

Halsweh, Schnupfen, Husten? Gegen Erkältungskrankheiten sind viele Kräuter gewachsen. Drogist Peter J. Schleiss nennt die wichtigsten und gibt Tipps, wie sie wirkungsvoll angewendet werden und was bei einer Grippe helfen kann.

Jürg Lendenmann

Erkältet?

Heilpflanzen, die helfen

Bild: zvg



Peter J. Schleiss, Drogist mit Meisterprüfung und Naturarzt, gründete vor 25 Jahren die «Drogerie im Dorfgässli 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.

«Grippe» ist nicht gleich Grippe

Vielfach werde im Volksmund eine starke Erkältung mit einer Grippe verwechselt, erläutert Schleiss. «Erkältungen – grippale Infekte – werden von Rhino- oder Adenoviren hervorgerufen, die sich in den Schleimhäuten von Nase oder Hals festgesetzt haben. Erkältungen verlaufen meistens harmlos und

sind nach sieben Tagen überstanden. Die Grippe (Influenza) hingegen verursacht gravierendere Beschwerden wie hohes Fieber.»

Mit naturheilkundlichen Mitteln lasse sich einer grippalen Viruserkrankung wirksam vorbeugen. «Die Stärke der körpereigenen Immunabwehr ist entscheidend, ob uns ein Infekt in diesem Winter auf die Matte schlägt. Wichtige Voraussetzung für eine gute Abwehrkraft sind eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener, vollwertiger Ernährung mit viel pflanzlicher Rohkost und

Fortsetzung auf Seite 6



Thymian (Thymus sp.)



Roter Sonnenhut (Echinacea purpurea)



Taigawurzel (Eleutherococcus senticosus)

viel Bewegung.» Der Pflanzenspezialist nennt die fünf wichtigsten Heilpflanzen, die er zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten empfiehlt:

Thymian

Der Thymian ist ein immergrünes Kraut mit vierkantigem, verzweigtem, kurz behaartem Stängel. Er hat kleine elliptische bis lineale kurzgestielte graugrüne Blätter. Diese haben eine filzig behaarte Unterseite und sind am Rand eingerollt. Im

Sommer bilden sich rosa bis violettfarbene Lippenblüten. Das ätherische Öl des Thymians 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 Salbeiextrakten, örtlich angewendet bei Entzündungen von Mund- und Rachenschleimhäuten sowie zur Behandlung kleinerer Wunden. Das Öl dient als Badezusatz bei Bronchialkatarrh und Hautjucken. Der Thymian entfaltet vor allem als Urtinktur nach HAB (Homöopathisches Arzneibuch) seine Kraft, wirkt jedoch auch als Tee wie auch in spagyrischer Form.



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)



Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)

Roter Sonnenhut

Der Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) war eine der wichtigsten Heilpflanzen der Prärie-Indianer Nordamerikas. Verwendet wurde meist der Saft oder Brei aus zerstoßenem Kraut oder gekauten Wurzelstücken. Die überlieferten Anwendungsgebiete umfassen u. a. Wunden, Verbrennungen, Zahnfleischentzündungen, Zahn- und Halsschmerzen, Erkältungen, Husten, Mumps. Für die immunstimulierenden Eigenschaften von *Echinacea* 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

Der Strauch *Eleutherococcus senticosus* – Taigawurzel, Teufelsstrauch, russischer oder sibirischer Ginseng – wird zwei bis vier Meter hoch, besitzt fünf-fingrige, langgestielte Blätter sowie rundliche, schwarze Steinfrüchte und blüht im Spätsommer. Als Arzneidroge wird 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. Es werden alkoholische Auszüge bereitet und eingenommen.

Spitzwegerich

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) ist eine ausdauernde krautige Pflanze von 5 bis 50 Zentimetern Höhe, deren

schmale lange Blätter im Frühjahr wie Lanzen aus dem Boden spriessen. Das Heilkraut 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 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 Gemmotherapie 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 erwähnten Heilpflanzen enthält: «Sonnenhut, Thymian und Spitzwegerich stärken das Immunsystem und schützen die Atemwege. Taigawurzel stärkt den Körper als Ganzes, und Schwarze Johannisbeere wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Wirkung der Urtinkturen.»

Salben, Öle, Bäder, Wickel

Während Tee, HAB-Urtinktur, Gemmomazerat, spagyrische Essenzen, homöopathische Globuli vor allem durch den Mund eingenommen werden, wirken ätherische Öle als Inhalationen und auch als Aromatherapeutika über die Nase, und Salben, Bäder und Wickel heilen durch die Haut. «Alle diese Formen von pflanzlicher oder auch homöopathischer oder spagyrischer Art

haben für die Gesundheit ihren festen Platz», sagt Peter Schleiss. «Nicht nur heilen sie sanft und ganzheitlich, sondern ergänzen das Gesundheitswesen und vermindern die Kosten wesentlich. In meiner Naturheilpraxis und auch in der Drogerie hat sich die Kombination von HAB-Urtinktur und Gemmomazerat mit Teemischungen und Bädern gerade in der Erkältungsprophylaxe sowie auch in der Heilung als äusserst wirksam bestätigt.»

Weitere Heilpflanzen bei Erkältungskrankheiten

Mund- und Rachenentzündung:

Salbei, Arnika, Pappel, Myrrhe, Gundelrebe, Zwiebel, Tormentill, Kamillenblüte, Odermennig, Königskerze.

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.