Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 11: Kalt! : Kälter! : Erkältet?

Artikel: Kalt...kälter...erkältet?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558081

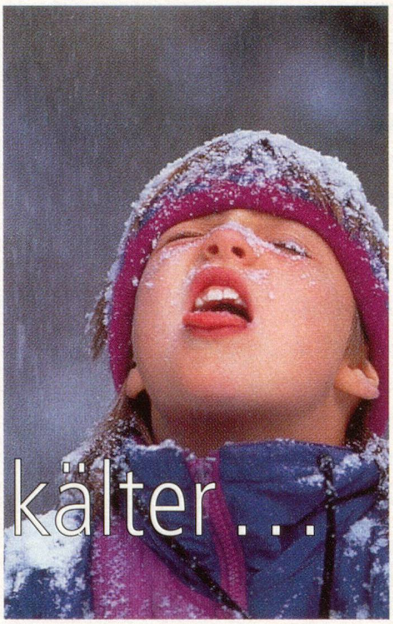
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Die grippalen Infekte, die wir als Erkältung bezeichnen, können uns zwar das ganze Jahr über erwischen, trotzdem plagen sie uns in der kalten Jahreszeit am häufigsten. Wieviel die Erkältung tatsächlich mit den mehr oder weniger frostigen Aussentemperaturen zu tun hat – darüber streiten sich die Gelehrten. Experten hin, Frost her: wir sagen Ihnen, was Sie im Falle einer Erkältung tun können, damit keine Komplikationen eintreten und Sie die «unheilbare» Krankheit möglichst gut ertragen.

Schon unsere Grossmütter sagten: «Wenn du mit nassen Haaren aus dem Haus gehst, musst du dich nicht wundern, wenn du dich erkältest!» Ein noch rabiaterer Spruch hiess: «Kind, zieh dich warm an, sonst holst du dir den Tod.» Doch Nässe und Kälte allein machen noch längst keine Erkältung! Denn: wo kein Virus ist, ist auch kein Schnupfen. Die Ursache für eine Erkältung ist nämlich grundsätzlich eine Infektion mit Viren!

Nomen est omen?

These I:
Forscher in Polarstationen leiden sehr selten unter Erkältungen.
These II:
Im Polareis ist es selbst für Viren zu kalt.

Ob und wie niedrige Temperaturen die Erkrankung begünstigen, ist umstritten. Bis jetzt konnte in verschiedenen Experimenten nie ein Zusammenhang zwischen Kälte und Virusinfektion nachgewiesen werden. Viele Wissenschaftler glauben daher nicht an einen Zusammenhang zwischen Winterwetter und Erkältung. Andere meinen, Kälte und Nässe hätten einen Einfluss auf die (dadurch schlechtere) Durchblutung, wieder andere behaupten, eisige Temperaturen würde vom Körper als Stress empfunden und der reagiere darauf mit der Ausschüttung von Stresshormonen, welche ihrerseits die Immunabwehr herabsetzten. Einige Fachleute bemühen sogar den Einfluss psychischer Faktoren auf das Immunsystem und meinen, wer friere

und das ganz schlimm finde, erkälte sich vielleicht tatsächlich schneller. Der wohl einleuchtendste Grund, dass Erkältungen so oft gemeinsam mit Nässe und Kälte auftreten, ist wahrscheinlich der, dass wir uns bei kaltem öfter als bei warmem Wetter mit anderen Menschen in geschlossenen Räumen aufhalten und dadurch die Gefahr einer Virusübertragung steigt.

Was ist eine Erkältung?

Heilen lässt sich die Viruserkrankung nicht, nur lindern. Beim Kampf gegen die infektiösen Viren müssen wir uns auf unsere körpereigenen Abwehrkräfte verlassen. Die Erkrankung klingt erst dann ab, wenn das Immunsystem es geschafft hat, die Vermehrung der Viren im Körper zu stoppen.

Hat man eine Virusinfektion durchgemacht, ist man meistens gegen dieses Virus immun geworden. Weil es aber mehr als hundert unterschiedliche Erkältungsviren gibt und diese sich auch noch ständig ändern, kann man alle Jahre wieder von einem neuen Virus infiziert werden.

Die Viren, welche die Erkältung hervorrufen, werden durch so genannte Tröpfchen-Infektion übertragen. Mit anderen Worten: ausgenieste oder ausgehustete Tröpfchen reichen, um die Ansteckung weiter zu reichen. Die Viren befinden sich also in der Atemluft, aber auch auf der Haut. Das Hand-vor-den-Mund-Halten beim Niesen oder Husten verhindert zwar, dass die Viren (erstaunlich) weit fliegen, dafür klappt die Ansteckung höchstwahrscheinlich beim nächsten Händeschütteln. Deshalb sollen Erkrankte und die Menschen in ihrer Umgebung die Hände besonders häufig waschen!

