

Scharf macht **schnupfenfrei**

Krenn, Ingwer und Chili „heizen“ der Verkühlung ein.

Nutzen Sie die Kraft aus der Natur.

Kren erhält Senföle, welche krankmachende Bakterien in unserem Körper bekämpfen können. Daher nennt man die weiße Wurzel auch das „Penicillin aus dem Garten“. Sie hilft uns, dass wir schneller mit einer Erkältung fertigwerden, erklärt Prof. Hademar Bankhofer.

In dem scharfen Gemüse finden sich noch eine Reihe anderer gesundheitsfördernder Wirkstoffe, welche die Senföle noch unterstützen: Asparagin, Aginin, Harze, Schwefelstoffe und reichlich Vitamin C. All diese Substanzen hemmen Erkältungsviren. Sie stärken und schützen die Atemorgane.

Bereits das Einatmen während des Krenreibens bringt Erleichterung. Prof. Bankhofer: Im ländlichen Raum gibt es seit Jahrhunderten ein einfaches Hausmittel. Man schält die Krenwurzel, schneidet sie in Scheiben, bohrt in der Mitte ein Loch und fädelt sie auf eine Schnur zu einer Kette auf. Diese hängt man um den Hals, legt sich ins Bett und deckt sich bis über die Nasenspitze zu. Durch die Bettwärme werden die Senföle im Krenn frei und eingeatmet.

Gegen Schnupfen 2 EL frischgeriebene Krenwurzel mit etwas Zwiebelsaft und Honig verrühren. Von dieser Mischung alle 2 bis 3 Stunden 1 TL einnehmen.

Ein weiteres Naturheilmittel stellt Ingwer dar. Er wird auch als „natürliches Aspirin“ bezeichnet. Ihm sagt man aufgrund seiner ätherischen Öle (Gingerole) entzündungshemmende Wirkung nach. Einfach einige Scheiben mit heißem Wasser übergießen und mehrmals täglich trinken.

Das in Chili enthaltene Capsaicin macht die Paprikafrucht so feurig – und damit zum „Virenkiller“. Die Schleimhäute werden nämlich durch den scharfen Effekt stärker durchblutet, das regt die Abwehr an.

Außerdem beginnt die Nase zu rinne und wird so durchgeputzt.

Karin Rohrer-Schausberger