

Merkblatt «Grossmutter's Hausmittel» gegen Infekte (auch Covid-19)



Vielleicht ergeht es Ihnen zurzeit wie uns: Praktisch täglich erfahren wir von Personen, die an Atemwegsinfekten erkrankt sind. Glücklicherweise verlaufen die meisten davon mild. Jedoch haben Infekte bekanntermassen nicht bei jedem Menschen den gleich schweren Verlauf. Der Schluss liegt nahe, dass ein gesundes Immunsystem offenbar gegenüber Viren besser gewappnet ist.

Wir von der Arbeitsgruppe Gesundheit des Vereins Freiraum Entlebuch glauben daran, dass man zu einem milderen Verlauf selbst etwas beitragen kann. Deshalb haben wir Tipps gesammelt, welche Möglichkeiten es gibt, das Immunsystem zu stärken. Einige Tipps stammen auch aus der Broschüre «Covid-19»- Vorbeugen & Behandeln – ein integrativer Ansatz (www-covid-19-vorbeugen-und-behandeln.de).

Wichtig

Unsere Tipps ersetzen keine ärztliche Konsultation. Bei allfälligem Bedarf wenden Sie sich an Ihren betreuenden Hausarzt. Die Hausmittel können in jedem Fall auch unterstützend angewendet werden.

Allgemeine Stärkung des Immunsystems

- Genügend trinken:** Die Mindestmenge variiert je nach Alter, Grösse und Gewicht, eine 70 Kg schwere Person sollte knapp 2 Liter pro Tag trinken.
Tipp: Der Urin soll stets hell sein.
- Genügend Schlaf:** Achten Sie darauf, dass ihr Körper sich nachts genügend lang am Stück erholen kann.
- Bewegung:** Unternehmen Sie täglich mindestens einen halbstündigen Spaziergang und treiben Sie mind. drei Mal pro Woche eine halbe Stunde Sport im Freien.
- Vitamine:** Wird man älter und besonders in den Wintermonaten kann der Körper meistens nicht genügend Vitamine beziehen aus der Sonne und dem Essen. Vitamin C, D, Zink und Selen wird zur Vorbeugung von Grippe besonders empfohlen. Gönnen Sie sich täglich einen Vitamindrink.
- Stress abbauen:** Insbesondere Dauerstress schwächt unser Immunsystem stark. Achten Sie deshalb darauf, zwischen Phasen der Aktivität und Phasen der Entspannung zu pendeln. Regelmässiges Lachen, Singen und Summen aber auch bewusstes Atmen und Entspannungsübungen stärken uns.
- Gewinnen Sie Vertrauen in ihre Selbstheilung,** denn Angst schwächt Sie. Achten Sie darauf, Beziehungen zu pflegen und Dinge zu konsumieren, die Ihnen guttun und positive Gefühle hinterlassen (auch in Bezug auf Medien).

Bei den ersten Anzeichen einer Infektion

- ❑ **Wichtig:** Wenden Sie die Hausmittel früh, bei den ersten Anzeichen eines Infektes an, warten Sie nicht, bis die Symptome bereits schlimm sind!
- ❑ Insbesondere wenn Sie allein leben, informieren Sie nahestehende Personen und organisieren Sie sich Unterstützung.
- ❑ **Echinacea-Kur:** während zwei Wochen täglich 3x20 Tropfen Echinaceatinktur oder -Presssaft stärken das Immunsystem
- ❑ Legen Sie nachts eine aufgeschnittene **Zwiebel** auf den Nachttisch.
- ❑ Lassen Sie sich allenfalls auch in einer **Drogerie** beraten (z.B. Immunsystem-Booster)
- ❑ **Bettruhe:** Ihr Körper braucht Gelegenheit, sich dem Kampf gegen die Viren zu widmen
- ❑ Noch **mehr trinken:** Am besten viertelstündlich einen Schluck eines warmen Getränks, z.B. Tee aus schleimlösenden Kräutern wie Schlüsselblumen, Spitzwegerich, Lindenblüten, Thymian, Zitronenmelisse, Hufblatt usw.)
- ❑ **Inhalieren** Sie täglich 2x 10 Minuten möglichst heissen Dampf (z.B. Hustentee, Wasser geht auch). Salzwasser ist auch gut, dazu braucht es jedoch ein Inhalationsgerät. Je heisser, desto besser, aber aufgepasst, dass Sie sich nicht verbrennen.
- ❑ **Gurgeln** Sie mehrmals täglich mit Zitronenmelissen- oder Salbeitee (evtl. mit Honig und Zitrone) oder mit Salzwasser (18 g Jod-freies Salz pro Liter Wasser, 2 Min. lang kochen).
- ❑ **0.9%-Salzwasserlösung** hilft bei verstopfter Nase (Nasendusche oder als Spray)
- ❑ **Homöopathie:** Passende Mittel werden aufgrund einer individuellen Anamnese gefunden - kontaktieren Sie eine entsprechende Fachperson.
- ❑ Ein **temperatur-ansteigendes Bad** bis 41 Grad mit anschliessender Bettruhe, 2 Bettflaschen und heissem Lindenblütentee bringt den Körper zum Schwitzen.
- ❑ **Zwiebelhonig gegen Husten:** Zwiebeln schneiden, 12 Stunden in Bienenhonig ziehen lassen, absieben, im Kühlschrank aufbewahren. Täglich 3x ein Kaffeelöffel einnehmen.
- ❑ Bei Hustenreiz nachts einen **Kartoffel-Zwiebelwickel** auf die Brust, mit Bettflasche warmhalten. Und Thymian-Kompressen (2 TL Thymian in 5 dl siedendes Wasser geben, 5 Min. ziehen, auf Komresse giessen, auf die Brust, mit Bettflasche warmhalten)
- ❑ **Bei Geschmacksverlust:** Mischen Sie etwas **Apfelessig** mit wenig Wasser und etwas Honig. Trinken Sie davon am Morgen vor dem Frühstück und mehrmals täglich. Lassen Sie den Schluck im Mundraum etwas herumwandern.

