

Gutes bei Grippe und Erkältung aus der Natur

Der Winter ist da und mit ihm kommen Erkältungen, Husten, Halsweh und Fieber. Sofort greifen wir zu Hals- und Nasensprays, Hustensirups und Tabletten. Die Natur bietet aber viele Heilpflanzen, um mit Natürlichem gegen die Beschwerden anzukämpfen. Hier einige Rezepte, die man zum Beispiel im Biologiepraktikum mit Schülerinnen und Schülern erforschen und ausprobieren könnte.

Erkältungsbadeöl

80 ml Pflanzenöl (z.B. Mandel- oder Sonnenblumenöl)
 10 ml Mulsifan CPA
 2,5 ml Pfefferminzöl
 2,5 ml Eukalyptusöl
 2,5 ml Teebaumöl
 2,5 ml Rosmarinöl
 Alle Zutaten gut miteinander mischen. Die Menge reicht für 3-4 Vollbäder



Heilpflanzenöl

2,5 ml Pfefferminzöl
 2,5 ml Thymianöl
 2,5 ml Teebaumöl
 2,5 ml Lavendelöl
 Diese Mischung kann in einer Duftlampe verdampft oder inhaliert werden (über einer Schüssel heissem Wasser oder auf ein Taschentuch geträufelt).

Brustsalbe gegen Erkältung

20 g Pflanzenöl (Erdnuss-, Soja- oder Sonnenblumenöl)
 4g Kakaobutter oder Shea-butter
 4g Bienenwachs
 1 Tr Antiranz oder Vitamin E
 20 Tr Pfefferminzöl
 20 Tr Rosmarinöl
 20 Tr Anisöl
 10 Tr Thymianöl

Pflanzenöl, Kakao- oder Sheabutter, Bienenwachs und Antiranz oder Vitamin E werden langsam geschmolzen und auf ca. 30-35 °C abgekühlt. Dann werden die ätherischen Öle eingerührt. Diese Salbe ist auch

für Kinder über zwei Jahre geeignet. Die Salbe wird bei Bedarf auf die Brust aufgetragen. Vorsicht im Gesicht und bei Asthma.



Ingwerbonbons bei Erkältung, Schnupfen und Halsweh

Ingwer stärkt das Immunsystem, regt die Durchblutung an, löst Krämpfe und macht das Blut dünnflüssiger.

1 Stück frische Ingwerwurzel
 (ca. 3 - 4 cm gross, für schärfere Bonbons auch mehr)
 100 g Zucker
 1 feine Gemüsereibe
 1 scharfes Messer
 1 kleiner Topf
 1 Kochlöffel
 1 Backblech
 Backpapier

