PHYTOTHERAPIE 2018

ANWENDUNGSGEBIETE – ERKÄLTUNG

Carolina Gisel Matti

ANWENDUNGSGEBIETE – ERKÄLTUNG

HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT

Bibernelle
Das ätherische Öl der Bibernellwurzel wirkt bei Husten auswurffördernd.

Für eine Tasse Tee drei bis vier Gramm der getrockneten und geschnittenen Wurzel mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergiessen und 5 Minuten bedeckt ziehen lassen. Danach abseihen und drei bis viermal täglich eine Tasse davon trinken.

Bockshornklee
Bockshornkleesamen steigern den Appetit und wirken gegen Hautentzündungen.

Für eine Tasse Tee einen halben Teelöffel (zwei bis drei Gramm) gemahlene Bockshornkleesamen mit kochendem Wasser überbrühen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Zwei bis drei Tassen am Tag trinken. Für Umschläge kocht man 50 Gramm der gemahlenen Samen etwa fünf Minuten lang mit einem viertel Liter Wasser, bis ein Brei entsteht. Diesen Brei lässt man etwas abkühlen, streicht ihn feucht-warm auf einen Baumwolllappen und legt diesen dann auf die betreffende Hautstelle.

Efeu
Efeuextrakt verflüssigt das Bronchialsekret und erleichtert dadurch das Abhusten.

Efeublätter werden üblicherweise nicht als Tee zubereitet. Alkoholische Auszüge, wie sie für die standardisierten Fertigarzneimittel aus der Apotheke hergestellt werden, enthalten mehr der wertvollen Inhaltsstoffe. Für die Arzneien wird der Alkohol dem Extrakt entzogen, so dass ein Pulver übrig bleibt, das in Tabletten, Säften oder Tropfen weiterverarbeitet werden kann.

Eibisch
Eibischzubereitungen dämpfen Hustenreiz.

Für eine Tasse Tee werden etwa ein bis zwei Teelöffel der getrockneten und zerkleinerten Wurzeln mit kaltem Wasser übergossen und unter häufigem Umrühren etwa 90 Minuten stehen gelassen. Danach abseihen und aus hygienischen Gründen kurz aufkochen. Anschliessend auf Trinktemperatur abkühlen lassen.

Eukalyptus
Eukalyptusblätter lindern bei Erkältungskrankheiten den Husten.

Aus den getrockneten und klein geschnittenen Eukalyptusblättern lässt sich auch ein Tee zubereiten. Dazu wird drei- bis viermal am Tag ein Teelöffel der zerkleinerten Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser überbrüht und fünf Minuten bedeckt ziehen gelassen.
Noch besser als ein Teeaufguss, bei dem viele ätherische Öle verloren gehen, wirken Fertigarzneimittel aus der Apotheke. In vielen Kapseln oder Tropfen zum Einnehmen finden sich Cineol oder Eukalyptusöl. Sie bilden aber auch einen Hauptbestandteil von Erkältungscremes. Ein Teil davon wird nach dem Einreiben über die Haut aufgenommen. Die übrigen ätherischen Öle verflüchtigen sich nach und nach und befreien auf diese Weise die Atemwege. Auch als Zusatz für Inhalationen werden die Cremes gerne verwendet.

ANWENDUNGSGEBIETE – ERKÄLTUNG

Hagebutte
Hagebutte enthält viel Vitamin C und lindert Arthroseschmerzen.

Mittlerweile ist auch der entzündungshemmende Bestandteil der Hagebutte identifiziert: Es handelt sich um ein so genanntes Galaktolipid, einen Stoff, der aus einem Zuckeranteil und Fettsäuren zusammengesetzt ist. Da er hitzeempfindlich ist, reicht es nicht, Hagebuttentee oder -marmelade zu sich zu nehmen, um Arthroseschmerzen zu lindern. Für Fertigpräparate aus der Apotheke werden die Früchte einer bestimmten Hagebutten-Unterart besonders schonend aufbereitet, um möglichst viel des wirksamen Inhaltsstoffs zu erhalten.

Holunder
Holunderblüten wirken bei Erkältungen schweisstreibend.

