

Wurzelsepp-Kräutertipp: zur Vorbeugung

Leider sind bei Erkältungen fast keine Maßnahmen möglich um vorzubeugen, außer langfristig das allgemeine Immunsystem zu stärken.

Was können Sie tun, um Ihr Immunsystem ganz gezielt zu unterstützen?

Zunächst einmal sollten Sie gerade in der kühleren Jahreszeit ganz bewusst mehr Obst und Gemüse essen, um den erhöhten Bedarf an Vitaminen zu decken. Bewegen Sie sich nach Möglichkeit viel im Freien, denn Viren werden in geschlossenen Räumen einfach leichter übertragen. Entspannen Sie sich zu Hause und gönnen Sie sich die Ruhepausen, die Sie brauchen um zu regenerieren.

Zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte haben sich Produkte aus der Echinacea-Wurzel (Sonnenhut) bewährt.

Anwendungsgebiete:

Echinacea-Tropfen (Wirkstoff: Echinacea-Pallida-Wurzel): Zur Vorbeugung von leichten Infektionen, besonders in der kalten Jahreszeit. Zur Stärkung und Förderung der Abwehrkräfte. Traditionell angewendet zur Vorbeugung.



Wussten Sie, dass...

- ▶ der geheimnisvolle Zaubertank „Trank der Hekate“ in der Antike bereits ein Weidenrindextrakt für die Schmerzlinderung war?
- ▶ bereits 1870, das erste Echinacea-Präparat unter dem Namen „Meyers Blutreiniger“ auf den Markt kam?
- ▶ Salbei nicht nur ein natürliches Antibiotikum ist, sondern auch die Schweißproduktion hemmen kann?
- ▶ Pfefferminzöl, auf die Schläfen eingerieben, ein ausgezeichnetes Mittel ist, um Kopfschmerzen los zu werden?
- ▶ Grünkohl ein ideales Gemüse im Winter ist, um die Immunabwehr zu stärken? Grünkohl enthält viel Vitamin E, C sowie Folsäure und Kalzium.
- ▶ im alten Ägypten bereits 2000 Jahre vor Christus Honig zur Wundheilung eingesetzt wurde?
- ▶ durch tägliche Wechselduschen oder durch regelmäßige Saunabesuche eine bessere Durchblutung der Haut und Schleimhäute erzielt wird? Dies hilft bei der ersten Abwehr der Erkältungserreger.
- ▶ Gesangskünstler bei Husten und Heiserkeit auf Fenchel-Honig schwören, um schnell wieder fit zu werden?
- ▶ ein Dampfbad mit Kamille auch bei Akne hilft?
- ▶ der Eukalyptusbaum bis zu 6m hoch wird und aus Australien kommt?
- ▶ frischer Schnittlauch viel Vitamin C enthält und in der Erkältungszeit als gute Vorbeugung dienen kann?

*Unser Tipp:
Wussten Sie, dass die Wirkstoffe von Tropfen schon über die Mundschleimhaut aufgenommen werden und die Wirkung daher sehr schnell eintritt.*

Alpenländisches Kräuterhaus, 83043 Bad Aibling:

- In unseren Produktionsstätten werden vorzugsweise pflanzliche Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet. Für jedes Präparat können wir jederzeit den Nachweis vom Anbau bis zum Endprodukt erbringen.
- Wir unterstützen den Artenerhalt über gezielte Vereinbarungen mit Vertragsbauern.
- Unsere Produktionsstätten wurden bereits 1996 erstmalig mit dem EG-Öko-Audit für praktizierten Umweltschutz ausgezeichnet.



Der Wurzelsepp Kräutertipp

Fit durch's Jahr mit starken Abwehrkräften



08/2007 30

Alpenländisches Kräuterhaus GmbH & Co. KG
Grassingenerstraße 9 · 83043 Bad Aibling

Immer wieder... Schnupfen und Erkältung

Ca. 3-4mal jährlich haben Erwachsene mit Schnupfen und Erkältungen zu tun. Auslöser sind meistens Viren, die sich in der Atemluft befinden bzw. in feinsten Tröpfchen, die beim Husten aus Nase und Mund ausgestoßen werden. Diese Art der Infektionsübertragung wird „Tröpfcheninfektion“ genannt. Schnupfen ist leicht erkennbar!

Der Atem geht schwerer, die Stimme ist belegt, der Hals kratzt und dazu läuft noch die Nase. Normalerweise dauert ein solcher Schnupfen 3-5 Tage und ist das erste Anzeichen einer Erkältung. Gesellt sich dazu noch Kopf-, Glieder- und Halsschmerzen, Abgeschlagenheit, Unwohlsein und Fieber, handelt es sich eindeutig um eine Erkältung.

Die Erkältung ist da – nun aber schnell ins Bett!

