

Die besten Heilpflanzen bei Erkältung



Salbei

Salbei wirkt als Gurgelmittel entzündungshemmend und desinfizierend. Es gibt fertige Extrakte, die mit Wasser verdünnt angewandt werden. Sie können sich die Gurgellösung aber auch selbst herstellen: Übergießen Sie zwei Teelöffel Salbeiblätter mit einem Viertel Liter kochendem Wasser, zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen, abseihen und abkühlen. Mit dem ungesüßten Tee mehrmals täglich gurgeln.

Kamille

Kamille ist eine sehr vielseitige Heilpflanze. Bei Magen-Darm-Beschwerden wirkt sie krampflösend, auf Haut und Schleimhäuten entzündungshemmend. Daher sind Kamillendampfbäder bei Erkältungen wirksam. Für eine selbst hergestellte Inhalationslösung geben Sie zwei Esslöffel lose Kamillenblüten in eine große Schüssel und übergießen Sie diese mit reichlich heißem Wasser. Circa zehn Minuten bedeckt ziehen und abkühlen lassen, dann den Kopf über die warmen Dämpfe beugen. Ein großes Handtuch

über dem Kopf verhindert, dass die Dämpfe zur Seite hin entweichen. Bei entzündeter oder trockener Nase lindern kamillenhaltige Nasentropfen oder -sprays die Beschwerden. Fragen Sie Ihren Apotheker danach!

Pfefferminze

Pfefferminze enthält Menthol und wirkt daher kühlend und antiseptisch. Die kühlende Wirkung lindert äußerlich angewandt Schmerzen, zum Beispiel Kopfschmerzen. In Schnupfenmitteln, Nasentropfen und -salben wird der kühlende Effekt der Zubereitungen ebenfalls als angenehm empfunden. Innerlich angewandt wirkt die Heilpflanze krampflösend und gallefördernd. Deshalb findet man Pfefferminze häufig in Zubereitungen gegen Magen-Darm- oder Leber-Galle-Beschwerden. Das Kraut wird auch häufig als Geschmacksverbesserer eingesetzt. **Vorsicht:** Menthol kann die Wirkung homöopathischer Medikamente herabsetzen. Falls Sie homöopathische Medikamente einnehmen, sollten Sie dies berücksichtigen und abklären.

Spitzwegerich, Efeu, Eibisch, Sonnentau

Diese Heilpflanzen eignen sich zur Behandlung von Katarrhen der oberen Luftwege. Sie werden in zahlreichen Hustenarzneien einzeln oder kombiniert eingesetzt. Fragen Sie Ihren Apotheker nach Säften, Tropfen oder Hustentees.

Süßholzwurzel

Süßholzwurzel fördert bei Atemwegs-erkrankungen den Auswurf von Schleim. Die Süßholzwurzel schmeckt angenehm süß. Diesen positiven Nebeneffekt nutzt man in zahlreichen Hustentees. Bei Magenbeschwerden wirkt die Heilpflanze entzündungshemmend und reizlindernd. Lakritze naschen – Lakritze wird aus dem eingedickten Saft der Süßholzwurzel hergestellt – ist bei Magenbeschwerden durchaus berechtigt. Aber: Keine Wirkung ohne Nebenwirkung! Lakritze darf nur in Maßen verzehrt werden. Sonst kann es zu Störungen im Stoffwechsel kommen. Fachleute empfehlen, Lakritze nur



Ob Halsschmerz, Husten, Schnupfen oder Fieber, gegen alle Beschwerden ist ein Kraut gewachsen. Sie können die Heilpflanzen entweder als Tee oder aufgearbeitet als Fertigarzneimittel anwenden. Beides gibt es in Ihrer Apotheke.



Süßholz

Schlüsselblume

Fenchel

gelegentlich, nicht täglich, und in kleinen Mengen zu genießen.

Schlüsselblume (Primel)

Primelwurzel wirkt schleimlösend und auswurfördernd. Die Extrakte der Wurzel werden nicht nur bei verschleimten Atemwegen, sondern auch bei Heiserkeit und Hustenreiz eingesetzt. Wenn die Stimme nachlässt oder das Kratzen im Hals unerträglich wird,

helfen beispielsweise Pastillen aus Primelwurzelextrakt. Sie werden auch zuckerfrei angeboten.

Isländisch Moos

Isländisch Moos lindert den Hustenreiz und beruhigt die Schleimhäute. Neben Hustentees kommt die Heilpflanze vor allem in Form von Pastillen bei Heiserkeit und Bronchialkatarrh zur Anwendung.

Anis und Fenchel

Die ätherischen Öle der beiden Heilpflanzen fördern den Abtransport von Sekret aus den Atemwegen. Fachleute sprechen dann von einem Sekretomotorikum. Neben der expektorierenden Effekte wirken Fenchel und Anis auch leichten Magen-Darm-Störungen entgegen, beispielsweise Völlegefühl, Blähungen oder Krämpfen.

Apothekerin Elke Engels

Aus natürlichen Pflanzenölen



Sparen Sie nicht an Qualität, sondern beim Preis

Bei Vitamin E-Mangel:

- für den Bewegungsapparat
- für das Gefäßsystem
- für Haut und Bindegewebe
- für biologischen Zellschutz

Eine Kapsel pro Tag genügt!

Nur in Ihrer Apotheke!

60 Kapseln nur **DM 29.90**

TOGASAN[®]
Vitamin E
600 I.E. forte
Hochdosiert

TOGAL-WERK - MÜNCHEN

TOGASAN Vitamin E 600 I.E. forte Wirkstoff: RRR-alpha-Tocopherol. Anwendungsgebiet: zur Behandlung eines Vitamin-E-Mangels. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.