

# Nichts zu Husten

Sabine Hurni | Ausgabe 02 2014

Sie schweben wieder in der Luft, die Krankheitserreger, die über Speicheltröpfchen von Mensch zu Mensch übertragen werden. Was tun?



Wer sich Morgen für Morgen in den Zug zwängt, versteckt sich gerne hinter einer Zeitung. Wie ein Schutzschild halten viele Passagiere sie vor das noch müde Gesicht. So sorgt das Blatt für etwas Privatsphäre während der Aufwachphase auf dem Arbeitsweg.

Etwas höher wandert die Zeitung, wenn im Abteil jemand niest oder hustet. Obwohl jeder weiss, dass

der Erkältete dies nicht absichtlich tut, ist kaum jemand erfreut über die Niessattacke aus nächster Nähe.

Indes wird längst nicht jeder krank, der während der Erkältungszeit im vollbesetzten Zug fährt. Grund dafür ist zum einen, dass nicht alle Keime ansteckend sind. Einige benötigen einen intensiveren Kontakt zwischen Menschen, um übertragen zu werden, Küssen zum Beispiel. Zudem verfügt jeder gesunde Mensch über ein Immunsystem, das ihn vor vielen Krankheitserregern schützt.

## Übertragung über die Luft

Bei der sogenannten Tröpfcheninfektion gelangen Krankheitserreger, die im Rachenraum oder im Atemsystem angesiedelt sind, beim Niesen, Husten oder Sprechen durch winzige Speicheltröpfchen in die Luft. Wer sich in der Nähe befindet, atmet die kontaminierte Luft ein oder nimmt die Krankheitserreger direkt über die Mundschleimhäute auf. Die Übertragungswege unterscheiden sich je nach Grösse der Tröpfchen.

Grössere Tröpfchen sinken in der Luft relativ rasch ab. Sie werden nur bis zu einer Distanz von gut einem Meter übertragen. Abstand halten ist hier der beste Schutz. Die Erreger bleiben aber auch an Gegenständen haften und wechseln so den Wirt.

Kleinere Tröpfchen schweben länger in der Luft und breiten sich über grosse Distanzen aus. Häufig sind es Viren, die sich auf diesem Weg aus- und verbreiten. Sie sind verantwortlich für Erkältungskrankheiten.

## Sich wappnen und schützen

Die Eingänge von der Aussenwelt zum Inneren des Körpers sind mit Schleimhäuten ausgekleidet. Nase und Mund



sollten im Winter stets gut befeuchtet sein. Sind die Schleimhäute feucht, können die Viren nur schwer daran kleben bleiben. Bei trockenen Schleimhäuten hingegen, und solche sind in überheizten Räumen häufig, bleiben die Viren länger haften. So bleibt ihnen genug Zeit, um in Körperzellen zu dringen. Beim Eindringen verschmilzt das Virus mit der Zellwand und schleust seine Erbinformationen in die Zelle ein. So wird diese umprogrammiert, sodass sie neue Viren produziert, die ihrerseits gleich vorgehen.

Unser Immunsystem ist glücklicherweise gewappnet für solche Angriffe. Es kann verhindern, dass Viren an die Zellen andocken, indem sich Immunabwehrzellen mit den Viren verbinden – so ist die Andockstelle blockiert. Ausserdem zerstören spezialisierte Immunzellen die befallenen Zellen, um das Ausbreiten des Virus zu unterbinden. Doch selbst unser internes Abwehrsystem hat Sicherheitslücken. Die eine oder andere Erkältungskrankheit, bei Kindern wesentlich mehr, ist deshalb für fast jeden Programm: Kalte Füsse beim Winterspaziergang, eine durchzechte Nacht, Stress bei der Arbeit und schon kündigt sich die Erkältung mit einem Kratzen im Hals an – gefolgt von Schnupfen, Husten, leichtem Fieber und manchmal Kopfschmerzen. Nach einer Woche ist das Schlimmste überstanden und die Energie kehrt zurück.



Das Immunsystem ist also besonders gefordert im Winter. Oft sind wir dann sehr müde und haben ein verstärktes Schlafbedürfnis. Frühes Zu-Bett-Gehen, viel heisser Tee und Ruhe sind die einfachsten und oft auch effektivsten Massnahmen, um Schlimmeres zu verhindern.

