

Erkältungen

**Diese Tipps ersetzen nicht den Besuch bei einer ärztlichen Fachkraft und es sind keine Heilversprechen.
Bitte beachten Sie immer Ihre eigene persönliche Situation und klären Sie Ihre Vorgehensweise mit einer ärztlichen Fachkraft ab.**

Erkältungen

Gesundheitliche Vorsorge in der sogenannten Erkältungszeit

Unser Immunsystem schützt uns vor Krankheitserregern. Diese Aufgabe kann vom Immunsystem erledigt werden, wenn es selbst stark und kraftvoll ist.

Es ist unsere Aufgabe unser Immunsystem – zu jeder Jahreszeit – zu unterstützen und zu stärken.

Um die körpereigene Abwehrkraft – das Immunsystem – nachhaltig zu stärken und den Organismus vor Krankheitserregern effektiv und ohne Nebenwirkungen zu schützen, können bestimmte Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Heilpflanzen ein Teil unserer Ernährung sein.

Auch wenn wir „normalerweise“ immer im Winter erkältet sind oder gerade wieder Meldungen durch die Presse usw. gehen, dass eine Grippeperiode sich ausbreitet, müssen wir nicht erkranken.

Den Tag mit **einem Glas heißem Wasser** zu beginnen, ist das ganze Jahr über gut. Vielleicht schon am Abend das Wasser in eine Thermoskanne füllen und an das Bett stellen. Frisch gepresster Zitronensaft oder Ingwer oder etwas Honig kann gern hinzugefügt werden.

Um das Säure-Basen-Gleichgewicht zu harmonisieren, trinke einen **basischen Kräutertee**.

Mit einem **Smoothie** oder **frisch gepresstem Saft** wird der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen unterstützt.

Für das Darmmilieu und um den Körper basisch zu halten sind

- viel **Gemüse** wie Brokkoli, Chicoree, Chinakohl, Grünkohl, Karotten, Kohlrabi (auch die Blätter), Möhren, Rote Beete, Rotkohl, Spinat, Tomaten, Sellerie (auch die Blätter), Weißkohl usw.
- sowie **Kräuter** wie Basilikum, Melisse, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch usw.
- sowie **Nüsse** wie Cashewkerne, Erdmandeln, Erdnüsse, Mandeln, Paranüsse, Walnüsse usw.
- sowie **Obst** wie Äpfel, Beeren, Birnen, Blaubeeren, Erdbeeren, Kaki, Mandarinen, Mango, Orangen, Pflaumen, Sharon, Zwetschgen usw.
- sowie **Pilze** wie Austernpilze, Champignons, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge usw.
- sowie **Salate** wie Eisbergsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Runkel usw.

wichtig und unterstützend.

Heilende Lebensmittel aus der Natur – neudeutsch: Superfoods – haben eine hohe Nährstoffdichte, sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen:

- Algen wie AFA, Chlorella, Spirulina
- Baobab, Macha oder Matcha, Moringa usw.
- Gartenkräuter wie Basilikum, Melisse, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch usw.
- Gräser wie Gerstengras und Dinkelgras
- Grünes Kulturgemüse wie Salate, Sellerieblätter, Spinat usw.
- Samen wie Chia-Samen, Lein-Samen
- Trockenobst wie Aprikosen, Datteln, Goji-Beeren, Maulbeeren usw.
- Wildpflanzen wie Brennnesseln, Giersch, Löwenzahn usw.

Zeit für sich, Rückzug, ausreichend Schlaf, auch einmal „Nein“ sagen und „**JA**“ zu den eigenen Bedürfnissen, tut gut und stärkt das Immunsystem.

Erkältungen

Akupressur

Nase: Seitlich der Nasenflügel in den Grübchen und unterhalb der Nasen-Öffnungen abwechselnd beide Punkte paarweise circa vier Minuten lang akupressieren.

Hand: Daumen und Zeigefinger zusammenpressen, höchste Stelle suchen, Hand entspannen. Punkt der vorher höchsten Stelle mittelstark zirka 5 Minuten lang drücken.

Atemwege befreien

Um die Atemwege zu befreien, sind Dampfbäder hilfreich.

Anwendung: Drei Esslöffel Salz oder eine Handvoll Kamillenblüten mit zwei Litern kochendem Wasser übergießen. Den Kopf über den Topf beugen, ein großes Tuch über Kopf und Topf legen und den Dampf einatmen.

Atme dich frei

Yima-Übung (Aus-Atem-Übung)

Nimm eine entspannte Haltung ein.
Atme immer durch die **Nase** ein und aus.

- **Einatmen:** durch die Nase
- **Ausatmen:** durch die Nase und zwar vollständig. Spüre, dass sich die Lungen leeren. Atme vollständig aus.
- **Nicht Atmen:** für 20 bis 30 Sekunden oder länger.
- **Einatmen:** tief aufschluchzend einatmen.
- **Sofort** drei- bis fünfmal wiederholen. Verlängere jedes Mal die Atemhaltung.

Hinweis: Die Wirkung der Atem-Übung wird verstärkt, wenn bei der Einatmung und bei der Ausatmung der Bauch eingezogen wird/bleibt.

Diese Übung wird angewendet, um sich von allerlei Unbehagen, Schmerz, Durchblutungsstörungen, Krankheit zu befreien, und auch, um den Blutkreislauf anzuregen und zu normalisieren. Außerdem ist es eine unterstützende Übung, wenn mehr oder neues Blut gebraucht wird.

Erkältungen

Breitband-Antibiotika aus der Natur

Kapuzinerkresse

Die antibiotische Wirkung der Kapuzinerkresse macht sie zu einem hervorragenden 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 Wirkstoffe 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.

Risiken und Nebenwirkungen: Nicht zu viel essen. In großen Mengen kann Kapuzinerkresse Magen und Darm reizen.

Knoblauch

Knoblauch wirkt hauptsächlich: antibakteriell, fettgehaltssenkend und antimykotisch (gegen Pilzerkrankungen)

Während der Verdauung von Knoblauch, bilden sich der Zellbotenstoff Schwefelwasserstoff (dies sorgt auch für den typischen Knoblauch-Geruch). Laut Forschungsergebnissen spielt dabei das Zusammenspiel von roten Blutkörperchen und dem Knoblauch eine wesentliche Rolle.

