



Erkältungs- krankheiten Geheimwaffen aus der Natur

Bis zu 200 Erkältungen durchschnittlich erlebt der Mensch im Laufe eines Lebens. Es gibt zwar auch die Meinung, dadurch werde das Immunsystem „trainiert“, dennoch quält eine Erkältung mit ihren vielen lästigen Beschwerden oft genau dann, wenn man sich das Training gar nicht leisten kann. Aus der Naturmedizin kommen echte „Geheimwaffen“ – gut für uns, schlecht für Viren und Bakterien. Sternanis, Reishi Heilpilz und Baobab sind Sofortmittel, die wirklich wirken!

Statt im Bett mit Fieber dahinzudämmern, oft mit Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, kann man sich wirkungsvoller Naturmittel bedienen. Gemeint sind nicht etwa die vielen kleinen Hausmittelchen, die man überall empfohlen bekommt. Sie tun gut, keine Frage. Aber unter „wirk-

lich effektiv“ fallen nur ganz wenige Naturmittel, die noch kaum bekannt sind. Umso mehr berichten wir in LEBE alle Jahre wieder über Sternanis, ein Jahrhundertgewürz, mit dem man Viren und Bakterien unter Kontrolle bringt. Und das in wenigen Stunden.

2005 hat Hofmann la Roche die gesamte Sternanis-Welternte aufgekauft. Das beliebte sternförmige Weihnachtsgewürz diente damals als Ausgangsstoff zur Gewinnung von Shikimisäure, woraus die Anti-Grippe-Medikamente Tamiflu und Oseltamivir erzeugt wurden. Die als nebenwirkungsreich beschriebenen Medikamente werden in der Zwischenzeit aus gentechnisch veränderten Bakterien hergestellt. Zum Glück, muss man fast sagen, denn dadurch ist wieder genügend echter Sternanis verfügbar.

Das wunderbare Gewürz aus Asien wurde in den letzten Jahren zum Geheimtipp in Grippezeiten. Egal, ob



es sich nur um eine Erkältung oder eine echte Grippe handelt. Am besten schon bei den ersten Anzeichen eingenommen, wirkt Sternanis rasch gegen Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Fieber. Die enthaltene Shikimisäure – möglicherweise aber auch weitere noch unbekannte Inhaltsstoffe – gelten als Geheimwaffe des Sternanisbaumes, um seine Früchte vor negativen Einflüssen der Umgebung zu schützen. Uns hilft das aromatische Gewürz die Vermehrung von Viren zu verhindern. Sie können sich nicht von der Wirtszelle lösen und vermehren. Darum ist die rasche Einnahme so wichtig. Die Infektion kann sich dann nicht ausbreiten und ist oft in wenigen Stunden „erledigt“.

Außerdem ist die ausreichende Dosierung wichtig. Je länger man mit der Einnahme zuwartet, desto länger dauert es, bis alle Symptome verschwunden sind. Man nimmt alle drei Stunden bis man sich besser fühlt, dann reichen auch schon weniger. Man kann Sternanis nicht überdosieren. Diese Empfehlung ist für alle geeignet mit Ausnahme derer, die Sternanis im Magen nicht gut vertragen oder unverträglich auf das enthaltene ätherische Öl reagieren, was aber selten vorkommt. Selbst Kinder können schon höhere Dosen vertragen. Man kann die Kapseln auch aufmachen und mit Honig vermischt verabreichen oder das Pulver mit Creme vermischt nachts auf

die Fußsohlen geben (Socken darüber). Auch bei erkrankten Haustieren hat sich Sternanis bewährt.

Selbst wenn die Erkältung schon richtig ausgebrochen ist, hilft Sternanis. Seine antibakteriellen Eigenschaften schützen vor einer bakteriellen Sekundärinfektion, etwa der Bronchien, die zu den häufigsten Komplikationen bei Erkältungskrankheiten zählen. Sternanis löst dabei auch den Schleim zuverlässig. Selbst bei chronischen Atmungsbeschwerden und hartnäckiger Bronchitis lohnt ein Versuch mit Sternanis.

Erfreulich sind dabei auch seine vielen guten Nebenwirkungen, die jede für sich ein Grund sein können, Sternanis auch außerhalb der Grippezeit zu nehmen. Es gibt Erfolge bei Mandelentzündung, Blähungen, Zahn-, Nerven- und Ischiasschmerz, Hexenschuss, Gürtelrose, Herpes, Menstruationsstörungen. Interessant ist auch seine entspannende Wirkung auf die verkrampte Muskulatur. Wir erhalten Erfolgsmeldungen bei Reizblase, Muskelanspannung infolge spastischer Lähmung, Spannungskopfschmerz und Verstopfung durch einen angespannten Darm.

