

Natürliche Behandlung Grippaler Infekte

Grundsätzlich: Schonen, Ruhe und reichlich Flüssigkeit (Tee, Leitungswasser)

Bei Schnupfen und Nebenhöhlenproblemen:

- häufiges Räuspern, Gurgeln, Mundspülen, Zungenbürsten, eiskalte Gesichtsgüsse, Nasenspülungen
- Fieber wirken lassen, Fiebersenker erst ab 39,5°C
- Emser Salz Nasentropfen,

Bei Husten:

- Bronchoforton Kinderbalsam, Transpulmin Balsam
- Inhalationen mit Salzwasser: 1 EL Speisesalz auf 1 Liter kochendes Wasser und mit Handtuch über dem Kopf 2 x tgl 10 min tief inhalieren
- Gelomyrtol forte, Bronchicum Saft (frei verkäuflich in der Apotheke)
- Zwiebelsaft mit Honig

Bei Gliederschmerzen:

- Paracetamol 500 mg bis zu 4 x tgl, Ibuprofen 400 oder 600 mg bis zu 4 x tgl.

Bei Halsschmerzen:

- Honig lutschen (12 x ½ Teelöffel täglich)
- Kalte Halswickel

Bei Ohrenschmerzen:

- Rezept für ein Zwiebelsäckchen:
 - 1 - 2 frische rohe Zwiebeln
 - Stofftuch oder reißfestes Küchenpapier
 - Stirnband oder leichte Mütze

Zwiebel in kleine Würfel schneiden oder hacken. Auf Körpertemperatur erwärmen. In ein kleines Baumwolltuch (z. B. Stofftaschentuch) oder Küchenpapier einschlagen. Die Auflage leicht zusammendrücken, damit der Zwiebelsaft austritt.

Geben Sie das fertige Zwiebelsäckchen auf das schmerzende Ohr und fixieren Sie es locker mit einem Stirnband oder einer leichten Mütze. Die Zwiebelauflage bleibt etwa 20 Minuten auf dem Ohr. Diese Anwendung kann mehrmals am Tag wiederholt werden. Alternativ kann man auch einfach eine Zwiebel auspressen und einen mit dem Zwiebelsaft beträufelten Wattepad auf das Ohr legen.