

23 Hausmittel gegen Grippe

Eine echte Grippe (Influenza) ist eine böse Sache. Man darf sie nicht mit einem grippalen Infekt oder gar mit einer harmlosen Erkältung verwechseln. Grippe wird durch einen Virus übertragen, damit ist der Einsatz von Antibiotika sinnlos. Erst wenn auf die Virus- auch noch eine Bakterieninfektion folgt wird diese Medikamentation sinnvoll. Die immer wieder auftretenden Grippe-Epidemien gehören zu den Infektionskrankheiten mit sehr hohen Sterblichkeitsraten. Also: Bei einer solchen Grippe ab zum Arzt. Die beste Vorbeugung ist die Schutzimpfung. Aber mit gesunden Hausmitteln und der Naturmedizin kann man sehr wohl vorbeugen und die leichteren Formen auch lindern.

1. Tauchen Sie Handtücher in lauwarmes Wasser und wickeln Sie die nassen Tücher um die Waden. Kühlen Sie so die Waden ca. 15 bis 18 Minuten. Zwei bis dreimal wiederholen, senkt das Fieber.
2. Trinken Sie heisse Hühnerbrühe, die Sie aus Hühnerklein oder einem ganzen Huhn gekocht haben. Würzen Sie die Brühe mit Knoblauch, Chili, Salz und Zitronengras.
3. Sex erhöht die Zahl der Abwehrcellen im Körper. Im Speichel können grössere Mengen des Antikörpers Immunglobulin A nachgewiesen werden. Das schützt vor Infektionen.
4. Spülen Sie Ihre Nase regelmässig mit lauwarmer Salzlösung.
5. Trinken Sie täglich einen Viertelliter Rote Bete-Saft, essen Sie zwei Kiwis und 2 Orangen.
6. Täglich rohes Sauerkraut essen.
7. Trinken Sie Rotbusch-Tee. Der enthält das Flavonoid Asphalatin, das stärkt das Immunsystem.
8. Tauchen Sie jeden Tag ein Stück getrocknete Kalmus-Wurzel (Apotheke) in Zitronensaft und kauen Sie es lange Zeit. Den Rest spucken Sie aus.
9. Rühren Sie täglich Sanddorn-Vollfrucht-Saft in warmen Te oder Milch, dann trinken.
10. Nehmen Sie eine Schüssel mit ca. 40 Grad warmem Wasser, füllen Sie etwa acht Tropfen Fichtennadelöl dazu. Darin die Füsse eine Viertelstunde baden - dann ab ins Bett.
11. Übergiessen Sie einen Teelöffel Lindenblüten mit einem Viertelliter kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen, abseihen. Sie können mit Honig süssen und davon bis zu fünf Tassen täglich trinken.
12. Rühren Sie Pfeffer oder Chili in einen grossen weissen Schnaps (Korn, Wodka, Obstler), heiss machen, trinken ab ins Bett und schwitzen.
13. Sie haben während Ihrer Grippe starke Halsschmerzen? Dagegen hilft Eis. Kein Milcheis nehmen.
14. Meiden Sie in der Grippezeit Menschenansammlungen und Händeschütteln.
15. Waschen Sie sich alle zwei Stunden und nach jeder Begrüssung die Hände.
16. Legen Sie über Nacht die Hälften einer aufgeschnittenen Zwiebel neben sich ans Bett.
17. Schlafen Sie so viel, wie Ihnen möglich ist.
18. Immer gut zu decken, notfalls eine Wärmflasche mit ins Bett nehmen.
19. Die Temperatur im Schlafzimmer nicht unter 17 bis 18 Grad fallen lassen.
20. Kein Sport, keine heissen Vollbäder und keine Sauna.
21. Inhalieren Sie die Dämpfe der Kamille.
22. Das gilt auch für Eukalyptus, Thymian, Teebaumöl, Pfefferminzeöl und Japanisches Minzöl.
23. Besuchen Sie: [Wie Kneippen](#) und fördern Sie die Durchblutung mit dem aufsteigenden Fussbad

Kennen Sie weitere Hausmittel, bitte uns mitteilen: sekretariat@kneipp-meilen.ch