



## Naturheilverfahren bei Atemwegserkrankungen

202

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

in der Praxis habe ich Ihnen schon die wichtigsten Informationen zu Ihrer Erkrankung mitgeteilt. Als Gedächtnisstütze möchte ich Ihnen noch ein paar Informationen mit auf den Weg geben - damit Sie sehen, dass Sie nicht alleine sind und es Möglichkeiten der Hilfe gibt und damit Sie möglichst schnell wieder gesund werden! Aber auch das Thema Vorbeugen ist wichtig. Mit den beschriebenen Möglichkeiten können Sie Ihre Chancen stark verbessern, ohne Infekt über den Winter zu kommen. Denn Vorbeugen ist immer besser als Heilen. Wie bei vielen Gesundheitsthemen ist es auch bei den Infekten so, dass zwar etwas Energie und Überwindung kostet, selbst etwas für die Gesundheit zu tun, sich dies aber immer auszahlt. Außerdem ist es ein (leider noch weit verbreiteter) Irrtum zu denken, der Arzt könnte hier Patienten „gesund machen“. Aber mit einer guten Beratung kann er helfen, die Selbstheilung des Erkrankten zu unterstützen. Keine Sorge; alle Maßnahmen und Tipps sind wissenschaftlich überprüft und belegt. Sprechen Sie offen an, was für Sie in Frage kommt und was nicht.

### Wie Naturheilverfahren bei Atemwegserkrankungen helfen ...

In der Regel wird ein symptomatischer Ansatz gewählt, das heißt, dass die Behandlung sich an Ihren Beschwerden orientiert.

Hierzu steht eine Vielzahl von pflanzlichen Wirkstoffen zur Verfügung, deren Wirkweisen bei Atemwegsinfekten sich unterscheiden. Zum Einsatz kommen:

- Entzündungshemmende Wirkungen
- Reizlindernde, Schleimhaut abdeckende Wirkungen
- Sekret lösende und Sekret fördernde Wirkungen
- Bronchien entkrampfende Wirkungen
- Hustenreiz dämpfende Wirkungen
- Stärkung des Immunsystems

Leider gibt es nicht „die Eine“ pflanzliche Behandlungsmöglichkeit, sondern es muss für jeden Patienten individuell geprüft werden, welcher Ansatz in der jeweiligen Situation hilfreich ist.

### grippale Infekte

Diese werden oft fälschlicherweise „Erkältungskrankheiten“ genannt. Dabei weiß man heute, dass Kälte allenfalls eine geringe Rolle spielt. Sonst müssten in nordischen Ländern alle Menschen pausenlos „erkältet“ sein. Das ist aber nicht so. Im Gegenteil ist bekannt, dass Wechselgüsse mit kaltem Wasser zur Abhärtung des

Immunsystems und damit zu einer Abnahme der Infektanfälligkeit führen.

Grippale Infekte haben auch nichts mit der „Grippe“ zu tun. Auch hier schleppt sich ein Fehler seit vielen Jahren durch die Wahrnehmung vieler Menschen. Dadurch kommt es auch zu einer Fehleinschätzung der Gripeschutzimpfung. Häufig hört man: Trotz Impfung habe ich die Grippe bekommen. Das ist meistens nicht richtig. Während die „echte“ Grippe sich gut durch eine rechtzeitige Schutzimpfung verhindern lässt und damit Schutz vor einer oft auch bei jungen Menschen dramatisch verlaufenden Infektion bietet, kann vor den lästigen, aber eher ungefährlichen grippalen Infekten nicht mit Impfungen vorgebeugt werden. Über 100 verschiedene Erreger können grippale Infekte auslösen. Dagegen gibt es leider keinen gemeinsamen Impfschutz.

Als Faustregel zur Unterscheidung können Sie festhalten, dass eine „echte“ Grippe schlagartig auftritt, mit hohem Fieber und massivem Krankheitsgefühl einhergeht und meist als Grippeepidemie, also als Massenerkrankung auftritt. Den grippalen Infekt erkennt man dagegen an dem eher langsameren Beginn über Tage, den weniger hohen Temperaturen und dem Auftreten in nicht so großen Krankheitswellen.

### Krankheitszeichen

Aber auch beim grippalen Infekt können die Beschwerden erheblich stören: Neben Kopf- und Gliederschmerzen treten Abgeschlagenheit und Fieber (meist nicht über 38,5°C) auf. Oft kommt es auch zu Schnupfen, Halsweh und Husten. Dazu später mehr.

