



Ratgeber

Erkältungs- krankheiten

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.



4257



RATGEBER ERKÄLTUNGS- KRANKHEITEN

So typische Beschwerden wie Halsweh, Schnupfen und Husten lassen sich mit bewährten Hausmitteln, Naturarzneimitteln und anderen Maßnahmen aus der Naturheilkunde sanft behandeln. Besonderes Augenmerk wird in diesem Ratgeber auf banale Infekte bei Kindern und Säuglingen gelegt. Außerdem finden Sie Empfehlungen, wie das Immunsystem gegen Erkältungsviren und Bakterien fit gemacht werden kann. Rezepte für vitaminreiche Durstlöscher und leichte Speisen runden den Ratgeber ab.

*Gute Besserung wünscht Ihnen
Ihr Ratgeberteam!*

Inhalt

Wissenswertes	04
Starke Abwehr gegen erste Anzeichen	05
Die Erkältung ist da – was tun?	08
• Schnupfen	09
• Husten	10
• Heiserkeit und Halsschmerzen	11
• Kopfschmerzen	13
• Ohrenschmerzen	13
• Fieber	14
Erkältungen vermeiden	15
Was schmeckt bei fieberhaften Infekten?	17
Leichte Rezepte und Getränke	18
Weitere Informationen	29
Glossar	30

Impressum

Text: Dr. Heidi Braunewell ● Medizinische Beratung: Dr. med. Martin Adler ● Rezepte: Marlis Weber
● Redaktion: Doris Eschenauer ● Grafik: Ulrike Timmann ● © Deutscher Reform-Verlag GmbH,
Waldstr. 6, 61440 Oberursel ● 1. Auflage 2003

WISSENSWERTES

Wer eine Erkältung hat, kann sich damit trösten, dass es nicht nur ihn alleine „erwischt“. Erwachsene plagen sich im Schnitt zwei- bis viermal im Jahr damit herum, bei Kindern summieren sich verschiedenste Infekte, meist Erkältungen, auf bis zu 30 pro Jahr. Auslöser sind zu 90 Prozent Erkältungsviren.

Ein grippaler Infekt, der ebenfalls durch Viren verursacht wird, unterscheidet sich von der so genannten banalen Erkältung in erster Linie dadurch, dass die Betroffenen sich matt und abgeschlagen fühlen, über Kopf- und Gliederschmerzen klagen. Die echte Grippe (Influenza) ist eher selten. Sie wird durch ganz spezielle Viren übertragen, beginnt aber häufig wie ein grippaler Infekt mit Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber und Schüttelfrost. Die Symptome sind so ausgeprägt, dass die Erkrankten sich auf jeden Fall ins Bett legen möchten und sollten. Bei echter Grippe ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen. Auch hier können die in diesem Ratgeber genannten Naturheilmittel, gegebenenfalls in Absprache mit dem Arzt, unterstützend angewendet werden.

Auf jeden Fall sollte auch eine banale Erkältung Ernst genommen und gut auskuriert werden. Es nutzt nichts und

niemandem, wenn erkältete Menschen mit „halber Kraft“ laufen. Im Gegenteil, sie stecken andere an und verschleppen die Krankheit möglicherweise. Chronische und ernsthafte Erkrankungen könnten sich daraus entwickeln.

Die psychosomatische Medizin führt an, dass die Erkältung den Wunsch des Körpers nach einer Ruhepause signalisiert, um sich zu erholen oder weil man sich für eine bestimmte Aufgabe oder Situation nicht erwärmen kann. Wie auch immer die Erkältung betrachtet wird: Nutzen Sie die Körpersignale für eine Zeit der Ruhe und unterstützen Sie die natürlichen Abwehrkräfte mit sanften Methoden und Mitteln aus der Naturheilkunde.

Im Allgemeinen dauert eine Erkältung acht bis zehn Tage. Mit wirkungsvollen Gegenmaßnahmen lässt sich jedoch der Krankheitsausbruch verhindern oder der Verlauf zumindest abmildern und um ein bis zwei Tage verkürzen. Dafür gibt es wie auf kaum einem anderen Gebiet viele Haus- und bewährte Naturarzneimittel. Besonders auch für Kinder und Säuglinge, bei denen mit Naturheilmitteln sehr oft der Einsatz von Antibiotika vermieden werden kann. Die in diesem Ratgeber erwähnten Produkte erhalten Sie in Reformhäusern.

WAS TUN BEI DEN ERSTEN ANZEICHEN?

Läuft die Nase mit wässrigem Sekret, muss man häufig niesen. Macht sich ein Kratzen im Hals bemerkbar, sind das die ersten Abwehrreaktionen des Körpers auf krank machende Viren, die zu 90 Prozent die Ursache einer Erkältung sind. In diesem Fall bestehen gute Chancen, die Unpässlichkeit innerhalb von ein bis drei Tagen in den Griff zu bekommen.

Erste Maßnahme: Gönnen Sie sich Ruhe. Tun Sie beruflich und privat nur das Nötigste. Gehen Sie früh zu Bett und lesen Sie einen schönen Schmöker. Schul- und Kindergartenkinder sollten ruhig ein paar Tage zu Hause bleiben.

Abwehr in Schwung bringen

Die Abwehrzellen des Immunsystems richten sich darauf ein, auf Hochtouren zu arbeiten. Sie können noch mehr leisten, wenn ihr „Betriebsstoff“ in ausreichender Menge zur Verfügung steht: Vitamin C aktiviert die Fresszellen, bestimmte Zellen des Immunsystems, die die eindringenden Viren und Bakterien unschädlich machen. Empfehlenswert sind 500 Milligramm Vitamin C über den Tag verteilt, z. B. in Form von vier bis fünf Zitronen, acht bis zehn Orangen oder zweimal einem halben

Acerola-Lutschtaler. Günstig wirken auch Präparate mit Langzeiteffekt, die Vitamin C nach und nach dem Körper zur Verfügung stellen. Sie liefern auch Zink, das eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr spielt. Auch Sanddornsaft enthält viel Vitamin C. Beim Abklingen der Erkältung sollte die Vitamin-C-Menge nicht schlagartig abgesetzt werden. Es ist sinnvoll, sie schrittweise über ein bis zwei Wochen auf ca. 100 bis 200 Milligramm herunterzuschrauben. Dafür eignen sich die mit 100 Milligramm dosierten Aceroletten sehr gut.

Die Anzahl der Fresszellen lässt sich erhöhen, indem das Immunsystem mit Präparaten aus Sonnenhut (Echinacea) unterstützt wird. Die Dosierung sollte doppelt so hoch sein wie die zur Vorbeugung empfohlene. Eine Gabe am Nachmittag hat sich als besonders wirkungsvoll erwiesen. Kinder erhalten entsprechend die Hälfte der für Erwachsene empfohlenen Dosierung. Aber Vorsicht: Echinacea nicht anwenden, wenn sich bereits Fieber eingestellt hat! Sonst wird das Immunsystem überfordert.

