

# Atemwegserkrankungen

## 11.1 Erkältung, Grippaler Infekt

Winterzeit ist Erkältungszeit. Nicht die Kälte an sich, sondern häufige Temperaturwechsel, Auskühlung und vor allem Menschenansammlungen in schlecht gelüfteten Räumen sind dafür verantwortlich.

### 11.1.1 Pathologie

Die Erkältung, auch „banaler“ oder „grippaler“ Infekt genannt, ist eine Virusinfektion der oberen Luftwege. Die Infektion entwickelt sich zumeist absteigend von der Nase über den Rachen, Lufttröhre und Kehlkopf bis in die Bronchien. Der Infekt kann aber auf die Nase oder einen der anderen genannten Bereiche beschränkt bleiben. Am häufigsten treten Erkältungen bei Kindern zwischen dem dritten und zehnten Lebensjahr auf, da sich das Immunsystem noch ausbildet sowie bei alten Menschen, weil die Funktion des Immunsystems wieder abnimmt. Säuglinge haben in den ersten 30 Tagen meist einen ausreichenden immunologischen Schutz durch Antikörper der Mutter. Im Alter zwischen 40 und 60 Jahren treten die „banalen“ Infektionen am seltensten auf.

### Ursachen

Viren und nicht, wie häufig vermutet, die Kälte selbst sind die Ursache einer Erkältung. Größtenteils handelt es sich um Rhinoviren, Parainfluenzaviren und Adenoviren, die per Tröpfcheninfektion übertragen werden.

Von der „echten“ Grippe (Influenza) lässt sich der grippale Infekt durch den deutlich leichteren Verlauf und die Art der Krankheitserreger abgrenzen. Eine echte Grippe wird von sogenannten Influenzaviren verursacht und beginnt mit heftigen Krankheitssymptomen und Fieber.

Eine Erkältung bekommt man durch das Einbringen (Einatmen oder Abwischen) von ausgeniesten

und ausgehusteten Tröpfchen von bereits infizierten Menschen. Besonders in geschlossenen Räumen mit vielen Menschen erreichen die mit Erregern belasteten Tröpfchen eine hohe Konzentration. Daher ist die Ansteckungsgefahr in der kalten Jahreszeit, bei der sich das Leben überwiegend in geschlossenen Räumen abspielt auch viel größer als im Sommer.

### Symptome

Erste Anzeichen einer Erkältung sind nach einer **Inkubationszeit** von 1–5 Tagen meist Schnupfen (wässrig, später schleimig bis eitrig), Halsschmerzen und Husten (trocken, später mit Sekret), die meist über etwa drei Tage hinweg anhalten können. Teilweise stellen sich auch Mattigkeit, Gliederschmerzen, Fieber, leichte Konjunktivitis und Kopfschmerzen ein. Der Schnupfen kann aber auch das einzige Symptom einer Erkältung sein. Bis zur vollständigen Genesung vergehen meist 1–2 Wochen.

Verbessert sich der Zustand nicht innerhalb weniger Tage, müssen schwere Erkrankungen, wie z. B. echte Grippe und Pneumonie, ausgeschlossen werden.

Die gereizten Schleimhäute sind anfälliger für die Besiedelung durch Bakterien. Die Erkältung kann so der Grundstein für **Komplikationen** durch eine bakterielle Superinfektion sein und zu Mittelohrentzündungen, akuter Bronchitis oder Lungenentzündung führen.

### 11.1.2 Ganzheitliche Therapien

An erster Stelle stehen beim grippalen Infekt körperliche Schonung, viel Schlaf, frische Luft, reichlich Flüssigkeit (mindestens 2l trinken pro Tag), am besten heißen Tee, sowie diätetische Maßnahmen wie vitaminreiches Obst, heißer Holundersaft und Milchverzicht. Bei Fieber sollte Bettruhe eingehalten werden.

## Erkältungssalben und Einreibungen

Erkältungssalben werden traditionell angewendet bei Schnupfen und Husten. Die Einreibung erfolgt durch Salben (Fertigarzneimittel s. u.) mit ätherischen Ölen oder Ätherisch-Öl-Pflanzen – oder mit einer selbst hergestellten Salbe mit ätherischen Ölen (s. Kap. Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde S.36). Die Substanzen werden sowohl über die Haut resorbiert als auch mit der Atemluft aufgenommen. Einreibungen sollten bei Erwachsenen mehrmals tägl. auf Brust und Rücken vorgenommen werden, bei Säuglingen und Kleinkindern entweder auf Brust oder Rücken.

### Hinweis

Bei Säuglingen und Kleinkindern Zubereitungen mit Menthol, Eukalyptusöl oder Campher nicht im Bereich des Gesichts, speziell der Nase auftragen, da es zum sogenannten Krat-schmer-Reflex (Glottiskrampf) mit Atemde-pression bis zur Erstickung kommen kann.

