

LAUSITZER RUNDSCHAU

Senftenberg 11. Januar 2005, 01:04 Uhr

Gegen Erkältungen sind einige Kräuter gewachsen

SENFTENBERG. Obwohl sich zur Zeit das Wetter von seiner frühlingshaften Seite zeigt, ist die Erkältungsgefahr noch lange nicht gebannt. Doch nicht bei jedem Kratzen im Hals muss gleich die Chemo-Keule aus der Apotheke ran, gesunde Ernährung, Säfte, Tees und Großmutter's Hausmittel tun es bei geringeren Beschwerden auch.



Fenchel (*Foeniculum vulgare*) ist eine Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze in der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Diese Heilpflanze gibt es auch in jedem gutsortierten Tee- und Kräutergeschäft.

Foto: Foto: Steffen Rasche

Schon seit 13 Jahren steht Renate Fritsche im Reformhaus Hedwig den ernährungsbewussten Kunden mit Rat und Tat zur Seite. Die Sachkundige für freiverkäufliche Arzneimittel, Reformhausfachberaterin und Diätenernährungsfachfrau hat schon von ihrer Mutter allerlei Tipps und Tricks zum Umgang mit Heilkräutern gelernt.

Generell ist es natürlich günstiger, einer Erkrankung vorzubeugen und die Abwehrkräfte zu stärken. Neben witterungsentsprechender Kleidung spielt dabei die Ernährung, vor allem mit frischem Obst und Gemüse eine wichtige Rolle. Derzeit sind von einheimischen Äckern nur Rote Beete und Weißkraut zu haben. «Um genügend Vitamine aufzunehmen, muss zusätzlich auf Südfrüchte zurückgegriffen werden,» erklärt die Inhaberin des Reformhauses. Am besten aus ökologischem Landbau. Nicht nur der Vitamingehalt, auch der Geschmack sei bei

unbehandelten Früchten unübertroffen. Renate Fritsche empfiehlt viel Abwechslung in der Gemüseküche. Ein Salat kann die gesunde Speisekarte bereichern. Bei akuter Unlust, stundenlang Grünzeug zu schnipseln, steht im Reformhaus demnächst eine Salattheke zur Verfügung, wo täglich frische ökologische Produkte zu schmackhaften Kreationen verarbeitet werden. Eigens dafür stellt die agile Frau zusätzlich zu den drei Mitarbeitern eine neue Mitarbeiterin oder einen Auszubildenden ein. «Die einfachen und kleinen Heil- und Hilfsmittel bei Erkältungen sollten wieder verstärkt Anwendung finden», sagt Renate Fritsche. Eine Erkältung kann auch mal zum Pausieren im hektischen Alltag zwingen und manchmal ist die Zwangspause ganz sinnvoll. Dazu seien Ruhe, Wärme und Entspannung wesentlich, um ohne Chemie zur Genesung beizutragen.

Weitgehend verloren gegangen sei das Wissen um alte Heilkräuter, von denen viele heute ungerechtfertigt als Unkräuter und als wertlos bis störend empfunden würden. Doch die unscheinbaren Kräutlein, die allerorten wachsen, tragen teilweise recht wirkungsvolle Heilkräfte in sich.

Bei einem fiebrigen Infekt hilft reichlich Flüssigkeit, vor allem heißer Kräutertee aus Thymian, Salbei oder Spitzwegerich, die Beschwerden zu lindern. Ein Geheimtipp von Renate Fritsche ist der heiß servierte Holunderbeersaft, dessen strengen Geschmack sich Süßmälchen mit etwas Honig oder Ahornsirup versüßen können. «Holunderbeersaft wirkt schweißtreibend und stärkt die körpereigene Abwehr», weiß die Fachfrau zu berichten. Bei leichtem Fieber unterstützt Lindenblütentee die Gesundung, er wirkt entgiftend und beruhigend.

Selbst gegen starken Husten und Bronchitis ist ein Kraut gewachsen. Festsitzender Schleim löst sich durch Gurgeln mit Salbeiblätterttee. Das Kraut wirkt auch noch antibakteriell. Renate Fritsche warnt jedoch vor einer unbedachten Anwendung der Pflanzen. «Kein Kraut hat nur eine Wirkung, eine Beratung ist in jedem Falle erforderlich.»

Tees oder direkt gepresste Säfte aus Thymian sind bei Husten und Erkältungen ebenfalls gute

Gesundmacher. Thymian wirkt krampflösend und antiseptisch und hat darüber hinaus beruhigende Wirkungen auf den Verdauungstrakt. Einen «heißen Hustenkiller» hat Fritsche noch auf Lager: Einen Esslöffel Thymiansaft in ein Viertel Liter Wasser lösen und heiß trinken. «Das wirkt garantiert» ist Renate Fritsche überzeugt.

Von Jana Wieduwilt

Jüngste Kommentare

Zu diesem Artikel sind noch keine Beiträge vorhanden