



## Heilpflanzen bei Erkältung

In den Wintermonaten haben Erkältungen und grippale Infekte Hochsaison. Viele Menschen setzen im Krankheitsfall auf die Kräfte und Wirkstoffe der Natur – viele milde Heilpflanzen sind heutzutage wissenschaftlich gut untersucht und dokumentiert. Zu Kneipps Zeiten gab es noch keine Studien, und doch hatte er eine hohe Meinung von der Anwendung milder Heilkräuter. Dabei stützte er sich auf die lange Tradition der Klostergärten und der volksheilkundlichen Überlieferungen und entwickelte seine Therapie stetig weiter. Und der Erfolg seiner Behandlungen gab ihm recht. Viele Heilpflanzen haben in klinischen Studien eine Linderung der Symptome bei Erkältungen zeigen können.

Die Zistrose ist eine neuere Heilpflanze aus dem griechischen Bereich. Vor allem die Tatsache, dass die Zistrose in vitro starke antivirale Eigenschaften aufweist und sogar Vogelgrippeviren hemmt, hat zu großem Interesse der Forscher geführt. Auch wenn erste wissenschaftliche Ergebnisse erfolgversprechend sind, so müssen die klinischen Wirkungen bei Erkältungen noch genauer bestätigt werden. Und dennoch spricht in den kalten Wintermonaten kaum etwas gegen den Genuss eines Zistrosenkrauttees.

Bei einer Erkältung mit Beteiligung der Bronchien kann man auch auf die Wurzel der südafrikanischen Kapland Pelargonie zurückgreifen. Ein Extrakt dieser Wüstenpflanze ist bereits als Erkältungsmittel erhältlich; alternativ lässt sich auch ein Pflanzensud zubereiten. Die enthaltenen Cumarine, Flavonoide und Gerbstoffe unterstützen das Immunsystem, haben eine schleimlösende Wirkung und helfen bei der Bekämpfung von Krankheitserregern. Ob die als „Phytobiotikum“ bezeichneten Mittel allerdings klinisch wie ein Antibiotikum wirken, ist noch offen – ein Antibiotikum ist sowieso bei den meisten Patienten nicht wirklich hilfreich.

Neben den altbekannten Klassikern wie etwa Salbei, Thymian und Kamille ist vor allem der Spitzwegerich oder Malve bei Erkältungen der Atemwege und Reizhusten eine gute Wahl. Spezielle Schleimstoffe dieser Pflanzen legen sich, bei Kontakt mit Feuchtigkeit, wie eine Art Schutzfilm über die Schleimhäute und schützen diese vor Trockenheit, Schmerzen und Erregerwachstum.

Im frühen Stadium einer Erkältung besteht im Übrigen durchaus auch eine Chance, diese „weg zu baden“. Ein heißes ansteigendes  $\frac{3}{4}$ -Bad nach Kneipp, bei dem Brust und Schultern aus dem Wasser herausragen, kann sich positiv auf den Gesundheitszustand auswirken. Man beginnt mit rund 35 Grad und steigert die Temperatur im Laufe von ca. 15 Minuten auf etwa 39 Grad. Um den Kreislauf nicht zu überlasten, sollte dieses Bad nicht länger als 20 Minuten dauern; das Hinzufügen von Kräuterezusätzen kann die gesundheitsförderliche Wirkung noch verstärken.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)