## Fertigarzneimittel

Zu den bewährten Fertigarzneimitteln bei Erkältung zählen Bronchialbalsam Weleda (Fenchel, Wacholderbeeren, Pfefferminzöl, Fichte, Rosmarin, Dalmatinischer Salbei), Plantago Bronchialbalsam Wala (Camphora, Drosera, Eukalyptus, Pestwurz, Spitzwegerich, Thymian, Lärchenharz), Pinimenthol Erkältungsbalsam mild (Eukalyptusöl Kiefernnadelöl), Pinimenthol Erkältungssalbe (Eukalyptusöl, Kiefernnadelöl, Menthol), Tumarol Kinderbalsam (Kiefernnadelöl, Eukalyptusöl).

## Erkältungsbad

Erkältungsbäder (s. Kap. Bäder, S.30) wirken einerseits durch den thermischen Reiz, andererseits durch die Zugabe von entsprechenden Pflanzen, insbesondere ätherischen Ölen. Ihre Anwendung muss zu Beginn einer Erkältung erfolgen. Dabei werden die im Zuge der Erkältung unterkühlten Extremitäten erwärmt. Des Weiteren bewirken die ätherischen Öle eine Hyperämisierung der Nasen- und Rachenschleimhaut und dadurch eine Steigerung der zellulären Immunabwehr. Für Kinder werden 3–5 Tropfen, für Erwachsene 7–10 Tropfen ätherisches Öl ins Badewasser bzw.

Schaumbad gegeben oder Fertigpräparate verwendet.

**Kontraindikationen:** Kinder unter drei Jahren und bei bereits bestehendem Fieber

**Fertigpräparate:** Kneipp Erkältungsbad spezial (Eukalyptusöl, Campher), Pinimenthol Erkältungsbad (Eukalyptusöl, Levomenthol, Campher), Pinimenthol Erkältungsbad für Kinder ab 2 Jahren (Eukalyptusöl), Penaten Baby Erkältungsbad (Thymianöl)



### Rezept

#### Fichtenbad

Ein Badezusatz lässt sich auch aus frischen Fichtenspitzen zubereiten. Dazu 200–300 g Triebspitzen mit 1 l Wasser heiß aufbrühen und 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, und den Aufguss in das Vollbad geben.

## Ansteigendes Fußbad

Bei Erkältungen sind ansteigende Bäder (s. Kap. Bäder, S.32) therapeutisch besonders empfehlenswert.

## 11.1.3 Behandlung mit Heilpflanzen

Der phytotherapeutische Behandlungsansatz bei der Erkältung liegt in einer symptomatischen Linderung sowie einer Besserung von Allgemeinzustand und Immunabwehr. Eine Stoßtherapie mit Immunmodulatoren (s. Kap. Infektanfälligkeit, S.235) kann zu Beginn der Erkältung diese zum Abklingen bringen bzw. im Keim ersticken. Zur Erkältungsbehandlung mit Heilpflanzen siehe auch die Kapitel Fieber (S.216), Schnupfen (S.221), Husten (S.236), Konjunktivitis (S.259), Schmerzbehandlung (S.350) und Infektanfälligkeit (S.232).

### Weißer Senfsamen *Sinapis alba*, *Sinapis albae semen* (M)

Kinder lieben das Grillen an lauen Sommerabenden. Ganz besonders großen Spaß bereitet es ihnen, wenn sie ihre Wurst mit einem Spieß über dem Lagerfeuer selbst brutzeln können. Doch was wäre die Wurst ohne Senf? Die gelbliche Paste

macht fette Speisen besser verdaulich, denn sie regt Speichelfluss und Magensaftproduktion an. Doch Senf besitzt noch weitere heilende Eigenschaften.

Die Kommission E führt in ihrer Monografie der weißen Senfsamen die äußere Verwendung (erst ab dem sechsten Lebensjahr) in Form von Breiumschlägen bei Katarrhen der Atemwege sowie chronisch degenerativen Gelenkerkrankungen und Weichteilrheumatismus auf. Senfmehlfußbäder (s. Kap. Bäder, S. 33) können bei frühzeitiger Anwendung den Ausbruch einer Erkältung verhindern. Sie wirken durchblutungsfördernd und ermöglichen eine „Ableitung von Blut und Gewebsflüssigkeit vom Kopf in die Beine“. Hebammen setzen sie außerdem bei Wöchnerinnen zum Stoppen des Wochenflusses nach einer Geburt ein.

## 11.2 Fieber

In der Schulmedizin hat im Hinblick auf Fieber ein Umdenken stattgefunden. Wurde es von den Ärzten noch vor einigen Jahren als krankhaftes Symptom bekämpft, so wird es heute als eine sinnvolle Reaktion des Körpers zur Infektbekämpfung gesehen. Vom Arzt und Philosoph Parmenides (540–470 v. Chr.) stammt der Satz: „Gib mir die Kraft, Fieber zu erzeugen, und ich heile jede Krankheit!“

