



Die nächste Grippewelle kommt bestimmt. Deshalb heißt es gut gerüstet zu sein. Neben einer guten Abwehr können die richtigen homöopathischen Mittel helfen, die Grippe gut zu überstehen. Hier die wichtigsten Mittel.

Wenn die Grippe sich im Kopf bemerkbar macht:

Gelsemium

Gelsemium ist ein sehr häufig verschriebenes Grippemittel und ist typisch, wenn eine seltsame Müdigkeit und Schwäche mit der Grippe einhergeht. Sie führt dazu, dass der Patient die Augenlider kaum heben kann oder dass bei Kindern der Kopf ständig zur Seite fällt. Die Patienten sind gar nicht richtig anwesend. Fieberschübe wechseln sich mit Schüttelfrost ab. Gelsemium ist auch ein typisches Mittel für Sommergrippe.

Wenn die Grippe sich im Körper bemerkbar macht:

Eupatorium

Dieses Mittel ist angezeigt, wenn Gliederschmerzen, Hautempfindlichkeit und körperliche Müdigkeit im Vordergrund stehen. Diese werden auch in den Knochen empfunden – sie fühlen sich an, als wären sie gebrochen. Fieberschübe und Ruhelosigkeit gehen mit großem Durst und trockener Haut einher.

Oder:

Acerola plus 1000 mg

Acerola liefert 30mal soviel natürliches Vitamin C wie eine Zitrone. Die in den Tropen beheimatete Acerola-Kirsche hat nach der tropischen Camu Camu - Frucht, den zweithöchsten Gehalt an natürlichem Vitamin C. Acerola enthält nebst natürlichem Vitamin C wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, welche die antioxidative und schützende Wirkung verstärken.

Hausmittel für Fieber und Erkältungssymptome

Zahlreiche Helferlein bei Erkältungen und einer einfachen Grippe sind in jedem Haushalt zu finden. Mit Tees, Hustensäften und ätherischen Ölen können die meisten Beschwerden sanft gelindert werden und der Körper kann sich der Heilung widmen.

Halbierte Zwiebeln neben dem Bett lindert den Schnupfen

Ingwer und warmer Hollundersaft spenden Wärme

Das Schwitzen fördern: Hollunderblütentee, Lindenblütentee

Schnupfen lindern: feuchte Tücher auf der Heizung, einige Tropfen Thymianöl in einem Schälchen Wasser auf die Heizung (nicht bei Babys und Kleinkindern), Engelwurzsalbe oder

Wunde Nase: Calendulasalbe oder Beinwellsalbe auf die wunden Stellen

Halsweh: einen Löffel Honig lutschen, Salbeitee mit Honig und Zitrone