Mund und Nase vor «fliegenden» Viren zu schützen, wäre gut. In asiatischen Ländern gehört es zum guten Ton, zum eigenen Wohl und dem der Mitbürger einen Mundschutz zu tragen. So viel Höflichkeit ist bei uns noch gewöhnungsbedürftig.

Weil die Viren über die Atemwege eindringen, sind Schnupfen und Halsweh meist die ersten (und manchmal die einzigen) Anzeichen. Husten, Heiserkeit, Kopfweh, Gliederschmerzen, Mattigkeit und Fieber können hinzukommen. Nach acht bis zwölf Tagen ist der Spuk meist vorbei, sollten sich die Beschwerden jedoch nach einer Woche nicht gebessert haben, konsultieren Sie zur Sicherheit einen Arzt. Bei chronisch Kranken, Schwangeren, Babies und älteren Menschen ist besondere Vorsicht am Platz. Bei diesen Personen sollte frühzeitig geklärt werden, ob es sich um eine Erkältung oder eine «echte» Grippe handelt.

Erwachsene sind durchschnittlich ein- bis viermal pro Jahr erkältet, bei Kindern gelten vier bis neun Infekte jährlich als normal. Dass Kinder besonders anfällig sind, liegt daran, dass ihr Immunsystem die vielen unbekannten Viren erst kennen lernen muss, um entsprechende Abwehrmassnahmen einzuleiten und zu trainieren.

Ein grosser Unterschied: Grippaler Infekt und Virusgrippe

Typisch für eine Grippe ist das epidemische Auftreten: In der Regel erkranken stets grössere Bevölkerungsgruppen. Beim Verdacht auf Grippe sollten vor allem kleine Kinder, schwangere Frauen, ältere Menschen (über 65) und Personen mit chronischen Herz-, Lungen- und Stoffwechselerkrankungen den Arzt aufsuchen. Zwar kann er gegen die Krankheit selbst nichts unternehmen, doch die Symptome

In der Schweiz sterben jährlich zwischen 400 und 1000 Personen an der Grippe. Bis zu 5000 Menschen jährlich müssen im Krankenhaus behandelt werden.

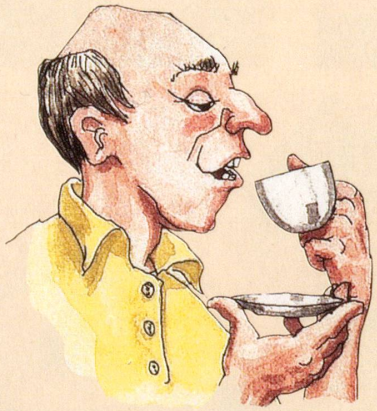
können gelindert und Komplikationen vermieden werden. Beschwerden, die auf eine Grippe hindeuten können, sind: Rasch ansteigende Körpertemperatur (oft über 39 °C), dazu kommt häufig heftiger Schüttelfrost, und im Allgemeinen sind alle Beschwerden bei einer Grippe stärker als bei einer Erkältungskrankheit.

Wenn es einem Kleinkind nach fiebersenkenden Massnahmen nicht besser geht und wenn Babies unter sechs Monaten mehr als 38,5 °C Fieber haben, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden (bei Säuglingen auch nachts und am Wochenende).

Fieber gibt Schützenhilfe beim Gefecht gegen die Viren

Bei einer einfachen Erkältung übersteigt die Körpertemperatur selten 39 Grad, bei Kindern kann es schon mal ein halbes Grad mehr sein. Fieber hilft, die Krankheitserreger zu schwächen bzw. abzutöten – es ist deshalb nicht negativ, sondern zeigt, dass der Körper sich wehrt. Nicht nur vertragen manche Viren höhere Temperaturen schlecht, bei Fieber werden auch bestimmte Abwehrstoffe in grösseren Mengen produziert und die Immunzellen sind aktiver als sonst.

Schweisstreibend



Holunderblütentee

gilt als traditionelles Hausmittel zur Besserung des Befindens bei Erkältungskrankheiten: 2 TL Blüten mit 2 dl (200 ml) kochendem Wasser übergiessen, vor dem Abseihen 10 Minuten ziehen lassen. Damit die schweisstreibende Wirkung einsetzt, mindestens 2 Tassen möglichst heiss trinken. Heisser Holunderbeersaft erfüllt den gleichen Zweck.

