



# Gesund durch den Winter:

## 15 Wohlfühltipps

Sie spüren die ersten Anzeichen einer Erkältung? Die dunklen Tage machen Sie langsam depressiv? Höchste Zeit, um etwas dagegen zu unternehmen. Wir zeigen Ihnen natürliche Hausmittel gegen den Winterblues.

Text: Schirin Mameghani, Ursula Uhlemayr

### 1 Lindenblütenbad

Aus Lindenblüten lässt sich nicht nur Tee herstellen, sondern auch der Aufguss für ein Entspannungsbad. Dieses **schafft Abhilfe bei Nervosität und Antriebslosigkeit**. So bereiten Sie den Badezusatz vor: Kochen Sie 3 Handvoll Lindenblüten für ca. 25 Minuten mit Wasser in einem kleinen Topf auf. Seihen Sie das Ganze ab und geben Sie die Flüssigkeit (wenn Sie mögen zusammen mit den Lindenblüten) in das warme Wasser. Genießen Sie das Bad für ungefähr 30 Minuten vor dem Schlafengehen. Dadurch fallen Ihnen die Augen im Bett von ganz alleine zu.





## 2 Salbei-Tee

Dieses Getränk wirkt **entzündungshemmend** sowie **antibakteriell**. Es hilft bei Angina und Nasennebenhöhlenentzündung. Bei Bronchitis den heißen Tee in eine Schüssel geben und inhalieren.

**ZUBEREITUNG:** 1–2 TL trockene Salbeiblätter auf ¼ l kochendes Wasser geben. 5 Minuten ziehen lassen, danach abseihen. Oder Sie setzen den Tee kalt an, lassen ihn für 6–10 Stunden ruhen und seihen ihn dann ab. Danach erwärmen (schmeckt so weniger bitter). Trinken Sie täglich 2–3 Tassen davon. Bei Halsschmerzen wird der Tee lauwarm gegurgelt.



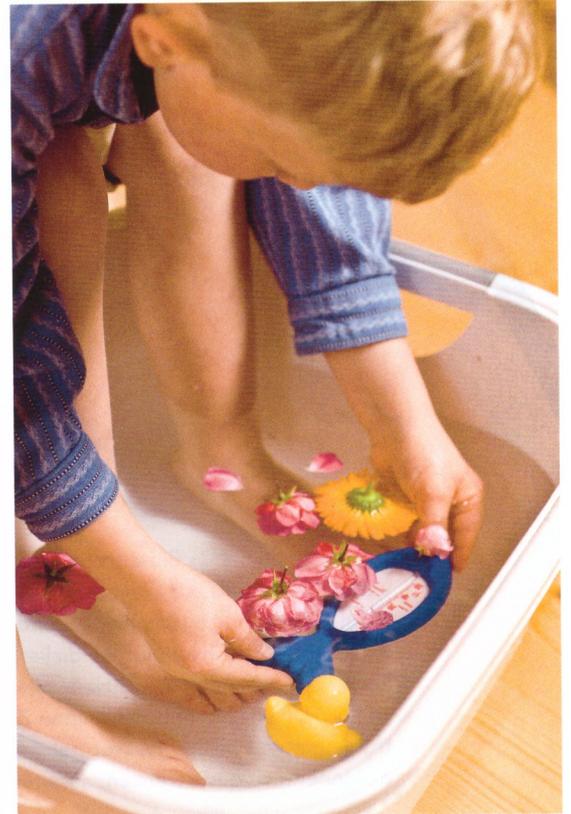
## 4 Zwiebelsocken

Fußwickel **bekämpfen Fieber** und eine beginnende Blasenentzündung. Dafür nutzt man den Zusammenhang zwischen Fußsohle und der reflektorischen Verbindung zum Körper. Diese ist auch die Grundlage bei der Fußreflexzonenmassage.

## 3 Ansteigendes Fußbad

Diese Methode ist das beste Hausmittel zur **Abwehrsteigerung bei Infekten**. Rechtzeitig angewendet, können durch die Erwärmung des unteren Beinbereichs Erkältungskrankheiten abgeblockt werden. Nicht umsonst heißt es im Volksmund: „Eine Erkältung beginnt mit kalten Füßen“. Diese schnelle Wiedererwärmung unterstützt die eigenen Selbstheilungskräfte.

