

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.

Erkältet?

Heilpflanzen, die helfen



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

Im Winter „kocht“ der Körper auf Sparflamme, d.h. auch der menschliche Organismus hält eine Art „Winterschlaf“. Die meisten Funktionen verlangsamen sich, das Herz schlägt schwächer, die Durchblutung des Körpers klappt nicht mehr so perfekt, man friert leichter und wird schneller müde. Auch die Muskelkraft ist nicht mehr so vital wie im Sommer. Kein Wunder, dass Bakterien und Viren ein leichtes Spiel haben, unseren Organismus zu befallen.

Erfahrungsgemäss erkranken in der Schweiz jeden Winter Hunderttausende an einer grippalen Viruserkrankung. Damit Sie nicht von diesen „exotischen Bösewichtern“ ans Bett gefesselt werden, empfiehlt sich eine wirksame, naturheilkundliche Prophylaxe.

Grippe ist nicht gleich Grippe

Vielfach wird im Volksmund eine starke Erkältung mit einer Grippe verwechselt, insbesondere da die auftretenden Symptome ähnliche Charaktere besitzen. **Erkältungen**, welche von Rhino- oder Adenoviren, von denen über 100 bekannt sind, hervorgerufen werden, haben ihren Sitz meistens in der Nase (Schnupfen) oder im Hals (Angina, Heiserkeit). Sie verlaufen meistens harmlos und sind nach sieben Tagen überstanden. Ihr Auftreten ist viel häufiger als bei der Grippe, der eigentlichen Influenza.

Die epidemische **Grippe** packt schlagartig zu und bringt gravierendere Beschwerden hervor als bei einer allgemeinen Erkältung. Am Abend geht man gesund ins Bett und am andern Morgen fühlt man sich zerschlagen und gerädert. Typisch für den

grippalen Infekt ist, dass er den Menschen aus heiterem Himmel befällt und ihn tagelang ans Bett zwingt.

Der Grippe vorbeugen

Wir sind aber nicht hilflos den Viren ausgeliefert, sonst wäre die Menschheit schon längst ausgestorben. Die Natur stattete uns nämlich mit einem kräftigen Abwehrsystem aus, das virale Krankheitserreger ausser Betrieb setzen kann. Die Stärke der körpereigenen Immunabwehr ist also entscheidend, ob uns die Grippe in diesem Winter auf die Matte schlägt.

Wer rechtzeitig mit einer natürlichen Prophylaxe beginnt hat gute Aussichten - auch ohne eine Grippe-Impfung die kalte Jahreszeit in ausgezeichneter Form zu überstehen.

Für all jene, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen möchten, ist jetzt die genau richtige Zeit, die natürlichen Vorbeugemassnahmen in Tat umzusetzen.

Eine wichtige Voraussetzung zur guten Abwehrkraft ist die gesunde Lebensweise sowie eine intakte Darmflora. Wie soll beispielsweise unser Abwehrsystem funktionieren, wenn durch falsche Ernährung die Vitalstoffversorgung vernachlässigt wird. So ist eine ausgewogene, vollwertige Kost mit viel pflanzlicher Rohkost eine wirksame Barriere gegen krankmachende Keime. Ebenso soll der Körper mit ausgewogener sportlicher Abwechslung in seiner Abwehrkraft gestärkt werden.

Aber insbesondere der Gebrauch von spezifischen Heilpflanzen bietet einen ausgezeichneten Schutz vor viralen Erkrankungen.

Fragen an Herrn Schleiss

– Welches sind die fünf Heilpflanzen, die von Kunden am häufigsten verlangt bzw. von Ihnen am meisten empfohlen werden zur Vorbeugung/Behandlung von Erkältungskrankheiten?

Antworten:

- Thymian, Echinacea, Taiga wurzel, Spitzwegerich, Johannisbeer Knospen



– Wie sind diese Pflanzen charakterisiert?