Lindenblütentee

2 TL Lindenblüten mit 1/4 l kochendem Wasser übergiessen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie 2 bis 3 Tassen Tee möglichst heiss. Wirkt schweisstreibend, dämpft den Husten, stärkt die Abwehr und beruhigt.

Komplikationen durch Bakterien

Die an sich harmlose Erkältung kann unter Umständen weitere Infektionen nach sich ziehen. Gelangen Bakterien in die durch die Viren bereits geschädigten Atemwege, muss das Immunsystem quasi an zwei Fronten kämpfen. Gelingt es ihm nicht, die Bakterien abzuwenden, kann eine Entzündung der Nasennebenhöhlen, des Mittelohrs, der Mandeln, der Bronchien oder gar der Lunge die Folge sein.

Bei den ersten Anzeichen handeln

Beginnt die Nase zu triefen und der Hals zu kratzen, warten Sie nicht lange ab, sondern tun Sie gleich etwas. Viele greifen allerdings viel zu oft zu starken Arzneimitteln, die nicht ohne Nebenwirkungen sind, und wie das tapfere Schneiderlein alle Beschwerden mit einem Schlag kurieren sollen. Es gibt aber natürlichere Möglichkeiten, Erkältungsbeschwerden in den Griff zu bekommen. Die Hausmittel und pflanzlichen Arzneien, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen, lindern die lästigen Symptome und sind ohne Nebenwirkungen. Sie stärken das Immunsystem, und das ist nun mal die einzig wirksame Waffe gegen Erkältungen. Lindenblütentee sollten Sie im Winter immer im Haus haben, denn er ist *der* klassische Kräutertee rund um die Erkältungssymptome.

Schwitzen hilft

Zu den besten Heilmitteln bei einer Erkältung gehören auch so einfache Dinge wie Wärme, Bettruhe und Schlaf. Wenn Sie spüren, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, packen Sie sich im Bett schön warm ein, eventuell mit einer zusätzlichen Decke. Wenn Sie zu schwitzen begin-

nen, umso besser: Versuchen Sie, es einige Zeit auszuhalten, denn eine höhere Körpertemperatur hilft, wie schon gesagt, im Kampf gegen die Viren. So gut das Schwitzen im Bett ist, so wenig förderlich ist das Schwitzen beim Sport oder in der Sauna – diese Massnahmen würden den ohnehin schon geschwächten Kreislauf zu diesem Zeitpunkt unnötig belasten. Bleiben Sie also lieber im Bett und trinken Sie Holunder- oder Lindenblütentee, welcher heilt, wärmt und die Schweissbildung anregt.

Eine regelrechte Schwitzkur eignet sich nur für kreislaufstabile Menschen, die kein Fieber haben: Trinken Sie einen bis zwei Liter schweisstreibenden Tee. Ein heisses Bad anschliessend kann die Wirkung optimieren. Dann geht's dick eingepackt ins Bett. Nach etwa zwei Stunden Wäsche und, falls nötig, Bettzeug wechseln, den Körper mit einem Badetuch trockenreiben. Trinken Sie noch etwas und legen Sie sich dann sofort wieder ins Bett.

Wärme tut gut

Halten Sie sich bei einer Erkältung auf jeden Fall warm. Im warmen Schlafzimmer sollte regelmässig gelüftet und für feuchte Luft gesorgt werden (lieber feuchte Tücher über der Heizung als Wasserbehälter am Heizkörper, die oft wahre Bakterienschleudern sind). Über 50 Prozent Luftfeuchtigkeit sollten es schon sein, damit die Schleimhäute nicht austrocknen. Ein warmer Halswickel (z. B. mit zerquetschten heissen Pellkartoffeln, vergl. auch GN 9/01), ein Priessnitzwickel oder nur schon ein Schal aus reiner Wolle fördern die Durchblutung und lindern so die Beschwerden.

Äusserst wohltuend und hilfreich sind warme Fussbäder (etwa 38 bis 39 °C) mit oder ohne Zusätze (z.B. Apfelessig oder drei gehäufte Teelöffel Salz pro Liter Wasser oder etwas Rosmarinkraut bzw. -tinktur.

