

## Hausmittel gegen Erkältung

Es wird oft gehört, dass eine Erkältung, ob behandelt oder unbehandelt, die gleiche Zeit braucht, um geheilt zu werden. Für viele bietet die Verwendung von abschwellenden Mitteln und Antihistaminika Linderung. Hausmittel sind aufgrund der verwendeten natürlichen Inhaltsstoffe und der einfachen Verabreichung dieser Mittel beliebt. Im Allgemeinen sind Hausmittel für Menschen jeden Alters gleich. Leichte Unterschiede in den verwendeten Inhaltsstoffen oder Methoden werden innerhalb verschiedener Gruppen beobachtet, z. B. Säuglinge, Kleinkinder, Erwachsene und schwangere Frauen. Im Folgenden sind die Heilmittel für jede Gruppe aufgeführt. Das Heilmittel wurde ausgearbeitet, wo die Bedingungen zwischen den Gruppen unterschiedlich sind.

Was ist kalt? Erkältung ist &hellip;



Es wird oft gehört, dass eine Erkältung, ob behandelt oder unbehandelt, die gleiche Zeit braucht, um geheilt zu werden. Für viele bietet die Verwendung von abschwellenden Mitteln und Antihistaminika Linderung. Hausmittel sind aufgrund der verwendeten natürlichen Inhaltsstoffe und der einfachen Verabreichung dieser Mittel beliebt. Im Allgemeinen sind Hausmittel für Menschen jeden Alters gleich. Leichte Unterschiede in den verwendeten Inhaltsstoffen oder Methoden werden innerhalb verschiedener Gruppen beobachtet, z. B. Säuglinge, Kleinkinder, Erwachsene und schwangere Frauen. Im Folgenden sind die Heilmittel für jede Gruppe aufgeführt. Das Heilmittel wurde ausgearbeitet, wo die Bedingungen zwischen den Gruppen unterschiedlich sind.

## **Was ist kalt?**

Erkältung ist die häufigste Krankheit, die Säuglinge und ältere Menschen gleichermaßen betrifft. Entgegen der gegenteiligen Meinung ist kaltes Wetter nicht die Ursache von Erkältungen. Es gibt 200 Arten von Viren, die Erkältungen verursachen. Die Erkältung ist in der Regel mild mit Symptomen wie laufender Nase, Niesen und Halsschmerzen. Die Symptome können ein bis zwei Wochen anhalten. Erkältung ist bei Kindern weit verbreitet und nimmt mit zunehmendem Alter ab. Abhängig von der Immunität ihres Körpers können Menschen durchschnittlich 2 bis 4 Erkältungen pro Jahr bekommen.

## **Häufige Ursachen für Erkältung**

- Viren (insbesondere Rhinoviren und Coronaviren)
- Von Mensch zu Mensch (durch Husten, Niesen oder Handkontakt)
- Psychologischer Stress
- Allergische Erkrankungen
- Menstruationszyklen

## **Hausmittel gegen Erkältung bei Säuglingen**

1. Viel Ruhe – Ruhen spart Energie im Körper. Säuglinge können, wenn sie gut schlafen können, ihr Immunsystem aktivieren, um die Infektion zu bekämpfen.

2. Trinken Sie viel Flüssigkeit – Babys unter 6 Monaten sollten Muttermilch/-nahrung trinken. Es sollte kein Wasser gegeben werden, da dies zu einem Elektrolytungleichgewicht im Körper führen kann. Eine orale Elektrolytlösung, die für Säuglinge bestimmt ist, kann gegeben werden. Ein Glas warmes Zitronenwasser kann den Körper mit Feuchtigkeit versorgen und Linderung bei Kälte verschaffen.

3. Nasentropfen mit Kochsalzlösung – Eine Kochsalzlösung kann in die Nase gesprüht oder als Tropfen verwendet werden, um den Schleim in den Nasengängen zu entfernen und so eine Verstopfung zu lindern. (Hausgemachte salzhaltige Nasentropfen: 1 Tasse warmes Wasser +  $\frac{1}{2}$  TL Salz. Innerhalb von 24 Stunden verwenden, um eine bakterielle Kontamination zu vermeiden.)



4. Dampfeinreibungen – Kann zur Massage von Nacken, Rücken und Brust bei Säuglingen über 3 Monaten verwendet werden. Babysichere Balsame wie Eukalyptus, Vaseline und andere Öle können für Säuglinge unter 2 Jahren verwendet werden.

### **Hausmittel gegen Erkältung bei Kleinkindern**

1. Viel Ruhe

2. Trinken Sie viel Flüssigkeit – warme Milch, Wasser, verdünnter Saft



### 3. Salzige Nasentropfen

4. Honig gegen Husten – Honig kann Kindern ab 12 Monaten verabreicht werden. Kindern zwischen 2 und 5 Jahren kann ein halber Teelöffel, Kindern zwischen 6 und 11 Jahren 1 Teelöffel und Kindern über 12 Jahren 2 Teelöffel gegeben werden.

5. Ruhen mit erhöhtem Kopf – Dies wird bei Kindern über 12 Monaten durchgeführt. Wenn Kinder in einer leicht geneigten, erhöhten Position schlafen, befreit es den Nasengang, indem es den Schleimabfluss verbessert. Kinder können leichter atmen und besser schlafen. Handtücher können aufgerollt und unter die Matratze gelegt werden, um eine Neigung zu schaffen.

