



# Sabines Kräuterecke

## Winterzeit ist Erkältungszeit



In der Regel beginnen grippale Infekte (Erkältungskrankheiten) langsam.

Der Hals beginnt zu kratzen oder leicht zu brennen, die Nase fängt an zu laufen, Mund und Rachenschleimhaut sind trocken und die Stimme verändert sich.

Wenn man diese Beschwerden verspürt, sollte man **unverzüglich reagieren!**



Zur **Vorbeugung** hat sich die Einnahme von **Propolis-Tropfen, Propolis** (In Apotheken oder bei einem Imker erhältlich), **Aroniasaft** und **Sanddornsaft** (In Apotheken und Drogerien erhältlich) sehr gut bewährt.

Des weiteren sind **Gesunde Ernährung, viel trinken (Wasser, Tees), Bewegung an der frischen Luft** zu empfehlen.

Wenn der Hals kratzt empfiehlt sich ein "**Rachenputzer**" aus **Kren**:

Zwei Esslöffel frisch geraspelte Krenwurzel mit drei Esslöffeln Honig vermischen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag Kren-Honig Gemisch durch ein Sieb ab filtern; dreimal täglich davon einen Teelöffel einnehmen.

*Kren wirkt durch seine Senföle Antibakteriell!*

**Salbeitee zum Gurgeln** (*Salbei wirkt entzündungshemmend.*):

Für eine große Tasse, zwei Teelöffel Salbeiblätter (Salbeitee in Apotheken und in gut sortierten Supermärkten erhältlich) mit gekochten Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, mehrmals damit gurgeln.



## Topfenwickel bei Halsschmerzen:

Bestreichen Sie ein nasses Tuch dick mit Topfen. Schlagen sie die Seiten des Tuchs nach oben ein, und zwar so, dass die Unterseite einlagig bleibt. Legen Sie den Wickel dann - mit der einlagigen Seite zur Haut- vorsichtig um den Hals, der Bereich der Wirbelsäule bleibt dabei frei.

Umwickeln Sie nun den Topfenwickel mit einem Geschirrtuch oder Handtuch, damit die Kleidung vor Feuchtigkeit geschützt ist.

Am besten lassen Sie diesen Wickel 20-30 Minuten um den Hals, bei Bedarf kann er aber auch länger angelegt werden.

## Schweißtreibender Tee:

Holunder-, Linden-, Kamillenblüten und Thymiankraut (Alle Tees in Apotheken erhältlich) zu gleichen Teilen mischen, zwei Teelöffel mit einer Tasse kochendes Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, dreimal täglich nach den Mahlzeiten eine Tasse trinken.

## Inhalationen mit Kamille und Salz:

Ein einfaches und doch außerordentliches Rezept sind Inhalationen mit Kamille (Kamillentee in jeder Apotheke, Drogerie und im Supermarkt erhältlich) und Salz, denn dies befeuchtet die Atemwege und erleichtert so das Atmen enorm. Dazu zwei Liter Wasser zum Kochen bringen und mit einer Handvoll Kamillenblüten und drei gehäufte Esslöffel Salz mischen. Gesicht über die Schüssel halten und mit Handtuch abdecken. Zehn Minuten inhalieren. *Die Kamille wirkt desinfizierend und hemmt Entzündungen und Salz wirkt schleimlösend.*



## Bei Husten:

Zwei Teelöffel Thymiankraut (In Apotheken erhältlich) mit frisch abgekochten Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen, dreimal täglich eine Tasse mit Honig gesüßt zwischen den Mahlzeiten trinken, die letzte Tasse kurz vor dem Schlafengehen.

*Thymian besitzt Ätherische Öle und Bitter-Stoffe sie verleihen ihm eine beruhigende und krampflösende Wirkung, es bekämpft Bakterien und hemmt Entzündungen.*

Gute Gesundheit wünscht Ihnen

**Sabine Zimmel**

**Diese Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.**

Weiteren Lesestoff dazu finden Sie hier:

**Gesundheit aus der Kräuterapotheke,**  
Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft

**Heilsame Wickel und Auflagen aus Heilpflanzen,** Quark & Co, Ulmer Verlag

**Ringelblume,** Verein Freunde der Heilkräuter,  
Kräuterpfarrer Weidinger