**SIE BENÖTIGEN:** 1 Thermometer, 1 Eimer, Gießkanne oder Duschbrause (Wassertemperatur 50 °C)  
**ZUSÄTZE ZUR WAHL:** Thymian (etwa 25 g) mit ½ l heißem Wasser überbrühen, ziehen lassen und dazugeben. Oder: 1–3 EL Meersalz  
**DAUER:** Die Füße 10–15 Minuten im warmen Wasser lassen. Danach abtrocknen, dicke Socken anziehen und sich für 15–30 Minuten ins Bett unter die Decke kuscheln.



**SIE BRAUCHEN:** 1–2 Zwiebeln, Mullbinde, etwas Heilwolle, Wollsocken und eine bereits vorbereitete Wärmflasche für hinterher

**ANLEITUNG:** Zwiebeln schälen, in ca. ½ bis 1 cm breite Scheiben schneiden und auf einem umgedrehten Kochtopfdeckel über Wasserdampf erwärmen. Die Zwiebelscheiben auf die Fußsohle legen, sodass diese bedeckt ist (ohne Zehen). Etwas Heilwolle oder Watte daraufgeben. Mit der Mullbinde alles umwickeln und festbinden. Das gleiche am anderen Fuß wiederholen.

Die dicken Socken anziehen und anschließend ausgiebig mit der Wärmflasche im Bett ruhen. Nach etwa 1–3 Stunden die beiden Fußwickel wieder auflösen.





## 5 Gesichtsdampfbad

Dampfbäder mit Kamille eignen sich bei Erkältungen, denn dadurch löst sich der Schleim und **die Atemwege werden wieder frei**. Außerdem öffnen sich die Poren und die Durchblutung der Haut wird angeregt.

**ANLEITUNG:** Zunächst die Haut wie gewohnt reinigen. Die Haare, wenn nötig, gut zusammenbinden, damit sie nicht stören. Eine Tasse frische oder getrocknete Kamillenblüten in eine große Schüssel geben und mit zwei Liter kochendem Wasser überbrühen. Das Gesicht über die Schüssel halten, Handtuch über Kopf und Gefäß so ausbreiten, dass kein Dampf entweichen kann. Die Augen schließen und 2–10 Minuten warten. Danach das Gesicht mit viel lauwarmem Wasser abspülen und mit einem Handtuch trocken tupfen.

## 6 Halswickel mit Zitrone

Hilft zur Schleimlösung, bei Heiserkeit und beginnender Halsentzündung.



**SIE BRAUCHEN:** ½ Bio-Zitrone, Halswickel bestehend aus Innentuch (Leinen), Zwischentuch (Baumwolle) und Außentuch (Baumwollplüsch), dicker Schal, optional noch etwas Heilwolle  
**ANLEITUNG:** Den Saft der halben Zitrone in etwas heißes Wasser geben, das Innentuch darin tränken, auswrin-

gen und so warm wie angenehm auf den Hals legen. Darüber das Zwischentuch und eventuell etwas Heilwolle legen. Das Ganze mit dem Außentuch fixieren. 5–10 Minuten warten, Wickel wieder lösen. Nun den Hals mit dem Schal warmhalten. Den ganzen Vorgang am besten 2–3 Mal täglich durchführen.

**VARIANTE ZUM ABSCHWELLEN:** Zwei erwärmte Zitronenscheiben (ohne Schale) in die Ecken der Innentuchtasche geben und auf das Zwischen- und Außentuch legen. Die Zitronenscheiben befinden sich seitlich am Hals (Lymphbahnen). Den Wickel am Hals befestigen. Nach etwa 45 Minuten entfernen.

## 7 Viel Kohl essen

Eine gesunde Ernährung ist Voraussetzung für **gute Abwehrkräfte**. Im Winter sollten Wirsing & Co. mit ihren Vitaminen und Mineralstoffen ganz oben auf unserem Speisezettel stehen. Wir empfehlen deshalb einen lauwarmen Salat:

**ZUTATEN:** 400 g Wirsing, 1 kleine rote Paprikaschote, 4 EL Orangensaft, 3 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, ½ TL mittelscharfer Senf, 1 EL Olivenöl

**ZUBEREITUNG:** Wirsing waschen und Blätter zerkleinern. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Paprika säubern und klein schneiden. Saft mit Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Öl zu einer Soße verrühren. Den warmen Kohl mit Paprika und Soße servieren.