Der Thymian ist ein immergrünes Kraut mit vierkantigem, verzweigtem, kurz behaarten Stängel und erreicht eine Höhe von ca. 40cm. 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 sind sehr antibiotisch (Thymol ist 25-mal wirksamer als Phenol). Den Polymethoxyflavonen und Monoterpenen wird krampflösende, entzündungshemmende und hustenreizstillende Wirkung zugeschrieben. Der Thymian wirkt gegen Erkältung, Bronchitis und Entzündungen der oberen Atemwege. Örtliche Anwendung (oft zusammen mit Salbeiextrakten) bei Entzündungen von Mund- und Rachenschleimhäuten sowie zur Behandlung kleinerer Wunden. Äther. Öl: als Badezusatz bei Bronchialkatarrh und Hautjucken. Sowohl als Tee wie auch in spagirischer Form zeigt der Thymian seine Wirkung. Jedoch vor allem als Urtinktur nach HAB entfaltet er seine vollständige Kraft.

Der Name **Echinacea** wird abgeleitet vom griechischen Wort echinos, was «Igel» bedeutet (in Anlehnung an den stacheligen Blütenstandsboden). Der Sonnenhut war eine der wichtigsten Heilpflanzen der Prärie-Indianer Nordamerikas. Zur Anwendung kam der Saft oder Brei aus zerstoßenem Kraut oder gekauten Wurzelstücken. Abkochungen wurden seltener angewandt. Die überlieferten Anwendungsgebiete sind zahlreich. Sie umfassen u. a. Wunden, Verbrennungen, Zahnfleischentzündungen, Zahn- und Halsschmerzen, Erkältungen, Husten, Mumps, Masern und Gonorrhöen. Die Polysaccharidfraktion gilt als verantwortlich für die immunstimulierenden Eigenschaften von **Echinacea**, und die Amide und Kaffeesäurederivate tragen zur Aktivität der Extrakte bei (insbesondere zur antimikrobiellen und entzündungshemmenden Wirkung). Sowohl als Tee wie auch in spagirischer Form zeigt der Sonnenhut seine Wirkung. Jedoch vor allem als Urtinktur nach HAB entfaltet er seine vollständige Kraft.

Der Strauch **Eleutherococcus** senticosus Maxim (Russischer oder sibirischer Ginseng, Teufelsstrauch oder Taigawurzel heisst die Pflanze), so die vollständige Bezeichnung, gehört zu den Efeugewächsen. Er wird zwei bis vier Meter hoch, besitzt fünffingrige, 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-, welche die Auswirkungen von Stress hemmen. Aufgrund von umfassenden pharmakologischen Untersuchungen wird **Taiga** insbesondere zur Verbesserung der allgemeinen geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Steigerung der Abwehrkräfte empfohlen. Es werden alkoholische Auszüge bereitet und eingenommen.

Auf den jährlichen Kräuterwanderungen findet sich an trockenen Wiesen, Feldern, Wegrainen, Pfaden und Dämmen der **Spitzwegerich** (*Plantago lanceolata*). Im zeitigen Frühjahr erkennt man ihn an seinen langen schmalen Blättern, die wie Lanzen aus dem Boden spriessen. Der Spitzwegerich ist eine ausdauernde krautige Pflanze von 5 bis 50 Zentimetern Höhe und gehört zur Familie der Wegerichgewächse, der Plantaginaceae. Die Pflanze besitzt Schleimstoffe, die den Heilungsprozess von Infektionen an den Rachenschleimhäuten fördern. Die Schleimstoffe wirken reizlindernd auf die Bronchien, sie überziehen die befallenen Schleimhäute mit einer Schutzschicht. Zudem verfügt das Heilkraut über den Wirkstoff «Aucubin» (Rhinanthin), der eine antibiotische Eigenschaft besitzt. Der Stoff ist in der Lage, eine Wachstumshemmung und sogar eine Abtötung von Bakterien wie Staphylokokken, Meningokokken und Salmonellen zu bewirken. In der Heilkunde finden hauptsächlich die Blätter Verwendung, die von April bis August geerntet werden können. Als Tee wirkt er gut gegen Husten und Kinder nehmen ihn gern als Hustensirup ein. Auch davon gibt es eine HAB Urtinktur, die ihre schleimhautpflegende und antibiotische Wirkung ausgeprägt als Vorbeugung oder als Heilung anbietet.

