

Do's & Don'ts bei Erkältungen



Vermeide kühlende
Nahrungsmittel!



- Obst, vor allem Südfrüchte
- Kräuter: Pfefferminz, Salbei, Kresse
- Sommergemüse und Salate
- Rohkost



Vermeide entzündungsfördernde &
schleimende Nahrungsmittel!



- alle Kuhmilchprodukte
- alle Sojaprodukte
- glutenhaltiges Getreide: z.B. in Brot & Nudeln



Vermeide schwer verdauliche
Lebensmittel!



- Fleisch: Schwein, Rind, Wild, Ente, Gans
- Hülsenfrüchte: v.a. Kichererbsen und Bohnen

..gönne Dir stattdessen wärmende Nahrung



- Ingwertee mit Honig
- Ingwer-Kurkuma-Tee mit schwarzem Pfeffer
- Thymiantee
- heißen Holunderbeersaft



Kraftbrühen:

- Knochenbrühe (Weidehuhn/Weiderind)
- Gemüsebrühe (frisch)
- Vitalpilzbrühe



Gemüsesuppen mit:

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Chili
- Wurzeln



Vitamin C- reiches Kohlgemüse:

- Grünkohl
- Rosenkohl
- Wirsing



Obstkompott mit Zimt

- warmen Apfel-/Pflaumenkompott
- warmen Hirsebrei mit Kompott



TCM Kraftbrühe bei Erkältungs- und Erschöpfungszuständen

Zutaten für 8 Portionen TCM*-Kraftbrühe zur Stärkung der Yang-Energie:

- 3 Liter Wasser (oder Hühnerbrühe)
- 1 Bund Petersilie
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Weidehuhn (oder Hühner/-Gemüsebrühe)
- 3 mittelgroße Karotten
- ½ Selleriewurzel
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Pastinake
- 10 Datteln
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 10 ganze Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Salz
- 1 Tasse Hirse oder Reis



Zubereitung:

Das Gemüse waschen, schälen und grob würfeln. Die Zutaten der Reihenfolge nach in den Topf geben und 4-8 Stunden kochen. Die Zutaten entfernen.

3x täglich eine Tasse davon trinken oder als Suppe essen mit frischem Gemüse.

*TCM = Traditionelle Chinesische Medizin



Do's & Don'ts bei Erkältungen



- Spazieren gehen
- Warm anziehen, vor allem Kopf, Füße, Hände
- Wärmflasche
- Luft befeuchten mit Diffusor und ätherischen Ölen
- Inhalieren mit Kamille, Thymian
- Nasendusche mit Salz
- Badewanne mit ätherischen Ölen oder Thymianblättern
- heißes (Basen-)Fußbad
- schlafen

- meditieren
- sanftes Yoga, am besten Jin-Yoga und Qi Gong
- sanfte Atemübungen an der frischen Luft
- Gesicht massieren: Stirnhöhlen und Nebenhöhlen
- Fußreflexzonenmassage
- Medien aus!
- Heilsame Klänge: Klangschale, Gong, Trommeln, Stimmgabel, Mantras



Reflektiere:

- Wovon hattest Du oder hast Du die Nase voll?
- Wem möchtest Du gerne mal eins Husten?
- Schreibe es auf oder sprich es aus.
- Ziehe Konsequenzen, triff Entscheidungen!
- Lass rituell los: Zettel verbrennen, im Rahmen einer Meditation oder Atemsitzung, ...



Do's & Don'ts bei ENTzündungen

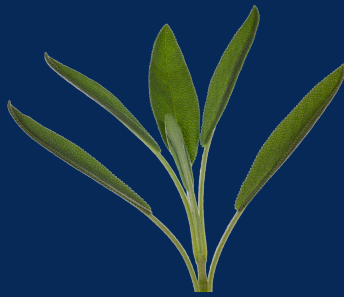
Mandelentzündung, Mittelohrentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung, Lungenentzündung, Fieber

✓ Bei Appetitlosigkeit am besten Fasten!

✓ Bei Halsentzündungen entzündungsreduzierende, kühlende Flüssigkeiten trinken!

Kräutertees

- Salbei
- Pfefferminze
- Früchtetee

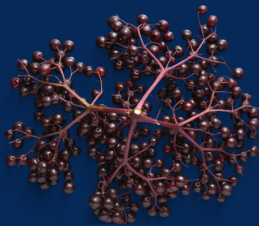


Eis lutschen

- gefrorene Früchte
- zuckerfreie Sorbets

grüne Smoothies

- Grünkohl
- Petersilie
- Brennnessel
- Zitronensaft
- Gurke
- Mango
- Avocado
- Eiswürfel



✓ Bei hohem Fieber

- mild gewürzte Kraftbrühen trinken
- heißen Holunderbeersaft trinken

keine Nahrung, die einheizt / Entzündungen fördert

- Kuhmilchprodukte
- Sojaprodukte
- Hülsenfrüchte
- glutenhaltige Getreideprodukte
- konventionelle Süßigkeiten



- Ingwer
- Chili
- Pfeffer



Do's & Don'ts bei ENTzündungen

- Schlafen
- Medienkonsum einstellen - einfach Ruhe gönnen
- Für frische und feuchte Luft sorgen: Lüften, feuchte Lappen aufhängen, Diffusor mit Pfefferminzöl
- Zwiebeln klein hacken und die Dämpfe einatmen - einfach neben das Bett stellen oder in einem Leinentuch auf die Brust legen



Bei Fieber:



- Wenn $> 40^{\circ}$, dann Wadenwickel alle zwei Stunden
- $> 40^{\circ}$ entspannt bleiben und dankbar sein, dass Du fiebern kannst - es ist der schnellste, natürlichste und einfachste Heilungsweg
- Vertraue Deinem Körper, gib Dich hin und verzichte auf jegliche Fieber-Medikation
- Fieber kann und darf mehrere Tage dauern
- Trinke ausreichend!



Reflektiere:

- Was kannst / willst Du nicht mehr hören? - Mittelohrentzündung
- Was ist Dir im Halse stecken geblieben und muss ausgesprochen werden? - Mandelentzündung
- Welche destruktive Sache ist in Deinem Leben stecken geblieben? Was muss wieder in Fluss kommen? - Nasennebenhöhlenentzündung
- Wovor hast Du Angst? Was raubt Dir die Luft? Was kannst Du nicht loslassen, hältst es fest, obwohl es Dir schadet? - Lungenentzündung, Bronchitis

