

# Die besten Hausmittel gegen Erkältung

Wenn wir erkältet sind, neigen wir dazu, uns mit Medikamenten vollzupumpen und so die ausbrechende Krankheit zu überstehen. Doch es müssen nicht immer Medikamente sein! Hausmittel lindern ebenfalls Erkältungssymptome und können Beschwerden schneller abklingen lassen. Noch dazu haben sie einen ultimativen Vorteil: Sie sind natürlich.

Viele Hausmittel wie Tee, Ingwer und Zitrone sind ja bekannt, wir haben noch einige Tipps gesammelt, die Ihnen helfen können, die leidige Erkältung schneller zu überstehen:

## Tipp 1: Kartoffeln gegen Halsschmerzen

Einfach vier bis sechs mehligere Kartoffeln mit Schale kochen und zwischen zwei Lagen Küchenpapier zerdrücken. Das Ganze wird in ein Küchentuch gewickelt, sodass die Kartoffeln nicht herausfallen. Diese sollten auch nicht zu heiß sein, um Verbrennungen zu vermeiden.

Legen Sie das Päckchen vorsichtig um den Hals und bedecken Sie es mit einem Handtuch. Sobald die Temperatur angenehm ist, machen Sie das Handtuch um den Hals fest. Den Halswickel lassen Sie ungefähr 30 Minuten wirken, danach ist eine Ruhepause von weiteren 30 Minuten sinnvoll. Wenn Sie den Wickel gut vertragen, können Sie ihn mehrfach täglich anwenden.

## Tipp 2: Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen

Nicht nur bei Erkältungen, sondern auch wenn Sie generell von Spannungskopfschmerz geplagt werden, kann Pfefferminzöl helfen. Es wirkt schnell, führt nicht zu medikamentenbedingten Kopfschmerzen und ist kostengünstig.

Einfach auf Stirn- und Schläfenhaut auftragen, das Öl stimuliert Kälte- und Druckrezeptoren, entspannt die Muskulatur und fördert die Durchblutung. Pfefferminzöl kann in Apotheken und Drogerien erstanden werden.

## Tipp 3: Zwiebel gegen Ohrenschmerzen

Zwiebel wirkt durch seine stark riechenden Senföle antibakteriell und ist deshalb bei leichten Ohrenschmerzen eine gute Wahl. Schneiden Sie eine Zwiebel in kleine Stücke und erhitzen Sie diese kurz. Danach wickeln Sie alles in ein Geschirrtuch und legen dieses auf das schmerzende Ohr. Wie bei den Kartoffeln gilt: Achten Sie unbedingt darauf, dass das Säckchen nur warm und nicht mehr heiß ist. Fixieren Sie das Geschirrtuch mit einem Stirnband oder einer Mütze und lassen Sie das Ganze ungefähr 30 Minuten lang wirken.

## Tipp 4: Knoblauch gegen Erkältung

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Knoblauchesser generell weniger mit Husten und Schnupfen zu kämpfen haben. Außerdem soll eine Erkältung mithilfe von Knoblauch auch schneller wieder verschwinden. Unser Tipp: Klein geschnittenen Knoblauch mit frisch gehackter Petersilie vermengen, in etwas Öl einlegen und alle drei Stunden zu sich nehmen. Geruch und Geschmack fällt mit dieser Methode deutlich weniger fatal aus.

## Tipp 5: Hühnersuppe

Den Tipp mit der Hühnersuppe bei Erkältungen kennt wirklich jeder, seine Wirkung ist aber trotzdem nicht zu unterschätzen. Sie ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Der warme Dampf befeuchtet die Schleimhäute und ermöglicht so ein Abfließen von Sekreten. Eiweiße, Fette und Vitamine geben Kraft und blockieren die Ausschüttung entzündungsfördernder Stoffe. Ein richtiger Rundumschlag gegen die Erkältung!

## Kein Allheilmittel

Auch wenn Hausmittel zur Linderung beitragen - eine Wunderwaffe gegen die Erkältung sind sie nicht. Wenn die Beschwerden länger als eine Woche andauern, Fieber oder sehr starker Husten hinzukommen, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Bei einem schwereren Krankheitsverlauf sind nämlich Medikamente, eventuell auch Antibiotika notwendig.