### „Grippe-Tee“

Eigentlich müsste der Tee „grippaler Infekt Tee“ heißen. Mit ihm können wir die körpereigenen Abwehrkräfte fördern und die Beschwerden eines Atemwegsinfektes lindern.

Die wichtigen Bestandteile sind Lindenblüten, Holunderblüten, Hagebuttenfrüchte ohne Kerne, Kamillenblüten und Mädesüßblüten.

Diese Teemischung sollte in der Apotheke entsprechend dem Rezept gemischt werden.

Die Lindenblüten sind abwehrsteigernd und fiebersenkend. Außerdem sind krampflösende und Husten dämpfende Wirkungen bekannt. Daher werden sie bei Atemwegsinfekten, trockenem Reizhusten und fieberhaften grippalen Infekten mit Erfolg eingesetzt. Eine vorbeugende Wirkung wird diskutiert. Diese ist nicht in großen wissenschaftlichen Studien belegt.

Es schadet aber sicher nicht, in der „Erkältungssaison“ regelmäßig vorbeugend einen Tee mit Lindenblüten zu trinken. Nebenwirkungen oder Kontraindikationen sind nicht bekannt.

Tipp: Nachmittags und abends kommt es zu starker Schweißbildung, morgens dagegen viel weniger.

Die weiteren Bestandteile im Überblick:

Holunderblüten wirken schleimlösend und mobilisieren die unspezifische Körperabwehr. Sie werden deshalb gerne bei Infekten eingesetzt. Die Hagebutte liefert reichlich Vitamin C und gibt dem Tee nebenbei einen guten Geschmack. Außerdem unterstützt auch sie bei Infekten die Körperabwehr. Mädesüß wird bei fieberhaften Infekten wegen der schmerz- und krampfstillenden Wirkung mit Erfolg eingesetzt. Zusätzlich wird die schweißtreibende Wirkung geschätzt.

#### **Zubereitungsart 1:**

Nehmen Sie für eine Tasse Tee einen Esslöffel der Teemischung. Diese übergießen Sie mit einer Tasse heißem Wasser und lassen Sie die Mischung ca. 5-7 Minuten ziehen. Dabei sollte der Tee abgedeckt sein, um nicht zu viele flüchtige Substanzen zu verlieren. Zwischendurch gelegentlich umrühren. Dann Abseihen und: „Gute Besserung“!

#### **Schwitzkuren**

Sinnvoll ist vor allem am Anfang eines Infektes eine Schwitzkur. Folgender Tee wirkt dabei schweißtreibend:

#### **Schwitzkur-Tee:**

Lindenblüten, Holunderblüten Schlehenblüten  
(Zubereitungsart 1, siehe oben)

Tipp: Kuscheln Sie sich mit einer Kanne Schwitzkur-Tee in eine dicke flauschige Decke ein und schwitzen Sie sich richtig aus!

#### **Tipp: Thymianwickel**

Geben Sie ca. 10-15 Tropfen Thymianöl in 1-2 Liter heißes Wasser und geben Sie ein Leinentuch hinein. Wringen Sie das Tuch aus und legen Sie es auf den nackten Oberkörper. Achtung: Das Tuch darf nicht so heiß sein, dass Sie sich verbrühen!

Dann wickeln Sie sich in ein Badetuch und anschließend in eine Wolldecke ein.

Lassen Sie in Ruhe den Thymianwickel wirken. Nach etwa 30 Minuten wird der Wickel kühl und muss dann herunter. Sie können die Anwendung direkt oder später wiederholen. Wir empfehlen 2-3 mal täglich einen Wickel bei Atemwegsinfekten.

Weitere Heilpflanzen, deren Wirkung auf das Immunsystem diskutiert wird, werden uneinheitlich bewertet. Besonders zum Sonnenhut (Echinacea) ist die Datenlage widersprüchlich. Bitte beachten Sie, dass er – wie alle Korbblütler – allergieauslösend sein kann. Um dies zu verhindern, sollte die Einnahme nicht länger als 2 Wochen erfolgen. Dann ist eine Pause notwendig.

#### **Hausmittel: Holunder Erkältungs-saft**

500g reife Holunderbeeren (abgezupft), 1 Zimtstange und 2 Nelken 15 Minuten leicht kochen lassen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Durch ein Tuch filtern und mit 100 g Honig vermischen. Heiß in eine saubere Flasche abfüllen. Im Kühlschrank bis zur nächsten Ernte haltbar. In Erkältungszeiten täglich 2-3 Gläschen trinken.