Wenn es schnell gehen soll, sind Erkältungsschutzkapseln praktisch. Bereits eine Kapsel enthält Echinacea und Vitamin C in wirksamer Dosierung.

Um das körpereigene Abwehrsystem über die Darmflora zu aktivieren, eignen sich Milchsäure-Konzentrate, wie z. B. Molkur. Empfohlen werden 20 bis 30 Tropfen alle zwei bis drei Stunden in etwas Saft, Wasser oder Tee. Soll die Darmflora generell etwas „aufgestockt“ werden, ist die Anwendung probiotischer Nahrungsergänzungsmittel wie beispielsweise Darmflora plus oder Sanuzella D sinnvoll.

Viel trinken

Wohltuend für angegriffene Schleimhäute sind heiße Getränke, davon etwa zwei bis drei Liter täglich trinken. Vitamin-C-reiche Tees oder Säfte erfüllen gleich einen doppelten Zweck. Es eignen sich mit Vitamin C angereicherte Früchtetees, Hagebuttentee sowie Zitronensaft oder Saft von schwarzen Johannisbeeren, der mit heißem Wasser aufgegossen wird. Fürs Büro sind Instant-Getränke wie Heiße Zitrone oder Acerola praktisch.

Schwitzen fördern

Empfindlich reagieren die Krankheitserreger, wenn ihnen im wahrsten Sinne des Wortes eingeheizt und das Schwitzen gefördert wird. Besonders dann,

Erkältungs-Abwehr-Cocktail

- 1 EL Echinacea-Frischpflanzensaft
- 30 Tropfen Molkur
- 3–4 EL schwarzer Johannisbeermuttersaft

Mit Wasser auf 150–200 ml auffüllen. Dreimal täglich trinken.

Der Cocktail kann auch noch mit 1 EL Brennnessel-Frischpflanzensaft ergänzt werden.

wenn sich nur wenig Fieber entwickelt hat, können Krankheitserreger durch das Steigern der Körpertemperatur abgetötet werden. Zu diesem Zweck reichlich Linden- und Holunderblütentee oder Holunderbeersaft trinken. Die bioaktiven Substanzen einer halben Zitrone verstärken diese Wirkung noch. Ein ansteigendes Fußbad, dem zur Unterstützung ein Erkältungsbad (z. B. Thymian, Tannenblut) oder drei gehäufte Teelöffel Totes-Meer-Salz pro Liter Wasser zugegeben sind, regt auf reflektorischem Weg die Durchblutung der Schleimhäute an, lässt die Nase so richtig laufen und schwemmt die Viren regelrecht aus.

Und so geht's: Eine große, hohe Schüssel oder einen ausreichend großen Eimer bis gut zur Wadenmitte mit angenehm warmem Wasser (ca. 35°C) füllen, Zusätze zugeben. Jetzt Wassertemperatur langsam auf maximal 45°C erhöhen, indem nach und nach so viel heißes Wasser hinzugegeben wird, wie der Kranke verträgt. Das Fußbad sollte 15 bis 20 Minuten dauern. Anschließend die Füße kurz kalt abbrausen, leicht abtrocknen und warme Wollsocken überziehen. Danach ist Bettruhe angesagt. Für Personen mit eher schwachem Kreislauf sind moderat ansteigende Fußbäder (bis 40°C) in der Regel günstiger.

Alle schweißtreibenden Maßnahmen nachmittags oder abends durchführen, dann sind sie am wirkungsvollsten!

Angegriffene Schleimhäute schützen

Es bringt viel, die Schleimhautfunktionen zu stärken. Besonders das lästige Kratzen im Hals lässt sich wirkungsvoll mit Schleim- und Gerbstoffen bekämpfen. Lutschtabletten mit Isländisch Moos, z. B. Granobil Rondolet-

ten oder Huflattich-Frischpflanzensaft, überziehen die Rachenschleimhaut mit einem Schutzfilm, der das Kratzen abmildert und zudem noch antibakteriell wirkt. Spitzwegerichsaft und Tannenblut lindern ebenfalls Beschwerden im angegriffenen Rachenbereich. Gurgeln mit Salbei (als Tee oder Frischpflanzensaft: 1 Esslöffel auf 50 ml warmem Wasser) lassen den entzündeten Hals abschwellen und man kann wieder besser schlucken. Gleichzeitig wirken die Inhaltsstoffe desinfizierend.

Wenn sich eine Erkältung anbahnt, sollte sich niemand im Haus verkriechen. Spaziergänge an der frischen Luft, auch bei vermeintlich schlechtem Wetter, machen die Atemwege frei und sorgen für eine gute Durchblutung. In Räumen, besonders bei trockener Heizungsluft, hilft es den Nasenschleimhäuten, sie häufiger mit Meerwasser-Nasenspray zu befeuchten. Das hält die Abwehr fit und mobil.

DIE ERKÄLTUNG IST DA – WAS TUN?

Ist das Immunsystem nicht stark genug, Erkältungsviren und nachfolgende Bakterien abzuwehren, verändern sich die anfänglichen Symptome bzw. es kommen neue hinzu, z. B. zähfließender Schnupfen oder verschleimte Bronchien. Viele dieser Erkältungssymptome lassen sich mit einigen Basismaßnahmen wirkungsvoll mildern.

Wie bereits auf Seite 5 erwähnt, gilt es, die Immunabwehr, beispielsweise mit Molkur und Echinacea, zu stärken. Bei Fieber Echinacea sofort absetzen. Die Einnahme von Molkur jedoch zur Unterstützung der Abwehr im Darm beibehalten, ebenso können probiotische Produkte weiterhin eingenommen werden.

Zum Inhalieren eignen sich **Arzneipflanzen-Dampfbäder**: In eine Schüssel mit nicht zu heißem Wasser kommen z. B. ein Teeaufguss mit Kamillenblüten oder Thymian (4–6 Esslöffel Droge auf 300 ml), Kamillen-Tropfen (1 Teelöffel auf 300 ml) oder 4–6 Teelöffel Kamillen- oder Thymian-Frischpflanzensaft. Diese Pflanzen eignen sich auch für Säuglinge und Kleinkinder. Aber unbedingt auf eine gut verträgliche Temperatur achten, die zarte Kinderhaut verbrüht sehr schnell!

Tipp: Praktikabel und sicher, zudem ein Spaß für Eltern und Kind, ist das Dampfbad: Breiten Sie eine große Decke/Laken über einem Tisch aus, stellen Sie die Dampfschüssel darunter und setzen Sie sich mit dem kleinen Patienten zusammen in das Zelt – und schon kann's los gehen! Für Kinder ab drei Jahren und Erwachsene eignen sich auch Zusätze mit Menthol und Kampher, z. B. wenige (!) Tropfen Minzöl, Olbas oder Tannenblut-Balsam, der unter anderem ätherisches Öl von Fichte und Eukalyptus enthält.

