

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	2
1.1	Die Geschichte	2
1.2	Warum du dich selber um deine Gesundheit kümmern solltest.....	3
1.3	Versionen	3
2	Notfall- Kitt.....	4
2.1	Vitamin C und Zink	4
2.2	Gewürznelke	4
2.3	Tee mit Sonnenhut und Hagebutten.....	4
2.4	Apfel und Honig.....	5
2.5	Apfel und Honig.....	5
2.6	Wie weiter.....	5
3	Dein Immunsystem / Körperabwehr	6
3.1	So schwächst du dein Immunsystem	6
3.2	So stärkst du dein Immunsystem	6
3.3	Vitamin D.....	6
4	Vieren die Übeltäter.....	7
4.1	Die Eintritts-Pforten	7
4.2	Wie bist du eingestellt	7
4.2.1	Vitamin D	7
4.3	Prävention mit antiviralen Wirkstoffe	7
4.3.1	Essen.....	7
4.4	Prävention mit antiviralen Tees	8
4.4.1	Tee mit Entzündungshemmende und antivirale Wirkstoffen	8
4.4.2	Gewürznelke	8
4.4.3	Echinacea purpurea rosa (Sonnenhut)	8
4.4.4	Zistrose	8
4.4.5	Anis.....	8
4.4.6	Ibischwurz	8
4.5	Prävention Tees mit Vitamin C	9
•	Stunden stehen lassen.....	9
4.5.1	Shot Drink für den Winter.....	9
4.5.2	Verhalten	9
5	Husten Einleitung	10
5.1	Hustenarten.....	10
5.2	Husten bei Kindern.....	10

5.3	Husten Phasen.....	11
5.4	Phase 1 Die Prävention.....	11
5.5	Phase 2 Die Grippe / Erkältung vermeiden	11
5.5.1	Erkältung.....	11
5.5.2	Grippe	11
5.5.3	Grippe / Erkältung Unterschied	11
5.6	Phase 3 Das Kratzen im Hals / Es ist passiert	12
5.7	Phase 3 Verstopfte, laufende Nase, Schnupfen.....	13
	Ist es passiert, man weiss es nicht?.....	13
6	Husten.....	14
6.1	Husten Arten	14
6.2	Tee gegen trocken Reizhusten.....	14
6.3	Tee gegen schleimigen Husten	15
6.4	Die Behandlung in der Nacht.....	16
6.5	Tee gegen Bakterien und Viren.....	16
6.6	Arnika Grugel-Tee gegen Bakterien und Viren.....	17
6.7	Inhalation.....	17
7	Zwiebelsirup	18
8	Zwiebel über Nacht	18
9	Husten Sirup.....	18
9.1	Hustensirup	18
9.2	Hustensirup aus Huflattich, Wegerich oder Tannenwipfel	19
9.2.1	Mittels ein Kochen	19
9.2.2	Mit Schichten im Einmachglas	19
10	Hustensirup aus Löwenzahn	20
11	Husten Tinktur	21
12	Vorbeugung	22
12.1	Desinfektionsmittel	22
13	Anhang	22
13.1	Links.....	22
13.2	Bücher.....	22
13.3	Todo.....	22

1 Einleitung

1.1 Die Geschichte

Immer, wenn es mich (fast) erwischt, schreibe ich an diesem Dokument.
Darum ist das Dokument nicht so strukturiert wie es sein sollte.
Die Rückmeldungen zeigen aber, dass es schon vielen geholfen hat.

1.2 Warum du dich selber um deine Gesundheit kümmern solltest

Es gibt Leute, welche haben für jeden Fall einen Experten:

Den Banker für das Geld.
Den Pfarrer für den Glauben.
Den Arzt für die Krankheit.

Ich frage mich auch immer, welche Interessen diese Fachleute haben.
Am Ende des Tages müssen sie Geld verdienen. Je länger ich lebe umso mehr bezweifle ich, ob dies in meinem Sinne ist.