#### **Echinacea-Präparate:**

Der Sonnenhut gehört zu den Korbblütlern. Daher besteht eine gewisse Gefahr zur Sensibilisierung bei längerem Einsatz. Daher dürfen alle Echinacea-Präparate (z.B. Echinacin®, Cefasept®, Esberitox®, Toxi-loges®) nicht über einen längeren Zeitraum (2-3 Wochen) eingenommen werden.

Es gibt Kontraindikationen für diese Präparate: Fortschreitende Systemerkrankungen (z.B. Tuberkulose), Leukosen, Kollagenosen, Multiple Sklerose, Allergieneigung, vor allem bei Korbblütlern.

Wichtig ist es, Echinacea am besten sehr früh als Stoßtherapie einzusetzen. Nach einer einmaligen Gabe von 50-80 Tropfen (je nach Gewicht) sollte dann alle 2 Stunden eine Einnahme von ca. 20 Tropfen erfolgen.

Umckaloabo® ist ein stark beworbenes frei verkäufliches Arzneimittel. Es wird als „pflanzliches Antibiotikum“ beworben. Allerdings gibt es –trotz etwa 50 Mio. € Jahresumsatz mit diesem Präparat – keine aussagekräftigen Daten. Einige Berichte von starken Leberschäden und Blutungskomplikationen unter der Einnahme lassen mich das Präparat bedenklich erscheinen.

#### **Rhinitis – Wenn die Nase tropft...**

Bei der Behandlung der akuten ansteckenden Nasenentzündung zeigen Inhalationen mit antibakteriell und antientzündlich wirkenden ätherischen Ölen und Heilpflanzen gute Ergebnisse.

Mittel der ersten Wahl ist das Kamille-Dampfbad. Hier empfehle ich Kamillefertigpräparate aus der Apotheke, da diese „direkt einsatzbereit“ und von guter Wirkstoffqualität sind. Eine Kombination mit Emser-Sole ist zweckmäßig um das Austrocknen der Schleimhäute zu verhindern.

Auch eine Kombination mit Fichten- oder Kiefernadelölen, Mentholölen oder Minzölen ist gut geeignet.

Ein Tipp für Unterwegs ist die „Trockene Inhalation“: 2-3 Tropfen Öl auf ein Taschentuch und die Dämpfe durch die Nase einatmen. So können Sie auch unterwegs etwas für Ihre Gesundheit tun.

Achtung: Bei Säuglingen und Kleinkindern bis zum 12. Lebensmonat dürfen KEINE Menthol- und / oder campherhaltigen Salben oder Inhalate eingesetzt werden, da es zu gefährlichen Atemstörungen kommen kann!

### Nasenspülungen:

Nicht jedermanns Sache, aber hilfreich sind Nasenspülungen. Hierfür können Sie Kamillentee oder auch eine spezielle Spüllösung einsetzen.

Diese wird in der Apotheke angefertigt und besteht aus Ringelblumen- und Sonnenhutextrakt.

Eine deutliche Wirkungsverstärkung erhält man, wenn man Präparate verwendet, in denen die antientzündlich wirksamen Substanzen der Kamille mit einem alkoholischen Auszug gewonnen wurden (z.B. Kamillosan®). Die Wirkstofffreisetzung ist sonst erheblich niedriger.

### Nasensalbe (nicht nur für Säuglinge):

Eine Hand voll frischen, blühenden Majoran klein hacken und in 20 ml Sonnenblumenöl 2 Wochen ziehen lassen. Das Kräuteröl mit 40g geklärter Butter (Butter erhitzen, Schaum abschöpfen) und 20g Bienenwachs unter Rühren erwärmen, Zum Aufbewahren in ein kleines Salbentöpfchen füllen. Mit der Salbe mehrmals täglich die Nasenflügel einreiben, vor allem vor dem Schlafengehen. Besonders – aber nicht nur! – geeignet für Säuglingsschnupfen.

Aber auch Fertigpräparate sind verfügbar und schneller zur Hand:

Neben reinen Kamillepräparaten wie Kamillosan® oder Perkamillon® kommen Kombinationen aus Eukalyptusöl und Kiefernnadelöl (z.B. Bronchoforton® Kinderbalsam) oder Präparate mit Eukalyptusöl, Latschenkieferöl und Pfefferminzöl (z.B. Pinimenthol®) zum Einsatz.