Warnsignale: **anhaltendes Fieber, starker Appetitverlust**, allenfalls verbunden mit Erbrechen/Durchfall sind nach unserer Erfahrung **Warnzeichen** und können schnell zu einer starken Schwächung des Körpers führen. Warten Sie nicht zu lange, kontaktieren Sie Ihren Hausarzt lieber früher als später.

Noch mehr Tipps und Informationen finden Sie auf www.freiraum-entlebuch.ch.

Sind Sie zurzeit an Covid-19 erkrankt? Via digikomm@freiraum-entlebuch.ch können Sie uns kontaktieren. Gerne wird sich jemand, der die Krankheit überwunden hat, bei Ihnen melden und Sie dürfen alle Fragen stellen, die Sie beschäftigen. Wir freuen uns über Ihre Nachricht und ergänzen auch gerne weitere Tipps auf der Webseite.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

Tagesplan

Unterstützung des Körpers mit Grossmutter's Hausmitteln bei Atemwegsinfekten



ganzer Tag	Betruhe! Wenn der Patient schläft, nie wecken für die Mittel, erst dann geben, wenn er erwacht. Tipp: Ergänze im Plan auch die Mittel, welche dir dein Hausarzt oder die Drogerie empfohlen hat.
08.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Kochsalzlösung gurgeln 45 Sec. Echinacea 50 Tropfen
08.30	Homöopathisches Mittel (2 Kügeli, 2. Tag 1 Schluck, wenn nicht besser) kräftig durchlüften
09.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) bei Husten: 1 KL Zwiebelhonig einnehmen 10 Minuten Inhalieren Vitamine einnehmen
10.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Kochsalzlösung gurgeln 45 Sec. einige Minuten in der Sonne geniessen (kein Windzug, warm anziehen, Vorsicht Lungenentzündung)
11.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Echinacea 50 Tropfen
11.30	Homöopathisches Mittel (1 Schluck wenn nicht besser)
12.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Kochsalzlösung gurgeln 45 Sec. kräftig durchlüften
13.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Homöopathisches Mittel (1 Schluck wenn nicht besser)
14.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Kochsalzlösung gurgeln 45 Sec.
14.30	Homöopathisches Mittel (1 Schluck wenn nicht besser) einige Minuten in der Sonne geniessen (kein Windzug, warm anziehen, Vorsicht Lungenentzündung)
15.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) bei Husten: 1 KL Zwiebelhonig einnehmen 10 Minuten inhalieren
16.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Kochsalzlösung gurgeln 45 Sec.
17.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Homöopathisches Mittel (1 Schluck wenn nicht besser)
18.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Kochsalzlösung gurgeln 45 Sec. kräftig durchlüften
19.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Bei Husten: 1 KL Zwiebelhonig einnehmen
19.30	Homöopathisches Mittel (1 Schluck wenn nicht besser)
20.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Kochsalzlösung gurgeln 45 Sec. 10 Minuten inhalieren
21.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Echinacea 50 Tropfen evtl. temperatur-ansteigendes Bad
22.00	2dl trinken (z.B. Wasser, Melissentee oder Hustentee) Kochsalzlösung gurgeln 45 Sec. aufgeschnittene Zwiebel auf den Nachttisch legen Bei Husten: Kartoffel-Zwiebelwickel oder Thymian-Kompressen

«Rezepte» und auch weitere Vorschläge findest du auf <https://www.freiraum-entlebuch.ch>