

RATGEBER

Erkältung im Anmarsch: Wie helfe ich mir selbst?

Unwohlsein, Kopfschmerzen, Kratzen im Hals und Niesen sind die ersten Anzeichen einer Erkältung. Unterliegen die körpereigenen Abwehrkräfte, folgen Halsweh, Schnupfen, tränende oder brennende Augen, Halsweh, Muskelschmerzen, Fieber, eventuell Husten und Ohrenschmerzen. Nicht zuwarten, sondern sofort etwas tun.

Sofortmassnahmen bei einer beginnenden Erkältung:

- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung, Nikotin und übermässigen Alkoholgenuß.
- Trinken Sie ausreichend Kräutertees, Tee mit Zitrone oder Honig oder heisse Milch.
- Nehmen Sie rechtzeitig pflanzlichen Arzneimitteln ein, welche die Abwehrfunktionen des Körpers unterstützen.

Obwohl an der immunstimulierenden Wirkung von Echinacea, Pelargonium, Eupatorium-Arten, Ginseng und Eleutherococcus kein Zweifel besteht, ist die Wirksamkeit zur Vorbeugung von Atemwegserkrankung für kein Präparat zweifelsfrei bewiesen. Propolis (das Kittharz der Bienen) besitzt neben seiner immunstimulierenden auch eine antibakterielle und antivirale Wirkung. Ein Wirksamkeitsnachweis bei Erkältungskrankheiten fehlt aber noch. Da es keine Alternativen mit gesicherter Wirksamkeit gibt, bleibt zumindest die Hoffnung, etwas zur Unterstützung der Abwehr getan zu haben.

Sind die Krankheiterscheinungen voll ausgebrochen, sind folgende Massnahmen angebracht:

- körperliche Schonung
- Meiden Sie warme und trockene Räume.

■ SAPONINHALTIGE PFLANZENTEILE BEI VERSCHLEIMUNG UND HUSTEN (C)

Efeublätter mit 5 Prozent Saponinen, krampflösende, hustenlindernde und auswurfördernde Wirkung; zu bestimmten Präparaten liegen Studien vor, bei Fragen wenden Sie sich an den Spezialisten; alkoholfreie Präparate müssen höher dosiert werden; Dosierung: 0,3 g Blätter pro Tag als Tee.

Primelwurzel mit 4 bis 10 Prozent Saponinen; keine klinischen Studien; wirkt anti-entzündlich, auswurfördernd, hustenlindernd, fiebersenkend, antibakteriell, antiviral; Dosierung: 1 bis 10 g als Abkochung.

Wenn Sie keinen Luftbefeuchter haben, stellen Sie Wassergefässe auf, oder legen Sie nasse Tücher aus, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen.

- Bei Fieber unbedingt Bettruhe einhalten. Ob ein fiebersenkendes pflanzliches Arzneimittel wie z. B. Weidenrindenextrakt, angezeigt ist, sollte Ihr Hausarzt entscheiden. Ein traditionelles Hausmittel ist die Einnahme von 10 Tropfen Eukalyptusöl in 150 ml heissem Wasser (3 Mal täglich). Ist das Fieber nicht zu hoch, sollten Sie eine Schwitzkur mit einem warmen Fussbad durchführen und sich danach gut zugedeckt ins Bett legen. Oder Sie nehmen ein sehr heisses Bad, dem Sie ätherische Öle beisetzen, z. B. eine Mischung aus Thymian-, Fichtennadel-, Eukalyptus-, Lavendel- und Rosmarinöl. Ihren Kindern ziehen Sie Essigsocken (in Essigwasser getränkte Socken) an. Verstärkt wird das Schwitzen durch reichhaltige Zufuhr heisser Getränke, z. B. Kamillen-, Lindenblüten- oder Holundertee. Auch Wadenwickel sind ein bewährtes Hausmittel: 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. Sie füllen frischen Kamillenaufguss oder kochendes Wasser, dem Sie ein paar Tropfen eines ätherischen Öls zusetzen, in einen Topf (Kasten A). Zum Inhalieren beugen Sie den Kopf über den Topf 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 preiswerten Inhalatoren aus Kunststoff, die es in der Apotheke zu kaufen gibt.
- Bei Kopf- oder Ohrenschmerzen lindert Weidenrindenextrakt die Beschwerden.
- 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 es um den Hals. Darüber kommt ein Wollschal. Lutschen Sie mehrmals täglich zuckerfreie Kräuterbonbons, und gurgeln Sie mit einem Zusatz aus ätherischen Ölen oder Salbeintinktur.
- Bei trockenem Reizhusten legen Sie sich über Nacht einen Halswickel an und



Sigrun Chrubasik, Ärztin für Allgemeinmedizin, Medizinisches Zentrum Bad Ragaz.