Bei chronischen Nasenentzündungen ist meist eine behinderte Nasenatmung durch Trockenheit und Verkrustung der Schleimhaut ein Problem.

Hier helfen Inhalationen mit warmer Sole-Kamillenslösung. Zusätzlich ist es sinnvoll, die Krusten mit Salben und Ölen aufzuweichen. Hier kann z.B. Nisita®-Nasensalbe eingesetzt werden. Aber auch panthenolhaltige Nasensalben (z.B. Bepanthen) zeigen gute Erfolge.

### Sinusitis - Nasennebenhöhlenentzündung

Eine akute Nasennebenhöhlenentzündung entwickelt sich häufig aus einer nicht ausgeheilten Rhinitis. Wichtiges Behandlungsziel ist es, vorhandenes Sekret zu verflüssigen und zum Abfließen zu bringen. Gerade bei Kindern ist dies oft schwer, da bei Kindern die Gänge von Natur aus viel enger sind. Kommt es infektbedingt zur Schwellung der Schleimhäute, sind die Gänge rasch blockiert.

Neben den bei der Rhinitis beschriebenen Inhalationen und Spülungen gibt es ergänzende naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten:

### Hausmittel: Senfmehlaufgabe

Eine Senfmehlaufgabe eignet sich bei chronischer Nebenhöhlenentzündung gut zur Selbstbehandlung.

1 Eßlöffel Senfmehl mit etwas Wasser zu einem dicken Brei verrühren. Den Brei dünn auf beide Wangenknochen streichen. Die Augen durch ein feuchtes Lappchen schützen, sonst fangen sie an zu tränen.

Dauer: ca. 5 Minuten. Wenn es zu stark brennt, schon vorher entfernen!

Vorsicht: Es handelt sich um eine hautreizende Methode. Allergien gegen Senf(mehl) sind möglich. Daher ist vor Anwendung im Gesichtsbereich eine kleine Probe am Unterarm (ca. fingernagelgroß) durchzuführen. Eine Rötung ist erlaubt. Wenn nach 2 Minuten keine stärkeren Probleme auftreten (z.B. Blasenbildung), kann die Anwendung gestartet werden.

Wem das zu aufwändig ist, der kann auf Fertigpräparate zurückgreifen:

Sinupret®, Sinupret forte® und Sinupret extract® enthalten Hollunderblüten, Enzian, Schlüsselblume, Sauerampfer und Eisenkraut. Diese Kombination ist für Nebenhöhlenentzündungen sinnvoll. Die Präparate unterscheiden sich in ihrer Wirkstärke. In der Regel wird dreimal täglich eine Tablette eingenommen.

Alternativ kann auch Sinuforton® versucht werden. Hierbei handelt es sich um eine Kombination aus Primelwurzel, Thymian und Anis.

Einige gesetzliche Krankenkassen erstatten einige Phytotherapeutika. Aber nur, wenn diese auf einem Privat Rezept verordnet werden und danach eingereicht werden. Sprechen Sie Ihre Kasse VOR der Behandlung an, was übernommen werden kann.

### Pharyngitis – Rachenentzündung

Bei der Rachenentzündung ist das Behandlungsziel, die gereizte entzündete Schleimhaut zu schützen und „abzudecken“.

Hierzu bietet sich das Gurgeln mit Salbeitee oder Kamillentee an. Alternativ können Sie sich mit einem allerdings nicht unerheblichen Aufwand eine Gurgelteemischung, z.B. aus Eibischwurzel und Malvenblüten herstellen. Da es sich hierbei aber um einen aufwändigen Kaltauszug handelt, empfehle ich für den Alltag eher die rasch verfügbaren Fertigprodukte aus der Apotheke. Zum Einsatz können viele verschiedene Präparate kommen; Einige Beispiele:

Salviathymol® (Salbei, Thymian und andere Heilpflanzen), Salbei-Monopräparate verschiedener Firmen, Salbei-Pastillen oder Isla-Moos-Pastillen® mit Isländisch Moos.

**Tip:** Wenn Sie gerade keine Zeit haben, Ihre Grippe, Erkältung oder Nebenhöhlenentzündung in Ruhe auszukurieren, fragen Sie nach unserem „Grippe-Stopp-Programm“. Mit orthomolekularer Medizin und Vitaminen weisen wir Ihren Infekt zügig in die Schranken.

