

Heilpflanzen vermögen bei Erkältungen nicht nur die lästigen Symptome zu lindern. Manche wirken gar vorbeugend und können die Erkrankungszeit verringern.

Jürg Lendenmann

Gesundheit!

Heilpflanzen helfen bei Erkältungen

Kälte ist nicht die Ursache einer Erkältung: Auslöser sind rund 300 verschiedene Viren. Doch in der frostigen Jahreszeit haben sie besonders leichtes Spiel. Zum einen macht trockene Luft in geheizten Räumen die Schleimhäute anfällig für Infektionen. Zum anderen sorgen die tiefen Temperaturen im Freien dafür, dass die Nasenschleimhäute schlechter durchblutet werden. In die Nase gelangen die Krankheitskeime nicht nur mit winzigen Tröpfchen (Niesen, Husten) über die Atemluft. Oft führt der Weg über die Hände, beispielsweise via Banknoten, Türfallen oder Einkaufswagen.

Schnupfen, Husten, Stimmungstief

Zwei Tage nach der Infektion treten erste Symptome auf: Frösteln, Halsschmerzen, oft Schluckbeschwerden und auch Heiserkeit. Kaum klingen die Halsschmerzen ab, beginnt die Nase zu laufen und wir müssen häufig niesen. Später schwellen die Nasenschleimhäute auf und wir können kaum noch durch die Nase atmen; Kopf- und Gliederschmerzen und Abgeschlagenheit machen uns zusätzlich zu schaffen. Fieber und Husten können dazukommen. Auch mit einer banalen Erkältung ist man oft nur «ein halber Mensch» – die Leistung hat nachgelassen und die Laune ist meist auch nicht die beste. Zum Glück ist eine Erkältung in der Regel nach gut einer Woche ausgestanden.

Vorbeugen ist möglich

Ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung an der frischen Luft, ausgewogener Ernährung und ausreichenden Auszeiten für die Seele hilft, das Immunsystem leistungsfähig zu erhalten. Förderlich auf die Abwehrkräfte wirken sich auch Kneippen und Saunagänge aus.

Ebenso vermögen Extrakte aus bestimmten Pflanzen wie dem Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) oder der Kapland-Pelargonie (Umckaloabo) das Immun-

system zu stärken und damit einer Erkältung wirksam vorzubeugen. Wie eine kürzlich publizierte Studie zeigte, vermag *Echinacea* die Wahrscheinlichkeit, eine Erkältung aufzulesen, um beachtliche 58% zu senken und die Dauer der Erkrankung um rund 1,5 Tage zu verkürzen. Umckaloabo verstärkt die Virenabwehr, hemmt die Bakterienvermehrung und verbessert auch den Abtransport von zähem Schleim.



Fortsetzung auf Seite 8

Hausmittel – oft die klügere Wahl

Da Erkältungsviren nicht direkt bekämpft werden können, richten sich die Massnahmen bei einer banalen Erkältung auf das Lindern der Symptome. Dabei sind die seit Jahrhunderten bewährten Hausmittel oft sinnvoll. Bei hohem Fieber und anderen Symptomen, die länger als eine Woche andauern, sollte die Erkrankung jedoch ärztlich abgeklärt werden, damit bakterielle Entzündungen rechtzeitig bekämpft werden können.

- **Halsschmerzen:** Lutschtabletten oder Kaugummis regen den Speichelfluss an, die Mundschleimhäute werden befeuchtet und gereinigt. Auch häufiges Gurgeln und der Einsatz eines Zungenschabers helfen, die Erreger im Mundraum zu reduzieren. Generell sollte

während einer Erkältung dem Körper viel Flüssigkeit zugeführt werden – vorzugsweise in Form heisser Kräutertees. Bei Halsschmerzen bewährt haben sich Tees und Pastillen mit Anis, Blutwurz, Fenchel, Hamamelis, Kamille, Malve, Myrrhe, Salbei, Spitzwegerich, Thymian. Auch warmer Zitronensaft mit Honig oder Zwiebel-Zucker-Saft werden als «Geheimrezepte» gehandelt.

- **Schnupfen:** Das Spülen der Nasengänge mit Salzwasser bringt oft Erleichterung. Heilpflanzen werden eingesetzt bei Inhalationen (Anis, Fenchel, Kamille, Salbei, Thymian; Teebaumöl u. a.) oder in Schnupfensalben, -tropfen, -sprays oder -stifte. Die in den Pflanzen enthaltenen ätherischen Öle wie Cineol, Eukalyptusöl,

Menthol oder Myrtol wirken entzündungshemmend und schleimhautabschwellend.

- **Trockener Reizhusten:** Hier helfen Schleimstoffdrogen wie Eibisch, Isländisch Moos oder Malve.

- **Husten:** Als Heilpflanzen mit auswurfördernder Wirkung sind u. a. bekannt: Efeu, Primel, und Senega. Zusätzlich schleimlösend wirken u. a. Anis, Fenchel, Sternanis, Thymian und Umckaloabo.

Für Inhalationen und Badezusätze eignen sich Fenchel, Fichtennadelöl, Kiefer, Melisse, Muskat- und Zitronellöl.