

Selbsthilfe mit Phytotherapie bei infektiösen Atemwegserkrankungen

GRIPPE

Meist durch Influenza Viren verursacht, unterscheidet sich von der banalen Erkältung durch Gliederschmerzen, reduzierten Allgemeinzustand und ev. Hohes Fieber, was auf eine systemische Erkrankung weist.

Jede Grippe verläuft anders; oft sind jedoch am Anfang Halsschmerzen in Vordergrund. Darum empfehle ich am ersten Tag einen Tee aus **Salbei und Ingwer**. Salbei desinfiziert Hals und Rachenraum und hemmt übermässige Schleimproduktion. Wichtig vor allem bei starken Halsschmerzen, oder auch bei lästigem Nasenlaufen: Salbei stoppt die übermässige Schleimproduktion. Wenn Schwitzen erwünscht ist, sollte man jedoch lieber auf Salbei verzichten. Ingwer tötet auch die Erreger durch seine Scharfstoffe und wärmt den Organismus. Das ist vor allem bei Schüttelfrost oder allgemeines Kältegefühl wichtig. Bei sehr starken Halsschmerzen kann man zusätzlich **mit Salbei gurgeln** und inzwischen eine **Ingwerscheibe lutschen**. Sobald hohes Fieber eintritt und der Patient schwitzt, sollte man mit Ingwer aufhören. Salbei kann man durch die ganze Erkrankung nehmen.

SALBEI

Salvia Officinalis

Salviae folium

Lamiaceae

Wirkstoffe:

ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Wirkungen: antibakteriell, virustatisch, fungistatisch, adstringierend, hemmt die Drüsensekretion, antiphlogistisch, antioxidativ.

Bei: Erkältungen, Halsentzündungen, Zahnfleischentzündungen, Abszesse, übermässiger Schweiß, Hitzewallungen.



Wenn die Kälte vorbei ist und die ersten Anzeichen von Hitze auftreten (Fieber, Schwitzen, gelbes Sekret, Entzündungszeichen), kann man auf entzündungshemmende Heilmittel umsteigen. Bei

MÄDESÜSS

Filipendula Ulmaria

Spirea flos

Rosaceae

Wirkstoffe:

Salicylate,
Gerbstoffe,
Flavonoide

Wirkungen: antiphlogistisch, antipyretisch, antimikrobiell, analgetisch, aquoretisch.

Bei: Erkältungen, Entzündungen, Rheumatische Erkrankungen, Kopfschmerzen.



Kindern rate ich normalerweise davon ab, starke entzündungshemmende Kräuter (oder noch schlimmer Medikamente) zu geben, und bleibe bei Linde und Holunderblüten, Thymian, Salbei, Hagebutte, eventuell Königskerze, denn ihr Immunsystem muss noch gut trainiert werden. Bei Erwachsenen hingegen habe ich sehr viel Erfolg mit Teemischungen, die neben den oben erwähnten Pflanzen auch Mädesüss enthalten. Mädesüss ist eine entzündungshemmende Pflanze, die Salicin enthält und sowohl für die Atemwege als auch für rheumatische Erkrankungen sowie gegen Kopfschmerzen wunderbar wirkt. Mädesüss hilft bei Grippe gegen Gliederschmerzen und Kopfschmerzen, lindert die Entzündungen in Hals, Nase und Nebenhöhlen und beugt dank der entzündungshemmenden Wirkung Sinusitis vor.

Weitere wichtige Gesundheitstipps:

-**gutes Raumklima:** warm und nicht zu trocken, kein Durchzug, warme Kleidung.

-**Ernährung:** Mineralstoffreich um das Immunsystem zu stärken. Vitaminreich mit viel Gemüse aber keine kühlenden Zitrusfrüchte ausser bei Fieber, Früchte und Gemüse lieber kochen. Auf Milchprodukte verzichten, da diese die Schleimproduktion verstärken und die Genesung verlangsamen. Nur warme Mahlzeiten nehmen, und nur essen, wenn man auch Appetit hat. Dafür viel trinken! Am besten sind Suppen, wie zum Beispiel eine Linsensuppe.

-**Mikronährstoffe:** Sehr wichtig bei jeder Erkrankung sind die Vitamine D und C, Zink und Selen. Auch Hilfreich sind A und C und die anderen Spurenelemente sowie Aminosäuren. Am besten nimmt man/frau Burgerstein CELA oder Anti-Ox und zusätzlich 3000-4000 UI Vitamin D und auch noch 250-500 mg Vitamin C. Es ist besser, Vitamin C in Tablettenform zu nehmen als zu viel Orangensaft zu trinken, weil Orangen während einer Erkältung, und in Winter allgemein, kontraindiziert sind. Wenn das Vitamin C natürlich sein soll, dann aus Hagebutte, Acerola, Sauerkraut und andere heimische saisonale Produkte.

