



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

ERKÄLTUNG Seite 1/6

GESUNDHEITS.ESSEN

ERKÄLTUNG

Ingwertee

Brühen Sie kräftigen Schwarztee, der im Gegensatz zu grünem Tee die Eigenschaft „warm“ besitzt, mit einigen Scheiben Ingwer auf und lassen Sie ihn lange ziehen. Nach dem Abseihen kann er nach Geschmack mit Honig oder Rohrohrzucker gesüßt werden. Ingwertee wärmt, regt zum Schwitzen an und entfaltet im Hals- und Rachenraum seine antibakterielle Wirkung.

Ingwer-Walnuttee

Eine weitere, etwas aufwändigere Variante des Ingwertees wird folgendermaßen zubereitet: Je nach Bedarf werden frischer Ingwer, die weißen Abschnitte von Frühlingszwiebeln sowie Walnuskerne im Mörser zerstampft oder in der Küchenmaschine zerkleinert. Etwas Honig oder Rohrohrzucker und Teeblätter hinzugeben und mit kochendem Wasser überbrühen und fünf Minuten ziehen lassen.

Ingwertee mit Koriander und Minze

ZUTATEN:

2 Scheiben Ingwer, 1 EL gehackte Blätter frische Minze, 1 ½ EL gehackte Blätter von frischem Koriander.

Die Zutaten mit kochendem Wasser überbrühen, 5 min ziehen lassen, abseihen und heiß trinken.

Schwitzkur mit Ingwertee

Wer beim ersten Frösteln auf Nummer Sicher gehen will, sollte sich eine Schwitzkur verordnen. Dazu kochen Sie 15 g frischen Ingwer mit drei Stangen Frühlingszwiebeln (nur das Weiße verwenden) und einem halben Liter Wasser auf. In den Sud werden Rohrohrzucker oder Honig nach Geschmack eingerührt. Den Tee auf einmal heiß trinken und sich sofort zum Schwitzen ins Bett legen.

Ingwer bei Erkältungskopfschmerz

Eine kleine Menge frischen Ingwer im Mörser zerstampfen oder auf einer Reibe reiben. Mit dem daraus gewonnenen Saft am äußeren Augenwinkel die Schläfe einreiben, Männer tun dies links, Frauen rechts. (Das hat mit der gesichtsspezifischen Verteilung von Yin und Yang im Körper zu tun.) Die Anwendung bewirkt Tränen- und Schweißbildung, die den Kopfschmerz lindern hilft.

Gegenindikationen: Augenleiden wie Hornhautentzündung und Grüner Star!



Gemüsetrunk „Drei Weiß“ gegen Erkältung

ZUTATEN:

1 Hand voll (ca. 30 g) ganze, getrocknete Sojabohnen, das Weiße von 3 Frühlingszwiebeln, das dicke Ende eines Chinakohls, 5 Scheiben weißer Rettich.

Alle Zutaten waschen und in einem Topf mit ausreichend Wasser weich kochen. Zunächst bei großer Hitze aufkochen, dann langsam weiter köcheln lassen. Abseihen und die Brühe als Heiltee in mehreren Portionen warm trinken.

Vertreibt Wind und Hitze aus dem Körper, belebt den Kreislauf und entgiftet. Zur akuten und vorbeugenden Behandlung von Erkältungen, besonders im Herbst und Winter.

Rettichsaft bei Wind-Kälte-Beschwerden

Weißer Rettich entsaften, sodass zwei Schnapsgläschen Saft entstehen. Bei frischer Ware ergeben 80-100 g Rettich ca. 30 ml Saft. Ebenfalls einige Scheiben Ingwer entsaften. Diesen Saft vor dem Schlafengehen mit heißem Wasser verdünnt trinken. Vorsicht, die Mischung ist scharf, bei Bedarf mehr Wasser nehmen!

Vertreibt Wind und Kälte aus dem Körper, wärmt und ist besonders im Anfangsstadium einer Erkältung ein wirksames Mittel.

Saurer weißer Rettich gegen Erkältung und Grippe

ZUTATEN:

1 weißer Rettich, ausreichend Speiseessig (am besten Reissessig).

Den Rettich waschen, in feine Streifen schneiden und diese zwei Stunden in dem Essig ziehen lassen. Tagesdosis auf zwei Einnahmen verteilen. Beseitigt Hitze, wirkt entgiftend und keimtötend.

Knoblauch bei beginnender Erkältung

Wer bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eine geschälte Knoblauchzehe so lange im Mund behält, bis sie keinen Geschmack mehr hat, sie dann ausspuckt und die Prozedur noch zweimal wiederholt, hat Chancen, seine Erkältung abzuwehren. Die antibakteriellen Wirkstoffe des Knoblauchs gehen in den Speichel über und können dort resorbiert werden.

Saure Knoblauchpaste

ZUTATEN:

3 Knoblauchzehen, 15 ml Reissessig.

Die Knoblauchzehen schälen, zerstampfen oder pressen und mit dem Essig vermischen. Auf einmal einnehmen. Sie können diese Mischung auch über heiße Nudeln geben. Anschließend sollten Sie sich zum Schwitzen ins Bett legen.



