



alle Fotos: iStock

Naturheilverfahren

Infekte der Atemwege: Schnupfen, Halsschmerzen, Husten



Prof. Walter Dorsch

Patienten mit banalen Infekten der Atemwege füllen in den Übergangszeiten die Wartezimmer. Oft bleibt für eine ausführliche Beratung zu wenig Zeit. Schriftliche Anleitungen für unsere Patienten können hilfreich sein. Der folgende Artikel wurde entsprechend konzipiert, auf medizinische Fachausdrücke bewusst verzichtet. Die Empfehlungen richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene. An der Erstellung des Manuskripts war die Medizinjournalistin Carina Frey beteiligt.

Was hat die Erkältung mit Kälte zu tun?

In vielen Sprachen werden die klassischen Symptome dieser durch Viren hervorgerufenen, meist harmlosen Erkrankung als Erkältung bezeichnet, zurecht! Erkältung hat durchaus mit Kälte zu tun: In Übergangszeiten und bei Wetterwechsel frieren wir häufiger. Um den

Wärmeverlust zu verringern, wird die Durchblutung exponierter Körperteile und Schleimhäute verringert. Viren, vor allem Rhinoviren, vermehren sich in einer kalten Nasenschleimhaut sehr viel besser als in einer warmen, gut durchbluteten Schleimhaut. Die Abkühlung allein bewirkt keine Erkältung, sie erleichtert

aber die Infektion. So erklärt sich, dass die Häufigkeit von Infekten der oberen Atemwege jeweils zwei bis drei Tage nach einem Wetterumschwung zunimmt.

Wie wirkt die Kneippsche Wassertherapie?

Stellt man untrainierte Erwachsene mit nackten Füßen in ein kaltes Wasserbad, nimmt die Durchblutung der Nasenschleimhaut drastisch ab. Diesen Reflex kann man mit Hilfe der Kneippischen Wassertherapie abtrainieren. Umgekehrt kann man durch ein ansteigend heißes Fußbad die Durchblutung der Schleimhäute des oberen Atemtrakts verdoppeln bis verdreifachen.

Noch normal oder schon „infektanfällig“?

Für Säuglinge besteht ein Nestschutz, der um den ersten Geburtstag endet. Bis zu zwölf unkomplizierte fieberhafte Infekte der Atemwege pro Jahr gelten für Kleinkinder als noch normal. Spätestens zum Schulalter endet diese Periode, mit und ohne „Alternativmethode“. Ein Immuntraining nach Pfarrer Kneipp halbiert Häufigkeit und Schwere von Atemwegsinfekten. Ein früher Beginn, im Säuglingsalter, ist möglich und zu empfehlen.

Natürliche Heilverfahren zur Selbstmedikation

Ansteigend heißes Fußbad stärkt die Abwehrkraft der Schleimhaut

Ein ansteigend heißes Fußbad sorgt dafür, dass die Schleimhäute der Atemwege gut durchblutet werden und sich Viren dort langsamer vermehren. Man beginnt mit einem knöchelhohen warmen Fußbad und erhöht die allmählich die Wassertemperatur. Auch Kleinkinder machen gerne mit, wenn Erwachsene kreativ sind, beispielsweise gemeinsam in der Badewanne Fußball spielen und dabei heimlich heißes Wasser nachlaufen lassen. Nach 10 bis 15 Minuten ist das Fußbad beendet (oder sobald das Kind protestiert), die Füße werden abgetrocknet und in dicke Socken gepackt.

Erkältungstees

Bei Erkältungskrankheiten sind heiße Getränke sinnvoll (Rezepte 1–7), die Teerezepturen 1 und 2 enthalten schweißtreibende, sekretlösende und schleimhautschützende pflanzliche Wirkstoffe. Sie sind auch für Kleinkinder geeignet. Bei hohem Fieber ist auf ausreichende



REZEPTUR ERKÄLTUNGSTEEES

Rezept 1:

Holunderblüten	30 g
Schlüsselblumenblüten	10 g
Enzianwurzel	10 g
Wollblumenblüten	10 g

Rezept 2:

Holunderblüten	30 g
Lindenblüten	10 g
Pfefferminzblätter	10 g
Melissenblätter	10 g

Zubereitung:

Einen Teelöffel der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und möglichst heiß trinken.



REZEPTUR SALBEITEE

Rezept 3:

Kamillenblüte	20 g
Salbeiblätter	20 g
Thymiankraut	20 g

Rezept 4:

Kamillenblüten	20 g
Salbeiblätter	20 g
Tormentillwurzel	20 g

Zubereitung:

Einen Teelöffel der Mischung mit 75 ml siedendem Wasser übergießen, bedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen und dann durch ein Teesieb geben. Zweibis dreimal täglich eine Tasse trinken und/oder mit dem warmen Tee gurgeln.

de Flüssigkeitszufuhr zu achten, schweißtreibende Teesorten sollen nur in kleinen Mengen getrunken werden.