### 11.2.1 Pathologie

Schon seit Urzeiten ist die Heilwirkung des Fiebers bekannt. Trotz eines langsamen Umdenkens wird es leider immer noch zu oft voreilig mit Medikamenten (Fieberzäpfchen) bekämpft und somit der natürliche Abwehr- und Heilungsprozess des Körpers gestört. Bei Fieber erhöht sich die Körpertemperatur, welche im Zwischenhirn (Hypothalamus) geregelt wird. Dieser Regler aktiviert außerdem die Schweißdrüsen zu höherer Produktion, um durch Verdunstung die Körpertemperatur wieder zu senken. Fieber unterstützt die Abwehrarbeit des Körpers gegen Krankheitskeime. Bei mehr als 38,5°C vermehren sich Viren und einige Bakterien nicht mehr so schnell. Stattdessen bilden sich vermehrt Stoffe, die der Krankheitsabwehr dienen. Zur Ausbildung eines intakten Immunsystems ist es vor allem für Kinder besonders

wichtig, sich mit dem Fieberprozess auseinanderzusetzen zu „dürfen“. Der Körper lernt dabei, Bakterien und Viren zu bekämpfen. Jede einzelne Zelle speichert diese Erfahrung. Wird diese gesunde Reaktion des Körpers stets aus Angst oder Unwissenheit abgeblockt, setzt man eine wichtige Schutzfunktion des Körpers außer Kraft. Zum gesunden Aufbau des Immunsystems ist es wichtig, Fieber zuzulassen.

Kinder, die zu Fieberkrämpfen neigen, benötigen selbstverständlich einen anderen Umgang mit Fieber. Nicht immer ist jedoch eine Krankheit Anlass für das Fieber des Kindes. Manches Kind fiebert vor Aufregung (Lampenfieber) vor einem Auftritt, Geburtstag oder einer Prüfung. So kommt es oft vor, dass ein Kind aus heiterem Himmel für einen Tag fiebert und sich am nächsten Tag wieder kerngesund fühlt.

### Definition

Beim Fieber handelt es sich um eine krankhafte Veränderung des Allgemeinzustandes, bei der mehr Körperwärme entsteht, als durch Haut und Schleimhaut abgegeben werden kann.

Je nach Ort, an dem gemessen wird, unterscheidet sich die normale Körpertemperatur eines Kindes:

- axillare Temperatur: 36,8°C
- sublinguale Temperatur: 37,0°C
- rektale Temperatur: 37,3°C

Die Temperatur des Kindes wird üblicherweise rektal gemessen. Bis 38°C spricht man dabei von subfebrilen Temperaturen, bis 38,5°C von mäßigem und über 39°C von hohem Fieber.

### Wichtiges zum Fieber

Ob Fieber behandelt werden muss, gibt nicht nur die gemessene Temperatur vor, sondern vor allem der Zustand des Kindes, denn jedes Kind „verkräftet“ die erhöhte Körpertemperatur anders und jede Krankheit verläuft individuell.

Bei aller Begeisterung für Hausmittel gehört trotzdem ein fiebersenkendes, schmerzstillendes Medikament in die Hausapotheke, und zwar für den Fall, dass die Hausmittel einmal das Gewünschte nicht erreichen und akuter Handlungsbedarf besteht.

## Fieberkrämpfe

Bei Kleinkindern (v.a. zwischen dem 6. Lebensmonat und dem 5. Lebensjahr) können – manchmal auch schon bei geringer Erhöhung der Körpertemperatur – Fieberkrämpfe auftreten. Dabei kommt es zunächst zu einer ungefähr 30 Sekunden andauernden Muskelstarre. Danach treten einige Minuten lang Krampfanfälle mit Bewusstseinsverlust auf, wobei es manchmal auch zu Zungenbiss und Einnässen kommen kann. In seltenen Fällen kommt es bei Kindern, die einmal einen Fieberkrampf hatten, zu einem späteren Anfallsleiden (Epilepsie).

## Wann zum Therapeuten?

In folgenden Fällen sollte man mit dem Kind einen Therapeuten aufsuchen:

- Fieber über 40 °C
- zusätzliche Zeichen wie starker Schüttelfrost, Hals- und Ohrenschmerzen, Brechdurchfall, Hautausschlag, starke, anhaltende Kopfschmerzen, Nackensteife oder Fieberkrampf und kalte Haut trotz Fieber
- anhaltendes Fieber über drei Tage
- gleich bleibendes Fieber trotz eines richtig durchgeführten Wadenwickels
- Unsicherheit – besonders bei Kindern und Säuglingen
- deutliche Verschlechterung des Allgemeinzustandes

## 11.2.2 Ganzheitliche Therapien

Das fiebernde Kind sollte **Bettruhe** einhalten, leichte **Kleidung** tragen und nur leicht **zugedeckt** werden, um die Wärmeabstrahlung nicht zu behindern (Gefahr des Hitzestaus). Bei **Säuglingen** mit erhöhten Körpertemperaturen sollte die hitzestauende Kunststoffwindel geöffnet oder besser eine **Stoffwindel** verwendet werden. Zur Fiebersenkung reicht bei ihnen anstelle der Wadenwickel in der Regel bereits ein **feucht-warmes Tuch** aus, das auf die Leisten beider Beine gelegt wird. Der Raum sollte ruhig, abdunkelbar, gut gelüftet (keine Zugluft) sein und eine Raumtemperatur von etwa 17–19 °C haben. Durchgeschwitzte Kleidung und Bettwäsche sofort wechseln.

