

Hausmittel in der feuchten und kalten Jahreszeit

- Wenn der Hals gerötet ist, machen Sie Ihr Gurgelwasser selbst. Reiner Zitronensaft mit heißem Wasser zu gleichen Teilen vermischt und das Gurgelwasser ist fertig
- Salz gegen Mundgeruch und Halsentzündung
Als guter Schutz für Ihre Atemwege hat Salzwasser sich als vorbeugendes Desinfektionsmittel bewährt.
Wenn Sie es als Mund- und Gurgelwasser benutzen, schützen Sie sich vor Entzündungen im Hals- und Rachenbereich.
Außerdem erfrischt es nachhaltig
- Gurgeln mit Salbeitee und heiß-feuchte Halswickel helfen bei Halsschmerzen ebenfalls.
- Einatmen von Kamillendämpfen hilft bei Schnupfen
- Bei Husten ist ein Brustwickel und Huflattich- oder Thymiantee zu empfehlen
- Bei Fieber kalte Wadenwickel und evt. eine Aspirin-Tablette hilfreich.
- Vorsicht ist angesagt wenn die Atemwege durch Virusinfektionen vorgeschädigt sind, Es drohen Stirnhöhlenentzündungen oder eine Bronchitis. Hier helfen Hausmittel nicht mehr, sondern der Gang zum Arzt ist notwendig.