

Weil sie am besten wissen, was bei Erkältung & Co hilft

Auf diese Hausmittel schwören unsere Experten

Mit Glück präsentiert sich jetzt draußen das schönste Winter Wonderland und lädt zum Schneemann bauen, Rodeln oder Spaziergängen ein. Klar, dass man da nicht krank werden will. Doch die Erkältungswelle hat uns noch fest im Griff und auch andere Beschwerden, wie etwa Gelenkschmerzen, spüren wir bei Minustemperaturen stärker. Um vorzubeugen oder rasch wieder fit zu werden, muss man

nicht gleich zu starken Medikamenten greifen – einfache Hausmittel tun es oft auch. Einige haben Sie sicher parat. Aber Mediziner, Heilpraktiker und Phytotherapeuten haben noch mehr Tricks auf Lager. Hier beraten fünf Experten und Buchautoren, wie sie selbst ihre Abwehr und die ihrer Lieben stärken, sich vor Erkältung & Co schützen oder schnell wieder auf die Beine kommen. Probieren Sie es aus – es lohnt sich!

„Schneetreten härtet uns ab“

Dr. Franziska Rubin TV-Ärztin und Allgemeinmedizinerin



Kneipp'sche Anwendungen

► Um sich abzu härten, empfehle ich Wassertreten oder Schneetreten nach Kneipp. Mit ein paar Sekunden beginnen; Dauer allmählich steigern. Dann warme Socken überstreifen und Füße ordentlich bewegen. Bei Entzündungen – egal ob Atemwegserkrankung oder Arteriosklerose – setze ich auf eine zehntägige Kurkuma-Kur. Dazu 200 g flüssigen Honig, 50 g Kurkuma, 1 TL Muskat, 3 TL Zimt, 2 TL Ingwerpulver, 1/2 TL Pfeffer und 2 EL Leinöl verrühren. Davon jeden Tag 1 EL in eine warme Tasse (Hafer-)Milch geben, trinken.

► Um sich abzu härten, empfehle ich Wassertreten oder Schneetreten nach Kneipp. Mit ein paar Sekunden beginnen; Dauer allmählich steigern. Dann warme Socken überstreifen und Füße ordentlich bewegen. Bei Entzündungen – egal ob Atemwegserkrankung oder Arteriosklerose – setze ich auf eine zehntägige Kurkuma-Kur. Dazu 200 g flüssigen Honig, 50 g Kurkuma, 1 TL Muskat, 3 TL Zimt, 2 TL Ingwerpulver, 1/2 TL Pfeffer und 2 EL Leinöl verrühren. Davon jeden Tag 1 EL in eine warme Tasse (Hafer-)Milch geben, trinken.

„Einfach heilen mit Natur“. 77 Gesundheitsmacher für jeden Tag. Von Dr. med. Franziska Rubin
Erschienen bei Knauer MensSana, 20 Euro



„Kräutersalbe lindert Gelenkschmerzen“

Dr. Constanze Lohse Allgemeinärztin aus Norderstedt



Pfefferminzöl und Zistrosentee

► Kälte kann Gelenkschmerzen verschlimmern. Dagegen hilft Bewegung und das Einreiben mit einer Kräutersalbe, die etwa Thymian-, Rosmarin-, Eukalyptus oder Wacholderöl enthält. Steife Hände tauen im warmen Handbad schnell wieder auf. Leidet jemand unter kaltebedingten Kopfschmerzen empfehle ich, die Schläfen mit verdünntem Pfefferminzöl zu betupfen. Bei beginnendem Infekt rate ich zum ansteigenden Fußbad (mit 33 C warmen Wasser beginnen), Hühnerbrühe, Zistrosentee oder -pastillen.

► Kälte kann Gelenkschmerzen verschlimmern. Dagegen hilft Bewegung und das Einreiben mit einer Kräutersalbe, die etwa Thymian-, Rosmarin-, Eukalyptus oder Wacholderöl enthält. Steife Hände tauen im warmen Handbad schnell wieder auf. Leidet jemand unter kaltebedingten Kopfschmerzen empfehle ich, die Schläfen mit verdünntem Pfefferminzöl zu betupfen. Bei beginnendem Infekt rate ich zum ansteigenden Fußbad (mit 33 C warmen Wasser beginnen), Hühnerbrühe, Zistrosentee oder -pastillen.