Der Schwefelwasserstoff wirkt sich positiv auf den Blutfluss im Körper aus, denn dadurch weiten sich die Blutgefäße.

Ein besserer Bluttransport führt dazu, dass Nährstoffe mit dem Blut besser übertragen werden und somit der Körper besser versorgt wird. Auch Abbauprodukte des Körpers und Umweltgifte können dann besser über die Blutbahnen transportiert und schließlich entsorgt werden.

Die entstehenden Schwefelverbindungen wirken auf die Blutplättchen, machen diese geschmeidiger und reduzieren so die Entstehung von Blutgerinnseln. Es ist deshalb empfehlenswert **vor Operationen keinen Knoblauch** zu essen - zumindest keine größeren Mengen - damit das Blut nicht noch flüssiger wird und weniger gerinnt. Dies könnte während / nach einer Operation zu Komplikationen führen.

Außerdem enthält Knoblauch wertvolle Vitamine – hier besonders Vitamin A, B1 und C. Zusätzlich auch den Mineralstoff Selen.

Die **antibakterielle Wirkung** ist eine weitere erstaunliche und herausragende Eigenschaft des Knoblauchs. Seine antibakterielle Wirksamkeit verdankt Knoblauch vor allem dem Wirkstoff Allicin, der noch in einer Verdünnung von 1 : 125 000 für pathogene Bakterien, jedoch auch für Parasiten wie Maden und Würmer im Darmtrakt tödlich sein kann. Er setzt besonders Salmonellen und E. coli Bakterien zu.

Knoblauch wirkt wie eine Art natürliches Penicillin. Es hat den Vorteil, dass Erreger keine Resistenz gegen seine antibakteriellen Wirkstoffe entwickeln. Auch treten keine der sonst bei Antibiotika gefürchteten Nebenwirkungen auf.

Kein Wunder, dass Knoblauch als natürliches Universalmittel bei **Schnupfen und Grippe** geschätzt ist. In der afrikanischen Volksheilkunde wird Knoblauch mit Honig seit alters her gegen Erkältungskrankheiten eingesetzt. Nun haben amerikanische Wissenschaftler von der Brigham Young Universität (USA) herausgefunden, dass die Wirkstoffe des Knoblauchs das Schnupfenvirus Rhino 2 und das Grippevirus Parainfluenza 3 mit 99% iger Sicherheit abtöten. (Quelle: http://www.nwzg.de/Lebenselixier-Knoblauch_NWzG16.php)

Die antiobiotischen Fähigkeiten des Knoblauchs beschränken sich nicht auf Bakterien und Viren. Knoblauch besitzt eine beachtliche Aktivität gegen pathogene Pilze und Hefen. (Seine antifungalen Wirkstoffe schützen ihn selbst vor Pilzbefall.) Diese Eigenschaft macht ihn zu einem wirksamen Mittel bei Pilzbefall, zum Beispiel durch den verbreiteten *Candida albicans*.

Erkältungen

Anwendung:

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Knoblauch kann erhöht werden, indem dieser vor der Verwendung zerquetscht und noch ein paar Minuten ziehen gelassen wird. Das förderliche Allicin entsteht erst, wenn die Zellwände des Knoblauchs beschädigt werden. Dadurch tritt ein Enzym aus, welches Allin in Allicin umwandelt.

Knoblauchzehe zerquetschen, einige Minuten ziehen lassen und zu Gerichten dazugeben oder als Brotbelag verwenden (Achtung: scharf!).

Risiken und Nebenwirkungen: Nicht zu viel essen. In großen Mengen kann Knoblauch Magen und Darm reizen. Keine größeren Mengen vor Operationen essen (siehe oben).

Meerrettich

Die unscheinbare Wurzel zeigt erstaunliche Heilkraft. Dank der antibiotischen Inhaltsstoffe Allicin und Sinigrin, wirkt Meerrettich ähnlich wie Penicillin. Er hilft bei allen Erkältungssymptomen, Schnupfen, Husten, Bronchitis, Mandelentzündung, Nasennebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündungen, Kopfschmerzen und Fieber. Zudem stärkt er das Immunsystem und nimmt es sogar mit Grippe-Erregern auf. Die Senföle des Meerrettichs bewirken das Abfließen des Sekrets.

Anwendung: Die frische Wurzel ganz fein reiben und sofort verwenden, denn die ätherischen Öle verfliegen innerhalb einer Viertelstunde. Den geriebenen Meerrettich kann einfach auf Brot gegessen werden, in Gerichten weiterverarbeitet oder als Wickel benutzt werden.

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. **Für die Nasen-Nebenhöhlen:** Einen Teelöffel geriebenen Meerrettich auf eine Kompresse streichen diese einrollen und im Bereich der Nasen-Nebenhöhlen auflegen. Vorher die entsprechenden Hautstellen eincremen, damit die Haut nicht austrocknet. Die Kompresse zirka 1 bis 2 Minuten auflegen. **Vorsicht** bei den Augen, deshalb diese schließen und mit Kosmetik-Pads oder ähnlichem schützen.

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 Creme (Fett) einreiben.

Erkältungen

Um eine Erkältung zu vermeiden 01

Fertige dir eine Ölmischung an:

108 Tropfen Nelkenöl

108 Tropfen Zitronenöl

109 Tropfen Zimtöl

108 Tropfen Rosmarinöl

108 Tropfen Eukalyptusöl

fülle diese Mischung in eine braune Flasche zusammen mit

60 ml Basisöl (Jojoba-Öl, Olivenöl oder Sheabutter)

Zur Vorbeugung einer Erkältung gib jeden Tag jeweils 1 Tropfen auf die folgenden Stellen:

- den Nackenpunkt (am oberen Ende der Wirbelsäule, am Schädelrand)
- auf beide Füße (wieder der Ni1-Punkt)
- in die Achselhöhlen
- auf das Brustbein (Thymusdrüse)

Für Kinder musst du die o.g. Mischung verdünnen, das heißt, dass die ätherischen Öle mit 120 ml Basisöl zusammengibst. Von dieser Mischung gibst du deinem Kind jeweils 1 Tropfen auf beide Fußsohlen – das reicht schon.