Ich als gelernter Radio-TV-Elektroniker hatte Interessen an defekten Radios
Und verdiene mein Geld so. Bis ich merkte, dass die Radios so gebaut sein, dass sie
Frühzeitig kaputt gehen. Ich habe meine Geräte so repariert, dass sie länger halten

Der Arzt ist für die Kraken da. Ich hätte lieber einen Arzt der die Gesunde gesund hält.
Ich bin der Meinung unser Kranken-System ist mit 92 Milliarden Umsatz völlig falsch
aufgebaut. Es geht um viel Geld und die Nutzniesser wehren sich gegen Veränderungen

Darum kümmere ich erstmals selber um meine Gesundheit.

1.3 Versionen

16.05.2021	M. Hämmerli erste Version über den Husten
21.10.2023	M. Hämmerli Erweiterung über die Grippe
03.03.2024	M. Hämmerli Erweiterung über den Schnupfen
26.10.2024	Notfall-Kitt

2 Notfall- Kitt

Du hast von mir dieses Notfall- Kitt erhalten.

Zuerst einmal die schlechte Nachricht: Eine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage“.

Wenn du etwas merkst ist es meistens zu spät. Die Infektion ist schon am Laufen.



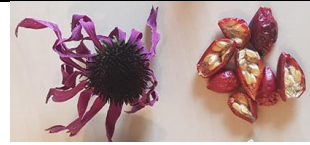
2.1 Vitamin C und Zink

	Als erstes nimmst du diesen Stick. Vitamin C und Zink wirkt präventive
---	--

2.2 Gewürznelke

	Gewürznelke steht ihr als erstes, weil jeder sie im Haushalt hat. Drei Gewürznelke vermörsern und Tee draus machen Siehe https://www.youtube.com/watch?v=SpVfDa_NS1s Auch kannst du eine Nelke in den Mund nehmen und an ihr für einige Minuten über den Tag immer wieder saugen Auf keinen Fall essen das ist ungesund.
---	--

2.3 Tee mit Sonnenhut und Hagebutten

	Sonnenhut und Hagebutten in ein Glas und mit 40 Grad warmen Wasser für 2 h anstellen und trinken. Du kannst das 3 mal machen und am Schluss die Hagebutten essen
---	---

2.4 Apfel und Honig



Den getrockneten Apfel und Honig kannst du essen

2.5 Apfel und Honig



Aus der Lindenblüte , Schlüsselbulme und Königskerze machst du einen Tee

2.6 Wie weiter

Lese jetzt Kapitel *5.6Phase 3 Das Kratzen im Hals / Es ist passiert*

3 Dein Immunsystem / Körperabwehr

Immunabwehr

Es ist wie Krieg, wenn du nicht aufrüstest, kommst du unter die Räder.

<https://www.netdoktor.ch/anatomie/immunsystem/>

3.1 So schwächst du dein Immunsystem

Arbeite Schicht und arbeite viel und unter Stress und rauche dabei.

Esse schnell und ungesundes mit viel Alkohol. Bewegung ist etwas für die anderen.

Gehe möglichst nicht nach draussen.

Am Abend dann wieder rauchen, saufen, esse ungesundes, und Feste mit vielen Leuten bis in die Nacht hinein.

