



Kombipräparate aus der Apotheke versprechen schnelle Heilung, die Naturheilkunde setzt auf Ruhe und Kräuter.

Erkältung: Neocitran oder Thymian?



Sarah Föhn

Drogistin EFZ, Heilpraktikerin der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN, Dozentin an der Heilpraktikerschule Luzern, eigene Praxis: www.sanguimed.ch
Foto: Christoph Schumacher, Heilpraktikerschule Luzern

«Wenn du eine Erkältung hast, kannst du deine Pläne vergessen» – so die Werbung für Neocitran¹. Einverstanden, soweit. Doch wie übersteht man die Infektion am besten: Steckt die Rettung tatsächlich im Beutel: aufreissen, umrühren, trinken – und nach dem ersten Schuck fühlt man sich wieder gut?

Eines gegen alles

Als Drogistin und Naturheilpraktikerin kenne ich die Vorteile schulmedizinischer Arzneimittel sowie die von natürlichen Heilmitteln – und ihre Grenzen. Kombipräparate wie Neocitran decken alles ab: Sie versprechen, sämtliche Symptome gleichzeitig zu lindern, deshalb enthalten sie verschiedene Wirkstoffe. Doch was ist in diesem Pulver drin, das die schnelle Heilung verspricht? Der Blick in den Beipackzettel zeigt die Zusammensetzung: Phenylephrin hydrochlorid, Pheniramin hydrogenmaleat, Ascorbinsäure und Paracetamol.

Ein Cocktail aus Schmerzmittel, Vitamin C und abschwellenden Substanzen. Phenylephrin hydrochlorid verengt die Gefässe, lässt die Nase innert kurzer Zeit abschwellen, der Ausfluss wird gehemmt. Dazu das Antihistamin Pheniramin hydrogenmaleat, es wirkt sekretionshemmend, dämpft das Nervensystem, bremst die laufende Nase – und kann müde machen. Auffällig ist die lange Halbwertszeit, die der Wirkstoff erst nach 19 Stunden erreicht. Und dazu Ascorbinsäure, also eine Portion Vitamin C, und Paracetamol, schmerzlindernd, fiebersenkend.

Ist dieses Mittel tatsächlich die richtige Wahl für jemanden, der fröstelt, hustet und Kopfschmerzen hat? Vitamin C ist sicher nicht falsch, wird allerdings keine

Erkältung zum Verschwinden bringen. In einem Beutel Neocitran steckt knapp die Hälfte des Tagesbedarfs. Bei Stress und Krankheiten, so auch bei Erkältungen, erhöht sich unser Vitamin-C-Bedarf markant, und so ist es gut, etwas mehr zur Verfügung zu haben.

Paracetamol empfehle ich tatsächlich bei starken Schmerzen, aber nicht bei Husten oder Abgeschlagenheit. Zum Beispiel, wenn man nachts vor lauter Gliederschmerzen nicht mehr schlafen kann. Doch dann kann man auch ein Paracetamol sozusagen pur kaufen, Dafalgan zum Beispiel, das wirkt gezielt und ist günstiger.

Vorsicht

Ja, wer ein Neocitran nimmt, dem geht es tatsächlich schnell besser. Vielleicht nicht ganz so fröhlich, wie in der Werbung, aber die Schmerzen verziehen sich, die Nase läuft weniger, das Fieber ist unterdrückt. Was super klingt, birgt auch Risiken: Wenn es einem sofort besser geht, nimmt man sich selten die Ruhe, die nötig wäre, um sich richtig zu erholen. Das Medikament unterdrückt die Erkältungssymptome, doch es bekämpft nicht die Ursache, wirkt weder gegen Viren noch Bakterien. Kurzfristig ist das eine Lösung, doch gut möglich, dass die Erkältung nach zwei Wochen wieder zurück ist, da sie nie auskuriert wurde. Wer Neocitran einnimmt, sollte auf zusätzliche Medikamente verzichten, die auch Paracetamol enthalten. Neocitran ist weder während der Schwangerschaft geeignet noch für Kinder unter 14 Jahren. Gerade Kinder und Jugendliche sind oft erkältet. In dem Fall rate ich, aus dem Blick der Schulmedizin, eher zu Hustensaft und Zäpfchen, darin ist das Schmerzmittel niedriger dosiert.