Überprüfe, ob du allergisch auf die Öle reagierst und auch während der Schwangerschaft solltest du mit ätherischen Ölen bedachtsam umgehen!

Erkältungen

Um eine Erkältung zu vermeiden 02

Fußbad, temperaturansteigend

Wer durchgefroren ist und kalte Füße hat, sollte am besten ein heißes Fußbad nehmen. Weil Erkältungsviren Hitze nicht mögen, kann hiermit möglicherweise eine Erkältung verhindert werden.

Durch das Fußbad werden die Körpertemperatur erhöht, die Schleimhäute besser durchblutet und die Vermehrung der Viren gehemmt.

Anwendung: 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.

Hinweise, Gegenanzeigen und Vorsichtsmaßnahmen*:

Für Kleinkinder nicht geeignet.

Vorsicht bei Herz- Kreislauf-Erkrankungen oder Venenproblemen.

Bei Fieber besser auf warme Fußbäder verzichten, weil diese den Kreislauf zusätzlich belasten.

Senfmehl

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.

Der schwarze Senf ist der scharfe Vertreter der Senf-Geschwister. Er wird als Heilmittel häufiger verwendet als der weiße Senf.

Für das **Fußbad** eine große Schüssel oder einen Eimer bis Wadenhöhe mit etwa 38 Grad heißem Wasser füllen und zwei Esslöffel schwarzes Senfmehl einrühren. Beide Beine ins Wasser stellen. Die Dauer beträgt nur wenige Minuten bis maximal 15 Minuten. Brennt es zu stark oder wird die Haut rot, das Bad beenden.

Damit die Temperatur konstant bleibt, kann heißes Wasser nachgegossen werden. Anschließend die Füße mit klarem, warmem Wasser abspülen, eincremen und warme Socken anziehen.

Häufigkeit: Nicht mehr als eine Anwendung täglich, da es sonst zu Verbrennungen kommen kann.

Für **Auflagen** 100 g bis 200 g Senfmehl mit 40° warmen Wasser zu einem dickflüssigen Brei verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Das verwendete Wasser darf nicht heißer als 40° C sein, weil es sonst den Senf unwirksam macht. 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 die Haut vorher mit Creme (Fett) eingerieben wird. Nicht länger als zehn 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.

Beachten: Die mit dem Senfwickel versehene Hautpartie sollte maximal nicht größer sein als 1,5 Handteller des erkrankten Menschen.

Senfmehl in Socken: pro Socken circa 2 Esslöffel Senfmehl einfüllen, Socken anziehen und am besten über Nacht tragen. Bei Kindern reicht ein Esslöffel pro Socke. Die Füße sollten trocken sein, da es bei feuchten Füßen etwas kribbeln kann (also nicht direkt nach dem Baden zu empfehlen). Senfmehl kann über die Apotheke bestellt werden.

Erkältungen

Hinweise, Gegenanzeigen und Vorsichtsmaßnahmen*:

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 bei Kindern unter fünf Jahren anwenden. Unbedingt Augen- und Schleimhautkontakt vermeiden.

***Hinweise, Gegenanzeigen und Vorsichtsmaßnahmen:**

Auf heiße oder ansteigende Ganzkörper- und Teilbäder oder Schwitzpackungen sollte bei bereits bestehenden hohem Fieber (ab 39 Grad) natürlich verzichtet werden, um die Herz-Kreislauf-Belastung nicht zu verstärken. Ansonsten gibt immer das Befinden des erkrankten Menschen den Ausschlag für die Temperatur und Länge der Anwendungen. Die Bäder sollten nie länger als maximal 15 - 20 Minuten sein. Subjektiv soll das Gefühl angenehmer Erhitzung entstehen.

Längere Anwendungen führen zu einer zu starken Erweiterung der Gefäße im Hautbereich, wodurch der Blutdruck stark absinkt und es zu Kreislaufinstabilität kommen kann. Bei Anzeichen von Kreislaufsymptomen wie Schwindel, Herzrasen oder -klopfen oder andersartigem Unwohlsein, ist die Anwendung sofort abubrechen.

Generell ist bei allen heißen Anwendungen darauf zu achten, dass anschließend keine Auskühlung stattfindet. Die Gefahr ist besonders groß, wenn stark geschwitzt wurde. Wenn möglich sollte mindestens eine halbe Stunde nach den Anwendungen Bettruhe gehalten werden. Der Kopf sollte bedeckt werden, da ein großer Teil der Wärme sonst über den Kopf abgestrahlt wird.

Gegenanzeigen und Anwendungsbeschränkungen für heiße Bäder und Wärmepackungen bestehen bei Menschen mit Herzerkrankungen, Bluthochdruck (Hypertonie) und ausgeprägter Arteriosklerose, schweren fieberhaften und infektiösen Erkrankungen, größeren Hautverletzungen und akuten unklaren Hauterkrankungen.

Bei kreislaufunfähigen Menschen, Menschen mit Neigung zu Schwindel, niedrigem Blutdruck, älteren Menschen und kleinen Kindern sollte die Anwendungstemperatur nicht zu hoch sein, da sonst die Kreislaufbelastung zu hoch ist.

Heiße Bäder oder ansteigende Fußbäder und Sitzbäder dürfen nicht angewendet werden bei Menschen mit Krampfadern, Neigung zu Krampfadern oder Beschwerden des Venensystems in der Vorgeschichte. Hierzu gehören insbesondere Venenentzündungen und Thrombosen.

Schwangere sollten keine zu heißen Bäder durchführen und insbesondere auf zu heiße oder ansteigende Sitz- oder Fußbäder verzichten, da sie Blutandrang im Unterleibsbereich bewirken. Aus dem gleichen Grund können ansteigende oder zu heiße Sitz- oder Fußbäder die Menstruationsblutungen verstärken.

