

Draußen haben wir gerade **wunderschöne** Tage mit viel **Sonne**. Traumhaft, wenn uns der Wettergott solche Herbsttage beschert. In den Gärten wird noch viel gearbeitet, die letzte **Ernte** eingebracht – ja selbst der nachmittägliche Kaffee kann bei solchen Temperaturen noch draußen getrunken werden.

Alle Jahre wieder....! Trotz der warmen Temperaturen hört man es rundherum **husten, schnäuzen** und **niesen**. Mich selbst und meine zwei Kinder hat es erst vor 14 Tagen mit der ersten Erkältung der Herbst- & Wintersaison erwischt.

Gerade dann, wenn die **ersten Erkältungserscheinungen** auftreten, kann man aber noch einiges tun, um diese zu **mildern** oder vielleicht sogar zu **stoppen**. Auf jeden Fall gibt es aber etliche Möglichkeiten, um die Begleitsymptome von Schnupfen, Husten & Co etwas **erträglicher** zu machen.

In diesem Sinne - **“Grüß Gott Erkältungssaison – dieses Jahr rücken wir dir zu Leibe“**. Hier einige Tipps und Rezepte wie man etwas besser durch die unliebsame **“Grippezeit“** kommt.

FUSSBAD

Der Klassiker bei **beginnender Erkältung** ist und bleibt für uns das **Fußbad**. Es ist bei Kindern wie bei Erwachsenen einfach anzuwenden und kann durch **erkältungswirksame ätherische Öle** ganz hervorragend **aufgewertet** werden.

Da sich ätherische Öle in Wasser **NICHT** auflösen, benötigt man dazu einen **Emulgator**. Egal ob beim Voll- oder Fußbad, man benötigt einen kräftigen Schuss **Milch, Sahne** oder auch **Honig**, damit sich die verwendeten ätherischen Öle im **Wasser auflösen**. Ein zusätzlicher Vorteil ist, dass die genannten Emulgatoren auch die **Haut pflegen**.

Neben Milch oder Sahne kann man auch **Salz** verwenden. Das ist praktisch, weil man das Badesalz auf **Vorrat** machen kann. Schön verpackt, ist es zudem ein nettes und schnelles **Mitbringsel**.

Im nachstehenden Rezept haben wir ein Rezept für ein **Fußbad**, das bei **beginnender** oder auch **bestehender Erkältung** eingesetzt werden kann. Natürlich kann man auch ein Vollbad damit machen. Als Richtwerte gelten **3-4 Tropfen ätherische Öle für ein Fußbad** und **8 – 12 Tropfen für ein Vollbad**. Natürlich hängt die Menge auch von den eingesetzten Ölen ab.

Erkältungs-Fußbadesalz

Schraubglas, 200 g Salz

Naturreine ätherische Öle:

6 Tr. Mandarine rot, 4 Tr. Cajeput, 6 Tr. Thymian linalool

Äth. Öle in das Glas geben und die Innenseiten damit benetzen (drehen), Salz dazugeben und gut verschütteln. Etwas durchziehen lassen. Reicht für ca. 4 Fußbäder. Dauer: 10-15 min., etwas nachruhen! Anstatt Salz kann zum Emulgieren der äth. Öle auch Milch, Sahne oder Honig verwendet werden.



RAUMLUFT REINIGEN

Während der Erkältungssaison kann man mit einigen ätherischen Ölen die **Keimlast** in der Raumluft deutlich **reduzieren**. Dazu gibt es mittlerweile aussagekräftige Studien. Wie einfach wäre es, gerade in Arztpraxen, am Arbeitsplatz, in Schulen, Kindergärten oder anderen öffentlichen Einrichtungen **intervallweise** mit diesen Düften die **Raumluft** zu **reinigen**. Viele **Nadelöle** und **Zitrusessenzen** können hier hilfreich sein, die Klassiker unter den Raumluft-Reinigern sind aber **Zitrone** und **Weißtanne**.

Sie riechen einzeln, aber auch kombiniert sehr **erfrischend** und können in Duftlampe oder Diffuser ganz einfach vernebelt werden. Beide Öle sind zudem **konzentrationsfördernd**. Die **Zitrone** vermittelt das klassische Gefühl von **Reinheit** und **Klarheit** und kann sogar bei leichten Kopfschmerzen eine Unterstützung sein. Die **Weißtanne** ist für mich **DER Waldduft** schlechthin. Sofort hat man dutzende Nadelbäume (und so mancher auch die Adventszeit) vor seinem geistigen Auge und beim Einatmen merkt man recht schnell die **positive Wirkung**, die das Weißtannenöl mitunter auf unsere **Atemwege** hat.