Einreibungen mit Erkältungsbalsam haben gleich zwei Vorteile: Über die Haut lösen die Wirkstoffe den Bronchialschleim und eingeatmet stillen sie den Hustenreiz. Bei Kindern genügt es, entweder nur Brust oder Rücken einzureiben, danach schön warm zudecken und ruhen. Lavendel oder Teebaum in der Duftlampe oder im Duftstein helfen, die Atemwege frei zu machen.

Scheinbar banal: Eine gute Verdauung ist wichtig. Stellt sich trotz Molkur-Einnahme und entlastender leichter Kost kein Stuhlgang ein, ist ein Einlauf mit warmem Kamillentee oder Wasser mit Silicea-Zusatz sehr befreiend. Gerade bei Kindern lässt sich so der oft drückende Kopfschmerz beseitigen.

Das hilft bei Schnupfen

Schnupfen ist eine unspezifische Abwehrreaktion des Immunsystems, die dazu dient, Krankheitserreger aus dem Körper herauszubefördern, ehe sie richtig eingedrungen sind. Handelt es sich um Viren, ist das Sekret zunächst wässrig. Bei fortschreitender Erkältung siedeln sich auch Bakterien an, es entsteht schleimiges Sekret.

Nasenspülungen mit Meersalzlösung

entziehen Bakterien die Lebensbasis: 1/2 Teelöffel Salz in 200 ml 18–20 °C warmem Wasser auflösen. Etwas Wasser in die hohle Hand nehmen, bei geschlossenem Mund einzeln in jedes Nasenloch aufsaugen und mit offenem Mund wieder abgeben. Beim Aufsaugen sollte das Wasser nicht in den Rachen gelangen. Nach vier- bis fünfmaliger Wiederholung tief über dem Waschbecken mit geöffnetem Mund die Nasenlöcher einzeln vorsichtig ausschrauben. Übrigens: Der Nasenspülung können auch 10 bis 20 Tropfen Zitronensaft zugegeben werden. Zwischendurch kann der Effekt durch salzhaltige Nasensprays aufrechterhalten und unterstützt werden.

Herkömmliche Nasensprays, die sofort Linderung versprechen, sind nicht für einen Dauergebrauch geeignet. Sie ver-

engen die Gefäße der Nasenschleimhaut und erzielen dadurch einen abschwellenden Effekt. Nachteil: Die Nasenschleimhaut wird bei Dauernutzung nicht mehr ausreichend versorgt und schwillt wieder an. Das Spray verschafft vermeintliche Abhilfe und führt so zu einem Gewöhnungseffekt. Besser sind Nasensalben mit ätherischem Öl, die durch ihren kühlenden Effekt freies Durchatmen ermöglichen und die Abwehr vor Ort stärken.

Auch **schleimverflüssigende Arzneipflanzen** (siehe Seite 10 unter dem Stichwort Husten) lassen sich innerlich oder bei Inhalationen anwenden.

Für Säuglinge bestens geeignet zur Nasenpflege ist die Muttermilch: Sie bringt die Schleimhaut zum Abschwellen, desinfiziert und ist steril. Weiterer Vorteil: Ihr Geschmack ist dem Baby vertraut. Sie wird mittels einer Pipette (Apotheke) in die Nasenlöcher geträufelt.

Bei fest sitzendem Schnupfen und Nasennebenhöhlen-Erkrankungen ist unterstützend eine **Auflage aus heißem, gekochtem Leinsamenschrot** wirksam. Dazu werden 300 g Leinsamen mit 600 ml Wasser aufgekocht und anschließend auf insgesamt acht

vorbereitete mehrschichtige Mullbinden (Kompressen) gestrichen. Diese jeweils in Taschentücher einschlagen und einzeln rechts und links der Nase und/oder auf die Stirn auflegen. Die übrigen Kompressen werden zwischen zwei Wärmflaschen zum Auswechselln bereitgehalten, wenn die verwendeten Auflagen abgekühlt sind. Während der Anwendung und danach unbedingt warm halten.

Das hilft bei Husten

Husten ist eine natürliche Abwehrreaktion, die dazu dient, den durch die Entzündung (Bronchitis) entstandenen Schleim nach außen zu befördern. Damit das Husten erfolgreich ist, kann

Hustenreizstillende Arzneipflanzen, wie Huflattich, Spitzwegerich, Isländisch Moos oder Eibisch, enthalten Schleimstoffe.

Schleimverflüssigende und das Abhusten fördernde Arzneipflanzen, wie z. B. Thymian, Fenchel, Kamille, Schlüsselblumenblüten, Wollblume oder Efeu, enthalten ätherische Öle oder Saponine.

Lassen Sie sich im Reformhaus über günstige Zubereitungsformen beraten.

man eine gute Hustentechnik anwenden: Atmen Sie langsam aus und husten Sie nur mit dem Rest der Atemluft ab. Hilfreich ist außerdem, sich bereits beim langsamen Ausatmen die Hand vor den Mund zu halten. Um den Schleim unterstützend zu lösen, bringen Sie den Brustkorb mehrmals am Tag in Schwingung, indem Sie mit tiefer Stimme jeweils eine Minute lang brummen.

Sowohl für den fest sitzenden als auch den Auswurf hervorbringenden Husten sind Arzneipflanzenkombinationen wie Tannenblut oder Alpenkraft bewährte und praktische Arzneimittel. Sie schmecken und bekommen auch Kindern. Ebenso bringen Tees und Frischpflanzensäfte schnell Linderung und zusätzliche Flüssigkeit. Tees und Pflanzensäfte ergänzen sich gut: Geben Sie in einen frisch aufgebrühten Thymiantee (1 TL/Tasse), der mit einigen angestoßenen Fenchelsamen verfeinert werden kann, einen Esslöffel Huflattich-Frischpflanzensaft. Mit etwas Honig abschmecken. Kommt der Honig erst in den trinkwarmen Tee, bleiben seine antibakteriellen Eigenschaften erhalten. Gut geeignet sind Fenchelhonig (tut auch pur gut!) oder Linde-Akazie. Für Kinder besonders spannend: Die Fenchelsamen selbst anstoßen dürfen. Noch ein Trick, um auch skeptische

kleine Patienten für den Hustentee zu begeistern: Schicken Sie Ihr Kind auf Polarexpedition. Mit Mütze, Handschuhen und „Polarbrille“ schmeckt der Tee garantiert viel besser!

Gut bewährt haben sich auch Wickel und Auflagen. Hier zwei Klassiker: **Einfacher warmer Brustwickel:** Leinentuch in warmem Wasser mit einem Schuss Apfelessig durchfeuchten, gut auswringen. Tuch auf die Brust legen, ein Baumwoll- oder Leinentuch darüber decken, den Patienten mit einem Wolltuch oder einer Wolldecke einpacken und gut zugedeckt ruhen lassen. Der Wickel kann 10 bis 30 Minuten aufgelegt bleiben und ein- bis zweimal wiederholt werden.

