

Die grüne Hausapotheke

bei Erkältungskrankheiten an den Atemwegen

Beste Voraussetzungen für einen grippalen Infekt sind Knappheit an Tageslicht, Schlafmangel und körperliche, seelische sowie geistige Überforderung. In der Regel setzen diese Gegebenheiten nachweislich die menschlichen Abwehrkräfte herab. In solchen Zeiten kommt der zusätzlichen regelmäßigen Zuführung von natürlichem Vitamin C große Bedeutung zu. Fruchtsäfte aus **schwarzen Johannisbeeren**, auch **Sanddornbeeren**, sind ausgezeichnete **Vitamin C-Spender** zur Stärkung des Immunsystems. An erster Stelle aber stehen die **Hagebutten**. Die roten Früchte der Wilden Hundsrose (*Rosa canina*) beinhalten durchschnittlich 1.250 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Frucht. Je später im Jahr sie gepflückt werden, desto süßer schmecken sie. Hagebutten können roh verzehrt werden, sie verbleiben den Winter über am Strauch und sind weiterhin genießbar. Sie können zu Fruchtmus, Konfitüre, Früchtetee verarbeitet werden und sind im Lebensmittelhandel zu finden.

Macht sich **Schnupfen** bemerkbar, kommt er drei Tage und geht drei Tage, verlangt nach Ruhe und Wärme. Es beginnt das natürliche Reinigungsverfahren des Körpers. **Fieber** stellt sich ein, das durch Erhöhung der Körpertemperatur tatkräftig die in den Körper eindringenden Viren und Bakterien abwehrt. Eine Erkältungskrankheit kann bei jedem Menschen etwas anders verlaufen. Gelegentlich können Bakterien in Stirnhöhle und Nebenhöhlen von Nase und Kiefer gelangen und besonders schmerzhaft Entzündungen hervorrufen, festsitzender Schleim die Atmung erschweren oder entzündete Schleimhäute zu quälenden Hustenreizen ausarten. Dagegen hat „die grüne Hausapotheke“ Küchengewürze und Kräuter parat.

Einige Heilkräuter werden im Falle einer Infektion individuell bevorzugt, andere wiederum werden wegen geschmacklichen Missvergnügens abgelehnt oder kommen aufgrund von bekannten Unverträglichkeiten nicht in Frage.

Altbewährte Heilpflanzen können helfen, die ruhebedürftigen Tage angenehmer zu überstehen und verleihen neue Lebenskräfte.

Pflanzliche Naturheilmittel

Anisfrüchte - *Anisi fructus*

Ein Teeaufguss mit etwas zerstoßenen Anisfrüchten oder Anis-Zwieback, Anisbrot wirkt stimmungsaufhellend.



Kamillenblüten - *Chamomillae flos*



wirken entzündungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd und sind vielseitig anwendbar. Beispielsweise können sie für heiße Gesichtsdampfbäder genutzt werden. Ihre austrocknenden und entspannenden Eigenschaften helfen bei übermäßigem Fließschnupfen. Für Kinder ist diese Anwendung wegen Verbrühungsgefahr ungeeignet. Auch ein Kamillenblütentee, dazu ein paar Tropfen Zitronensaft kann helfen. Bei bekannter Allergie gegen Korbblütler, muss leider auf diese Heilkraft verzichtet werden.

Fenchel Früchte - *Foeniculi dulcis fructus*



sind wirksam bei Husten mit festsitzendem Schleim als Teeaufgussgetränk oder Fenchelhonig. Sie sind bei Kindern sehr beliebt.

Meerrettichwurzel - *Armoracia rusticanae radix*



hilft bei Entzündungen der Stirnhöhle und Nebenhöhlen der Nase und des Kiefers. Wegen seiner Schärfe wird die geraspelte Wurzel gern gemildert in Joghurt und als Creme Fraiche-Dip verzehrt.

Thymiankraut - *Thymi herba*



Ein Tee wirkt krampflösend und stark keimtötend, löst festsitzenden Schleim in den Bronchien und lindert Husten.

Salbeiblätter - *Salviae officinalis folium*



In Form eines Teeaufgusses für Spülungen und als Gurgelmittel für Mund und Rachen, hemmen Salbeiblätter das Wachstum von Bakterien und Viren, bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Entzündungen der Mandeln.

Heilpflanzen

Eukalyptusblätter – *Eucalypti folium/E. aetheroleum*



Das ätherische Öl wird bei akuten und chronischen Atemwegserkrankungen durch Inhalation, Spray, Beduftung eingeatmet. Es wirkt schleimlösend und lässt Nasen- und Bronchialschleimhäute abschwellen.

Lavendelblüten – *Lavandulae flos/L. aetheroleum*



Säckchen mit Lavendelblüten auf dem Kopfkissen, oder ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl im Gesicht entspannen und unterstützen die natürliche Atmung für eine gute nächtliche Betruhe.

