

## Begleitend bei beginnender Erkältung

Ein Erkältungsbad, so heiß wie man es verträgt, maximal 10 Minuten und anschließend gleich ins Bett und ausschwitzen!

Jetzt bitte kein Obst, das ist jetzt zu kalt! Das sollte nur vorbeugend gegessen werden. **Wir brauchen jetzt scharfe und leicht süße Kost** aber vor allem **warmes, leichtes Essen**: Mit einer heißen, etwas scharf gewürzten Suppe mit gekochtem Gemüse oder Fleisch fühlen Sie sich sicher besser.

Kartoffeln und Reis sind empfehlenswert, Brot, Milchprodukte und Süßigkeiten sollten gemieden werden, denn sie verschleimen und blockieren somit den Heilungsprozess.

Das wichtigste aber ist: **genügend Schlaf** und **warme Kleidung**. Stress, Anspannung und Kälte schwächen das Immunsystem!

## Vorbeugend gegen Erkältung

Wenn Sie selbst noch gesund sind, aber Ihre Umgebung häufig niest und sichtlich erkältet ist, ist es ratsam das Immunsystem zu stärken: mit **Vitamin C mit verzögerter Wirkstofffreisetzung, Zink und Vitamin D<sub>3</sub>**. Jetzt kann man noch Obst essen, aber nicht zu viel.

**Im Winter ist warme, frisch gekochte Nahrung, die mit Kräutern gewürzt ist, zu empfehlen.** Kohlgemüse jeder Art stärkt die Lunge. Die gute alte Hühnersuppe hilft zur allgemeinen Stärkung. Und auch jetzt gilt: möglichst nur selten Brot, Milch und Süßes. Gelegentlich Ingwertee, Schafgarbentee oder Echinacea-Tropfen haben eine gut vorbeugende Wirkung.

## Vorbeugend wirksame Heilkräuter

**Echinacea-Wurzel** *regt das Immunsystem an und wirkt antiviral. Sie wird gerne in Tropfenform genommen und kann vorbeugend, aber auch bei einer akuten Erkältung genommen werden.*

**Thymiankraut, Schafgarbenkraut, Brennnesselblatt (zu gleichen Teilen)** *Diese Teemischung hilft, wenn man dazu neigt sich immer wieder zu erkälten. 4 – 6 Wochen lang zwei Tassen täglich sind empfehlenswert!*

*Die restliche Entzündung von der letzten Erkältung, die noch nicht ganz ausgeheilt ist, wird ausgeleitet. Besonders nach einer Antibiotikabehandlung zu empfehlen!*

**Tragant-Wurzel** *ist ein wunderbares Kraut aus der TCM, um die Lunge und die Abwehrkraft zu stärken. Sie hilft auch vorbeugend bei Neigung zu Allergien.*

**Schafgarbenkraut, Wermutkraut, Gojibeeren** *aktivieren den Stoffwechsel und wirken blutbildend. Das ist allgemein stärkend und macht widerstandsfähiger. Erschöpfung macht besonders empfänglich für Erkältungskrankheiten. Hier sollte man bei der Ernährung noch an dunkelrotes Gemüse wie Rote Rüben und Rotkraut denken. Natürlich nur gekocht und warm gegessen!*

**Ingwer** *wärmt den Magen und die Lunge, als Gewürz ist er im Winter besonders empfehlenswert!*

# Erkältungen

## Westliche Arzneipflanzen und TCM

**Das Interesse an der Wirkung von Arzneikräutern nimmt in unserer Zeit immer mehr zu. Auch in unserer Apotheke wird dieses Wissen gepflegt und weitervermittelt.**

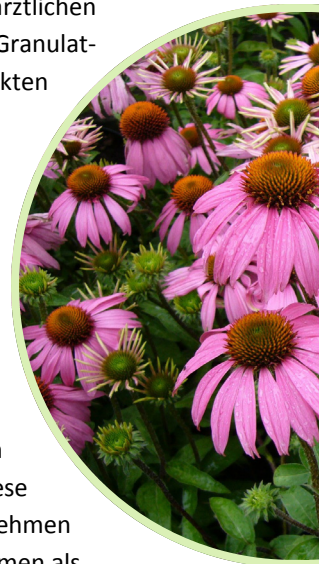
Wir bieten Ihnen traditionelle chinesische und westliche Kräuter an.

Sie können gerne mit Ihren ärztlichen Verschreibungen über TCM Granulatmischungen oder TCM-Dekokten zu uns kommen.

Wir mischen Ihnen selbstverständlich auch westliche Kräuter zu Teemischungen, wenn gewünscht auch in Einzelportionen.

Viele Kräuter gibt es bei uns in Form von selbst angesetzten Tinkturen, die dann nach Bedarf gemischt werden. Diese Tropfen lassen sich gut mitnehmen und sind einfacher einzunehmen als Teemischungen.

**Mag.<sup>a</sup> Susanne Wersching**



## Erkältung oder echte Grippe?

Beides sind Virusinfektionen. Doch was ist der Unterschied zwischen einem Schnupfen, der sich zu einer massiven Erkältung entwickelt, und der Influenza?