Quark-Meerrettich-Auflage: Circa 250 g zimmerwarmen Quark mit so viel Meerrettich (ungeschwefelt aus dem Reformhaus) vermischen, dass er gerade noch essbar wäre. Das Gemisch gut fingerdick auf ein Tuch streichen und mit der Quarkseite nach unten auf die Brust legen. Abdecken wie beim warmen Brustwickel. Nach fünf bis zehn Minuten abnehmen, evtl. nach einer Pause von 10 bis 30 Minuten wiederholen. Eine Hautrötung zeigt die erwünschte Durchblutungsförderung an. Empfindliche Personen können statt des Meerrettichs zwei bis drei Esslöffel Apfelessig verwenden.

Damit die Schleimhäute sich wohler fühlen, sollte tagsüber für eine gute Raumtemperatur von 18–20°C und eine Luftfeuchtigkeit von 40–60 Prozent gesorgt sein. Nachts verhelfen feuchte Tücher im Schlafzimmer, z. B. über dem Heizkörper, zu mehr Luftfeuchtigkeit. Oder Sie stellen einen frisch bestückten Wäscheständer hinein.

Die nächtliche Erholung unterstützt ein Duftstein mit einigen Tropfen Teebaum- und Lavendelöl – auch für Säuglinge geeignet. Kinder ab drei Jahren vertragen auch Olbas-Tropfen. Am besten den Stein in ein bis zwei Meter Entfernung vom Bett hinlegen, der Duft ist dann nicht zu intensiv.

Das hilft bei Heiserkeit und Halsschmerzen

Heiserkeit wird durch entzündete Stimmbänder hervorgerufen und ist meist nicht mit Schmerzen verbunden, da die Stimmbänder selbst schmerzunempfindlich sind. Halsschmerzen kommen von einem angeschwollenen, entzündeten Rachenraum, verdickte Mandeln sind der Grund für Schluckbeschwerden. Das Anschwellen der Mandeln, eines der Zentren des Immunsystems, ist eigentlich ein gutes

Konsultieren Sie den Arzt, wenn...

- sich Anzeichen einer echten Grippe zeigen (siehe Seite 4).
- sich die Symptome nach vier bis fünf Tagen nicht bessern oder stärker werden.
- das Fieber über 39,5° C ansteigt oder länger als drei Tage dauert, bei Säuglingen und Kleinkindern einen Tag.
- Ohrenscherzen länger als einen Tag anhalten.
- sich auf Mandeln gelbe, eitrig-pustulöse Ausschläge zeigen.
- sehr starke Kopfschmerzen oder Schwäche bestehen.
- sehr starke Halsschmerzen, evtl. mit Fieber oder Schüttelfrost, auftreten.
- Ein- und Ausatmen schmerzen.
- abgehusteter Schleim gelblich-grün, eitrig oder gar blutig wird.
- Herzbeschwerden auftreten

Zeichen für eine intensive Körperabwehr.

Für Stimmänder ist Ruhe das Beste. Hier bewährt sich das alte Sprichwort, in dem es heißt: „Schweigen ist Gold“. Vorübergehendes Redeverbot ist in der Tat das wirksamste Mittel, die Stimmänderentzündung abheilen zu lassen. Falls Sprechen doch einmal nötig

ist, reden Sie mit leiser, tiefer Stimme. Aber keinesfalls flüstern! Die starke Spannung der Stimmänder beim Flüstern verschlechtert die Entzündung. Stimmänder und Rachen reagieren dankbar auf Feuchtigkeit. Viel trinken ist die Devise, besonders entzündungshemmenden Thymian- oder Spitzweigerichtee. Statt Tee können Erkrankte auch alle ein bis zwei Stunden einen Teelöffel Tannenblut oder Spitzweigerich-Saft im Mund zergehen lassen. Dann ist zusätzliches Trinken ratsam. Gurgeln Sie mehrmals täglich mit Salbei-Tee (1–2 Teelöffel Salbeiblätter/Tasse). Von Kamillenblüten wird bei Heiserkeit abgeraten, da sie auch austrocknende Wirkung besitzen. Propolentum-Halspastillen oder Isländisch-Moos-Pastillen lindern die Beschwerden. Salzhaltige Nasensprays, tief in den Rachenraum gesprüht und gleichzeitig eingeatmet, halten den Rachenraum feucht.

Ein **Halswickel mit Zitronenscheiben** ist ebenso einfach wie effektiv: In die Längsmitteln eines Baumwoll- oder Leinentuchs nebeneinander drei bis vier Scheiben einer frisch aufgeschnittenen, am besten unbehandelten Zitrone legen. Tuch längs einschlagen, so dass ein schmaler Streifen entsteht. Wickel um den Hals legen (zwischen Haut und Zitrone sollte die einfache Stofflage

sein) und mit einem Wollschal fixieren. Der Wickel kann so lange wie gewünscht aufgelegt bleiben, auch über Nacht. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit: Bei Heiserkeit und Halsschmerzen unbedingt aufs Rauchen verzichten und rauchfreie Räume bevorzugen.

Das hilft bei Kopfschmerzen

Hier wirkt Wermut-Tee lindernd: 1–2 Blätter, entsprechend 1/4 Teelöffel Droge, auf 1/2 Liter Wasser, ein bis zwei Tassen davon pro Tag trinken. Der Tee sollte leicht (!) bitter schmecken.

Bei Kindern lässt sich drückender Kopfschmerz häufig mit einem Einlauf beseitigen (siehe Seite 8). Ebenfalls lindernd: Tee aus Weidenrinde.

Das hilft bei Ohrenscherzen

Ohrenscherzen sind oft schmerzhaft Begleiterscheinungen des Schnupfens, besonders bei Kindern. Ursache ist meist der Druck, der durch die Gewebsflüssigkeit der entzündeten Schleimhäute in den Gehörgängen ver-

ursacht wird. Das angestaute Sekret kann durch die noch relativ engen Verbindungskanäle im kindlichen Nasen-Rachenraum nicht abfließen. Alles, was den Schnupfen abklingen lässt, kann auch hier eingesetzt werden (vgl. S. 9).

Bei akuten Schmerzen hat sich ein Zwiebelwickel bewährt: Eine Zwiebel in feine Würfel schneiden und auf ein Baumwolltaschentuch geben. Das Tuch so zusammenbinden, dass sich die Enden zubinden lassen. Diese „Zwiebelwurst“ kann zur Erhöhung der Wirksamkeit zwischen zwei Topfdeckeln über einem Topf mit heißem Wasser erwärmt werden. Hinter das Ohr gelegt, wird sie am besten mit einer Skimütze, die Kopf und Hals umschließt, fixiert. Es geht auch mit einem großen Kopftuch, das unter dem Kinn und im Nacken geknotet wird. Der kleine Patient fühlt sich dann in liebevollen Armen oder mit dem schmerzenden Ohr auf einer Wärmflasche am wohlsten. Das angestaute Sekret verflüssigt sich, fließt ab und der Schmerz lässt nach.

SO LASSEN SICH ERKÄLTUNGEN VERMEIDEN

Das hilft bei Fieber

Fieber ist eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers, um Viren und Bakterien abzutöten. Je nach Stadium der Fieberentwicklung können unterschiedliche Maßnahmen ergriffen werden.

