



GESUND DURCH DIE  
ERKÄLTUNGSZEIT:

## Starke Abwehr

*Hatschi! Erkältung im Winter – wer kennt das nicht? Fühlen Sie sich müde, erschöpft und haben manchmal einfach „die Nase voll“? Keine Angst, den lästigen Erkältungserregern können Sie ganz einfach Paroli bieten: Mit Ingwer, Meerrettich und Zitrone aus Ihrer eigenen Küchenapotheke und den Empfehlungen von Andrea Tellmann kommen Sie gesund durch den Winter.*

Die frohe Kunde gleich zu Beginn: Ganz aktuelle Studien haben bewiesen, was in der sogenannten Erfahrungsheilkunde altbewährt und sehr erfolgreich angewendet wird: Die „Hausmittelchen“ Ingwer, Meerrettich und Zitrone sind wirklich wirksam, und zwar zur Vorbeugung und Therapie von Erkältungskrankheiten.

So war die gelbe aromatische und scharfe **Ingwerwurzel** (*Zingiber officinalis*) schon immer ein kostbares Gewürz mit einer großen Heilwirkung. In den Erkältungszeiten hilft sie uns mit ihren keim- und entzündungshemmenden ätherischen Ölen, Scharfstoffen und Vitamin C bei Erkältung, Husten und Halsschmerzen. Die enthaltenen Bitter- und Scharfstoffe wirken durchblutungsfördernd, erwärmend, schweißtreibend und stimulierend auf unser Immunsystem.

Bereits in der Antike war der **Meerrettich** (*Armoracia rusticana*) als Kulturpflanze bekannt und galt als eines der wichtigsten pflanzlichen Heil- und Nahrungsmittel. Seine scharfen Senföle wirken oral

eingenommen wie ein natürliches „Küchen-Penicillin“. Die wirksamen Senföle werden über die Nieren und die Lunge wieder ausgeschieden: Dort entfalten sie ihre keimhemmende Wirkung besonders gut. Meerrettich wird erfolgreich bei Blasenentzündungen und Atemwegsinfekten eingesetzt, er löst festsitzenden Schleim und erleichtert das Abhusten. Mit seiner Schärfe erwärmt und stimuliert er unseren Körper und aktiviert unser Immunsystem.

Die **Zitrone** neutralisiert schlechte Gerüche und wirkt desinfizierend auf die Raumluft. Innerlich eingenommen ist sie ein wichtiges „Antiseptikum“ und wird gerne in der Erkältungszeit eingesetzt, da sie Bakterien und Viren hemmen kann. Beginnt das erste Kratzen im Hals, fühlen Sie sich matt, frieren und haben Gliederschmerzen? Mit einem wohltuenden Tee mit Zitronensaft können Sie Abhilfe schaffen. Zitrone wirkt regulierend auf das Immunsystem, lindert Halsschmerzen und lässt geschwollene Schleimhäute wieder abschwellen.



ANDREA TELLMANN

ist Krankenschwester und Heilpraktikerin. Schon seit früher Kindheit interessierte sie sich für Kräuter und Naturheilkunde. In ihrer Praxis im historischen Hofgut Tellmann in Staufen-Wettelbrunn arbeitet sie heute mit den Schwerpunkten Phytotherapie (Heilpflanzenkunde), Aromatherapie und ayurvedische Massage. Bei einem dreijährigen Aufenthalt in Indien mit Mann und Sohn lernte sie viel über Gewürze in der traditionellen ayurvedischen Heilkunst und bringt dieses Wissen in ihrer Praxis ein. Seit über 15 Jahren veranstaltet sie deutschlandweit Seminare und referiert über Heilpflanzenkunde, Aromapflege, Wickel, Auflagen und Gewürze in der Heilkunde an Heilpflanzenschulen, Krankenhäusern, Palliativ- und Sozialstationen. Ein besonderes Anliegen ist ihr die Behandlung von Tieren mit Heilpflanzen.



### Mein Tipp:

Bei beginnenden Gliederschmerzen, Frösteln, Frieren und Müdigkeit hilft ein Ingwer-Fußbad wunderbar, um sich innerlich und äußerlich aufzuwärmen und wieder auf die Füße zu kommen.

## INGWER-FUSSBAD

### ZUTATEN:

2 fingergroße Stücke Ingwerwurzel,  
heißes Wasser.