„Die 10-Minuten-Naturmedizin“. Die tägliche kleine Hilfe gegen Krankheiten. Von Dr. med. C. Lohse
Erschienen bei GU, 19,99 Euro



„Gegen Halsschmerzen helfen Salzpastillen mit Zitronenöl“

Maria M. Kettinging Aromagesundheitspraktikerin, Neu-Isenburg

Salzpastillen und Wasserdampfinhalationen

► Mein Trick gegen Hals- und Rachenschmerzen: eine Salzpastille (Apotheke) mit 1 Tropfen Melissenöl (30 Prozent) oder 1 Tropfen Zitronenöl beträufeln und langsam im Mund zergehen lassen. Bei starken Halsschmerzen kann man aromatisierten Honig wie ein flüssiges Bonbon lutschen: 1 TL Honig in den Mund nehmen, hin und her-

bewegen und langsam auflösen lassen. Gegen Schnupfen helfen Wasserdampfinhalationen. Ich empfehle 1 TL Salz (naturbelassen) und je 2 Tropfen Fichtennadel- und Latschenkieferöl in heißem Wasser aufzulösen. Ist man durchgefroren: 2 Tropfen Fichtennadelöl in Kombi mit 3 Tropfen Zitronenöl und 1 EL Salz stärken im ansteigenden Fußbad die Abwehr.



„Ätherische Öle in der Erkältungszeit“ von M. Kettinging und Anusati Thumm, Erschienen im Joy Verlag, 16,95 Euro

„Spitzwegerichsaft stoppt Husten“

Peter Emmrich FA für Allgemeinmedizin, Pforzheim

Schüßlersalze und Wickel

► Ist eine Erkältung im Anmarsch, rate ich zu den Schüßlersalzen Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) D12 und Nr. 4 (Kalium chloratum) D6 – im Wechsel alle 10 Minuten eine Tablette! Bessern sich die Symptome, verlängert man die Abstände. Hat jemand aufgrund einer Erkältung starken Husten sollte er Presssaft (alkoholfrei) mit Spitzwegerich einnehmen. Mit

3-4mal 1 TL (5ml) im Abstand von 5 bis 10 Minuten lassen sich auch nächtliche Hustenattacken in den Griff bekommen. Extrakte aus der Kapland-Pelargonie (z. B. Umckaloabo, Apotheke) bringen eine akute Bronchitis zum Abheilen. Und Wadenwickel werden schon seit altersher erfolgreich angewendet, wenn Fieber über 39 Grad steigt.



„Die vielen Gesichter von Long- & Post-COVID“. Ganzheitliche Therapiekonzepte bei langwierigen Infekten. Von P. Emmrich Erschienen bei Weg zur Gesundheit, 18 Euro

„Nackenaufgabe löst Schnupfen“

Ursel Bühring Heilpraktikerin, Freiburg

Blütente und Meerrettich

► Wenn die Glieder schmerzen, und Sie sich abgeschlagen fühlen, hilft eine Schwitzkur. Erst ein heißes Bad nehmen (Herzranke sollten lieber ein ansteigendes Fußbad machen) und danach schweißtreibenden Tee trinken, etwa einen Mix aus 50g Lindenblüten, 30g Holunderblüten und 20g Mädesüßkraut. 2 TL der Mischung

mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen. Bei hartnäckigem Schnupfen empfehle ich eine Nackenaufgabe mit Meerrettich, der reich an Senfölen ist. Dazu 1 EL frisch geriebene Wurzel in ein Taschentuch einschlagen und für 2 bis 5 Minuten auf den Nacken legen. (Bei starkem Brennen abnehmen!). Einmal täglich über 5 Tage lang durchführen.



„Unsere besten Heilpflanzenrezepte“ 122 Rezepte. Von Ursel Bühring und Michaela Girsch Erschienen im Verlag Eugen Ulmer, 20 Euro

Wer dem Schneemann, Gesellschaft leisten will, muss gut abgehärtet sein



Natürlich gegen

Sodbrennen

- ✓ bindet Magensäure, lindert Schmerzen
- ✓ schützt Speiseröhre und den Magen
- ✓ wirkt schnell & effektiv, ohne Nebenwirkungen

Erfahren Sie mehr wie



Luvo's® Heilerde hilft

Luvo's® HEILERDE

Adolf Just's Luvo's® Heilerde fein akut Sodbrennen. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Heilerde-Gesellschaft Luvo's Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Str. 23, 61381 Friedricksdorf.