Das Fieber steigt an. Der Kranke friert, hat kalte Hände und Füße, vielleicht auch Schüttelfrost: Er sollte sich ins Bett legen und die Fieberentwicklung evtl. durch schweißtreibende Tees oder ein Bad zuvor unterstützen (siehe auch „Was tun bei den ersten Anzeichen?“ auf Seite 5). Trotz Frierens eine Raumtemperatur von 18 bis 20°C beibehalten. Zimmer stündlich für einige Minuten gründlich lüften.

Bei gesunden Erwachsenen kann Fieber bis auf 39–39,5°C ansteigen, bei Kindern je nach Konstitution sogar kurzfristig noch höher.

Das Fieber hat seinen Höhepunkt erreicht. Der Kranke schwitzt, der ganze Körper fühlt sich heiß an. **Linderung:** Nur ein Laken zum Zudecken verwenden, nasse Kleidung und Bettwäsche wechseln. Viel trinken, mindestens zwei bis drei Liter täglich. Erfrischend und wohltuend ist lauwarmer Pfefferminztee oder Früchtetee mit Orangen- oder Zitronensaft. Eltern

sollten besonders bei fiebernden Kindern aufs Trinken bestehen!

Erst bei **lang anhaltendem hohem Fieber** oder wenn der Kranke es nicht mehr aushält, sind fiebersenkende Maßnahmen sinnvoll.

Hier am besten die fiebersenkenden Eigenschaften der Weidenrinde nutzen. Meist ist Weidenrinde als schmerzstillendes Rheumamittel, etwa als Tee, erhältlich. Die Dosierungsangaben gelten bei Fieber genauso.

Kühle Wadenwickel: Ein Tuch mit kühlem Wasser (nicht kalt!) und einem Schuss Apfelessig durchfeuchten. Vom Knöchel bis unters Knie wickeln, darüber ein trockenes Tuch legen. Nach jeweils 10 bis 15 Minuten so oft wiederholen, bis das Fieber um 1°C gesunken ist. Zwischen den Wickeln die Haut lauwarm abwaschen, gut abtrocknen.

Darauf unbedingt achten

- Echinacea nicht bei Fieber anwenden.
- Kalte/kühle Auflagen, Wickel, Bäder oder Waschungen nur dann anwenden, wenn dem Patienten warm ist.
- Sportliche Betätigungen mit den ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältung einstellen, das schont Herz und Kreislauf.

Räume mäßig heizen, regelmäßig lüften, auf eine Luftfeuchte von 40 bis 60 Prozent achten, damit die Schleimhäute ihre volle Abwehrkraft erhalten.

Füße warm und trocken halten. Das sorgt auf reflektorischem Weg für eine gute Durchblutung der Nasen- und Rachenschleimhäute.

In Erkältungszeiten ist es ratsam, sich oft die Hände zu waschen, um das Ansteckungsrisiko zu verringern. Denn Viren können mehrere Stunden an Türklinken, Telefonhörern und anderen Gebrauchsgegenständen überleben.

Echinacea beugt Erkältungen vor. Folgender Rhythmus hat sich am besten bewährt: Echinacea eine Woche lang einnehmen, danach ein bis zwei Wochen Pause machen und dies noch ein- bis zweimal wiederholen. Echinacea in der halben Dosierung ist auch für Kinder geeignet.

Besonders in Stresszeiten hilft eine Kur mit Eleutherokokkus oder Ginseng. Einnahmezeit: sechs bis acht Wochen mit einer ebenso langen anschließenden Pause. Wer anfällig ist, sollte regelmäßig im Herbst eine solche Kur einplanen.

Zu den immunsystemstärkenden Getränken gehören Lapacho-Tee und Kombucha, täglich ein bis drei Tassen

bzw. Gläser davon genießen oder die Getränke kurmäßig einsetzen (über 6 bis 8 Wochen 250–500 ml täglich).

Das an den Darm gekoppelte Immunsystem, das immerhin 80 Prozent der gesamten Immunabwehr ausmacht, bleibt mit Milchsäureprodukten, z. B. Sanoghurt, und gut verträglichen Ballaststoffen funktionstüchtig. Besonders unterstützend wirken prebiotische Ballaststoffe wie Inulin oder Oligofruktose, die das Wachstum bestimmter positiver Darmbakterien fördern. Lebendige Darmbakterien in gefriergetrockneter Form, so genannte Probiotika, stärken ebenfalls eine gesunde Darmflora.

Gute Vitaminversorgung

Fürs Immunsystem besonders wichtig sind 100 bis 200 Milligramm Vitamin C pro Tag. Das Spurenelement Zink (empfehlenswerte Zufuhr: 15 mg täglich) ist wichtiger Bestandteil vieler Immunreaktionen. Auch die Antioxidantien Selen, Vitamin E und Beta-Carotin sichern ein gutes Funktionieren der Abwehr.

Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich und andere scharfe Gewürze und Kräuter wirken antibakteriell und töten Erkältungserreger ab.

WAS ESSEN UND TRINKEN BEI EINEM FIEBERHAFTEN INFEKT?



Tägliche Spaziergänge bei jedem Wetter, Saunabesuche und Wechselduschen stärken das Immunsystem von Kindern und Erwachsenen. Ebenso günstig ist regelmäßiges (Ausdauer-) Sporttreiben, etwa zwei- bis dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten Walking, Radfahren, Schwimmen, Laufen oder Inline-Skating.

Das sollte in Erkältungszeiten vorrätig sein bzw. auf Reisen mitgenommen werden:

- Molkur
- Silicea
- Echinacea-Tropfen oder Frischpflanzenpresssaft

- Huflattich-Frischpflanzenpresssaft
- Apfelessig
- Kirsch kernelsäckchen als schnelle Alternative zu warmen oder kühlen Auflagen
- Kamillenblüten- oder Thymiantee

Hat dieser Ratgeber die wichtigsten Fragen beantwortet? Haben Sie weitere Fragen? Dann stehen Ihnen die Fachberater im Reformhaus zur Verfügung.

Meist ist der Appetit nicht sehr groß, wenn sich eine Erkältung entwickelt hat. Beinahe wichtiger als das Essen ist dann das Trinken. Neben typischen Erkältungstees mit Thymian, Pfefferminze oder Kamillenblüten eignen sich leicht gesüßte Kräuter- und Früchte-tees, je nach Geschmack mit Zitronensaft angereichert. Vitamin C enthalten übrigens hochwertige Direktsäfte, ohne Schalenanteile gepresst, in nennenswerter Menge. Je größer die Trinkmenge, umso besser arbeitet das Immunsystem, desto flüssiger wird zäher Schleim und die Erreger werden besser über Lunge, Nase, Haut und Nieren ausgeschieden. Besonders bei starkem Schwitzen und Fieber ist ausreichend Flüssigkeit wichtig. In diesen Fällen empfiehlt es sich, Speisen und Getränken eine Prise Meersalz zuzugeben und Gemüsebrühe zu trinken.