Reishi Heilpilz

Ebenso aus dem asiatischen Raum stammt der Reishi Pilz. Seine unzähligen Wirkungen, vor allem auf das Immunsystem, auf Herz und Kreislauf und bei allen Entzündungen sind legendär. Es gibt hervorragende Rückmeldungen zu Beschwerden wie Allergien, Unverträglichkeiten, Sodbrennen, Magengeschwüre, Tumore, Autoimmunerkrankungen, Neurodermitis, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Schwindel und Herzschwäche, um nur einige zu nennen. Der als „König der Heilpilze“ bekannte Wunderpilz verkürzt auch das Krankheitsgeschehen bei grippalen Infekten. Sogar Angina, Sinusitis, Bronchitis lassen sich damit positiv beeinflussen. Der Reishi Pilz fördert dabei einerseits das Immunsystem, stimuliert es, ist dabei vielleicht das wirksamste Naturmittel überhaupt. Andererseits wirkt er Viren, Bakterien und Pilzen, (sogar Schimmelpilzen wie *Aspergus niger*) entgegen.



Baobab bei Fieber

Ein weiterer Geheimitipp ist die Frucht des afrikanischen Baobab-Baumes. Das Baobab-Fruchtpulver ist vor allem ein verdauungsfördernder Ballaststoff mit unglaublichem „Wohlfühlfaktor“. Man hat nie eine bessere Verdauung gehabt! Die Darmlymphnen erholen sich, die Darmbakterien werden gefördert und genährt, der Bauch wird flacher – einfach genial. Mit einer Einschränkung: nicht alle reagieren so darauf, manche bekommen Blähungen. Dann ist es kein Nahrungsergänzungsmittel für jeden Tag, sollte aber in der Hausapotheke stehen, falls ein grippaler Infekt mit Fieber und Husten droht. Denn da ist Baobab einfach wieder genial: fiebersenkend, schmerzstillend, entzündungshemmend, hustenlindernd, reich an Vitamin C und Antioxidantien. Die Tagesdosis von zwei Esslöffeln Baobab entspricht der entzündungshemmenden, fiebersenkenden Wirkung von 500 mg Paracetamol. Schon erstaunlich für eine einfache Frucht. In Afrika hat sie aber darüberhinaus noch einen besonderen Ruf. Der Baobab-Baum wird dort Apotheker- oder Zauberbaum genannt. Man baut die

Dörfer rund um einen Baobab-Baum. Stirbt der Baum, zieht das Dorf um. Zum nächsten Baobab-Baum. Denn man fand heraus, dass im Umkreis des Baumes weniger Krankheiten auftreten, Infektionen sich weniger stark ausbreiten. Was nach Aberglaube und Zauberei klingt, ist durchaus Gegenstand moderner Naturforschung. Pflanzen haben die Fähigkeit, sich gegen Feinde von außen zu wehren und senden Signale aus, die schädliche Mikrobewesen in die Schranken weisen können. So ist es nur allzu verständlich, dass auch die Frucht antivirale und antibakterielle Eigenschaften hat und diese an den Erkrankten abgibt. Überdosieren kann man Baobab nicht, mehrere Drinks am Tag, vermischt mit Wasser, Apfel- und/oder Orangensaft werden gerade bei Fieber als sehr hilfreich und angenehm empfunden.

Für Sternanis, Baobab oder Reishi-Einnahme braucht man keine therapeutische Begleitung. Man kann damit schon vorbeugend arbeiten, zumindest alles griffbereit in der Hausapotheke haben. Doch es kann auch andere Hintergründe für eine Neigung zu Erkältungskrankheiten ge-

ben. Vor allem, wenn sie immer wieder kommen. Mangelt es etwa an Zink oder Silizium oder ist die Darmflora infolge Antibiotika-Einnahme geschädigt, dann muss man diesen Mangel ausgleichen. Laktobac Darmbakterien aus widerstandsfähigen Laktobazillen eines besonderen Acidophillusstammes etwa sind enorm aktiv und regenerieren die Darmflora schon in einem Monat. Silizium- oder Zinkmangel kann man – mit oder ohne therapeutische Hilfe - durch einen energetischen Test ermitteln. Muskel- oder Armlängenreflextest bzw. Testen mit Tensor haben schon so manche Dauererkältung zu einem glücklichen Ende gebracht.

Zum Schluss seien noch zwei Nebendarsteller im Erkältungsgeschehen genannt. Das eine ist Curcuma, das bei Bronchitis vor allem dann erfolgreich sein kann, wenn Antibiotika versagen und bei Sinusitis hilft. Das andere ist die natürliche Schwefelverbindung MSM, entzündungshemmend und schmerzstillend sowie sehr bewährt bei Halsschmerzen. Gurgeln mit aufgelöstem MSM ist zwar eine bittere Angelegenheit, aber die Halsschmerzen sind im Nu wieder verschwunden. *J*