Vorsicht bei ätherischen Ölen

Ätherische Öle reizen die Schleimhäute, die dadurch mehr und flüssigeres Sekret bilden. Menthol aktiviert Kälterezeptoren der Nasenschleimhaut, so dass man das Gefühl hat, frische Luft zu atmen. Das ist angenehm, aber vor allem für Kinder unter zwei Jahren riskant. Lungenfachärzte warnen davor, kleine Kinder mit Kampfer, Menthol, Pfefferminzöl oder Eukalyptusöl einzureiben, weil Vergiftungen, Pseudokrupp, Asthmaanfälle und Atemstillstand drohen. Die Öle dürfen keinesfalls in die Augen oder in den Mund geraten.

Nasentropfen mit physiologischer Kochsalzlösung

Der Salzgehalt einer 0,9%igen Kochsalzlösung entspricht dem der Körperflüssigkeit. Diese „physiologische“ Kochsalzlösung löst zähes Sekret auf. Sie lässt sich leicht selbst herstellen: 1 gestrichenen Teelöffel Salz (4,5 Gramm) in ½ Liter kochendem Wasser auflösen, anschließend abkühlen lassen. Man träufelt sie mit einer Pipette in die Nase.

Handelsübliche fertige Meersalzlösungen sind nicht besser, aber wesentlich teurer und schaden unserer Umwelt.

Wiederholte Waschungen mit warmem Wasser zur Fiebersenkung

Fieber ist die wirkungsvollste unspezifische Abwehrmaßnahme unseres Körpers gegen Erkältungsviren. Bei sonst gesunden Personen beginnt man mit fiebersenkenden Maßnahmen erst ab einer Körpertemperatur von 39 °C (nicht jedoch bei sehr kleinen Säuglingen, herzkranken und alten Patienten). Am schonendsten sind wiederholte Waschungen des nackten Oberkörpers mit lauwarmem Wasser: Man legt sich mehrere Frotteehandtücher in gut handwarmem Wasser zurecht, wringt sie aus und legt sie zehn Minuten auf Brust und/oder Rücken. Danach nimmt man sie ab und lässt die Flüssigkeit verdunsten. Wadenwickel helfen weniger gut, vor allem bei kleineren Kindern, und gar nicht, wenn die Füße kalt sind. Kaltes Wasser ist ungeeignet.

Salbeitee: bei Halsschmerzen trinken oder gurgeln

Bei einer Beteiligung der Rachenschleimhaut – in der Regel nur leicht gerötet, die Oberfläche oft von kleinen glasigen Erhebungen durchsetzt – verschafft Salbei Linderung. Die Teemischungen 3 und 4 können zum Trinken, besser zum Gurgeln benutzt werden. Salbeitee sollte nicht länger als zwei Wochen ohne Pause getrunken werden.

Achtung: Bei starker flächenhafter Rötung („scharlachrot“) und bei einer Entzündung der Mandeln ist der Hausarzt aufzusuchen!

Pflanzliche Arzneimittel zur Behandlung der Bronchitis

Phytopharmaka sind synthetischen Hustensäften in der Behandlung viraler Bronchitiden oft überlegen, die Wirkprinzipien sind in Tabelle 1 zusammengefasst, hier ein paar Beispiele: Eibischwurzel und -blätter sind bei trockenem Reizhusten sinnvoll, z. B. bei Beginn der Erkrankung. Die Süßholzwurzel beruhigt die Bronchialschleimhaut, kann aber bei langer Einnahme hoher Dosen Ödeme, Kaliummangel und Bluthochdruck hervorrufen (einen sog. Pseudohyperaldosteronismus). Fenchel- und Anisfrüchte lockern zähes Sekret.

Die aufgeführten Teerezepturen 5 bis 7 sind auch Kleinkindern zu empfehlen, sie sollen möglichst heiß und in kleinen Portionen getrunken werden. Zum Süßen empfiehlt sich der ebenfalls hustenlindernde Fenchelhonig.

Inhalation von physiologischer Kochsalzlösung

Zur Inhalation von physiologischer Kochsalzlösung benutzt man Inhalationsgeräte, die ein Aerosol erzeugen, das bis in die kleineren Bronchien eindringt und dort den Schleim löst. Die Inhalation von Wasserdampf aus dem Kochtopf erreicht nur die oberen Atemwege.

Grenzen der Selbstmedikation

Jede Eigenbehandlung hat Grenzen: Rasche ärztliche Hilfe ist vor allem nötig bei hohem Fieber, Verschlechterung, schwerem, langwierigem oder unvorhergesehenem Krankheitsverlauf, Hals- oder Mandelentzündungen, Schmerzen bei der Atmung, Atemnot und sonstigen Atemproblemen, pfeifenden Atemgeräuschen und einer anstoßenden Atmung. ◆



TABELLE 1

Heilpflanzen für die Atemwege

Die Phytotherapie kennt eine Reihe von Heilpflanzen mit unterschiedlicher Wirkung. In der Regel wird ein selbst zubereiteter Tee ausreichen, manchmal benötigt man Fertigarzneimittel. Genannt seien Prospan® und Bronchipret®, die beide ab dem Alter von einem Jahr zugelassen sind.