## Ernährung

Fiebernde Kinder erhalten (leichte) **Wunschkost**, es sei denn, die Grunderkrankung erfordert eine Diät.

Je jünger das Kind, desto labiler ist der **Flüssigkeitshaushalt**. Daher unbedingt reichlich (Tee oder verdünnten Saft) trinken lassen. Bei Kindern die nicht trinken, sollte ein Einlauf (s. Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde, S.35) durchgeführt werden.

## Waschungen

Durch Teilwaschungen oder auch Ganzkörperwaschungen kann schonend und erfolgreich Fieber gesenkt werden. Bei Kindern ab ca. einem Jahr ist die Waschung mit **Pfefferminztee** möglich (s. Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde, S.33).

## Pulswickel

Pulswickel (s.Kap. Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde, S.26) entziehen dem Körper Wärme, wirken fiebersenkend und kreislaufstärkend. Sie sind für jedes Alter geeignet, besonders aber für Säuglinge und Kinder, die Wadenwickel nicht tolerieren.

## Wadenwickel

Korrekt angelegte Wadenwickel (s.Kap. Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde, S.25) wirken fiebersenkend (bis zu 1 °C), beruhigend und bringen allgemein Erleichterung. Durch die feuchten Tücher wird die Hitze im oberen Körperbereich zur Entlastung von Kopf, Gehirn und Herz nach unten abgeleitet. Wadenwickel können bei Kindern ab dem sechsten Lebensmonat angewendet werden.

## Einlauf

Der Einlauf (s.Kap. Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde, S.35) ist ein uraltes Heilmittel. Die Wirkung ist eindrucksvoll und dies nicht nur bei Verstopfung, sondern auch bei hohem Fieber, Kopfschmerzen, Unwohlsein, Erbrechen und Durchfall. Der Einlauf wirkt fiebersenkend um etwa 1 °C, sodass Begleiterscheinungen wie Benommenheit und Unruhe abgeschwächt werden und der Nachtschlaf meistens gewährleistet ist.

Der Einlauf hilft dem Körper, sich schneller von Abbauprodukten und Giftstoffen zu befreien, die bei Infekten in den Darm gelangen.

### 11.2.3 Behandlung mit Heilpflanzen

Schweißtreibende (diaphoretische) Pflanzendrogen wie Holunderblüten und Lindenblüten stehen bei der Fieberbehandlung an erster Stelle. Darüber hinaus spielen unter anderem Mädesüßblüten und -kraut sowie Weidenrinde eine wichtige Rolle, da sie durch die enthaltenen Salicylsäurederivate antipyretisch (fiebersenkend) wirken.

In der Praxis hat es sich bewährt, zu Beginn einer Erkältung eine „Schwitzkur“ mit Linden- oder Holunderblütentee durchzuführen, da dies die Abwehrkräfte stärkt. Das Kind sollte den Tee aus schweißtreibenden Drogen möglichst heiß trinken, sich anschließend in warme Decken hüllen und hinlegen. Durch das Trinken der heißen Flüssigkeit werden zusätzlich die Schleimhäute der oberen Atemwege befeuchtet. Auf diese Weise gelingt es oft, eine Erkältung noch im Anfangsstadium zum Abklingen zu bringen. Bei Fieber wird über das Schwitzen indirekt die Körpertemperatur gesenkt. Sollte das nicht ausreichen, kann man einen Mädesüßblüten- oder Weidenrindentee verordnen. Des Weiteren können Bittermittel (s. Kap. Magenerkrankungen, S.171) verabreicht werden, da sie zur Anregung der Schweißdrüsen führen.

#### Schwarzer Holunder *Sambucus nigra*, Sambuci flos (M)

Aus Österreich kommt der Spruch: „Die Kinder vom Hollerbaum herabbeutel.“ Man glaubte, dass in den Holunderästen die Seelen der zukünftigen Kinder auf ihre Mutter warteten. Auch in einem alten Ringelreihenlied wird auf die enge Verbindung des Holunders mit Kindern hingewiesen:

„Ringel, Ringel, Reihe,  
Wir sind der Kinder dreie,  
Sitzen unterm Holderbusch,  
Rufen alle Husch, Husch, Husch.“

Durch alle Jahrhunderte hindurch war der Holunder neben der Kamille das Volksheilmittel ersten Ranges, was bis zur heutigen Zeit erhalten blieb. Er wirkt **schweißtreibend**, verbessert die **Bronchialesekretion** und ist ein hervorragendes Mittel

zur unspezifischen **Resistenzsteigerung**. Beim Fieber kommen **Tee** (heiß; gleich zu Beginn einer Erkältung!) und die **Schwitzkur** (½ l Tee und gleichzeitig ein Holunderblütenbad oder -fußbad, anschließend Bettruhe) zur Anwendung. Auch die bei Kindern beliebte **Holunderblütenlimonade** hat sich zur Therapie bewährt: 21 Dolden und 3 Zitronen in Scheiben mit 7 l kochendem Wasser überbrühen, 24 Stunden ziehen lassen, mit 1 kg Zucker/Honig zusammen nochmals 24 Stunden ziehen lassen, erhitzen und heiß in Flaschen abfüllen. Als „Fiebertee“ eignet sich auch der mit heißem Wasser oder Holunderblütentee verdünnte **Beerensaft**.



