

Hausmittel bei grippalen Infekten

Wer kennt es nicht, wenn einen die Grippe mal richtig erwischt hat: neben Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Zerschlagenheit, plagen einen häufig auch Erkältungssymptome wie eine laufende Nase, Halsschmerzen und auch Husten. Auslöser sind die Rhinoviren, die im Körper entzündliche Prozesse verursachen. Meist erwischt es einen auch am Wochenende, wenn der Arzt nicht griffbereit ist. Deswegen habe ich für sie ein paar wirksame Hausmittel zusammengestellt, damit sie den grippalen Infekt schnell wieder überwinden.

Gesunde Ernährung ist jetzt sehr wichtig!

Zur Vorbeugung, aber auch wenn es einen erwischt hat, ist eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, das antioxidative Vitamine und Spurenelemente enthält und auch Vollkornprodukten wichtig. Zudem gibt es einige Nahrungsmittel, die selbst antibakteriell und antiviral wirken, wie z.B. Knoblauch, Chicoree, Lauch, Zwiebeln, Zitronen, grüne Bohnen, Artischocken, Brokkoli und andere Kohllarten.

Gliederschmerzen schnell lindern

Bei Gliederschmerzen können Bäder mit einem Zusatz aus ätherischen Ölen wie Wacholder, Menthol-, Eukalyptus-, Thymian- oder Fichtennadelöl die Schmerzen lindern und durch eine Förderung der Durchblutung die Körpertemperatur erhöhen. Man sollte am besten nicht zu warm baden (38 °) und nur ca. 10 Minuten. Die aufsteigenden ätherischen Öle können auch Schleim aus Nase und Bronchien lösen.

Die gute alte selbstgekochte Hühnersuppe baut nicht nur auf und spendet Kraft, sondern wirkt auch nach Aussagen von US-Forscher antibakteriell und kann so Infekte der oberen Atemwege lindern. Die heiße Suppe erhöht außerdem die Körpertemperatur und lindert Gliederschmerzen.

Wenn der Hals schmerzt

Die meisten Erkältungen beginnen mit Schnupfen. Wenn der gelb oder grün wird und noch Halsschmerzen und Husten dazukommt, sind häufig auch Bakterien im Spiel.. Wenn der Hals brennt und das Schlucken schwer fällt, sollte man den Hals

warm halten und viel trinken, am besten beruhigende Tees mit Salbei, Pfefferminze und Holunderblüten, die zudem auch den Schleim lösen können. Mit dieser Mischung können sie auch gurgeln. Heiße Zitrone mit Honig in kleinen Schlucken kann durch die antibakterielle Wirkung des Honigs und der Zitrone die Entzündung lindern.

Auch Umschläge mit Quark wirken kühlend, abschwellend, lindern Schmerzen und hemmen die Entzündungen. Dazu tragen sie am besten einen großen Becher Quark auf ein Baumwollhandtuch, schlagen es ein, so dass der Quark in dem Handtuch ist und legen dieses als Schal um den Hals. Darüber ein dickes Handtuch legen und solange warten bis der Quark getrocknet ist.

Der Wickel funktioniert auch mit gekochten und etwas ausgekühlten Kartoffeln

Mit Kräutertees und Zwiebelsaft gegen Husten

Häufig wird man bei einer Erkältung von einem starken Reizhusten gequält. Dagegen kann eine Teemischung aus Eibischwurzel, Isländisch Moos, Anis- und Fenchel Früchten sowie Lindenblüten helfen, die sie 10 Minuten ziehen lassen sollten und über den Tag verteilt mit Honig trinken können. Karottensaft mit Honig, Fenchelhonig und Isla Moos Pastillen können auch den hartnäckigen Reiz lindern.

Wenn der Husten eher fest ist und der Schleim sich nicht lösen möchte, fördert eine Teemischung aus Engelwurzblätter, Thymian und Wollblume das Abhusten. Sie sollten dabei beide Teemischungen nicht mischen, denn die Hustendämpfenden Pflanzenstoffe können den Abtransport des Schleimes unterdrücken. Omas alter Tipp bei hartnäckigem Husten ist der Zwiebelsaft. Dazu eine Zwiebel schälen, klein hacken und mit Zucker zusammen in einer Tupperdose schichten. Das ganze 3-5 Std. stehen lassen und den Saft Teelöffel weise zu sich nehmen. Zwiebeln enthalten schwefelhaltige Senföle, die eine desinfizierende Wirkung haben.

Inhalieren löst schleim in Nase und Bronchien

Inhalieren mit ätherischen Ölen wie Teebaumöl, Pfefferminzöl, Eukalyptusöl, Thymianöl. Man kann dazu einen Inhalator aus der Apotheke benutzen oder auch in einem normalen Topf heißes Wasser und wenige Tropfen der Ätherischen Öle dazugeben. Dann das Gesicht über die Schüssel halten, den Kopf mit einem

großen Handtuch abdecken und zehn Minuten lang durch die Nase tief ein- und ausatmen. Kinder sollten allerdings nur mit Emser Salz inhalieren.

Bei Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen empfehlen sich außer den Meersalznasentropfen auch spezielle Nasenduschen, mit denen man die Nasengänge und Nebenhöhlen spülen kann. Regelmäßig angewendet können diese Nasenspülungen vorbeugend gegen Schnupfen und Erkältungen wirken

Was hilft gut bei Fieber?

Der Körper reagiert auf eine Infektion, indem er die Betriebstemperatur erhöht. Die Immunabwehr kurbelt den Stoffwechsel an und löst so den Temperaturanstieg aus. Fieber hilft bei der Heilung, denn viele Erreger können bei über 38,5 Grad nicht überleben. Fieber sollte deshalb nicht unterdrückt werden, außer, wenn es zu hoch steigt. Wenn sie erhöhte Temperatur oder Fieber haben, bleiben sie am besten im Bett und trinken viel Wasser und Tee.

Wadenwickel und Waschungen

Bei Temperatur über 39 Grad sollten sie neben einer Paracetamol oder Aspirin feuchte Wadenwickel anlegen. Diese leiten durch Verdunstungskälte Hitze aus dem Körper ab und schaffen so einen Temperatúrausgleich. Wichtig ist, dass der ganze Körper einschließlich der Füße bei der Behandlung warm bleibt. Sie können Wadenwickel nur mit kaltem Wasser oder auch mit einem Wasser-Obstessiggemisch herstellen. Dazu mischen sie kaltes Wasser und Obstessig zu gleichen Teilen. Geschirrtücher darin tränken, auswringen und um die Waden wickeln. Darum herum je ein Frotteehandtuch schlagen. Die Wickel wechseln, bevor sie kalt werden. Es genügen meist drei Wickelvorgänge, um das Fieber zu senken. Auch Waschungen mit einem in kaltem Wasser getränkten Tuch senken die Körpertemperatur. Sich nach der Waschung nicht trockenreiben sondern in ein dickes Handtuch gewickelt ins Bett legen.

Schwitzkur mit Tee hilft schnell wieder gesund zu werden

Lindenblüten – oder Holunderblütentee sind die klassischen „Erkältungs- und Fiebertees“. Sie sollen dem Körper helfen, eine Infektion über Nacht auszuschwitzen. Zwei Teelöffel der Blüten mit kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Einschlafen trinken, einen warmen Schlafanzug anziehen und sich gut zudecken.