

MIT DEN MITTELN DER NATUR

Machen sich die ersten Anzeichen einer Erkältung bemerkbar, benötigt es oft weder einen Arzt noch Chemie. Denn gegen Halsweh, Husten, Schnupfen und Co. ist das eine und andere Kraut gewachsen.

— Text **Ginette Wiget** Illustrationen **Cindy Winkelried**

Schlimme Krankheiten wie Kinderlähmung, Diphtherie oder Hepatitis B haben hierzulande dank Impfungen ihren Schrecken verloren. Doch gegen eine banale Erkältung kann die Menschheit bis heute nichts ausrichten. Da es über 200 verschiedene Erkältungsviren gibt, ist eine Impfung bislang unmöglich. Und so schlagen sich Erwachsene rund dreimal jährlich mit Halsweh, Schnupfen und Husten herum, Kleinkinder sogar bis zu zehnmal pro Jahr.

Die Erkältungsviren stecken in feinen Tröpfchen, die beim Niesen und Husten aus Nase und Mund herausgeschleudert und so leicht auf andere übertragen werden. Auch übers Händeschütteln, via Lichtschalter oder Türklinken gelangen die Keime zum nächsten Opfer.

Bis die Beschwerden abgeklungen sind, dauert es rund zehn Tage. Um diese Zeit besser zu überstehen, gibt es zahlreiche chemische Medikamente gegen Erkältungssymptome. Doch oft helfen bereits simple Rezepte aus der Natur. «Hausmittel sind im Volk beliebt, weil sie einfach anzuwenden sind und nur selten Nebenwirkungen haben», sagt die Drogistin und Naturheilpraktikerin Sarah Föhn aus Altdorf UR. «Für viele Rezepte braucht es nicht einmal den Gang in die Apotheke, weil man die Zutaten zu Hause hat.» Die natürlichen Mittel lindern Beschwerden und unterstützen das Immunsystem im Kampf gegen die Erkältungsviren. «So haben zum Beispiel Thymian und Meerrettich eine keimhemmende Wirkung», sagt Sarah Föhn.

Hausmittel sind bei Erkältung wohl-tuend, doch ihre Anwendung hat ihre Grenzen. «Wird die Erkältung nach einer Woche nicht besser oder sogar schlimmer, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen», sagt die Naturheilpraktikerin. Wenn eine Erkältung zu Komplikationen wie etwa einer Lungenentzündung führt, braucht es oft rezeptpflichtige Medikamente (siehe auch Box unten). Besondere Regeln gelten zudem für Schwangere: «Sie sollten ihren Arzt konsultieren, bevor sie pflanz-

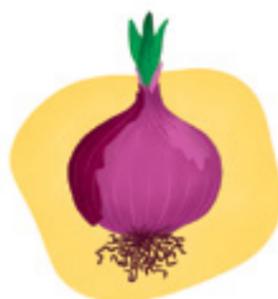
liche Mittel anwenden», sagt Sarah Föhn, die an der Heilpraktikerschule Luzern doziert. Denn manche Kräuter wie Thymian oder Oregano können bei Schwangeren Krämpfe oder vorzeitige Wehen auslösen.

In den allermeisten Fällen lässt sich eine Erkältung aber gut mit Kräutertees, Wickel und Co. behandeln. Sarah Föhn verrät, welche Pflanzen sich bei Halsweh, Schnupfen und Husten besonders eignen und wie man sie anwendet.

WANN ZUM ARZT?

Ältere und geschwächte Menschen sollten bei hohem Fieber (über 39 Grad Celsius) einen Arzt aufsuchen. Ebenso, wenn das Fieber verschwindet und nach einigen Tagen wieder aufflammt. Bessert sich der Schnupfen oder Husten nach einer Woche nicht oder treten starke Kopf- und Brustschmerzen auf, ist ebenfalls ein Arztbesuch ratsam.

Bei einem stark geschwächten Immunsystem wandern Erkältungsviren oft weiter zu den Nasennebenhöhlen oder zu den unteren Atemwegen, die sich daraufhin entzünden. Manchmal besiedeln auch noch Bakterien diese Körperregionen. So können Erkrankungen wie Mandel-, Nebenhöhlen-, Mittelohren- oder Lungenentzündungen entstehen. Um sie zu behandeln, braucht es häufig Antibiotika.



— ZWIEBEL —

Zwiebeln sind ein altbewährtes Hausmittel bei Husten und Ohrenschmerzen. Ihre ätherischen Öle und schwefelartigen Verbindungen wirken entzündungs- und keimhemmend. Die Wirkung der Zwiebel wird durch Wärme verstärkt.