■ HAUSMITTEL BEI BRONCHITIS (D)

Senfwickel

1 Esslöffel Senfkörner in 1 Liter kochend heisses Wasser geben, ein Leinentuch in Handtuchgrösse in die Flüssigkeit tauchen, auswringen und ein- bis zweimal zusammengefaltet auf die Brust legen. Das feuchte Tuch mit einem Frottiertuch und einer Wolldecke bedecken. Nach etwa 5 bis 10 Minuten ist die darunter liegende Haut leicht gerötet (zwischen durch kontrollieren!). Den Wickel entfernen und die gerötete Haut mit warmem Johanniskrautöl eingereiben.

Ölpflaster

Ein Leinentuch mit Öl tränken (z. B. Olivenöl) und auf der Elektroplatte erhitzen. An der Luft so weit abkühlen lassen, dass die Wärme auf der Brusthaut gerade ertragen wird. Darüber wird ein Frottiertuch gelegt (und bei Bedarf darauf eine Wärmflasche gelegt), die dort eine Stunde verbleibt. Das Ölpflaster belassen.

Quarkwickel

Zimmerwarmer, fettarmer, frischer Quark wird in ein Leinentuch verpackt, etwa 1 Zentimeter dick auftragen, etwa 10 Zentimeter hoch, breit wie der Brustumfang ist, so dass der Quarkwickel die Brust umschliesst. Der Wickel wird auf die Brust oder um den ganzen Brustkorb gelegt und bleibt mindestens eine Stunde, wenn er am Abend angelegt wird auch über Nacht.

Zwiebelsaft

1 bis 2 Zwiebeln häuten und grob würfeln und in ein sauberes Marmeladenglas geben. Dazu etwa 2 EL Honig oder Zucker geben, das Glas fest verschliessen und schütteln und auf die Heizung stellen. Nach etwa 2 Stunden bildet sich süsser Zwiebelsirup, der Kindern erstaunlich gut schmeckt. Über den Tag verteilt, 3 bis 4 Esslöffel zu sich nehmen. Im Kühlschrank aufbewahren (1 bis 2 Tage).

beträufeln ihn nach dem Eintauchen in heisses Wasser mit einem ätherischen Öl (siehe Kasten A). Reiben Sie Brust und Rücken mit einer Zubereitung aus ätherischem Öl ein. Trinken Sie häufig einen kleinen Schluck eines kalt angesetzten Eibischtees (siehe Kasten B). Lassen Sie mehrmals täglich Lutschtabletten, z. B. aus isländischem Moos, im Mund zergehen. Es wirkt sehr reizlindernd. Andere schleimstoffhaltige und reizlindernde pflanzliche Präparate entnehmen Sie dem Kasten B.

- Bei Husten mit Verschleimung: Auch hier sollten Sie über Nacht einen Halswickel mit einem ätherischen Öl anlegen (Kasten A). Darüber hinaus besitzen Zubereitungen aus Efeublättern und der Primelwurzel eine schleimlösende und auswurfördernde Wirkung. Die in den Pflanzen enthaltenen Saponine reizen die Schleimhaut des Magens, führen reflektorisch zur vermehrten Schleimbildung und verdünnen den Schleim in den Atemwegen (Kasten C). Traditionelle Hausmittel sind der Senfwickel, das Ölpflaster oder ein Quarkwickel. Selbst hergestellter Zwiebelsaft wirkt krampflösend und auswurfördernd (siehe Kasten D).
- Bei Stirnhöhlenvereiterung hat sich ein Präparat aus Enzianwurzel-, Primelblüten-, Sauerampferkraut-, Holunderblüten- und Eisenkrautextrakt bewährt. Es ist ebenso wirksam wie synthetische Schleimlöser.
- Bei eitrigen Entzündungen können die antibiotisch wirksamen Inhaltsstoffe des Meerrettich, der Brunnenkresse und des Propolis angezeigt sein. Doch gibt es in der Schweiz kein Präparat, dessen Wirksamkeit bei eitrigen Entzündungen belegt ist. Um Komplikationen vorzubeugen, ist oftmals eine Behandlung mit synthetischen Antibiotika nicht zu umgehen.
- Bei Schlafstörungen durch die Erkältungsbeschwerden empfehlen sich Baldrian-, Hopfen- oder Passionsblumenpräparate oder Mischpräparate mit in Studien nachgewiesener Wirksamkeit.