Grob geriebenen Ingwer in eine Fußwanne geben. Wasser erhitzen: das Wasser sollte heiß, aber noch angenehm auszuhalten sein. So viel Wasser in die Wanne füllen, dass die Knöchel mit dem Ingwerwasser bedeckt sind. Die Füße 10 Minuten baden, entspannen und genießen. Dann die Füße unter lauwarmem Wasser abbrausen, gut abtrocknen und anschließend warm halten. Am besten dicke Wollsocken anziehen.

Im Sommer ist ein lauwarmes oder kühlendes Ingwer-Fußbad stimulierend und sehr erfrischend.

MIT DER NATUR

## INGWER-ZITRONENWASSER

### ZUTATEN:

1 Stück Ingwerwurzel (etwa 3 cm),  
2 EL Schalenstreifen einer Bio-Zitrone,  
250 ml Wasser.

Den Ingwer sehr klein schneiden. Die Schale der Bio-Zitronen mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abtrennen. Das Wasser aufkochen, dann 2 Minuten abkühlen lassen. Ingwer und Zitronenschalenstreifen in eine WECK-Saftflasche geben, mit dem Wasser auffüllen. Den Deckel auflegen, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen. 10 Minuten ziehen lassen, dann das Kondenswasser vom Deckel in den Tee zurückklopfen. Möglichst warm trinken.

Zur Erfrischung im Sommer ist das Ingwer-Zitronenwasser auch als kühlendes Getränk belebend und wohltuend!



## UND WAS KANN INGWER NOCH?

Auch unsere Verdauung beeinflusst der wohlschmeckende scharfe Ingwer positiv. Er lockt die Verdauungssäfte und „wärmt unsere Mitte“. So hilft er uns bei Verdauungsstörungen wie Blähungen, Bauchkrämpfen, bei Magen-Darm-Infekten, Übelkeit und Erbrechen. Ingwer wird in der Naturheilkunde erfolgreich bei Reise- oder Schwangerschaftsübelkeit eingesetzt. Hier mein Spezial-Rezept bei Blähungen und Völlegefühl:

### INGWER-FRISCHPFLANZENSaft

Ingwer fein reiben und durch ein Lein- oder Mulltuch pressen. 1 EL Ingwer-Saft mit 5 EL Wasser in ein Glas geben und trinken.

### Meine persönliche Erfahrung aus Indien:

Bei Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit eine frisch geschnittene Scheibe Ingwer nehmen und damit Stirn und Nacken einreiben.

### Bitte beachten:

Bei hohem Fieber, Magengeschwüren, Gallensteinen und Nierenerkrankungen sollte Ingwer nicht eingenommen werden.

MIT DER NATUR



Immer frische Heilpflanzen zur Hand: Im sortenreichen Kräutergarten wächst auch Meerrettich

## MEERRETTICH- AUFLAGE BEI STIRN- UND KIEFERHÖHLEN- ENTZÜNDUNG

Einmal täglich jeweils 1 TL frisch geriebenen Meerrettich auf zwei 5 x 5 cm große Baumwolltücher/Küchenpapiere geben und alle Seiten zu einem Päckchen hochschlagen. Die beiden Meerrettichpäckchen rechts und links neben die 3. bis 5. Halswirbel auflegen. Bei der ersten Anwendung maximal 4 Minuten auflegen, die Haut ist dann gerötet und brennt leicht, was aber erwünscht ist. Die verstärkte Durchblutung am Halswirbel sorgt für eine intensive Durchblutung der Stirn- und Kieferhöhlen. Der zähe Schleim kann sich lösen und die Entzündung abklingen. Bei guter Hautverträglichkeit kann die Anwendungsdauer bis auf 10 Minuten erhöht werden. Die Hautpartie anschließend mit einem pflegenden Öl einreiben, nicht mit Wasser abwaschen, da dies das Brennen erhöht. Nicht länger als 5 Tage anwenden.



### Meerrettich

*In meiner Naturheilpraxis wende ich den Meerrettich gerne bei Bronchitis, Husten, Heiserkeit, Katarrhen der Luftwege und Mandelentzündung an.*

## MEERRETTICH- INGWER-HONIG

### ZUTATEN:

je 1 Stück frische Meerrettichwurzel und Bio-Ingwerwurzel, doppelte Menge flüssiger Honig (vom heimischen Imker).