Es gibt aber auch aus der Pflanzenapotheke verschiedene Heilmittel, die bei ersten Anzeichen von Erkältungskrankheiten den Verlauf stoppen oder ihn wenigstens verkürzen und abschwächen. Eines davon ist Umckaloabo (*Pelargonium sidoides*), oft als Pelabo bekannt.

#### Das hilft gegen Erkältung

- Wärme bevorzugen: Wer erkältet ist, sollte keine kalten Getränke trinken und auch kalte, trockene Speisen wie Brote, Salate oder Snacks aber auch Milch und Joghurt möglichst vermeiden. Ebenso sollten süsse und fettige Speisen eher weggelassen werden. Besser sind temperiertes Wasser, Tee, warme Speisen und gekochte Mahlzeiten. Bei Schnupfen muss unbedingt der Kopf mit einer Mütze warmgehalten werden.
- Ingwer: Die Ingwerwurzel ist das ideale Heilmittel bei Erkältungskrankheiten. Frisch gerieben als Tee verleiht er dem Körper wohlige Wärme.
- Honig: Bei schleimigen Erkältungskrankheiten darf Honig grosszügig verwendet werden. Er ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen und wirkt hustenreizlindernd. Im Gegensatz zu Zucker, der Schleim fördert, wirkt Honig zudem entschleimend auf den Körper.
- Schleimhäute befeuchten: Feuchte Schleimhäute sind der beste Schutz vor Virenbefall. Die regelmässige Anwendung eines Meersalznasensprays kann helfen, ebenso das Befeuchten mit etwas Wasser nach dem Aufstehen. Ideal ist zudem, wenn man als Pflege

der Schleimhäute jeden Morgen etwas Sesamöl in die Nasenlöcher gibt. Auch bei trockenem Mund kann das morgendliche Spülen mit Sesamöl die Feuchtigkeit zurückbringen.

- Hände waschen: Die Hände sollten desinfiziert oder zumindest gut mit Seife gewaschen werden. Mit Wasser allein findet keine antibakterielle Reinigung statt.
- Frische Luft: Spaziergänge an der frischen Luft stärken das Immunsystem. Auch wenn es windet und neblig ist, erfrischen Spaziergänge den Geist und spenden lebensnotwendiges Sonnenlicht.

## Heilmittel aus Afrika

Die rote Pelargoniumwurzel stammt aus Südafrika und wird dort als Heilmittel angebaut. Es handelt sich um eine kleine, mehrjährige Pflanze mit knollenförmigen Wurzeln, rundlichen, leicht seidigen Blättern und kleinen dunkelroten bis dunkelbraunen Blüten. Aufgrund des rosenartigen Duftes wird Umckaloaboöl oft als Ersatz für das wesentlich teurere Rosenöl verwendet. Pelabo enthält Cumarine, Gerbstoffe, Flavonoide und Pelargoniumöl. Besonders heilkräftig sind die enthaltenen Gerbstoffe. Diese besitzen eine starke Wirkung gegen Bakterien und Viren. Doch auch das Pelargoniumöl wirkt antibakteriell. Deshalb ist der Wurzelextrakt Pelabo bei Erkrankungen der oberen Atemwege oft das Naturheilmittel erster Wahl.

Klassische Beschwerden wie Husten, Halsschmerzen, Schnupfen, Fieber, Müdigkeit und Gliederschmerzen können mit der frühzeitigen und regelmässigen Anwendung von Pelabo merklich gelindert werden. Auch bei chronischen oder häufig wiederkehrenden Stirn- und Nasennebenhöhlenerkrankungen, Mittelohrentzündungen, Angina oder Bronchialinfektionen kann Umckaloabo effektiv helfen.



Erwachsene nehmen bei Erkältungskrankheiten dreimal täglich 15 bis 25 Tropfen der Wurzeltinktur ein, am besten vor dem Essen, verdünnt mit etwas Wasser. Im Frühstadium oder in sehr akuten Fällen, können im Stundentakt jeweils 10 Tropfen eingenommen werden. Einzig während der Schwangerschaft und bei gleichzeitiger Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten oder erhöhtem Blutdruck ist Vorsicht geboten. In diesen Fällen sollte die Einnahme mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Fotos: Xinhua/Das Fotoarchiv, [thinkstock.com](http://thinkstock.com), [waldhaeusl.com](http://waldhaeusl.com), [fotolia.com](http://fotolia.com)