Probiert es einfach mal aus! Wer keinen Diffuser oder eine Duftlampe hat, kann auch ein **Handtuch nass** machen und von jedem Öl **ein bis zwei Tropfen** hinaufgeben. Anschließend auf einen Heizkörper oder dgl. hängen.

Raumluftreinigung in Grippezeiten...

Um die Keimlast in der Raumlucht während der Erkältungszeit zu reduzieren, können naturreine ätherische Öle im Diffuser (oder Duftlampe) vernebelt werden:

4 Tr. Zitrone
2 Tr. Weißtanne

oder:

2 Tr. Grapefruit
2 Tr. Zitrone
2 Tr. Riesentanne

oder:

4 Tr. Orange
2 Tr. Weißtanne

WIESE, WALD & CO
Workshops rund um die Natur

NASE ZU – ALLES ZU...

EINFACHE RIECHSTIFTE SCHNELL HERSTELLEN

Wie **lästig** so ein **Schnupfen** sein kann, weiß sicherlich jeder von uns. Zwar bezeichnet man ihn immer eher als Kleinigkeit, doch wenn die Nase so richtig zu ist (oder manchmal auch ohne Ende läuft) und man dauernd **niesen** muss, sind oft auch die **Augen** leicht **geschwollen** und man spürt die **Anspannung** im ganzen **Kopf**.

Mit **antiviralen** ätherischen Ölen können wir den Rhinoviren – sie lösen den Schnupfen aus – etwas zu Leibe rücken. Sehr praktisch sind dabei die sogenannten **Riech-** bzw. **Inhalierstifte**. Man beträufelt dabei die **innenliegende Wattefüllung** mit ausgesuchten ätherischen Ölen, verschließt den Stift und **riecht** immer wieder **daran**. Etwa **fünf Tropfen** reichen aus. Je nachdem wie oft man ihn benutzt, kann man den Inhalierstift beliebig oft auffrischen. Die

Füllung kann man nachkaufen bzw. kann man mit etwas Watte notfalls auch einmal improvisieren.

Hier einige Anregungen. Natürlich können auch andere erkältungswirksame ätherische Öle zum Einsatz kommen.



Riechstifte...schnelle Hilfe bei Schnupfen

Riechstifte können vielseitig eingesetzt werden. Gerade bei Schnupfen sind sie schnell und einfach anwendbar! Etwa 5 Tropfen auf den Wattestick träufeln, verschließen und schon sind sie fertig!

Erwachsene Schnupfenmassen

- 2 Tr. Weißtanne
- 1 Tr. Pfefferminze
- 2 Tr. Ho-Blatt

Kleine Schnupfenmassen...ca 2 Jahre

- 1 Tr. Angelikawurzel
- 2 Tr. Ho-Blatt

WIESE, WALD & CO
Workshops rund um die Natur

ROTE NASE

Hat man erst einmal **oft** genug geschnäuzt, wird die **Nase** langsam aber sicher **rot** und die **Haut** fängt an zu **brennen**.

Um das zu **vermeiden** oder zumindest **abzumildern**, ist eine **pflegende Salbe** genau das richtige. Wertvolles **Mandelöl** und **Kakaobutter** pflegen die Haut, **Bienenwachs** legt einen leichten Schutzfilm auf die Haut. Wer möchte kann die **“Rote-Nase-Salbe“** mit **hautpflegenden** und **antiviralen ätherischen Öle aufpeppen**.

PS. Ein kleiner Tipp noch am Rande. Gibt man **einen Tropfen ätherisches Öl** (zB. Cajeput, Ravintsara, Eucalyptus radiata, Niaouli, Pfefferminze...) in eine neue **Packung Taschentücher**

und lässt es einen Tag durchziehen, hat man ganz schnell selbst gemachte „**Erkältungstaschentücher**“. Sie helfen gut durchzuatmen, sind leicht antiviral und haben noch dazu den Vorteil, dass sie **nicht** mit den sonst oft üblichen **synthetischen** Düften (à la TEMPO, FEH & Co) angereichert sind.