Ihr Körper sagt Ihnen, dass er krank ist und Ruhe braucht. Bleiben Sie zu Hause und nehmen Sie ein entspannendes Bad. Trinken Sie viele Tees und Vitaminsäfte und sorgen Sie für ausreichend Luftfeuchtigkeit im Raum. Noch im Anfangsstadium sind auch ansteigende Fuß-

bäder und Lindenblütentees (schweißtreibend) empfehlenswert.

Tägliches Inhalieren z. B. mit einigen Tropfen Olbas hilft bei leichten Halsentzündungen, erleichtert die Atmung und läßt die Nasenschleimhaut



Aus dem Wurzelsepp-Kräuterbuch

Seit Jahrhunderten greift der Mensch auf die natürlichen Kräfte der Pflanzen zurück, um seinen Körper zu stärken. Folgende Arzneipflanzen werden traditionell dem Bereich Erkältung zugeordnet:

Bereich	Pflanzen
Immunsystem	Echinacea (Roter Sonnenhut), Vitamin C
Hals, Rachen, Katarr innerlich einnehmen	Thymian, Spitzwegerich, Schwarzwrettich, Huflattich, Salbei
Inhalieren	ätherische Öle, Kamille, Thymian
Bronchien, Husten	Spitzwegerich, Thymian
Brust- und Rückenbereich äußerlich	Balsam z. B. aus Eukalyptus, Campher, Kamillen, Kiefer
Kopf- und Gliederschmerzen	Weidenrinde, ätherische Öle, Minzöl



Wurzelsepp Natur-Arzneimittel

Erkältungsbalsam intensiv PA: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Bei Beschwerden, die sich innerhalb von 4-5 Tagen nicht bessern, oder verschlimmern, bei Atemnot, bei Fieber, eitrigem oder blutigem Auswurf sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Lindenblüten Arzneithee:** Erkältungskrankheiten und damit verbundener Husten. **Japanisches Minz-Heilöl, Wirkstoff: Minzöl:** Innerlich: Blähsucht, funktionelle Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden, Katarre der oberen Luftwege. Äußerlich: Muskelschmerzen und nervenschmerzähnliche Beschwerden, bei Katarren der oberen Luftwege zum Einreiben. **Spitzwegerich Sirup N, Wirkstoff: Spitzwegerichkraut-Fluidextrakt:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. **Husten-Tropfen Neu:** Bei Husten, Heiserkeit, Verschleimung, Bronchialkatarr und asthmatischen Beschwerden. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel. **Bronchial-Kräutertee:** Traditionell angewendet zur Unterstützung der Schleimlösung im Bereich der Atemwege. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. **Tamanybonsan, Wirkstoff: Weidenrinde-Pulver:** Kopfschmerzen, rheumatische Beschwerden, fieberhafte Erkrankungen. **Olbas-Tropfen:** Innerlich: Erkältung, Husten, Heiserkeit, Schnupfen, Katarr, Erschöpfung, Leibscherzen - Magenschmerzen nervöser Art, Darmkatarr. Äußerlich: Kopfschmerzen, Nervenschmerzen - Neuralgie, Erschöpfungszustände, rheumatische Beschwerden, Verstauchungen, Wadenkrampf, kleine Wunden, Zahnschmerzen. **Wurzelsepp® Brust-Husten-Sirup Neu:** Wirkt desinfizierend auf die Schleimhäute der oberen Luftwege; vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten wie Husten, Schnupfen, Halsentzündung, Bronchitis und grippale Infektionen. Anregung der Schleimabsonderung; Vorbeugung gegen Raucherhusten. Traditionell angewendet zur Vorbeugung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Auch Ihr Fachberater in der Drogerie und im Handel verfügt über den gesetzlich vorgeschriebenen Sachkundenachweis, der eine fachkundige Beratung gewährleistet.

Gut auskurieren... Husten und Bronchialleiden

Atemluft wird über die Bronchien zu den Lungenbläschen weitergeleitet. Alle Bronchien sind mit einer Schleimhaut verkleidet, die mit feuchten Flimmerhärchen bedeckt ist. Dringen jedoch Erkältungsviren in die Bronchialschleimhaut ein, kann sich eine akute Bronchitis entwickeln, deren äußerliches Kennzeichen ein Husten sein kann.

Jetzt ist es wichtig, viel zu trinken, damit besser abgehustet werden kann. Hustentees und Hustentropfen unterstützen den Heilungsprozess. Bewährt hat sich auch bei Husten und Heiserkeit Fen-

chel-Honig einzunehmen, der von Kindern aufgrund seines Geschmacks problemlos eingenommen wird.

Angenehm sind Einreibungen der Brust mit Erkältungsbalsam oder mit ätherischen Ölen, wie z. B. Eukalyptus, Menthol und aus Fichtennadeln.

Thymian wirkt schleimlösend und lindert das krampfartige Zusammenziehen der Bronchien.

Spitzwegerichkraut als Tee oder Pflanzensaft wirkt reizmildernd und hilft bei akuten und verschleppten Katarren im Brust-, Hals- und Rachenraum.

Auch bei geringen Erkältungsbeschwerden sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden.