Vielleicht haben Sie zu Beginn der Erkältung Lust auf ein heisses Vollbad. Erfüllen Sie sich diesen bescheidenen Wunsch! In die Badewanne mit ca. 37 °C warmem Wasser geben Sie am besten noch einen Badezusatz gegen Erkältungskrankheiten (Eukalyptus, Heublumen, Kamille, Latschenkiefer, Lindenblüten, Malve, Salbei oder Thymian). Geniessen Sie die wohlige Wärme und Entspannung, aber möglichst nicht länger als 15 Minuten. Sollte das Wasser vorher abkühlen, lassen Sie heisses nachlaufen, damit Sie nicht frieren. Bei Herzerkrankungen, Kreislaufproblemen und Fieber sind Vollbäder ungeeignet.

Wenn die Nase verstopft ist

Bei einem zünftigen Schnupfen wird viel Schleim in Nase und Nebenhöhlen gebildet. Die Nase ist dann «zu», und

Fiebersenkend

Priessnitz-Halswickel

Ein weiches Innentuch (Babywindel aus Stoff o.ä.) mit hahnenkaltem Wasser tränken, auswinden und um den ganzen Hals wickeln. Darüber ein Wolltuch legen, welches das Innentuch ganz überdeckt. Ist das Innentuch warm geworden, kann man die Prozedur wiederholen. Der Priessnitzwickel ist fiebersenkend, regt die Durchblutung optimal an und fördert den Schlaf.

Essigwickel

Für diesen fiebersenkenden Wickel mischen Sie 3 EL Essig mit 1 l kalten Wasser. Geben Sie 2 Tücher hinein, drücken Sie sie leicht aus und legen Sie je eins um die Waden. Je ein Frotteetuch darüber wickeln und die Beine warm zudecken. Erneuern, wenn die Innentücher warm sind oder spätestens nach zehn Minuten. Legen Sie nach 3 bis 4 Anwendungen eine Pause ein und wiederholen Sie nur, wenn das Fieber wieder steigt.

Wenn (kleine) Kinder erkältet sind

Kleine Kinder leiden oft stärker unter grippalen Infekten oder Erkältungen als Erwachsene. Sie fühlen sich schnell schwach und müde, und häufig steigt das **Fieber** rasch. Dennoch sollten sich Eltern nicht zu sehr sorgen, wenn ein Kleinkind auf einmal hohes Fieber (über 39 °C) bekommt. Mit einem Kleinkind unter vier Jahren sollten Sie zwar auf alle Fälle zum Arzt gehen, doch meistens sieht die Sache schlimmer aus, als sie ist – nicht selten fällt das Fieber wieder so schnell, wie es gestiegen ist. Bei verschnupften Säuglingen sollte besonders auf die Atmung geachtet werden, denn Babies atmen eher durch die Nase als durch den Mund und bei geschwollenen, entzündeten Nasenschleimhäuten fällt das Luftkriegen halt schwer.

Problematischer sind **Fieberkrämpfe**, bei denen das Kind bei hohem Fieber kurzzeitig das Bewusstsein verliert und die Muskeln krampfen. Unter Fieberkrämpfen leiden prozentual gesehen nur wenige Kinder (vorwiegend zwischen neun Monaten und sechs Jahren), doch für die betroffenen Eltern ist es zunächst ein Schock. Aber dennoch keine Panik! Das Gehirn des Kleinkinds reagiert auf Temperaturschwankungen stärker als das eines älteren Kindes oder gar das eines Erwachsenen. In den meisten Fällen sind daher auch Fieberkrämpfe nicht bedenklich, dennoch ist es unbedingt notwendig, nach einem Fieberkrampf mit dem Kind den Arzt aufzusuchen, um die Ursache abklären zu lassen. Wenn der Fieberkrampf länger als zehn Minuten dauert, sollte jedoch der Notarzt gerufen werden! Erste Massnahmen: Atemwege freihalten (Kopf zur Seite), aufdecken, Essig-Wadenwickel.

Fast alle **Hausmittel** sind auch für die Kleinen geeignet. Temperierte Wadenwickel oder Essigsöckchen zur Fiebersenkung vertragen schon Babies. Sie können auch erleichternde Dämpfe inhalieren, indem man neben dem Gitterbett auf einem Stuhl ein Dampfbad (natürlich ausser Reichweite der kleinen Hände) aufstellt und z. B. mit einem Laken oder einer Decke eine Art Zelt baut, unter dem sich die heilenden Dämpfe sammeln. Bei etwas grösseren Kindern kann man über die dampfende Schüssel eine Papiertüte stülpen und als Einschnitt für Mund und Nase eine Tütenecke abschneiden. Noch einfacher geht es mit einem Inhalator, den man in der Apotheke/Drogerie kauft.

