

## Hausmittelrezepte von Hörerinnen und Hörern gegen Erkältung und Grippe

Caroline Clément:

Bei zähem, nicht lösendem Husten mache ich immer ZwiebelHonig Sirup (2 Zwiebeln grob schneiden, 3 Löffel fester Honig darüber und 24h ziehen lassen)

Morgens und Mittags je ein Löffel einnehmen

Jedoch nicht am Abend!!! Da es Schleimlösend ist hustet man sonst die ganze Nacht.

Bei Halsentzündung (Entzündungen aller Art) - ChabisWickel und oder ZitronenWickel

(Anm. d. Red.: Bei der Zubereitung der Wickel vorsichtig sein, Wickel direkt auf der Haut können Verbrennungen hervorrufen, wenn man sie zu lange drauf lässt, es wird empfohlen ein Tuch dazwischen zu legen.)

Ursula Piller:

zum gurgeln koche ich wasser mit essig, salbei und salz auf um es dann verdünnt zum gurgeln zu verwenden. leicht kost.: z. b. eine chinesische suppe mit nudeln (scharf!) und heisses zitronenwasser mit honig bei halsweh und erkältung.

Mehrere Hörer empfehlen bei Rachen-, Halsentzündung Honig mit Zitronensaft.

Daniela Roos:

bei husten: spitzwegerichtee- oder saft, holunderbeerensaft- oder sirup,

bei halsweh: mit salbeitee gurgeln, ingwer kauen

bei bronchienproblemen: wickel mit meerrettich oder zwiebeln

bei stockschnupfen: kompressen mit leinsamen

Regula Stern-Griesser:

Bei Grippe und Erkältungen eine kräftige, rassige Nudelsuppe, die zum Schwitzen bringt. Gleichzeitig kriegt man genügend Flüssigkeit. Rässig heisst natürlich wenig Salz, aber genügend Peperonicini! Die Peperoncini bringen einen kräftig zum Schwitzen und haben gleich noch einen zweiten Effekt: man kriegt genügend Luft.

Habe ich aber doch einmal eine verstopfte Nase, „klöpfle“ ich diese von unten und seitlich mit den Fingern, wie ich das in einem Akupressur-Kurs gelernt habe und sofort habe ich wieder die Nase frei. Seit ich diesen Trick kenne, habe ich nie wieder Nasensalbe oder –Spray verwendet. Und das Gute daran: seine Hände hat man immer dabei.

Ein weiterer Hörer schwört auf:

2-3 Esslöffel Honig  
4cl Whiskey  
Auffüllen mit Warmer Milch

Am Besten bei den ersten Symptomen einnehmen

Ida Rüegg:

Bei den ersten Anzeichen koche ich ein Suppenhuhn mit viel Gemüse in viel Wasser, Gewürzkräuter und ordentlich Chili beifügen.  
Wenn sie nach etwa zwei bis drei Tagen aufgeessen ist, ist meist auch das Größte der Grippe überstanden.

Andrea Seifert:

Ich nehme bei den ersten Symptomen 5 Tropfen Anis-Oel auf einen Teelöffel Blütenhonig und lasse es im Mund einige Minuten einwirken. Diese Prozedur wiederhole ich 3 Mal täglich. Zusätzlich nehme ich noch 2 mal täglich Zink.

Heidi Gisi:

Essigwickel/Socken ab 39grad

eine gehackte Zwiebel aufs Nachttischchen

Lindenblütentee mit Honig und Zitrone trinken

immer wieder mal einen Löffel Honig im Mund zergehen lassen (bodigt die Viren)

Bei Halsweh einen Zitronenwickel machen

Schlafen, schlafen, gesund schlafen

Verena Fankhauser:

Kartoffeln sammt Schale kochen zerdrücken auf Haushaltspapier verteilen.

mit Baumwolltücher einwickeln ,so heiss wie möglich auf die Brust legen.

Dann immer wieder etwas tücher wegnehmen alsbald die Wärme erträglich wird.

Mit dem letzten Tuch einschlafen.

Dieser Wickel muss über die Heilung hinaus bis 5 Tage herausgemacht werden um eine Wiederkehr zu verhindern.

