

Selbsthilfetipps bei Erkältungsanzeichen mit Schnupfen und Husten

DAS BESTE ZUERST: natürliches Antibiotika selbstgemacht!

1 Zwiebel, 2 – 4 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (frisch in der Menge des verwendeten Knoblauchs) ganz fein zerkleinern und mit 1-2 Esslöffel Honig (Agavendicksaft für Veganer) verrühren. In einem Luftdichten und Lichtundurchlässigem Gefäß (dunkles Glas ist am besten geeignet) ziehen lassen bis sich eine Flüssigkeit bildet. Diese dann Teelöffelweise inkl. der gehackten Stückchen über den Tag löffeln.

Die Wirkung ist genial. Am besten mit den ersten Erkältungszeichen einsetzen. Evtl. über 2 bis 3 Tage wiederholen. Spätestens – und wenn es dann nicht deutlich besser ist: zum Arzt gehen!

Zwiebelsocken über Nacht Eine Zwiebel grob hacken und je eine Hälfte in eine dicke Socke füllen. Vor dem Schlafen gehen oder auch zwischendurch die Socken anziehen, die Zwiebel um den Fuß verteilen. Füße warm halten und Beine hochlegen (waagrecht). Je länger die Zwiebel wirken kann, umso besser ist die Wirkung auf die Nasenschleimhäute und die Schnupfen-Sekret-Lösung. Zu Beginn einer Erkrankung oder zum lösen von schon festsitzenden Schnupfen anwenden.

Radi-Zwiebel-Sud Einen kleinen Rettich (optimal: Schwarz) fein hacken und mit einer gehackten Zwiebel über Nacht kalt stellen. Den Sud mit etwas Honig süßen und Teelöffelweise mehrmals über den Tag verteilt löffeln. Zu einer Erkältung kommt oft noch eine Bronchitis und Husten dazu. Es gibt verschiedene Heilpflanzen, die bei Husten hervorragende Hilfe leisten. Je nach Hustenart (Reizhusten, festsitzender Husten...) sind andere Heilpflanzen empfehlenswert. Gern informiere ich auf Anfrage welche Heilpflanze optimale Hilfe bietet.

Spitzwegerich-Tee ist einer der besten Hustenmittel 2 Teelöffel Spitzwegerich-Tee werden mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergossen und dann 10 Minuten abgedeckt stehen gelassen. Danach abseihen und eventuell mit Honig süßen. Jeweils 1 Tasse Tee mehrmals täglich trinken.

Bei krampfartigem Husten und bei Keuchhusten muss natürlich medizinischer Rat eingeholt werden. Wird der Husten von Fieber, Nachtschweiß oder blutigem Auswurf begleitet, muss unbedingt ein Arzt konsultiert werden.

Aronia: Apfelbeere gegen freie Radikale Als indianische Naturheilpflanze übertrifft Ihr Gehalt an antioxidativen Inhaltsstoffen einheimische und südliche Obst- und Beerenarten wie auch tropische Früchte über weitem. Die Anthocyane (blaufärbende Inhaltsstoffe der Pflanze) wirken als potente Fänger von freien Radikalen. Deshalb wirkt die Aroniabeere besonders auch bei Erkältungskrankheiten und zur Wiederherstellung einer stabilen Gesamtkonstitution. Als Tagesdosis werden 50 – 100 ml reiner Aroniasaft (Muttersaft) empfohlen. Da der pure Saft herb schmeckt, empfiehlt es sich, diesen mit süß schmeckenden Direktfruchtsäften (Birne, Traube, Apfel) zu mischen. Auch mit getrocknete Aroniabeeren im Müsli oder Joghurt (ein gehäufter Esslöffel) erreichen Sie die Dosis.

Tipp: durch die Fähigkeit der Bindung von freien Radikalen, kann auch bei Erkrankungen die das Zellgewebe und Erbgut schädigen, die Aroniabeere erfolgreich eingesetzt werden. Um die Kettenreaktionen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, in der Krebstherapie und den Spätfolgen von Diabetes mellitus vorzubeugen, sollten Risikopatienten eine ausreichende regelmäßige Zufuhr anstreben. Bei Entzündungen der Magenschleimhaut und des Darmes sowie bei Alzheimer und Demenz soll eine gute Wirkung der Aroniabeere erfolgen. Entsprechende Langzeitstudien fehlen bisher. (Entnommen Naturarzt 01/2013)

empfehlenswert bei festsitzenden Schnupfen: Nasentropfen mit Emser Salz

man kocht in 1/8 Liter Wasser 1 gestrichenen Teelöffel Emser Salz kurz auf. Nachdem die Lösung abgekühlt ist, kann man sie als Nasentropfen benutzen. Mehrmals täglich mit einer Pipette in die Nase geträufelt, hilft es, die Nase wieder frei zu bekommen.

Emser Salz kann auch gut zum Gurgeln benutzt werden, wenn man Halsschmerzen hat.

Dazu wird 1 Teelöffel des Salzes in einer Tasse heißer Milch und etwas Mineralwasser aufgelöst. Innerhalb einer Viertelstunde wird mit 2/3 der Mischung gegurgelt und der Rest wird schluckweise getrunken.