Alle Lebensmittel und Speisen sollten möglichst leicht verdaulich sein. Knäckebrot oder Zwieback mit wenig Margarine oder Butter, Tomatenscheiben, etwas grüner Salat mit fein geschnittener Zwiebel können schon eine

komplette Hauptmahlzeit sein. Obst und/oder Gemüsestückchen (Paprika, Tomate, Gurke) sollten immer in Reichweite stehen.

Als warmes Essen bieten sich Suppen und Instant-Gemüsebrühe an. Kinder mögen auch gern süße, warme Getreidespeisen, z. B. „Arme Ritter“ mit Zwieback, warmer Milch und Ahornsirup. Rezepte für leichte Gerichte und wohltuende Getränke finden Sie ab Seite 18.

Fasten während der Erkältung entlastet den Stoffwechsel und der Körper kann sich voll auf die Abwehr konzentrieren. Wenn der Hunger ein bis zwei Tage ausbleibt, tut man intuitiv genau das Richtige. In dieser Zeit besonders viel trinken. Kommt dann der Appetit wieder, beginnen Sie mit leichter Kost, essen Sie das, worauf Sie Lust haben. Gut geeignet sind Gemüsebrühe, Apfelschnitze, evtl. mit Grießbrei oder Joghurt. Herzhaftes wie Kartoffelbrei, Reis und leichte Gemüsegerichte sind ebenfalls ein guter Einstieg.

LEICHTE REZEPTE UND GETRÄNKE



(Zutaten für jeweils zwei Portionen)

Porridge mit Backpflaumen

Zutaten:

- 400 ml Wasser
- ca. 8 EL grobe Haferflocken
- Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 6 Backpflaumen
- 8 EL Sahne

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Flocken und Zitronenschale hineingeben und bei geringer Energiezufuhr 15 Minuten ausquellen lassen. Geschnittene Backpflaumen hineingeben und in tiefen Tellern anrichten. Mit kalter Sahne übergießen.

Brombeermüsli mit Haferflocken

Zutaten:

- ca. 200 g Brombeeren oder anderes Obst der Jahreszeit, evtl. auch Tiefkühl-Beeren
- 1 kleiner Apfel
- 200 ml Kefir

- 2 TL Honig
- 2 TL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Haferflocken

Zubereitung:

Die Brombeeren waschen, den Apfel grob reiben und mit allen übrigen Zutaten vermengen.

Feines Flockenmüsli

Zutaten:

- 2 Becher Sanoghurt
- 1 EL Mango-Vollfrucht
- 1 kleiner Apfel
- 1 TL Honig
- 4 EL feine Hirseflocken

Zubereitung:

Sauermilch glatt rühren, Apfel grob reiben und mit Vollfrucht und Honig zugeben. Zum Schluss Hirseflocken unterrühren.

Fenchelcremesuppe

Zutaten:

- 2 Fenchelknollen
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 10 g Butter oder Reformhausmargarine
- etwas Zitronensaft
- 600 ml Gemüsebrühe aus Extrakt
- 50 ml Crème fraîche
- Meersalz
- Pfeffer
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 EL Kürbiskerngranulat

Zubereitung:

Fenchel waschen, putzen und grob zerkleinern. Kartoffeln schälen, waschen, ebenfalls zerkleinern. Schalotte und Knoblauch schälen, würfeln. Butter oder Margarine erhitzen, zuerst Schalotte und Knoblauch, dann Fenchel und Kartoffeln andünsten. Mit Gemüsebrühe und etwas Zitronensaft angießen. Ca. 30 Minuten bei geringer Energiezufuhr köcheln lassen. Die Suppe pürieren, Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Kürbiskerngranulat bestreut servieren.

Spinatsuppe

Zutaten:

- 500 g frischer Spinat
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Kartoffel
- 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 1/4 Liter Gemüsebrühe
- Meersalz
- Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 2 EL Orangensaft oder 1–2 Tropfen Aromaöl Orange
- 70 ml Sahne
- 1 EL angeröstete Mandelblättchen

Zubereitung:

Spinat vorbereiten, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken, Kartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden, alles in erhitztem Öl andünsten. Mit heißer Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten kochen. Spinat zugeben, nochmals aufkochen, dann pürieren. Mit Gewürzen und Orangensaft oder Aromaöl abschmecken. Sahne steif schlagen und unter die Suppe ziehen. Suppe mit angerösteten Mandelblättchen garnieren.

Feine Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 300 g Kartoffeln
- 2 mittelgroße Möhren
- 1/2 l Gemüsebrühe
- Meersalz
- Majoran
- 1 Eigelb
- 2 EL Sahne
- 2 Scheiben Grahambrot (getoastet)

Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren schälen, klein schneiden, in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten kochen. Mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Majoran abschmecken. Eigelb und Sahne verquirlen, die Suppe damit legieren – nicht mehr aufkochen. Grahambrot in kleine Würfel schneiden und über die Suppe streuen.

Gemüsecremesuppe

Zutaten:

- ca. 500 g Gemüse (vorzugsweise Möhren, Brokkoli, Sellerie)
- ca. 300 ml Gemüsebrühe
- je nach Verträglichkeit frische Kräuter

Zubereitung:

Vorbereitetes und in Stücke geschnittenes Gemüse in Gemüsebrühe garen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

Warmer Karotten-Orangen-Salat

Zutaten:

- 1 kleines Stück Ingwerwurzel
- 400 g Karotten
- 1 EL Reformhausmargarine
- Meersalz
- weißer Pfeffer
- 60 ml Orangensaft
- 1 TL Orangenmarmelade (alternativ Honig)
- 1 EL Zitronensaft
- etwas zerstoßener Koriander
- 1/2 Orange zur Garnitur

Zubereitung:

Ingwer schälen und fein schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in heißem Fett andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft aufgießen und ca. 10 Minuten dünsten. Orangenmarmelade und Zitronensaft zugeben. Etwas durchziehen lassen. Mit Koriander bestreuen und mit Orangenscheiben garnieren, lauwarm servieren.

Gemüsevollkorntoast

Zutaten:

- 1 kleiner Fenchel
- 1/2 grüne Paprikaschote
- Meersalz
- 2 Tomaten
- 1 EL Streichfein (Reformhaus)
- 1 EL körniger Senf
- 3 Scheiben Vollkorntoast (kurz getoastet)
- Hefewürze
- 30 g Schnittkäse
- 2 EL frische Kresse

Zubereitung:

Fenchel und Paprika vorbereiten, in Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Tomaten in Scheiben schneiden. Streichfein und Senf verrühren, auf den Brotscheiben verstreichen. Tomaten, Paprika und Fenchel darauf verteilen. Mit Hefewürze bestreuen und mit Käsestreifen belegen. Kurz unter dem Grill bräunen. Mit Kresse servieren.