Eine Erkältung dauert mit schulmedizinischer Behandlung eine Woche, mit Naturheilkunde sieben Tage. Ein Witz, den ich schon ein paarmal gehört habe, Spass unter Kollegen, auch während der Ausbildung an der Heilpraktikerschule. Was ich daraus mitnehme: Die beiden Medizinsysteme, Schulmedizin und Naturheilkunde, sind einander nicht überlegen, jedoch unter-



scheiden sie sich deutlich in ihrer Herangehensweise. Kündigt sich eine Erkältung an, ist es doch gar nicht so falsch, seine Pläne zu vergessen, auf sie zu verzichten. Als Naturheilpraktikerin rate ich, sich Zeit zu nehmen, um gesund zu werden. Kinder schickt man erkältet nicht zur Schule, nur ins Bett und da werden sie behutsam gepflegt. Erwachsene gönnen sich diese Ruhe seltener, schonen sich ungerne. Keine Zeit. Doch gerade die Zeit und Ruhe, die man sich für die Anwendung von Heilmitteln gönnt, sind wichtig für die Heilung.

Wenn mich jemand mit einer Erkältung um Rat bittet, frage ich als erstes, welche Symptome vorherrschend sind. Sind es Kopfschmerzen, die laufende Nase, Husten, Fieber oder Gliederschmerzen? Es scheint mir sinnvoll, die Symptome zu priorisieren und dann erst die Behandlung anzugehen, individuell auf den Patienten abgestimmt.

Die natürliche Alternative

Thymus vulgaris, der echte Thymian, ist die Antwort aus der Naturheilkunde. In der Werbung könnte man ihn durchaus als 3-in-1 anpreisen. Das Kraut, das im Mittelmeerraum wächst, wirkt bei verschiedenen Erkältungssymptomen: Thymian löst Schleim, spasmolytische Stoffe entspannen die Muskeln, das ist besonders bei Husten wohltuend. Und es zielt auf die Ursache: Seine ätherischen Öle bekämpfen Bakterien und Viren. Nur den Schmerz lindern wie Paracetamol, das kann er nicht.

Zu Salbe verarbeitet wirkt Thymian gegen Erkältungssymptome: expektorierend, dazu sekretomotorisch. Thymian löst die verklebten Flimmerhärchen auf der Schleimhaut, so kann man besser abhusten, die Atemwege befreien. Die Salbe trägt man mehrmals täglich auf und massiert sie ein: am Rücken, auf der Brust und an den Füßen.

Salbe an die Füße? Ja, tatsächlich ist es ratsam, die Füße gut einzusalben, die Fussballen und Zehen. Durchs Einstreichen wird der Fuss warm, schon die Pflege und Nähe ist angenehm. Auf jeden Fall massieren Sie dabei die Fussreflexzonen, und auch wenn Sie die einzelnen Punkte vielleicht nicht kennen, macht das nichts. Die Reflexzonen wirken indirekt auf die inneren Organe. Thymiansalbe eignet sich bereits für Kinder ab sechs Monaten, dann allerdings nur kleinflächig aufgetragen, also nur an den Füßchen, nicht an Rücken und auf der Brust. Und auch etwas Traditionelle Chinesische Medizin TCM hilft: Wer den Akupunkturpunkt «Lunge 1» kennt, drückt ihn und gibt zusätzlich einen Tropfen ätherisches Thymian-Öl darauf.

Fussreflexzonen wirken über einen entfernten Punkt auf unsere Organe ein. Bildhaft gesprochen ist



Thymus vulgaris, der gewöhnliche Thymian, unterstützt bei Atemwegserkrankungen, Husten, Bronchitis, stärkt dabei sogar die Verdauung.
Foto: H. Zell, Lizenz CC BY-SA 3.0

das, wie wenn ich den Lichtschalter drücke, um die Deckenlampe einzuschalten. Die Reflexzonen sind wie Lichtschalter, bringen etwas ins Fließen. Wer seinen Fuss kräftig einreibt, stimuliert seine Verdauung, ein Nebeneffekt, der die Genesung unterstützt, indem er die Lunge entlastet. In der TCM betrachten wir die Lunge als Auffanggefäß für den Schleim der Milz und der Verdauung. Wer also viel verschleimende Lebensmittel isst, belastet seine Lunge über die Ernährung zusätzlich, das wollen wir bei einer Erkältung vermeiden. Deshalb: Verdauung stärken und verschleimende Lebensmittel meiden, dazu zählen Kuhmilch-Produkte und raffinierter Zucker, der steckt zum Beispiel in der Fertigpizza und im Süßgebäck.