6. Salzwassergurgeln – Kinder ab 4 Jahren können als Heilmittel gegen Halsschmerzen mit Salzwasser gurgeln.

(Selbstgemachtes Salzwasser zum Gurgeln: 1 Glas warmes Wasser +  $\frac{1}{2}$  TL Salz. Etwas Zitronensaft auspressen verstärkt die beruhigende Wirkung.)

7. Nase putzen – Dies kann bei Kindern, die älter als 2 Jahre sind, durchgeführt werden, um den Nasengang freizumachen. Eine Ballonspritze kann verwendet werden, wenn das Kind nicht in der Lage ist, selbst zu blasen.

8. Verwendung von Luftbefeuchter/Verdampfer/Dampfbad – Ein Luftbefeuchter oder Verdampfer erzeugt Feuchtigkeit in einem trockenen Raum. Die Nasenwege werden feucht und der Schleim beginnt sich zu lösen, was das Atmen erleichtert. Die Zugabe von Menthol zu einem Dampfbad hat eine ähnliche Wirkung. Kinder sollten 15 Minuten lang in einem Dampfbad gehalten werden, um die beruhigende Wirkung auf die Nasenwege zu erleben.

9. Dampfeinreibungen – Kampfer oder Menthol können bei Kindern über 2 Jahren verwendet werden. Natürliche Dampfbalsame wie Aloe, Bienenwachs, Kräuteröle und andere ätherische Öle können verwendet werden.

10. Neti-Topf – Kann bei Kindern ab 4 Jahren verwendet werden. Es ist eine Teekanne oder Gießkanne aus Keramik oder Metall, die mit Kochsalzlösung gefüllt ist und zum Waschen der Nase verwendet werden kann. Flüssigkeit, die in ein Nasenloch gegossen wird, fließt aus dem anderen heraus.

11. Beruhigende Nahrung für Halskratzen – Hühnersuppe, Apfelsaft, milder lauwarmer Kamillentee, Eis am Stiel, Eiscreme und Pudding können eine beruhigende Wirkung auf Halsschmerzen haben. Dies kann Kindern gegeben werden, die älter als 6 Monate sind.

### **Hausmittel gegen Erkältung bei Erwachsenen**

1. Viel Ruhe
2. Dampfinhalation
3. Dampfreibungen
4. Neti-Topf
5. Honig gegen Husten



6. Ruhen in Liegeposition

7. Nase putzen

8. Gurgeln mit Salzwasser

9. Beruhigende Nahrung für Kratzen im Hals



10. Trinken Sie viel Flüssigkeit – Kräutertee wie Kamille, Pfefferminze, Holunderblüten und Hagebutten.

11. Luftbefeuchter/Dampfbad

12. Verwendung von Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln

### **Hausmittel gegen Erkältung bei Schwangeren**

1. Viel Ruhe

2. Liegeposition

3. Dampfinhalation – Hilft, den Nasengang freizumachen.

4. Trinken Sie viel Flüssigkeit – Vitamin-C-Säfte (z. B. Orangensaft), entkoffeinierte Flüssigkeiten, Brühen usw.

5. Gurgeln mit Salzwasser – Sehr effektiv bei Halsschmerzen. (Hausgemachtes Salzwasser: 1 TL Salz + 1 Tasse warmes Wasser)

6. Pränatale Vitamine – Zink in Vitaminen kann Keime bekämpfen, während Vitamin C das Immunsystem stimuliert. Der Indian Council for Medical Research (ICMR) empfiehlt 40 mg Vitamin C pro Tag.



7. Luftbefeuchter

8. Verwenden Sie leichte Kleidung und Decken

9. Essen Sie frischen Knoblauch – Knoblauch hat antivirale Eigenschaften. Zimt, Kardamom und Nelken haben ähnliche antivirale Eigenschaften und sollten beim Kochen verwendet werden.

## **Tipps**



## **Kräutertee gegen Erkältung**

Getrocknete Chrysanthemen (2 Teile) sollten in kochendes Wasser gegeben werden. Die Mischung über Pfefferminze (1 Teil) gießen und 5 Minuten ziehen lassen. Für den Geschmack wird brauner Zucker hinzugefügt.



## **Ingwer für Erkältung**

Ingwer-Zimt-Tee

1 Tasse kochendes Wasser + 3-4 halbe Zoll Ingwerscheiben + 1 Zimtstange + ein Spritzer Zitrone + brauner Zucker nach Geschmack. Sollte zweimal täglich eingenommen werden.

## **Dampfinhalation bei Erkältung**

Hausgemachte Lösung: 1 Tasse kochendes Wasser + eine Prise Backpulver +  $\frac{1}{4}$  TL Salz. Inhalieren Sie den Dampf, indem Sie sich über den Behälter beugen und den Kopf und das Gefäß mit einem Handtuch abdecken, um zu verhindern, dass Dampf entweicht.

## **Rote Zwiebel für Erkältung**

### **Instant-Hustensaft:**

1. Die in Scheiben geschnittene rote Zwiebel mit Zucker oder Honig bedecken und über Nacht stehen lassen. 3-8 mal täglich 1 TL Saft trinken.

2. Saft einer großen roten Zwiebel + 1 TL Honig. Trinken Sie häufig kleine Dosen. Vermeiden Sie große Dosen.



## **Abschwellend:**

Gehackte Zwiebel in etwas Öl anschwitzen und 1 Tasse Essig untermischen. Fügen Sie Maismehl hinzu, um eine dicke Paste zu bilden. In ein Musselintuch legen, falten und abdecken, um die Wärme zu speichern. Tragen Sie die warme Packung auf den Hals-/Brustbereich auf. Mit einem Handtuch oder einer Decke abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**