Allerdings gibt es bei den Hausmitteln ein paar **Ausnahmen**: Inhalationen, Bäder oder Einreibungen mit Eukalyptus, Menthol und Pfefferminze eignen sich nicht für die Kleinen. Sie üben zu starke, belastende Reize aus. Weichen Sie auf Lindenblüten, Malvenblätter, Pinien- oder Fichtennadeln aus.

Oft haben erkältete Kinder zu Beginn der Infektion keinen **Appetit** und wollen nichts essen. Zwingen Sie sie nicht, denn meistens weiss der Körper genau, was ihm gut tut. Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Ihr Liebling genug trinkt. Erstens lösen **Getränke** den Schleim in den Atemwegen und zweitens muss der Flüssigkeitsverlust durch das unvermeidliche Schwitzen ersetzt werden. Neben eventuell angezeigten Medizinaltees eignen sich Hagebuttentee, Mineralwasser (nicht eiskalt!), Bouillon und verdünnte Fruchtsäfte.

Bettruhe halten Kinder nur gern ein, so lange es ihnen wirklich nicht gut geht. Danach ist es oft schwerer, einen Sack Flöhe zu hüten, als ein zwar nicht mehr schwaches, aber doch noch krankes Kind im Bett zu behalten. Wenn ein erkältetes Kind, warm – aber nicht zu warm – angezogen im Zimmer spielt, ist nichts dagegen einzuwenden.

man muss durch den Mund atmen. Hier bringen Dampfbäder (Sie wissen schon: Kopf über der Schüssel und Frotteetuch drüber) Erleichterung, und Sie können wieder besser durchatmen. Nach einer solchen Inhalation sollten Sie die vom ewigen Putzen ramponierten Nasenflügel aussen und die Nasenschleimhäute innen mit *Bioforce-Crème* von A. Vogel verwöhnen und etwa zwei Stunden lang nicht ins Freie gehen.

Das Inhalieren der heissen Dämpfe löst sowohl den Schleim in der Nase als auch in den Bronchien und sorgt so dafür, dass der Schnupfen zurückgeht und der Husten gemildert wird.

Wenn der Rachen rot ist und der Hals schmerzt

Gegen leichte Halsschmerzen hilft oft schon mehrmals tägliches Gurgeln mit Salzwasser (einen halben bis ganzen Teelöffel Salz auf ein Glas lauwarmes Wasser). Der Vorteil dabei ist, dass man Salz immer im Haus hat, es kostet aber ein wenig Überwindung, weil es wirklich nicht gut schmeckt.

In der Kräuterapotheke gibt es eine Reihe von Heilpflanzen, deren entzündungshemmende und desinfizierende Wirkung Linderung bei Halsschmerzen verspricht. Klassiker sind Salbei und Kamille. Nehmen Sie zwei Teelöffel Kamilleblüten oder Salbeiblätter und übergiessen sie mit einem Glas (2 dl) kochendem Wasser, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mit diesem Absud mehrmals täglich (nicht zu heiss) gurgeln.

Trockener Reizhusten

Zu Beginn einer Erkältung sind nicht selten die Schleimhäute trocken und man wird von einem trockenen Reizhusten gequält. In diesem Fall sollte man viel trinken und zwar Tees aus Pflanzen, welche Schleimstoffe enthalten. Diese beruhigen die gereizte Schleimhaut und lindern den Hustenreiz. Geeignete Pflanzen sind:

✿ **Eibisch** (Althaea off.) – Die Schleimstoffe der Wurzel schützen die Schleimhäute gegen schädliche Einwirkung von aussen und beruhigen und dämpfen den Hustenreiz. Ist nur als wässriger Kaltansatz (keine Abkochung!) für die innerliche Einnahme geeignet. Es gibt aber Eibischsirup zu kaufen, der besonders in der Kinderheilkunde als sehr geeignet gilt.

✿ **Malve/Käslichrut** (Malva silvestris) – Von der reichlich Schleim enthaltenden Malve trinkt man täglich 3 bis 4 Tassen Tee: 2 TL Malvenblätter/-blüten mit einer Tasse kaltem Wasser aufsetzen, kurz aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Nach dem Abseihen lauwarm trinken.

Befreiend

Kamillen-Dampfbad

Auf einen ½ l kochendes Wasser nimmt man 2 gehäufte EL Kamillenblüten (ca. 3 g) und lässt alles ein wenig ziehen. Sobald die Temperatur erträglich ist, atmet man den Dampf unter einem Badetuch ein. Günstig bei Schleimhautentzündungen, entzündlichen Erkrankungen der Atemwege und Stirnhöhlenentzündung. Wirkt nicht nur antibakteriell, sondern nach neueren Erkenntnisse auch lokal schmerzlindernd.

