



Schon bei den ersten Zeichen einer nahenden Erkältung können Sie sich Gutes tun und die Abwehrfunktionen Ihres Körpers unterstützen.

Erkältung im Anmarsch: Wie helfe ich mir selbst?

Mit Kratzen im Hals, Niesreiz, Kopfschmerzen und leichten Störungen des Allgemeinbefindens beginnt es. Unterliegen die körpereigenen Abwehrkräfte, folgen Beschwerden wie Schnupfen, verstopfte Nase, tränende oder brennende Augen, Halsweh, Schwindel, Schwäche, Muskelschmerzen, Fieber, Husten, Ohrenschmerzen etc.

Schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung sollten Sie agieren:

- ▶ Vermeiden Sie körperliche Anstrengung.
- ▶ Vermeiden Sie Nikotin und übermäßigen Alkoholenuss.
- ▶ Trinken Sie ausreichend (z.B. Kräutertees, Tee mit Zitrone oder Honig, heisse Milch).
- ▶ Nehmen Sie rechtzeitig pflanzliche Arzneimittel ein, die die Abwehrfunktionen des Körpers unterstützen. Eventuell Zink und natürliches Vitamin C (heisse Zitrone, etc.), Vitamin-Tabletten oder ein eisenhaltiges Präparat (z.B. Floradix®, das seine Wirkung auf den Eisenspiegel zeigen konnte).

Unsere Expertin:

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik, Fachärztin für Allgemeinmedizin (D) mit Schwerpunkt spezielle Schmerztherapie und Naturheilverfahren, Mitarbeiterin des Kopfwehzentriums Hirslanden, Zürich. Forschungscoordination des Schwerpunkts „pflanzliche Drogen“ an der Universität Freiburg i. Br. und Lehrauftrag in Australien an der Universität Sydney.



Über eine immunstimulierende Wirkung verfügen **Echinacea, Pelargonium, Eupatorium-Arten, Ginseng und Eleutherococcus Propolis** (das Kittharz der Bienen besitzt neben seiner immunstimulierenden auch eine antibakterielle und antivirale Wirkung). Der Einsatz dieser Wirkstoffe zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten beruht auf Erfahrungswerten, ein zweifelsfreier Wirknachweis fehlt jedoch wie bei vielen pflanzlichen Präparaten.

Sind die Krankheitserscheinungen voll ausgebrochen, sind je nach Beschwerden weitere Massnahmen und gegebenenfalls körperliche Schonung angebracht. Meiden Sie warme und trockene Räume, da die entzündeten Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum meist ge-

schwellen und ausgetrocknet sind. Die Luftfeuchtigkeit kann durch Aufstellen von Wassergefässen und/oder Auslegen von nassen Tüchern erhöht werden.

Bei Fieber halten Sie unbedingt Bettruhe ein, eventuell ist die **Einnahme fiebersenkender pflanzlicher Arzneimittel** angezeigt, z.B. des Weidenrindenextrakts Assalix® (2x2 bis 3x2 Dragees/Tag). Ein traditionelles Hausmittel ist die Einnahme von 10 Tropfen Eucalyptusöl in 150 ml heissem Wasser (3x täglich). Ist das Fieber nicht zu hoch, sollten Sie eine **Schwitzkur** durchführen: Dafür baden Sie Ihre Füße möglichst warm und legen sich danach gut zugedeckt ins Bett. Oder Sie nehmen am Abend ein sehr heisses Bad, dem Sie ätherische Öle zusetzen oder eine Fertig-

mischung. Bei Kindern empfiehlt sich das Anlegen von **Essigsocken** – d.h. nichts anderes als in Essigwasser getränkte Socken.

Verstärkt wird das Schwitzen durch reichhaltige Zufuhr heisser Getränke, z.B. Kamillen-, Lindenblüten- oder Holundertee.

Lassen Sie sich **Wadenwickel** anlegen: Ein breites Handtuch wird zu einem Drittel nass gemacht, ausgewrungen und so angelegt, dass das nasse Drittel die Unterschenkel zuerst umhüllt. Der trockene Teil wird darüber gewickelt und befestigt.

Bei Schnupfen inhalieren Sie Kamillendämpfe oder **Dämpfe** mit ätherischen Ölen. Dafür füllen Sie einen Topf mit etwa einem Liter frischem Kamillenaufguss oder heissem Wasser, dem Sie ein paar Tropfen Eukalyptusöl, Pfefferminzöl oder Thymianöl (z.B. in Nasobol® N Brausetabletten enthalten) zusetzen.

Zum Inhalieren beugen Sie sich darüber und hängen sich ein grosses Handtuch oder eine Decke über den Kopf, damit der Dampf nicht entweichen kann. Bewährt hat sich auch die Inhalation mit den modernen und preiswerten Inhalatoren aus Kunststoff, die es in der Apotheke zu kaufen gibt.

Bei Kopf- oder Ohrenschmerzen lindert der **Weidenrindenextrakt** ebenfalls die Beschwerden, bei Bedarf mehrfach 2 bis 3 Dragees.

