

## Tipps und Tricks aus der Naturheilkunde, bei grippeähnlichen Symptomen:



### Was kannst du selber tun, wenn sich grippeähnliche Symptome zeigen?

Es versteht sich von selbst, dass bei echten Grippesymptomen die Meinung einer Fachperson des Gesundheitswesens zurate gezogen werden sollte!

#### Tees:

- **Lindenblüten- und Holunderblütentee** haben eine sehr wärmende Energie. Sie unterstützen den Körper in der Schweissbildung und können so den Verlauf der Fieberkurve günstig beeinflussen (Holunderblütensirup geht auch)
- **Hagebuttentee** ist reich an Vit. C
- **Thymiantee** wirkt desinfizierend und hemmt so das Wachstum von Bakterien und Viren. Bei Husten löst er den Schleim. Bei Entzündungen im Rachenraum kann er zum Gurgeln verwendet werden
- **Salbeitee** zum Gurgeln bei Halsschmerzen desinfiziert und lindert den Schmerz. Die Gerbstoffe können im Magen recht stark sein, darum empfehle ich ihn nicht zu trinken
- **Malven- und Eibischwurzeltee** bildet eine Schleimschicht über die entzündeten Schleimhäute und lindert so den Reizhusten
- **Schlüsselblumentee** der echten Schlüsselblume verflüssigt zähen Schleim, der so leichter ausgeworfen werden kann

#### Wickel:

- **Wadenwickel** reichen vom Fussgelenk zum Kniegelenk und helfen Fieber zu senken, sie sollten nicht all zu kalt angewendet werden
- Bei **Husten** eignen sich Wickel mit Lavendelöl, körperwarmen Quark, Zitronen, ... je nach Verfügbarkeit und Vorlieben
- Bei Halsweh eignen sich Kartoffeln, Leinsamen, Zwiebeln, Quark, ...
- Bei **Erkältung** können Wickel mit Zwiebeln, Leinsamen, Zitronen, Kartoffeln, Lavendelöl, Thymianöl, ... wohltuend sein
- Bei **Ohrenschmerzen** ist ein Zwiebelwickel oft die erste Wahl
- Bei Beschwerden der **Stirnhöhle** leisten Wickel mit Leimsamen, Kartoffeln, Bockshonkleesamen und auch Meerrettich gute Dienste

Ob ein warmer oder kalter Wickel angewendet werden soll, entscheiden die Symptome und die Vorlieben des Patienten.