

# Ferien und krank :(

Beitrag von „CDL“ vom 2. November 2019 12:33

## Zitat von Conni

Ansonsten hilft bei mir Angocin direkt zu Beginn der Erkältungssymptome in ausreichender Dosierung und nicht auf nüchternen Magen. (Das wirkt nicht gegen jeden Krankheitserreger, dämmt aber viele Atemwegsviren ein.) Das enthält Auszüge aus Kresse und Meerrettich und diese scharfen Öle (genau wie die im Ingwer) hemmen die Vermehrung der Viren.

Toller Tipp, das kannte ich noch nicht, danke. Atemwegsinfekte sind bei meinen Lungenproblemen ja mein ständiger Begleiter, da ist es immer gut, neben den allzoft erforderlichen "Hämmern" auch noch die leichteren Varianten für beginnende/leichtere Infekte zu haben.

Ich verwende aus der Hausapotheke bei Atemwegsinfekten sehr gerne einen heiße Kartoffel, die ich mir auf den Brustkorb lege. Rohe Kartoffel einstechen mit der Gabel bei höchster Stufe max.1min in die Mikrowelle (bei der 2.Runde geht es dann schon etwas länger, so dass die Kartoffel auch mehr Wärme speichern kann), in ein Küchentuch oder Handtuch wickeln, auf die man noch etwas Thymiantropfen (Husten- und Bronchialtropfen/chinesisches Heilpflanzenöl; Alternative: Pinimentholsalbe o.ä. vorher auf den Brustkorb auftragen, wirkt durch die Wärme intensiver) gibt, dann auf den Brustkorb legen. Hilft trockenen Husten zu lösen und schwerere Verschleimungen (Bronchialinfekte/Lungenentzündung) zu lösen. Die Kartoffel kann man je nach Größe 3-6x wiederverwenden, ehe sie Matsch ist. Ab der 3.Wärmerunde hält sie normalerweise die Wärme lange genug, um die ganze Nacht einen warmen Brustkorb zu haben. Sehr angenehm und vor allem sehr hilfreich bei schwereren Atemwegsinfekten. Zusätzlich inhaliere ich 2x täglich. Dafür mache ich mir etwas Pinimentholsalbe ins heiße Wasser, die löst sich komplett auf und ist mild genug, dass ich sie auch als Asthmatikerin vertrage, ohne, dass die Atemwege zu stark gereizt werden würden. Falls ihr ein Kind mit Asthma zuhause habt (oder selbst betroffen seid) und einen Vernebler für die Medis zuhause rumstehen habt: Es gibt Ampullen mit reiner Kochsalzlösung für den Vernebler. Diese über die Maske einatmen befeuchtet die Schleimhäute, hilft festsitzenden Schleim zu lösen und erleichtert damit das Abhusten auch bei simplen Erkältungen/Atemwegsinfekten. Die Ampullen für Kochsalzlösung sind frei verkäuflich in der Apotheke von diversen Anbietern wie Wela erhältlich. (Die Vernebler würde man auch so bekommen, aber zwischen 130-230€ für ein selten genutztes, medizinisch im Regelfall nicht notwendiges Gerät auszugeben überlegt man sich ja doch zweimal und verordnen kann dieses nur der Lungenfacharzt bei entsprechender Indikation.)

Ansonsten bei Erkältungen natürlich Kräutertee bis zum Umfallen trinken (Salbei mit Ingwer und etwas Honig putzt sehr gut durch, darauf achten, dass ihr nicht den chinesischen, milden

Ingwer kauft, sondern in der Bioabteilung den peruanischen, schärferen Ingwer bekommt.). Bei Halsschmerzen - bei mir immer die Vorboten eines Infekts an den ersten 2-3 Tagen- gurgle ich immer mit einer Mischung aus Zitronensaft, Meersalz und lauwarmem Wasser. Sollte man nicht runterschlucken die Mischung, da auf etwa 100ml Wasser mindestens der Saft einer halben Zitrone kommen sollte plus ein gehäufte Teelöffel Salz der darin aufgelöst wird. Wirkt meiner Erfahrung nach besser und länger als jeder Saft oder jede Pastille gegen Halsschmerzen.