

Heilpflanzen bei Erkältungen

Im Winter haben Viren oft leichtes Spiel. Ein grippaler Infekt oder gar eine echte Grippe können die Folgen sein. Zum Glück sind gegen Erkältungskrankheiten viele Kräuter gewachsen. Der Drogist und Naturarzt Peter J. Schleiss nennt fünf der wichtigsten und gibt Tipps, wie die Heilpflanzen am wirkungsvoll angewendet werden.

Jürg Lendenmann



Peter J. Schleiss, Drogist mit Meisterprüfung und Naturarzt, gründete vor 25 Jahren die «Drogerie im Dorfägssli AG» in Hünenberg.

«Im Winter ‹kocht› der Körper auf Sparflamme – auch der menschliche Organismus hält eine Art Winterschlaf. Kein Wunder, dass Bakterien und Viren ein leichtes Spiel haben, unseren Organismus zu befallen», erklärt der Drogist und Naturarzt Peter J. Schleiss. Mit naturheilkundlichen Mitteln lassen sich aber Erkältungen (grippale Infekte) wie auch eine echte Grippe wirksam vorbeugen. Der Pflanzenspezialist nennt die fünf wichtigsten Heilpflanzen, die er zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten empfiehlt:

Thymian

Das ätherische Öl des Thymians (*Thymus sp.*) besitzt eine antibakterielle und desinfizierende Wirkung. Es unterstützt so die Abwehrkräfte des Körpers und pflegt die Atemwege. Thymianöl und Thymol wirken stark antibiotisch (Thymol ist 25-mal wirksamer als Phenol). Den Polymethoxyflavonen und Monoterpenen wird eine krampflösende, entzündungshemmende und hustenreizstillende Wirkung zugeschrieben. Thymian wirkt gegen Erkältung, Bronchitis und Entzündungen der oberen Atemwege. Er wird, oft zusammen mit Salbeixtrakten, örtlich angewendet bei Entzündungen von Mund- und Rachenschleimhäuten sowie zur Behand-

lung kleinerer Wunden. Das Öl dient als Badezusatz bei Bronchialkatarrh und Hautjucken. Der Thymian entfaltet vor allem als Urtinktur nach HAB¹ seine Kraft, wirkt jedoch auch als Tee wie auch in spagyrischer Form.

Roter Sonnenhut

Für die immunstimulierenden Eigenschaften des Roten Sonnenhuts (*Echinacea purpurea*) gilt die Polysaccharidfraktion als verantwortlich; die Amide und Kaffeesäurederivate tragen zur Aktivität der Extrakte bei, insbesondere zur antimikrobiellen und entzündungshemmenden Wirkung. Besonders wirksam ist Sonnenhut als Urtinktur nach HAB; er wird aber auch als Tee und in spagyrischer Form mit Erfolg angewendet.

Taigawurzel

Von *Eleutherococcus senticosus* – Taigawurzel, Teufelsstrauch, russischer oder sibirischer Ginseng – wird als Arzneidroge die getrocknete Wurzel verwendet. Sie enthält Polysaccharide, Lignane und Phenylpropane – sogenannte Adaptogene, die die Auswirkungen von Stress hemmen. Aufgrund von umfassenden pharmakologischen Untersuchungen wird die Taigawurzel insbesondere zur Verbesserung der allgemeinen geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Steigerung der Abwehrkräfte empfohlen.

Spitzwegerich

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) enthält Schleimstoffe, die den Heilungsprozess von Infektionen an den Rachenschleimhäuten fördern und auf die Bronchien reizlindern wirken, indem sie die befallenen Schleimhäute mit einer Schutzschicht überziehen. Daneben enthält der Spitzwegerich mit Aucubin (Rhinanthin) einen Inhaltsstoff mit starker antibiotischer Wirkung auf Bakterien wie Staphylokokken, Meningokokken und Salmonellen. In der Heilkunde finden hauptsächlich die Blätter Verwendung (Hustentee oder -sirup). Die Spitzwegerich-Urtinktur bietet sich aufgrund ihrer schleimhautpflegenden und antibiotischen Wirkung zur Vorbeugung oder zur Heilung an.

Schwarze Johannisbeere

Die Pflanzenknospen der Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*) signalisieren nicht nur optisch Aufbruchstimmung; in ihnen liegt auch eine geballte Ladung Energie. Im Embryonalgewebe von Pflanzen sind die Lebens- und Wachstumskräfte am höchsten. An diesem Punkt setzt die Gemmotherapie² an. *Ribes-nigrum*-Knospen-Mazerat ist bis heute das wohl bestuntersuchte Gemmotherapeutikum. *Ribes-nigrum*-Knospen sind reich an Aminosäuren, vor allem Arginin und Prolin, an Vitamin C und Phenolderivaten, vor allem Anthocyanen und Flavonoiden. Alle diese Wirkstoffe üben einen ergänzenden und synergistischen Einfluss aus. Sie erhöhen die Widerstandskraft der Gefässe. Durch die Aufnahme über die Mundschleimhaut kann die Dosierung sehr niedrig gehalten werden.

Zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und Grippe empfiehlt Peter Schleiss seinen Kundinnen und Kunden einen Resistenzspray, der die fünf beschriebenen Heilpflanzen enthält. ■

Weitere Heilpflanzen bei Erkältungskrankheiten

Mund- und Rachenentzündung: Salbei, Arnika, Pappel, Myrrhe, Gundelrebe, Zwiebel, Tormentill, Kamillenblüte, Odermennig, Königskerzen.

Schnupfen: Holunder, Lindenblüte, Schafgarbe, Enzian, Majoran, Primel, Wasserdost, Ingwer, Eukalyptus, Latschenkiefer.

Trockener Reizhusten: Efeu, Klatschmohn, Fenchel, Eibisch, Sonnentau, Andorn, Wollblume, Alant, Huflattich.

Fieber: Lindenblüten, Holunderblüten, Spierkraut (Mädesüss), Wasserdost, Eisenkraut, Chinarinde, Fieberklee.

Glossar

- 1 Homöopathisches Arzneibuch
- 2 Die Arzneien der Gemmotherapie (von lat. gemma, Knospe) werden aus Embryonalgewebe von Bäumen und Sträuchern gewonnen.