Knoblauch-Ingwer-Schnaps

Wer für die Erkältungszeit vorbeugen möchte, kann sich einen Schnaps ansetzen, der bei den ersten Symptomen einer Erkältung des Wind-Kälte-Typs gute Dienste leistet und zum Schwitzen anregt.

ZUTATEN:

400 g Knoblauch, 100 g frischer Ingwer, 3-4 Zitronen, 4-5 EL Honig, 800 ml hochprozentiger Schnaps (Korn).

Den Knoblauch enthäuten, im Wasserbad 5 Minuten dämpfen und anschließend in Scheibchen schneiden. Die Zitronen schälen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer ebenfalls reinigen und in Scheiben schneiden. Die Zutaten und den Honig mit dem Schnaps ansetzen und drei Monate lang stehen lassen. Nach Bedarf ein Schnapsglas voll abseihen und trinken.

Mit Schärfe gegen Windkälte

ZUTATEN:

1-2 Knoblauchzehen, 1 Weißes von der Frühlingszwiebel, 2 Scheiben frischer Ingwer, 1 Chilischote, ein paar getrocknete Blätter Katzenminze (nepeta cataria).

In etwa einem halben Liter Wasser die Knoblauchzehen fünf Minuten auskochen, anschließend die anderen Zutaten zugeben und ein bis zwei Minuten weiter köcheln. Abseihen und auf zwei Portionen verteilt heiß trinken. Nach Bedarf mit Honig süßen.

Treibt Kälte aus und regt zum Schwitzen an.

Knoblauch in Honig bei Erkältung und zur Stärkung

ZUTATEN:

3 Knollen Knoblauch, Honig, Salz.

Den Knoblauch schälen, in Zehen zerteilen und enthäuten. Dann zwei bis drei Minuten im Wasserbad dämpfen. Die Zehen in ein Schraubglas füllen, mit ausreichend Honig bedecken und mit etwas Salz würzen. Das Glas gut verschlossen kühl lagern. Nach ein bis zwei Monaten wird der Knoblauch glasig. Nach etwa einem halben Jahr können Sie ihn essen. Er hat dann seinen scharfen Geruch und Geschmack eingebüßt und ist daher ein ideales Rezept auch für Kleinkinder. Diese nehmen eine halbe Zehe, größere Kinder eine Zehe und Erwachsene zwei Zehen pro Tag. Dieses Rezept wirkt gegen Grippeviren und hilft bei Atemwegserkrankungen. Es verbessert die Konstitution von Menschen, die zu Blässe neigen, rasch ermüden und sich leicht erkälten.

Schwitzpackung

ZUTATEN:

30 g Weißes von der Frühlingszwiebel, 30 g Ingwer, 6 g Salz.

Alle Zutaten zu einem Brei zerstampfen und mit 30-50 ml Schnaps vermischen. Die Masse in ein Stück Mull einschlagen



und damit Brust, Rücken, Hand- und Fußflächen sowie die Achselhöhlen abreiben. Anschließend legen Sie sich sofort zum Schwitzen ins Bett.

Hilft bei Erkältungskopfschmerz und beginnender fiebriger Erkältung.

Fiebersenkender Tee

ZUTATEN:

15 g Weißes von der Frühlingszwiebel, 15 g frischer Ingwer, 15 g Walnuskerne, 1 TL grüner Tee (5 g).

Alles zu einem Brei zerstampfen, die Teeblätter hinzugeben und mit 1½ Schalen Wasser aufkochen und abseihen. Auf einmal trinken und anschließend ins Bett gehen. Dabei unbedingt Zugluft vermeiden.

Wirkt schweißtreibend und fiebersenkend bei Wind-Kälte-Erkältungen.

HALSENTZÜNDUNG

Rettich-Ingwer-Saft bei Halsentzündung und Stimmverlust

ZUTATEN:

250 g Rettich, 50 g Ingwer.

Beides waschen, klein schneiden und entsaften. Vorsicht, die Mischung ist sehr scharf! Tagesdosis nach Belieben einnehmen, dabei den Saft, wenn möglich, längere Zeit im Mund behalten.

Dieser Saft kühlt, entgiftet, tötet Bakterien und wirkt schmerzlindernd.

HUSTEN

Hustentee

ZUTATEN:

9 g getrocknete Mandarinschalen (aus der Apotheke), 1 Walnuskern, 3 Scheiben Ingwer.

Alle Zutaten in ausreichend Wasser auskochen und abseihen, sodass ein Becher Tee übrigbleibt.

Rührei mit Ingwer gegen Husten

ZUTATEN:

1 Ei, 1 EL fein gehackter frischer Ingwer, 1 Prise Salz, Speiseöl.

Das Ei in einer Schüssel aufschlagen und mit dem gehackten Ingwer und dem Salz verquirlen. Etwas Öl in die heiße Pfanne geben, das Ei hineingießen und abwarten, bis das Ei auf der Unterseite zu stocken beginnt, dann mit der Backschaufel zerstechen. Diese Portion zweimal täglich bei Erkältungshusten einnehmen.