Für einen Holundertee, der früher auch Fliedertee genannt wurde, überbrüht man drei bis vier Gramm getrocknete Holunderblüten (zwei bis drei Teelöffel) mit 150 Millilitern kochendem Wasser und lässt das Ganze etwa zehn Minuten ziehen. Der Tee sollte mehrmals täglich so heiss wie möglich getrunken werden.

Huflattich
Die Schleimstoffe des Huflattichs dämpfen Hustenreiz, Entzündungen der Mundschleimhaut und lindern Heiserkeit.

Für einen Tee 1,5 Gramm (etwa 1 Teelöffel) Huflattichblätter mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergiessen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Pro Tag können drei bis vier Tassen davon getrunken werden. Mittlerweile sind von Pyrrolizidin-Alkaloiden freie Huflattichsorten für die Arzneimittelherstellung gezüchtet worden.

Isländisch Moos
Isländisch Moos wird gegen Schleimhautreizungen oder bei trockenem Husten eingesetzt.

Für einen Tee, der auch zum Gurgeln benutzt werden kann, überbrüht man 1,5 Gramm getrocknetes Isländisch Moos (etwa ein gehäufter Teelöffel) mit 150 Milliliter Wasser. Nach zehn Minuten den Tee abgiessen. Drei bis vier Tassen des frisch bereiteten Tees werden über den Tag verteilt getrunken.

Kamille
Kamille kommt gegen Magenschmerzen, Blähungen sowie Entzündungen der Haut oder der Atemwege zum Einsatz.

So unterschiedlich die Einsatzgebiete erscheinen mögen, zur Behandlung wird oft ein Auszug der Kamillenblüten mit Wasser verwendet. Einfachstes Beispiel dafür ist der Tee, von dem bei Problemen im Magen-Darm-Trakt drei- bis viermal täglich eine Tasse getrunken wird. Dazu überbrüht man pro Tasse einen gehäuften Esslöffel der Blüten mit 150 Millilitern heissem Wasser, deckt die Tasse zu und seiht nach fünf bis zehn Minuten ab. Bei Entzündungen der Mundschleimhaut gurgelt man mit frisch bereitetem Tee.

Kampfer
Kampfer löst Schleim in den Bronchien und stabilisiert den Kreislauf.

Bei Muskelrheumatismus sorgt eine Einreibung für eine stärkere Hautdurchblutung und durchwärmt dadurch das entsprechende Areal auf angenehme Weise, was die Schmerzen lindert.
In geringer Dosierung innerlich angewendet sorgt Kampfer zudem dafür, dass sich der Kreislauf bei niedrigem Blutdruck rasch stabilisiert und sich Symptome wie Schwindel, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche bessern. Entsprechende Fertigpräparate, in denen Kampfer zusammen mit Weissdorn enthalten ist, gibt es in der Apotheke.

Kiefer
Kiefernnadelöl wirkt antimikrobiell sowie schleimlösend bei Katarrhen der Atemwege.

Kiefernnadelöl wirkt antimikrobiell sowie schleimlösend und dient daher als bewährtes Mittel bei Katarrhen der Atemwege. Ähnlich wie Pfefferminzöl oder Kamillenblüten eignet es sich sehr gut zur Dampfinhalation. Dafür werden wenige Tropfen in heisses Wasser gegeben und mehrmals täglich einige Minuten lang eingeatmet. Auch als Zusatz in einem Vollbad entfaltet es eine angenehm befreiende Wirkung auf die Atemwege. In der Apotheke gibt es fertige Erkältungscremes mit Kiefernnadelöl, die man ebenfalls zum Inhalieren oder zum Einreiben auf Brust und Rücken verwenden kann. Nach dem Eincremen verflüchtigen sich die ätherischen Öle mit der Zeit und gelangen so ebenfalls in die Atemwege.

Königskerze
Königskerzenblüten lindern die Symptome von Katarrhen der Atemwege.

Meist werden die Blüten als Tee zubereitet. Dazu übergiesst man 1,5 bis 2 Gramm (3 bis 4 Teelöffel) der getrockneten Blüten mit 150 Millilitern kochendem Wasser. Nach 10 bis 15 Minuten durch ein Teesieb abseihen und zweimal täglich eine Tasse davon trinken. Die Wärme des Tees unterstützt die wohltuende Wirkung auf die Atemwege.