Meerrettich- und Ingwerwurzel grob raspeln und in ein Glas mit Deckel füllen. Mit dem Honig auffüllen. Mindestens 3 Tage, besser 1 Woche an einem hellen und warmen Ort durchziehen lassen, aber nicht in die Sonne stellen. Durch ein Tuch oder Sieb abtropfen lassen oder mit dem Raspel verwenden. Dreimal täglich ½ – 1 TL einnehmen. Dunkel und kühl aufbewahren.

### Bitte beachten:

*Meerrettich nicht im Gesicht anwenden, da er die Haut und die Schleimhäute stark reizt. Nebenstehende Auflage auch nicht auf entzündete oder verletzte Haut auflegen.*

### TIPP

*Wer es gerne scharf mag, kann Meerrettich auch ‚pur‘ kauen. Empfohlen wird eine Tagesdosis von maximal 20 g frischer Wurzel pro Tag.*

▼ Familienhund Otto, ein Rhodesian Ridgeback, ist immer dabei



MIT DER NATUR



## ERKÄLTUNGSÖL

### ZUTATEN:

100 ml Basisöl (Mandelöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl),  
10 Tropfen ätherisches Zitronenöl,  
je 4 Tropfen ätherisches Thymian- und Angelikaoil.

Das Öl in ein kleines Glas, z. B. WECK Delikatessenglas von 100 ml Inhalt, füllen, die ätherischen Öle zugeben. Bei Husten und Bronchitis die Brust mehrmals täglich mit dem leicht erwärmten Öl einreiben.

### MEIN TIPP FÜR SÄUGLINGE UND KLEINE KINDER MIT ERKÄLTUNG:

## ZITRONEN-SOCKEN

### ZUTATEN:

ausgepresster Saft einer halben Bio-Zitrone,  
1 Glas Wasser.

Den Zitronensaft mit dem Wasser verdünnen, Socken darin tränken. Die Socken gut auswringen. Dem Kind anziehen, Wollsocken darüberziehen. ½ Stunde im Bett ruhen lassen.



Fotos: WLU; maxtor777-fotolia.com; freepik.com

### Mein Favorit:

*Sind Sie müde und erschöpft und können nicht mehr klar denken? Dann verschafft Ihnen eine Kompresse mit warmem bzw. kaltem Zitronenwasser wieder den Durchblick!!!*

*Geben Sie das Zitronenwasser (siehe unten) in eine Schale und befeuchten Sie eine Kompresse damit. Legen Sie die frisch und spritzig duftende Kompresse ein paar Minuten auf Ihr Gesicht und entspannen Sie sich: Nach kurzer Zeit fühlen Sie sich munter und erfrischt.*

## ZITRONENWASSER

### ZUTATEN:

1 l Wasser, ausgepresster Saft einer Bio-Zitrone.

Das Wasser aufkochen, dann 3 Minuten abkühlen lassen. Den Zitronensaft zum heißen Wasser in die Saftflasche geben. Deckel auflegen, um die ätherischen Öle einzufangen.

Das warme Zitronenwasser schluckweise über den Tag verteilt trinken. Wenn der Rachen geschwollen ist, mehrmals täglich damit gurgeln.

Das Zitronenwasser hilft auch bei Juckreiz: Dafür die betroffenen Hautpartien als Teilwaschung abtupfen, dann trocknen lassen.

## ZITRONEN-HALSWICKEL

### ZUTATEN:

1 Bio-Zitrone.

Die Zitrone in Scheiben schneiden und auf einem Geschirrtuch aufreihen. Das Tuch der Länge nach falten, die Zitronenscheiben mit dem Handballen ausdrücken. Den Wickel vorne an den Hals legen – von Ohr zu Ohr – und mit einem Halstuch fixieren. Einmal täglich maximal 15 Minuten anwenden. Bei Hautreizung früher abnehmen. Die Haut abtrocknen und mit einem pflegenden Öl einreiben. Warm halten.

Nicht anwenden bei Säuglingen und Kleinkindern sowie bei offenen Verletzungen.

Liebe Leserin, lieber Leser, hoffentlich helfen Ihnen meine Rezepte und Tipps, um gesund durch die Erkältungszeit zu kommen. Wenn Sie Fragen haben, dann schreiben Sie mir doch eine E-Mail (Land-Journal@weck.de), die Redaktion leitet sie an mich weiter. Alles Gute wünscht Ihnen

Ihre Andrea Tellmann

### Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat eines Fachmannes. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.