

Krank? Keine Angst, wir haben ein paar schnelle Tipps & Tricks gegen Erkältungen

Warmer Tee bei Erkältung?

Erkältungstees sind ein echter Klassiker, bei Schnupfen- und Hustenplagen. Sie sorgen für das nötige Plus an Flüssigkeit und durch die Wahl geeigneter Heilpflanzen können auch entzündungshemmende, antiseptische oder beruhigende Wirkungen erzielt werden. Die Frage, welcher Tee „der richtige“ ist, ist dabei so einfach nicht zu beantworten. Die einen schwören auf Kamille, die anderen auf Lindenblüten oder Ingwer – probiert es einfach aus, was euch am besten schmeckt.

Ingwer-Tee bei Erkältung: Entzündungshemmend

Ingwer-Tee gehört zu den Favoriten unter den natürlichen Heilmitteln bei Erkältung. Die Knolle hat eine entzündungshemmende Wirkung und stärkt das Immunsystem.

Zubereitung: Eine frische Ingwer-Wurzel schälen und in Scheiben schneiden (es geht besonders schnell wenn man einfach mit einen Löffel die Schale wegkratzt, man spart dabei sehr viel von der Wurzel) , mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Ingwer-Tee bei Erkältung wirkt wie natürliches ASS.

Tipp: Etwas Honig hinzufügen, der wirkt ebenfalls entzündungshemmend und ist besonders lecker 😊

Holunderblüten wirken schweißtreibend

Die ätherischen Öle in Holunderblüten wirken fiebersenkend und schweißtreibend. Außerdem steigern diese Wirkstoffe die Schleimbildung, das hilft beim Abhusten. Am besten eine Stunde vorm Zubettgehen trinken.

Zubereitung: Dafür etwa zwei Teelöffel Holunderblüten mit 200 ml heißen Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Echter Salbei lindert den Hustenreiz

Es gibt über 500 Salbei-Sorten, aber nur der Echte (Apotheke) wird in der Medizin genutzt. Die Inhaltsstoffe killen Bakterien, lindern Husten und beruhigen die gereizten Schleimhäute. Salbeitee kann auch kalt zum Gurgeln bei Halsschmerzen oder Mandelentzündungen verwendet werden.

Zubereitung: Etwa zwei TL getrocknete Salbeiblätter mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf ruhig mit Honig süßen.

Teesorten insgesamt für die Erkältung:

Zitronentee, Lindenblütentee, Thymiantee, Pfefferminztee, Kamillenblütentee, Fencheltee

Inhalationen bei Erkältung

Das Inhalieren warmer Wasserdämpfe löst den Schleim in der Nase und Bronchien und sorgt zudem dafür, dass die angegriffenen Schleimhäute befeuchtet werden. Wer mag, kann einen Inhalator aus der Apotheke verwenden, aber ein normaler Topf oder eine Schüssel mit heißem Wasser reicht. Wichtig: Beim Hantieren mit heißem Wasser hat man sich schnell verbrüht* – lassen Sie also die nötige Vorsicht walten.

Anleitung:

- Setz dich zum Inhalieren am besten an einen Tisch.
- Fülle heißes Wasser in einen Inhalator oder in eine Schüssel/einen Kochtopf.
- Gib, falls gewünscht, Zusätze wie Kamillenblüten oder ätherische Öle (z. B. Eukalyptus, Pfefferminze) in das Wasser.
- Halte dann vorsichtig das Gesicht über die dampfende Schüssel und prüfe, ob die Temperatur des Wasserdampfs bereits zum Inhalieren geeignet ist.
- Lege sich ein Handtuch über den Kopf, damit der Dampf nicht zu schnell entweicht.
- Atme nun 10 Minuten lang abwechselnd durch Mund und Nase tief ein und aus.

Achtung: Zusätze wie ätherische Öle und Kamillenblüten sind für Kleinkinder und Allergiker nicht geeignet.

Halsschmerzen – was tun?

Grundsätzlich sollte man bei Halsschmerzen darauf achten, dass der Hals- und Brustbereich immer schön warm „eingepackt“ ist (Ja, die Mama hatte recht, immer schön die Mütze und Schal tragen). Darüber hinaus ist es sehr wichtig, viel zu trinken – denn auf diese Weise wird die gereizte Rachenschleimhaut befeuchtet. Mindestens 1,5 Liter pro Tag wäre perfekt. Stilles Wasser oder ungesüßter Kräutertee eignet sich dazu sehr gut.

Tipp: mein persönlicher Favorit bei dem Hausmittel gegen Halsschmerzen, heiße Milch mit ein Teelöffel Butter und Honig. 😊

Trick: Lüftet regelmäßig oder befeuchten die Raumluft, indem ihr z.B. feuchte Wäsche im Zimmer aufhängt oder ein paar Pflanzen in euer Zimmer stellt. Denn trockene Luft strapaziert die angegriffenen Schleimhäute zusätzlich.

Der Schlaf

Sehr wichtig ist es, sich genügend auszuruhen, zu viel Anstrengung ist jetzt auch nicht besonders gut für den Körper.

Vergisst nicht, der schlaf ist wichtig damit der Körper sich erholen kann.

Alter :	6-13	14-17	18-64	>65
Schlafdauer in h:	9-11	8-10	7	5-6

DAS! Eure Schülerzeitung, steht euch immer bereit!

Neue Ideen? Thema zum Ansprechen?

Meldet euch bei Frau Hebestreit oder bei den Schülern der 8 a und 8b

Oder schreibt uns über Iserv an 😊