

## Was kann ich tun bei Erkältung?

### Hals-Zwiebelwickel:

Zwiebelscheiben auf ein Stofftaschentuch legen und einwickeln, um den Hals legen und mit Frischhaltefolie abdecken, dann ist der Wickel luftdicht und verrutscht nicht.

### Zwiebelteller:

Meerrettich oder Zwiebeln klein schneiden und auf Teller legen und ca. 30-40cm Abstand zum Gesicht aufstellen, täglich erneuern.

Der Geruch macht die Nase frei zum Atmen. Bei Grippe nehmen die Zwiebeln die Bakterien in der Luft auf und geben gleichzeitig ätherische Öle ab, welche den Heilungsprozess unterstützen.

### Hustensirup:

1 Zwiebel ganz fein schneiden

2 El Honig hinzugeben

1/4 Tl Cayennepfeffer

Alle gut vermischen und an einen warmen Platz stellen. Derr Honig entzieht der Zwiebel den Saft.

Nach 20-30 Min. kann der erste Saft abgeschöpft werden. 1 Tl jede Stunde einnehmen.

### Hustenstopp:

Feingehackte Zwiebeln in ein Küchentuch einwickeln und auf die Fusssohle legen. Füße mit einer Plastiktüte einwickeln und Socken anziehen. Innerhalb von 2 Stunden löst sich der Schleim in den Lungen und die kranke Person kann ruhig schlafen.

### Bronchitis-Zwiebel-Brustwickel:

Rohe Zwiebeln feinhacken, auf ein Küchenpapier verteilen und mit einem zweiten Küchenpapier abdecken. Diesen Umschlag auf den Brustkorb legen, mit Frischhaltefolie abdecken und mit einem Verband festbinden. Wirkt auswurfördernd und entzündungshemmend.

### Gurgel-Salzlösung:

1 Tl Meersalz

1 Tasse lauwarmes Wasser

Beides mischen und stündlich gurgeln, gegen Hals und Rachenentzündung

### Hustentee:

Wirkt schleimlösend und reizlindernd

• 20g Thymiankraut

• 20g Spitzwegerich

• 15g Melissenblätter

• 15g Kamillenblüten

1 El von der Mischung auf 1 Tasse Tee, 20 Min ziehen lassen



### Bei Rachenentzündung:

Gurgeln mit:

- Heissem Wasser und Salz
  - Heisses Wasser und 1 TL Holzkohle
  - Heissen Salbeitee
  - Heisses Wasser mit 1 El Apfelessig
- Holzkohletabletten lutschen  
Salbei und Wegerich-Tee trinken



### Nasendusche:

- bei verstopfter Nase
- nach Kontakt mit erkälteten Menschen
- Prophylaxe Heuschnupfen oder bei Heuschnupfen

Im Handel gibt es diverse Nasenduschegefässe und das nötige Kochsalzpulver dazu. Dies kann 3 x tgl. angewendet werden.

### Wechselgesichtsbad:

Wirkung:

- Regt die Durchblutung an
- Stärkt die Abwehr
- Löst Schleim- und Schlackenstoffe aus der Nasennebenhöhlen-Region

Material:

- 2 Wasserbecken
- 1 Wasserkocher
- 1 Handtuch
- Taschentücher

Durchführung:

1. Gesicht 2-3 Min. in heisses Wasser eintauchen
  2. 2 zu kalt wechseln für 30 sec.
  3. Den Durchgang mind. 3 x wiederholen, immer wieder warmes Wasser nachschütten, damit die Wassertemperatur nicht absinkt.
  4. 4. Mind. 2x / Tag durchführen, bis die Heilung eintritt
  5. 5. Tipp: unter Wasser ausatmen und nur zum Einatmen kurz auftauchen.
- Während bzw. danach die Nase reinigen

### Erkältungsgetränk:

- 2 ausgepresste Zitronen oder 2 El Zitronensaft
- 1 El Ingwerpulver oder 5 cm frischer Ingwer
- 1/2 TL Cayenne
- 6-10 Knoblauchzehen
- 1/2 Zwiebel
- Honig nach Geschmack
- 1 l warmes Wasser

Alle Zutaten mixen, bei starker Erkältung stündlich 1/2 Tasse davon trinken. Wirkt wie Raketenstart!