, als Vorbeugung und Behandlung von Krebs sowie allergisches Asthma.

Meerrettich

Diese merkwürdige Wurzel hat starke Heilkräfte. Dank der antibiotischen Inhaltsstoffe Allicin und Sinigrin, wirkt Meerrettich ähnlich wie Penicillin. Er hilft bei fast allen Erkältungssymptomen, Schnupfen, Husten, Bronchitis, Mandelentzündung, Nasennebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündungen, Kopfschmerzen und Fieber. Zudem stärkt er das Immunsystem und nimmt es sogar mit Grippeerregern auf.

Anwendung:

Die frische Wurzel ganz fein reiben und sofort verwenden, denn die ätherischen Öle verfliegen innerhalb einer Viertelstunde. Den geriebenen Meerrettich kann man einfach auf Brot essen, in anderen Gerichten weiterverarbeiten oder als Wickel benutzen. Für den Wickel die geriebene Masse etwa einen Zentimeter dick auf ein Tuch streichen und an den Seiten umschlagen. Gegen Kopfschmerzen das Päckchen auf den Nacken legen. Bei Bronchitis in Lungenhöhe auf dem Rücken platzieren.

Risiken und Nebenwirkungen:

Meerrettich enthält Senföle, die Hautreizungen verursachen können. Die Wickel deshalb nicht länger als ein paar Minuten einwirken lassen. Zum Schutz die Haut vorher mit Melkfett oder Vaseline einreiben.

Kapuzinerkresse

Die Pflanze mit den runden saftigen Blättern und den leuchtenden Blüten steht dem Meerrettich in nichts nach. Ihre antibiotische

Wirkung macht sie zu einem wunderbaren Mittel gegen Husten, Bronchitis, Fieber, Hals- und Rachenentzündungen. Wer die Pflanze isst, nimmt die stark antibiotisch wirkenden Öle auf und scheidet sie anschließend über die Harn- und Atemwege wieder aus. Auf diese Weise gelangen die Senföle in einer hohen Konzentration in den Nasen- und Rachenraum und hemmen dort die Vermehrung der Keime.

Anwendung:

Die Blüten und Blätter kleinhacken und beispielsweise zum Würzen von Salaten, Quark oder Kartoffeln verwenden. Die leicht scharfen Blätter schmecken auch auf Brot.

Ingwer

Ingwer wird überall eingesetzt, wo ihre wärmende Schärfe eine Schwäche durch Kälte ausgleichen kann, also vor allem in den Wintermonaten. Wenn man häufig an kalten Füßen leidet, hilft eine zweiwöchige Kur mit Ingwer als Tee und als Gewürz im Essen.

Ingwertee wärmt von innen her. Sehr heiß getrunken, wirkt er schweißtreibend, belebend und schleimlösend auf die Lunge, erleichternd bei Verschleimung, Husten und Schnupfen. Die Wurzel stimuliert auch Herz und Kreislauf, hilft bei erhöhtem Blutdruck und Cholesterinspiegel und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, indem er die Verklumpung der Blutplättchen hemmt. Allgemein verbessert Ingwer die Vitalität und stärkt die Immunabwehr. Sein zweites Hauptanwendungsgebiet ist das Verdauungssystem. Ingwer fördert die Produktion der Verdauungsenzyme, entspannt einen verkrampften Darm, besänftigt Bauchschmerzen und mildert Blähungen. Er hilft auch bei Übelkeit der unterschiedlichsten Herkunft (nicht bei Schwangerschaftserbrechen einnehmen!). Wenn Sie unter Reisekrankheit leiden, sollten Sie bei der nächsten längeren Autofahrt, Flug oder Schiffsreise eine kleine Tüte kandierte Ingwerstückchen dabei haben und genießen.

Spezielle Anwendung für Frauen

Ingwer-Tee fördert die Menstruation und hilft bei verzögerter oder zu geringer Periodenblutung sowie starker Verklumpung des Menstruationsblutes. Er löst Unterleibskrämpfe und lindert Schmerzen bei Eisprung und Menstruation.

Bei Wärmeunverträglichkeit, Magenschleimhautentzündung und Magengeschwüren ist Ingwer nicht zu empfehlen. Bei Gallensteinen sollten Sie Ingwer meiden, da er den Gallenfluss fördert und eine Gallenkolik auslösen könnte.

Die Autorin: Susanne S. Bürkert

Heilpraktikerin, Inhaberin der Naturheilpraxis Susanne S. Bürkert

Hauptstr. 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244-946662

E-Mail: info@naturheilpraxis-buerkert.de, Internet: www.naturheilpraxis-buerkert.de

Susanne Bürkert absolvierte von 2000 bis 2002 ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktikerschule „KreaWi“ in Karlsruhe-Rüppurr. Im Dezember 2002 erhielt sie die Heilpraktiker-Zulassung vom Gesundheitsamt Karlsruhe. -Sie praktiziert in eigener Praxis und behandelt ihre Patienten u. a. mit der Naturmedizin, Homöopathie, Hausmitteln, Colon-Hydro-Therapie und vielem mehr und bildet Ärzte und Heilpraktiker in Colon-Hydro-Therapie aus. Sie ist Vorstandsvorsitzende des Homöopathischen Vereins 1907 e.V. Weingarten/Baden.