#### Rezept

##### Schweißtreibender Tee 1

- Sambuci flos (Holunderblüten) 50.0
- Tiliae flos (Lindenblüten) 30.0
- Liquiritiae radix (Süßholzwurzel) 20.0

M.f.spec. D.S.: 1 EL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse möglichst heiß, anschließend das Kind in Decken hüllen.

#### Linde *Tilia cordata*/*Tilia platyphyllos*, Tiliae flos (M)

(s. Kap. Schlafstörungen, S.195; Kap. Husten, S.240)

Die Linde ist in ganz Europa heimisch. Unterschieden werden die Winterlinde (*Tilia cordata*) und die Sommerlinde (*Tilia platyphyllos*). Die Winterlinde, zu erkennen an ihren kleineren Blättern und reichblütigeren Blütenständen, trifft man wesentlich häufiger an.

Schon lange ist die **schweißtreibende, sedierende, spasmolytische** und **reizmildernde** Wirkung des Lindenblütentees bekannt. Das Trinken von Lindenblütentee dient auch der Steigerung der körpereigenen **Abwehr** und somit der **Vorbeugung**, vor allem gegen Erkältungskrankheiten. Er ist somit ein wirkungsvolles Prophylaktikum in der kalten Jahreszeit, wenn die Kleinen einmal mit nassen Füßen nach Hause kommen. Ein Tee aus Lindenblüten hat einen herrlich aromatischen Geschmack, weshalb er auch gerne (mit Honig gesüßt) von Kindern getrunken wird.

## Holunder *Sambucus nigra*



**Abb. 11.1** Hollerblüten in Apfelsaft – eine feine „Kinderbowle“.

Früher, als die Menschen ihre Medizin vorwiegend von den Pflanzen ernteten, galt der Holunder als die „Apotheke der armen Menschen“. Alte Mythen und Sagen bergen oft ein intuitives Wissen um die Kräfte der Natur. Wenn ein Hollerbaum am Haus steht, soll dort die Göttin „Holda“ sitzen und das Leben der Pflanzen und Tiere beschützen. Wir kennen diese Göttin aus dem Grimm’schen Märchen „Frau Holle“. Wenn im Frühsommer die Hollerbüsche in voller Blüte stehen und im Verblühen aus ihren duftweißen Blütentellern lauter kleine Sternblütchen regnen:

Sieht es da nicht aus, als habe Frau Holle die Betten gelüftet?

Ein alter Brauch ist es, an Heiligenabend getrocknetes Holundermark (das weiße Mark lässt sich leicht von Holunderzweigen herausstoßen und trocknen, es sieht aus wie Styropor), in Öl getränkt und angezündet, im Wasser schwimmen zu lassen, um dann beim Schein dieses besonderen Lichtes „Hexen und Feen“ zu erkennen.



**Abb. 11.2** Reif sind nur die schwarzen Holunderbeeren, unreife sind ungenießbar bis giftig!



## Rezepte

### Holundermilch

2 frische Blütendolden in 2 Tassen Milch kurz erhitzen, 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Je nach Geschmack mit Ingwer, Zimt und /oder Vanille würzen und mit Honig oder Ahornsirup süßen. Die Milch schmeckt wunderbar und vertreibt wirksam Erkältungen.

### Holunder-Musik

Aus ausgehöhlten Holunderstängeln lassen sich schöne, wohlklingende Flöten schnitzen, wie es Plinius schon empfahl. Einfacher herzustellen ist „**Sambucus**“, ein antikes Musikinstrument aus Holunderholz: mehrere unterschiedlich lange Holunderstängel (4 – 15 cm) mit einer Stricknadel aushöhlen und mit Zwirn an einen größeren Zweig hängen, sodass der Wind sie aneinanderschlagen und zum Klingen bringen kann.

### Frau Holle’s Gratin

200g in Scheiben geschnittene Äpfel mit 200g reifen Holunderbeeren gemischt in eine gebutterte Form geben. 2 Eigelb, 3 EL Birnendicksaft, eine Prise Zimt, Nelken und Kardamom schaumig rühren, zwei steif geschlagene Eiweiß unterheben und darübergießen. Im vorgewärmten Ofen bei 250 °C 15 Minuten backen. Fertig ist ein feines warmes Abendessen oder stärkendes Dessert.



Abb. 11.3 Lindenblüten wärmen von innen.



## Rezept

### Schweißstreibender Tee 2

- Tiliae flos (Lindenblüten) 70.0
- Sambuci flos (Holunderblüten) 15.0
- Aurantii pericarpium (Pomeranzenschale) 15.0

M.f.spec. D.S.: 1 EL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse möglichst heiß, anschließend das Kind in Decken hüllen.