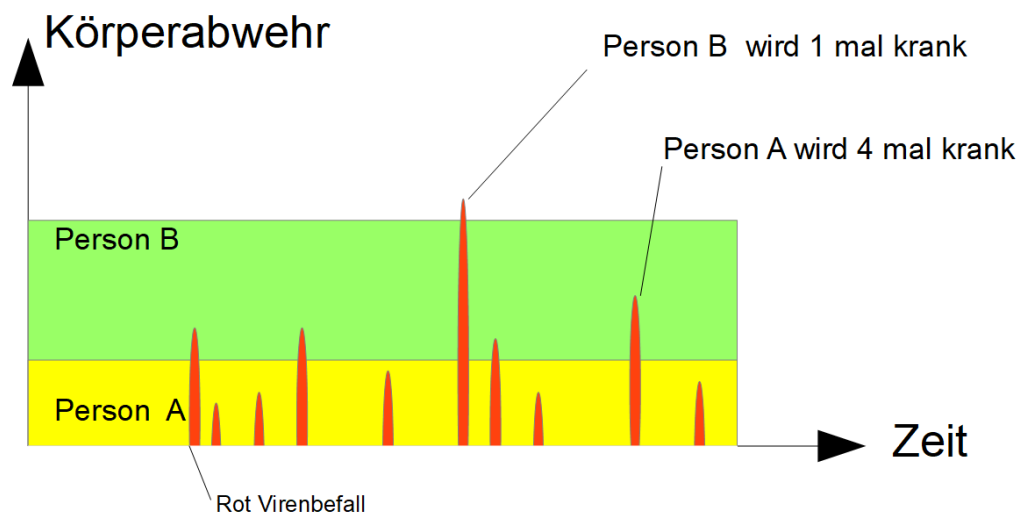
Solltest du einen Durchhänger haben, fresse Pillen, die stärken dich.

3.2 So stärkst du dein Immunsystem

• .

3.3 Vitamin D

• .



4 Vieren die Übeltäter

Vieren über den Rachen ergibt Husten

Vieren über die Nase ergibt Schnupfen

Vieren überall ergibt eine Erkältung, Husten, Schnupfen und sogar eine Grippe

4.1 Die Eintritts-Pforten

- Nase
- Mund / Rachen

Themen

Hände weg vom Mund

Text noch offen

4.2 Wie bist du eingestellt

4.2.1 Vitamin D

Spätestens im Februar sind bei vielen die Vitamin D Depots leer. Kein Wunder schwächeln dann viele. Vor allem ältere Leute nehmen das Vitamin schlechter auf. Wie verrückt ist die Welt. Jeder kann den Ölstand des Autos oder wird bei tiefem Stand über eine Anzeige informiert. Sie haben aber keine Ahnung wie bei ihnen der Vitamin Level ist. Ein Mangel an Vitamin D ist ein Wegbereiter vieler Krankheiten

4.3 Prävention mit antiviralen Wirkstoffe

4.3.1 Essen

- Äpfel
- Ingwer
- Knoblauch
- Zwiebeln

Holunder

4.4 Prävention mit antiviralen Tees

4.4.1 Tee mit Entzündungshemmende und antivirale Wirkstoffen

Hier wird auf entzündungshemmende und antivirale Wirkstoffe gesetzt

Hier ist es wichtig die Viren zu bekämpfen. Je mehr sie bekämpft werden, umso mehr hat das Immunsystem Zeit zu reagieren. Jetzt heisst es Tee trinken.

4.4.2 Gewürznelke

	Gewürznelke steht ihr als erstes, weil jeder sie im Haushalt hat, Gewürznelke vermörsern und Tee draus machen
---	--

4.4.3 Echinacea purpurea rosa (Sonnenhut)

	Echinacea purpurea rosa (Sonnenhut) Das Heilmittel Echinaforce soll auch Coronaviren killen. Schon die alten Sioux in den USA setzten ihn ein. Heilwirkung: antibakteriell, antibiotisch, antiviral , entzündungshemmend, immunstimulierend, schmerzstillend
---	--

4.4.4 Zistrose

	Zistrose Zistrose kommen in Mittelmeer Raum vor Die Zistrose wirkt antiviral, antibakteriell und fungizid (pilzhemmend). Außerdem soll sie das Immunsystem stärken.
---	--

4.4.5 Anis

	Anis Muss ich noch testen
--	---------------------------

4.4.6 Ibiswurz

	Ibis ist mit der Malve verwandt Muss ich noch testen
--	--

4.5 Prävention Tees mit Vitamin C



Den Tee trinke ich jeden Samstag

Lindenblüten und gegeben falls einige Salbei-Blätter mit 1 Liter maximal 60 Grad warmen Wasser übergießen.
Hagebutten erst dazu geben, wenn das Wasser unter 40 Grad ist.