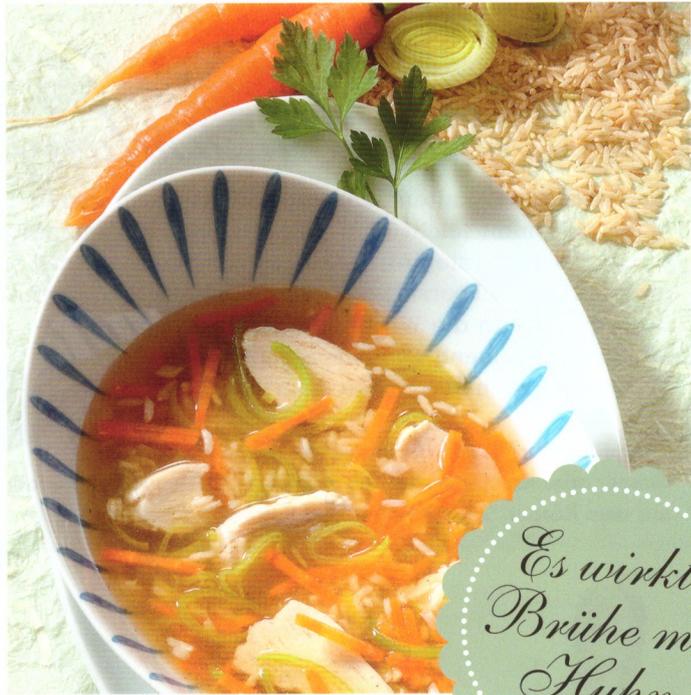


## 8 Hühnersuppe

Omas Hühnersuppe tut **bei Erkältung** einfach gut, denn die Entzündungsprozesse in Nase und Hals können damit eingedämmt werden. Inzwischen ist die heilende Wirkung der Brühe sogar wissenschaftlich bewiesen. Wichtig ist, sie heiß und mehrmals am Tag zu löffeln.

**ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):** 450 g Gemüse (ein Mix aus Möhren, Lauch und Sellerie), 3 EL Öl, 1,2 l Gemüsebrühe, 125 g Reis, 400 g Hühnerfleisch

**ZUBEREITUNG:** Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Mit etwas Öl kurz in einem großen Topf andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. In Stücke geschnittenes Hühnerfleisch und den Reis dazugeben. Das Ganze mit Deckel für 20 Minuten leicht sieden lassen. Wer mag, gibt zum Schluss noch etwas Petersilie obendrauf. Die heiße Suppe vorsichtig und langsam schlürfen.



*Es wirkt:  
Brühe mit  
Huhn*



## 9 Auszeit nehmen

Negativer Stress ist für den Körper und die Abwehrkräfte auf Dauer nicht gesund. Denn das Immunsystem wird nach und nach geschwächt und Viren haben somit ein leichtes Spiel. Entwickeln Sie deshalb **Ihr persönliches Anti-Stress-Programm**. Wie wäre es mit Yoga? Durch die sanften Dehnungen und tiefe Atmung kommen die Gedanken zur Ruhe. Wirkungsvoll sind außerdem Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Wählen Sie das, was am besten zu Ihnen passt. Wer innerlich stark ist, der ist auch gegen Erkältungsviren bestens gewappnet.

## 10 Dinkula Drink

Ein Geheimitipp zur Stärkung des Immunsystems ist Dinkula, ein milchsäurehaltiges Enzymgetränk. Es **unterstützt die Darmflora** und beugt dadurch grippalen Infekten vor. Das Getränk ist in den meisten Bioläden und Reformhäusern erhältlich.

**ZUTATEN:** 100 ml Tomatensaft, 100 ml Dinkula, 3 EL Artischockensaft, Saft ½ Zitrone, Pfeffer, Sellarisalz

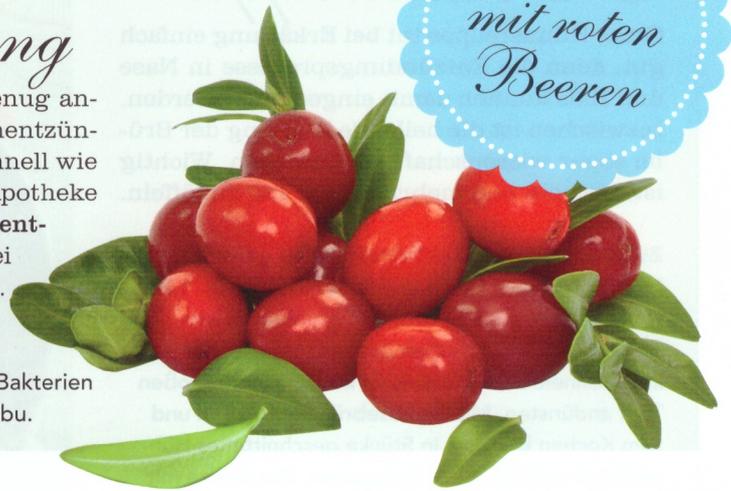
**ZUBEREITUNG:** Tomatensaft, Dinkula, Artischocken- und Zitronensaft mit einem Löffel verquirlen. Mit Pfeffer und Sellarisalz pikant abschmecken. Leicht gekühlt genießen.



