Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: 10 (2002)

Heft: 4

Artikel: Gesundheit : mit der natürlichen Heilkraft von Pflanzen vorbeugen und heilen : Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten

Autor: Stricker, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818418

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: 11.07.2025

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

Mit der natürlichen Heilkraft von Pflanzen vorbeugen und heilen

Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten

Mit einfachen und bewährten Hausmitteln können Sie Husten, Halsweh und Schnupfen in den Griff bekommen. Schleimlösende Tees, entspannende Bäder und ätherische Öle helfen Erkältungen vorzubeugen, zu lindern und zu heilen.

Beim Auftreten von Krankheitssymptomen beachten Sie bitte Folgendes: Einfache Heilmittel ersetzen den Arztbesuch nicht. Jedes starke und alle chronischen Leiden müssen von einem Arzt diagnostiziert werden.

WICHTIG!

Bei leichten Erkältungen kann man sehr viel mit Haus- und Naturheilmitteln erreichen. Bei Grippe gilt es vorsichtig zu sein. Wer an einer starken Grippe leidet, muss unbedingt den Arzt aufsuchen!
Zum Teil gehen Erkältung und Grippe miteinander einher, aber je nach Art der Krankheit gelten verschiedene Massnahmen als richtig. Im Zweifelsfalle muss bei den medizinischen Fachpersonen Rat eingeholt werden.

Gemäss Statistik erkältet sich jeder Mensch in Westeuropa sechsmal pro Jahr. Erkältungskrankheiten werden ausnahmslos durch Viren beziehungsweise Bakterien hervorgerufen. Der Zustand der Immunabwehr spielt eine grosse Rolle für die Anfälligkeit auf Erkältungskrankheiten. Ist das körpereigene Abwehrsystem geschwächt, können Krankheitserreger leichter eindringen und Symptome auslösen. Die Schleimhäute sind die erste Barriere für Krankheitserreger. Sind sie zu trocken (ausgelöst durch Heizungsluft, klimatisierte Räume, mangelnde Flüssigkeitsaufnahme) oder vorgeschädigt (durch Rauchen, Schadstoffeinwirkungen), wird eine Infektion begünstigt.

Symptome und Folgeerscheinungen

Typische Symptome für eine Erkältung sind Schnupfen, Angina mit Entzündungen der Rachenschleimhaut und der Mandeln, Kehlkopfentzündung sowie Fieber und Husten.

Behandlungsmöglichkeiten

Unter den Hausmitteln nimmt die Heilpflanzenkunde (Phytotherapie) einen grossen Raum ein.

Folgende Wirkstoffgruppen der Heilpflanzen spielen eine wichtige Rolle: Schleimstoffe wirken reizmildernd, ätherische Öle schleimlösend und antibakteriell, Saponine verflüssigen den Schleim und sind somit auswurffördernd.

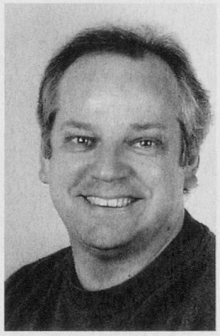
Kräutertees

Bei Erkältungskrankheiten können Sie die Symptome mildern, indem Sie Hitze zuführen und reichlich Flüssigkeit trinken. Seit Jahrzehnten werden Kräutertees erfolgreich bei Erkältungen und Grippe eingesetzt.
Linden- und Holunderblüten sind beide schweisstreibend; sie helfen vor allem bei Grippe und Fieber. Beide lindern hervorragend Hustenreiz sowie Katarrhe der Atemwege. Man nimmt ein bis zwei Teelöffel Blüten, übergiesst sie mit siedendem Wasser und lässt das Ganze etwa fünf Minuten ziehen.
In der Volksheilkunde spielt der Holunder als Heil- und Schutzpflanze seit jeher eine grosse Rolle. Ein Glas (0,2 l) Holunderbeerensaft deckt 2/3 des täglichen Vitamin-C-Bedarfes. Holunderbeerengetränke eignen sich gut zum heiss trinken. In Bio-Fachgeschäften ist ein Holundersirup aus Beeren und Blüten erhältlich, den man mit warmem Wasser verdünnt; er hilft sehr gut gegen Husten und Schnupfen.

