



ZusatzTipps

Alte Hausmittel bei Erkältung

Fieberhafte Erkältung

Fiebertee

1 TI Holunderblüten, 1 TI Lindenblüten, 1 Salbeiblatt mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen.

Mit Honig oder Holunderblütensirup süßen.

3 bis 5 mal täglich eine Tasse.

Der Tee wirkt schweißtreibend und immunstimulierend.

Wadenwickel

Zuerst ein dickes Badehandtuch an das Fussende der Matratze legen.

Eine Schüssel mit lauwarmen (nicht kaltem!) Wasser füllen. Zwei Baumwoll- oder Leinentücher, die von Knöcheln bis zu den Knien reichen sollten, ins Wasser tauchen und dann gut auswringen, bis sie nicht mehr tropfen.

Die Tücher um die Waden wickeln und die Beine anschliessend mit einem Handtuch bedecken.

Nach etwa zehn Minuten müssen die Wickel erneuert werden. Nach drei Anwendungen eine Pause von einer halben oder bis zu einer Stunde einlegen.

Zwiebelsocken

Schneiden Sie Zwiebeln in Ringe und wickeln Sie diese in zwei Kompressen oder in zwei dünne Taschentücher ein.

Erhitzen Sie die Zwiebelpäckchen dann über Wasserdampf, zum Beispiel in einem Sieb über kochendem Wasser. Anschließend werden sie unter die Füße gebunden und warme Wollsocken darüber gezogen. Sie können die Zwiebelsocken über Nacht anlassen.

Um das ganze noch zu verstärken kann man eine Wärmflasche mit dazu legen um die Zwiebelringe auf Temperatur zu halten.

Warme Zwiebelsocken helfen bei Erkältungen. Die ätherischen Öle der Zwiebel werden über die Haut aufgenommen und wirken entzündungshemmend.

Halsschmerzen

Zitronenwickel

Den Saft einer ungespritzten Zitrone mit ca. 1/8 l heissem Wasser (ca. 75°) verdünnen, ein Tuch in das Zitronenwasser tauchen, auswringen, dieses Tuch unter Aussparung der Wirbelsäule auf den Hals legen und mit einem Wollschal befestigen.

Husten - schleimig, festsitzend-

Honigwickel

Streichen Sie je nach Alter, 1 - 3 Esslöffel Honig (biologische Qualität- wichtig -) auf ein vorgewärmtes Tuch, legen Sie dieses auf die Brust und umwickeln Sie den Brustkorb mit einem etwas breiteren Tuch aus Wolle oder Baumwolle.

Der Wickel sollte die Nacht über aufgelegt bleiben. Am Morgen waschen Sie sich gut mit warmen Wasser ab.

Fortsetzung Rückseite