

## Erkältungen: Was können Sie tun!

Eine Erkältung kommt wie der Name schon sagt häufig, wenn wir Kälte erwischt haben. An manchen Tagen jedoch lässt die Kälte uns nichts anhaben, an anderen Tagen reicht es, wenn wir ein paar Minuten gefroren haben.

An was liegt das?

Auch hier funktioniert der Grundgedanke der Homöopathie: Die Lebenskraft ist zuerst geschwächt und erst dann werden wir anfällig für Erkältungen, usw.

Sicher haben Sie dies an sich selber auch schon erlebt. Meistens kommt ein Husten oder eine Erkältung gerade dann, wenn wir viel um die Ohren haben, uns gestresst, gereizt, genervt fühlen. Oder uns Sorgen machen, uns mit einem lieben Menschen verkracht haben, der Chef schlechte Laune hat, wir ein paar Nächte zu wenig Schlaf bekommen haben, usw.

Denn so bremst uns der Körper auf seine Kluge Art und Weise. Jetzt heisst es sofort handeln und zwar nicht in die nächste Apotheke rennen und sich mit verschiedenen Medikamenten eindecken, damit Sie die nächsten Tage ihr volles Programm durchziehen können. Sondern: Sich ein paar Minuten Zeit nehmen und überlegen, welche Termine sie streichen können. Wem Sie ihre Kinder für ein paar Stunden abgeben können, wer Sie in der Arbeit die nächsten Tage unterstützen kann, können Sie evtl. Überstunden einziehen oder mal 1 Tag zu Hause bleiben, usw ...

Es gibt immer eine Lösung, finden Sie die Passende für sich!

Oder Ihr Kind ist krank, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und verwickeln Sie es in ein gemütliches Gespräch. Wie geht es ihm in der Schule, mit den Freunden, was beschäftigt es, welche Sorgen hat es?

Also, oberste Priorität haben jetzt Sie: gönnen Sie sich **Ruhe, nehmen Sie sich Zeit nur für sich, gehen Sie an die frische Luft, gönnen Sie sich was Ihnen gut tut.**

Kein Fernsehen! Abmachungen verschieben.

Anbei weitere Tipps um den Heilungsprozess zu unterstützen.

### Erkältungen

- Viel Wasser oder Tee trinken
- leichte Kost! Schokolade, Bananen, Milch- und Käseprodukte wegen der Verschleimungsneigung meiden.
- sanfte Bewegung an der frischen Luft
- Ganzkörper-Basenbad (Meine Base von Jentschura) oder Fussbad
- Verdauung und Schwitzen fördern
- Genügend Schlaf
- Ingwer / Zimt (wirkt wärmend)
- Echinacea- Urtinktur (3-4 mal im Tag 5-10 Tropfen in heissem Wasser oder Tee gelöst trinken stärken das Immunsystem)

[www.luzern-homoeopathie.ch](http://www.luzern-homoeopathie.ch)

### **Schnupfen**

- Nasenspülung mit Kochsalzlösung oder Basensalz (auf 1 Liter, gestrichener Kaffeelöffel)
- Salvia (Salbei) Tropfen wirken entzündungshemmend

### **Sinusitis**

- Leinsamen-Wickel, Kartoffel- oder Lehm-Wickel
- Thymiantee wirkt schleimlösend
- Ganzkörper-Basenbad
- Nasenspülung mit Kochsalzlösung oder Basensalz
- Salvia Tropfen wirken Entzündungshemmend

### **Ohrenschmerzen**

- Erwärmtes Johannisöl ins Ohr (Vorsicht! Nicht anwenden, wenn Flüssigkeit oder Blut austritt!) beruhigt die Schmerzen und wirkt entzündungshemmend
- Zwiebelsäckli/ Zwiebelsocken

