

Selbstverteidigung mit Hühnersuppe

Geballte Power aus der Natur: Internationale Studien zeigen, dass Holunderbeeren und Honig die besseren Medikamente sind

<p>Rumänisch für freie Nasenwege Etwas Mut braucht man für die Salz-Zitrone-Spülung aus der rumänischen Volksheilkunde. Dazu wird der Saft einer halben Zitrone in einen Eierbecher ausgedrückt, mit einem Teelöffel Salz vermischt und schließlich mit Wasser bis zum Rand aufgefüllt. Die Flüssigkeit zieht man dann mit einem Strohhalm in die Nase ein. Am besten morgens und abends. Das Wirkungsprinzip klingt logisch: Die übersalzene Lösung entzieht den ge-</p>	<p>nen Nasenschleimhäuten das Wasser, und das Vitamin C aus der Zitrone dichtet die Kapillaren ab und lindert dadurch die Entzündung.</p>
<p>Schneller durch mit Knoblauch Die Schwefelverbindungen des Knoblauchs eliminieren Schnupfenviren, und das machen sie nicht nur im Labor. Am Herbal Research Centre im englischen Sussex verabreichte man 146 Testpersonen drei Monate lang entweder ein geruchsneutrales Knoblauchextrakt oder ein Placebo, und es zeigte sich, dass die Knofi-Gruppe nur halb so viele grippale Infekte entwickelte wie die Placebogruppe, und deren Nasen tropften auch noch drei Mal so lange.</p>	<p>Die Anwendung: Die geschälte Zehe einfach zerkauen. Oder zerstampfen und den erhaltenen Brei in heißem Zitronenwasser ziehen lassen und den Mix in kleinen Schlucken trinken. Drei Mal pro Tag.</p>

Anatolische Power mit „Kleiner Klette“

Ekrem Sezik von der Universität Ankara hat zusammen mit Pharmazeuten-Kollegen 46 Städte seines Landes bereist, um einen Katalog anatolischer Heilpflanzen zu erstellen. Dabei stieß er auf den Fruchtsaft der Spitzgurke, den

man in die Nasenlöcher tropft, um entzündete Nebenhöhlen frei zu machen. Noch härter im Nehmen muss der Patient jedoch sein, wenn er sich – gegen schmerzhaften Husten – 15 Minuten lang die in Essig oder Schafsmilch eingelegten Stachelblätter der „kleinen Klette“ (Arctium minus) auf die Brust legen lässt. Doch es könnte tatsächlich helfen. Eine aktuelle Studie der Federal University of Santa Maria in Brazil belegt für die Mini-Klette, dass sie Schmerzen und Entzündungen lindern kann.

Holunder löst den Schleim

In Franken erzählen die Bauern ihren Enkeln noch heute, dass man vor jedem Holunderstrauch den Hut zu ziehen hätte. Wissenschaftler ermittelten: Seine Beeren enthalten – selbst nach dem Kochen – viel immunstärkendes Vitamin C sowie entzündungshemmende, schleimlösende und antivirale Glykoside.



Australische
Forscher

verabreichten 312 Passagieren eines langen Überseefluges entweder Holunderbeer-Extrakt oder ein Placebo. Das Resultat: Die Beeren-Gruppe bekam zwar nicht seltener Schnupfen. „Doch er verlief bei ihnen glimpflicher und nur ungefähr halb so lang wie in der Placebo-Gruppe“, betont Studienleiterin Evelin Tiralongo von der Griffith University in Queensland. Holunderbeerensaft kann man auch problemlos selbst herstellen. Dazu die Beeren 15 Minuten kochen, bis sie schrumpelig und weich aussehen. Anschließend die Früchte in ein Sieb gießen und nach dem Abkühlen über einem Gefäß ausdrücken.

Honig lindert Hustenreiz

In einer israelischen Studie an 200 Kleinkindern linderten Eukalyptus- und Zitronenblütenhonig die Frequenz und Stärke der Hustenattacken beim Schnupfen. Hauptverantwortlich dafür ist neben den antibiotischen Inhaltsstoffen der spezielle Zucker des Bienenprodukts, der die fürs Husten zuständigen Areale im Gehirn besänftigt.

Bei Buchweizenhonig kommen noch die entzündungshemmenden Gerbstoffe des Getreides hinzu. Er zeigte in einer amerikanischen Studie an 105 hustenden Kindern eine bessere Wirksamkeit als ein Standard-Hustensaft mit Dextromethorphan. Und Studienleiter Ian Paul von der Pennsylvania State University lobte noch: „Geschmack und Konsistenz des Honigs sind einfach kinderfreundlich.“ Die Anwendung: Vier Mal täglich einen Teelöffel Buchweizenhonig einnehmen und dabei ein wenig im Mund hin und her ziehen.



Abschwellen mit Hühnersuppe

Nicht etwa Vitamin C, sondern Zink hat laut aktuellen Studien die größten Chancen in der Schnupfen-Therapie. Denn das Mineral dämpft die Vermehrungsfreude der Schnupfenviren und stimuliert bestimmte Bereiche des Immunsystems. Große Zinkmengen findet man beispielsweise in Hühnersuppe, und die enthält auch noch

Proteine, die das Mineral so verpacken, dass es der Patient gut verwerten kann. Am US-amerikanischen Nebraska Medical Center fand man zudem heraus, dass in der „chicken soup“ große Mengen des Eiweiß-Bausteins Cystein schwimmen, der entzündete Schleimhäute zum Abschwellen bringt. Vorausgesetzt, das Huhn wird – ähnlich wie Ingwer – im kalten Sud aufgesetzt und langsam erhitzt. Sonst gerinnt das Eiweiß, bevor es ausgezogen ist.

Warme Wickel: Den Virus zum Schwitzen bringen

Immunbiologen der Yale University in Connecticut ermittelten, dass

Schnupfenviren sich deutlich schwächer vermehren, wenn es warm wird. Deswegen halten sie sich ja auch in den oberen Atemwegen auf, weil der Luftstrom dort für moderate 33 Grad-Temperaturen sorgt.

Bestrahlt man nun die Stirnhöhlen mit Infrarotlicht und legt man einen warmen Wickel um den Hals, steigen die Temperaturen – und die Erreger haben tatsächlich schlechte Karten.

Für den Wickel einfach nur ein feuchtes Baumwolltuch um den Hals wickeln und mit einem Handtuch abdecken, das Erhitzen geschieht dann durch die eigene Körperwärme.

Ingwer lähmt Schnupfenviren

Die traditionsreiche Wurzel enthält Scharfstoffe, die den Schleim in den oberen Atemwegen verflüssigen, so dass er besser abtransportiert, also abgeschneift werden kann. Taiwanische Forscher entdeckten zudem, dass Ingwer die Schnupfenviren daran hindert, an den Zellen anzudocken. „Allerdings fanden wir diesen Effekt nur bei frischen, nicht bei getrockneten Wurzeln“, betont Mikrobiologe Lien-Chai Chiang von der Medical University in Kaohsiung.

Die Traditionelle Chinesische Medizin bevorzugt die Zubereitung eines Extrakts: Einen Esslöffel

klein geschnittener Ingwer mit einer großen Tasse (200 bis 250 Milliliter) kaltem Wasser übergießen und gemeinsam im geschlossenen Topf aufkochen. 15 bis 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, schließlich abseihen. Drei Tassen pro Tag.