Erkältungen

Um eine Erkältung zu vermeiden 03 - empfehlenswerter ist 04

Zitronen-Knoblauch-Getränk gegen Grippe

| | | |
|---------|--|------------------------------------------------------------|
| 34 - 36 | | Knoblauchzehen (das sind ungefähr 3 - 4 Knoblauch-Knollen) |
| 5 - 6 | | Zitronen, unbehandelt |
| 1 | | Wasser |

1. Knoblauchzehen in heißes Wasser geben, 10 Minuten ziehen lassen, dann schälen.
2. Zitronen gründlich warm waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden.
3. Knoblauch und Zitronen in einem Mixer geben und gut zerkleinern.
4. Gegebenenfalls etwas Wasser von dem 1 l dazugeben, damit es sich zu vermengen lässt.
5. Alles in einem Topf geben und mit dem restlichen Wasser (insgesamt nicht mehr als 1 l Wasser verwenden!) auffüllen.
6. Erhitzen auf etwa 60 - 70 °, dann sofort vom Herd nehmen.
7. **(Mein Hinweis: Bitte nicht kochen lassen! Das Kochen zerstört die hitzlabilen Hauptwirkstoffe des Knoblauchs (Allicin) als auch der Zitrone (Vitamin C).**
8. 5 - 7 Minuten ziehen lassen.

1. Möglichkeit: Durch ein feines Sieb in einen Messbecher gießen.

In eine 1-Liter-Flasche die Zitronen-Knoblauch-Mischung hineingießen, verschließen und abkühlen lassen. Danach in den Kühlschrank stellen.

Anwendung:

Vor Gebrauch gut schütteln. Jeden Morgen vor dem Frühstück ein Schnapsglas trinken und jeden Abend vor dem Schlafengehen ein Glas trinken. Es entsteht kein Knoblauch-Geruch.

Mindestens 3 Flaschen im Frühjahr trinken und 3 Flaschen im Herbst trinken.

Wenn das getan wird sollen keine Erkältungen auftreten.

2. Möglichkeit: Noch warm in Schraubgläser füllen. Das ergibt einen milchigen, nicht nach Knoblauch, sondern nach Zitronen schmeckenden, sämigen, dünnen Brei.

Anwendung:

Täglich vor oder nach einer Hauptmahlzeit 6 TL einnehmen, eventuell mit etwas Wasser.

Informationen:

Schon nach drei Wochen täglichen Genusses ist eine jugendlich – wohlige Regeneration des ganzen Körpers zu verspüren. Verkalkungen (wie sie bei älteren Menschen immer vorhanden sind) und deren Nebenerscheinungen, zum Beispiel beim Sehen und Hören, gehen zurück und beginnen ganz zu verschwinden. Das Gehirn kommt wieder in Schwung. Guter Schlaf. Selbst Ohrgeräusche (Ohrensausen, Tinnitus aurium) lassen nach, verschwinden. Patienten konnten Herzoperationen umgehen, weil sich Blutfette und Kalk abgebaut hatten. Der Blutdruck normalisiert sich. Auch bei Gebissverfall – Parodontose – hat sich das Knoblauchelixier bestens bewährt.

Nach dreiwöchiger Kur sollten acht Tage Pause eingelegt werden und dann folgt die zweite dreiwöchige Kur.

In der Regel stellt sich ein **durchschlagender Erfolg** ein.

Diese günstige, preiswerte, nebenwirkungsfreie und heilwirksame Kur sollte ein- bis zweimal jährlich wiederholt werden.

Von dem als unangenehm empfundenen „Duft“ des Knoblauchs ist nichts zu riechen.

(Quelle: Grundlagen: Klinik Erlangen, <http://www.modautaler.de/knoblauchrezept.pdf>)

Erkältungen

Um eine Erkältung zu vermeiden 04

Zitronen-Knoblauch-Getränk gegen Grippe

| | | |
|-----|----|------------------------------------------------------|
| 12 | | Knoblauchzehen (das ist ungefähr 1 Knoblauch-Knolle) |
| 3 | | Zitronen, unbehandelt |
| 330 | ml | Wasser |

1. Knoblauchzehen in heißes Wasser geben, 10 Minuten ziehen lassen, dann schälen.
2. Zitronen gründlich warm waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden.
3. Knoblauch, Zitronen und Wasser in einem Mixer geben und gut zerkleinern.
4. 5 - 7 Minuten ziehen lassen.
5. In Schraubgläsern abfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Anwendung:

Ein bis zwei Teelöffel in einem Glas Wasser auflösen. Wie Zitronenlimonade genießen, schmeckt auch so (immer gut umrühren).

Hinweis: Es ist eine äußerst gesunde **Naturmedizin**, kein künstliches, synthetisches - deshalb naturidentisch genanntes - Industrie-Zitronen-Aroma! Sonst alles handhaben wie oben beschrieben.

Diese Variante ist für fortgeschrittene Menschen: Alles roh – noch wirksamer!

Beim Erhitzen werden Teile der gesunden Inhaltsstoffe des Knoblauchs und wertvolle Vitamine (auch das Vitamin C der Zitrone) teilweise zerstört.

Die nicht erhitzte, entstandene Masse geliert im Kühlschrank ein wenig, auch ist der Geschmack natürlich etwas intensiver, jedoch auch die Wirkung!

Lebertran! Er gehört zusammen mit Knoblauch und Zitrone zu jeder Herztherapie.

Lebertran ist die beste Medizin für das Herz, den Skelettaufbau und gegen Knochenerweichung. Sind akute Herzprobleme vorhanden oder ist der Wunsch vorhanden seinem Herzen vorbeugend etwas Gutes zu tun, steht vielleicht sogar vor einer Herzoperation (Bypass etc.) und kann oder muss die Operation noch etwas aufschieben, lohnt sich folgendes:

Täglich drei Kapseln Lebertran (geschmacklos) zu je einem Gramm auf den Tag verteilt zu den Mahlzeiten einnehmen. Es ist höchst wahrscheinlich, dass festgestellt wird, dass eine Operation nicht mehr notwendig ist.