### Mädesüß *Filipendula ulmaria*, *Filipendulae ulmariae flos/herba (M)*

Der Name Mädesüß stammt nicht etwa von „Mädchen süß“, sondern von „Met-Süß“. Die alten Germanen würzten ihren Met (Honigwein) oft mit Mädesüß. Dabei profitierten sie auch von der Heilwirkung der Pflanze. Sie enthält **Salicylsäure**, weswegen die Germanen vermutlich nach Met-Saufgelagen nur unter geringen Kopfschmerz-Problemen zu leiden hatten. Die Salicylsäure wirkt aber nicht nur **schmerzlindernd**, sondern auch **entzündungshemmend** und **fiebersenkend**. Übrigens: aus dem Mädesüß, oder wie es früher genannt wurde: Spierstaude, wurde erstmals Salicin isoliert und später zu Acetylsalicylsäure synthetisiert. Daher auch der Name „A-spirin“: A-cetylsalicylsäure und Spierstaude.



## Rezept

### Erkältungstees 1

- Filipendulae ulmariae flos (Mädesüßblüten) 50.0
- Tiliae flos (Lindenblüten) 30.0
- Matricariae flos (Kamillenblüten) 10.0
- Cynosbati fructus (Hagebuttenfrüchte) 10.0

M.f.spec. D.S.: 1 EL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. 3–4 × tägl. 1 Tasse.

### Weide *Salix alba/purpurea/daphnoides*, *Salicis cortex (M)*

(s. Kap. Schmerzbehandlung S.353)

Die Blätter der Weide oder Silberweide sind lang, spitz und glänzend. Wie der Name schon sagt, zeigen die Blätter eine auffällige silbergrüne Farbe. Durch ihre **fiebersenkende**, **entzündungshemmende** und **schmerzlindernde** Wirkung wird die salicinhaltige Weidenrinde gerne bei fieberhaften Erkältungskrankheiten und Kopfschmerzen eingesetzt.

Die Weide findet auch im Handwerk traditionell Verwendung: Da **Weidenruten** sehr biegsam sind und deshalb nicht so leicht brechen, werden sie zum Korbflechten benutzt. Dafür werden besonders lange Ruten gebraucht, die man von den sogenannten „Kopfweiden“ erntet. Es handelt sich dabei um Weiden, die oben am Stamm geköpft werden. An der Schnittstelle wachsen anschließend viele lange und dünne Äste, die im Winter geerntet werden. Im nächsten Jahr treibt der Baum wieder neu aus. Weiden eignen sich aufgrund ihrer vielen Äste besonders zum Klettern. Sie sind aber nicht nur bei Kindern beliebt, sondern angeblich auch bei Hexen. Um Weiden ranken sich geheimnisvolle und dunkle Erzählungen. Hexen verschwanden z.B. als schöne Mädchen im Weidengeäst und verwandelten sich in fauchende Katzen.



## Rezept

### Erkältungstee 2

- Salicis cortex (Weidenrinde) 40.0
- Filipendulae ulmariae flos (Mädesüßblüten) 20.0
- Tiliae flos (Lindenblüten) 20.0
- Sambuci flos (Holunderblüten) 20.0

M.f.spec. D.S.: 1 EL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse.

## 11.3 Schnupfen (Rhinitis)

In der Regel ist ein Schnupfen harmlos und verschwindet nach einigen Tagen wieder. Die kleinen „Rotznasen“ sollten aber rechtzeitig mit sanften Mitteln behandelt werden, damit die Viren nicht weiter auf das Bronchialsystem, die Nasennebenhöhlen oder die Ohren übergreifen.

### 11.3.1 Pathologie

#### Ursachen

Rund 50 verschiedene Typen von Schnupfenviren (Rhinoviren) wurden als Schnupfenverursacher identifiziert. Sie werden durch Tröpfchen- oder Kontaktinfektion übertragen.

#### Symptome

Typische Schnupfensymptome sind laufende oder verstopfte Nase (meist zuerst klares, später schleimig-eitriges Sekret), Niesen, Husten und Kratzen im Hals. Fieber gehört nicht zum Bild eines harmlosen Schnupfens.

### 11.3.2 Ganzheitliche Therapien

Ein **Baby** hat noch keine stabile Wärmeregulation. Vor allem über den Kopf, der im ersten Lebensjahr ein Fünftel der gesamten Körperoberfläche ausmacht, wird viel Wärme abgegeben. Man kann einer Erkältung leicht vorbeugen, indem man dem Kind, auch in der Wohnung, ein **Seiden- oder Wollmützchen** aufzieht, um es vor Wärmeverlust zu schützen.