Ingwerhonig gegen Husten

Birnen und Ingwer in vernünftigem Verhältnis je nach Geschmack entsaften und den Saft in Honig einrühren. Man kann davon eine größere Menge herstellen und den Honig in einem Schraubglas im Kühlschrank einige Tage aufbewahren. Täglich zweimal einen Esslöffel einnehmen.

Süße Sojamilch bei Bronchitis

Erwärmen Sie fertige Sojamilch und rühren Sie je nach Geschmack Kandiszucker ein (keinesfalls braunen Zucker verwenden). Jeden Morgen sollte ein Glas davon auf nüchternen Magen getrunken werden.

Diese Mischung benetzt und reinigt die Lungen, stärkt die Milz, harmonisiert die Mitte, lindert Husten und löst Schleim.

Rettich mit Honig gegen Husten

ZUTATEN:

1 schwarzer Rettich, ausreichende Menge Honig.

Den schwarzen Rettich waschen, den Schwanz zusammen mit einem Teil des Rettichs abschneiden und als Deckel aufbewahren. Den Rettich teilweise aushöhlen und mit Honig füllen. In eine Schale legen, mit dem Deckel verschließen und einen Tag oder eine Nacht lang stehen lassen. Den sich bildenden Saft gegen Husten trinken. Sie können den Rettich mehrmals nachfüllen, bis Sie merken, dass er sich „ausgeweint“ hat.

Süßsaurer Knoblauch gegen Husten

ZUTATEN:

120 g Knoblauch, 60 g brauner Zucker, 120 ml dunkler Reissessig.

Enthäuten Sie den Knoblauch und zerstampfen Sie die Zehen. Dann legen Sie diese mit dem braunen Zucker in Essig ein und lassen das Ganze sieben Tage lang in einem verschlossenen Schraubglas stehen. Danach wird abgeseiht. Bei Husten werden dreimal am Tag 6 ml mit kochendem Wasser verdünnt und heiß getrunken.

Knoblauch mit Mandarinschalen gegen Bronchitis

ZUTATEN:

30 g Knoblauch, 12 g getrocknete Mandarinschalen (in der Apotheke oder im Chinaladen).

Den Knoblauch enthäuten und die Zehen klein hacken; die Mandarinschalen grob zerkleinern und beides in ½ l Wasser gut auskochen. Auf zwei Portionen verteilt warm trinken.



Hustentee mit Zwiebelwurzeln und Süßholz

ZUTATEN:

25 g Wurzeln von Frühlingszwiebeln (es darf auch noch ein Stückchen weißer Strunk dran sein), 25 g Jujuba-Datteln (getrocknet im Chinaladen erhältlich), 1 Prise grüner Tee (1 g), 5 g Süßholz aus der Apotheke (nicht bei Bluthochdruck!).

Die Datteln und das Süßholz mit 400 ml Wasser 15 Minuten kochen. Dann die Lauchwurzeln und Teeblätter zugeben und eine Minute weiterkochen und dann abseihen. Die Tagesdosis auf drei bis sechs Portionen verteilen und warm trinken. Der Sud kann auch mit kochendem Wasser aufgegossen werden.

Schwitzkur bei Erkältungshusten

ZUTATEN:

1 mittelgroßer weißer Rettich, 15 g frischer Ingwer (walnussgroßes Stück), weiße Stängel von 6 Frühlingszwiebeln.

Den Rettich waschen, schälen und in Würfel schneiden. Mit 3 Schalen Wasser zum Kochen bringen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf etwa 2 Schalen reduziert ist. Währenddessen den Ingwer waschen und bürsten. Zunächst in feine Streifen schneiden, diese dann mit dem Küchenbeil klein hacken. Zusammen mit den in Streifen geschnittenen Frühlingszwiebeln in den Sud geben und weiter einkochen, bis ca. 1 Schale Flüssigkeit übrig bleibt. Abseihen, heiß trinken und sich anschließend zum Schwitzen ins Bett legen.

Sesam gegen trockenen Husten

ZUTATEN:

120 g helle Sesamkörner, 30 g weißer Kandiszucker.

Alles im Mörser zerkleinern und von dieser Mischung jeweils 15-30 g mit heißem Wasser aufgießen und täglich zweimal trinken.

Gebackene Birnen gegen Husten

ZUTATEN:

1 Birne, Walnuskerne, Mandeln, Honig, Ingwer, Zimt.

Die Birne halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Walnuskerne sowie Mandeln fein hacken und mit etwas Honig, frisch geriebenem Ingwer und Zimt verfeinern. Diese Masse in die Birnenhälften füllen, in ein feuerfestes Gefäß geben, mit etwas Birnen- oder Apfelsaft untergießen und bei 150°C im vorgeheizten Rohr etwa 20 Minuten backen.

Stärkt die Lungen und schmeckt ganz wunderbar.