

Kräuter lindern Winterkrankheiten

Erkältung und Grippe natürlich behandeln

Gegen Erkältungen gibt es immer noch kein Mittel, das uns sicher schützt oder sofort heilt. Husten, Halsschmerzen, Schnupfen und fiebrige Erkältungen – mit Heilpflanzen lassen sich die meisten Beschwerden auf einfache Art lindern.

Martin Koradi* ■ In den meisten Fällen wird ein akuter Husten durch eine Infektion der Atemwege ausgelöst. Krankheitserreger siedeln sich in der Schleimhaut an und bewirken eine Entzündung. Begünstigt wird die Ansteckung durch Unterkühlung und Nässe, weil dadurch die Widerstandskraft des Organismus herabgesetzt wird. Die Krankheitserreger können sich dadurch schneller ausbreiten. Der Körper reagiert auf die Entzündung mit einer Überproduktion von zuerst zähem, dann allmählich flüssig werdendem Schleim. Er versucht damit die Krankheitserreger zu bekämpfen und möglichst rasch zu beseitigen. Mit Hilfe von Hustenstößen wird der Schleim dann mit der Zeit nach aussen befördert und mit ihm auch die Krankheitserreger.

Wer einen Husten mit Heilpflanzen behandeln will, muss darauf achten, um welche Art von Husten es sich handelt.

■ Tipps gegen trockenen Reizhusten

Zu Beginn ist der Husten meistens trocken, das heisst, es ist kein Auswurf vor-



Mit Heilkräutern lassen sich die meisten Beschwerden auf einfache Art mildern.

handen. Umso lästiger und störender ist dagegen oft der Hustenreiz.

Drei Punkte sind beim trockenen Husten unbedingt zu beachten, damit die Behandlung erfolgreich ist:

1. Für ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen. In überheizten, trockenen Räumen ist es sehr schwierig, den Hustenreiz wirksam zu lindern.

2. Viel trinken, möglichst 2 bis 3 Liter pro Tag (Herz- und Nierenkranke aber nur mit ärztlicher Zustimmung).

3. Ein Hustenbonbon lutschen, das lindert den Hustenreiz.

Beim trockenen Reizhusten bevorzugt man schleimhaltige Heilpflanzen. Sie wirken einhüllend und schützen dadurch die entzündeten und gereizten Schleimhäute der hinteren Rachenwand. Das reduziert den Hustenreiz.



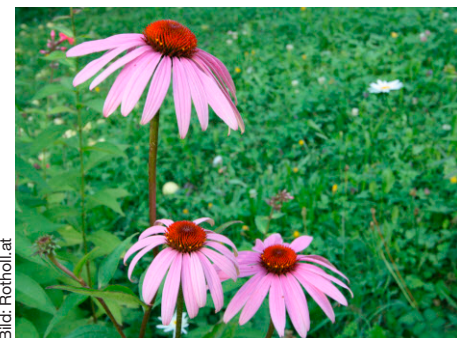
Zur Behandlung von trockenem Reizhusten wird die Waldmalve bevorzugt.

■ Malvenblütentee lindert Hustenreiz

Wir kennen verschiedene Malvengewächse, die schleimhaltig sind. Das «Chäslüchrut» beispielsweise oder die in Bauergärten häufige Stockrose. Zur Behandlung von trockenem Reizhusten wird jedoch die Waldmalve (*Malva sylvestris*) bevorzugt. Ihre dunkelblau-violetten Blüten findet man in den meisten Brustteemischungen. Wir können sie jedoch auch allein verwenden: 1 bis 2 Teelöffel Malvenblüten pro Tasse mit kochendem Wasser übergiessen, fünf Minuten ziehen lassen und möglichst viel von diesem Tee trinken.

■ Husten mit Auswurf

Auswurf tritt beim Husten meist erst nach ein paar Tagen auf. Dass sich der Schleim löst gilt als positives Zeichen. Wenn im-



Präparate aus Echinacea (Sonnenhut) helfen vorbeugend gegen Erkältung.

mer möglich sollte der Husten in dieser Phase nicht mit hustenstillenden Medikamenten unterdrückt werden, weil dadurch das Abhusten des Schleims behindert wird. Dieses Abhusten des Schleims lässt sich mit verschiedenen Heilpflanzen unterstützen. Eine der besten Hustenpflanzen in dieser Phase ist der Thymian.

