

Gegen alles ist ein Kraut gewachsen

Es kann jeden treffen: Eine Erkältung gehört zu den lästigen Dingen im Leben. Die Natur stellt uns ein ganzes Arsenal an **Pflanzenheilstoffen** zur Verfügung. Es lohnt sich, darüber Bescheid zu wissen.



© steinerpicture / stock.adobe.com

Der Spruch: „Ein Schnupfen dauert sieben Tage, mit Medizin eine Woche“ ist zwar wahr, bedarf jedoch der Modifikation. Unter anderem mittels phytotherapeutischer Maßnahmen können die Symptome innerhalb dieser Woche deutlich gelindert werden – und das wird vom Patienten als ausgesprochen wohltuend erlebt.

Wenn die Viren anrücken Die Erkältung verdankt ihren Namen einem Irrtum: Nicht die Kälte ist es, die diese von Viren verursachte Atemwegserkrankung hervorruft. Vielmehr macht es die Minderdurchblutung der Nasenschleimhäute den Erregern ein wenig leichter, ins Körperinnere zu gelangen. Normalerweise erledigt die Schleimschicht die Eindringlinge schon mit-

tels Ausschwemmung. Doch in trockener, durch Zentralheizungen erwärmter Zimmerluft funktioniert das nicht immer zufriedenstellend. Kommt dann noch ein geschwächtes Immunsystem hinzu, hat die Invasion der Schnupfenviren möglicherweise Erfolg.

Sind Sie erst einmal im Körper, beginnen sich die Viren rasend schnell zu vermehren: Rhino-, Corona- oder Enteroviren bringen die menschlichen Körperzellen dazu, nur noch Viren-DNA zu produzieren. Die kleinen Eindringlinge müssen fix sein, denn schon formiert sich eine Armee von weißen Blutkörperchen, den Leukozyten. Doch bis diese die passenden Antikörper in Auftrag gegeben haben, vergehen ein bis zwei Tage. In dieser Zeit fühlt sich der Infizierte bereits ziemlich schlapp. Die Nase kratzt und trieft, ihn plagt ein unangenehmes Frösteln. Im verzweifelten Versuch, die Viren abzuwehren, will der Körper seine Kerntemperatur erhöhen, um die Feinde durch Hitze zu töten. Und genau dabei kann man ihn gut unterstützen.

Lindenblüten und Holunder *Tilia cordata* und *Tilia platyphyllos*, die Winter- und die Sommerlinde, sowie *Sambucus nigra*, der Holunder, gelten als Diaphoretika – sie wirken schweißtreibend. Salopp gesagt, kann man durch Extrakte dieser

Heilpflanzen eine Art künstliches Fieber hervorrufen. Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung als Tee getrunken (mindestens dreimal täglich möglichst heiß) oder als Badezusatz im aufsteigenden Wannbad bricht dem Patienten garantiert der Schweiß aus. Dabei wird die Temperatur des Badewassers durch zulaufendes heißes Wassers schrittweise erhöht. Ein Versuch lohnt sich auf jeden Fall, schon oft ist mit dieser einfachen Maßnahme eine Erkältung buchstäblich im Keime erstickt worden. Es versteht sich von selbst, dass man dem Körper dabei Ruhe gönnen sollte, denn seine Selbstheilungskräfte laufen auf Hochtouren – ausreichend Schlaf (mindestens sieben Stunden) sowie reichlich Flüssigkeit (1,5 l) gehören auch dazu.

Nun ist sie da, die Erkältung. Schnupfen, Husten, Halsweh und Niesattacken plagen den Kranken, die Nase schwillt zu und sondert Sekret ab. Ihre Schleimhäute sind aufgrund der Vireninvasion rot und geschwollen. Gleichzeitig versucht sie durch Niesen die Plagegeister nach draußen zu befördern. Die Flimmerhärchen der Bronchien sind in ihrer mukoziliären Clearance gestört. Der Reinigungsmechanismus funktioniert nicht mehr, weswegen sich ein trockener Reizhusten einstellt, der erst innerhalb der nächsten drei Tage in einen produktiven Husten übergehen wird. Die Innenseite des Halses ist mit Milliarden von Viren besiedelt, die sich bis zum Kehlkopf und den Stimmlippen erstrecken können, was von Heiserkeit bis zum völligen Stimmverlust führen kann. Die maßgeschneiderte körpereigene Abwehr ist bereits im Anmarsch, doch aufgrund so vieler Feinde wird sie eine Weile zu tun haben.

