

## Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Den Viren trotzen

Jetzt, von November bis Februar, rollt die Erkältungswelle über uns hinweg. Nur wer ein intaktes, starkes Immunsystem hat, bleibt von kratzigem Halsweh, Schnupfen und lästigem Husten verschont. Im schlimmsten Fall kommt Fieber hinzu, und schon liegt man mit Gliederschmerzen und Grippe im Bett. Vorsorgen können wir, wie allgemein bekannt, mit gesunder und vitaminreicher Ernährung.

Das Credo: viele Früchte und viel Gemüse essen. In der Welt der Kräuter gibt es aber auch verschiedene Möglichkeiten, unser Immunsystem zu stärken, wie folgende Beispiele zeigen.

### Sonnenhut-Tinktur

Eine sehr einfache, aber sehr wirkungsvolle Variante zur Vorsorge ist der Sonnenhut. Wir nehmen vorsorglich als Kur während fünf

Wochen jeden Tag 5 bis 15 Tropfen Sonnenhut-Tinktur ein. Sie stärkt unsere Abwehrkräfte und verringert so die Gefahr, angesteckt zu werden. Was jedoch zu beachten ist: Ist man schon «grippig», darf man die Kur auf keinen Fall anfangen oder weiterführen. Der Sonnenhut sollte nur als Vorsorge eingesetzt werden. Er ist auf keinen Fall bei Fieber einzunehmen.

### Holunderbeerensaft

Sehr beliebt und ebenfalls bewährt hat sich das Einnehmen von Holunderbeerensaft. Er enthält viele Vitamine, insbesondere auch Vitamin C. Jeden Tag ein kleines Gläschen Holunderbeerensaft trinken, hält uns fit und stärkt vor allem unser Immunsystem.

### Fichtenspitzen-Schwitzkur

Fühlt man die Erkältung schon in den Gliedern, kann man vielleicht Schlimmeres verhindern, indem man eine Schwitzkur macht. Ein warmes Fussbad mit Fichtenspitzen (10 bis 15 Minuten) und dazu einen heissen Tee aus Linden- und Holunderblüten zu gleichen Teilen gemischt – das verstärkt das Schwitzen. Anschliessend sofort unter die warme Decke.

### Tee: gut für die Seele

Der November bringt uns nicht nur Erkältung, sondern auch den Nebel und die kurzen Tage. Das kann aufs Gemüt drücken. Das Licht und die Sonne fehlen uns – nicht nur unserem Körper, sondern auch unserer Seele. Auch da können wir, ähnlich wie bei Er-

kältungen (siehe Kasten) mit der für uns richtigen Teemischung Abhilfe schaffen.

Als Grundmischung nehme ich Melisse und Ringelblume. Die Melisse stärkt das Herz und beruhigt die Nerven, die Ringelblume mit ihrer Farbe und Form der Sonne erheitert unser Gemüt. Kommt noch eine körperliche Belastung hinzu, mische ich das einheimische Eisenkraut bei. Das Eisenkraut stärkt die Leber und hilft bei Erschöpfung. Zum Innehalten und «Klären» von Geist und Körper mische ich Lavendel bei. Um die traurige Stimmung zu vertreiben, gebe ich Johanniskraut oder Dost (auch Wohlgemuth genannt) hinzu. Das Johanniskraut kann bei depressiven Verstimmungen helfen und der



Holunderbeerensaft hat Kraft.

Wohlgemuth macht einem Wohl ums Herz. Bei verspannten Muskeln kann Johanniskrautöl helfen. Dazu täglich die verspannte Stelle einreiben und zusätzlich eine warme Bettflasche darauf legen – jeweils mindestens 15 Minuten

lang ruhen und das zwei Wochen lang. Wichtig: Wer die «echte» Grippe hat, sollte zur Behandlung zum Arzt.

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
www.fryberger-roesslerhof.ch

## Mit Tee gegen Erkältung

Einer Erkältung kann man mit einer optimalen Kräuterteemischung entgegenwirken. Entscheidend für die Auswahl der Teekräuter ist die Frage nach den Symptomen. Ist es vor allem ein Schnupfen, ein Husten, Halsweh oder doch Fieber? Unter unzähligen Spezialrezepten, die angeboten werden, gibt es bestimmte Kräuter, welche man wählen sollte, wenn bestimmte Symptome im Vordergrund stehen. Alle Kräuter sollten zu gleichen Teilen gemischt werden. Für eine Tasse Tee nimmt man zwei Teelöffel der Mischung, überbrüht sie mit heissem Wasser und lässt sie zehn Minuten stehen. Nach Belieben mit Honig süssen und am besten schluckweise trinken. Ideal wäre, täglich einen Liter zu trinken.

Als Grundmischung nehme ich Linden- und Holunderblüten.

Bei Schluckweh oder Halsschmerzen mische ich Salbei und Königskerze bei. Sie wir-

ken beide entzündungshemmend.

Bei Reizhusten mische ich Thymian und Malve oder Eibisch bei. Der Thymian lindert das lästige «Hüsteln» in der Nacht, und die Malve und der Eibisch verflüssigen den zähen Schleim.

Bei Husten in der Brust mische ich Dost und Huflattich bei. Beide beruhigen die Schleimhäute.

Bei tiefem Husten mische ich Spitzwegerich, Alant und Lungenkraut bei. Alle drei unterstützen die Lunge und helfen bei verschleimtem Husten.

Bei Schnupfen mische ich Andornkraut bei. Es befreit die Nase.

Bei Fieber mische ich Weidenrinde oder Mädesüss bei. Beide vermögen das Fieber zu senken.

Eine zusätzliche Linderung bei Husten kann das Einreiben von Thymianöl bringen. Für das Thymianöl: Zwei Drittel Olivenöl mit einem Drittel getrocknetem Thymian drei Wochen ansetzen, abfiltern und auf der Brust einreiben.



Sonnenhut – nicht nur schön, auch gut gegen Erkältung.