



Ressort: Special interest

## Omas Gesundheitstipps : Erkältung

Wien , 29.01.2025 [ENA]

Sie sind erkältet und fragen sich was Sie dagegen effizient tun können? Kaum wird es kälter, beginnt die Hochsaison für Erkältungsviren. Schuld an Erkältungswellen ist nicht das kalte Wetter. Vielmehr ist es der zu enge Kontakt vieler Menschen in geschlossenen , geheizten Räumen.

Eine rinnende Nase, tränende Augen, Lichtempfindlichkeit und Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und unaufhörliches Niesen. Ein Schnupfen kann zwar lästig sein, aber es gibt einige Naturheilmittel und Hausmittel, die helfen können, die Symptome zu lindern und die Genesung zu unterstützen. Hier sind einige bewährte Tipps aus Omas Notizen und der grünen Apotheke Gottes. Gegen jede Erkrankung findet man in der Natur ein geeignetes Heilmittel, dass wussten nicht nur Mönche im Mittelalter, welche als Gründer der heutigen Klostermedizin gelten.

### Viel Flüssigkeit

Wasser, Tee und Hühnerbrühe wirken Wunder bei Erkältungen. Halten Sie Ihren Körper immer hydriert, um den Schleim zu verdünnen und die Nasenschleimhäute feucht zu halten. Kräutertees wie Kamille, Pfefferminze oder Ingwertee können beruhigend wirken und die Atemwege öffnen. Achten Sie auf eine Flüssigkeitsaufnahme von mindestens zwei bis drei Liter täglich. Wenn man verkühlt ist sinkt der Appetit schnell ab, deswegen ist Brühe wichtig, um bald wieder zu Kräften zu kommen. Frischer Ingwer wirkt entzündungshemmend und kann Halsschmerzen lindern. Einfach ein paar Scheiben Ingwer in heißem Wasser ziehen lassen und mit Honig trinken. Honig wirkt antibakteriell und beruhigend. Er lindert Halsschmerzen und reduziert Hustenreiz.

### Inhalationen mit Dampf

Kochen Sie Wasser in einem kleinen Topf ab, und richten Sie sich ein Handtuch her. Atmen Sie den heißen Wasserdampf (vorsichtig!) über dem Topf und unter dem Handtuch über dem Kopf ein, um die Nasengänge zu befreien. Sie können auch ein paar Tropfen Eukalyptusöl, Pfefferminzöl oder eine Prise Salz hinzufügen. Salzinhalationen sind besonders gut zur Beruhigung der Schleimhäute. Ein Fußbad mit Senfmehl kann die Durchblutung anregen und den Schnupfen lindern. Auf 10 Liter Wasser (ca. 36°C) gibt man 5-6 El. Senfmehl (Kinder ab 6 Jahre 2 Esslöffel). Lassen Sie Ihre Füße und Unterschenkel ca. 15 Minuten baden und decken sich während dieser Zeit die badende Körperregion mit einem großen Handtuch zu.

#### Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

#### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service .....

## Zwiebelsirup

Schneiden Sie eine mittlere Zwiebel ca. 150 g in kleine Stücke, mischen Sie diese mit 3 EL Honig und lassen Sie die Mischung 2 Stunden zugedeckt an einem trockenen und dunklen Ort ziehen, danach abseihen. Der entstandene dickflüssige Sirup kann mehrmals täglich eingenommen werden, um Husten und Schnupfen zu lindern. Zwiebel und Honig wirken antibakteriell und sind zuverlässige Helfer durch den Winter. Trotz aller Hilfsmittel der Natur, wenn die Erkältung länger als 10 Tage andauert und Fieber dazukommt, sollte unverzüglich ein Arzt zu Rate gezogen werden.

## Luftfeuchtigkeit, Ruhe, Schlaf und warme Socken

Trockene Luft kann die Symptome verschlimmern. Ein Luftbefeuchter oder eine Schüssel mit Wasser auf der Heizung kann helfen, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen.. Unser Körper braucht Energie um sich zu erholen. Daher ist Schlaf und Stressvermeidung oberstes Gebot. Warme Kartoffelwickel helfen ebenfalls sehr gut. Kochen Sie dafür ein halbes Kilo Kartoffeln weich und lassen Sie die Knollen abdampfen. Danach die warmen Kartoffeln auf einem Tuch mit einer Gabel zerdrücken und zu einem Wickel zusammenrollen. Ein Tuch um den Hals legen, den Kartoffelwickel darauf geben und mit einem weiteren Tuch oder Schal fixieren. Vitamin C Immunbomben sind Orangen, Kiwis, Zitronen und Paprika. Einen Smoothie mixen und genießen.

Bericht online lesen:

[https://royalrosereport.en-a.eu/special\\_interest/omas\\_gesundheitstipps\\_\\_erkaeltung\\_-90669/](https://royalrosereport.en-a.eu/special_interest/omas_gesundheitstipps__erkaeltung_-90669/)

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Vivien Rose

---

### Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.