

# Fit bleiben im Winter

## Pflanzliche Stärkung fürs Immunsystem

VON ELLEN HUBER

Rasante Temperaturstürze, Vorweihnachtsstress und Lebkuchenexzesse sind harte Bewährungsproben für unsere Abwehrkräfte. Zusätzliche Nies- und Hustenattacken seitens der Mitmenschen empfehlen Vorbeugungsmaßnahmen zur Stärkung des Immunsystems. Dafür hält die Natur viele pflanzliche Heilmittel bereit.

Im Frühstadium einer Infektion können sie den Erregern meist gut Einhalt gebieten. Werden die ersten Anzeichen ignoriert, ist oft nur noch eine Linderung möglich.

Eine kleine Auswahl an wirksamen und leicht erhältlichen Heilkräutern wird hier vorgestellt.



*Meisterwurz (Peucedanum ostruthium, früher Imperatoria ostruthium): Die Kaiserin der Berge ist eine stattliche Erscheinung.*

Bei den Vorkommen der „Kaiserwurz“ im Bayerischen Wald handelt es sich vermutlich um verwilderte Standorte aus Bauerngärten. Die verschiedenen Volksnamen verdeutlichen die enorme Wertschätzung gegenüber der vielseitigen Heilkraft dieser Bergbewohnerin. Sie leistet gute Dienste bei Bronchialkatarrhen mit zähem Schleim und Stauungen, beginnenden Halsschmerzen und sogar im Frühstadium einer echten Virusgrippe kann sie abwehrend eingreifen. Dieses starke antibiotische und antivirale Potenzial ist auch bei den verschiedensten Magen-Darm-Beschwerden hilfreich, zum Beispiel bei viral oder bakteriell bedingten Durchfallerkrankungen, Helicobacter pylori, Leber- und Verdauungsschwäche. Im Hausgarten angepflanzt wächst sie problemlos und ausdauernd und bewährt sich als eifriges Helferin in der Hausapotheke.



*Wasserdost (Eupatorium cannabinum): Ihre amerikanische Schwester ist eine uralte Heilpflanze der Indianer. (Fotos: E.Huber)*

Aufgrund der hanfartigen Blätter auch Wasserhanf oder altergebrachte Kunigundenkraut genannt, ist die Pflanze an feuchten, halbschattigen Standorten in Gräben oder Auwäldern zu finden. Wegen ihrer Vorliebe für kalkhaltigen Untergrund wächst sie im Bayerischen Wald allerdings nur vereinzelt. Wichtige Indikationen sind: grippaler Infekt mit Muskel- und Gelenkschmerzen, Fieber, Bronchitis und anhaltende Schwächezustände nach viralen Erkrankungen. Die Anfangsdosis von 3 x 10 Tropfen Tinktur täglich wird nach 2 Tagen auf 3 x 1 Teelöffel gesteigert und dann nach einigen Tagen bei Besserung wieder ausgeschlichen. Die enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide verbieten eine längere Anwendung, obwohl das Mittel oft eine Wohltat für die geschwächte Leber ist.



*Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus): Hinter der lieblichen Gestalt verbirgt sich ein starkes Antibiotikum.*



In unseren Breiten ist nur der nahe verwandte, etwas mildere Quendel in steinigem, sonnigen Lagen wild wachsend zu finden. Um Bestände zu schonen, ist vom Sammeln aufgrund der geringen Vorkommen aber abzuraten. Im Garten gedeiht der Thymian gut und kann dann als Teekraut geerntet werden. Als universaler Bestandteil von Bronchialtees wirkt er bei trockenem Husten, Krampfhusten, wie auch bei zähem Schleim effektiv antibiotisch, auswurfördernd und beruhigend. Bewährt haben sich schmackhafte und heilsame Kombinationen mit Anis, Süßholzwurzel und Königskerze.



**Königskerze (*Verbascum thapsus*, *phlomoides* und *densiflorum*):** Die „Wetterkerze“ oder „Wollblume“ ist zentraler Bestandteil des Kräuterbuschens.

Im zweiten Wuchsjahr erhebt sich aus der Blattrosette mit der mächtigen Pfahlwurzel der Blütenstängel mit leuchtend gelben Blüten, die täglich vormittags zur Teeherstellung gepflückt werden. Sowohl die kleinblütige, die filzige, als auch die großblütige Königskerze enthalten Hustenreiz lindernde Schleimstoffe, auswurfördernde Schleimlöser, beruhigende und antibiotische Substanzen und wirken gegen Influenza und Herpesviren. Sie sind bei akuten und chronischen Atemwegsinfekten einsetzbar.



**Braunerelle (*Prunella vulgaris*):** Ein fast vergessenes Heilkraut wird heute aufgrund der antiviralen Wirkung intensiv wissenschaftlich erforscht.

Der Tee oder die Tinktur aus Blüten und Blättern der weit verbreiteten Rasenpflanze kann bei Rachenentzündung, Halsentzündung, Mundfäule, Hautwunden und Herpes die Beschwerden deutlich lindern. Bei Bronchialerkrankungen wirkt der Tee mit Honig schleimlösend. Dosierung: 2 TL getrocknetes Kraut auf 0,25 l kochendes Wasser, 7 Min. ziehen lassen und abseihen.



**Stinkender Storchnabel (*Geranium robertianum*):** Der Geruch und die schnabelartigen Früchte verleihen ihm seinen Namen.

Das Ruprechtskraut wächst an halbschattigen, feuchten Standorten. Aufgrund der Häufigkeit kann leicht ein Vorrat für die Hausapotheke angelegt werden. Herpes und Halsentzündungen können mit Tee und Tinktur im Anfangsstadium wirksam bekämpft werden. Der Volksname „Kindsmacher“ deutet auf die fruchtbarkeitssteigernde Wirkung hin, die möglicherweise durch die entgiftenden, lymphreinigenden Eigenschaften zustande kommt. Die enthaltenen Gerbstoffe können aber stopfend und bei empfindlichem Magen reizend wirken.

Werden Heilpflanzen wohldosiert und wohlüberlegt eingesetzt, bieten sie eine wirksame und gut verträgliche Unterstützung für Jung und Alt zur Vorbeugung oder Linderung von Erkältungskrankheiten. Um die richtigen Mittel im Bedarfsfall gleich zur Hand zu haben, ist ausreichendes Fachwissen und eine gut sortierte Hausapotheke Grundvoraussetzung. Die Heilpflanzenschule Millefolia in Hohenau hilft Ihnen gerne weiter. ■

[www.heilpflanzenschule-millefolia.de](http://www.heilpflanzenschule-millefolia.de)