-Ev. **Ergänzende Massnahmen** wie Gua Sha, Moxa, Akupunktur, Wickel, heisses Bad.

EUKALYPTUS

Eucalyptus globulus

Eucalypti aetheroleum

Myrtaceae

Nicht für Kinder

Wirkstoffe:

ätherische Öle (1.8 Cineol)

Wirkungen: mukolytisch, expektorierend, sekretomotorisch, spasmolytisch, antiphlogistisch.

Bei: Sinusitis, Bronchitis und andere Krankheiten der Luftwege, die mit Schleim einhergehen.



SINUSITIS:

STIRN- UND NEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

Nach meiner Meinung kommen Komplikationen im Rahmen von Erkältungskrankheiten nur dann, wenn man sich nicht genug pflegt und nicht lang genug zu Hause bleibt. Darum suche ich zuerst die Ursache und beseitige die. Aber abgesehen davon, gibt es bei Sinusitis vieles, was man tun kann:

- 3x /Tag Eukalyptusöl inhalieren, ev. auch Kamille
- Leinsamenpackungen auf betroffene Zone
- Schleimlösender Tee trinken: Anis, Schlüsselblume, Thymian, Spitzwegerich, Salbei, Königskerze...
- TCM bei mir in er Praxis: Gua Sha und Akupunktur.

Achtung: Bei langandauernder und nicht behandelter Sinusitis besteht die Gefahr einer Schädelbasisperforation mit Hirnabszess.

BRONCHITIS

Auch hier gilt dasselbe. Ein begünstigender Faktor für Bronchitis kann auch unterdrückter Groll, Wut, Ärger, Aggression sein.

- 2-3x/Tag Eukalyptusöl und Kamillendampf inhalieren
- Schleimlösender Tee trinken: Anis, Schlüsselblume, Thymian, Spitzwegerich, Salbei, Königskerze, Huflattich, Linde, Holunder...
- Für Kinder gibt es Sirup, z. B. aus Spitzwegerich
- warme Brustwickel (z. B. mit Kartoffeln)
- Ceres Tropfen Hedera Helix (Efeu), wenn die Thematik stimmt. Bitte mich fragen
- TCM bei mir in er Praxis: Tuina und/oder Schröpfmassage.

OTITIS MEDIA - MITTELOHRENTZÜNDUNG

Kinder leiden oft an Otitis Media, weil durch Ihre Anatomie (grössere Nasenmandeln) die Tuba Eustachii enger und somit anfälliger gegenüber bakteriellem Befall ist. Vorbeugend kann man die Kinder in einen **Nasenballon** blasen lassen (in der Apotheke erhältlich), um die Luftwege freizuhalten, und die Ohren immer warmhalten, vor allem bei prädisponierten Kindern. Auch während der ganzen Erkrankung ist es das absolut wichtigste, dass die Ohren immer **warmgehalten** werden, am besten mit einem Stirnband auch zu Hause, mit warmen Packungen und Wärmeflasche.

Die Packung kann man mit **Zwiebeln** machen, um die Bakterien zu töten und die Entzündung zu lindern.

(Zwiebeln hacken, wärmen, in Tuch wickeln, am liegenden Kind applizieren, mit Wärmeflasche warmhalten).

Kamillendampf in den Ohren (Ohr über Tasse/Pfanne heben) tut sehr gut. Was ich auch noch wärmstens empfehle, vor allem wenn die Otitis nicht sofort abklingt, ist **Liebstöckel**: einen Tropfen Liebstöckelöl (Apotheke) wärmen und in den Gehörgang einführen. Zusätzlich Levisticum D3 einnehmen. Das erweitert den Ohrkanal und macht ihn wieder durchgängig.

Achtung: um keine Schädigung des Gehörs zu riskieren, sollte die Otitis innert 3 Tagen abgeklungen sein. Falls nicht, gehen Sie bitte sofort zum Arzt.

LIEBSTÖCKEL

Levisticum officinale

Levistici oleum
Levisticum D3 Globuli

Apiaceae

Wirkstoffe:
Ätherische Öle,
Cumarine

Wirkungen:
spasmolytisch,
diuretisch

Bei: Otitis Media, Nierensteine und andere Erkrankungen der Harnwege.



ANDERE INFEKTIOSE ERKRANKUNGEN MIT ATEMWEGBETEILIGUNG

Viele Kinderkrankheiten fangen wie eine Grippe an: Scharlach, Masern, Keuchhusten... Ich würde grundsätzlich die gleichen Methoden wie für Grippe empfehlen, zusätzlich viel Liebe und Betreuung schenken und noch längere Bettruhe. Kinderkrankheiten trainieren das Immunsystem und sind sehr wichtig für die Reifung des Kindes.

Auf jeden Fall aber sollten Sie bei solchen Krankheiten einen Arzt konsultieren.