Lebensbaum
Äusserlich aufgetragen soll Extrakt aus Lebensbaum Warzen vertreiben.

Die Zweigspitzen und jungen Triebe dieser Pflanze enthalten einen hohen Anteil ätherischer Öle, die antiviral wirken. Volksmedizinisch werden daher Auszüge aus Lebensbaumkraut zum Beispiel gegen Atemwegs- und Hautinfektionen und zur Steigerung der Abwehrkräfte eingesetzt.
Da die Inhaltsstoffe des Lebensbaums in hoher Dosierung Vergiftungserscheinungen wie Krampfanfälle und Magen-Darm-Probleme hervorrufen, raten Fachleute von einer Selbstbehandlung, zum Beispiel mit Teezubereitungen, ab. Die Dosierungsempfehlungen von Fertigpräparaten sollten genau befolgt werden. Besonders in der Schwangerschaft dürfen keine Lebensbaumpräparate eingenommen werden, da sie Fehlgeburten begünstigen.

ANWENDUNGSGEBIETE – ERKÄLTUNG

Lindenblüten
Die schweisstreibende Wirkung der Lindenblüten kann bei fiebrigen grippalen Infekten von Nutzen sein.

Für den Lindenblütentee werden zwei Gramm der getrockneten Blüten (etwa ein gehäufter Teelöffel) mit einer Tasse kochendem Wasser überbrüht und nach fünf bis zehn Minuten abgeseiht. Zweimal täglich eine Tasse trinken, lautet der Rat von Fachleuten.

Pfefferminze
Pfefferminze beruhigt den Hals und befreit die Bronchien. Auch Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden lindert sie zuverlässig.

Fertige Aufgussbeutel in sehr guter Qualität erhält man in der Apotheke ebenso wie die losen getrockneten Blätter. Pro Tasse überbrüht man etwa 1,5 Gramm der Blätter mit kochendem Wasser und lässt den Tee fünf Minuten ziehen. Drei bis vier Tassen pro Tag reichen aus.

Salbei
Salbei-Blätter werden bei Zahnfleischentzündungen, Magen-Darm-Problemen oder übermässigem Schwitzen verwendet.

Neben Fertigpräparaten eignen sich für die Anwendung sowohl das ätherische Öl als auch getrocknete Salbeiblätter. Beides erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Für eine Tasse Tee benötigt man 1 bis 1,5 Gramm der Blätter. Je nach Bedarf kann man bis zu vier Tassen davon am Tag trinken. Für einen Aufguss zum Gurgeln und Spülen dürfen es auch etwas mehr Blätter sein: 2,5 Gramm empfehlen die Fachleute pro Tasse.

Schlüsselblume
Schlüsselblume löst festsitzenden Schleim bei Husten.

Primelblüten (etwa 1 Gramm pro Tasse) werden mit heissem Wasser übergossen und zehn Minuten ziehen gelassen. Primelwurzeln (etwa ein halbes Gramm pro Tasse) werden grob zermahlen und in kaltem Wasser angesetzt, das man danach kurz aufkocht und fünf Minuten ziehen lässt. Die in den Wurzeln enthaltene Stärke würde bei einem normalen Heissaufguss verkleistern. Von diesen Tees werden jeweils ein bis zwei Tassen pro Tag getrunken.

Senega
Die Senega-Wurzel regt die Schleimproduktion in den Bronchien an.

Am einfachsten ist es, die Senegawurzel als Tee anzuwenden. Ein Teelöffel der getrockneten, fein geschnittenen Wurzel entspricht etwa 2,5 Gramm. Für eine Tasse Tee wird ein halbes Gramm mit 150 Millilitern kaltem Wasser angesetzt und langsam zum Sieden erhitzt. Nach etwa zehn Minuten ist der Tee fertig und kann durch ein Teesieb abgegossen werden. Zwei- bis dreimal täglich eine Tasse davon trinken. Vorsicht: Bei längerem Gebrauch oder höherer Dosierung können Magen- und Darmbeschwerden wie Übelkeit oder Durchfall auftreten.

Sonnenhut
Sonnenhut-Präparate haben eine immunstimulierende Wirkung.