Bei Bluthochdruck sollte nur gegurgelt werden.

Selbsthilfetipps bei Erkältungsanzeichen mit Schnupfen und Husten

Seite 2

Vitamin C als Antioxidans ist Vitamin C ein vielseitiges Vitamin, das für Gesundheit und Vitalität steht. Schon mit den ersten Anzeichen einer Erkrankung kann die täglich empfohlene Dosis von 100 mg auf 1000 mg / täglich erhöht werden. Optimal wirkt die Verbindung mit Zink und anderen Immunstabilisierenden Heilpflanzen (Echinacea oder Pelargonienwurzelextrakt).

Aber auch bei fortgeschrittenen Erkrankungen kann die Dauer der Selbstheilung durch die Einnahme von hochdosierten Vitamin C verringert werden. Die normale Tagesdosis von Vitamin C ist in 100 g Grünkohl, Brokkoli oder Paprika enthalten. 200 g Rot- oder Weißkohl sowie Spinat decken ebenfalls den Tagesbedarf ab – solange die Zubereitung Vitalstoffschonend erfolgt ist und das Gemüse keine Verluste über Transport- und Lagerwege erfahren musste. Vitamin C-haltige Lebensmittel wie Orangen (das weiße am Fruchtfleisch), Zitronen, schwarze Johannisbeere, Sanddorn, Kiwi und Mango in roher Form können ebenfalls verzehrt bzw. als Direktsaft getrunken werden.

Vitamin C sollte regelmäßig in ausreichendem Maße und bei bestimmten Erkrankungen auch höher Dosierte die Nahrungsauswahl bestimmen bzw. ergänzen. Es wirkt zusätzlich bei Bluthochdruck, mindert die Nebenwirkungen bei Krebstherapien, reduziert depressive Verstimmungen, verringert das Katarakt-Risiko (grauer Star u.a. bei Diabetes) und soll zusätzlich eine positive Wirkung auf den Harnsäurespiegel haben. Für eine Gichtanfallsverhinderung fehlen noch entsprechende Langzeitstudien.

Ein kleiner Teelöffel Ascorbinsäure entspricht ca. 5 g. Maximal die Hälfte dieser Menge in der akuten Phase auf 5 Gläser zimmerwarmes Wasser aufteilen. Ist die Dosis zu hoch, wird der Stuhl dünn, da der Körper Ascorbinsäure bzw. Vitamin C nicht speichert und ein zu viel direkt ausscheidet. Zusätzlich können

Bei magenempfindlichen Menschen empfiehlt sich die Vitamin-C-Kapsel, die erst im Dünndarm aufgespalten wird.

Nach der Einnahme von Vitamin C Pulver (Ascorbinsäure) sollte der Mund gründlich ausgespült werden, da die Säure den Zahnschmelz angreifen kann. Die Pulverform von künstlich hergestelltem Vitamin C ist nicht vergleichbar mit natürlichem Vitamin C aus Gemüse oder Früchten!

Tipp: Neutrales Natriumascorbat selbst herstellen Wer Ascorbinsäure nicht verträgt, kann ein neutralisiertes Vitamin C preisgünstig und einfach selbst herstellen. 100 g Ascorbinsäure mit 48 g Natriumbikarbonat (50 g minus ½ bis 1 Teelöffel) mischen. 1 Teelöffel dieser Mischung enthält schon 2 – 3 g Vitamin C.

Achtung: In Wasser gelöst schäumt die Mischung auf und schmeckt fade. Trinken Sie deshalb die Mischung mit Direktsaft. Bei weniger Natriumbikarbonat in der Mischung, schmeckt es leicht sauer und zitronenartig. Die Mischung trocken lagern. (Entnommen aus Naturarzt 2/2013)

Melissengeist In einem Glas heißem Wasser einen Teelöffel Melissengeist auflösen. Nach Bedarf kann man mit Honig süßen. In kleinen Schlucken heiß trinken. Nicht für Kinder und Personen die keinen Alkohol trinken dürfen geeignet.

Die Verkehrstauglichkeit sowie das Bedienen von Maschinen ist eingeschränkt.

Sollte der Schnupfen sich schon festgesetzt haben, dann kann eine Spülung mit Emser Salz helfen, die Nase wieder frei zu bekommen.

Bier gegen Husten Ein hervorragendes Hausmittel bei krampfartigen Husten ist Bier, das abends vor dem Zubettgehen warm getrunken wird: 1/2 Liter dunkles Bier wird aufgeköcht und mit 4 Esslöffel Honig gesüßt. Es wird noch warm ausgetrunken.

Wichtig: selbstverständlich wird Alkohol nur in Maßen und nur bei einem unproblematischen Suchtverhalten als mögliche Selbsthilfe probiert. Die Verkehrstauglichkeit und das bedienen von Maschinen ist nicht mehr möglich. Für mich selbstverständlich, ist, dass Alkohol niemals für Kinder und Jugendliche eine geeignete „Medizin“ sein sollte. Angeführt ist es hier auch nur von mir, weil auch in vielen apothekenpflichtigen Arzneimittel Alkohol als „Grundlage“ verwendet wird.