

Hausmittelchen gegen Erkältung oder Grippe



Margrit B., 95 Jahre:

Gegen das Fieber haben wir früher „**Essigsocken**“ gemacht. Bei einer Grippe rate ich, viel Kamillentee zu trinken und viel zu schlafen.



Adriana C., 18 Jahre:

Bei mir zu Hause trinken wir warmen Wein oder gewärmten hausgemachten Schnaps. Auch Milch oder **Tee mit Honig** hilft gegen eine Erkältung.



Sophie J., 82 Jahre:

Ich habe früher **Sanalgin-Tabletten** genommen und viel Tee getrunken.



Marita E., 60 Jahre:

Ich schaue, dass ich gar keine Grippe bekomme. Ich lasse mich gegen die **Grippe impfen** und zur Vorbeugung gegen eine Erkältung nehme ich das ganze Jahr über Nasensalbe. Wenn ich merke, dass ich erkältet werde, nehme ich gleich zu Anfang Infludo-Tropfen.



Margrith S., 67 Jahre:

Gegen die Erkältung hilft Vitamin C-Brause Tabletten oder **Kabiswickel** auf die Brust.

Senait T., 35 Jahre:

Ich koche **Wasser mit Zitrone** oder Orange auf und inhaliere den Dampf. Viel Tee trinken hilft auch, am besten Tee mit Zitrone und Honig.



Marianne R., 95 Jahre:

Viel **Tee trinken** und „Essigsocken“ gegen das Fieber.



Elisabeth M., 68 Jahre:

Heisse Honigmilch mit einem Schuss **Grappa oder Ingwertee** mit Zitronensaft trinken. Das wärmt und beruhigt!



Karin L., 74 Jahre:

Immer schauen, dass die **Füße warm** sind.



Anina R., 69 Jahre:

Kartoffelwickel auf die Brust legen und etwa eine Stunde einwirken lassen. Sie sollten schön warm, aber nicht zu heiß sein!



Oliver M., 20 Jahre:

Regelmäßig **Sport** machen.



Roland M., 49 Jahre:

Jeden Abend ein **wenig Appenzeller trinken**.

Sabrina N., 16 Jahre:

Jeden Tag im Schnee oder kaltem Wasser **kneippen**.



Hanspeter C., 72 Jahre:

Jeden Morgen ein **Actimel trinken**.



Robin S., 28 Jahre:

Jeden Tag einen **Apfel essen**.



Ursi S., 47 Jahre:

Ein **Fussbad** nehmen, wenn sich erste Symptome bemerkbar machen. Wenn die Nase „läuft“, nehme ich **Allium cepa Globuli**.



Jeannette H., 60 Jahre:

Echinaforce Tropfen nehmen zum Vorbeugen.



Antonella K., 55 Jahre:

Unter die **Dampfdusche** mit Solegerät gehen.



Manuela L., 28 Jahre:

Als Kinder haben wir **Egmovit-Schöggeli** erhalten