Apfelessig-Dampfbad

Ein wirksames und preiswertes Mittel, um verstopfte Nasen frei zu bekommen, ist das Inhalieren von Apfelessigdampf. Erhitzen Sie einen viertel Liter Apfelessig, bis er dampft: etwa 20 Minuten lang einatmen.

Kräuter-Dampfbad

Sie können auch 1 bis 2 Tropfen Eukalyptus- oder Thymianöl ins Wasser geben – allerdings nicht bei einem Dampfbad für kleine Kinder. Diese ätherischen Öle wirken antiseptisch, desinfizierend, auswurffördernd, entzündungshemmend und schleimlösend.

Antibiotisch

Zwiebelwasser

Eine grosse Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und in einen Suppenteller legen. Mit 1/4 l lauwarmem Wasser bedecken, einige Stunden zugedeckt stehen lassen. Danach das Zwiebelwasser trinken und auch damit gurgeln.

Zwiebelsaft

Höhlen Sie eine grosse Zwiebel oder eine Gemüsezwiebel leicht aus und füllen das Loch mit Rohrohrzucker. Unten in die Zwiebel ein kleines Loch schneiden und auf ein passendes Glas setzen. Der entstehende Saft tropft nach und nach ins Glas und schmeckt so gut, dass ihn auch Kinder mögen. Man kann alle Stunde 1 TL voll einnehmen.

Meerrettichsirup

Unter den geraffelten Meerrettich gibt man etwas Honig, knetet die Masse gut durch und presst den Saft ab. Den Rückstand kocht man in etwas Wasser mit Rohrohrzucker, presst diesen nochmals ab und gibt ihn zu dem rohen Sirup. 1 EL morgens, mittags und abends einnehmen. Wenn Sie Meerrettich gern haben, können Sie auch so oft wie möglich kleine Mengen über einen frischen Salat raffeln. Lecker und gesund!

Knoblauchbrei

Weniger gesellschaftsfähig, aber nicht weniger wirksam: Die Zehen von drei Knoblauchknollen schälen, durchpressen und mit Honig vermischen, so dass eine Paste entsteht. In einem Glas mit Schraubverschluss aufbewahren. Pro Tag 2 EL einnehmen.

✿ **Huflattich** (Tussilago farfara) – wirkt reizlindernd und schleimverflüssigend. Ist besonders bei Reizhusten und Heiserkeit geeignet: 2 gehäufte Teelöffel Blätter (nicht Blüten!) auf ein Viertel Liter kochendes Wasser.

✿ **Isländisch Moos** (Lichen islandicus) – Die Flechte mit dem erheblichen Schleimgehalt und den tonisch wirkenden Bitterstoffen ist als Hustenmittel altbekannt. Für eine Abkochung nimmt man 1 bis 2 Teelöffel auf einen Viertel Liter Wasser; der Tee, morgens und abends getrunken, wirkt schleimhautschützend, entzündungshemmend und reizdämpfend. Praktischer und beliebter sind die Lutschtabletten mit Isländisch Moos.

Eine andere Möglichkeit bei lästigem Hustenreiz ist, ein Glas Wasser mit zwei Teelöffeln Apfelessig bereitzustellen und bei jedem Hustenanfall einige Schlucke zu trinken. Danach wird der Reiz schnell nachlassen.

Husten Sie dem Schleim etwas

Sind im akuten Entzündungsstadium die oben genannten Pflanzentees am besten geeignet, sollte sich die Therapie ändern, falls die Bronchitis chronisch geworden ist und das Hauptziel darin besteht, den Husten zu «lösen». Um das Aushusten des verdickten Schleims zu erleichtern, sind jetzt so genannte auswurffördernde Hustenmittel (Expektorantien) gefragt:

✿ **Anis** (Pimpinella anisum) – Wirkt krampflösend, antimikrobiell und auswurfördernd. Für Tee nimmt man 1 Teelöffel Anissamen auf eine Tasse Wasser, lässt zugedeckt zehn Minuten ziehen und trinkt dreimal täglich eine Tasse. Nach Wunsch mit einem Teelöffel Honig süssen – das gilt auch für die meisten anderen Tees. Das Wasser nicht über 60 °C erhitzen, da sonst die wertvollen ätherischen Öle und die Inhaltsstoffe des Honigs leiden.

✿ **Fenchel** (Foeniculum vulgare) – Die krampflösende und auswurffördernde Wirkung hat sich bei Schleimhauterkrankungen der Atemwege bewährt. Den Tee bereitet man wie Anistee zu und trinkt mehrmals täglich eine bis zwei Tassen.