ANWENDUNG

Zwiebel hacken, auf umgekehrtem Pfannendeckel erwärmen, während im Topf das Wasser

Bei Anzeichen einer Erkältung hilft ein Bad mit Thymian, wieder richtig durchzuatmen.

kocht. Die gehackten Zwiebeln in ein Gazetuch einpacken, für dreissig Minuten auf die Brust oder auf die Fusssohlen (Reflexzone) legen.

Bei Ohrenschmerzen einen Wickel mit rohen Zwiebeln auf die Ohren legen, mit einer Kappe oder einem Stirnband fixieren. Mindestens zwanzig Minuten einwirken lassen.

Für Babys: Zwiebel aufschneiden, in ein Gazetuch einpacken und neben das Babybett legen.



— THYMIAN —

Das beliebte Küchenkraut hat eine krampflösende Wirkung bei Reizhusten. Die ätherischen Öle wirken entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell und fördern den Auswurf bei Husten. «vor allem bei klarem Schleim», sagt die Naturheilpraktikerin Sarah Föhn.

ANWENDUNG

Bei Husten eine Thymiansalbe aus der Apotheke auf Brust und Rücken einmassieren. Auch die Füsse (Reflexzone) können eingerieben werden. Für ein wohltuendes Erkältungsbad zwei Handvoll



frische Thymianblätter mit einem Liter Wasser übergossen, zehn Minuten ziehen lassen und ins heisse Badewasser geben. In Apotheken oder im Detailhandel gibt es auch fertige Erkältungsbäder, die Thymian und meist noch andere Kräuter enthalten.



— LINDENBLÜTEN —

Lindenblütentee ist ein Klassiker unter den Erkältungshausmitteln. Die gelben Blüten wirken schweisstreibend und eignen sich für eine Schwitzkur bei fiebriger Erkältung. Aber

auch bei länger anhaltendem Husten können Lindenblüten nützlich sein. Sie enthalten Schleimstoffe, die sich wie eine Schutzhülle wirkungsvoll auf die Schleimhäute des Rachens legen.

ANWENDUNG

Als Tee bei Fieber: Lindenblüten heiss aufgiessen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Bei hartnäckigem Husten den Tee für zehn Minuten kochen lassen. Dann abseihen und mehrmals täglich eine Tasse davon trinken.



— EUKALYPTUS —

Eukalyptus gehört zu den Myrtengewächsen und stammt aus Australien. Seine Blätter enthalten wertvolle ätherische Öle, unter anderem Cineol, die bei Schnupfen und Husten helfen. Die ätherischen Öle verflüssigen den Schleim in den Atemwegen, sodass er besser abgehustet wird. Zudem hemmen die ätherischen Öle das Wachstum von Bakterien und die Ausschüttung von Entzündungsstoffen.

ANWENDUNG

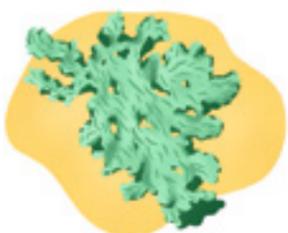
Ein Vollbad mit Eukalyptusöl und Meersalz: Fünf bis zehn →

Tropfen ätherisches Öl mit ein bis zwei Handvoll Meersalz gut mischen und ins Badewasser geben. In der Wanne werden die ätherischen Öle nicht nur mit dem Dampf inhaliert, sondern auch über die Haut aufgenommen. «Am besten bleiben Sie zwanzig Minuten im warmen Wasser, sodass die Poren sich öffnen und die Stoffe aufgenommen werden können», sagt die Drogistin Sarah Föhn. Nach dem Baden nur abtupfen, warm anziehen und sich im Bett ausruhen.

Achtung: Eukalyptusöl kann die Haut reizen, es sollte nie unverdünnt verwendet werden. Für Babys und Kleinkinder ist Eukalyptus nicht geeignet, da die ätherischen Öle Atemnot auslösen können.



Mit Salbeitee gurgeln desinfiziert, wirkt entzündungshemmend und lindert Halsweh.



— ISLÄNDISCH MOOS —

Die Pflanze ist in Wahrheit kein Moos, sondern eine Flechte: ein Zwitterwesen aus Pilzen und Algen, die symbiotisch zusammenleben. Isländisch Moos hilft bei Halsschmerzen, Heiserkeit sowie trockenem Husten. Die enthaltenen Schleimstoffe der Pflanze umhüllen die entzündeten und gereizten Schleimhäute und beruhigen sie. Überdies enthält Isländisch Moos sogenannte Flechtensäuren, die keimhemmend wirken.

ANWENDUNG
Beliebt sind Pastillen mit Isländisch Moos gegen

Halsweh. Als Teeaufguss schmeckt die Pflanze ein wenig bitter. «Wer das nicht mag, kann Isländisch Moos mit anderen Erkältungskräutern kombinieren, die den Tee geschmacklich aufwerten», sagt Sarah Föhn. Zum Beispiel Thymian, Spitzwegerich oder Süsshholz. In Apotheken kann man sich solche Mischungen nach Wunsch zusammenstellen lassen.



