Hilfsmaßnahmen bei Schnupfen (s. auch Nase / Atemwegserkrankungen / Infektionen / Bakterien / Viren / Natürliche Antibiotika):

Bromelain:
Ursache von Entzündungen kann ein Schnupfen sein.
Mit Bromelain heilen wir Entzündungen und beugen ihrer Entstehung in der Zukunft vor. Seven Taussig fand heraus, dass Bromlain ein selektiver Prostaglandinhemmer ist. Es reduziert die Bildung des „Alarm-Prostaglandins“ Thromboxan A2, das zu Entzündungen und Autoimmunerkrankungen wie Rheuma führen kann. Gleichzeitig fördert Bromelain die Produktion des „Heilungs- Prostaglandins“ Prostracyclin, das Heilungsprozesse bei Verletzungen und entzündlichen Prozessen unterstützt. Synthetische Entzündungshemmer aus der Apotheke zerstören leider sowohl die „guten“ als auch die „bösen“ Prostaglandine. Dazu sagt Taussig: „Das ist, als wollten sie ein empfindliches Gerät mit dem Vorschlaghammer reparieren, statt mit dem Schraubenzieher“[1]

Zink:
Zink beeinflußt praktisch alle Leistungen unseres Immunsystems positiv. Die weißen Blutkörperchen – unsere Körperpolizei – werden flott gemacht und es werden mehr Abwehrstoffe gebildet. Zink wirkt antiviral und erschwert Viren (z.B. Schnupfen- oder Herpesviren) den Einmarsch in den Körper.[2]

Lindenblütentee: Ideal bei Schnupfen:
Hausärzte und Naturheilexperten sind sich einig: Die besten Erfolge bei Schnupfen erzielt man mit Lindenblütentee. Seine Inhaltsstoffe wirken schweißtreibend , beruhigend, sie lindern den Husten und fördern den Auswurf.[3]

Antischnupfentee aus Wermut und Salbei:
Versuchen Sie dieses wirkungsvolle Rezept: eine Handvoll Wermut, eine Handvoll Salbei, eine Handvoll Alpen-Ehrenpreis und eine Handvoll Süßholzwurzel mit einem ½ Liter kochendem Wasser übergießen, 30 Minuten ziehen lassen.
Durchseihen. Und dann jede ½ Stunde 1 Esslöffel davon einnehmen oder morgens und abends je 1 Tasse in kleinen Schlucken trinken.[4]

Propolis-Wunderwaffe gegen Schnupfen:
Man hat nachgewiesen, dass Propolis aus dem Bienenstock, ein natürliches Antibiotikum, vermischt mit Bienenpollen, die speziell aufgeschlossen werden müssen, sehr rasch den Schnupfen abklingen lässt. Man muss einige Zeit beim ersten Schnupfenanzeichen 3-mal täglich zwei Propoliskapseln mit etwas Flüssigkeit einnehmen.[5]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Wirkung gegen Virusinfektionen wie Grippe, **Schnupfen**, Herpes zoster (Gürtelrose), Lippenherpes und andere Herpeskrankheiten.[6]

Viel Trinken:
Wer mindestens2-3 Liter am Tag trinkt, hält seine Schleimhäute feucht und trägt dazu bei, dass dieser Schutzschild gegen Erreger so gut wie möglich funktioniert.[7]

Hilfe durch Vitamin-A:
Vitamin A-Mangel: Anfälligkeiten für Schnupfen.[8]

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 65f.
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 166f.
[3] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 58
[4] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 58
[5] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 66
[6] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[7] Dr. Ralf Seidel: „Schniefnase im Sommer“ in: ?

Rote-Bete-Saft:
Eine ganz besondere Stelle nimmt der Rote Bete Saft ein: Der Farbstoff Betanin macht Erkältungs- Erreger inaktiv und schützt daher vor Sommerschnupfen.[9]

Ätherische Öle:
Zirbelkiefer Thymian Sandelholz Majoran Myrrhe Myrte Rosmarin Manuka Teebaum Pfeffer Lavendel Vorsicht bitte beim Einsatz von Pfefferminze und Eukalyptus. Pfefferminze gehört zu dem Ölen, die man für ein schnelles Durchatmen einsetzen kann. Einfach einen Tropfen auf ein Taschentuch geben, das man zum schnellen Einatmen vor die Nase heben kann.[10]

Erkältungsbäder:
Erkältungsbäder sind ebenfalls eine sehr gute Methode, dem Schnupfen den Gar aus zu machen. Die Wärme ergreift den gesamten Körper. Die im Badezusatz enthaltenen ätherischen Öle tun das ihre. So kann es durchaus passieren, dass ein noch nicht voll entwickelter Schnupfen sich innerhalb weniger Stunden von selber wieder auflöst. Wer nicht im Besitz einer Badewanne ist, kann sich diesbezüglich auch mit Fußbädern behelfen. Sie werden lauwarm begonnen. Jedoch wird immer wieder immer wärmer / heißer werdendes Wasser nachgegossen, sodass man letztlich in sehr warmen / heißen Wasser die Füße stehen hat. Das etappenweise Erwärmen der Füße und damit des gesamten Körpers zeigt eine Wirkung, die mit dem Erkältungsbad zu vergleichen ist. Auch hier kann ein Zusatz mit ätherischen Ölen nur Gutes bewirken.[11]

Knoblauch bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit
Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eine geschälte Knoblauchzehe so lange im Mund behalten, bis sie keinen Geschmack mehr hat; dann ausspucken und die Prozedur noch zweimal wiederholen. Die antibakteriellen Wirkstoffe des Knoblauchs gehen in den Speichel über und können dort resorbiert werden[12]

---

[8] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[9] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[10] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schnupfen/
[11] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schnupfen/
[12] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html