

---

Subject: NEM für Erkältung?

Posted by [Unkreativer](#) on Sat, 06 Jan 2007 17:16:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Welche NEMs eignen sich denn, um bei einer Erkältung zu helfen? VitaminC+Zink hat ja auch schon in Studien bewiesen, dass es hilft. Was gibts noch?

---

---

Subject: Re: NEM für Erkältung?

Posted by [Alex1](#) on Sat, 06 Jan 2007 17:19:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Selen

---

---

Subject: Re: NEM für Erkältung?

Posted by [H.C.G.](#) on Sat, 06 Jan 2007 17:24:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hollunder

---

---

Subject: Re: NEM für Erkältung?

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 08 Jan 2007 07:39:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie wär es mit ein wenig frischen Obst??

---

---

Subject: Re: NEM für Erkältung?

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 08 Jan 2007 10:45:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MarcWen schrieb am Mon, 08 Januar 2007 08:39Wie wär es mit ein wenig frischen Obst??

---

---

Subject: Re: NEM für Erkältung?

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 08 Jan 2007 11:20:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MarcWen schrieb am Mon, 08 Januar 2007 08:39Wie wär es mit ein wenig frischen Obst??  
Das ist ja klar .

---

Allerdings ist das auch nicht immer besonders gut, gerade wenn saures Obst die Schleimhäute angreift. Und Bakterien freuen sich auch über Zucker jeder Art.

---

---

Subject: Re: NEM für Erkältung?

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 08 Jan 2007 12:24:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Unkreativer schrieb am Mon, 08 Januar 2007 12:20MarcWen schrieb am Mon, 08 Januar 2007 08:39Wie wär es mit ein wenig frischen Obst??

Das ist ja klar .

Allerdings ist das auch nicht immer besonders gut, gerade wenn saures Obst die Schleimhäute angreift. Und Bakterien freuen sich auch über Zucker jeder Art.

Notfalls Bioobst oder Obst aus eigenem Anbau... und vorher abwaschen... Glaub was besseres wirst du mit den ganzen Nems nicht erreichen...

Aber ich gebe ja zu, Nems sind eben bequem...

---

---

Subject: Re: NEM für Erkältung?

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 08 Jan 2007 13:31:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MarcWen schrieb am Mon, 08 Januar 2007 13:24Unkreativer schrieb am Mon, 08 Januar 2007 12:20MarcWen schrieb am Mon, 08 Januar 2007 08:39Wie wär es mit ein wenig frischen Obst??

Das ist ja klar .

Allerdings ist das auch nicht immer besonders gut, gerade wenn saures Obst die Schleimhäute angreift. Und Bakterien freuen sich auch über Zucker jeder Art.

Notfalls Bioobst oder Obst aus eigenem Anbau... und vorher abwaschen... Glaub was besseres wirst du mit den ganzen Nems nicht erreichen...

Aber ich gebe ja zu, Nems sind eben bequem...

Also mit VitC + Zink (2-3g/40-60mg) schlägst Du in der Wirkung jede Obstsorte, da kannst Du Dir sicher sein! Dazu gibt es auch Studien mit deutlich signifikanten Ergebnissen.

---

---

Subject: Re: NEM für Erkältung?

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 08 Jan 2007 14:18:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier ultimativer Grippe-Totschläger

jede Stunde 1 g Vitamin in Orangensaft gelöst trinken.

Dazu Ingwerstücke in viel Honig essen.

3X am TAG ACC 600 Akut mit 3facher Dosis Vitamin C in Orangensaft.

wenn man Probleme mit Stuhlgang kriegt, mit Magnesium und Calcium mischen. Das puffert die Ascorbinsäure. Ansonsten auch Ester-C, das ist sogar besser.

Und schließlich noch viel viel Knoblauch schneiden, in Olivenöl einlegen und Zitronenschalenstücke und Zitronensaft dazu. (biozitronen)

Am besten irgendetwas, wie beispielsweise Paprika, Mais oder sonst ein Gemüse dazuessen. Sonst kriegt man das kaum runter...

Alternativ kann man das ganze auch noch folgendermaßen kombinieren:

Abends Bier in Kochtopf, frischen Ingwer einreiben, ordentlich viel Zimt rein, (je nach dem Knoblauch, schmeckt aber scheußlich),

und den ganzen Spaß schön warm machen.

Dann in Decken einhüllen, und sich richtig ausschwitzen.

WER das 2 Tage lang macht, hat den gripalen Infekt schnell weg.

Man könnte noch für die zusätzliche Durchblutung Ginkgo dazu einnehmen. Das dürfte dann noch besser reinziehen...

---

Subject: Re: NEM für Erkältung?

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 09 Jan 2007 06:38:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...oha... klingt alles was eigenartig, aber wenn es helfen soll

---

Subject: Re: NEM für Erkältung?

Posted by [Mona](#) on Tue, 09 Jan 2007 16:16:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Echinacea hat sich auch bewährt...

<http://www.medizinfo.de/immunsystem/selbst/echinacea.htm>

Grüße von Mona