Gedünstetes Gemüse mit Tofuwürfeln

Zutaten:

- 400 g Gemüse (Zucchini, Möhren, Brokkoli und andere leicht bekömmliche Sorten)
- 125 g Tofu
- 20 g Butter oder Reformhausmargarine
- frische Kräuter
- Meersalz

Zubereitung:

Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Tofu würfeln. Alles in Butter bzw. Margarine ca. zehn Minuten dünsten. Mit Kräutern und Meersalz abschmecken.

Reis mit Möhrenstreifen

Zutaten:

- ca. 100–200 g Naturreis oder Hirse
- 20 g Reformhausmargarine
- 1 mittelgroße Zwiebel oder 1 kleine Stange Lauch
- ca. 300 ml Gemüsebrühe
- schwarzer Pfeffer
- 1 mittelgroße Möhre

Zubereitung:

Reis oder gewaschene Hirse in heißem Pflanzenfett kurz andünsten, ebenfalls die gewürfelte Zwiebel oder in Ringe geschnittenen Lauch. Mit Gemüsebrühe angießen, mit Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Energiezufuhr den Reis ca. 45 Minuten, die Hirse ca. 30 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die in sehr feine Streifen geschnittene Möhre zugeben. Einige Minuten nachquellen lassen.

Vollkornnudeln mit Pilzsauce

Zutaten:

- 150–200 g Vollkornnudeln
 - Wasser
 - ca. 500 g frische Champignons
 - 1 mittelgroße Zwiebel
 - 20 g Butter oder Reformhausmargarine
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1/2 Tasse Gemüsebrühe
 - 5 EL Sahne
 - 2 EL gehackte Petersilie
 - 2 EL geriebener Käse
- je nach Geschmack: Sonnenblumen- oder leicht geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

Vollkornnudeln kochen. Zwischenzeitlich Pilze vorbereiten und in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln, in heißem Fett andünsten, Pilze zugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Zitronensaft, Gemüsebrühe, Sahne und frische Petersilie zugeben. Mit Vollkornnudeln mischen und mit geriebenem Käse und Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen.

Graupen-Gemüse-Eintopf

Zutaten:

- 80 g Graupen (in ca. 200 ml Wasser über Nacht eingeweicht)
- 20 g Reformhausmargarine oder Butter
- 4–5 mittelgroße Möhren
- 2 Kartoffeln
- 1/2 Sellerieknolle
- 1/2 l Gemüsebrühe
- Hefestreuwürze
- frische Muskatnuss
- 2 Stängel glatte Petersilie

Zubereitung:

Graupen im Einweichwasser ca. 30 Minuten garen. Zwischenzeitlich das Gemüse klein schneiden und in Fett leicht andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten garen. Zu den Graupen geben, mit Hefestreuwürze und Muskatnuss abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Kartoffelpüree mit Spinat

Zutaten:

- 300 g Kartoffeln
- 100 ml Milch
- Meersalz
- Muskatnuss
- 250 g Spinat
- 10 g Butter

Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale kochen, pellen und durch ein Sieb sofort in die heiße Milch drücken und gut verrühren. Mit Meersalz und Muskatnuss würzen. Spinat verlesen und ca. drei Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Gut abtropfen lassen und unter das Kartoffelpüree mischen. Butterflocken zugeben.

Backkartoffeln mit Sesam

Zutaten:

- ca. 500 g Kartoffeln
- 2–3 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 2 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Die Kartoffeln gut bürsten, der Länge nach durchschneiden und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Öl einpinseln und mit Sesam bestreuen. Bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

Tipp:

Statt mit Sesam können die Kartoffeln auch mit Paprikapulver, Thymian oder Mohn bestreut werden.

Obstsalat

Zutaten:

- 1 EL Kokosraspeln
- 1/2 Ananas
- 1 Pfirsich
- 1/4 Honigmelone, gewürfelt
- 100 g Pflaumen
- 1/2 Tasse kernlose Trauben, halbiert
- Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 1 Prise echte Vanille
- 1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- einige Melissenblätter, gehackt

Zubereitung:

Kokosraspeln ohne Fett goldgelb anrösten. Die Ananas schälen und würfeln. Pfirsich kurz in kochendes Wasser geben, enthäuten und ebenfalls würfeln. Mit den übrigen Früchten mischen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Vanille und Süßungsmittel mischen, mit Kokosraspeln und Melissenblättchen bestreuen.

Tipp:

Hier können die verschiedensten Früchte der Saison miteinander kombiniert werden.

Exotischer Milchreis

Zutaten:

- 50 g getrocknete Ananas
- 2 getrocknete Papayas oder anderes exotisches Trockenobst
- 1/2 Liter Milch
- 1 Prise Meersalz
- 1 Zimtstange
- 75 g Rundkorn-Naturreis
- 2 EL Ahornsirup
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 70 ml Sahne

Zubereitung:

Trockenobst klein schneiden und in wenig Wasser ca. 2 Std. einweichen, leicht ausdrücken. Milch mit Salz und Zimtstange erhitzen, Reis zugeben und ca. 40 Minuten ausquellen lassen. Mit Ahornsirup und Zitronenschale abschmecken. Trockenfrüchte zugeben und etwas abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und unter den Reis heben. Lauwarm servieren.

„Arme Ritter“ mit Ahornsirup

Zutaten:

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 1–2 Eier
- 50 ml Milch
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prise echte Vanille
- Butter oder Reformhausmargarine zum Braten
- 2 EL Ahornsirup zum Beträufeln
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Toastbrotstreifen diagonal halbieren. Eier mit Milch, 1 TL Ahornsirup und Vanille verquirlen. Die Brotscheiben in die Ei-Milch-Mischung tauchen, wenden und leicht ausdrücken. In heißer Butter oder Margarine bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die „Armen Ritter“ mit Ahornsirup beträufeln, mit Zimt bestäuben und direkt servieren.

Tipp:

Dazu passt Apfel- oder Quittenkompott.

Polenta mit Kompott

Zutaten:

- 1/4 l Flüssigkeit (halb Wasser/ halb Milch)
- 1 Prise Meersalz
- 65 g Maisgrieß
- 1 TL Honig
- 1 TL Butter
- 1 Prise Ingwer
- etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 120 g gemischtes Trockenobst
- 1/8 l Wasser
- 1 Zimtstange
- 1/4 TL Speisestärke

Zubereitung:

Wasser und Milch mit Salz zum Kochen bringen. Maisgrieß einstreuen. Unter mehrmaligem Umrühren ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Honig und Butter zugeben.

Für das Kompott Ingwer und Zitronenschale mit Trockenobst in eine Schale geben und mit Wasser übergießen. Einige Stunden (evtl. über Nacht) stehen lassen. Dann ca. 10 Minuten kochen. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren, mit dem Backobst verrühren und einmal aufkochen lassen. Lauwarm zur Polenta servieren.

Heidelbeer-Kefir-Drink

Zutaten:

- 250 ml Kefir
- 150 g frische Heidelbeeren
- 50 ml Milch
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Ingwerpulver oder etwas frisch geschnittener Ingwer
- 2 Melissenblätter

Zubereitung:

Kefir mit gewaschenen Heidelbeeren und Milch pürieren. Mit Agavendicksaft, Zitronensaft und Ingwer abschmecken. Gut kühlen und mit Melissenblättern servieren.

