

„Schnupfenmittel“

Tee

Je 7g von *Augentrost*, *Gundermann* und *Schafgarbe* mit 1 L kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann abseihen und trinken und auch damit inhalieren.

Ätherische Öle

sind auch gute Helfer beim Schnupfen. Es gibt unterschiedliche Formen der Anwendung.

In Form von Kapseln:

Hauptwirkstoff [Cineol](#)
[Soledum](#)
[Gelomyrtol Forte](#)

In Form von Inhalationen:

Hier eignen sich vor allem Vernebler.

Bei dieser Anwendung werden die ätherischen Öle nicht erhitzt, wodurch es zu keiner chemischen Veränderung kommen kann.

Einige gut geeignete Beispiele sind:

Kiefernadel
Weißtanne
Cajeput
Fenchel
Myrte, ct Cineol



Für Inhalationen reichen 1-2 Tropfen einer ÄÖ-Mischung.

ACHTUNG nicht alle **Inhalatoren** sind für die Verwendung ätherischer Öle geeignet!
mehr dazu [hier >>](#) Artikel Dr. W. Stefflitsch

Bei der Verwendung im **Diffuser** zur Raumbeduftung sind schon 5-7 Tropfen möglich.

Raumklima

Feuchte Raumluft hilft den Atemwegen. Wer keinen Luftbefeuchter hat, stellt einfach eine Schale Wasser auf die Heizung