

# Mit Pflanzenpower

gesund durch die nass-kalte Jahreszeit




---

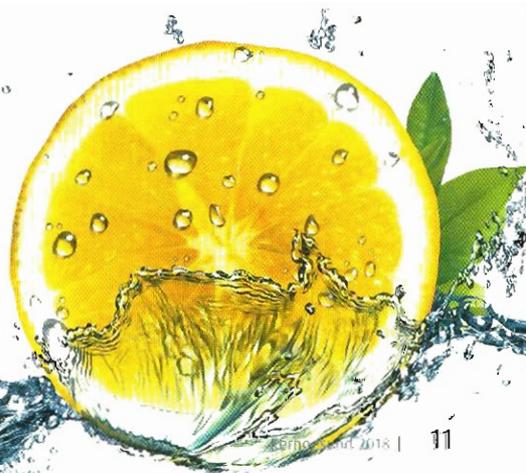
*Erkältungen haben jetzt Hochsaison. Zwei bis vier Infekte pro Jahr sind für Erwachsene normal, bei Kindern sogar deutlich mehr. Schuld sind weder die Kälte, noch die Nässe. Es sind Viren, winzige Erreger, die unsere Atemwege befallen.*

---

## Ursachen und Symptome verstehen

Gut hundertmal kleiner als Bakterien haben Viren keinen eigenen Stoffwechsel. Sie leben als Parasiten in den Zellen fremder Lebewesen und zerstören diese dabei. Bei der Erkältung sind es meistens „Rhinoviren“. Sie haben sich auf die feucht-warmen Schleimhäute der oberen Atemwege spezialisiert. Das zerstörte Gewebe entwickelt schmerzhafte Entzündungen und produziert Schleim, um die Erreger loszuwerden. Die Immunreaktion sorgt im Abwehrkampf vor Ort für Schwellungen und manchmal auch für Fieber. So entstehen Schnupfen, Husten und Heiserkeit (Kehlkopfentzündung).

Während Antibiotika zuverlässig Bakterien töten, gibt es gegen Viren kein schnell wirkendes Medikament. Aber Sie können sich vor Viren schützen, ihnen das Leben in Ihrem Körper schwer machen und Symptome lindern. Pflanzenauszüge und altbewährte „Hausmittel“ sind dafür die beste Medizin.



## Schützen Sie sich!

Erkältungsviren werden ausgehustet und in winzigen Tröpfchen zu tausenden wieder eingeatmet („Tröpfcheninfektion“) oder als „Schmierinfektion“ über Hände und Türklinken weitergereicht. Regelmäßiges Händewaschen ist in der Erkältungssaison Pflicht. Wenn möglich, vermeiden Sie Händeschütteln und große Menschenmengen in engen Räumen. Husten Sie in die Armbeuge, wenn Sie selbst erkältet sind. So bleiben die Hände sauber.

## Abwehrkräfte stärken

Sind Viren einmal im Körper, ist die Immunabwehr die einzige Chance, sie wieder loszuwerden. Alles, was die Abwehr schwächt, macht uns anfälliger. Neben Stress kann das Schlafmangel, aber auch eine andere Krankheit sein. Auch wenn die Durchblutung durch Kälte gedrosselt ist, patrouillieren weniger Abwehrcellen.

Ziehen Sie sich angemessen warm an (in Schichten, damit Sie in Räumen ablegen können) und halten Sie vor allem auch den Kopf und die Füße warm. Bewegung an der frischen Luft, Wechselduschen und Saunagänge härten ab und fordern die Durchblutung. Warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und stört ihre Barrierefunktion. Lüften Sie regelmäßig kurz durch (Stoßlüften) und stellen Sie öfters ein frisches Wasserschälchen auf die Heizung. Achten Sie zudem auf eine gesunde Ernährung. Das Immunsystem wird im Darm geschult. Vollkornprodukte, viel Obst und Gemüse halten es gesund. Denn eine solche Kost liefert ausreichend Ballaststoffe, Vitamin C und Zink für ein intaktes Immunsystem und für die Bildung von Abwehrstoffen.