- Stunden stehen lassen.
- Anschliessend innert 12 Stunden trinken
- Hagebuttenschalen ohne Kerne und Juck-Pulver am Schluss essen

Stärkung des Immunsystems: Hagebutten sind reich an Vitamin C, das das Immunsystem unterstützt und den Körper gegen Infektionen und Erkältungen stärkt.

Antioxidative Wirkung: Die in Hagebutten enthaltenen Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin schützen die Zellen vor Schäden durch freie Radikale und wirken so zellschützend.

Link

<https://heilkraeuter.de/antiviral/index.htm>

4.5.1 Shot Drink für den Winter

Text fehlt noch

4.5.2 Verhalten

- Siehe https://www.kneipp.com/ch_de/kneipp-wissen/

5 Husten Einleitung

Besonders häufig tritt Husten im Rahmen einer Erkältung oder Grippe auf. Der Husten hat immer einen Verlauf. Es ist für die Behandlung zu wissen, wo du in diesem Verlauf stehst um den Husten zu behandeln. Jede Phase braucht man andere Heilkräuter zur Behandlung.

5.1 Hustenarten

Husten ist zunächst einmal ein wichtiger Schutzreflex, durch den Fremdkörper (z. B. Staub) oder Schleim aus den Atemwegen hinausbefördert werden. Besonders häufig tritt Husten im Rahmen einer Erkältung auf. Doch Husten ist nicht gleich Husten. Erfahren Sie hier alles Wissenswerte rund um die verschiedenen Husten-Arten:

- Reizhusten
- Husten mit Auswurf (Schleim)
- Chronischer Husten

Ein Reizhusten kann und soll nicht mit den Mitteln eines Schleimhustens behandelt werden. Somit ist immer zuerst festzustellen, was für einen Husten du hast.

Meistens beginnt eine Erkältung mit einem Reizhusten und geht dann in einen Husten mit Schleim über:

<https://www.was-tun-bei.ch/husten/husten-arten-uebersicht.html>
<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/tipps/husten/>

5.2 Husten bei Kindern

Hustensaft nützt bei Kindern nichts – was Sie trotzdem tun können
Wenn Kinder husten, greifen Eltern oft zu Hustenmitteln. Diese können schädlich sein – doch es gibt Alternativen.

Ein Löffel Honig im Tee oder in der warmen Milch wirkt beruhigend auf die Bronchien. Der lindernde Effekt ist sogar in wissenschaftlichen Studien belegt: Honig umhüllt die vom Virus gereizten Hustenrezeptoren im Rachen und lindert so kurzzeitig den Hustenreiz. Und dann noch Salbeitee und eine halbierte Zwiebel im Schlafzimmer.

Achtung: Honig darf erst nach dem ersten Lebensjahr eingenommen werden
Link

<https://www.srf.ch/wissen/gesundheit/tipps-fuer-eltern-hustensaft-nuetzt-bei-kindern-nichts-was-sie-trotzdem-tun-koennen>

5.3 Husten Phasen

Jede Phase braucht andere Heilkräuter zur Behandlung.

5.4 Phase 1 Die Prävention

	Salbei Der Salbei schützt deinen Hals vor allerlei Krankheiten. Der ist ein Allheilmittel und schütz dich vor vielem was da kommen könnte. Ein Blatt Salbei schütz dich vor allerlei. Heilwirkung: antibakteriell, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend,
	Honig und Honig Produkte Bitte Honig nicht über 40 Grad erwärmen. Er verliert die guten Inhaltsstoffe. Einige sagen sogar er wird dadurch ungesund Nicht an Kinder unter 1 Jahre

5.5 Phase 2 Die Grippe / Erkältung vermeiden

5.5.1 Erkältung

Erkältung kommt von Kälte. Sei dir bewusst, wie viel Kälte du wie lange du aushält. Kurze Kälteeinwirkung tut der Gesundheit gut. Zu lange und zu kalte Einwirkung begünstigen eine Erkältung.