(NB Kartoffeln dürfen nicht kompostiert werden, Giftstoffe)

Melanie Carolin Wigger:

Habe ich ein komisches Gefühl im Hals und spüre, dass ich wohl Halsschmerzen bekomme, esse ich gleich eine Zitrone, trinke danach einen Heissen "Erkältungstee" aus der Drogerie und lege mich - eingekuschelt mit Bettflasche - hin.

Heidi Gehrig:

Eine Herbstkur mit Hailbutt, früher Lebertran.

Seit einigen Jahren mache ich mir in der kalten Jahreszeit jeden Tag einen Drink aus

10 g frischen Ingwer, 10 g Lauch mit wenig Rohrzucker mit ca. ¼ Lt. Wasser 10-15 leicht köcheln lassen, absieben.

Ferner wärmende Nahrungsmittel in den Speiseplan einbauen. Dazu gehören Cayenne Pfeffer(sparsam) Basilikum, Kastanien, Knoblauch, Fenchel, Kokosnussmilch, Lauch, Lorbeerblätter, Rosmarin, Zwiebeln. Auf stark kühlende Nahrungsmittel verzichten. Und natürlich viel trinken.

Margrit Lagerström:

1 ca. 10 – 15 cm lange Meerrettichwurzel raffeln

500 g Kandiszucker

500 g Bienenhonig

1 Liter Rotwein

Alles mischen

3 Tage stehen lassen

Hie und da umrühren

Nach 3 Tagen absieben

Likörgläschenweise trinken (nach Bedarf, ca. 3 x täglich)

Das Mittel hilft zuverlässig. Gute Besserung!

Enrico Bartholdi:

Sehr gute Erfahrungen gemacht haben wir sowohl allgemein gegen Infektionen aller Art, als auch bei der Prävention mit Olivenblattextrakt (*Olea europaea*)

Kathrin Vogt:

Bei grippalen Infekten mit Husten und laufender Nase mache ich für meine Familie abends vor dem Schlafengehen einen wohlriechenden, gewärmten Lavendelwickel. So kann man herrlich schlafen und muss nicht dauernd Husten. Das tut so gut und wird allseits sehr geschätzt. Ebenfalls bereite ich gegen Schnupfen täglich frische Kochsalztropfen (auf einen Liter Wasser 9 Gramm Kochsalz) zu, um so die Nase frei und feucht zu halten.

**Jürg Wenger:**

**Anti-Grippe-Punsch:**

2 Beutel Erkältungstee mit 1 Zimtstängel und 3 Nelken in 5 dl heissem Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Je 1 dl Holunder und 1 dl Acerolasaft begeben, mit Honig süßen.

**Heisse Zitronen mit Ingwer und Chilli:**

Mit diesen drei Scharfmachern halten Sie sich Erkältungen vom Leib.

Ein Stück Ingwer mit Schale, eine Chillischote und eine halbe Zitrone in Scheiben schneiden und mit heissem Wasser aufgiessen.

20 Minuten lang ziehen lassen. Ahornsirup dazugeben, einen Schuss Whisky und heiss trinken.

Anita Chamber:

Mein Hausmittel ist zwar nicht gegen Grippe aber Halsschmerzen:

1 Teelöffel Salz,

1 Glas kaltes- lauw. Wasser,

1-2 Essl. Apfelessig

gut umrühren.

Damit gurgle ich oefters am Tag. ( mind 3 -5 x /Tag)

Wichtig ist, dass man bei ersten Anzeichen beginnt, auch nach verschwinden der Schmerzen muss man mind. 2 Tage weiter gurgeln! (Sonst kommt's zurueck!)

### **Husten:**

1.)Suessholz wurzel (in kl. Stuecke) kurz aufkochen, Thymian dazu und diesen Tee oefters am Tag trinken,

auch hier sofort anfangen und 1-2 Tage weiterfahren!

Verschiedene Hörerinnen und Hörer setzen zudem auf Lebertran oder Honig, beides regelmässig das Jahr durch einnehmen. Auch kneipen oder barfuss täglich kurz im Schnee verbringen stärkt die Abwehr.