Mehrere kontrollierte Studien belegen eine gute Wirksamkeit von Presssäften aus den oberirdischen Anteilen von Echinacea purpurea bei der Frühbehandlung von Infektionen der oberen Luftwege. Also gleich zu Beginn einer Erkältung.

Sonnentau
Sonnentau lindert Reizhusten.

Für einen Tee übergiesst man zwei bis fünf Esslöffel mit 150 Millilitern kochendem Wasser und lässt das Ganze zehn Minuten ziehen. Über den Tag verteilt können drei bis vier Tassen davon getrunken werden.
Darüber hinaus sind auch standardisierte Fertigpräparate mit Sonnentau-Extrakt erhältlich. Diese Hustensäfte werden gerne in der Kinderheilkunde bei Reizhusten oder begleitend bei Asthma oder Keuchhusten verwendet. Auch in der Homöopathie kommt Sonnentau gegen Krampf- und Keuchhusten zum Einsatz.

Spitzwegerich
Spitzwegerich lindert Hustenreiz und lässt entzündete Hautstellen schneller abheilen.

Sowohl Kinder als auch Erwachsene können einen Tee aus Spitzwegerichkraut verwenden. Dazu werden eineinhalb Teelöffel getrocknetes Kraut (1,5 Gramm) mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergossen und 10 bis 15 Minuten ziehen gelassen. Danach abseihen und mehrmals täglich eine frisch bereitete Tasse davon trinken. Der Aufguss enthält allerdings kein Aucubin mehr, da es bei Hitze zerstört wird. Besser eignen sich kalt hergestellte Presssäfte oder Auszüge, die man in vielen Fertigpräparaten aus der Apotheke findet.

Süssholzwurzel
Süssholzwurzel wirkt schleimlösend bei Husten und lindert Magenschleimhautentzündungen.

Für einen Tee übergiesst man ein bis zwei Teelöffel Süssholzwurzel mit 150 Millilitern kochendem Wasser und lässt das Ganze 10 bis 15 Minuten ziehen. Diesen Tee dreimal täglich nach den Mahlzeiten trinken, jedoch nicht länger als sechs Wochen hintereinander.

Taigawurzel
Taigawurzel regt das Immunsystem an.

Vorbeugend eingenommen verhindert Eleutherococcus-Extrakt zwar nicht die Ansteckung, er mildert jedoch den Verlauf eines Infekts.
In der Apotheke gibt es verschiedene standardisierte Eleutherococcus-Präparate in Tropfen- oder Tablettenform.

ANWENDUNGSGEBIETE – ERKÄLTUNG

Thymian

Thymian sorgt dafür, dass sich Bronchialschleim gut löst.

Zum Gurgeln und Trinken hat sich Thymian-Tee bewährt. Dazu wird ein Teelöffel Thymiankraut mit 150 Millilitern kochendem Wasser überbrüht und nach zehn Minuten abgeseiht. Von diesem Aufguss trinkt man nach Bedarf mehrmals täglich eine Tasse oder spült damit den Mund. In der Apotheke gibt es natürlich auch ein breites Angebot an Thymian-Fertigpräparaten.

Umckaloabo

Umckaloabo hilft bei akuten und chronischen Infekten der oberen Atemwege.

Im Gegensatz zu anderen immunstärkenden Pflanzenauszügen dürfen auch Kinder den Extrakt der Kapland-Pelargonie einnehmen. Er ist allgemein gut verträglich und hat wenig Nebenwirkungen. Personen, die mit blutgerinnungshemmenden Medikamenten behandelt werden, sollten die Einnahme jedoch mit ihrem Arzt besprechen, da Umckaloabo ebenfalls die Blutgerinnung beeinflusst.

Zwiebel

Zwiebeln sind ein beliebtes Hausmittel bei Erkältungskrankheiten.

Zwiebeltee mit Honig soll Halsschmerzen und Husten lindern. Dazu kocht man eine klein geschnittene rohe Zwiebel für fünf Minuten in einem halben Liter Wasser. Danach abseihen und auf Trinktemperatur abkühlen lassen. Zuletzt mit etwas Honig süssen und in kleinen Schlucken trinken.

Quelle: www.aponet.de