Heidelbeerquarkcreme mit Krokant

Zutaten:

- 200 g frische Heidelbeeren oder 4 EL Heidelbeervollfrucht
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Zitronensaft
- 250 g Quark
- 1/4 Tasse Milch
- 1/2 Päckchen Natur-Vanillezucker
- 1 EL Kürbisgranulat

Zubereitung:

Heidelbeeren vorsichtig waschen, gut abtropfen und mit 1 EL Ahornsirup und Zitrone mischen. Zwischenzeitlich Quark mit Milch, Vanillezucker und restlichem Ahornsirup verrühren. Quark und Heidelbeeren schichtweise in Schälchen füllen, mit Kürbisgranulat bestreuen.

Tipp:

Lässt sich auch mit Himbeeren (im Winter tiefgekühlt) herstellen.

WEITERE INFORMATIONEN

„Dattelpower“

Zutaten:

- 10 Datteln ohne Steine
- 150 ml Sanoghurt
- 450 ml Milch
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Nelken
- 1 EL Saft einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

Datteln mit Wasser pürieren. Mit Sanoghurt verrühren und mit Milch aufgießen. Mit Vanille, Zimt, Nelken und Zitronensaft abschmecken. Im Glas servieren.

Birnentraum

Zutaten:

- 400 ml Birnennektar
- 2 EL Molat
- 350 ml Mineralwasser
- Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 Prise Delifrut
- 1 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

Birnsaft mit Molat pürieren. Mineralwasser zugeben und mit Zitronensaft, Honig und Delifrut abschmecken. Mandelblättchen kurz (ohne Fett) anrösten und auf die Drinks streuen.

Saft-Cocktails

Zutaten für je ein Getränk:

- 1/8 l Möhrensaft
- 1/8 l Apfelsaft
- ein Schuss Sahne

oder

- 1/8 l Holundersaft
- 1/8 l Apfelsaft

oder

- 1/8 l Möhrensaft
- 100 ml Orangensaft
- 2 EL Vollfrucht (z. B. Sanddorn)

Zubereitung:

Alle Zutaten jeweils gut verquirlen.

Bücher

- **Naturheilkunde für den Alltag**
Dr. med. Klaus Mohr, Buchverlag reform-Rundschau, Friedrichsdorf
- **Kleines Heilkräuter-Lexikon**
Heinz Schilcher, Hädecke-Verlag, Weil der Stadt
- **Hausmittel für Kinder**
Petra Lange, rororo 8384 mit Kindern leben, ISBN 3-499-8384-6

Adressen

- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V.**
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel.: 07441/9 18 58-0
www.zaen.de
- **Akademie für gesundes Leben**
Gotische Straße 15
61440 Oberursel
Tel.: 061 72/3009-822
Fax: 061 72/3009-819
www.akademie-gesundes-leben.de



HEILPFLANZEN-GLOSSAR

Efeublätter

werden als schleimlösendes und reizstillendes Hustenmittel empfohlen. Die enthaltenen Saponine bewirken, dass zäher Schleim besser ausgehustet werden kann. Besonders bei krampfartigen Bronchialerkrankungen, auch bei Kindern, geeignet.

Eibischwurzel

enthält Schleimstoffe, die einhüllend und reizlindernd im Mund- und Rachenraum wirken. Auch bei Reizhusten anzuwenden. Ein Tee wird als Kaltansatz zubereitet (2-4 Stunden ziehen lassen) und dann auf Körpertemperatur erwärmt.

Echinaceawurzel oder Sonnenhut

unterstützt das Immunsystem. Mit der Einnahme sollte sofort bei den ersten Anzeichen eines Infektes begonnen werden. Eine Gabe am Nachmittag hat sich als besonders wirkungsvoll erwiesen. Aber: Echinacea nicht anwenden, wenn sich bereits Fieber eingestellt hat! Zur Vorbeugung empfiehlt sich eine Einnahme über 2-3 Monate in Intervallen: z. B. 4 Tage nehmen, 3 Tage Pause usw. oder: 1 Woche nehmen, 1 Woche Pause usw.

Eleutherokokkuswurzel oder Taigawurzel

kurmäßig eingenommen, hilft besonders in Stresszeiten, einer Erkältung vorzubeugen. Auch zur Stärkung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungskraft und in der Rekonvaleszenz.

Fenchel Früchte

Das ätherische Öl der getrockneten, reifen Früchte bewirkt, dass das in den Atemwegen befindliche Sekret schneller und leichter abgehustet wird. Außerdem keimhemmend, entkrampfend und blähungshemmend.

Ginsengwurzel

ist in der Fachsprache ein Adaptogen, da es die Belastbarkeit und Anpassungsfähigkeit des Körpers fördert, also auch der Anfälligkeit von Infekten vorbeugt. Ginseng wird kurmäßig angewendet.

Huflattichblätter und -blüten

gehören zu den klassischen Schleimdrogen. Zubereitungen wirken reizlindernd auf die Bronchialwege. Anwendungsgebiete sind zum Beispiel akute Katarrhe der Luftwege mit Husten und Heiserkeit.

Isländisch Moos

ist ebenfalls schleimhaltig und überzieht die Rachenschleimhaut mit einem Schutzfilm, der unangenehmes Halskratzen abmildert. Auch bei trockenem Reizhusten empfehlenswert.

Kamillenblüten

enthalten desinfizierendes ätherisches Öl, krampflösende Flavonoide und etwas Schleim. Deshalb werden Zubereitungen wie Tee, Saft etc. bei Erkältungsbeschwerden vielfach angewendet: etwa bei entzündlichen Reizzuständen der Luftwege und Husten und Inhalationen. Sehr wirkungsvoll: Tee in Kombination mit Kamillentropfen.

Primelblüten

verflüssigen zähen Schleim in den Bronchien und verstärken dessen Abtransport. Anwendungsgebiet: Husten und Bronchitis.

Salbeiblätter

wirken aufgrund des ätherischen Öls und der Gerbstoffe entzündungshemmend. Sie stoppen das Wachstum und die Vermehrung von Bakterien und Pilzen. Häufig zum Gurgeln empfohlen.

Spitzwegerichkraut

enthält den Stoff Aucubin, der für die antibakterielle Wirksamkeit verantwortlich ist. Sein Schleimgehalt lindert Reizzustände und die enthaltenen Gerbstoffe wirken zusammenziehend auf die Schleimhäute in Mund und Rachenraum.

Thymian

ist ein klassisches Hustenmittel. Seine Inhaltsstoffe sind keimhemmend gegenüber vielen Bakterien und Pilzen. Auf die Bronchien wirken Zubereitungen auswurfördernd und krampflösend.

Weidenrinde

hat nachweislich eine fiebersenkende und vor allem entzündungshemmende Wirkung. Einsatzgebiete sind neben rheumatischen Beschwerden auch leichte fieberhafte Erkältungskrankheiten und Kopfschmerzen.