

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: «Fasnachts-Chrankete»

Jetzt ist sie wieder da, die Fasnacht, fröhliches Narrentreiben überall. Doch die Fasnacht hat es in sich. Heiserkeit, Schnupfen, Kopfweh, Gliederschmerzen, ja sogar Fieber können manchmal die Folgen des fasnächtlichen Treibens sein. Doch es muss nicht sein. Wie kann ich dem entgegen und trotzdem die Fasnacht geniessen? Warme Kleider? Dann schwitze ich beim Feiern. Sicher ist: Ein gestärktes Immunsystem hält vieles aus. Am besten Sorge ich also schon einige Wochen vor der Fasnacht vor: Ganz nach dem Motto «Vorsorge ist besser als heilen». Aber selbst für jene, die schon mitten in der Fasnacht stecken, gibt es kleine Tipps und Tricks. Hier einige Pflanzen, die helfen können.

Sonnenhut

Vorsorge: Der Sonnenhut hat die Fähigkeit, das körpereigene Immunsystem anzuregen und die eigenen Abwehrkräfte zu stärken. Um gestärkt am Narrentreiben teilzunehmen, empfiehlt sich eine Kur. Das heisst, man nimmt fünf Wochen lang täglich 20 Tropfen Sonnenhut-Tinktur (in der Apotheke erhältlich) mit Wasser ein. Mit etwas Glück entkommt man so der «Fasnachts-Chrankete».

Wichtig: Bei Fieber darf der Sonnenhut nicht eingenommen werden.



Der Sonnenhut regt das Immunsystem an.

Hafer

Hafer gibt uns Energie und lässt uns gut schlafen, auch bei unregelmässigen Bettzeiten. Hafer als Tinktur eingenommen, fördert die Konzentration und hilft

bei Müdigkeit. Um während der Fasnacht durchzuhalten, nehmen wir täglich 15 Tropfen Hafertinktur (in Apotheken und Drogerien erhältlich). Zu empfehlen ist auch ein Frühstücksmüesli mit Hafer-

flöckli und frischen Früchten, das bringt uns nach einer langen Nacht wieder in Schwung.

Wer nach dem nächtlichen Treiben einen «komischen» Magen hat, sollte es mal mit der

Haferschleimsuppe probieren. Die Suppe hilft auch bei Magenschleimhautentzündung und bei Durchfall.

½ Tasse Haferflocken
2 Tassen Wasser
2 TL Gemüsebrühe

Wasser zum Kochen bringen. Haferflocken dazugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Haferschleimsuppe schön dick und sämig ist. Mit der Gemüsebrühe abschmecken.

Königskerze

Wer morgens nach dem Aufstehen keinen Laut mehr von sich geben kann, dem hilft die Königskerze. Dreimal täglich zehn Tropfen Königskerze-Tinktur mit Wasser einnehmen, das hilft gegen akute Heiserkeit und tut der Stimme gut. Eine andere Möglichkeit: Einen starken Tee aus Königskerze, Eibisch und Thymian aufbrühen und mit viel Honig schluckweise trinken, zirka drei Tassen täglich.

Wintergrün

Bei anfänglichem Schnupfen empfehle ich ein Gesichtsdampfbad mit dem ätherischen Öl Wintergrün und Meersalz, es befreit die Nase und lässt uns wieder gut durchatmen.

Dazu 1 Liter kochendes Wasser in ein Becken giessen, dann

2 EL Meersalz und 10 Tropfen ätherisches Wintergrün und ein Schluck Rahm hinzugiessen. Anschliessend so heiss wie möglich und während fünf bis zehn Minuten den Dampf einatmen. Dazu den Kopf übers Becken beugen und mit einem Frottiertuch bedecken. Das Ganze nach Möglichkeit zweimal täglich wiederholen.

Pfefferminze

Wer kennt es nicht, das Kopfweh nach dem Feiern, ob durch laute Musik oder Alkohol verursacht. Hier kann Pfefferminztee lindern helfen. Pfefferminze bringt uns einen kühlen, klaren Kopf. Viel Tee zu trinken, tut sowieso gut nach einer durchzechten Nacht, da es die Giftstoffe ausschwemmt. Nach dem Feiern ein Liter Pfefferminztee trinken, das lindert das Kopfweh und den Kater, denn Minze hilft auch der Leber.

ACHTUNG: Wenn alle Vorsorge nichts genützt und man trotzdem eine Grippe erwischt hat, dann hilft am besten: Zuhause bleiben, viel Bettruhe, ausschlafen und je nachdem, wie stark es einem erwischt hat, einen Arzt aufsuchen.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesselerhof.ch