

Sanftes bei Erkältungen

Bei Erkältungen bringen Hausmittel wie Tees, Inhalationen, Wickel und Nasenduschen oft die gewünschte Linderung. Je früher sie eingesetzt werden, desto besser.



TEXT: JÜRIG LENDENMANN

Eine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage. Was der Volksmund sagt, enthält viel Erfahrungswissen. Dieses steckt auch in der Redewendung «Eine Erkältung dauert ohne Behandlung sieben Tage und mit Behandlung eine Woche». Sie verschweigt jedoch, dass mit bewährten Hausmittelchen wie Tees, Inhalationen und Vollbädern die Erkältungstage weniger durchlitten werden müssen und im Idealfall ohne lästige Beschwerden wieder abklingen.

Tees

Für die meisten Blatt-, Blüten- und Krautdrogen eignet sich ein Aufguss für die Zubereitung: Die vorgeschriebene Drogenmenge wird in einem hitzebeständigen Glas oder Gefäß mit 150 bis 250ml kochendem Wasser übergossen, das Gefäß abgedeckt und allenfalls gelegentlich umgerührt. Nach 5 bis 10 Minuten kann der Tee nach Abseihen getrunken werden. Das Abseihen entfällt beim Verwenden von Teebeuteln.

Erkältung / Fieber: Häufig eingesetzte Pflanzendrogen sind Linden-, Holunder- und Mädesüßblüten, Thymian sowie Weidenrinde – meist als Teemischungen. Diese enthalten neben den wirksamen Pflanzendrogen andere Bestandteile wie Anis, Hagebuttenschalen und Süßholzwurzel, die z. B. für Aroma und Geschmack wichtig sind.

Husten: Bei Erkältungen können zwei Arten von Husten unterschieden werden: trockener Husten und produktiver Husten, bei dem Schleim aus den Bronchien ausgeworfen wird. Damit der Schleim gut abgehustet werden kann, sollte genügend Flüssigkeit getrunken werden. Zu den auswurfördernden Pflanzen, die in Hustentees eingesetzt werden, zählen Efeu, Holunderblüten, Primelwurzel sowie Süßholz und Thymian.



Die Erkältungsviren fernhalten

Verursacher von Erkältungskrankheiten (grippale Infekte) bei Menschen sind weit über 200 Virenstämme. Da sie vor allem die Atemwege befallen, werden sie respiratorische Viren genannt. Weil sie sich schnell verändern (mutieren), können keine wirksamen Impfstoffe hergestellt werden.

Erkältungsviren gelangen vor allem über die Schleimhäute von Nase, Mund und Augen in den Körper – entweder über die Luft (Niesen, Husten) oder über die Hände. Halten Sie sich möglichst von erkrankten Menschen fern und tragen Sie vor allem in den ÖV und bei Flugreisen eine Schutzmaske. Waschen Sie Ihre Hände häufig, da die Viren auf Türfallen, Tastaturen und Griffen von Einkaufswagen lange überleben können.

Ein starkes Immunsystem (s. oben) sowie feuchte Schleimhäute (viel Trinken, Luftbefeuchter) sind wirksame Helfer bei der Bekämpfung von Erkältungsviren.

«Erkältung und Grippe sind die häufigsten Infektionskrankheiten des Menschen.»

Prof. Ron Eccles

Inhalationen und Vollbäder

Ätherische Öle gelangen am effektivsten durch Inhalationen in die Atemwege. Übergießen Sie die Pflanzendroge(n) mit kochendem Wasser oder geben wenige(!) Tropfen des ätherischen Öls – der Geruch sollte nur schwach wahrnehmbar sein – in kochendes Wasser. Bedecken Sie das Gefäß mit einem Tuch, stecken den Kopf darunter und atmen kräftig durch Mund und Nase ein.

Bewährt haben sich Heilpflanzen bzw. deren Öle wie Fenchel, Kiefernarten, Fichtennadelöl, Melisse und Zitronenöl. Hinweis: Da das Inhalieren über dem dampfenden Gefäß die Blutgefäße erweitert, verschlechtert es bei Menschen mit Rosacea das Hautbild.

Alle genannten Heilpflanzen eignen sich auch als Badezusätze für ein Vollbad. Vollbäder werden bei sich anbahnenden Erkältungen empfohlen, da die Haut besser durchblutet und die Vermehrung der Viren gehemmt wird. Bei Fieber sollte auf ein heisses Bad verzichtet werden.

Gurgellösungen und Lutschtabletten

Bei Mund- und Rachenentzündungen werden verschiedene Heilpflanzen für Gurgellösungen, Lutschtabletten u. Ä. eingesetzt: beispielsweise schleimhaltige wie Huflattich, Isländisches Moos, Malve und Spitzwegerich, gerbstoffreiche wie Hamamelis und solche mit wirksamen ätherischen Ölen wie Kamille, Salbei und Thymian. Das Gurgeln mit warmem Salzwasser hat sich ebenfalls als hilfreich erwiesen.

Das Immunsystem stärken

Vermeiden Sie Faktoren, die das Immunsystem schwächen wie psychischen und körperlichen Stress sowie Kälte. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Ernähren Sie sich so, dass Sie sich genügend der wichtigen Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien) zuführen. Probiotische Produkte wie Sauerkraut, Kimchi, Miso und Brottrunk können allenfalls helfen, eine Infektion zu vermeiden bzw. die Krankheitsdauer zu verkürzen. Ebenso scheinen Präparate des Sonnenhuts (Echinacea) ähnlich zu wirken. Ayurveda, die alte indische Heilkunst und Gesundheitslehre, setzt bei Erkältungen u. a. auf Ingwer und Kurkuma.

Intensiv werden adaptogene Pflanzen erforscht, die die körpereigene unspezifische Abwehr steigern. Zu ihren Vertretern gehören Ginseng, *Eleutherococcus senticosus* (siberischer Ginseng), Rosenwurz, Schisandra, Tulsi sowie auch diverse Pilze wie Shiitake und Reishi.

Lassen Sie sich beraten

Für die Behandlung von Erkältungssymptomen und die Stärkung des Immunsystems steht eine Vielzahl von Heilpflanzen und deren Zubereitungen und Anwendungsarten zur Auswahl. In diesem Artikel konnten nur wenige aufgeführt werden.

Tipp: Profitieren Sie von der Beratung durch das Team der Fachpersonen in Ihrer Apotheke. <

