

Rezepte & Tipps bei Erkältung

Erkältungsbalsam

Rezeptur

- 15 g Lanolin
- 10 g gelbes Bienenwachs
- 10 g Johanniskrautöl
- 15 g Sonnenblumenöl
- 10 Tr. ätherisches Myrtenöl
- 5 Tr. ätherisches Thymianöl

Zubereitung:

Lanolin und Bienenwachs in Schüssel einwiegen und im Wasserbad erwärmen. Dabei gut vermengen und alles schmelzen bis eine einheitliche Masse entsteht. Johanniskrautöl und Sonnenblumenöl dazu geben und weiter über dem Wasserbad verrühren bis alles glatt und gleichmäßig vermischt ist. Schüssel vom Wasserbad nehmen und etwa körperwarm abkühlen lassen. Dann das Myrte- und Thymianöl einrühren. Das Ganze kalt rühren und am besten in ein Gefäß aus Glas abfüllen. Der Erkältungsbalsam ist im Kühlschrank ca. 3 Monate haltbar. Man kann ihn direkt auf Brust bzw. Nase auftragen, oder für Wickel verwenden. Zum Inhalieren eine erbsengroße Menge in heißem Wasser auflösen.

i

Tipps bei Erkältungen:

- Wickel und Auflagen mit Zitronen, Kartoffeln oder Zwiebeln
- Bäder mit Kräutern oder Ölen
- Ansteigende Fußbäder; Wassertreten
- Inhalationen und Dampfbäder mit Kräutern wie Thymian und Kamille oder Salz
- Hilfreiche Heilkräuter wie Thymian, Eibisch, Spitzwegerich, Isländisch Moos;
- Vorsicht: Eukalyptus und Pfefferminze (nicht bei Kleinkindern und Säuglingen)!
- Stärkende Nahrungsmittel und Gewürze wie Ingwer, Zitrusfrüchte, Honig (nicht für Kinder unter 2 Jahren)
- Fiebersenkende Wickel



Hustentee

(Nicht für Kinder geeignet)

Rezeptur

- 25 TL Eibischwurzel
- 10 TL Fenchelsamen
- 10 TL Isländisch Moos
- 15 TL Spitzwegerichkraut
- 10 TL Süßholzwurzel
- 30 TL Thymian

Zubereitung:

Fenchelsamen vor dem Mischen in einem Mörser kurz anstoßen. Die Kräuter sollten gut vermischt und ehestmöglich verbraucht werden. Zur Zubereitung eines Tees 1EL der Kräutermischung mit 150 ml kochendes Wasser übergießen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Erkältungstee

Rezeptur

- 30 TL Holunderblüten
- 30 TL Lindenblüten
- 20 TL Mädesüßblüten
- 20 TL Hagebuttenschalen

Zubereitung:

Die Kräuter sollten gut vermischt und ehestmöglich verbraucht werden. Den fertigen Tee möglichst heiß trinken, eventuell noch ein heißes Bad nehmen (Achtung Kreislauf!), dann rasten und bis zu 20 Minuten je nach Kreislaufsituation gut zugedeckt schwitzen. Anschließend gut abtrocknen und ruhen.

Mehr Information zum Thema unter www.gesundheitskasse.at/hausmittel

oder scannen Sie den QR-Code

