

BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

SANFTE MEDIZIN: SO WIRKEN PFLANZLICHE MITTEL GEGEN ERKÄLTUNG

Jetzt haben Erkältungen wieder Hochsaison. Meistens sind Viren dafür verantwortlich. Sie verursachen Halsschmerzen, Husten und Schnupfen – da hilft kein Antibiotikum. Nur wenn eine bakterielle Infektion hinzukommt, kann der Arzt bei Bedarf Antibiotika verschreiben. Für gewöhnlich klingen die Symptome eines grippalen Infektes aber innerhalb von fünf bis zehn Tagen von alleine ab. In der Apotheke gibt es viele pflanzliche Präparate, die den Heilungsprozess unterstützen und die Beschwerden lindern. Sie lassen sich auf unterschiedlichste Art anwenden. Ihr Apotheker berät Sie gern.

Trinken und Gurgeln

Viel trinken während einer Erkältung gleicht Flüssigkeitsverluste aus und macht den Schleim dünnflüssiger. Ob als fertige Mischung oder individuell zusammengestellt, erfüllen Arzneitees aus der Apotheke hohe Ansprüche. Aber die frischen Zubereitungen der Heilpflanzen lassen sich nicht nur als Heißgetränk nutzen. Tees aus Kamille und Salbei eignen sich aufgrund ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften auch gut zum Gurgeln.

Inhalieren, Baden, Einreiben

Wasserdampf befeuchtet trockene, gereizte Schleimhäute, lindert den Hustenreiz und löst festsitzenden

Schleim. Das gelingt am besten mit einem Inhalator aus der Apotheke. Der Zusatz weniger Tropfen ätherischen Öls, zum Beispiel von Eukalyptus, Thymian oder Kiefernadel, erleichtern das Durchatmen. Auch in Erkältungsbädern und Einreibungen kommen sie zum Einsatz. Ätherische Öle werden auf diese Weise nicht nur über die Atemwege, sondern auch über die Haut aufgenommen. Dadurch verweilen sie länger im Körper. Aufgepasst bei Babys und Kleinkindern: Bei ihnen können bestimmte ätherischen Öle, insbesondere menthol- und campherhaltige Zubereitungen, einen tödlichen Stimmritzenkrampf verursachen.

Lutschen und Schlucken

Bei erkältungsbedingtem Husten haben sich Pflanzenextrakte in Form von Kapseln, Säften oder Tropfen bewährt. Diese Arzneimittel enthalten Pflanzeninhaltsstoffe wie Monoterpene oder Saponine in höherer Konzentration als in einem Tee. Sie lindern die damit einhergehenden Symptome wirksam. Kratzt der Hals, helfen Salbeibonbons und Lutschpastillen, weil sie einen schützenden Film auf der gereizten Rachenschleimhaut bilden und so Schmerz und Hustenreiz dämpfen. Dafür sollte man die Lutschtabletten am besten langsam im Mund zergehen lassen.

Top-Heilpflanzen auf einen Blick

Pflanze	Wirkung	Anwendung
Kamille	krampflösend entzündungshemmend	Schleimhautentzündungen, Halsschmerzen
Salbei	entzündungshemmend	Schleimhautentzündungen, Halsschmerzen, Heiserkeit
Efeu	krampflösend, schleimverflüssigend	Husten
Thymian	auswurfördernd, krampflösend, antimikrobiell	produktiver Husten, verschleimte Atemwege
Spitzwegerich	reizlindernd, entzündungshemmend, schwach antibakteriell	Husten, Schleimhautentzündungen
Eukalyptus	schleimlösend, krampflösend, kühlend	Husten
Lindenblüten	schweißtreibend, reizlindernd	fiebrige Erkältung, Reizhusten
Weidenrinde	leicht fiebersenkend	fiebrige Erkältung