



Erkältet? Hier sind die wichtigsten Helfer auf einen Blick!

Die Nase kribbelt oder juckt, sie fließt (Fliessschnupfen) oder ist verstopft (Stockschnupfen)

• Äusserlich

Viren rausspülen: Nasendusche oder Nasenspülkännchen mit isotonischer Meersalzlösung (auch für Kleinkinder und Säuglinge).

Schwellung reduzieren: Synthetischer Nasenspray.

Desinfizieren: Nase mit ätherischen Ölen bedampfen, zum Beispiel mit Thymian, Eukalyptus oder Pfefferminze.

Vorsicht: Bei Säuglingen und Kleinkindern ätherische Öle sparsam anwenden. Duftlämpchen nicht zu nahe beim Kind aufstellen.

• Innerlich

Schnupfen kurieren: Spagyrische, homöopathische oder phytotherapeutische Arznei.

Heilung unterstützen: Erkältungstee, zum Beispiel mit Thymian, Lindenblüten und Königskerzenblüten.

Abwehr stärken: Arznei mit Echinacea, Erkältungstee, Vitalstoffpräparate (hochdosiertes Vitamin C, Zink und weitere Vitalstoffe).

Die Augen tränen oder brennen

• Äusserlich

Besänftigen: Kompressen auflegen, zum Beispiel mit Kamille oder spagyrischer Essenz.

Der Hals kratzt, brennt, schmerzt ...

• Äusserlich

Desinfizieren, Schleimhaut befeuchten, Schmerzen stillen:

- Mund- und Halsspray, zum Beispiel mit Echinacea, Allium cepa, Nux vomica oder Vincetoxicum.

- Gurgellösung, zum Beispiel mit Salbei, Thymian, Kamille oder Ratanhia.

- Halswickel (Zwiebeln).



- **Innerlich**

Infektion bekämpfen, Schleimhaut befeuchten, Schmerzen stillen: Lutschtabletten, zum Beispiel mit Isländisch Moos, Thymian, Latschenkiefer oder Salbei.

Heilung fördern: Kräutertee, Vitalstoffpräparat (hochdosiertes Vitamin C, Zink und bei Bedarf weitere Vitalstoffe).

Schmerzen stillen: Synthetisches Präparat.

Die Nebenhöhlen sind verstopft und schmerzen

- **Äusserlich**

Schleim lösen, Heilung fördern: Inhalieren mit ätherischen Ölen, zum Beispiel mit Thymian, Eukalyptus oder Pfefferminze; feuchtheisse Kompressen auflegen (Kamillenblüten, gekochte Leinsamen, Pellkartoffeln), Senfwickel auf den Nacken.

- **Innerlich**

Infektion bekämpfen, Schleim lösen: Spagyrisches, pflanzliches oder homöopathisches Naturheilmittel, zum Beispiel mit Pelargonienwurzel, Kresse oder Meerrettich.

Unterstützend: Vitalstoffpräparat und Erkältungstee.

Die Ohren melden sich mit Druckgefühl, stechenden oder pulsierenden Schmerzen

- **Äusserlich**

Infektion bekämpfen: Homöopathische Ohrentropfen, warmen Zwiebelwickel aufs Ohr legen, Ohr mit Kamillendampf behandeln.

- **Innerlich**

Heilung fördern: Homöopathische Globuli, abwehrsteigerndes Naturheilmittel, zum Beispiel mit Pelargonienwurzel, Anti-Erkältungstee.



Die Bronchien melden sich mit Husten oder Auswurf

• **Äusserlich**

Infektion bekämpfen, Schleim lösen: Brustwickel auflegen, Bronchialsalbe einreiben, ätherische Öle inhalieren.

• **Innerlich**

Infektion bekämpfen: Antimikrobielles Naturheilmittel oder synthetische Arznei.

Schleim lösen, Hustenreiz lindern: Hustentee oder Hustensaft, zum Beispiel mit Thymian, Schlüsselblumen- oder Königskerzenblüten.

Das Anti-Erkältungs-Bad

Ein ansteigendes Fussbad ist eine bewährte Methode, um Erkältungen zu vertreiben, bevor sie ausbrechen. Vorgehen: Füllen Sie einen knöchelhohen Bottich mit 37 Grad warmem Wasser. Stellen Sie Ihre Füße in den Bottich und steigern Sie die Wassertemperatur langsam auf 41 bis maximal 42 Grad (Badethermometer). Nach zwanzig Minuten beenden Sie das Fussbad, trocknen die Füße ab, streifen Socken über und ruhen im Bett nach.

Sie können die abwehrsteigernde Wirkung vertiefen, indem Sie dem Badewasser ein bis zwei Tropfen ätherisches Eukalyptusöl begeben und den aufsteigenden Dampf inhalieren. Auch eine Tasse Lindenblüten- oder Holunderblütentee trägt dazu bei, die Erkältung zu stoppen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Sie schon bei den ersten Erkältungszeichen handeln. Wer zuwartet, kann die Erkältung nicht mehr «wegbaden».