Rezept für Holunderblütentee

Zwei Teelöffel Holunderblüten mit siedendem Wasser (etwa 150 ml) übergiessen und etwa fünf Minuten ziehen lassen. Möglichst mehrmals pro

* Beat Stricker



Tag heiss geniessen, bei Bedarf etwas mit Honig süssen.

Sanddorn hilft

Oft sind es unscheinbare Pflanzen, die für den Erhalt der Gesundheit Grosses vollbringen. Dazu gehört allen voran der Sanddorn. 100 g dieser Wildbeeren enthalten 450 mg Vitamin C. Dazu ist im Sanddorn auch noch Betacarotin enthalten, welches das Immunsystems stärkt. Sanddornsaft schmeckt in Tee, Mineralwasser, Müesli oder im Joghurt. Neben Sanddorn sind auch Acerolasaft oder Lutschtabletten aus der Vitamin-C-reichen Acerolakirsche sehr empfehlenswert.

ILLUSTRATION MO RICHNER, DOTTIKON

Sprossen – die Vitaminspender

Frische Sprossen sind im Winter optimale Vitaminspender. Es gibt diese fixfertig in den Bio-Fachgeschäften zu kaufen. Oder man kann sie in Keimgeräten mühelos und schnell selbst ziehen. Der Anstieg der Vitamine durch das Keimen ist enorm. Im Weizenkeimling steigt der Vitamin-C-Gehalt in 3 Tagen um das Sechsfache, Vitamin B1 um 30%, B2 um 200%, B3 um 90%, B5 um 80%, und Biotin um 100%.

Das Gesunde an der «Berner Platte»

Wer hätte das gedacht: Pro 100 g enthält Sauerkraut 20 mg Vitamin C und 0,21 mg Vitamin B6, sogar das seltene B12 kommt darin vor. An Mineralien enthält es 355 mg Natrium, 288 mg Kalium und 48 mg Kalzium. Sauerkraut lässt sich auf viele verschiedene Arten zubereiten und ist auch roh zu geniessen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Zur Vorbeugung von Erklältungen bringt eine vitalstoffreiche Vollwerternährung sehr viel. Das heisst, wir sollten darauf achten, täglich möglichst viel Frisches zu essen, vor allem Obst und Gemüse, davon immer einen Teil roh. Ebenso wichtig ist es, genug zu trinken. Am besten stellen Sie morgens immer zwei Thermoskrüge voll Tee für den ganzen Tag bereit.

Biologische Produkte sind reicher an Vitalstoffen als herkömmliche

Bioprodukte stärken das Immunsystem und schützen vor Erkältungskrankheiten.

Sie enthalten generell weniger Wasser (23% mehr Trockensubstanz), dafür um so mehr Kohlenhydrate (+ 19%) und Eiweiss (+ 18%). Ausserdem weisen sie gegenüber den herkömmlichen Lebensmitteln bis zu 50% mehr Vitamine auf, z.B. 28% mehr Vitamin C. Bei den Mineralstoffen sind bis zu 77% mehr Eisen, 18% mehr Kalium, 10% mehr Kalzium und 13% mehr Phosphor enthalten. Die weiteren Vorteile für die Gesundheit liegen in den niedrigen Schadstoffwerten: 93% weniger Nitrat und12% weniger Kochsalz als bei den «Konventionellen». Zudem sind Bioprodukte weniger rückstandsbelastet und leisten einen grossen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt. Die Schweizer Biomarken Knospe und Demeter stehen für echte Bioprodukte, die hohen Anforderungen entsprechen müssen. Viele Produkte finden Sie in Reformhäusern oder Drogerien. Adressen von Biofachgeschäften finden Sie im Internet unter www.bionetz.ch