Eine heiße Honigmilch?

Kuhmilch ist befeuchtend und sehr nährend, dadurch schnell verschleimend. Bei einer Erkältung gilt es, Milch und Milchprodukte eher zu meiden. Vielleicht bei trockenem Husten, wenn die Schleimhäute wund und gereizt sind, kann Honigmilch lindern. Warm ist auf jeden Fall gut: Eher warm essen, also Suppe statt Salat. Beim Kochen würde ich Weihnachtsgewürze



verwenden: Anis, Nelke und Zimt stärken die Verdauung. Und viel trinken, am besten warmen Thymiantee. Denn gemäss TCM unterstützt Thymian sogar die Verdauung.

Thymian hilft. Wer mag, nimmt ein Vollbad mit Thymian-Öl oder ein Erkältungsbad mit Lavendel, Rosmarin und Thymian, das lindert auch die Gliederschmerzen. Wer keine Mischung zuhause hat, verwendet etwas ätherisches Thymian-Öl und mischt es mit Salz, damit es sich gut im Wasser löst. Oder mit etwas Rahm, das geht auch, doch das ist nicht jedermanns Sache. Danach: Thymiansalbe einreiben und sich ins Bett legen. Ab zum Arzt? Nicht wegen einer Erkältung. Etwas Fieber ist normal, der Körper erhöht die Temperatur, um Viren abzutöten. Erst wenn das Fieber nach mehreren Tagen weiter ansteigt, wird ein Arzttermin nötig.

Schon im zwölften Jahrhundert hat Hildegard von Bingen Thymian erstmals als Heilpflanze erwähnt, empfohlen als Mittel gegen Lepra. Sie hat offenbar entdeckt, dass Thymian gegen Bakterien wirkt. Seither findet das Kraut in der Naturheilkunde Anwendung, besonders zur Unterstützung der Atemwege: Thymian stärkt den Rachen, die Bronchien und dadurch die Lunge. Thymian kann sogar noch mehr, ist ein wahres Wunderkraut: Er wird eingesetzt bei Zahnfleischent-

zündungen, Mandelentzündungen, Verdauungsproblemen, zur Stärkung des Immunsystems sowie bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen.

Die Stärke natürlicher Heilmittel liegt darin, dass sie sich individuell anwenden und kombinieren lassen. Und auf die Ursache einwirken, im Fall des Thymian gegen Bakterien und Viren. Bei einer Erkältung lohnt es sich, verschiedene Mittel anzuwenden, also neben der Hustensalbe auch ein Bad, den passenden Tee und Gewürze. Was zwar fürchterlich stinkt, aber wunderbar hilft, sind Zwiebeln. Bei Erkältungen oder Schnupfen schneidet man eine Zwiebel auf und legt die Hälften auf den Nachttisch. Bei Kleinkindern verpackt man die Zwiebel im Nuschli, verknotet es, damit die Zwiebel nicht rausfällt, und legt es ins Bettchen. Wer den Geruch erträgt, zieht zusätzlich Zwiebelsocken über die Füsse oder legt einen Zwiebelwickel auf die Brust.

Thymian oder Neocitran?

Mir fällt die Wahl leicht. Mit Neocitran fühlt man sich tatsächlich schnell wieder fitter, doch es beschleunigt keineswegs die Heilung: Es lässt Schleimhäute abschwellen, nimmt den Schmerz und senkt das Fieber. Doch es bekämpft nicht die Ursachen – und das geht auf Kosten der nötigen Ruhe.