■ Thymian wirkt schleimlösend

Der Garten-Thymian (*Thymus vulgaris*) ist heimisch im Mittelmeergebiet, wird aber bei uns oft in Gärten als Gewürz- und Heilpflanze angebaut. Thymian wirkt auswurfördernd und bakterienhemmend, ausserdem krampflösend auf die Bronchien. Thymian kann angewendet werden als Tee: 1 bis 2 Esslöffel Thymiankraut mit einem Liter Wasser zum Sieden bringen und fünf Minuten ziehen lassen. Wirksamer sind aber Inhalationen mit einer Mischung von Thymian und Kamille, gemischt zu gleichen Teilen und mit kochendem Wasser übergossen.

Eine weitere Möglichkeit besteht in der Anwendung des reinen ätherischen Thymianöls, das man sich aber kaufen muss. Vom Thymianöl kann man ein paar Tropfen auf ein Papiertaschentuch geben und dieses über Nacht in den Raum legen. Thymianöl eignet sich auch sehr gut für ein Erkältungsbad. 8 bis 10 Tropfen Thymianöl werden mit etwas Kaffeerahm gemischt und ins Badewasser gegeben.

■ Mit Salbei gegen Halsschmerzen

Bei Halsschmerzen bewährt sich das Gurgeln mit Salbeitee. Diese Heilpflanze mit langer Tradition wirkt antimikrobiell und entzündungswidrig. Man übergiesst 1 bis 2 Teelöffel Salbeiblätter mit einer Tasse



Lindenblütentee ist schweisstreibend und dadurch fiebersenkend.

kochendem Wasser und lässt 5 Minuten zugedeckt ziehen. Nach dem Absieben mit dem Salbeitee mindestens 2 Minuten gurgeln und diesen Vorgang mehrmals täglich wiederholen.

Falls Sie Salbei im Garten haben, können Sie die Blätter auch direkt kauen.

■ Zwiebeln oder Thymianöl

Gegen Schnupfen gibt es immer noch kein wirklich durchschlagendes Heilmittel. Ein altes Hausrezept bringt aber oft Linderung: Eine Zwiebel zerschneiden und auf einem Teller über Nacht im Raum aufstellen. Günstig wirken auch Inhalationen mit Thymiankraut und Kamillenblüten zu gleichen Teilen gemischt. 1 bis 2 Esslöffel der Mischung in einem Topf mit kochendem Wasser übergiessen und unter einem Tuch inhalieren. Wie beim Husten mit Auswurf können Sie auch ätherisches Thymianöl anwenden entweder als Bad oder durch verdunsten lassen im Raum.

■ Lindenblütentee gegen Fieber

Es beginnt meist mit Frösteln, einem leichten Kratzen im Hals und brummen-



Salbeitee oder Salbeiblätter zum Kauen helfen bei Halsweh.

dem Kopf. Je nach Virusart entwickelt sich daraus entweder eine einfache Erkältungskrankheit (der grippale Infekt) oder eine echte Virusgrippe, die erheblich belastender ist für den Organismus.

Traditionell wird bei fieberhaften Erkrankungen Lindenblütentee getrunken. Er gilt als schweisstreibend und dadurch fiebersenkend. Solche Schwitzkuren wirken am besten am späten Nachmittag und am Abend.

■ Auch vorbeugen ist möglich

Manchen Menschen helfen offenbar Echinacea-Präparate (Sonnenhut). Sie aktivieren das Immunsystem. Allerdings soll man sie nicht konstant über den ganzen Winter einnehmen, sondern allenfalls je eine Drei-Wochen-Kur machen zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Winters. Oder dann nimmt man sie ein im akuten Fall, wenn eine Erkältung aufkommt, aber dann möglichst schon bei den ersten Symptomen.

**Martin Koradi ist Lehrer für Pflanzenheilkunde und leitet Heilpflanzen-Exkursionen. Mehr Informationen unter www.heilpflanzen-seminare.ch.*

Warnzeichen beachten!

Unverzüglich Ihren Arzt oder Ihre Ärztin beiziehen sollten Sie, wenn bei einer fiebrigen Erkältung oder Grippe eines der folgenden Zeichen auftritt:

- Starke Schmerzen auf einem oder beiden Ohren.
- Husten mit Auswurf, der braunrötlich aussieht oder sich von früherem unterscheidet und an dicken, käsigen Eiter erinnert.
- Fieber über 39,5°C in der Achselhöhle gemessen.
- Stark angeschwollene Drüsen.
- Deutliche Nackensteife.

Für eine ärztliche Untersuchung anmelden sollten Sie sich ausserdem, wenn Sie länger als zwei Wochen krank sind oder wenn das Fieber länger als eine Woche anhält.