Nehmen Sie drei Monate lang je drei Kapseln pro Tag, dann weitere drei Monate zwei Kapseln pro Tag und dann auf Dauer eine Kapsel pro Tag.

Natürlich sollte auch eine gesunde Lebensweise angestrebt werden. Eine möglichst ausgewogene, keine einseitige Ernährung, ohne viel Zucker und Fett - und viel Schlaf.

Tipps:

Am besten mit dem ersten Knoblauch-Rezept beginnen und sich dann steigern, um auf das zweite Knoblauch-Rezept umzusteigen.

Wie kann die Qualität von Knoblauch einfach geprüft werden?

Von einer Knoblauchzehe ein stecknadelkopfgroßes Stückchen abschneiden, darauf kauen, es muss auf der Zunge brennen. Je stärker es brennt, je besser und frischer ist der Knoblauch.

Ist kein oder nur ein geringes Brennen zu spüren, kann der Knoblauch getrost weggeworfen werden. Die Zehen müssen hart und fest sein, dürfen keinen (oder nur ganz wenig) Keim haben. Leider gibt es bei Knoblauch viel schlechte oder alte Ware.

(Quelle: Grundlagen: Klinik Erlangen, <http://www.modautaler.de/knoblauchrezept.pdf>)

Erkältungen

Um eine Erkältung zu vermeiden 05

Eine Erkältung sollte immer sofort behandelt werden, deshalb bei den ersten Anzeichen folgende Schritte durchführen:

Nimm ein heißes Vollbad bis 44 Grad C mit 1 Teelöffel Eukalyptus-Öl (wenn es vertragen wird!).

Trinke im Bett 1 Glas Lindenblüten-Tee und schwitze tüchtig.

Danach atme kräftig ein und aus, und zwar **fünfmal solange ausatmen** wie einatmen.

Balle beim Einatmen die Fäuste und entspanne sie beim Ausatmen vollständig.

Am besten vollständig fasten.

Wenn es einem dadurch übel werden sollte, 3 Stückchen gebrannten Zucker im Mund langsam zerfließen lassen.

Wer nicht fasten möchte, halte sich an gebackene Zwiebeln und Brei (Haferflocken, Gries, Mais usw.) und trinke abwechselnd Leinsamen-Tee, Cystus-Tee*¹ (zum Beispiel von der Firma Dr. Pandalis), Andorn-Tee*² oder Zitronen-Tee.

Stellt sich mit der Erkältung auch Husten ein, so trinke tagsüber alle 3 Stunden 3 Tassen Leinsamen-Tee und dazwischen 1 Glas heißes, destilliertes Wasser mit 3 bis 5 Tropfen Eukalyptus-Öl, um der Auszehrung vorzubeugen.

Vor dem Schlafengehen trinke den Saft von 1 Zitrone mit 2 Messerspitzen Salz.

Mohn-Zimt-Öl ist ein wirkungsvolles Mittel bei Erkältungen.

Bei starker Schleimbildung hilft mit Honig gesüßter Ingwer-Tee.

Hinweis: Milch, Milchprodukte sowie Schokolade sollten in dieser Zeit gemieden werden.

*¹ **Cystus-Tee / Zistrose-Tee:**

Geschichte

Die Verwendung von Cistus incanus lässt sich bis ins 4. Jahrhundert vor Christus zurückverfolgen. In Form von mühevoll gewonnenem Harz – sogenanntes Ladanum – brachten die Menschen die Pflanze nach Ägypten und in den Sudan. Seit dieser Zeit findet die graubehaarte Zistrose auch als Haus- und Genußtee Verwendung. Zum Schmunzeln regt aus heutiger Zeit die damalige Art der Harz-Gewinnung an: Die Hirten trieben ihre Ziegen durch das Zistrosen-Dickicht, so daß die klebrige Substanz der Pflanze an deren Haaren hängenblieb. Anschließend schnitt man den Tieren das harzverklebte Fell ab und kochte es in Wasser. Das wertvolle Harz blieb daraufhin an der Wasseroberfläche zurück. Die christlichen Kirchen kennen Harz aus Cistus incanus noch heute als einen wichtigen Bestandteil des Weihrauchs.

Internationale Schlagzeilen machte die aromatische Pflanze im Jahr 1999: Eine Expertenjury zeichnete Cistus incanus als "Pflanze Europas 1999" aus.

Cistus incanus in Griechenland

Bis in die 60er Jahre spielte die graubehaarte Zistrose in einigen Gegenden Griechenlands eine zentrale Rolle: Der herbe Tee begleitete die Menschen im Sommer wie im Winter als Durstlöcher oder zur Entspannung nach einem anstrengenden Tag. Dr. Georgios Pandalis erinnert sich bei einem Glas Cystus® Tee an seine Kindheit in Griechenland. Damals wurde er von seiner Großmutter geschickt, um das Teekraut zu ernten, das sie als Hebamme auch für die Waschungen der Wöchnerinnen benutzte. Heute ist Cistus incanus von „modischen“ Getränken weitgehend verdrängt worden.

Das sonnenverwöhnte Kraut wird im Frühjahr und Sommer gesammelt und in den Schatten gelegt. Hier streifen die frischen Meeresbrisen die duftende Ernte und sorgen für eine schonende Trocknung.

Polymorphismus

Ähnlich aussehende Cistus incanus-Pflanzen unterscheiden sich zum Teil in ihrer biochemischen Struktur, das heißt, sie können auch unterschiedliche Eigenschaften haben. Dem Standort kommt dabei große Bedeutung zu. Obwohl Cistus incanus in vielen südeuropäischen Gegenden wächst, wurde der Tee nach unserer Kenntnis nur in einigen Gebieten Griechenlands und nicht auf Kreta, in der Türkei oder Italien getrunken. Wir verwenden für alle unsere Cystus®-Produkte – auch für unsere Medizinprodukte und Kosmetika – ausschließlich Varietäten, die traditionell vor allem als Haustee getrunken wurden.