Denn Hausarzt konsultieren, bei

- anhaltendem und hohem Fieber
- starken Kopfschmerzen (dies weist auf eine Nasennebenhöhlenvereiterung)
- starken Halsschmerzen und Schluckbeschwerden mit Fieber (dies weist auf eine eitrig Mandelentzündung)
- Husten mit gelbem Auswurf (dies weist auf eine eitrig Bronchitis)
- Schmerzen beim Atmen (dies weist auf eine Lungenentzündung)
- starken Ohrenscherzen mit Absonderung von Flüssigkeit aus den Ohren

Da vor allem bei Kleinkindern und Säuglingen schnell Komplikationen auftreten können, sollte der Hausarzt frühzeitig kontaktiert werden.



Kapuzinerkresse.

Bild zVg

■ ÄTHERISCHE ÖLE BEI HUSTEN UND SCHNUPFEN (A)

Eucalyptusöl (nicht bei Kleinkindern, kann bei Kleinkindern einen Asthmaanfall auslösen) verbessert den Schleimauswurf und wirkt hustenlindernd; Inhalation 3 Mal täglich 12 Tropfen in 150 ml kochendem Wasser; zum Einreiben 5- bis 20-prozentige Lösungen; Lutschbonbons mit bis zu 15 mg Öl alle 30 bis 60 Minuten oder 3 Mal täglich ein Stück Zucker mit 3 bis 5 Tropfen Eucalyptusöl; zum Gurgeln 3 Mal täglich 18 mg Öl in 20 ml.

Fichten- oder Kiefernadelöl (nicht bei Kleinkindern, kann bei Kleinkindern einen Asthmaanfall auslösen) wirkt schleimlösend, 3 Mal täglich 4 Tropfen in Wasser oder auf Zucker; Inhalation mit einigen Tropfen; zum Einreiben 10- bis 15-prozentige Lösungen. Gelegentlich treten Kontaktallergien auf.

Thymianöl wirkt krampflösend, antientzündlich, hustenlindernd, antibakteriell und antiviral; Tinktur zum Einnehmen (1:10, 70 Prozent Ethanol) 3 Mal 40 Tropfen, 5-prozentige wässrige Lösung zum Gurgeln.

Pfefferminzöl (nicht bei Kleinkindern, kann bei Kleinkindern einen Asthmaanfall auslösen) wirkt krampflösend, schleimlösend, hustenlindernd und antibakteriell; Inhalation 3 Mal täglich 3 bis 4 Tropfen pro 150 ml kochendem Wasser; zum Einreiben 2- bis 10-prozentige Lösungen (4 bis 10 Jahre), 5 bis 15 Prozent (10 bis 16 Jahre); Lutschbonbons oder 3 Mal täglich ein Stück Zucker mit 3 bis 4 Tropfen Öl; zum Gurgeln 2 Mal täglich 18 mg Öl in 20 ml.

■ PFLANZEN ZUBEREITUNGEN BEI TROCKENEM REIZHUSTEN (B)

Eibischwurzel enthält 15 Prozent Schleimstoffe, die Blüten enthalten nur 6 Prozent Schleimstoffe, wirkt antientzündlich und hustenlindernd; 0,5 bis 3 g (maximal 15 g/Tag) über Nacht kalt ansetzen und gurgeln (nur kleine Schlucke trinken).

Isländisches Moos 50 Prozent 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 gewonnene Mazerat über den Tag verteilt trinken.

Malvenblüten/-blätter enthalten 10 Prozent Schleimstoffe, keine Studien, traditionelle Medizin; 1,5 bis 2 g getrocknete Blüten oder 3 bis 5 g getrocknete Blätter über

kalt Nacht ansetzen und trinken; 3 bis 5 g Blätter pro 150 ml kochendem Wasser, nach 15 Minuten abfiltrieren und trinken.

Spitzwegerichkraut enthält 6 Prozent Schleimstoffe, wirkt auswurfördernd, antientzündlich; 3 g pro 150 ml als Tee (10 Minuten ziehen lassen) mehrmals täglich trinken.

Wollblumenkraut enthält 3 Prozent Schleimstoffe, wirkt antientzündlich; 3 bis 4 g kalt ansetzen oder einen Teelöffel pro 150 ml als Aufguss 3 bis 4 Mal am Tag.

Hufattichblätter enthalten 8 Prozent Schleimstoffe, wirkt auswurfördernd und antibakteriell; 4,5 bis 6 g pro Tag (nicht länger als 6 Wochen); Pyrrolizidinfreie Präparate verwenden (> 1 µg Pyrrolizidin pro Tag ist schädlich).