

## Tipps wenn Dich eine Erkältung erwischt hat

Das Wichtigste zuerst: Handle sofort bei den allerersten Anzeichen. Auf keinen Fall einfach warten, ob das Kribbeln in der Nase oder die leichten Halsschmerzen von alleine wieder weggehen.

Sobald Du die ersten Anzeichen einer Erkältung bemerkst, legst Du los:

Ruhe und schlafe jetzt besonders viel, leichtes Fieber nicht unterdrücken, sondern als Abwehrmaßnahme des Körpers zulassen. Wird es Dir gar zu lästig, kannst Du Wadenwickel machen.

Dass Alkohol, Zigaretten und Koffein tabu sind, versteht sich bitte von selbst.

Die Erreger spülst Du weg, indem Du reichlich heiße Getränke (z. B. Lindenblüten- oder Kamillentee oder heißes Wasser mit frischem Ingwer und ein wenig Honig) und Suppen zu Dir nimmst.

Deine Ernährung stellst Du so um, dass Du auf kompakte, reizende und schleimbildende Nahrung verzichtest und stattdessen, milde, flüssige, leicht verdauliche Speisen zu Dir nimmst. Viele wissen noch gar nicht, welche Lebensmittel die Schleimproduktion ankurbeln und welche sie verhindern. Stellst Du sofort konsequent um, wirst sehr schnell einen großen Erfolg sehen.

Diese Lebensmittel musst Du bis zum Abklingen Deiner Beschwerden meiden:



Alle Milchprodukte, alle Sojaprodukte, alle glutenreichen Getreideprodukte (Dinkel, Weizen, Hafer und Gerste), alles was Zucker enthält (z. B. Gebäck oder Konfitüren), Eier und Sonnenblumenöl.

Greife in den kommenden Tagen stattdessen zu diesen Lebensmitteln:



Kartoffeln, Reis, Buchweizen, Hirse, Nüsse, Mandelmehl, Roggenbrot (in Maßen), Reismilch, Mandelmilch, Kidneybohnen, Oliven, Lauch, Champignons, Broccoli, Blumenkohl, Blattsalate, Äpfel und Aprikosen in jeder Form, Zitrusfrüchte, Honig

Außerdem baue diese Kämpfer und Reiniger in jede Mahlzeit ein:



Radieschen, Meerrettich, Knoblauch, Zwiebeln, Kräuter, Ingwer, Kurkuma

Sorge für gute Befeuchtung: In der Heizungsperiode hilft es, vor dem Schlafen in Salzwasser getauchte und dann ausgedrückte Tücher über die Heizkörper zu legen, mehrmals am Tag Inhalationen von heißem Wasser, mit etwas Meersalz oder Kamillentee darin, ebenfalls. Außerdem für viel Frischluft sorgen!

Naturheilmittel können Deine Abwehrkräfte ankurbeln, wie z. B. Umckaloabo aus der afrikanischen Geranie, Echinacea-Präparate oder Angocin, mit den Wirkstoffen aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel.

Bei Schnupfen hilft ein Meersalzwasser-Nasenspray, die Haut unter der Nase pflegst Du mit einer Heilsalbe mit Zink und Nachtkerzenöl (z. B. von Lavera).

Bei Halsschmerzen oder Heiserkeit gurgelst Du mehrmals täglich mit Salbeitee und auch sanfte Lutschtabletten aus der Apotheke helfen hier gut.

Bei Husten hilft dieses Hausmittel: Eine Zwiebel würfeln, in ein kleines Schraubglas geben Zucker darüber streuen. Nach einer Stunde hat sich ein Sirup gebildet von dem Du mehrmals täglich einen Teelöffel voll einnimmst. Bei trockenem Husten helfen Mittel aus Efeublättern, wie z. B. Prospan, oder auch Isländisch Moos. Bei Husten mit Auswurf sollte vor allem wie oben beschrieben für Verflüssigung durch reichlich heiße Getränke gesorgt werden und die Tipps zur Vermeidung von Schleimbildung beachtet werden.

Ein Wort zuletzt: Erkältungen sind zwar lästig, aber meistens völlig ungefährlich. Normalerweise dauern sie rund eine Woche. Dauern sie länger, bekommst Du richtig Fieber oder Beschwerden, die über das normale Maß hinausgehen, ist sicher klar, dass die Eigenbehandlung ihre Grenze erreicht hat und Du zum Arzt gehörst.