

## Erkältung natürlich heilen

Es gibt viele alte Hausmittel, die völlig ohne Chemie bei einer Erkältung helfen. Viel Trinken (am besten Wasser und Tee) und viel Schlaf kurieren meist einen grippalen Infekt schon aus. Weitere Tipps:

- Apfelessigtrunk: Wirkt keimabtötend und regt die **körpereigene Abwehr** an. Dazu 2 TL Apfelessig (Reformhaus) mit einem TL Honig in einem Glas lauwarmen Wasser verrühren. Dreimal täglich trinken.
- Warme Fußbäder, etwa mit Thymiantee oder Senfmehl unterstützen die **Immunabwehr**. Wasser auf 38° Grad erwärmen, etwa 10 Min. Füße hineinstellen, sorgfältig mit lauwarmen Wasser abspülen, gut abtrocknen und Wollsocken anziehen. Dann mindestens eine Stunde ruhen.
- Bei **Schnupfen** helfen Kochsalz-Nasentropfen oder Meerwassernasenspray. Ein Dampfbad mit Kamille wirkt schleimlösend.
- **Halsschmerzen** können mit der berühmten Honigmilch oder mit gurgeln bekämpft werden. Zum Gurgeln Thymiantee oder Apfelessig (verdünnt) nehmen. Lecker schmecken auch Salbeibonbons – allerdings bitte nur in der Frühschwangerschaft. Im letzten SS-Drittel wirkt auch Salbei wehenfördernd.
- Bei einem **schmerzenden Hals** und auch bei einer **Bronchitis** tut Rettich-Honig gut. Dazu einen Rettich aushöhlen (mit einem Messer) und in die Öffnung Honig füllen, über Nacht ziehen lassen. Den mit Rettichsaft durchgesetzten Honig in ein sauberes Glas mit Deckel füllen, mehrmals täglich einen TL nehmen.
- Bei **hartnäckigem Reizhusten** wirkt Zwiebelsaft mit Kandis. Dazu eine große Zwiebel schälen und würfeln, mit 100 ml Wasser und 100 Gramm Kandis in einem kleinen Kochtopf bei schwacher Hitze zu Sirup kochen. Gut umrühren. Durch ein Sieb in ein Glas mit Deckel geben. Im Kühlschrank aufbewahren und mehrmals täglich einen TL einnehmen.