Eine Erkältung Kommt in 3 Tagen, bleibt 3 und geht in 3 Tagen

5.5.2 Grippe

Die Grippe, auch als Influenza bekannt, ist eine ansteckende Atemwegserkrankung, die durch Influenzaviren verursacht wird. Typische Symptome sind Fieber, Husten, Halsschmerzen, Müdigkeit und Muskelschmerzen.

5.5.3 Grippe / Erkältung Unterschied

Der Hauptunterschied zwischen einer Erkältung und der Grippe (Influenza) liegt in den verursachenden Viren. Erkältungen werden in der Regel durch verschiedene Arten von Rhinoviren verursacht, während die Grippe von Influenzaviren verursacht wird. Grippe-Symptome sind oft schwerwiegender und umfassen hohes Fieber, starke Müdigkeit, Muskelschmerzen und trockenen Husten, während Erkältungssymptome normalerweise milder sind und oft Halsschmerzen, verstopfte Nase und mildes Fieber einschließen.

5.6 Phase 3 Das Kratzen im Hals / Es ist passiert

Du armä siächs äs hät di verwütscht

Jetzt musst du sehr schnell handeln. Jede Stunde zählt. Die Viren sind in dir. Sie vermehren sich exponentiell. Bis dein Immunsystem die Viren bekämpft, musst du ihm helfen.

Jetzt kannst du entscheiden, ob du krank wirst oder nicht. Diese Massnahmen helfen dem Immunsystem:

Sofort Massnahmen

- Sofort Vitamin C und Zink zu sich nehmen.
Es verkürzt die Krankheit um einen Tag
- Viel antiviralen Tee trinken (Sonnenhut, Eisenkraut, Majoran, Salbei, Thymian) am besten mit ein wenig Honig. Honig erst dazu geben, wenn der Tee nicht mehr heiss ist, sonst verliert er die Wirkstoffe
- Hustenbonbons als Prävention
- Süssholz (= Lakritze Bärendreck)
- Inger, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und Zucker vermischen
Nach ca. 1 bis 2 Stunden kannst den Saft trinken (1-2 Teelöffel)
Gegebenfalls mit ein wenig Wasser verdünnen

In der Nacht

- Sofort Vitamin C und Zink zu sich nehmen
- Lindenblütentee vor den Zubettgehen
- Aufgeschnittene Zwiebel über Nacht auf dem Nachtsch
- Genügend Schlaf ist jetzt ein Muss

Am Morgen

- Sofort Vitamin C und Zink zu sich nehmen
- Hustensirup aus Huflattich, Spitz-Wegerich und Tannenwipfel
- Inger, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und Zucker darüber geben
Nach ca. 30 Minuten kannst den Saft trinken (1-2 Teelöffel)

Am Tag

- Tee und nochmals Tee trinken, siehe antivirale Tee's
- Hohe Luftfeuchtigkeit
- In leichter Bewegung bleiben (Spaziergänge) im den Kreislauf Schwung zu halten
- Schärfere Essen mit z.B. Chili, Knoblauch, Ingwer die Nase soll laufen!
Mit Ziel den Kreislauf in Schwung halten

5.7 Phase 3 Verstopfte, laufende Nase, Schnupfen

Ist es passiert, man weiss es nicht?

Was ist es?

Bei einer verstopften Nase ist nicht immer so klar was das kommt.