## Heilpflanzen – stark in der Abwehr und bei Erkältungsleiden

Heilpflanzensäfte und warme Heilpflanzentees unterstützen die Immunabwehr, lindern Beschwerden und bremsen die Virusvermehrung. Damit die Wirkstoffe auch intakt sind und in ausreichender Konzentration vorliegen, sollten Sie hochwertige Präparate wählen. Mit Produkten aus dem Reformhaus sind Sie auf der sicheren Seite. Hier ist eine Lanze für den Tee zu brechen. Seine Wärme allein ist schon helfend, weil die Erkältungsviren Hitze fürchten und Wärme die Schleimhautdurchblutung fördert. Tee ist hier immer richtig.

### TIPP

*Tee gegen Erkältung ist immer richtig. Seine Wärme allein ist schon helfend, weil die Erkältungsviren Hitze fürchten und Wärme die Schleimhautdurchblutung fördert.*



# DAS SIND DIE WICHTIGSTEN HEILPFLANZEN BEI ERKÄLTUNG, DIE ES IN DEN UNTERSCHIEDLICHSTEN KOMBINATIONEN ALS TONIKUM, SAFT, ZUM LUTSCHEN ODER ALS TEE GIBT:

## 1. IMMUNSTÄRKEND

Die Alkamide und Kaffeesäure-Abkömmlinge des Purpursonnenhuts (Echinacea) stärken das Immunsystem und helfen vorbeugend, auch bei häufig wiederkehrenden Infekten.

Immunzellen und auch das Bilden von Abwehrstoffen benötigen viel Vitamin C und Zink. Die Acerolakirsche ist eine wahre Vitamin-C-„Bombe“ und wird häufig mit Zink oder anderen Heilpflanzen kombiniert angeboten. Auch Multivitamin-Tonika sind zur Immunstärkung zu empfehlen.



## 2. KEIMTÖTEND UND ENTZÜNDUNGSHEMMEND

Die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich gelten als pflanzliche Antibiotika. Ihre Scharfstoffe hemmen das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen und wirken entzündungshemmend.

Zistrosen-Extrakte (Cistus) sind extrem polyphenolreich. Die Stoffe blockieren die Oberfläche von Viren und auch die Eiweiße auf den Schleimhäuten, an denen sie normal Halt finden. Damit verhindern sie die Infektion. Außerdem sind Polyphenole potente Radikalfänger, was Entzündungen eindämmt. Ergänzend bietet die Zistrose Ole, die entzündungshemmend und schmerzstillend wirken. Resistenzprobleme gibt es hier nicht. Auch die jährlich neu auftretenden Grippe-Viren können sich der antiviralen Wirkung des Extraktes nicht entziehen. Viele Ärzte empfehlen, Cistus-Tee in der kalten Jahreszeit regelmäßig vorbeugend zu trinken.



## 3. BEZWINGT ZÄHEN SCHLEIM UND HUSTENANFÄLLE

Thymiankraut, Bitterfenchelfrüchte, Latschenkiefernöl, Süßholzwurzel und Sternanis verdünnen die Schleimhautsekrete, fördern den Abtransport und entkrampfen die Bronchien. Das befreit die Atemwege und wirkt krampfartigen Hustenanfällen entgegen. Vogelknöterichkraut zieht die Schleimhäute zusammen. So bieten sie weniger Angriffsfläche für die Erreger und der zähe Schleim löst sich. Das Menthol des Pfefferminzöls sowie das Cineol aus Cajeput- und Eukalyptusblättern lösen den Schleim, hemmen das Wachstum von Viren und Bakterien und entkrampfen die Bronchien, weshalb sie in zahlreichen Erkältungspräparaten zu finden sind.

## 4. SCHUTZSCHICHT GEGEN TROCKENEN HUSTENREIZ UND SCHMERZEN

Isländisches Moos, Spitzwegerichkraut und Lindenblüten enthalten Schleimstoffe, die sich schützend auf die geschädigten Schleimhäute legen und Schmerzen und trockenen Hustenreiz lindern.