Spitz-Wegerichblätter (-kraut) - *Plantaginis lanceolatae folium (herba)*



Ein Tee wirkt schützend und heilend bei Entzündungen der Schleimhäute im Mund- und Rachenraum, abschwellend bei Katarrhen der oberen Atemwege und lindert trockenen Reizhusten.

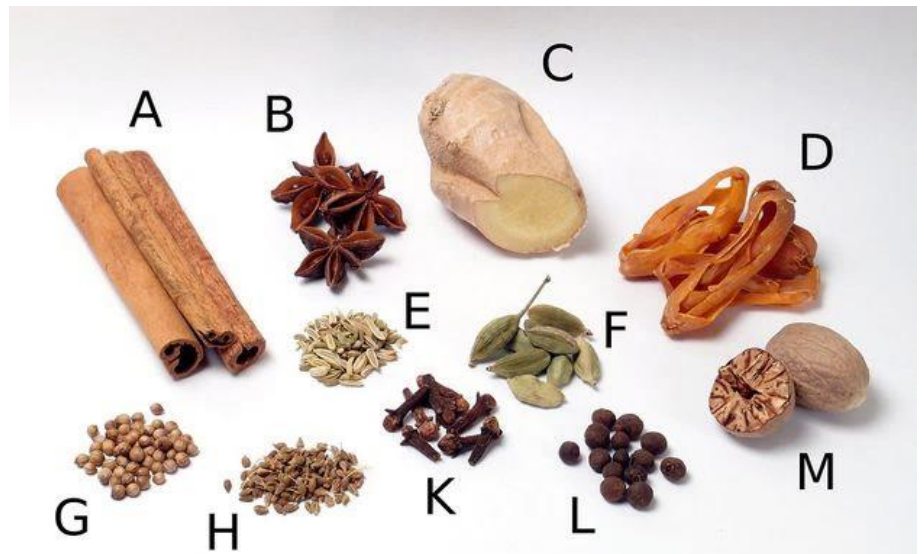
Melissengeist – *Spiritus Melissae compositus*

wird bei Erkältungskrankheiten mit Kopf- und Gliederschmerzen eingesetzt



und ist gegen Viren wirksam. Es handelt sich um eine Tinktur, sie setzt sich aus einem Ätherischen Öl-Gemisch und 70 Volumenprozent Alkohol zusammen und ist nur für Erwachsene geeignet. Diese Tinktur wird stets verdünnt, etwa ein Viertel Teelöffel voll Melissengeist auf ein Glas Wasser oder Tee und nicht länger als 3 Tage hintereinander eingenommen. Länger ist nicht nötig, er hilft!

Aus dem Küchengewürzregal



Die bekannten **Lebkuchengewürze** Zimt (A), Ingwer (C), Kardamom (F), Galgant, Gewürznelken (K), Piment (L), Pfeffer wirken keimtötend und durchwärmen angenehm den Körper. Einzelne sind diese Gewürze in herzhaften Speisen wirkungsvoll, auch in süßen Desserts oder vereint als Gewürztee mit etwas Milch und Honig.

Qualität von Heilkräutern

Soll ein Kräutertee als Arznei eingesetzt werden, garantiert nur eine Apotheke seine Wirkung. Pflanzliche Drogen, also

getrocknete Blüten, Blätter, Wurzeln, Rinden von Heilkräutern, die in Apotheken verkauft werden, müssen sehr strenge Qualitätskriterien erfüllen. Diese werden durch die gesetzlich geregelten Arzneibücher vorgegeben und betreffen den Wirkstoffgehalt, Prüfungen auf Identität, wie die richtige Stammpflanze, und Verunreinigungen, zum Beispiel durch andere Pflanzen, Pestizide und Mikroorganismen, Lagerung, zum Beispiel Art der Gefäße, Kühlung, Licht, sowie die Bezeichnung der Arzneidroge.

Sonja-Maria Czerkus-Yavuz

Abbildungen: Köhler HA (1887), Thomé OW (1885), Huber C (1868), wikimedia.org

Auch viel Trinken hilft

Erkältungen haben in der kalten Jahreszeit Hochsaison. Doch am Wetter liegt es nicht allein, dass sich Schnupfen, Husten und Heiserkeit häufen. Vielmehr sind es Stress und weitere Faktoren, wie trockene Heizungsluft, die das Immunsystem schwächen können. Ausreichendes und regelmäßiges Trinken hilft dabei, Infekten vorzubeugen.

Bei trockenen Schleimhäuten haben Viren und Bakterien leichtes Spiel, in unseren Körper zu gelangen. Erkältungen und Infekte sind dann vorprogrammiert. Einfach vorbeugen lässt es sich mit einem Griff zum Wasserglas.

Doch anders als im Sommer ist der Durst schwächer ausgeprägt. Dennoch sollten es mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit täglich für Erwachsene sein, so die Trinkmengenempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Quelle: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM), 07. November 2018