Babys und Säuglinge bis zum ersten Lebensjahr werden durch einen Schnupfen besonders beeinträchtigt: Während des Trinkens bekommen sie durch die verstopfte Nase keine Luft, wodurch die Nahrungsaufnahme erheblich erschwert wird. Auch der Schlaf der Kleinen ist dann fast immer gestört. Als beste Medizin wirken hier die Abwehrstoffe aus der **Muttermilch**: Vor jeder Stillmahlzeit etwas Milch aus der Brust auf einen Teelöffel ausstreichen und dem Baby davon einige Tropfen in jedes Nasenloch träufeln. Dann ist die verstopfte Nase bald wieder frei. Wenn bereits abgestillt wurde, kann zum Abschwellen der Nasenschleimhäute auch eine **physiologische Kochsalzlösung** (s. Rezeptur, S.222) verwendet werden. Um die Babynase anschließend von den aufgeweichten Borken und Schleim zu befreien, kommt ein spezieller **Schleimabsauger** für Säuglinge aus der Apotheke zum Einsatz. Mit einem **Zwiebelsäckchen** (s. Rezeptur, S.223), das über der Wiege aufgehängt wird, kann das Abschwellen noch unterstützt werden. Auch ausgedehnte Spaziergänge mit dem warm eingemummelten Kind an der frischen Luft wirken sehr heilsam und vertreiben die Erreger. Wie bei allen Erkrankungen, die mit einer vermehrten Schleimbildung einhergehen, sollte das Kind viel trinken.

#### Allgemeine Maßnahmen

Einige Maßnahmen bringen den Schnupfen rascher wieder zum Abklingen:

- Ansteigendes Fußbad (s. Kap. Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde, S.32)
- Raumluft befeuchten.
- Reichlich trinken (mindestens 2l/Tag).
- Beim Schlafen den Kopf hochlagern, da dies die Atmung erleichtert.
- Kalte Zugluft meiden.



#### Hinweis

Richtiges Schnäuzen verhindert weitere Infektionen im Kopfbereich: Das Kind sollte jeweils ein Nasenloch fest zuhalten und durch das andere schnäuzen. Andernfalls können bei beidseitiger fester Haltung die Absonderungen in die Ohrtrompete, ins Mittelohr oder die Nasennebenhöhlen gepresst werden.



## Physiologische Kochsalzlösung

Kochsalzlösung befeuchtet die Nasenschleimhaut, was die Eindickung des Sekretes verhindert und somit zu einer freien Nasenatmung führt. „Physiologisch“ bedeutet, dass der Salzgehalt der Lösung den Körperflüssigkeiten entspricht.

Die physiologische Kochsalzlösung kann entweder selbst hergestellt oder über die Apotheke bezogen werden: Emser-Salz Spray, mar plus Nasenspray, Rhinodoron Nasenspray (mit Aloe vera).



### Rezept

#### Physiologische Kochsalzlösung

Herstellung: Einen gestrichenen TL Salz (4,5 g) auf ½ l Wasser, aufkochen und einen Teil davon in ein kleines sauberes Fläschchen füllen (die Lösung alle 3 Tage erneuern). Ein Zusatz von 5 Tropfen Calendula-Tinktur auf 10 ml der fertigen Lösung wirkt bei Kindern ab dem ersten Lebensjahr zusätzlich entzündungshemmend.

Dosierung: mit einer Pipette mehrmals tägl. 3–5 Tropfen in die Nase träufeln.

## Inhalationen

**Ätherische Öle**, die zur Inhalation bei der Rhinitis eingesetzt werden, führen zu einer subjektiven Verbesserung der Nasenluft-Passage und werden vermutlich durch das enthaltene Menthol bzw. Levomenthol als **kühlend** und **nasenerweiternd** empfunden. Außerdem wirken sie **schleimlösend**. Eine Inhalation mit **Kamillenblütenextrakt** hat darüber hinaus eine stark **entzündungshemmende** Wirkung (s. Kap. Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde, S. 34).

## Nasentropfen, Nasensprays, Nasensalben

Nasentropfen und -sprays mit chemischen Wirkstoffen (Sympathomimetika) können einen Schnupfen keineswegs heilen, auch nicht verkürzen. Die Mittel bewirken lediglich ein leichtes Abschwellen der Nasenschleimhaut. Das verschafft zwar vorübergehend Linderung, doch sie wird mitunter teuer erkaufte: Die Heilung kann behindert, möglicherweise sogar verhindert werden. Denn Entzündung und Schwellung werden nicht von den Krankheitserregern verursacht, sondern

sind, wie Fieber auch, ein Zeichen dafür, dass der Körper sich massiv zur Wehr setzt.



### Hinweis

Der Gebrauch von abschwellenden Nasentropfen oder -sprays über drei Tage hinaus kann zur Verdickung der Nasenschleimhaut und damit zu einem – unter Umständen chronischen – medikamentösen Schnupfen führen.

Da Präparate, die bei der Rhinitis angewendet werden, die ziliare Aktivität nicht beeinträchtigen dürfen, sollte auf fetthaltige Zubereitungen wie Salben oder Öle verzichtet werden, da sie durch ihre hohe Viskosität die Ziliarbewegung verhindern. Bei akutem Schnupfen kann bzw. sollte die Einreibung auf der Nasenoberfläche erfolgen.

Bei Säuglingen und Kleinkindern Zubereitungen mit Menthol, Eukalyptusöl oder Campher nicht im Bereich des Gesichts, speziell der Nase, auftragen, da es zum sogenannten Kratschmer-Reflex (Glottiskrampf) mit Atemdepression bis zur Erstickung kommen kann.