Das Institut für Geobotanik der Leibniz-Universität Hannover hat dazu folgende Erklärung: Unter dem Einfluß von Klima und Boden haben die Zistrosen im Lauf der Evolution den Prozeß der adaptiven Radiation durchgemacht. Die graubehaarte Zistrose ist ein Weltmeister des Polymorphismus, ihre morphologische Variabilität ist

Erkältungen

bezeichnend, dass äußert sich auch in ihrer komplizierten taxonomischen Benennung in der Literatur. Zahlreiche Ökotypen dieser Art sind darüber hinaus in biochemische Variationen differenziert.

(Quelle: <http://www.pandalis.de/de/pflanzen/cistus-zistrose/>)

***2 Andorn:**

Der Andorn ist halb vergessen, obwohl er eigentlich ein wahrer Tausendsassa ist und auf die meisten Organsysteme des Menschen eine heilsame Wirkung ausübt.

Vor allem wirkt der Andorn anregend auf die Luft- und Verdauungswege.

Ursprünglich kommt der Andorn aus Südeuropa und wurde schon im alten Griechenland als wichtige Heilpflanze angebaut.

Tee

Für einen Andorn-Tee ein bis zwei Teelöffel Andorn mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, dann zehn Minuten ziehen lassen, anschließend abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Von diesem Tee sollten ein bis drei Tassen täglich getrunken werden.

Haupt-Anwendungen: Bronchitis

Heilwirkung: blutbildend, entzündungshemmend

Anwendungsbereiche: Abwehrschwäche; Anämie; Bronchitis, auch chronische; Darmentzündung; Ekzeme; Gallenschwäche; Gastritis; Herzstörungen, nervöse; Husten; Immunsystem-Stärkung; Kreislaufschwäche; Leberfunktionsschwäche; Magenentzündung; Menstruation, schwache/fördernd; Wunden, schlecht heilende

Erkältungen

Um eine Erkältung zu vermeiden 06 - Schütze dich und andere - 01

Die drei Säulen

- Vitaminreiche Ernährung mit vielen Produkten aus der Natur (Obst und Gemüse), wenig Fleisch und Fisch sowie in geringen Mengen auf Milchprodukte (wie Milch, Käse und Butter) und auf Vollkornprodukte. Auch die Überlegung an eine vegetarische oder vegane Ernährung sollte einbezogen werden.
- Regelmäßiger Sport stärkt die Abwehrkräfte - auch wenn das Wetter schlechter wird. In Absprache mit einer ärztlichen Fachkraft sollten pro Woche zwei bis drei Sporteinheiten a 30 Minuten durchgeführt werden (je nach körperlicher Konstitution: Radfahren, Schwimmen, Laufen, Walken usw.)
- Vermeidung von Stress und Aufregung, weil dadurch das Immunsystem ebenfalls angegriffen wird. Bewusst auf Ruhepausen achten und gezielte Entspannungen durchführen. Eine Hilfe können Techniken wie Yoga, Meditationen oder Achtsamkeitsübungen sein. Geeignete Lehrkräfte finden sich unter anderem auf der Internetseite: www.yoga-westfalen.de und <http://www.yoga-westfalen.de/mitglieder/markwart-martina.html>

Erkältungen

Um eine Erkältung zu vermeiden 07 - Schütze dich und andere - 02

Folgende Verhaltenshinweise sollten berücksichtigt werden:

- Füße nicht kalt oder nass werden lassen
- Grippe-Symptome: Bei Feststellung, eine ärztliche Fachkraft anrufen und zu Hause bleiben, um weitere Ansteckungen zu vermeiden. Sofern die Grippe leicht verläuft ist ein Krankenhaus-Aufenthalt nicht erforderlich. Regelmäßig wird allerdings Quarantäne zu Hause angeordnet. Vollständig auskurieren, um andere nicht zu gefährden. Viel lüften.
- Hände **mehrmals am Tag gründlich waschen**. Nicht nur oberflächlich, sondern so, dass es richtig schäumt. Auch die Finger-Zwischenräume sind wichtig. Als Kinder haben wir gelernt uns vor dem Essen die Hände zu waschen, bei vielen Erwachsenen ist das leider längst vergessen. Möglichst Desinfektionsmittel benutzen, da die Grippeviren auch außerhalb des Menschen einige Stunden überleben können. Türklinken, Treppen und andere Gegenstände können den Virus daher "speichern". Wenn keine Zeit und/oder keine Gelegenheit vorhanden ist, um sich häufig die Hände zu waschen, ist ein Desinfektionsmittel für die Hände sinnvoll.
- Händeschütteln und ähnliche kontaktintensive Begrüßungsrituale (Begrüßungsküsse) vermeiden
- Husten - Einmal-Taschentücher bei Husten oder Niesen verwenden und über ein geschlossenes Abfallbehältnis entsorgen
- Husten und zwar richtig (eine Empfehlung des Robert-Koch-Instituts): Nicht die Hand vor den Mund halten, sondern in den Ärmel, in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, damit die Viren nicht direkt weitergegeben werden
- Informationen über die Medien einholen oder über die Internetseite www.schweinegrippe-neuegrippe.de, um zu erfahren, welche Städte und Regionen besonders betroffen sind
- Menschenmengen - größere - möglichst vermeiden
- Mundschutz: Sollte eine extreme Grippewelle auftreten, kann das Tragen eines Mundschutzes erwogen werden. Allerdings ist die Wirksamkeit des Mundschutzes umstritten; zudem muss dieser regelmäßig gewechselt werden).
- Öffentliche Verkehrsmittel möglichst vermeiden (wegen der Menschenmengen und naher Kontakt)
- Reisen - Beruflich: die Nutzung von Videokonferenzeinrichtungen als Ersatz für Dienstreisen erwägen.
- Reisen - Privat: möglichst Reisen in Regionen mit hoher Schweinegrippeintensität (derzeit - 2013 - insbesondere die USA und die Südhalbkugel) vermeiden
- Saunieren härtet ab: Die erhöhte Temperatur mögen Krankheitserreger nicht
- Zimmer regelmäßig lüften, da warme Räume das Überleben von Viren fördern

Regelmäßige aktuelle Informationen unter: www.grippe2013.de

Erkältungen

Bei einer Erkältung

Mach dir ein **Vollbad** mit der folgenden Mischung aus ätherischen Ölen:

3 Tropfen: Teebaumöl

3 Tropfen Eukalyptusöl

3 Tropfen Zitronenöl

3 Tropfen Lavendelöl

und atme (inhaliere) die Dämpfe ein.