***Ribes nigrum* - Schwarze Johannisbeere**

Pflanzenknospen 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 Vitamin C Phenolderivaten, vor allem Anthozyanen und Flavonoiden. Alle diese in Ribes nigrum enthaltenen Wirkstoffe üben einen ergänzenden und synergistischen Einfluss aus. erhöhen die Widerstandskraft der Gefäße. Durch die Aufnahme über die Mundschleimhaut kann die Dosierung sehr niedrig, bei ca. 10 Sprühstößen pro Tag, gehalten werden



– *Was raten Sie, wenn eine echte Grippe im Anzug ist?*

Da die echte Grippe meist unangemeldet und schnell eintritt wird man nicht darum herum kommen sich ins Bett zu legen. Dann aber sollen sofort die oben aufgeführten Heilpflanzen in einem Spray, stündlich 2 Stöße in den Mund gegeben werden. Diese Sprays wirken zusammen als Antigrippmittel und sind in Drogerien und Apotheken erhältlich. Zur Unterstützung kann Fieber mit Essigsocken etwas gemildert werden.

– *Welche weiteren Pflanzen werden angewendet bei:*

Halsschmerzen/Mund- und Rachenentzündung:

Salbei, Arnika Pappel, Myrrhe, Gundelrebe, Zwiebel, Tormentil, Kamillenblüte, Odermennig, Königskerzen.



Schnupfen:

Holunder, Lindenblüte, Schafgarbe, Enzian, Majoran, Primel, Wasserdistel, Ingwer, Eukalyptus, Latschenkiefer.



Trockener Reizhusten:

Efeu, Klatschmohn, Fenchel, Eibisch, Sonnentau, Andorn, Wollblume, Alant, Huflattich,



Fieber :

Lindenblüten, Holunderblüten, Spierkraut (Mädesüss), Wasserdistel, Eisenkraut, Chinarinde, Fiebertee.



Vorbeugend (Immunstimulantien, resistenzsteigernde Mittel):

Resistenzspray

Ein altes Sprichwort lautet: Vorbeugen ist besser als Heilen.

Dies gilt auch bei Grippe und Erkältungskrankheiten, welche speziell in kalten Jahreszeiten jeweils wieder Hochkonjunktur haben. Auch andere Infektionen wie Vogelgrippe können mit konsequenter Anwendung dieses Resistenzsprays verhindert werden. Diskussionen über die Notwendigkeit der Grippeimpfung, Meldungen über Impfunverträglichkeiten haben viele von uns verunsichert und verängstigt. Mit dem **Resistenzspray** haben Sie die Möglichkeit, eine sanfte und sehr effiziente Alternative zur Grippeimpfung anzuwenden. Sonnenhut, Thymian und Spitzwegerich stärken das Immunsystem und schützen die Atemwege. Taiga stärkt den Körper als Ganzes und macht ihn robust gegen jegliche Eindringlinge. Der Knospenspray – Schwarze Johannisbeer - unterstützt die Wirkung der Urtinkturen und ist entzündungshemmend.



Dieser **Resistenzspray** erhalten Sie bei Ihrer nächsten Drogerie oder Apotheke.



– *Formen der Anwendung: Einnehmen (div. Formen), Einreiben, Inhalieren, Badezusätze, ...*



Je nach Auszug der Pflanzen sind auch die Anwendungen verschieden. Hier die gängigsten Anwendungsmöglichkeiten: Während Tee, HAB- Urtinktur, Gemmomazerat, Spagyrische Essenzen, Homöopathische Globuli vor allem durch den Mund eingenommen werden wirken Aeth. Oele 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 einen bedeutenden Platz eingenommen. Nicht nur heilen sie sanft und ganzheitlich sondern sie ergänzen das Gesundheitswesen und

vermindern die Kosten wesentlich. In meiner Praxis und auch in der Drogerie hat sich die Kombination von HAB-Urtinktur und Gemmomazerat mit Teemischungen und Bäder gerade in der Erkältungs-Profilaxe und auch in der Heilung als äusserst wirksam bestätigt.

