

## Phytotherapeutische Hausmittel bei grippalem Infekt / Erkältung

Diese kurze Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und zeigt lediglich verschiedene Möglichkeiten und Pflanzen auf, die sich bewährt haben. Dabei wurde darauf geachtet, dass sowohl heimische Wildpflanzen/-kräuter als auch nicht heimische bzw. nicht bei uns wildwachsende Pflanzen, die aber leicht zugänglich sind (Apotheke, Reformhaus, etc.), vorgestellt werden. (Bezugsquellen können beim Autor erfragt werden)

Im Folgenden sind die Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzen nach Symptomen bzw. Beschwerdebildern, die eine Erkältung mit sich bringen kann, sortiert. Bei sehr vielen Pflanzen ist eine klare Abgrenzung nicht möglich, da sie (glücklicherweise) mehrere Eigenschaften vereinen.

*Hinweis:* Die jeweils vorweg genannte Teezubereitungsart trifft nicht immer auf alle Drogen zu. Es gibt auch Ausnahmen. Aber aus Platzgründen kann hier nicht auf jede einzelne Pflanze und genaue Zubereitungsart eingegangen werden. (Bei Fragen bitte an den Autor wenden.) Am Ende der Übersicht gibt es noch ein paar allgemeine Hinweise und Rezepte für Teemischungen, die sich bewährt haben.

### Husten / Hals (Rachen)

#### **Zum Schleimlösen:**

Generell sind folgende Kräuter bzw. Drogen geeignet. Zubereitung erfolgt i.d.R. als Infus (=heißes Aufgussgetränk):

Thymiankraut, Fenchelfrüchte, Anisfrüchte, Spitzwegerichblätter, Süßholzwurzel, Seifenkrautwurzel, Schlüsselblumenwurzel oder -blüten, Taubnesselkraut, Ehrenpreis, Hohlzahnkraut, Königskerzenblüten, Acker-Stiefmütterchenblüten, Gundermannkraut, Veilchenkraut, Andornkraut, etc.

#### **Anm:**

Heißes, nicht kochendes Wasser verwenden. Es können Teezubereitungen aus den einzelnen Drogen oder auch aus mehreren gemacht werden. Bei Thymian- und Fencheltee noch einen TL Honig dazu geben.

Wenn in der Teemischung Süßholz enthalten ist, süßt diese normalerweise ausreichend das Getränk.

Wenn der Hals rau bzw. entzündet ist, hat sich Salbei-Tee bewährt oder z.B. Mischung aus Thymian und Salbei und Honig.

#### **Zum Beruhigen / Reizmildern bei trockenem Husten:**

Generell sind folgende Kräuter bzw. Drogen geeignet. Zubereitung erfolgt i.d. R. als Mazerat (Kaltwasserauszug): Jeweilige Ziehzeit steht in Klammern.

Malvenblüten (1-2 h), Eibischwurzel (2-4 h), Spitzwegerichblätter (30 min.), Isländisch Moos (3-5 h), Huflattichblätter (10 min, warmes Wasser),

#### **Anm:**

Dies sind alles sogenannte Schleimdrogen. Diese müssen mit kaltem Wasser (Mazerat) ausgezogen werden. Vor dem Trinken kann das Mazerat leicht erwärmt werden. Langsam, schluckweise trinken !

Reizmildernde Drogen sind tendenziell eher für trockenen Husten bzw. für abends geeignet, sodass man nicht ständig husten muss und besser schlafen kann.

## Fieber

### **Zum Schwitzen / schweißtreibend:**

Generell sind folgende Kräuter bzw. Drogen geeignet. Zubereitung erfolgt i.d. R. als Infus (=heißes Aufgussgetränk):

Holunderblüten, Lindenblüten, Ingwer

### **Zum Fiebersenken und zur Schmerzlinderung:**

Mädesüßkraut oder -blüten, Weidenrinde

## Immunsystemstärkung (und teilw. Entzündungshemmung)

### **Vitamin C-haltige Pflanzen:**

Hagebutten (= Früchte der Hundsrose), Sanddornfrüchte (oder daraus Konzentrat), Grünkohl, Brokkoli, Weißkohl bzw. Sauerkraut, Petersilienwurzel, Paprika, schwarze Johannisbeeren, Ingwer.