**Die Erkältung mit Schnupfen** schleicht langsam heran und ist mit herkömmlichen Medikamenten wie Schmerzmitteln, Halslutschtabletten und abschwellenden Nasentropfen normalerweise gut zu behandeln. Wenn die Symptome doch ärger werden sollten und Komplikationen, wie Bronchitis oder Angina auftreten, müssen sie medizinisch betreut werden.

**Die Influenza – oder Virus-Grippe** – beginnt ziemlich plötzlich mit Fieber und starken Kopf- und Gliederschmerzen. Herkömmliche Erkältungsmittel helfen hier nicht mehr. Man muss im Bett bleiben und ist eine oder sogar zwei Wochen krank. Meistens tritt die Krankheit mit intensivem Husten und starken Halsschmerzen auf. Hier spricht man in der TCM von einer Wind-Hitze, weil die Symptome doch eher hitzig und aggressiv sind.

Danach ist man dann ziemlich erschöpft und braucht einige Zeit um wieder voll leistungsfähig zu sein. Gegen diese Krankheit kann man sich impfen lassen! Der Impfschutz muss jedes Jahr erneuert werden, weil eine neue Grippe-Epidemie von einem Virus ausgelöst wird, der sich laufend verändert.

## Erkältung mit Schnupfen aus TCM-Sicht

Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin ist eine Erkältungserkrankung eine **Wind-Kälte-Invasion**. Das heißt der „pathogene Faktor“ Kälte versucht in den

Körper einzutreten und befindet sich noch an der Oberfläche (Haut und Schleimhaut). Wir frösteln, haben Gliederschmerzen, müssen niesen und haben Halskratzen.

Jetzt wäre der ideale Zeitpunkt um den „Eindringling“ – Kälte – hinauszuschmeißen. Mit Hitze erzeugenden und schweißbildenden Kräutern können wir den Körper fit machen, um mit dem fertig zu werden:

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Engelwurz</b>         | wärmt die Mitte und fördert die Verdauung, regt das Schwitzen an, hilft der Nase abzuswellen, stärkt den Kreislauf und löst weißen Husten-Schleim. Außerdem wirkt sie gegen Gliederschmerzen. |
| <b>Frischer Ingwer</b>   | wärmt die Mitte und die Lunge, wirkt schleimlösend, fördert das Schwitzen, beruhigt den Magen.  |
| <b>Schafgarbenkraut</b>  | regt das Schwitzen an, löst Schleim, fördert die Verdauungstätigkeit und den Stoffwechsel. Sie reguliert erhöhten Blutdruck.  |
| <b>Salbeiblatt</b>       | regt das Schwitzen an (dafür darf es nur kurz ziehen!), beruhigt Entzündungen im Mund und Rachen als Gurgellösung, wirkt entspannend und ausgleichend bei Stress-Belastung.                   |
| <b>Katzenminzenkraut</b> | regt das Schwitzen an, wirkt entspannend und beruhigt auch bei Bauchschmerzen. Es ist besonders gut für Kinder geeignet.  |
| <b>Ysopkraut</b>         | regt das Schwitzen an, wirkt beruhigend, lindert Bauchschmerzen und wirkt auch schleimlösend.   |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Kapland-Pelargonienwurzel</b> | wirkt antiviral, wenn sie gleich zu Beginn intensiv genommen wird. Bei trockenem, hartnäckigen Reizhusten wirkt sie reizstimmend und schleimlösend. |
| <b>Pfefferminzblatt</b>          | hilft die Nase und den Hals abzuswellen und Schleim zu lösen, beruhigt Magen und wirkt entspannend.   |
| <b>Lindenblüte</b>               | regt das Schwitzen an, wirkt leicht beruhigend und kühlt bei Fieber.  |
| <b>Holunderblüte</b>             | regt das Schwitzen an, wirkt leicht beruhigend und kühlt bei Fieber, wirkt schleimlösend in Nase und Nebenhöhlen.                                   |
| <b>Mädesüßblüte</b>              | regt das Schwitzen an, kühlt bei Fieber, beruhigt den gereizten Magen und lindert Gliederschmerzen und Kopfschmerzen.                               |
| <b>Echinacea-wurzel</b>          | kühlt bei Entzündungen und Fieber, wirkt entgiftend, antiviral und schleimlösend. Sie stärkt das Immunsystem.                                       |

■ wärmend ■ wärmend & kühlend ■ kühlend

Zu den beschriebenen Kräutern lassen sich auch gut **schleimlösende Kräuter wie Thymian, Spitzwegerich, Fenchel, Anis und Efeu** dazu mischen, denn der Husten lässt sicher nicht lange auf sich warten.

Wenn der **Schnupfen besonders hartnäckig** ist, könnte man noch **Wacholderbeer- und Engelwurztee** trinken und etwas **Eukalyptusöl** inhalieren.

Bei **gelber Schleimbildung** und **Nebenhöhlenentzündung** wird **Augentrost, Holunder und Brennnessel** empfohlen.

Hier ist aber eine ärztliche Therapie heranzuziehen. Besonders dann, wenn sich die Symptome nicht innerhalb einer Woche bessern.