

## Halsschmerzen

- **Scharfe Lösung:** Eine Tasse warmes Wasser, eine Prise Cayennepfeffer, einen Esslöffel Zitronensaft und einen halben Teelöffel Salz mischen und mehrmals täglich mit der Mixtur gurgeln.
- **Beerendrink:** Johannis- und Brombeeren pürieren, mit Mineralwasser mischen und regelmässig trinken.
- **Kamillentee:** Es hat einen Grund, dass die Kamille seit der Antike als Heilmittel verwendet wird: Sie ist extrem entzündungshemmend. Also einfach mehrere Tassen Kamillentee am Tag trinken – so wirkst du auch gleich dem Dehydrieren entgegen.
- **Inhalieren:** Ätherische Öle oder Kamilleblüten in eine Schale geben, mit ca. einem Liter kochendem Wasser aufgiessen, Kopf über den Dampf halten und mit einem Badetuch abschirmen.
- **Kochsalzlösung:** Ist so einfach herzustellen, wie sich's anhört: Etwa ein Deziliter Wasser aufkochen und ein Gramm Salz dazugeben, umrühren – fertig. Die Lösung dann entweder mit Hilfe einer Pipette in die Nase träufeln oder schnupfen (und danach gleich wieder heraus schnäuzen).
- **Ingwerwickel:** Ein Stück der Ingwerwurzel schälen und in Wasser etwa eine halbe Stunde lang köcheln lassen. Danach ein Leinentuch mit dem Sud tränken, ausdrücken und über Nase und Stirn legen. Den Wickel für etwa fünf Minuten einwirken lassen.

## Husten

**Muskatnusswickel:** Ein Küchentuch dick mit Butter bestreichen und einen halben Teelöffel geriebenen Muskat darüber geben. Den Wickel dann über Nacht um den Hals legen. Achtung: Nur für trockenen Husten – der Reiz des Schleimhustens solltest du nicht unterdrücken.

- **Zwiebelsirup:** Dafür eine Zwiebel fein schneiden und sie grosszügig mit Zucker bestreuen. Das Ganze zugedeckt stehen lassen und den Saft, der nach ca. einer Stunde ausgetreten ist löffelweise einnehmen.
- **Dampfbad:** Die warmen Dämpfe lösen den Schleim. Der muss zwar abgehustet werden, aber ohne Schleim wird (hoffentlich) auch kein neuer Hustenreiz auftreten.

## Fieber

- **Wadenwickel:** Ein Leinentuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen, straff um den Unterschenkel legen und mit einem wärmenden zweiten Tuch bedecken. Den ganzen Vorgang ein- bis zweimal pro Tag für fünf Minuten wiederholen. Achtung: Wenn du frierst, sind Wadenwickel eher kontraproduktiv.
- **Apfelessig:** Zwei Esslöffel Apfelessig mit etwas Honig in ein Glas Wasser geben und die Mischung bis zu dreimal täglich trinken. Die Säure des Essigs fördert nämlich die Hitzeabgabe des Körpers.
- **Basilikum:** Klingt komisch, aber frische Basilikumblätter unterstützen dein Immunsystem. Zur Fiebersenkung kannst du sie entweder essen oder eine handvoll davon in einen Liter kochendes Wasser geben und das Ganze als Tee trinken.
- **Zitronenkaffee:** Espresso zubereiten, den Saft einer halben Zitrone dazugeben und shotten. Ist eklig, hilft aber.
- **Pfefferminze:** Die ätherischen Öle des Krauts wirken Wunder – ganz egal ob als Lutschtabletten, Öl auf der Stirn oder Tee.
- **Kalter Umschlag:** Bei stechenden Kopfschmerzen und beinahe explodierenden Stirnhöhlen kann ein in Eiswasser getränktes Stück Stoff helfen, dass du auf Stirn und/oder Nacken legst.