

4. Inhalation

- mit Kamillentea-Aufguss
- mit Salbeitea-Aufguss
- mit Salzwasser
- mit ätherischen Ölen

5. Nasenspülungen

Nasenspülungen mit Salz, Isotonischer Kochsalzlösung oder Fertigarzneimitteln können absteigende Infekte von der Nasenschleimhaut zum Rachenraum verhindern.

6. Wickel

Wickel fördern die Durchblutung der Schleimhaut, den Abtransport der Lympheflüssigkeit und wirken entspannend und immunstimulierend. Kalte Wickel sollten bevorzugt werden bei akuten Beschwerden, warme Wickel eher bei chronischen Problemen – entscheidend ist jedoch die Sympathie. Zu einem Wickel benötigt man in der Regel ein saugfähiges Leinentuch, ein trockenes Zwischentuch und ein abschließendes Flanell- oder Wolltuch. Er sollte so eng wie möglich angelegt werden, ohne einengend zu sein. Dabei muss jedoch die Wirbelsäule immer ausgespart werden! Für die Behandlung von Halsbeschwerden eignen sich Öl-Wickel, einfache kalte Halswickel, Zitronenwickel,

Salzwickel, Quarkwickel, Zwiebelwickel, Kartoffelwickel oder Schmalzwickel.

7. Bäder

Die Wirkung von Bädern oder Waschungen basiert auf einer Durchblutungsförderung. Damit wird auch das Immunsystem unterstützt. Möglichkeiten sind ansteigende Fußbäder, Teilbäder oder Vollbäder z.B. mit Thymianöl.

8. Schwitzkur

Eine Temperaturerhöhung des menschlichen Körpers durch eine Schwitzkur beschleunigt die Reaktionsgeschwindigkeit der körpereigenen Abwehr und verbessert die Durchblutung. Das ist durch das Trinken von schweißtreibenden oder wärmenden Tees möglich oder durch heiße Kräuterbäder. In beiden Fällen muss anschließend der Patient warm eingepackt ruhen, um das Schwitzen in Gang zu halten.

Praktische Tipps und Rezepte finden Sie auf der Beilage zum Exkurs.

Jutta Schu, Dipl.-Biologin und Heilpraktikerin
Oktober 2015



WENN'S IM HALS KRATZT

Die Schleimhäute von Mund, Nase und Rachen werden ganzjährig strapaziert z.B. durch Temperatur- und Luftfeuchtigkeitsschwankungen, Wetter-Umschwung, Aufenthalt in klimatisierten Räumen, Staubbelastungen, Pollen oder auch Stress. Dies kann ihre Funktion beeinträchtigen und schwächen. Der Nasen-Rachen-Raum als Haupteingangspforte für die Atmungsorgane ist besonders exponiert und daher anfällig für Keime aus der Umgebung.

SYMPTOME BEI HALSBESCHWERDEN
Halsbeschwerden sind keine eigentliche Krankheit, sondern Symptome, wie z. B. Kratzen im Hals, Halsweh, Schluckbeschwerden, trockener Hals oder Heiserkeit.

URSACHEN VON HALSBESCHWERDEN

Ursachen von Halsbeschwerden können virale Erkältungskrankheiten, Entzündungen der Mandeln, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, bakterielle Erkrankungen (z.B. Scharlach) oder Entzündungen im Speiseröhrenbereich sein.

BEHANDLUNGSANSÄTZE

Eine Behandlung kann auf unterschiedlichen Ebenen erfolgen: die Durchblutung der Schleimhäute steigern, die Schleimpro-

duktion anregen oder die Stärkung des Immunsystems.

PROPHYLAKTISCHE MASSNAHMEN
Durch vorbeugende Schritte ist es möglich, die Abwehrfunktion der Schleimhäute zu unterstützen und damit die Infektanfälligkeit herabzusetzen. Dazu gehört eine ausgewogene Vollwerternährung, die den Menschen mit der für die Gesunderhaltung erforderlichen Menge an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versorgt. Das sind vor allem Gemüse, Obst und Getreide der entsprechenden Saison. Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es alle essentiellen Bestandteile enthält. **Regelmäßige Bewegung** an der frischen Luft verhindert ein Austrocknen der Schleim-

Autor sowie Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können.