Damit die Öle die Haut nicht zu sehr reizen, ist es empfehlenswert, etwas Sahne in das Badewasser zu geben.

oder

Nimm ein **Fußbad** mit der oben genannten ätherischen Ölmischung.

Damit die Öle die Haut nicht zu sehr reizen, ist es empfehlenswert, etwas Sahne in das Fußbad zu geben.

oder

Gebe diese Ölmischung in eine **Aromalampe** und lass sie verdampfen. Diese Alternative ist unterstützend, ersetzt jedoch auf keinen Fall das Vollbad.

Solltest du auf eines der Öle allergisch reagieren, bitte dieses Rezept nicht verwenden.

Erkältungen

Bei Fieber

Lindenblütentee

Die Blüte hat eine schweißtreibende, fiebersenkende und beruhigende Wirkung. Besonders wirkungsvoll sind die Inhaltsstoffe der Lindenblüte bei Erkrankungen der Atemwege, Halsschmerzen und fiebrigen Infekten.

Anwendung: Ein bis zwei Teelöffel Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack mit Honig süßen und in kleinen Schlucken drei- bis fünfmal täglich eine Tasse trinken.

Risiken und Nebenwirkungen: Wegen seiner schweißtreibenden Wirkung ist der Tee nicht zur Dauertherapie geeignet und führt in größeren Mengen mitunter zu leichtem Durchfall.

Wadenwickel

Sie sind der Klassiker der fiebersenkenden Hausmittel. Wadenwickel können das Fieber um etwa ein Grad 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 Grad sinnvoll.

Anwendung: Zwei Tücher in temperiertes Wasser (mindestens zwei Grad unter der gemessenen Körpertemperatur des Patienten) tauchen und auswringen. Beide Waden damit umwickeln, mit einem Handtuch abdecken und rund zehn Minuten kühlen lassen. Das ganze dreimal 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 als schmerzhaft und reagieren schnell mit kalten Füßen oder Händen.

Beim 1. Anzeichen von Fieber

Trinke Pfefferminztee
(Bitte nicht für stillende Frauen, denn es stoppt den Milchfluss!)

Erkältungen

Bei Halsschmerzen

Gurgeln mit Salzwasser

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

Anwendung: Einen Teelöffel Salz in einen Viertelliter warmes Wasser rühren und damit gurgeln. Je nach Bedarf, etwa fünf- bis sechsmal pro Tag wiederholen. Das Wasser nicht schlucken.

Halswickel

Bei schon etwas länger andauernden Halsschmerzen, Entzündungen oder einem verschleimten Hals kann ein warmer Halswickel Linderung verschaffen.

Anwendung: Ein Handtuch mit warmem Wasser tränken. Bitte auf keinen Fall heißer als 40°, da sonst Verbrennungsgefahr besteht. Um festzustellen, ob die Hitze erträglich ist, das Tuch kurz an die Innenseiten der Oberarme legen. Das Tuch auswringen, ohne dass es trocken wird und um den Hals wickeln. Dauer: 30 Minuten, wenn es solange warm bleibt. Danach einen wärmenden Schal umlegen. Diesen Ablauf zwei bis drei Mal am Tag wiederholen.

Alternativen: Kartoffel- oder Zwiebelwickel.

Kartoffelwickel: Gekochte, heiße Kartoffeln zerdrücken und den Brei auf einem Tuch verteilen, falten und um den Hals legen.

Zwiebelwickel: Die Zwiebel im Backofen erwärmen, dann schälen und klein schneiden. Die Zwiebel in ein Tuch legen, umschlagen und als Wickel um den Hals legen. Um die Wärme zu halten, noch einen Schal darüber legen.

Bei Hitzegefühl sind kalte Wickel empfehlenswert

Wenn im Halsbereich eher ein Brennen oder ein ausgeprägtes Hitzegefühl zu spüren ist, sind eher kalte Wickel zu empfehlen. Auch bei Schluckbeschwerden können kalte Halswickel helfen.

Anwendung: Ein Tuch mit kaltem Wasser tränken und etwas auswringen. Es sollte nicht mehr tropfen, jedoch noch nass sein. Um den Hals wickeln und 20 Minuten umbehalten. Danach abnehmen und den Hals für etwa 60 Minuten mit einem Schal wärmen.

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 einen 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.

Risiken und Nebenwirkungen: Es sind keine bekannt.

Erkältungen

Salbei-Öl

Bei Halsschmerzen hilft Gurgeln mit 10 Tropfen Salbei-Öl auf ½ Glas Wasser.

Salbei-Tee

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.

Anwendung: Rund 40 Gramm Salbeiblätter mit 150 ml heißem, jedoch nicht mehr kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen. Täglich zwei bis drei Tassen trinken oder damit gurgeln.

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.

Erkältungen

Bei Husten

Birnensaft bei trockenem Husten

Bei fieberhaften Infekten der Luftwege kühlt und befeuchtet Birnensaft hervorragend die Schleimhäute ohne sie zu verschleimen. Auch Birnenkompott ist zur Behandlung von trockenem Husten gut geeignet. Ein Hausmittel, das nicht nur bei Kindern beliebt ist.

Anwendung: Den Saft erwärmen und nach Bedarf drei bis vier Tassen über den Tag verteilt trinken.

Risiken und Nebenwirkungen: Es sind keine bekannt.

Kartoffelwickel

Kartoffeln speichern Wärme und geben sie kontinuierlich ab.

Vier bis sechs mittelgroße Kartoffeln weich kochen. Auf die Mitte eines Geschirrtuchs geben, das vorher mit Küchentrepp belegt wurde. Für einen Brustwickel das Tuch so einschlagen, dass ein etwa 20 auf 20 Zentimeter großes Päckchen entsteht. Für einen Halswickel die Kartoffelmasse einrollen. Dann die Kartoffeln vorsichtig zerdrücken. Das Tuch auf die Brust legen oder um den Hals binden und mit einem Schal fixieren. Packung entfernen, wenn sie nicht mehr warm ist. Danach unbedingt weiterhin warm halten und nicht auskühlen!