Präventiv Massnahmen

- Salzwasser Spray für Nasen-Splülung wirken präventiv

Sofort Massnahmen

- Sofort Vitamin C und Zink zu sich nehmen.
Es verkürzt die Krankheit um einen Tag
- Die Nase möglichst sofort frei bringen
 - Salzwasser Spray für NasenSplülung verkürzt den Schnupfen um 2 Tage. Oder Salzwasser von einer Tasse in die Nase einziehen
 - Mit Balsam: mit Menthol, Eukalyptus. aus der Drogerie
 - Vorsicht bei Nasen-Spray, max. 3 Tag der macht süchtig
- Aufgeschnittene Zwiebel in den Raum stellen wo du bist
- Mehr Flüssigkeit, Tee Wasser trinken, der Schleim wird dünner
- In leichter Bewegung belieben, das bringt den Kreislauf in Schwung
 - Bewegung Spaziergänge, das löst die Nase
 - Keinen anstrengenden Sport und Bettruhe vermeidenDu weisst am Morgen wenn du aufstehst und bewegst löst sich der Schleim

Am Tag

- Aufgeschnittene Zwiebel in den Raum stellen wo du bist
- Mehrfach an der Aufgeschnittene Zwiebel riechen
- Hohe Luftfeuchtigkeit
- Tee und nochmals Tee trinken
- Beobachten ob es in der Nasenregion bleibt oder in den Halse geht

In der Nacht

- Aufgeschnittene Zwiebel über Nacht auf dem Nachtsch

Am Morgen

- In der Dusche mit Ätherischen Öl um die Nase frei zu bekommen

6 Husten

6.1 Husten Arten

Die Art des Hustens kann sich im Verlauf einer Erkrankung ändern. Zum Beispiel beginnt eine Atemwegsinfektion oft mit einem **trockenen, reizenden Husten**, der sich dann im Laufe der Zeit zu einem produktiven Husten (**schleimiger Husten**) entwickeln kann, wenn Schleim produziert wird und die Atemwege gereinigt werden. Wenn der Husten über 8 Wochen anhält ist es ein Chronischer Husten

6.2 Tee gegen trocken Reizhusten

Von meiner Seite die schwierigste Phase und schwierigste zum Bekämpfen. Der Reizhusten muss schnellsten bekämpft werde, den

- Du brauchst ruhigen Schlaf für die Gesundung
- Der Husten raut denen Hals auf, was hin anfällig für weitere Viren und Bakterien macht.

Hier greife ich auch schnell einmal für einen Tag zur Chemie. Einmal einsetzen muss die Chemie wirken, sonst ist es die falsche.

Es ist wichtig, dass du schlafen kannst und der Rachen durch den Husten nicht noch mehr gereizt und entzündet werden.

		Malve oder Eibisch Die unbekannte Heilpflanze bei Reizhusten
		Königskerze ist eine wichtige und bekannte Heilpflanze bei Husten, vor allem bei Reizhusten
		Huflattich Heilwirkung: antibakteriell, entzündungshemmend, schleimlösend, schweisstreibend, Huflattich enthält Pyrrolizidinalkaloide, dies sind Pflanzeninhaltsstoffe, die nach Einnahme die Gesundheit, insbesondere die Leber, schädigen können. Nur kurzzeitig verwenden.

Weitere unterstützende Kräuter:

- Pfefferminze, Veilchen
- Thymian bei trockenem und Schleimhusten
- Efeu bei trockenem und Schleimhusten
- Königskerze bei trockenem und Schleimhusten

6.3 Tee gegen schleimigen Husten

Der schleimige Husten löst vielfach den trockenen Husten ab.

Im Schleim können sich Bakterien festsetzen, was dann zu weiteren Komplikationen führen. Somit muss der Schleim weg. Um den Schleim zu lösen, braucht es andere Drogen. Also den richtigen Tee benutzen und viel davon trinken um den Schleim zu lösen.