Frische Wildkräuter wie z.B. Brennessel, Giersch, Schaumkräuter, Weißer Gänsefuß, Winterkresse, Großer Wiesenknopf, Wilde Malve, Wiesenkerbel, Vogelmiere, etc. (Verfügbarkeit abhängig von Jahreszeit)

### **Anm:**

- Hagebutten roh oder Produkte daraus verzehren. Oder aus getrockneten Früchten ein Infus zubereiten.
- Viele der genannten Pflanzen haben zusätzlich entzündungshemmende Eigenschaften, wie der **Ingwer** und viele der genannten Wildkräuter.
- Viele dieser Pflanzen **sind während einer starken Erkältung nicht geeignet**, da ansonsten die Verdauung ziemlich überfordert wäre. Dies gilt vor allem für Rohkost (auch Kräuter) und alle Kohlarten. Der Verzehr der meisten aufgeführten Pflanzen ist eher als Prophylaxe zur Stärkung bzw. wenn die Erkältung nur sehr leicht oder nicht voll ausgebrochen ist, zu sehen.

Beispiel Anwendungsmöglichkeit:

### **Ingwer:**

Tee-Zubereitung: Mit kochendem Wasser übergießen und 12-15 min ziehen lassen oder alternativ auf Herd köcheln lassen. Noch etwas Honig, ein Spritzer frischer Zitronensaft und etwas Zimt hinzu geben.

## Viren u. Bakterien bekämpfen und / oder zum Schleimlösen

**Meerrettich, Kapuzinerkresse, Brunnenkresse, Schaumkräuter, Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Kurkuma, Thymian**

Beispiele Anwendungsmöglichkeiten:

*Meerrettich:*

Wurzel fein reiben und 1 bis 2 TL in den Mund nehmen und so lange wie möglich darin behalten und dann runter schlucken. Sollte man nur max 2 mal/Tag machen. Menschen mit empfindlichen Magen max 1 mal/Tag. Nicht auf nüchternen Magen ! Hohe Mengen und/oder lange Anwendungsdauer können zu Magenreizungen führen.

*Zwiebel:*

Honig-Auszug: Kleine oder die Hälfte einer mittleren Zwiebel klein schneiden, in Tasse geben und mit Honig füllen, sodass Zwiebelstücke bedeckt sind keine Hohlräume mehr vorhanden sind. Tasse bedecken und das ganze mind. 4 Stunden, aber besser noch länger z.B. über Nacht ziehen lassen. Dann Zwiebelstücke absieben u. gut ausdrücken. 1 bis 2 EL vom inzwischen sehr flüssigen Honig in Mund nehmen. Eine Weile darin belassen und dann runter schlucken. Einen Honig-Auszug kann man natürlich auch mit Knoblauch oder **Meerrettich** machen.

**Anm:** Nicht alle der anfangs genannten Pflanzen haben auch antivirale Eigenschaften. Aber Meerrettich und Kapuzinerkresse haben diese sicher.

### **Weitere Tipps bei Erkältungen**

- Ausreichend trinken (Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen)
- Leicht verdauliche und vitalstoffreiche Kost verzehren wie z.B. Breie und Gemüsesuppen. Kein Fleisch/Wurst, keine Milchprodukte, keine bzw. sehr wenig Rohkost, kein Alkohol, kein Kaffee, kein Nikotin; keine Fertignahrungsmittel → Diese sollte man auch generell möglichst vermeiden.
- Abends kann ein Erkältungsbad oder ein warmes Fußbad genommen werden. Alternativ ist ein Sitzbad mit Zinnkraut für die Nieren auch zu empfehlen. Danach warm einpacken und ins Bett legen. Bei hohem Fieber KEIN Vollbad nehmen. Dies würde den Kreislauf zu sehr belasten.
- Es sollte auf eine ausreichende Vitamin D3-Zufuhr geachtet werden. Die Meisten Menschen haben im Winter eine Unterversorgung.
- Raumluft: Trockene Raumluft vermeiden. Daher: Regelmäßig lüften und feuchte Tücher oder frisch gewaschene Wäsche im Raum aufhängen.
- Kein Sport, keine körperlichen Arbeiten/Anstrengungen, keine Sauna !
- Fieber: Auf fiebersenkende Medikamente oder/und Wadenwickel sollte verzichtet werden. Die erhöhte Temperatur ist eine Reaktion des Immunsystems mit der Erreger abgetötet werden sollen. Mit einem Fiebersenker wird zwar die Temperatur gesenkt, aber die Krankheit nur unnötig in die Länge gezogen. Zudem wird die Leber unnötig belastet. Daher die „Krankheit“ bzw. Symptome zulassen, richtig auskurieren und danach gestärkt in den Alltag gehen.  
*Ausnahme:* Wenn länger als 2 Tage die Temperatur über 39°C beträgt, dann fiebersenkende Therapeutika nehmen bzw. Wadenwickel anwenden.
- Auf die diversen in der Apotheke frei erhältlichen (und aus der TV-Werbung bekannten) Erkältungsmittel in Form von Kombipräparaten kann problemlos verzichtet werden. Diese enthalten meist zu viele unterschiedliche und auch nicht sinnvolle Stoffe wie z.B. Coffein oder Alkohol. Diese Präparate tragen nicht zur Ursachenbekämpfung bei und können im Einzelfall bzw. bei längerer Einnahme sogar schädlich sein z.B. durch ungewollten Wechselwirkungen usw.