## 11 Blasenentzündung

Wer sich in der kalten Jahreszeit nicht warm genug anzieht, bekommt leicht eine schmerzhafte Blasenentzündung. Bei den ersten Anzeichen sollten Sie so schnell wie möglich Preiselbeersaft oder -granulat aus der Apotheke besorgen. Denn die Wirkstoffe der **Beeren sind entzündungshemmend**. Sind die Symptome nach zwei Tagen noch nicht weg, sollte man zum Arzt gehen.

**TIPP:** Bei einer Blasenentzündung ist es wichtig, 2–3 Liter Wasser oder Kräutertee am Tag zu trinken. Das spült die Bakterien aus dem Körper. Schwarzer Tee und Kaffee sind jedoch tabu.



## 12 Saunabesuche

Regelmäßiges Schwitzen mit anschließender Abkühlung ist eine **Wohltat für Körper und Seele**. Die Abwehrkräfte werden zusätzlich gestärkt.

### DIE WICHTIGSTEN REGELN:

- 1–2 Saunabesuche pro Woche sind ideal.
- Vor dem ersten Gang sollte man sich immer gründlich duschen und abtrocknen.
- Legen Sie sich hin und verweilen Sie die meiste Zeit so. Dadurch befindet sich der ganze Körper in einer Temperaturzone.
- Saunieren Sie höchstens 15 Minuten.
- Setzen Sie sich zum Schluss für 2 Minuten hin, um den Organismus aufs Aufstehen vorzubereiten.
- Danach direkt an die frische Luft gehen oder mit kaltem Wasser abduschen. Pausieren, dann alles wiederholen.

## 13 Blüten-Peeling

Für ein gutes Körpergefühl kann man sich jetzt mit einem Lavendel-Peeling verwöhnen. Es **beruhigt die Haut**, und der Duft der Blüten ist entspannend.

**SIE BRAUCHEN (FÜR 1 ANWENDUNG):** 4 EL grobkörniges Salz, 1 EL Mandelöl, 1 EL getrocknete Lavendelblüten

**ANLEITUNG:** Salz mit Mandelöl in einem Glas vermischen, dann die Lavendelblüten hinzugeben. Entweder Sie verschließen das Glas und bewahren es kurzweilig auf, oder Sie wenden das Peeling sofort an. Duschen Sie zunächst warm und machen Sie das Wasser dann aus. Rubbeln Sie Ihren Körper mit dem Peeling kräftig ab. Das Gesicht auslassen, da das Salz dafür zu grobkörnig und die Haut dort sehr empfindlich ist. Danach wieder warm abduschen.





## 14 Knieguss

Güsse wirken stabilisierend auf die Lymphgefäße und Venen. Sie harmonisieren den Wärmehaushalt im Körper. Zudem verschaffen sie Linderung bei schweren Beinen und Kopfschmerzen.

**ANLEITUNG:** Vom rechten Fußrücken kaltes Wasser mit einer Gießkanne oder einem Gartenschlauch außen aufwärts am Bein entlang gießen. Bis etwa eine Handbreit über das Knie gehen. Kurz verweilen. Innen langsam abwärts gießen. Alles links wiederholen. Zum Schluss noch die Fußsohle rechts und links unters Wasser halten.

## 15 Rezepte sammeln



Besorgen Sie sich **Literatur über Heilmethoden**. Probieren Sie diese mit Ihrer Familie aus – das macht sogar den Kleinen Spaß!

Ursula Uhlemayr zeigt in Ihrem Buch „Wickel & Co. – Bärenstarke Hausmittel für Kinder“, wie man Beschwerden sanft lindern kann. Auf 176 Seiten, 15,90 Euro, Urs-Verlag.



# Die neue feminin & fit Garantiert noch informativer!



## Jetzt im Handel!

**Oder als Abonnement!**

(Gratis: plus zwei erschienene Ausgaben)  
**Bestellfax: 05205/6773** oder gehen Sie  
auf die Abo-Bestellseite von

**www.femininundfit.de**