"Rote-Nasen"-Salbe

Zutaten:
50 g Mandelöl, 4 g Bienenwachs, 1 g Kakaobutter
Nurreine äth. Öle:
3 Tr. Ho-Blatt, 2 Tr. Weißtanne

Herstellung:
Mandelöl und Bienenwachs im Becherglas schmelzen, Kakaobutter in die Restwärme geben. Ätherische Öle zugeben und gut verrühren. Anschließend abfüllen und beschriften. Die Konsistenz ist eher weich, wer die Salbe fester möchte, gibt 6-7 g Bienenwachs dazu.

Anwendung:
Mehrmals täglich die Haut rund um die Nase damit einschmieren.

WIESE, WALD & CO
Workshops rund um die Natur

IMMUNSTIMULIERENDES KÖRPERÖL

Viele ätherische Öle haben eine **immunstimulierende** bzw. **abwehrsteigernde** Wirkung. – Das heißt nichts anderes, als dass diese Öle **Inhaltsstoffe** in sich tragen, die unser **Immunsystem** und unsere **Abwehrkräfte stärken**. Als **vorbeugende Maßnahme** gegen Erkältungen kann man ein **Körper- bzw. Massageöl** herstellen, welches beispielsweise täglich auf die **Fußsohlen aufgetragen** und **einmassiert** wird.

Hier eine Auswahl möglicher Öle: Lavendel, Ho-Blatt, Linaloeholz, Rosenholz, Thymian linalool, Bergamottminze, Cajeput, Ravintsara, Angelikawurzel, Pfefferminze, Lemongrass, Litsea, Riesentanne, Bergamotte, Mandarine, ...



Natürlich kann man dieses Öl auch für Fußsohlen, Brust oder Rücken verwenden, wenn man bereits erkältet ist.

ZWIEBELSOCKEN

Neben all den ätherischen Ölen nun noch ein altes **Hausmittel**, welches bei uns oft bei **Husten** zum Einsatz kommt. Ich staune immer wieder, wie wirksam **Zwiebelsocken** in diesem Fall sind. Dass das Gemüse, das uns zu Tränen rührt, vor **Heilkräften** nur so strotzt, ist kein Geheimnis. Man kann es unterstützend bei **Mittelohrentzündung** einsetzen, mit etwas **Honig** kann man einen **schnellen Hustensaft** zaubern oder man legt ein Stück davon auf die von **Insekten gestochene Haut**. Bei den **Zwiebelsocken** wiederum nutzt man die **schleimlösende** und **auswurfördernde** Wirkung von „Allium cepa“. So werden sie bei uns gemacht.



Zwiebelsocken

Einen Topf mit wenig Wasser auf den Herd stellen und einen Deckel verkehrt darauf legen. Wasser zum Kochen bringen.

Zwiebel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit einem Messer ganz leicht anritzen. Die Zwiebeln mit der angeritzten Seite nach unten auf den Deckel legen. So lange drauf lassen, bis die Scheiben gut warm sind.

Diese nun auf die Fußsohlen legen, mit einem Tuch befestigen und in warme Socken einpacken.

Die Socken mindestens eine Stunde anlassen, auch über Nacht ist möglich.

Wer wissen will, wie und welche ätherischen Öle man sonst noch sinnvoll bei Erkältungen einsetzen kann, für den ist der Workshop [„Ätherische Öle in der Erkältungszeit“](#) genau das Richtige. Wir lernen dabei **viele Öle** kennen, stellen **vier** erkältungswirksame **Produkte** (Erkältungsbalsam, Lippenpflege/Kälteschutz...-) zum mit nach Hause nehmen her und jeder Teilnehmer erhält ein umfangreiches 20 Seiten langes **Skript**. Der Kurs ist am **Freitag, 10. November** ab 17 Uhr. Anmeldung gerne an karin@wiesewaldundco.at.

Für Kurzentschlossene gibt es noch Plätze im Workshop [„Naturseife selbst gemacht“](#). Der **Kurs** ist **zweitägig**, jeweils ab 17 Uhr am **Freitag, 27. Oktober** und **Samstag, 28. Oktober**. Es werden **hochwertige Naturseifen** aus **Bio-Ölen** hergestellt. Jeder Teilnehmer nimmt sich **1 kg Bio-Seife** mit nach Hause, das entspricht ca. **10 Stück**. Seife mit den eigenen Händen, aus ausgesuchten Ölen herzustellen, ist etwas ganz besonders Wertvolles. Vielleicht lässt sich ja jemand von diesem wunderbarem Hobby anstecken!

Eine **erkältungsfreie Zeit** euch allen! Bis bald & alles Liebe wünscht euch Karin von **“Wiese, Wald & Co“**!