

# ERKÄLTUNG, HUSTEN, HALSSCHMERZEN NATÜRLICHE REZEPTE

Einige bewährte Beispiele  
die von Patient:innen für gut befunden wurden.



## FUSSBAD MIT STEIGENDER TEMPERATUR<sup>1,2</sup>

Geeignet bei Infektionen im Anfangsstadium ohne Fieber oder lokale Entzündungen.

- Ein- bis dreimal täglich die Füße bis zu den Knöcheln in eine Schüssel mit Wasser bei etwa 34-35 Grad Celsius stellen. Alle 5 Minuten heisses Wasser hinzufügen, bis die Temperatur 39 Grad erreicht. Nach 15 Minuten die Füße abtrocknen, warme Socken anziehen und sich 30 Minuten ausruhen.
- **Wirkung:** Fördert die Vasodilatation und verbessert die Durchblutung. Verkürzt die Erkältungsdauer und verbessert den Schlaf.



## GURGELN MIT SALZWASSER GEGEN HALSSCHMERZEN<sup>6,7</sup>

- **Anwendung:** Eine Tasse lauwarmes Wasser mit ½ Teelöffel Salz mischen. 30 Sekunden gurgeln, dann ausspucken. 3-4 Mal täglich wiederholen.



## MALVENBLÜTENTEE<sup>3,4</sup> GEGEN REIZHUSTEN (TROCKEN)

- **Anwendung:** 1 Teelöffel Malvenblüten in einer Tasse kaltem Wasser 10-15 Minuten lang ziehen lassen. Umrühren, absieben und bei Bedarf leicht erwärmen. Mit Honig süssen (geeignet für Erwachsene und Kinder ab einem Jahr). Langsam trinken, 2 bis 3 Tassen täglich.



## NASENSPÜLUNG MIT SALZWASSER GEGEN ERKÄLTUNG

- **Anwendung:** 1 Teelöffel Salz in 1 Liter lauwarmem Wasser (ggf. abgekocht) auflösen. Nach dem Abkühlen in einer Flasche aufbewahren (haltbar 10 bis 15 Tage). Kopf zur Seite neigen, die Lösung in ein Nasenloch einfließen lassen (sie läuft aus beiden Nasenlöchern), dann die Nase putzen.



## THYMIANTEE<sup>1,5</sup> GEGEN HUSTEN MIT AUSWURF (SCHLEIMIG)

- **Anwendung:** Pro Tasse 1 Teelöffel fein gehackten Thymian mit kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Bei Bedarf mit etwas Honig süssen (geeignet für Erwachsene und Kinder ab einem Jahr). Drei Tassen täglich trinken.



## SCHLAFHYGIENE

- Studien<sup>8</sup> heben die Bedeutung von regelmässigem und qualitativ hochwertigem Schlaf für ein starkes Immunsystem hervor, um so das Risiko verschiedener Infektionskrankheiten zu verringern.

**Gute Schlafgewohnheiten umfassen, zu festen Zeiten und vor Mitternacht ins Bett zu gehen.**

### Tee und/oder Gurgeln gegen Husten und Halsschmerzen<sup>1</sup>

#### Anwendung:

- ➔ **Mit Honig** (schmerzlindernd; nicht für Kinder unter einem Jahr geeignet)
- ➔ **Mit Zitrone** (antiseptisch)
- ➔ **Mit Thymian** (entzündungshemmend)

### REFERENZEN

1. MMW - Fortschritte der Medizin; Heidelberg Vol. 156, Iss. 1, (Jan 2014): 24-24.

2. Melchart D, et al. Naturheilverfahren-Leitfaden für die ärztliche Aus-, Fort- und Weiterbildung. Schattauer. 2002; S. 319.

3. Schlicher. Leitfaden Phytotherapie. Urban&Fischer. 2016; S. 506.

4. Mazaheri, et al. Efficacy of herbal tea preparation including mallow flower, chicory seeds and sweet violet, melilot officinalis in patients with covid 19; a randomized clinical trial. Immunopath Persa. 2022; x(x) e1352.

5. Wagner et al. Herbal medicine and cough. A systematic review and meta-analysis. Forsch Komplementmed 2015;22:359-368.

6. MMW - Fortschritte der Medizin; Heidelberg Vol. 156, Iss. 1, (Jan 2014): 24-24.

7. Sommer JM, Lacroix JS. Docteur, mon nez est bouché, je mouche vert! Que dois-je faire? PrimaryCare 2013;13(7):125-127.

8. NIH-funded study shows sound sleep supports immune function, NHLBI NEWS, 21.09.2022.

