



▪ Fotos: drubig-photo - Foto

# Kampf der Schniefnase

## Der Herbst ist Schnupfenzeit. Aber welche Medikamente helfen wirklich? Und gibt es pflanzliche Alternativen?

Alle Jahre wieder: Die Nase läuft und läuft und läuft. Es folgen Niesattacken, Husten und Halsschmerzen. Es ist wieder Schnupfenzeit. Wer besonders viel Pech hat, muss sich auch noch mit Fieber und Kopf- und Gliederschmerzen plagen. Doch Gott sei Dank gibt es viele Hilfsmittel.

„Als Therapie werden meist abschwellende Nasentropfen verschrieben“, weiß Heilpraktiker Christian Kurz. Allerdings sei zu beachten, dass abschwellende Nasentropfen gefäßverengende Substanzen enthalten, die die Schleimhaut austrocknen und somit die Sekretion unterdrücken. „Deshalb sollten abschwellende Nasentropfen nur maximal zwei Wochen eingenommen werden“, empfiehlt der Heilpraktiker.

Als Alternative empfiehlt Kurz Nasenspülungen mit isotonischer Kochsalzlösung damit die Schleimhaut feucht gehalten und die Eindickung des Sekrets verhindert wird. Auch das Inhalieren von Meersalz habe sich als Maßnahme zur Schleimlösung bewährt. Des Weiteren kann man Nasensalben mit Pfefferminzöl oder Menthol anwen-



**Heilpraktiker Christian Kurz**

den. Sie stimulieren die Kälterezeptoren der Haut, wirken schleimlösend und erleichtern die Atmung.

Nicht selten würden auch bei einfachem Schnupfen Antibiotika verschrieben. Da sich Antibiotika allerdings ausschließlich gegen Bakterien richten und die Ursache von Schnupfen meistens viral bedingt ist, zeigen Antibiotika hier keine Wirkung. Eher das Gegenteil sei der Fall: „Sie töten die gesunden Bakterien ab und schwächen das körpereigene Immunsystem noch mehr.“ Die einzige Ausnahme bei einem Virus ein Antibiotikum zu verschreiben sei, wenn der Verdacht einer bakteriellen Superinfektion bei einem ohnehin schon immu-

geschwächten Patienten besteht.

Doch nicht nur mit Medikamenten, auch mit der Ernährung kann man einen Schnupfen maßgeblich beeinflussen: „Erkrankte sollten leichte und frische Kost bevorzugen“, rät Kurz. Um der Schleimeindickung vorzubeugen sollte ausreichend Flüssigkeit zugeführt werden. Doch Kurz warnt: „Milchprodukte sind zu meiden, sie fördern die Verschleimung noch.“

Generell sollten Schnupfnasen auf warme Füße achten, denn kalte Füße begünstigen nicht nur Erkrankungen der Nieren und des kleinen Beckens, sondern auch Erkrankungen im Kopfbereich, also der Nase und Nasennebenhöhlen.

Sollte man zusätzlich zum Schnupfen noch „das Frieren in der Haut haben“ bieten sich wärmende Lebensmittel wie z. B. Kraftsuppen, Meerrettich und Pfeffer an, so der Experte. Wer mit pflanzlichen Mitteln für innere Wärme sorgen möchte, sollte auf Thymian, Lindenblüten, Zimt und Ingwer setzen. Bei Patienten mit Hitze und Fieber empfiehlt Christian Kurz kühlende

Heilpflanzen, wie z. B. Pfefferminze, Kampher, Salbei oder Eukalyptus. Trotz Fieber oder Hitze rät Kurz davon ab, kalte Getränke zu sich zu entnehmen. „Zwar empfindet man kurzzeitig Linderung, allerdings wird durch die Kühlung der Blutfluss gedrosselt und die Erreger können sich im Körper besser ausbreiten.“

Vor einer beliebten Maßnahme gegen Erkältung kann der Heilpraktiker ebenfalls nur abraten: „Man sollte kein Vitamin C in überdosierter Form zu sich zu nehmen.“ Es gebe keine ausreichenden Hinweise und keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Menschen sinnvoll sind und Erkältungen verhindern oder sogar verkürzen können. „Zudem kann der Körper nur ein gewisses Maß an Vitamin C aufnehmen, der Rest wird über den Urin ausgeschieden“, weiß Kurz. Als weiteren Kritikpunkt führt der Heilpraktiker an, dass Vitamin C enthaltene Orangen und Zitrusfrüchte den Organismus abkühlen, wodurch es dem Körper noch schwerer gemacht würde, gegen den Infekt anzukämpfen.