		Spitzwegerich
		Thymian
		Schlüsselblume

Weitere unterstützende Kräuter:

- Süßholz
- Kiefer
- Fenchel

- Thymian bei trockenem und Schleimhusten
- Efeu bei trockenem und Schleimhusten
- Königskerze bei trockenem und Schleimhusten

6.4 Die Behandlung in der Nacht

Hier wird auf beruhigend, entspannend, und Schweisstreibens, Wirkstoffe gesetzt

	Lindenblütentee vor den Zubettgehen beruhigend, entspannend, entzündungshemmend Du wirst in der Nacht schwitzen und vermutlich dein Pyjama wechseln müssen.
---	---

6.5 Tee gegen Bakterien und Viren

Schlimmeres verhindern und heilen

Hier wird auf Entzündungshemmend, antibakteriell, Wirkstoffe gesetzt

Die entzündeten Stellen im Rachen müssen geheilt werden, dass sich die Bakterien nicht einnisten.

	Kamille um den entzündeten Hals zu heilen Entzündungshemmend, antibakteriell, wundheilend
	Grüner Tee enthält Antioxidantien wie Epigallocatechingallat (EGCG), die antibakterielle und antivirale Eigenschaften aufweisen können.
	Ringelblume Schafgarbe

6.6 Arnika **Grugel-Tee** gegen Bakterien und Viren

Schlimmeres verhindern und heilen

Hier wird auf Entzündungshemmend, antibakteriell, Wirkstoffe gesetzt

	Je zu gleichen Teilen Arnika , Thymian ,Odermennig , Kamille und Ringelblume 7 Minuten ziehen lassen und als Gurgeltee verwenden	
		Arnika ist innerlich angewendet tödlich

6.7 Inhalation

7 Zwiebelsirup

Wenn es schnell gehen muss eine Zwiebel hat jeder zuhause

Zwiebelsirup zählt zu den Klassikern unter den Hausmitteln gegen Husten. Dazu einfach eine Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in ein verschliessbares Glas füllen. Einige Esslöffel Zucker unterrühren, Glas verschliessen und das Ganze einige Stunden ziehen lassen. Dabei entsteht der Zwiebelsirup. Wer mag, kann ihn direkt aus dem Glas löffeln – oder man siebt die Zwiebelstückchen ab.

<https://www.was-tun-bei.ch/husten/husten-hausmittel.html>

8 Zwiebel über Nacht

Eine halbierte Zwiebel auf dem Nachttisch hat schon schlimmeres verhindert.

9 Husten Sirup

9.1 Hustensirup

<https://www.youtube.com/watch?v=WBanqtF3st8>

<https://www.youtube.com/watch?v=7SyYhxB3uw>

Honig nicht aufkochen das ist giftig

Mit heissem Wasser übergiessen

Mindestens 2 Wochen stehen lassen 2 Wochen

50g Thymian

25g Salbei

9.2 Hustensirup aus Huflattich, Wegerich oder Tannenwipfel

9.2.1 Mittels ein Kochen

Spitzwegerich Sirup

1 Liter Wasser mit Spitzwegerich aufkochen und 1 Tag stehen lassen , wieder aufkochen Dies min 2 Tage lang

Wasser ab sieben und mit gleich viel Zucker mischen und ca 50 % einkochen anschliessen pasteurisieren

Tannenwipfel Sirup

Wie oben wenn die Tannenwipfel soweit sind
Eventuell mit Huflattich Blüten

Tannenwipfel- und Spitzwegerich Sirup mischen

Zu gleichen teilen mischen

9.2.2 Mit Schichten im Einmachglas

Schichten Sie in ein Einmachglas abwechselnd eine Lage Blätter und eine Lage braunen Zucker. Nach einigen Stunden setzt sich der Glaseinhalt, dann nochmals eine Portion Blätter und Zucker einschichten. Das Glas muss sehr dicht gefüllt sein. Das Glas fest verschließen und acht Wochen in gleichmäßige Wärme stellen. Zum Beispiel in den Heizraum.