**Fertigpräparate (Sprays und Salben):** Kamillosan Ocean Nasenspray (Meersalz, Kamille), Nasulind (Pfefferminz, Thymian), Schnupfencreme Weleda (Aesculinum, Berberis, Prunus spinosa, Bryonia, Camphora, Echinacea purpurea, Hydrargyrum sulf., Oleum aeth.: Eucalypti, Menthae piperitae, Thymi), Nasenöl Weleda (Calendula, Chamomilla recutita, Hydrargyrum sulf., Camphora, Oleum aeth.: Eucalypti, Menthae piperitae, Thymi), Nasenbalsam Wala (Prunus spinosa, Fructus rec., Balsamum peruvianum, Berberis vulgaris e fructibus ferm., Silicea colloidalis, Oleum aeth.: Eucalypti, Cajeputi), Nasenbalsam für Kinder Wala (Prunus spinosa, Fructus rec., Balsamum peruvianum, Berberis vulgaris e fructibus ferm., Silicea colloidalis)

### 11.3.3 Behandlung mit Heilpflanzen

#### Engelwurz *Angelica archangelica*, *Angelicae radix* (M)

(s.Kap. Lymphatische Diathese, S.207; Kap. Magenbeschwerden, S.175)

Die kräftige, bis zu 2,50m hohe Staude wächst in den nördlichen Teilen Europas und Asiens. In Mitteleuropa wurde sie erst ab dem 14. Jahrhundert bekannt. Der Sage nach wurde die Engelwurz dem Menschen von einem Engel gezeigt, was sich auch im Namen niederschlug (Angelus = Engel) und galt als Heilmittel gegen Pest und bösen Zauber.

**Engelwurz Balsam** hilft bei **Stockschnupfen** (hartnäckiger Schnupfen mit verstopfter Nase) und **Nasennebenhöhlenerkrankungen**. Es löst den Schleim und durchwärmt: 2 × tägl. den Bereich der Nebenhöhlen, Stirn, Nasenwurzeln, Nase, Wangen und Kieferwinkel mit dem Balsam einreiben (s.Kap. Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde, S.37).

#### Majoran *Origanum majorana*, *Majoranae herba*

(s.Kap. Bewährte Heilpflanzen für Kinder, S.99)

Majoran besitzt einen hohen Anteil an Aromen und ätherischen Ölen. Die Blätter werden frisch oder getrocknet zum Würzen von Würsten (daher auch der Name Wurstkraut), Suppen, Soßen, Hülsenfrüchten und Kartoffelgerichten verwendet. Zum Trocknen werden die ganzen Stängel geerntet, deshalb enthält getrockneter Majoran Blätter, Stängel, Knospen und Blüten.

Aphrodite, die Göttin der Liebe und Schönheit, bezeichnete Majoran als ein Symbol der Glückseligkeit. In Griechenland war es daher üblich, dass man frisch verheirateten Paaren Girlanden aus Majoran um den Hals legte. In der Volksmedizin wird die **Majoransalbe** (s.Kap. Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde, S.37) gegen **Blähungen** und **Erkältungskrankheiten** bei Kindern verwendet. Man nutzt sie auch als Einreibung gegen **Gelenkschmerzen**, **Nervenschmerzen**, **Verrenkungen** und Wunden.

#### Zwiebel *Allium cepa*, *Allii cepae bulbus* (M)

(s. Pflanzenporträt S.248)

Die Zwiebel ist bei vielen Kindern aufgrund ihres Geschmacks nicht gerade beliebt. Aber: Die Zwiebel „stinkt“ zwar kräftig – sie hilft aber auch kräftig. Bei den alten Ägyptern genoss sie eine besondere Wertschätzung: Die Zwiebeln wurden den Göttern als Opfergabe gereicht, waren eine Art Zahlungsmittel für die beim Pyramidenbau eingesetzten Arbeiter und Wegzehrung für die Reise ins Jenseits.

Die Zwiebel enthält ähnlich wie die anderen Allium-Arten, Knoblauch und Bärlauch, **schwefelhaltige Verbindungen**, die beim Zerkleinern der Zwiebel enzymatisch zersetzt werden. Bei der Zwiebel entstehen dabei unter anderem Propanthial-S-Oxide, die das Augentränen verursachen.

Der Saft frischer Zwiebeln ist ein altes Hausmittel gegen **Schnupfen** und **Husten**. Beliebte Anwendungen beim Schnupfen sind die **Zwiebelsocken** (s.Kap. Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde, S.29) und das **Zwiebelsäckchen**. Wem dies allerdings immer noch zu kräftig riecht, der kann auf die **Salbe Cepa 10% Weleda** zurückgreifen, die sich ebenfalls sehr bewährt hat.



#### Tipp

##### Zwiebelsäckchen

Eine Zwiebel klein schneiden und in ein Taschentuch einbinden, sodass es als geschlossenes Säckchen am Bett des Kindes aufgehängt werden kann, dabei ist mindestens eine Armeslänge Entfernung zum Gesicht einzuhalten. Das Säckchen muss tägl. erneuert werden. Bei größeren Kindern kann die klein geschnittene Zwiebel auch einfach auf einen Teller auf das Nachttischchen gestellt werden. Der Geruch hält die Nase zum Atmen frei.