

## Mit natürlichen Hausmitteln gesund durch Herbst und Winter

### Einfache Hausmittel können einer Erkältung vorbeugend entgegenwirken

08.10.2010 In der kälteren Jahreszeit sind die Menschen anfälliger für Erkältungsviren als in den Sommermonaten. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit frischen Produkten aus der Obst- und Gemüseabteilung kann zu einem erkältungsfreien Winter beitragen. Zur Vorbeugung setzen viele Menschen auch auf die Einnahme von Vitamin C- oder Echinacea-Präparaten. In Zeiten aber, wo das Wissen um traditionelle Heilmittel nicht mehr ausschließlich mündlich von Generation zu Generation weitergegeben wird, stellt das exklusiv bayerische Gesundheitsportal Gesund-in-Bayern.info all jenen Informationen zur Verfügung, die nach biologischen, einfachen und über lange Zeit bewährten Heilmitteln und Hausmitteln suchen. Einfache Rezepte aus Omas Hausapotheke mit Zwiebeln, Thymian oder Rote Beete helfen ebenfalls einer Erkältung vorzubeugen und somit gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Bis zu 200 Erkältungen machen wir in unserem Leben durch. Am häufigsten betroffen sind kleine Kinder, deren Immunsystem sich noch in der Aufbauphase befindet. Bis zu sechsmal pro Jahr kämpfen Kinder mit Erkältungen und deren Folgen. Erwachsene klagen im Durchschnitt dreimal pro Jahr über Husten, Schnupfen und Heiserkeit.

Die gute Nachricht ist, dass Erkältungen letztlich meist harmlos verlaufen. Dauert ein Schnupfen oder Husten aber länger als eine Woche, steigt das Fieber hoch oder fühlt der Patient sich sehr schlecht, sollte man nicht zögern einen Arzt aufzusuchen.

### Omas Hausapotheke – wirksam und günstig

Sollten die Tipps zur Vermeidung von Erkältung, Fieber oder Halsschmerzen zu spät kommen, stellt das bayerische Gesundheitsportal Gesund-in-Bayern.info eine reichhaltige Sammlung von altbewährten Hausmitteln zur Verfügung, um sich bei einer Erkältung rasch und natürlich Abhilfe zu verschaffen.

Überlieferte Rezepte für Hausmittel lassen sich meist mit Produkten herstellen, die jeder zu Hause hat oder die man in jedem Supermarkt oder beim Bauern kaufen kann. Jeder hat Essig, Milch, Zitronen oder Kartoffeln zu Hause. Diese Lebensmittel sind nicht nur Grundlage von gutem Essen, sondern sind als natürliche Heilmittel einfach anzuwenden und darüber hinaus günstig zu erwerben. Heiße und zu Brei gestampfte Kartoffeln kann man in ein Tuch wickeln und auf die Stirn legen, diese Kompresse hilft bei Erkältungskopfschmerzen oder auch bei Husten und Beschwerden mit den Bronchien.

Dieses und viele weitere Rezepte, die bei Erkältung und anderen leichten Beschwerden helfen, werden in Omas Hausapotheke auf Gesund-in-Bayern.info vorgestellt.

Zur Hausapotheke:

<http://www.gesund-in-bayern.info/gesundheits-magazin/omas-hausapotheke.html>

Zu natürlichen Hausmitteln:

<http://www.gesund-in-bayern.info/hausmittel.html>

## **Wir über uns**

Gesund-in-bayern.info ist das einzige Gesundheitsportal, das speziell auf bayerische Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern und Bayerinnen einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Auf unserem Portal finden Sie eine einzigartige Informationssammlung vor, wobei die Themen von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung alternativer Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte reichen.

## **Kontakt**

Pharmacy Services AG

Mittlere Dorfstrasse 3

8598 Bottighofen

Telefon: 0041 71 686 77 66

Telefax: 0041 71 686 77 00

E-Mail: [web@gesund-in-bayern.info](mailto:web@gesund-in-bayern.info)

Internet: <http://www.gesund-in-bayern.info>