✿ **Schlüsselblumenwurzeln** (Primula veris) – Von dem schleimlösenden und auswurfförderndenTee trinkt man alle zwei bis drei Stunden eine Tasse: einen halben Teelöffel geschnittene Wurzel mit zwei Tassen kochendem Wasser übergiessen, zehn Minuten ziehen lassen.

✿ **Spitzwegerich** (Plantago lanceolata) – Der Schleim- und Kieselsäuregehalt beeinflusst Husten und Bronchitis günstig. Häufig zu finden in Sirupen und Pastillen oder als Saft (Drogerie/Reformhaus). Spitzwegerichkraut-Tee: 2 Teelöffel auf 1 Tasse kochendes Wasser, fünf bis zehn

Minuten ziehen lassen, abseihen, drei bis vier Tassen pro Tag trinken und/oder damit mehrmals täglich gurgeln oder spülen. Spitzwegerich-Sirup gibt es auch von A. Vogel.

✿ **Süssholzwurzel** (Liquiritiae radix) – Die Saponine des «Bärendrecks» oder «Lakritze» wirken schleimverflüssigend und auswurffördernd. Tee aus der Süssholzwurzel ist daher angezeigt bei Katarrh mit starker Verschleimung: 1 Teelöffel geschnittene Süssholzwurzel mit kaltem oder heissem Wasser übergiessen, kurz aufkochen, nach dem Abkühlen abseihen. Drei- bis fünfmal täglich eine Tasse trinken. Nicht länger als vier bis sechs Wochen einnehmen. Nicht anwenden in der Schwangerschaft, bei Bluthochdruck, Herz-, Leber- und Nierenproblemen!

Etwas rustikaler, aber sehr wirksam sind Rezepte mit antibakteriell, entzündungshemmend und antibiotisch wirkendem Knoblauch, Meerrettich oder Zwiebeln (Rezepte siehe Kasten).

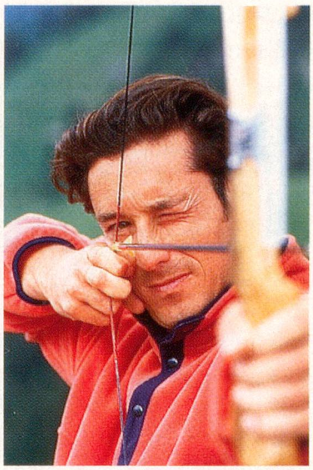
Die meisten Patienten mit Halsentzündungen erhalten Antibiotika von ihrem Hausarzt, obwohl diese Medikamente nur in jedem zehnten Fall indiziert sind. Dies berichten US-Mediziner in der jüngsten Ausgabe des Fachmagazins «Journal of the American Medical Association» (Bd. 286, Nr. 10).

Vitamin C und Zink unterstützen die Abwehr

Versuchen Sie, den ganzen Winter Ihren Organismus mit ausreichend Vitamin C zu versorgen, denn es wirkt auch im Immunsystem. Es ist am Aufbau von Antikörpern beteiligt,welche Krankheitserreger wie Bakterien und Viren im Körper so kennzeichnen, dass sie von den Killerzellen der körpereigenen Abwehr als fremd erkannt und vernichtet werden. Vitamin C liefern Zitrusfrüchte, Kiwis, Hagebutten, Sanddorn, (Zubereitungen aus) Acerolakirschen, schwarze Johannisbeeren (Saft bzw. Nektar), Holunder, Peperoni (Paprika), Sauerkraut, Kartoffeln, Brokkoli, Rosen-, Grün- und Blumenkohl. Den normalen Tagesbedarf (Personen ab 15 Jahre: 100 mg) darf man im Falle einer Virusinfektion kurzzeitig erhöhen, sollte aber nicht mehr als 1000 mg/Tag aufnehmen. Solche Mengen allein mit dem Essen zuzuführen, ist nicht ganz einfach, wahrscheinlich müssen Sie mit Vitaminpräparaten aushelfen. Natürliches Vitamin C steht in den Lutschtabletten von A. Vogel zur Verfügung.

Vitamin C-reich ist auch der «Anti-Halsschmerz-Cocktail» nach einem Rezept von Prof. Bankhofer: 4 Esslöffel schwarzen Johannisbeersaft mit 1 EL Bienenhonig und 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft mischen und einige Tage lang morgens und abends solch eine Portion in kleinen Schlucken trinken.

