

Heilsame Wärme

Auf dem Sofa mit einer heißen Tasse Tee in eine weiche Decke einkuscheln – so lassen sich die Abende in der kalten Jahreszeit genießen. Wärme tut uns im Winter immer gut und sorgt für Wohlbefinden. Sie fördert darüber hinaus aber auch unsere Gesundheit. In der



Volksmedizin gibt es einige bewährte Hausmittel, die uns mithilfe von Wärme, heimischen Heilpflanzen und ätherischen Ölen bei vielen Beschwerden unterstützen. Nützliche Hausmittel, die je nach Zutat eine andere Wirkung haben sind wärmende Wickel, Umschläge und Auflagen. Bienenwachskompresse lindert Husten und löst den Schleim bei Atemwegsinfektion. Meerrettichauflage hingegen wird als stark hautreizend und brennend empfunden und verschafft schnelle Linderung bei Schmerzen und Muskelverspannungen. Der Einsatz von Heilpflanzen hat sich auch bei Voll- und Fußbädern bewährt. Das Baden in wohltemperiertem Wasser mit einem Zusatz

aus Rosmarin, Rosskastanie oder Eukalyptus kurbelt die Durchblutung an und spendet auf die Schnelle heiße Sohlen. Am besten wirkt ein ansteigendes Fußbad: Starten Sie mit 33 Grad warmem Wasser und gießen Sie alle zwei Minuten heißes hinzu, bis es 40 Grad erreicht hat. Hilft hervorragend bei chronisch kalten Füßen. Durch die Zugabe von Heilpflanzen mit entzündungshemmenden und



antibakteriellen Inhaltsstoffen wie Thymian, Salbei und Tanne hilft es sogar dabei, Erkältungskrankheiten im Anfangsstadium abzuwehren. Das Kopfdampfbad ist ein weiteres effektives altes Hausmittel, das durch die Kombination von Wärme, Kräutern und ätherischen Ölen seine heilsame Wirkung entfaltet. Der Sud dafür wird je nach Bedarf mit den geeigneten frischen oder getrockneten Pflanzen angesetzt: Rosmarin regt den Kreislauf an und stabilisiert die Abwehrkräfte, Lavendel entspannt und hemmt Entzündungen, Thymian löst den Schleim und fördert das Abhusten, Rosenblüten beruhigen und stärken Haut und Seele.

Ein Insider-Tipp von mir: Es könnte so herrlich gemütlich sein unter dem dicken Plumeau im Bett, wenn da nicht zwei – meist weibliche – Eisbeine drunter liegen würden. Kalte Füße sind überwiegend ein „Frauenleiden“. Um das Körperinnere warm zu halten, wird die Durchblutung der Extremitäten gedrosselt – die Füße frösteln. Da kalte Sohlen das Einschlummern erschweren, sind warme Wollstrümpfe mit weitem Bund empfehlenswert: Sie erleichtern uns den Weg in Morpheus' Arme.

*Dann schlafen Sie gut ein und träumen was Schönes, von einem dicken großen Erdbeer-Eisbecher **mit Sahne**.... Es grüßt Sie die Rosemarie Heide Riegel, Siedlergemeinschaft Speyer e.V.*