

Mit der Kraft der Natur gegen Halsweh und Infekte - Salbei, Zistrose und Co

„Beim ersten Kratzen im Hals“ – so lautet ein bekannter Werbespruch für ein Medikament gegen Erkältungskrankheiten. Den Gang in die Apotheke kann man sich bei Halsschmerzen aber ganz klar sparen. Denn die sanften Wege der Naturmedizin sind hier langfristig oft erfolgreicher und vor allem frei von Nebenwirkungen.

Kräuter statt Chemie

Jetzt ist er wieder da der Herbst. Mit all seinen schönen Seiten, aber leider auch mit wechselhaften Temperaturen, kalten Nächten, kühlen Tagen und viel Nässe. Es ist die Zeit von Erkältung und Co. Ob in Bus oder Bahn, in Büro oder Schule – es schnupft und hustet allerorten. Besonders unangenehm sind die Halsschmerzen, die so gut wie mit jedem Infekt einhergehen. In Fernsehen, Radio und Zeitung werden jetzt wieder Mittelchen angeboten, die unser gutes Geld kosten und – natürlich – Nebenwirkungen haben. Dabei muss es keinesfalls Chemie sein, die unsere Leiden lindert. Im Gegenteil, gegen die Beschwerden sind in der Natur eine Reihe von Kräutern gewachsen. Und auf die setzt die Naturheilkunde.

Acht natürlich-gesunde Tipps gegen Halsweh

Viel Trinken hilft viel. So werden die Krankheitserreger förmlich ausgeschwemmt. Zusätzlich zu gutem Wasser ist Thymian-, Zistrosen oder Salbeitee hilfreich. Drei bis vier Tassen täglich wirken antibakteriell und reizlindernd.

Zu Oma's Zeiten kannte man es schon: das Gurgeln mit Salzwasser. Am besten nimmt man dazu natürliches Jahrmillionen altes Kristallsalz, das frei von zivilisatorischen Verunreinigungen ist.

Eine weitere Variante ist das Gurgeln mit Teebaumöl. Drei mal täglich mit bis zu acht Tropfen des australischen, antibakteriellen Öls des Teebaumes gurgeln – das hilft zuverlässig bei akuten Beschwerden.

Antiseptisch wirkt auch Honig. Deshalb kann man bei Heiserkeit und Halsweh zwei- bis dreimal täglich Honig auf der Zunge zergehen lassen. Das ist lecker und eine natürliche Waffe im Kampf gegen Bakterien. Mehr zur Heilkraft des Honigs gibt es hier.

Heilpraktiker und Naturheilkundler empfehlen wie die Großmutter auch, Wickel gegen das Kratzen im Hals. Eine mögliche Variante: 250 Gramm Quark auf ein Tuch aus Leinen gestrichen und über Nacht um den Hals gelegt lindert die Schmerzen. Eine andere Möglichkeit ist der Zwiebel-Wickel. Frische Zwiebeln klein schneiden und in einem Tuch um den Hals wickeln. Die ätherischen Öle der Zwiebel lindern die Schmerzen und wirken entzündungshemmend. Den Effekt kann man noch verstärken, wenn man die Zwiebel vor dem Auflegen kurz erhitzt. In der Naturheilkunde werden Zwiebelauflagen auch bei Mittelohrentzündungen und Ohrenschmerzen empfohlen.

Wer kein Fieber hat, sollte raus in die Natur. Licht und Luft sind gut für Seele und Körper. Aber Achtung: Schal über Mund und Nase lose legen, damit die kalte, feuchte Luft nicht direkt in die Atemwege gelangt. Außerdem wichtig: Den Brustbereich warm halten.

Der allerbeste Tipp ist aber - immer rechtzeitig vorzubeugen. Mit einer vitamin- und vitalstoffreichen Ernährung kann man den Organismus stark machen gegen fiese Viren und böse Bakterien. Denn ein kräftiges Immunsystem wehrt Angriffe von außen meist schnell und zuverlässig ab.