— OREGANO —

Die ätherischen Öle des mediterranen Küchenkrauts wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Oregano löst zudem Schleim

bei Husten und Bronchitis und ist schweisstreibend.

ANWENDUNG
Als Hustentee: Zwei Teelöffel gehackten, frischen Oregano oder einen Teelöffel getrocknetes Kraut mit 200 ml heissem Wasser aufgiessen, zehn Minuten ziehen lassen. Lässt sich gut mit Salbei oder Thymian kombinieren. Mehrmals täglich trinken. Auch zum Gurgeln gegen Halsentzündungen geeignet.



— MEERRETTICH —

Das scharfe Wurzelgemüse ist bekannt für seine krampf-

und schleimlösende Wirkung. Zudem macht es die Nase frei. Die enthaltenen Senföle haben eine keimhemmende Wirkung und sollen sogar die Heilung beschleunigen.

ANWENDUNG
Als Wickel gegen Schnupfen: Raffeln Sie den frischen Meerrettich, und legen Sie ihn in ein Gazetuch. Machen Sie ein Päckchen daraus, und legen Sie es für einige Sekunden auf den unteren Nacken. «Hier befindet sich die Reflexzone des Nasen-Ohren-Bereichs», sagt die Naturheilkundlerin Sarah Föhn. Länger sollten Sie den Wickel nicht auf der Haut lassen, denn die scharfen Senföle können die Haut reizen.

Eine weitere Anwendung ist die Einnahme von Meerrettichhonig. Dazu einen Teelöffel Meerrettich fein reiben und Honig dazugeben. Den scharfen Honig auf der Zunge zergehen lassen.



— INGWER —

Die asiatische Knolle ist eine altbekannte Heilpflanze, die unter anderem bei Erkältungen hilft. Scharfstoffe der Ingwerwurzel wärmen den Körper von innen, wirken schweisstreibend und befreien die Nase von Schleim. Den Scharfstoffen wird eine ähnliche schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wie der Acetylsalicylsäure (Aspirin). Darum wird Ingwer auch bei Gliederschmerzen eingesetzt. «Mit Schafgarbe kombiniert, hilft Ingwer auch gut bei Frösteln», sagt die Naturheilpraktikerin.

ANWENDUNG
Als Wickel bei Husten: Dazu raffelt man die frische Wurzel – unbedingt mit der Schale, denn die wertvollen Stoffe

sitzen unter der Schale. Dann schlägt man den Ingwer in Küchenpapier ein und legt ihn auf den Rücken (Reflexzone).

Auch als Tee eignet sich die frische Wurzel. Hierzu schneidet man die Knolle in dünne Scheiben und gibt sie in kochendes Wasser. Nach Bedarf einen Teelöffel Honig dazugeben.



— SALBEI —

Das mediterrane Gewürz wird auch Halswehkraut genannt. Es wirkt desinfizierend, entzündungs- und schmerzhemmend. Auch bei Husten wird es eingesetzt, da es den Schleim in den Atemwegen löst.

ANWENDUNG
Zum Gurgeln gegen Halsweh: Zwei Teelöffel Salbeiblätter mit

250 ml kochendem Wasser übergiessen, zehn Minuten ziehen lassen, Blätter absieben und Tee abkühlen lassen. Mit einem Schluck Salbeitee gurgeln und den Tee wieder ausspucken.

Zum Inhalieren bei Hustenreiz: Geben Sie eine Handvoll Salbeiblätter in eine Schüssel mit zwei Litern kochendem Wasser. Legen Sie ein Handtuch über Kopf und Schüssel, und atmen Sie für zehn Minuten den heissen Dampf ein.



— EFEU —

Die Kletterpflanze ist seit der Antike als Heilpflanze bekannt. Die enthaltenen Saponine, das sind seifenähnliche Stoffe, verflüssigen den Bronchialschleim und fördern

den Auswurf bei Husten. «Vor allem bei grünlichem, festhockendem Schleim hat sich Efeu bewährt», sagt Sarah Föhn. Efeu wirkt zudem antibakteriell und antiviral.

ANWENDUNG
Die Saponine aus dem Efeu können überdosiert zu Erbrechen, Schwindel oder Benommenheit führen. Giftig sind auch die Beeren, deren Verzehr vor allem für Kinder gefährlich ist. Deshalb ist es ratsam, auf Teemischungen oder Tinkturen aus der Apotheke zurückzugreifen, anstatt Efeu selbst zu sammeln. Für Kinder eignen sich Hustensirups aus Efeuextrakt. ■



ANZEIGE

Häufig erkältet?
Ich stärke mein Immunsystem.

Jetzt vorbeugen!

Eine Antwort der Natur:
Echinaforce® forte

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.