## Laryngitis – Kehlkopfentzündung

Bei einer Kehlkopfentzündung leiden die meisten Patienten am meisten unter der oft massiven Heiserkeit, die oft von einem trockenen Hustenreiz begleitet ist. Ziel ist es daher, mit der Behandlung den Hustenreiz und die Heiserkeit zu lindern. Außerdem soll einem Stimmverlust vorgebeugt werden.

Es lohnt sich auch bei der Kehlkopfentzündung, Heilpflanzen mit Inhalationen oder mit Gurgeln lokal einzusetzen.

Gut reizmildernde Eigenschaften haben die sogenannten Schleimdrogen. Sie bilden eine Art Schutzfilm auf der Schleimhaut. Besonders intensiv wirken hier Eibisch und wilde Malve, aber auch Isländisch Moos und Huflattich.

Als Hausmittel haben sich warmer Brombeer- oder schwarzer Johannisbeersaft bewährt, die man langsam in kleinen Schlucken trinkt.

Der Griff zu Fertigarzneimitteln kann für eilige Zeit bei der Zubereitung sparen; dennoch brauchen diese Infekte Zeit und lassen sich –weder schulmedizinisch noch mit Naturheilverfahren– im Galopp behandeln.

Relativ gut reizhemmend sind Eibischpräparate wie z.B. Phytohustil® oder Kombinationspräparate wie Biotuss®-N Hustensaft (enthält Eibisch, Thymian und Drosera), Eres-Saft (enthält Königskerze) oder Tonsilgon® (Eibisch, Kamille, Schachtelhalm u.a.).

Aus meiner Sicht ist aber Thymian 1. Wahl bei Atemwegsinfekten. Trauen Sie sich ruhig einmal daran, einen Thymianwickel anzuwenden (s.o.).

## Mein Geheimtipp bei Atemwegsinfekten ist der „Zauber-Atem-Tee“:

Die Teemischung aus Thymiankraut, Malvenblüten, Kamillenblüten, Eibischwurzel und Huflattichblätter- und -blüten erhalten Sie gerne als Rezept für die Apotheke.

Warum Zaubertee? – Wenn Sie den Tee in einer durchsichtigen Kanne zubereiten, werden Ihre Kinder staunen. (Für alle, die nicht warten wollen: Der Tee wird zunächst rasch blau und verwandelt seine Farbe dann in Grün. Er kann aber nicht nur die Farbe ändern, sondern auch die Beschwerden lindern und schmeckt außerdem noch gut...!)

Teemischung Atemwegstee:

Thymiankraut	20,0 g
Malvenblüten	20,0 g
Kamillenblüten	20,0 g
Eibischwurzel	10,0 g
Huflattichblätter und -blüten	20,0 g

Zubereitungsart 1:

Nehmen Sie für eine Tasse Tee einen Esslöffel der Teemischung. Diese übergießen Sie mit einer Tasse heißem Wasser und lassen Sie die Mischung ca. 5-7 Minuten ziehen. Dabei sollte der Tee abgedeckt sein, um nicht zu viele flüchtige Substanzen zu verlieren. Wer eine durchsichtige Kanne hat, wird staunen!

Zwischendurch gelegentlich umrühren. Dann Abseihen und etwas Lindenblütenhonig dazu und dann heißt es: „Gute Besserung“!

Bitte lesen Sie trotz der mündlichen und schriftlichen Information durch mich den Beipackzettel der Präparate aufmerksam und fragen Sie ggf. nach. Bitte halten Sie die vereinbarten Dosierungen ein.

## Noch einmal die Tipps im Überblick:

- **Schon** Sie sich.
- **Trinken** Sie viel (sofern andere Erkrankungen es nicht ausschließen).
- **Inhalieren** Sie regelmäßig (sofern keine Allergien dagegen bestehen).
- **Setzen** Sie Hustenstiller und Nasentropfen sinnvoll ein (s.o.).
- **Vertrauen** Sie zunächst auf die **sanfte Medizin**.
- **Überschätzen** Sie nicht die Wirkung von **Antibiotika!!!**
- **Bei neuen Problemen oder Verschlechterung: umgehend melden!**

## Medikamenteneinnahme:

Präparat	Morgens	Mittags	Abends	zur Nacht

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Praxis Drususallee