Hilfsmaßnahmen bei Schluckauf:

Pfefferminze und Anis:
Schluckauf und Aufstoßen können durch Pfefferminze und Anis bekämpft werden.[1]

Kurkuma:
Kurkuma gilt als wirksam gegen Schluckauf.[2]

Schluck kalten Wassers, Lutschen eines kleinen Eisstückchens…
Gegen Schluckauf hilft gewöhnlich schon ein Schluck kalten Wassers oder das Lutschen eines kleinen Eisstückchens. Helfend sind aber auch Auflagen von schwarzem Rettich oder Meerrettich (gerieben) auf die Magengegend. Tritt Schluckauf während des Essens auf, sollte man sofort aufstehen, die Arme in die Höhe strecken und sich zwischen die Schulterblätter klopfen lassen. Bei häufigem Schluckauf sollten lau-kalte Tees aus Schafgarbe, Pfefferminze, Salbei oder Fenchel getrunken werden.[3]

---

[1] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 221
[2] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunderin: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[3] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, S. 167