## 5. SCHWEISSTREIBEND

Wer erkältet ist und Fieber hat, kann mit einer Tasse Linden- oder Holunderblütentee am Abend den grippalen Infekt über Nacht etwas "ausschwitzen". Die erhöhte Temperatur am Gewebe tötet Viren und Bakterien.



# Kapuzinerkresse

- *Tropaeolum majus* L. -

**schleimlösend und  
gegen Infekte**

Ursprünglich aus Südamerika, wurde die Große Kapuzinerkresse schon im 17. Jahrhundert als Heilpflanze in europäischen Klostergärten kultiviert. Heute schlingt sie sich mit kompaktem Blattwuchs und üppiger Blüte einjährig von Mai bis Oktober um Zäune und Mauern zahlreicher heimischer Gärten und überzeugt ebenso als essbare Dekoration mit pfeffriger Note auf Salaten und Fleischgerichten.

Die ganze Pflanze ist essbar. Ihr Geschmack offenbart sich aber erst beim Schneiden oder Kauen, wenn das Gewebe verletzt wird. Dann spaltet das Enzym Myrosinase die gespeicherten, geschmacks- und geruchsneutralen Glucosinolate (sekundäre Pflanzenstoffe) in scharf-würzige Senföle, Scharfstoffe, die die Pflanze selbst als Fraßschutz produziert. Besonders die Blätter enthalten hohe Konzentrationen, was sie pharmakologisch bedeutsam macht. Die Scharfstoffe bringen nicht nur uns Menschen ins Schwitzen, sie heizen auch Bakterien, Viren und Pilzen ordentlich ein und ihr „Feuer“ regt durch die Reizung der Schleimhäute deren Durchblutung an, macht sie stark gegen Infekte und hilft den Schleim zu lösen.

Senföle gelten als natürliche pflanzliche Antibiotika. Sie werden seit Jahrhunderten traditionell zur Behandlung von Infektionen der oberen Atemwege (Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung), der Haut und Harnwege (Blasenentzündung) eingesetzt. Ihre hemmende Wirkung auf das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen sowie ihre entzündungshemmenden Eigenschaften sind wissenschaftlich belegt.

Kapuzinerkresse wird heute zur Vorbeugung, aber auch zur Behandlung von Infekten der oberen Atemwege und Harnwege empfohlen. Ein besonderes Erfolgs-Duett sind Kapuzinerkresse und Meerrettich. Meerrettich hat Senföle in der Wurzel. Hochwertige und standardisierte Auszüge beider Heilpflanzen, kombiniert mit Vitamin C, sind besonders wirksam. Sehr wohltuend und sehr lecker ist zur nass-kalten Jahreszeit auch eine feurige Meerrettich-Suppe.

Im Vergleich zu konventionellen Antibiotika kommt es unter der pflanzlichen Therapie zu keiner Resistenzentwicklung. Auch bei wiederholter und langfristiger Einnahme besteht nicht die Gefahr, besonders hartnäckige Bakterien heranzuzüchten. Kapuzinerkresse und auch Meerrettich sind außerdem sehr reich an Vitamin C und Flavononen, die als Antioxidantien das Immunsystem unterstützen.

Der Name Kapuzinerkresse leitet sich sowohl von der Blütenform, als auch von der Schärfe ab. Den fünf leuchtend gelben, orangen oder roten Blütenblättern steht ein spitz zulaufender Sporn gegenüber, der an die Zipfelmütze von Kapuzinermönchen erinnert und das althochdeutsche Wort *cresso* bedeutet „scharf“.

Die Kapuzinerkresse gehört zur Ordnung der Kreuzblütler. Bei vielen Vertretern dieser Ordnung, darunter Rettich, Radieschen, Rucola, Meerrettich und Senf, wird der scharfe Geschmack durch Senfölglykoside verursacht.