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: Zwei bis drei Tropfen reines Lavendelöl mit einem Esslöffel Sonnenblumen- oder Olivenöl verrühren. Die Mischung gleichmäßig auf einem Tuch verteilen und auf einer Wärmflasche oder in der Mikrowelle leicht erwärmen. Auf die Brust legen, mit einem Wollschal fixieren und mindestens ein bis zwei Stunden wirken lassen.

Risiken und Nebenwirkungen: Bei der äußerlichen Anwendung von Lavendelöl sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Rettichsaft

Schwarzer Rettich ist ein altbewährtes, hilfreiches Hustenmittel. Der Saft enthält Schwefelöle die desinfizierend wirken und die gereizten Atemwege beruhigen.

Anwendung: Den Rettich aushöhlen und mit Honig füllen. Nach drei bis fünf Stunden kopfüber in eine Schüssel stellen und den „Hustensaft“ auffangen. Zweimal täglich nach dem Essen ein Gläschen trinken.

Risiken und Nebenwirkungen: Es sind keine bekannt.

Erkältungen

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 Ohrenscherzen oder Husten zu behandeln. Je schärfer eine Zwiebel ist, umso mehr gesunde Inhaltsstoffe enthält sie.

Anwendung: Zwei bis drei Zwiebeln fein würfeln, etwas Honig darüber geben und zugedeckt etwa fünf Stunden stehen lassen. Anschließend die Masse durch ein Tuch pressen und den Saft auffangen. Über den Tag verteilt etwa alle zwei Stunden einen Teelöffel einnehmen.

Risiken und Nebenwirkungen: Es sind keine bekannt.

Bei Husten und Heiserkeit - Gänseblümchensirup

| | | | |
|-----|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | kg | Gänseblümchen- Blütenköpfe | sammeln und in einem Topf geben |
| 100 | g | Rohrohrzucker, braun | dazugeben |
| 2 | EL | Honig | dazugeben |
| 1 | | Zitrone (Bio) | in Scheiben schneiden und dazugeben |
| 1,5 | l | Wasser | zugießen, erhitzen und auf kleiner Flamme aufkochen. Den dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Das Ganze so lange köcheln lassen, bis die Hälfte des Wassers verdampft ist. Alles durch ein Tuch gießen und die Flüssigkeit so lange kochen, bis ein Sirup entsteht. |
| | | | Den Sirup in kleine dunkle Arzneiflaschen füllen. |
| | | | Bei Husten oder Heiserkeit von dem Gänseblümchensirup mehrmals am Tag einen Teelöffel im Mund zergehen lassen. |

Erkältungen

Um das Immunsystem zu stärken

Forme deine linke Handfläche zu einer Schale (bitte nicht mit der offenen Handfläche) und lege sie auf deine rechte Fußsohle und zwar so, dass die Fingerspitzen ungefähr mit den Zehen abschließen und der Handballen an die Fußballen kommt.

Wenn du krank bist: Klopfe in dieser Haltung 108 Mal auf den rechten Fuß, dann wechsel zum anderen Fuß.

Zur Vorsorge: Klopfe 50 Mal, dann wechsel zum anderen Fuß.

Führe diese Übung jeden Abend aus.

Wirkung:

- Diese Übung stimuliert den Nierenanfangspunkt am Fuß (Ni1)
- sie soll dein Immunsystem sehr stark machen
- sie hilft auch gegen Jetlag
- sie hilft auch bei aufgelösten Liebesbeziehungen

Hilfe bei Infektionen

Biologischer Cranberriesaft

Erkältungen

Bei Schnupfen

Nasenspülungen mit Kochsalzlösung

Bei Schnupfen sind Nasenspülungen ein effektives Hausmittel. Die Lösung spült Erreger aus der Nase, wirkt desinfizierend und schleimlösend. Verwende eine isotonische Kochsalzlösung. Sie enthält mit 0,9 Prozent Salz die gleiche Salzkonzentration wie der Körper und reizt deshalb die Nasenschleimhaut nicht. Sie ist leicht selbst herzustellen oder in der Apotheke zu kaufen.

Anwendung: Einen Teelöffel Speise- oder Meersalz in einem halben Liter lauwarmem Wasser auflösen. Den Kopf schräg über das Waschbecken halten und die Flüssigkeit so in das Nasenloch gießen, dass sie auf der anderen Seite wieder herausläuft. Mit dem anderen Nasenloch wiederholen. In der Apotheke oder im Yoga-Versandhandel gibt es Pipetten oder spezielle Nasenkännchen, die die Spülung erleichtern. Drei- bis viermal pro Tag durchführen.

Risiken und Nebenwirkungen: Es sind keine bekannt.

Kamille-Dampfbad (- = nicht empfehlenswert)

Dampfbäder lösen den Schleim und waren immer eine beliebte Methode im Kampf gegen verstopfte Nasen. Das klassische Inhalieren mit Kamille ist jedoch nicht empfehlenswert. Viele Menschen inhalieren zu lange und zu heiß und dadurch trocknet die Kamille die Schleimhäute eher aus. Für ein Dampfbad ist eine Kochsalzlösung die bessere Wahl. Doch auch dann sollte es nicht länger dauern als drei bis fünf Minuten andauern.

Rotlicht (- = nicht empfehlenswert)

Bestrahlungen mit Rotlicht sind nicht in jedem Fall nützlich. Wer sich damit nicht auskennt, sollte die Finger davon lassen. Dauert die Bestrahlung zu lange oder wird sie bei akuten Schmerzen durchgeführt, kann das die Beschwerden sogar verschlimmern. Außerdem müssen einige Vorsichtsmaßnahmen bei der Anwendung beachtet werden. Der Abstand zur Lampe sollte 30 bis 50 Zentimeter betragen. Sie wird sehr heiß und Verbrennungen entstehen sehr schnell. Während der Bestrahlung immer die Augen schließen oder eine Schutzbrille tragen.