Der Artikel ist urheberrechtlich geschützt. Medien-Nr.: 11-15-0552, Stand: Oktober 2015

Herausgeber: NHV Theophrastus, Sitz München, VR-Nr. 16437, Steuer-Nr.: 143/223/81205

Vorstand: Konrad Jungnickel (1. Vorsitzender)

Kontakt: NHV Theophrastus, Organisationsbüro, Reichenhainer Str. 175, 09125 Chemnitz,

Tel. +49 (0) 371/666 58 12, Fax 666 58 13, orgbuero@nhv-theophrastus.de, www.nhv-theophrastus.de

häute. Durch *Wechselduschen oder Teilwaschungen* wird die Durchblutung der Haut angeregt und das Immunsystem stimuliert. Zu einem *gesunden Raumklima* gehören das Vermeiden von überheizten Räumen und ein regelmäßiges Lüften, um eine ausreichende Luftfeuchtigkeit zu erhalten. Die *lokale Schleimhautpflege* des Mundes ist wichtig, um eine gesunde Mundflora zu bewahren. *Vitamin C* wirkt antioxidativ und immunstimulierend und ist z.B. in Sanddornsaft oder -gelee enthalten. *Zink* ist in Lebensmitteln, wie z.B. Roggen- und Weizenkeimen, in Haferflocken oder Nüssen enthalten. Es wirkt immunstimulierend und kann auch in Form von Fertigpräpara-

ten mit einer Tagesdosis von 15 mg eingenommen werden.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN

1. Kräutertees

Kräutertees können als Aufguss = **Infus** (mit heißem Wasser übergießen und 5 - 15 Minuten ziehen lassen), als **Kaltansatz** = **Mazerat** (bis 8 Stunden kalt ansetzen, abseihen, kalt oder leicht erwärmt trinken) oder als **Abkochung** = **Dekokt** (in kaltem Wasser ansetzen und bis zu 30 Minuten kochen) bereitet werden.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die wichtigsten Heilkräuter und ihre Verwendung:

HEILPFLANZE	WIRKUNG - ANWENDUNG
Salbeiblätter	entzündungshemmend, desinfizierend, schleimhautschützend - bei Halsentzündungen, Erkältungskrankheiten
Malvenblüten oder -blätter (Aufguss)	entzündungshemmend, reizlindernd - bei trockenem Reizhusten
Primelwurzel (Aufguss)	schleimlösend, auswurffördernd - bei Husten, Bronchitis
Huflattichblätter (Aufguss)	schleimhautprotektiv - bei Husten, Heiserkeit, Entzündungen (wegen hepatotoxischer Inhaltsstoffe am besten in der Apotheke (wirkstoffdefiniert) kaufen)
Spitzwegerichkraut (Aufguss)	reizlindernd, virustatisch, antibakteriell - gegen Reizhusten, Entzündungen des Mund- und Rachenraumes
Holunderblüten (Aufguss)	schweißtreibend, abschwellend - bei fieberhaften Erkältungskrankheiten
Eibischwurzel (Kaltansatz)	reizmildernd, entzündungshemmend, immunstimulierend - gegen Reizhusten und Entzündungen des Mund- und Rachenraumes

Thymiankraut (Aufguss)	wärmend, zusammenziehend, antimikrobiell, schleimlösend, krampflösend - gegen Husten, Bronchitis
Zwiebel (Abkochung)	schleimlösend, desinfizierend - fördert das Abhusten von Schleim
Zitrone (Saft oder Tee)	Anregung der Abwehrkräfte durch Vitamin C - bei Erkältungen
Ingwerwurzel (Aufguss)	wärmend, entzündungshemmend - bei Erkältungskrankheiten
Lavendelblüten (Aufguss)	desinfizierend, entspannend, durchblutungsfördernd - bei Husten, Bronchitis
Rosmarin (Aufguss)	schweißtreibend, durchblutungsfördernd, kreislaufanregend - bei Erkältungskrankheiten
Lindenblüten (Aufguss)	schweißtreibend - bei fieberhaften Erkältungskrankheiten, Husten

2. Selbstgemachte Säfte

Meerrettich-Zuckersaft

- vermehrt die Flüssigkeitsproduktion der Schleimhautzellen
- wirkt schleimlösend und entzündungshemmend auf die Nasennebenhöhlen, Rachen und Bronchien
- Anregung von Entgiftungsprozessen

Zwiebel-Zuckersaft oder Rettich-Sirup

- antibakteriell und antimykotisch
- speichelfördernd
- entgiftend

3. Gurgeln

mit Pflanzenextrakten

- Schleimdrogen, wie z.B. Malvenblüten, Eibischwurzel wirken hustenreizstillend und entzündungshemmend.
- entzündungshemmende Drogen, wie z.B. Kamillenblüten oder Salbeiblätter wirken

außerdem antibakteriell.

- zusammenziehende (adstringierende) Tees (Blutwurz, Heidelbeerfrüchte) helfen bei Entzündungen der Mundschleimhaut.
- kräftigend sind Bitterstoffdrogen (Tausendgüldenkraut, Enzian). Sie regen den Speichelfluss und die Verdauungssäfte an.

mit Salzwasser

4 Teelöffel Meersalz, Kochsalz oder Natron in einer Tasse mit lauwarmem Wasser lösen.

mit ätherischen Ölen

Von Kamillenöl, Teebaumöl, Lavendelöl, Rosmarinöl, Thymianöl einige Tropfen auf ein Glas Wasser geben und damit gurgeln.

mit Eigenurin

Der Morgenurin ist in der Regel steril und durch immunstimulierende Antigene und Antikörper zum Gurgeln geeignet.