### **Hals (Schmerzen)**

- Viel trinken
- Emser Patsillen bei Kratzen im Hals und Heiserkeit befeuchten und beruhigen die gereizte Schleimhaut in Mund und Rachenbereich
- Salvia Tropfen (20-30 Tropfen in 1/2 Glas Wasser) oder mit Salbeitee gurgeln
- Salbeitee, bei Erkältungen oder lokalen Entzündungen im Mund- Rachen- Raum
- Papaya Samen bei Halsschmerzen kauen

### **Reizhusten / trockener Husten**

- Santasapina-Sirup/ Bonbon
- Lindenblütentee wirkt schweisstreibend bei fiebrigen Erkältungen, bei Reizhusten, Halsschmerzen
- Heidak Hustentropfen
- Holunderblütentee, bei fiebrigen Erkältungen- wirkt schweisstreibend, wirkt schleimbildend bei trockenem Husten
- Kartoffelwickel wirkt bei trockenem Husten, dass dieser feuchter wird
- Inhalieren / oder Basenbad machen

### **Bronchialhusten**

- Thymiantee, entzündungshemmend und schleimlösend, entkrampft die Bronchien
- Prospan-Sirup
- Plantago Bienenwachsblätter
- Fencheltee, hustenstillend und auswurfördernde Wirkung
- Kartoffelwickel um den Schleim besser auszuhusten

[www.luzern-homoeopathie.ch](http://www.luzern-homoeopathie.ch)

---

- Hustensirup selbstgemacht: 1 Zwiebel fein hacken, 3 TL Thymian, 200g Kandiszucker, 2,5 dl Wasser. Alles aufkochen und ca. 10 min. köcheln lassen, dann absieben. In einer verschliessbaren Flasche im Kühlschrank lagern, hält ca. 1 Woche. Sie dürfen alle 2 Stunden 1 Esslöffel von dem Sirup nehmen.

### **Und so werden die Wickel gemacht:**

#### **Kartoffelwickel**

3-4 grosse Kartoffel mit Schale kochen oder im Dampfkochtopf zubereiten. Gekochte Kartoffeln auf ein Baumwolltuch geben und gut zerstampfen. Das ganze in ein zweites Baumwolltuch legen. Vorsichtig ausprobieren, wann der Wickel auf der Haut erträglich ist. Dann direkt auf die Brust oder auf den gewünschten Körperteil legen. Mind. 30 min. auf derselben Stelle lassen. Je länger desto besser. Ausser, wenn die Schmerzen schlimmer werden oder sich ein unwohles Gefühl einstellt, entfernen Sie den Wickel sofort.

#### **Leinsamenwickel**

Leinsamen kochen 1 Teil Leinsamen, 2 Teile Wasser und ebenfalls in ein Tuch wickeln plus 1 Aussentuch. Die Leinsamen bleiben nicht so lange warm und müssen häufiger gewechselt werden. Nicht aufwärmen!

#### **Wickel mit Meine Base Basensalz**

1 Liter abgekochtes Wasser plus 1 Kaffeelöffel Basensalz, Baumwoll- oder Leinentuch ins Wasser geben, auswringen und auf das gewünschte Körperteil legen, das ganze in ein zweites Tuch einpacken und so lange wie es angenehm ist wirken lassen.

#### **Lehmwickel**

Wenn Ihnen Wärme nicht zusagt, probieren Sie den Lehmwickel. Zwei bis drei Esslöffel Heilerde (Apotheke, Drogerie) mit etwas Wasser (kalt oder warm ist möglich) zu einem Brei rühren, auf ein Tuch streichen und um den Hals binden. Mit einem Wollschal oder Baumwolltuch umwickeln. Erst abnehmen, wenn die Heilerde trocken ist.

**Bei jedem Wickel sollte mind. 30 min. nachgeruht werden. Das heisst; liegen bleiben. Am besten machen Sie die Wickel vor dem Schlafengehen. Der Kartoffelwickel und Basenwickel kann auch gut über Nacht drauf bleiben. Wenn der Wickel unangenehm wird, einfach wegnehmen.**