## Generelles

- Genaue oder weitere Zubereitungsarten (z.B. Menge, Ziehdauer) beim Apotheker oder Autor erfragen.
- Bei Teezubereitungen generell gilt: Möglichst KEINE Teebeutel kaufen, sondern lose Kräuter in der Apotheke, Fachdrogerie oder Reformhaus oder selbst gesammelte. Lose Ware hat in der Regel mehr Wirkstoffe und die Dosierung kann nach Bedarf angepasst werden. Hier gibt es auch Fertigmischungen.
- Generell sollte darauf geachtet werden, dass die Pflanzen/Gewürze/Drogen aus biologischem Anbau stammen bzw. in unbelasteten Gebieten gesammelt wurden.
- Die obige Übersicht zeigt nur eine kleine Auswahl an möglichen Pflanzen. Die genannten haben sich bewährt und sind leicht zugänglich. Es gibt für alle Bereiche natürlich noch viele mehr.

## Rezepte Teemischungen

### *Hustentee klassisch (nach H. Eil-Beiser)*

Spitzwegerichblätter (Plantaginis lanceolatae folium)	30 g
Thymiankraut (Thymi herba)	30 g
Malvenblüten (Malvae flos)	20 g
Süßholzwurzel (Liquiritae radix)	10 g
Fenchel Früchte, gequetscht (Foeniculi fructus)	10 g

M.f. spec. D.S.:

2 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10 min. Ziehen lassen. 3 x tägl. 1 Tasse.

### *Erkältungstee: Fiebrige Erkältung (nach M.Girsch)*

Holunderblüten (Sambuci flos)	
Lindenblüten (Tiliae flos)	
Mädesüßblüten (Spiraeae flos)	
Thymiankraut (Thymi herba)	
Weißdornblätter mit -blüten (Crateagi folium cum flore)	aa ad 100 g (=Alles zu gleichen Teilen)

M.f. spec. D.S.:

2 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10 min. bedeckt ziehen lassen. 4-5 Tassen tägl. trinken.

### *Erkältungstee (nach U. Bühring)*

Holunderblüten (Sambuci flos)	20 g
Lindenblüten (Tiliae flos)	20 g
Weißdornblätter mit -blüten (Crateagi folium cum flore)	20 g
Melissenblätter (Melissae folium)	15 g
Orangenblüten (Auranti flos)	5 g

M.f. spec. D.S.:

1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10 min. bedeckt ziehen lassen.

***Grippetee (nach u. Büiring)***

Mädesüßblüten (Spiraeae flos)	20g
Wasserdostkraut (Eupatorii herba)	20 g
Holunderblüten (Sambuci flos)	20 g
Weißdornblätter mit -blüten (Crateagi folium cum flore)	20 g
Engelswurz-Wurzel (Angelicae radix)	20 g

M.f. spec. D.S.:

1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10 min. bedeckt ziehen lassen.

***Sinusitistee (=Nasennebenhölenentzündung) (nach U.Büiring)***

Thymiankraut (Thymi herba)	
Kamillenblüten( Matricariae flos)	
Schlüsselblumenblüten (Primulae flos)	
Holunderblüten (Sambuci flos)	
Löwenzahnkraut (Taraxaci herba)	aa ad 100 g (=Alles zu gleichen Teilen)

M.f. spec. D.S.:

1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen u. 7 min. bedeckt ziehen lassen. 3-5 x täglich eine Tasse trinken, mind 6 Wochen lang.