Bei Halsschmerzen sollten Sie vor allem über Nacht einen **Halswickel** anlegen. Sie tauchen ein Herrentaschentuch oder einen gefalteten halsbreiten Leinenstreifen in heisses oder kaltes Wasser und wickeln das um den Hals. Darüber kommt ein Wollschal, der > 7

Gegen Erkältungen

Sinnvolle Kombi sind z.B.:

- ▶ **Siropectan®-Sirup** (enthält u.a. Primel- und Spitzwegerich-Extrakt)
- ▶ **Kernosan Meerrettich-Elixir®** (enthält u.a. auch Efeu, Anis, Fenchel und Spitzwegerich)
- ▶ **Weleda Hustnelixier®** (enthält u.a. Thymian, Eibisch und Anis)
- ▶ **Phytopharma Bronchialsirup®** (enthält u.a. Efeu und Thymian)
- ▶ **DemoPectol Sirup®** (enthält u.a. Thymian, Primelwurzel und Efeu)
- ▶ **Bronchosan®** (enthält u.a. Urtinkturen von Efeu, Thymian)

Einreiben, inhalieren oder als Tee?

Ätherische Öle

Eukalyptusöl: verbessert Schleimauswurf und Lungen- dehnung, wirkt hustenlin- dernd (nicht bei Kleinkindern, kann Asthmaanfall auslösen)

- ▶ **Inhalation** 3 x täglich 12 Tropfen pro 150 ml kochendem Wasser, zum Einreiben 5 bis 20%ige Lösungen
- ▶ **Lutschbonbons** mit bis zu 15 mg Öl alle 30 bis 60 Minuten oder 3 x täglich ein Stück Zucker mit 3 bis 5 Tropfen Eukalyptusöl
- ▶ Zum **Gurgeln** 2 x täglich 20 ml mit 0,91 mg/ml Eukalyptusöl

Thymianöl: wirkt krampflösend, antientzündlich, hustenlindernd, antibakteriell und antiviral

- ▶ Tinktur zum **Einnehmen** (1:10, 70% Ethanol) 3x40 Tropfen
- ▶ 5%ige wässrige Lösung zum **Gurgeln**

Fichten- oder Kiefernadelöl: wirkt schleimlösend (nicht bei Kleinkindern, kann Asthmaanfall auslösen)

- ▶ 3 x täglich 4 Tropfen in Wasser oder auf Zucker
- ▶ **Inhalation** mit einigen Tropfen
- ▶ **Ausserlich** 10 bis 15%ige Lösung



Pfefferminzöl: wirkt krampflösend, schleimlösend, hustenlindernd, antibakteriell und verbessert die Lungendehnung

- ▶ **Inhalation** 3 x täglich 3 bis 4 Tropfen pro 150 ml kochendem Wasser
- ▶ zum **Einreiben** bei Kindern von 4 bis 10 Jahren 2 bis 10%ige, im Alter von 10 bis 16 Jahren 5 bis 15%ige Lösung
- ▶ **Lutschbonbons** oder 3 x täglich ein Stück Zucker mit 3 bis 4 Tropfen Öl

Bei Verschleimung und Husten
Efeublätter (5% Saponin)



Klinische Studien mit dem Präparat Prospan® weisen auf die krampflösende,

hustenlindernde und auswurfördernde Wirkung hin. Alkoholfreie Präparate müssen höher dosiert werden.

Dosierung: 0,3g Blätter pro Tag als Tee

Primelwurzel (4 bis 10% Saponin) Wirkt antientzündlich, auswurfördernd, hustenlindernd, fiebersenkend, antibakteriell und antiviral, klinische Studien liegen nicht vor.

Dosierung: 1 bis 10 g als Abkochung

Bei trockenem Reizhusten

Eibischwurzel (15% Schleimstoffe): wirkt antientzündlich und hustenlindernd

- ▶ 0,5 g bis 3 g (maximal 15 g/Tag) über Nacht kalt ansetzen und kalt trinken, die Blüten enthalten weniger Schleimstoffe (6%)

Isländisches Moos (50% Schleimstoffe): wirkt antientzündlich und immunstimulierend

- ▶ **Pastillen** mehrfach täglich lutschen (entsprechend 3 bis 8 g Vegetationskörper pro Tag)
- ▶ 1,5 g als **Tee** (der unmittelbare 2. Aufguss schmeckt weniger bitter) oder am Abend mit kaltem Wasser ansetzen und das Mazerat über den Tag verteilt trinken

Malvenblüten und -blätter (10% Schleimstoffe): nicht untersucht

- ▶ 1,5 bis 2 g getrocknete Blüten (maximal 5 g) oder 3 bis 5 g getrocknete Blätter
- ▶ kalt über Nacht ansetzen
- ▶ 3 bis 5 g Blätter pro 150 ml kochendem Wasser, nach 15 Minuten abfiltrieren



Spitzwegerichkraut (6% Schleimstoffe): wirkt auswurfördernd

und antientzündlich

- ▶ 3 g pro 150 ml als **Tee** (10 Minuten ziehen lassen) mehrmals täglich oder Frischpflanzensaft 3- bis 4mal 10ml/Tag

Wollblumenkraut (3% Schleimstoffe): wirkt antientzündlich

- ▶ 3 bis 4 g kalt ansetzen oder einen Teelöffel pro 150 ml als **Tee** 3 bis 4 x/Tag

Huflattichblätter

(8% Schleimstoffe): wirkt auswurfördernd und antibakteriell

- ▶ 4,5 bis 6 g pro Tag (nicht länger als 6 Wochen)
- ▶ möglichst pyrrolizidinfreie Präparate verwenden (> 1 µg/Tag ist schädlich)