Pflanze	Wirkung/Anwendung
Anisfrüchte (Anisi fructus)	enthalten ätherisches Öl; schleimlösend, bei Entzündungen der Schleimhäute und Magen-Darm-Beschwerden
Eibischwurzel, Eibischblätter (Althaeae radix/-folium)	Eibischschleim bildet eine schützende Schicht auf der Schleimhaut und hemmt den Hustenreiz. Eibisch-Wirkstoffe sind hitzeempfindlich und dürfen nicht aufgekocht werden; Aufgüsse immer kalt ansetzen und langsam erwärmen.
Efeublätter (Hederae heli- cis folium)	eine sogenannte Seifendroge; Sekret wird flüssiger und lässt sich leichter abhusten. Wilder Efeu ist giftig! Daher ausschließlich Fertigarzneimittel anwenden.
Fenchelrüchte (Foeniculi fructus)	enthalten ätherisches Öl; schleimlösend, bei Entzündungen der Schleimhäute und Magen-Darm-Krämpfen
Holunderblüten (Sambuci flos)	schweißtreibend und entwässernd; erleichtern das Abhusten von Schleim aus den Bronchien
Malvenblüten, Malvenblätter (Malvae flos/-folium)	Schleimdroge, wirkt ähnlich wie Eibisch, aber schwächer
Spitzwegerichkraut (Plantaginis lanceolatae herba)	bildet Schleim- und Gerbstoffe; reizmildernd, blutstillend, entzündungshemmend und mäßig antibakteriell
Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)	„Seifendroge“; fördert das Abhusten, ist krampflösend und entzündungshemmend. Wegen des angenehmen Geschmacks wichtiger Bestandteil von Erkältungstees. Achtung: Bei längerer Anwendung (> 4 Wochen) und höherer Dosierung kann es zu Ödemen, Kaliummangel und Bluthochdruck kommen
Thymiankraut (Thymi herba)	enthält ätherisches Öl; entzündungshemmend, schmerzlindernd, löst Sekret. Der Hauptinhaltsstoff Thymol zählt zu den stärksten antibakteriellen und antiviralen Wirkstoffen.
Pelargonienwurzel (Pelargonium sidoides)	Wurzelextrakt; als Fertigarzneimittel gegen akute Bronchitis
Wollblumenblüten (Verbasci flos)	Schleimstoff- und Seifendroge; reizlindernd, fördert das Abhusten, angenehmer Geschmack



REZEPTUR EIBISCH-TEE

bei trockenem Reiz-
husten

Rezept 5:

Eibischwurzel	40 g
Isländisch Moo	20g
Malvenblüte	20g
Fenchelfrüchte (angestoßen)	20g

Zubereitung:

Zwei Teelöffel der Mischung mit 150 ml kaltem Wasser übergießen. Eibisch-Wirkstoffe reagieren empfindlich auf Hitze. Deshalb muss der Tee kalt angesetzt werden. Die Mischung unter gelegentlichem Umrühren eine Stunde abgedeckt stehen lassen, abseihen, auf Trinktemperatur erwärmen. Mehrfach täglich eine Tasse Tee trinken (lassen), evtl. mit Honig süßen.



REZEPTUR SÜSSHOLZ-TEE

zur Beruhigung der
Schleimhäute

Rezept 6:

Süßholzwurzel	30 g
Schlüsselblumen- wurze	45 g
Anisfrüchte (angestoßen)	35 g
Wollblumenblüten	5 g
Malvenblüten	5 g

Zubereitung:

Zwei Teelöffel der Mischung mit 150 ml siedendem Wasser übergießen, bedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen und dann durch ein Teesieb geben. Mehrmals täglich eine Tasse trinken bzw. trinken lassen, evtl. mit Honig gesüßt. Nicht länger als eine Woche anwenden (Süßholzwurzel).



REZEPTUR FENCHEL-ANIS-TEE

zur Beruhigung der
Schleimhäutee

Rezept 7:

Fenchelfrüchte (angestoßen)	10 g
Anisfrüchte (angestoßen)	10 g
Wollblumenkraut	10 g
Spitzwegerichkraut	15 g
Malvenblüten	15 g

Zubereitung:

Zwei Teelöffel der Mischung mit 150 ml siedendem Wasser übergießen, bedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen und dann durch ein Teesieb geben. Mehrfach täglich eine Tasse trinken, evtl. mit Honig gesüßt.



Weiterführende Literatur

Walter Dorsch & Carina Frey: ELTERN-Ratgeber. Krank? Wir sind stärker! Arbeitstitel), Dorling Kindersley Verlag München (in Vorbereitung)



Autor

Prof. Walter Dorsch

Kinder- und Jugendmedizin, Kinderpneumologie,
Allergologie, Naturheilverfahren
Kinderärztliche Praxisgemeinschaft
München

INTERESSENKONFLIKTE

Der Autor hat keine deklariert.