## **REDAKTIONELLER TEXTVORSCHLAG**

**Der Erkältung an den Kragen**

**8 heiße Hausmittel gegen Fieber, Husten und Schnupfen**

**Grippe und Erkältungen haben in den letzten Monaten viele heimgesucht. Und wie es scheint, ist es noch nicht vorbei. Wen es erwischt, der kann sich mit altbewährten Hausmitteln wieder aufpäppeln. Richtig zubereitet wirken viele natürliche Stoffe in diesen acht Heißgetränken wahre Wunder.**

**Kamille** ist ein echter Allrounder. Als Tee hilft sie bei fast allen typischen Erkältungs- und Grippesymptomen. Ob Nasennebenhöhlenentzündungen, Schnupfen, Angina oder Halsschmerzen: Kamillentee lindert die Beschwerden und hemmt die Entzündungen. Wen eine Magen-Darm-Grippe erwischt, kann auf die antiseptische Wirkung von Kamille setzen, die die Erreger bekämpft und krampflösend wirkt. Durch die harntreibende Wirkung werden Giftstoffe außerdem schneller ausgeschieden. Darüber hinaus wirkt Kamille beruhigend und entspannend und hilft so beim Einschlafen. Ausreichend Schlaf ist schließlich die beste Medizin.

**Salbei** verbreitet, mit heißem Wasser aufgegossen, nicht nur einen intensiven Duft, sondern hilft auch gegen Bakterien, Husten und beruhigt die gereizten Schleimhäute. Gegen Halsschmerzen oder eine Mandelentzündung sollte man den Tee abkühlen lassen und dann zum Gurgeln nutzen. Salbei ist übrigens eine ganze Pflanzengattung mit über 850 Arten weltweit. Nur der sogenannte „Echte Salbei“ hat aber die beschriebenen heilenden Effekte.

**Holunder** liefert vieles, was man im Kampf gegen die Krankheit benötigt. Der Pflanzenfarbstoff der Beeren hemmt die Grippeviren, während die ätherischen Öle eines Holunderblütentees fiebersenkend, schweißtreibend und entzündungshemmend wirken. Außerdem regen die Wirkstoffe die Schleimbildung an, wodurch sich der Husten schneller löst. Ob zum Vorbeugen oder während der Erkältung – auf jeden Fall überzeugt Holunder geschmacklich im Vergleich zu anderen Medikamenten.

**Lindenblüten** sind ebenfalls schweißtreibend und schleimlösend und damit ein tolles Hausmittel bei einer Grippe. On top: Sie wirken schmerzlindernd und helfen dadurch sogar gegen die lästigen Kopf- und Gliederschmerzen. Ob krank oder gesund, Lindenblütentee unterstützt beim Abbau leichten Stresses und sorgt für einen guten Schlaf.

**Ingwer** gilt seit Jahren als Wunderknolle, wenn es um Gesundheit geht. Diese enthält nicht nur entzündungshemmende und schweißtreibende Stoffe, sondern stärkt auch das Immunsystem. Wer grippebedingt unter Schüttelfrost leidet, kann auf die fiebersenkende Wirkung eines Ingwertees setzen. Einfach eine frisch geschälte Ingwer-Wurzel in Scheiben schneiden und mit heißem Wasser aufgießen.

**Heiße Zitrone** ist eines der beliebtesten Erkältungsgetränke. Der heiße Dampf zieht in die Nase und befeuchtet die Schleimhäute. Durch den Duft bekommt man das Gefühl, wieder durchatmen zu können und sich gleichzeitig eine große Portion Vitamine zuzuführen. Aber Achtung: Gießt man den Zitronensaft mit kochendem Wasser auf, sinkt der Vitamingehalt drastisch. Deshalb empfiehlt es sich, das Getränk mit einem Heißwasserspender zuzubereiten, beispielsweise mit dem HW 400 oder dem HW 500 Touch von CASO Design. Diese spenden Wasser in variierbaren Temperaturstufen zwischen 45 und 100 Grad Celsius innerhalb von nur fünf Sekunden. So kann das Vitamin C der Frucht dem Immunsystem wieder auf die Sprünge helfen.

**Sanddorn** und **Hagebutten** sind ebenfalls starke Vitaminspender. Die Schale der Hagebutten, aus denen der Tee gemacht wird, enthält besonders viel Vitamin C. Sanddorn spendet darüber hinaus unter anderem auch die Vitamine B, E und K.

Ob für das Immunsystem oder gegen Entzündungen und Fieber: Viele Warm- und Heißgetränke helfen ganz natürlich bei einer Erkältung oder Grippe. Entscheidend ist hierbei die richtige Zubereitung, um die Inhaltsstoffe richtig wirken zu lassen. Mit dem „HW 500 Touch“ gelingt dies im Handumdrehen. Nicht nur die Temperatur und Wassermenge sind hierbei individuell einstellbar, der austauschbare Wasserfilter sorgt auch für eine perfekte Wasserqualität. Ein Video zum „HW 500 Touch“ gibt es auf [www.caso-germany.com/de/p/caso-hw500-touch-turbo-heisswasserspender/](file:///\\192.168.115.101\AlleAnwender\AnwenderAlle\CASO\CAS-18-00155_Retainer\PR\05_Erkältung\www.caso-germany.com\de\p\caso-hw500-touch-turbo-heisswasserspender\).

**Über CASO Design:**

Die Braukmann GmbH mit Sitz in Arnsberg ist mit der Marke CASO Design eines der schnellst wachsenden Unternehmen in der Küchengeräte-Branche. CASO Design verbindet Funktionalität, klares Design und innovative Technik für hochwertige Produkte mit intuitiver Bedienung. Das Unternehmen beschäftigt mehr als 80 Mitarbeiter und baut seine Markenkompetenz ständig weiter aus. Ziel ist es, mit den energiesparenden Produkten zum bewussten Genuss guter Lebensmittel beizutragen.

Mehr Informationen finden Sie unter: [www.caso-germany.com](http://www.caso-germany.com)

|  |  |
| --- | --- |
| **Pressekontakt:** |  |
| PickMeUp Communications | PickMeUp Communications |
| Anna Hövermann | Saskia Hollatz |
| 040 39867 -10 | 040 398671-17 |
| [a.hoevermann@pickme-up.de](mailto:a.hoevermann@pickme-up.de) | s.hollatz@pickme-up.de |