Erkältungsbad selbst gemacht

Bäder gehören zu den ältesten Heilverfahren der Welt. Baden ist ein Vergnügen, etwas Wohltuendes für Körper und Seele. Die psychische Entspannung im Bad bildet einen wichtigen Faktor. In Fachgeschäften gibt es gute Erkältungsbäder mit Eukalyptus, Thymian oder Fichte zu kaufen. Im Gegensatz zu einem Schaumbad wird bei einem «Erkältungsbad» zuerst die Wanne mit Wasser gefüllt und erst anschliessend der Badezusatz zugegeben. Damit verhüten Sie, dass sich die wertvollen Wirkstoffe vorzeitig verflüchtigen. Jetzt sollten die Wirkstoffe umgerührt werden, am besten mit der laufenden Handbrause. Die Wassertemperatur darf nicht über 38 Grad Celsius liegen. Geniessen Sie ein Bad nicht länger als 15 Minuten. Eine anschliessende Massage mit Bürste oder Sisalhandschuh verstärkt die Wirkung. Nach dem Bad ist es empfehlenswert, ein natürliches, pflanzliches Massageöl einzureiben. Wenn man der Grippe ein Schnippchen schlagen will, wenn die Nase, nicht aber die Arbeit so

richtig läuft, ist ein Eucalyptusbad genau das Richtige. Es wirkt desinfizierend auf die Atemwege, antiseptisch auf die Luftwege. Ein Thymianbad ist ideal bei Husten und Bronchitis.

Rezept für ein besonderes Erkältungsbad
Ätherische Öle vermischen sich nicht mit Wasser, deshalb ist ein natürlicher Emulgator notwendig. Dafür eignen sich Honig, Rahm, Milch, Meersalz oder ein Basisöl (zum Beispiel süsses Mandelöl, Weizenkeimöl, Avocadoöl, Jojobaöl, Olivenöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, etc.).
2–4 Esslöffel Maiskeimöl oder anderen Emulgator
10 Tropfen echtes Thymianöl
5 Tropfen echtes Eucalyptusöl
10 Tropfen echtes Fichtenöl
Davon 4 Esslöffel für ein Vollbad verwenden.
Diese Mischung ergibt ein herrlich duftendes, wohltuendes und erst noch selbst zubereitetes Erkältungsbad. Es wirkt zudem vorbeugend.

Duschmittel gegen Erkältungen
Wenn keine Badewanne zur Verfügung steht, können Sie sich ein Erkältungsduschmittel herstellen. (Ein Bad wirkt allerdings besser). Auf 200 ml Bio-Duschgel 25 Tropfen echte ätherische Öle dazumischen. (siehe Rezept Bad oben).

Neben all den vielen guten und altbewährten Hausmitteln gibt es auch noch das Kneippen (siehe ALTER&zukunft Nr. 1, Februar 2001). Ausserdem ist die Wickelanwendung (siehe ALTER&zukunft Nr. 4, November 2001, und Literaturtipp) empfehlenswert. Auch eine positive Lebenseinstellung und öfters «frische Luft schnappen» hält uns alle gesund und munter.

* Beat Stricker, Wädenswil, ist refo-Ernährungs- und Diätberater EDB sowie refo-Allergieberater Lebensmittel. Homepage B. Stricker www.biloba.ch

Literaturtipps

- Marlies Weber: Natürlich gesund mit Sanddorn, Ludwig Verlag, ISBN 3-7787-3796-1 17.50 Franken
- Lucas Rosenblatt: Kochen mit Sauerkraut und Sauerrüben, Midena Verlag, ISBN 3-907108-18-3 19.90 Franken
- Maya Thüler: Wohltuende Wickel, Thüler Verlag Worb, ISBN 3-908539-01-3 32.50 Franken
- Meier Resi: Praktische Kneipp-Anwendungen, Kneipp Verein, ISBN 3-9520781-2-3 18.90 Franken
- Rose-Marie Nöcker: Das grosse Buch der Sprossen und Keime, Heyne Verlag, ISBN 3-453-05422-9 17.50 Franken
- Fred Wollner: Duftführer, Wollner Verlag Kempten, ISBN 3-930910-01-2 9.80 Franken
- Heinz Schilcher: Kleines Heilkräuter Lexikon, Hädecke Verlag, ISBN 3-7750-0316-9 21.60 Franken

Anzeige