Früher gruben die Bäuerinnen diese Gläser oder Krüge in einer geschützten Ecke des Gartens in den Boden ein. Dort ist die Wärme am gleichmäßigsten. Aber auch ein warmes Plätzchen neben dem Herd ist geeignet. Während dieser Zeit durchläuft die Kräuter Zucker Mischung einen Gärprozess. Die Mischung anschließend aus dem Glas nehmen, durch ein Mulltuch gießen und Rest gut ausdrücken. Den so gewonnenen Sirup kurz aufkochen, abkühlen lassen und in kleine Flaschen füllen. Den Sirup teelöffelweise bei Husten oder vorbeugend in Grippezeiten einnehmen. Er ist ein Jahr lang haltbar.

Die Zubereitung kann mit Spitzwegerich, Huflattich oder Tannenwipfel geschehen.

Sirup vom 2021



10 Hustensirup aus Löwenzahn

Zwei große Handvoll Löwenzahnblüten in 1 Liter kaltem Wasser aufsetzen. Einmal aufkochen und über Nacht stehen lassen. Die Flüssigkeit am nächsten Tag durch ein Tuch abgießen und dieses auspressen. Den Saft mit 1 kg Zucker und dem Saft einer Zitrone vermischen und so lange auf kleinster Hitze ziehen lassen (nicht kochen, denn dabei gehen die Heilkräfte verloren!), bis er sirupartig eingedickt ist.

11 Husten Tinktur

Hauptbestandteile	Menge
• Schnaps 45 %	1dl
• Huflattich getrocknet	52
• Thymian frisch	
• Schlüsselblumen Blätter und Wurzel getrocknet	3
• Schlüsselblumen Blüten	28
• Spitzwegerich- Blätter getrocknet	12
• Königskerzenblüten	

Nebenbestandteile	Menge
• Veilchenblüten	
• Nachtkerze	
• Gundermann	
• Efeu	
• Ysop	
• Salbei	
• Gänseblümchen	

[https://kraeuterladen-hollerbluete.de/site/archiv/2014/2014_08_Husten-Tinktur - selber machen.pdf](https://kraeuterladen-hollerbluete.de/site/archiv/2014/2014_08_Husten-Tinktur_-_selber_machen.pdf)

Mavle in unseren Garten	Vor den Trocknen
	

12 Vorbeugung

12.1 Desinfektionsmittel

Desinfektionsmittel töten 99.9 % der Mikroorganismen oder hemmen sie.
Wie aus der Werbung. Ich frage, dann was macht das 0.1 % welche überleben mit uns?

Für die Wirtschaft eine tolle Sache, dass du Desinfektionsmittel kaufst.
Vielleicht kaufst du dann auch noch etwas gegen Hautausschläge und Ekzeme.
Welche Desinfektionsmittel auslösen und noch ein Mittel gegen die Nebenwirkungen dieser Mittel.

Ausser im Spital finde ich das Desinfektionsmittel nicht nötig sind.
Meine Spitäler, dort leben die 0.1% Resistenten Keime und mit denen ist nicht zu scherzen die sind mit allen Desinfektionsmitteln gewaschen

13 Anhang

13.1 Links

<https://www.youtube.com/watch?v=SJQR8ELUpms>

Das müsst ihr wissen! ANTIVIRALE WIRKUNG * wissenschaftliche Studien *
Kräuter stärken Immunsystem
Von Ohlala & Solala

13.2 Bücher

Alles über Heilpflanzen von Ursel Bühringer

13.3 Todo

Sinupret® – löst, öffnet und befreit
Mit seiner Kombination aus den fünf Heilpflanzen Schlüsselblume, Enzian, Ampfer, Holunder und Eisenkraut wirkt Sinupret® verlässlich gegen akute und chronische Entzündungen der Nasennebenhöhlen.