

# Kräuterkur gegen Husten

Bei Erkältung helfen Thymian, Salbei sowie Ingwer – und ausreichend Ruhe

Von Ulrich Nettelstroth

Die Nase juckt und im Hals kratzt es – Anzeichen für die nächste Erkältung, die bei Regenwetter und Kälte oft nicht lange auf sich warten lässt. Auch einen scheinbar harmlosen grippalen Infekt sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen, rät Kristin Peters, Expertin für Pflanzenheilkunde aus Brunn bei Wusterhausen (Ostprignitz-Ruppin). „Es kann gefährlich sein, nur kurzzeitig die Symptome zu behandeln“, warnt sie. Aus einer verschleppten Erkältung könnte dann eine chronische Bronchitis werden.

Ihr Rat: Der Körper braucht zunächst einmal Ruhe, Rückzug und Schlaf. Es sind die körpereigenen Abwehrkräfte, die jetzt mit den Krankheitserregern fertig werden müssen. Heilkräuter können dabei unterstützend wirken. „Bei Erkältung helfen wärmende und lösende Kräuter“, erklärt die 44-Jährige. Thymian zum Beispiel, Spitzwegerich, Salbei, Holunderblüte, Ingwer oder Angelikawurzel. Alle diese Heilkräuter können als Tee zubereitet

und mehrfach über den Tag verteilt eingenommen werden.

Damit der Körper entgiftet wird, kann man auch die Nierentätigkeit anregen, etwa mit Brennnessel oder Löwenzahn. Gurgeln mit Salbei kann Krankheitskeime im Mund- und Rachenraum abtöten, verrät Peters.

Die studierte Agrarwissenschaftlerin aus Nordbrandenburg bietet Weiterbildungen in Pflanzenheilkunde etwa für Hebammen, Heilpraktiker, Ärzte, Apotheker oder jeden Interessierten an. Zudem gehören Kräuterwanderungen und Workshops zu ihren Offerenten. ([www.kristin-peters.de](http://www.kristin-peters.de))

Naturheilkunde heißt für die Expertin, nicht eine einzelne Krankheit zu bekämpfen, sondern den ganzen Menschen zu behandeln. Da ist die Psyche genauso wichtig.

Klar ist ihr aber auch, dass Naturheilmittel Grenzen haben. „Mit einem hoch fiebernden Kind geht man besser zum Arzt“, sagt sie. Dessen Diagnose ist wichtig. Bei einer Mandelentzündung kommt man am Antibiotikum oft nicht vorbei.



Kräuterwanderung mit Expertin Kristin Peters (r.). FOTO: REICHEL

## Wärme hilft gegen den Infekt

**Die körpereigene Abwehr** wird durch Wärme stimuliert. Deshalb ist es zum Beispiel wichtig, bei einer Erkältung wenn möglich im Bett liegen zu bleiben. Sonst fehlt dem Körper die Kraft, um die Keime zu bekämpfen.

**Bei Wärme** werden die Blutgefäße erweitert und die Schleimhaut besser durchblutet. Keime werden so schneller abtransportiert. Warme Fußbäder erzielen so ihre Wirkung – oder auch der Schal, den man sich bei Kälte um den Hals schlingt.

**Quarkwickel oder Kartoffelwickel** auf der Brust müssen ebenfalls warm sein. Sie beruhigen die Atmung und dämpfen den Hustenreiz zum Beispiel bei einer Bronchitis.

**Um den Schlaf zu verbessern**, helfen feuchte Tücher, die in der Nähe des Krankenbettes aufgehängt werden. Sie können zusätzlich mit einigen Tropfen eines ätherischen Öl versetzt werden. Dazu eignen sich zum Beispiel Lavendel-, Salbei- oder auch Minzöl. *net*

## ApothekeGolzow

PETER SCHMIEDER · APOTHEKER

Hauptstraße 18 · 14778 Golzow

Tel.: 033835 234 Fax: 033835 60751 · [info@apotheke-golzow.de](mailto:info@apotheke-golzow.de)

## PHYSIOTHERAPEUTISCHE PRAXIS ANGELIKA OTT



### Leistungsangebot:

- manuelle Therapie und Lymphdrainage
- Krankengymnastik
- medizinische Massagen
- Kinesio-Tape
- Ultraschall u. Elektrotherapie
- versch. Präventionsangebote

14822 Borkwalde, Astrid-Lindgren-Platz 1  
Telefon: 033845 / 403 03



**Orthopädienschuhtechnik**  
Marco Menzel

alles geht gut

Neuendorfer Straße 30  
14770 Brandenburg an der Havel  
Tel.: 03381 / 661834  
Fax: 03381 / 208855  
[www.menzel-brb.de](http://www.menzel-brb.de)

- Anfertigung von orthopädischen Maßschuhen
- Orthopädische Einlagen zum Wohlfühlen
- Lieferung von Bandagen und Kompressionsstrümpfen
- fachgerechte Schuhreparaturen und Schuhtuning
- Verkauf von Gesundheitsschuhen

### Geschäftszeiten:

Montag und Mittwoch	von 8.00–16.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	von 8.00–18.00 Uhr
Freitag	von 8.00–12.00 Uhr