Thymian, der Allrounder Heißer Tee, das ist eine Binsenweisheit, hat noch nie geschadet bei einer Erkältung: Muskeln entspannen sich, Viren sterben aufgrund des Kontaktes mit der heißen Flüssigkeit ab und die gelösten Inhaltsstoffe der Tee- droge gelangen auf direkte Weise

ans Ziel. Für seine Verhältnisse ins Schwärmen gerät das Arzneibuch, wenn es dabei den Thymus vulgaris, den Echten Thymian, beschreibt: „Die Inhaltsstoffe sind mannigfaltig“. Zwölf Prozent ätherische Öle finden sich in den kleinen grünen, charakteristisch riechenden Blättchen (man verwendet das Kraut, Thymi herba), 0,5 Prozent Thymol, dazu Gerbstoffe, Saponine und Bitterstoffe. In seiner Komplexität vereinen sich sekretolytische, sekretomotorische und broncholytische Wirkungen. Der Tausendsassa unter den Erkältungsheilpflanzen hat sogar eine schwach antibiotische Wirkung! Diese Eigenschaft teilt er sich übrigens mit der Kapuzinerkresse und der Meerrettichwurzel, deren Inhaltsstoffe der gefürchteten bakteriellen Superinfektion entgegenwirken sollen.

Badet man im Thymianabsud, bewirken die aufsteigenden ätherischen Öle eine Entkrampfung der Bronchien; Thymianöl (beispielsweise als Saft oder Lutschpastille) wird bei oraler Aufnahme zum größten Teil über die Lungenalveolen und somit über die Lungen ausgeschieden; kommt also am Ort der Erkrankung konzentriert zur Wirkung. Husten, das ist die primäre Indikation für den Thymian, doch er bewährt sich bei allem, was mit Atemwegen zu tun hat.

Wohltuende Inhalation Wer schlecht Luft bekommt, nimmt gern ein Erkältungsbad – was nichts anderes als eine erweiterte Inhalation ist. Die ätherischen Öle von Eukalyptus, Latschenkiefer und natürlich Thymian bewirken sowohl einen subjektiven als auch objektiven Eindruck des freier Atmens: Die Bronchien werden weiter gestellt, die Sekretion wird angeregt, was den Sekretabfluss beispielsweise aus den Nasennebenhöhlen zur Folge hat. Wer weder baden noch inhalieren möchte, für den gibt es ätherische Öle per Weichkapseln: Die Kombination der rektifizierten Öle von Eukalyptus, Myrte, Süßorange und Zi-

trone wirkt ebenfalls positiv auf die oberen und unteren Atemwege, aktiviert die Flimmerhärchen in den Bronchien und verflüssigt festsitzenden Schleim. Und die Kombination der Extrakte aus Enzianwurzel, Schlüsselblumenblüten, Gartensauerampferkraut, Holunderblüten und Eisenkraut gilt als probates Mittel gegen akute und chronische Entzündungen der Nasennebenhöhlen. Die Dragees haben sowohl eine sekretolytische als auch eine entzündungshemmende und sogar eine antivirale Wirkung.

Eibischwurzel und Isländisch Moos sind rechte „Schleimer“ – sie überziehen die geschundenen Schleimhäute in Hals und Rachen mit den enthaltenen Schleimstoffen, und das wird von den Betroffenen als äußerst wohltuend empfunden, besonders bei akut entzündlichen Atemwegserkrankungen. Die Königskerze wirkt dabei sowohl schleimlösend als auch auswurfördernd; sie wird verwendet bei Katarrhen der Luftwege. Spitzwegerich lindert den Hustenreiz. Der Extrakt aus Huflattich wird gern bei chronischen Bronchitiden eingesetzt. Efeuextrakt wirkt dank der enthaltenen Saponine hustenreizlindernd, schleimlösend und entzündungshemmend.

Die Phytotherapie hat bei Erkältungen also einen großen Stellenwert. Manchmal kann durch sie auch die Gabe von Antibiotika vermieden werden – wenn so eine bakterielle Superinfektion abgewehrt wird, die sich gern auf die virale „draufsetzt“. Als Immunmodulatoren können hier auch die Kapland-Pelargonie sowie der Rote Sonnenhut eingesetzt werden. ■

*Alexandra Regner,
PTA/Redaktion*