Huber Widemann Schule



Qualifizieren Sie sich in Ihrem Berufsfeld

- › Med. Praxiskoordinatorin mit eidg. FA
- › Med. Teamleiterin SVMB
- › Fortbildung Strahlenschutz
- › Berufsbildnerkurs

Jetzt Beratung vereinbaren!

hws.ch

ipso!BILDUNG



Wer erkältet ist und sich nicht die nötige Ruhe gönnt, nimmt dem Körper wichtige Energie. Energie, die er bräuchte, um die pathogenen Faktoren wieder loszuwerden. Besser ist es, sich zu schonen, wenn nötig bei der Arbeit auszusetzen und die Zeit zum Gesundwerden zu nutzen.

Neocitran mag eine Notfalllösung sein, doch lieber setze ich auf Naturheilmittel, gezielt sowohl auf die Symptome wie auch die Ursache abgestimmt – und Ruhe. Die ersten Tage braucht der Körper wirklich sehr viel davon. Nach ein paar Tagen, allerdings erst,

wenn man fieberfrei ist, empfiehlt sich eine Massage, Fussreflexzonen zum Beispiel. Auch eine Lymphdrainage ist auf jeden Fall wohltuend, gerade bei geschwollenen Schleimhäuten und verstopfter Nase. Wenn Sie eine Erkältung haben, vergessen Sie ihre Pläne: Schmieden sie lieber neue. Solche, die Ihre Gesundheit unterstützen.

¹Zum Beispiel:

www.youtube.com/watch?v=tAWIqL4QD9I



Naturheilkunde: Diese Mittel helfen bei Erkältungssymptomen

Fieber

Essigwickel und Essigsocken senken die Temperatur im Körper.

Gereizte Augen

Augentrost wirkt abschwellend, bringt Linderung, wenn die Augen rot und müde sind, die Nase geschwollen. Als Tee aufgiessen, Wattepaden darin tränken, leicht ausdrücken und auf die Augenlider legen.

Geschwollene Schleimhäute, Schnupfen

Ephedra, das Meerträubel, wirkt gefässverengend, lässt die Schleimhäute abschwellen. Früher wurde es als Kraut in der Pfeife geraucht, heute erhältlich als Spagyrik. Eukalyptus wärmt von innen und löst Schleim, gibt's in vielen Formen: als Kapseln, Tabletten, Tinkur und ätherisches Öl.

Gliederschmerzen

Ein warmes Vollbad entspannt. Die Badewanne fehlt? Dann einfach ein Fussbad nehmen, das ist auch gut. Sind die Schmerzen stark, zusätzlich Mädesüss oder Weiserinde ins Wasser, beide wirken ähnlich wie Acetylsalicylsäure. Lindenblütentee ist schweisstreibend, gut bei Gelenk- und Gliederschmerzen sowie grippalen Infekten.

Hals- und Schluckschmerzen

Salbeiblätter mit heissem Wasser aufgiessen und den Gurgeltee zehn Minuten ziehen lassen, so lösen sich die Gerbstoffe, anschliessend gurgeln und ausspucken. Für den Tee lässt man den Salbei etwas kürzer ziehen, trinkt möglichst heiss. Der Tee wirkt im Hals, im Darm und fördert das Schwitzen. Salbeibonbons lutschen. Zur äusserlichen Anwendung empfehlen sich Wickel mit Thymian, aber auch mit Quark und Zitrone.

Husten

Thymian wirkt krampflösend, fördert das Abhusten, löst den Schleim und befreit die Atemwege. Seine ätherischen Öle wirken gegen Bakterien und Viren, ausserdem stärkt er die Verdauung.

Immunsystem

Für die Stärkung des Immunsystems gibt es Erkältungskapseln auf pflanzlicher Basis. Für den erhöhten Bedarf an Vitamin C eignet sich Sanddorn. Kampfer regt die Durchblutung an, genauso wie Rosmarin: Frisches Blut bringt Nährstoffe und transportiert Schadstoffe ab. Diese beiden Kräuter sind nicht für Kinder und Schwangere geeignet.

Kopfschmerzen

Ätherisches Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfe reiben, das kühlt, entspannt und ist gut bei pochendem Schmerz. Der Körper reagiert über die Haut und Schleimhäute auf das Öl und das schon innert kürzester Zeit.

Schüttelfrost

Wärmende Mittel wie Ingwer und Zimt unterstützen den Körper beim Schwitzen, eine Reaktion, um die pathogenen Faktoren auszuleiten.