Viele naturheilkundlich orientierte Fachleute empfehlen bei Infektionen oder grosser Infektanfälligkeit, auch auf Nahrungsmittel zu achten, die das Spurenelement Zink enthalten: Fleisch enthält die höchsten Zinkwerte; wer darauf verzichten möchte, hält sich an Käse, Haferflocken, Weizenvollkorn, Weizenkeimlinge, Hirse, Hülsenfrüchte, Mais, Eier oder getrocknete Feigen.



Peilen Sie rechtzeitig vorbeugend die Stärkung Ihrer Abwehrkräfte an – die Chancen, ohne heftige Erkältung durch den Winter zu kommen, erhöhen sich massiv.

Machen Sie sich stark!

Fast alle Menschen machen diese Erfahrung: Es gibt Zeiten, da fällt man wegen jedem Windhauch um und andere, da kann einem die ganze Husterei und Schnupferei ringsum nichts anhaben. Dafür gibt

es zwei wichtige Erklärungen: Einerseits kommt es auf die Art der Viren an (Kennt der Körper sie schon? Vermehren sie sich rasend schnell?), andererseits spielt das Immunsystem eine entscheidende Rolle. Je besser die Verfassung Ihrer körpereigenen Abwehrkräfte, umso grösser die Chance, nicht zu erkranken bzw. schneller gesund zu werden. Alle Faktoren, die zur Stärkung des Immunsystems beitragen, hier aufzuzählen, gäbe eine sehr lange Liste. Zur Erinnerung seien hier nur die wichtigsten Grundpfeiler genannt: ➠ ausgewogene Ernährung mit möglichst frischen, schonend zubereiteten Lebensmitteln ➠ Bewegung, Bewegung, Bewegung ➠ seelische Ausgeglichenheit. Glücklicherweise hat auch die Apotheke der Natur mit der Echinacea/dem roten Sonnenhut ein probates Mittel zur Stärkung des Immunsystems parat. Gerade zu Beginn der kalten, winterlichen Jahreszeit ist eine Echinaforce-Kur zur Stimulierung des Immunsystems höchst willkommen. Nutzen Sie diese von der Natur gegebene, erprobte Möglichkeit, welche nachweislich Erkältungen wenn nicht vollkommen verhindert, so doch den Krankheitsverlauf lindert und um einige Tage abkürzt. • IZR

Vorbeugung und schnelle Hilfe bei Erkältungen

Echinaforce von A. Vogel steigert die körpereigenen Abwehrkräfte und ist angezeigt zur Vorbeugung oder bei Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten. Ausserdem wird der Heilungsprozess bei (fiebrigen) Erkältungen begünstigt. Echinaforce Tropfen und Tabletten werden aus dem frischen Kraut und den frischen Wurzeln des kontrolliert biologisch angebauten Roten Sonnenhuts hergestellt. Die Anwendung kann kurmässig über 2 Wochen bis 2 Monate erfolgen. Neu: Mit Genehmigung der IKS kann auf den Packungen wieder eine Dosierung für Kinder ab 4 Jahren aufgeführt werden. Verlangen Sie in Deutschland Echinacea-Tropfen oder Echinaforce-Presssaft von A. Vogel.

Hustenreizmildernd wirkt **Bronchosan** von A. Vogel, das Tinkturen von Efeu, Thymian, und Süssholz enthält. Zugleich ist es entzündungswidrig und auswurffördernd.

Bei Husten mit zäher Verschleimung eignet sich, besonders auch für Kinder, **Santasapina** Sirup. Er enthält frischen Tannenspitzensaft und Honig. Ist die Verschleimung besonders hartnäckig, versuchen Sie **Drosinula-Sirup**. Er ist krampf- und schleimlösend sowie auswurffördernd. Ausser dem Tannenspitzensirup enthält dieser Bronchial-Sirup zusätzlich Auszüge aus Efeu und Sonnentau.

Wohltuend bei Husten und Heiserkeit sowie leichter Verschleimung sind die bei Klein und Gross beliebten **Santasapina-Bonbons**, die neben dem flüssigen Kern aus frischen Tannenspitzen-Auszügen noch Fichtennadelextrakt, Pfefferminzöl und Menthol enthalten.

Vitamin C-Lutschtabletten von A. Vogel liefern pro Tablette 100 mg natürliches Vitamin aus Acerolakirschen, Passionsfrüchten, Sanddorn, Cassisbeeren, Hagebutten und Zitronen.

Zum Einreiben von Brust und Rücken nehmen Sie **Po-Ho-Öl** mit den wertvollen ätherischen Kräuterölen.

Die im Erkältungsfall strapazierte Haut um Nase und Mund wird mit **Bioforce Crème** besänftigt und gepflegt.