



Schleim in der Nase lässt an einen grippalen Infekt denken. Eine laufende Nase kann aber auch eine allergische Reaktion darstellen oder auf Alkohol zurückzuführen sein, da Allergene und Alkohol die Nasenschleimhaut ebenfalls anschwellen lassen. Auf die Farbe des Nasensekrets kommt es an, wenn es darum geht, den Schnupfen richtig zu behandeln.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**B**ei einem Schnupfen produziert das Immunsystem eine Entzündung und die Nasenschleimhäute schwellen als Reaktion auf eingedrungene Viren oder Bakterien an. Sie sondern Sekret ab, mit dem die Erreger ausgeschwemmt werden sollen. Wer durch die Gegend schnupft und nicht gerade einen Heuschnupfen hat, dem geht man daher lieber aus dem Weg, um sich nicht anzustecken.

### VIRAL ODER BAKTERIELL?

Verbreitet ist der Glaube: Ist Schleim durchsichtig, dann ist eher eine virale Infektion dahinter, ist er hingegen gelb, ist an eine bakterielle Infektion zu denken. Das ist aber nicht immer richtig. Bei gelbem Schnupfen vorschnell Antibiotika zu geben, wird heute als großer Fehler angesehen, da immer mehr Antibiotika aufgrund zu leichtfertiger Verschreibung unwirksam werden. Gelbes Schnupfensekret ist tatsächlich meist kein Anzeichen für eine bakterielle Superinfektion – also eines hinzugekommenen bakteriellen Befalls – und Antibiotika hätten gar keine Wirkung. Der gelbe Schleim weist meist auf ein späteres Stadium eines viralen Infekts hin, der immer mit anderen Grippe-Symptomen auftritt. Er ist weniger ansteckend und entsteht, wenn das Immunsystem den Turbogang einlegt und das anfangs flüssige Sekret zäher wird durch Reste weißer Blutkörperchen und abgestorbener Erreger, die im Abwehrprozess anfallen. In der TCM sieht man gelben Schleim als Zeichen von innerer Hitze, die ausgeleitet werden sollte und die eher auf einen grippalen Infekt oder Grippe zurückzuführen ist, während weißer Schleim mit Kälte und Erkältung in Verbindung steht.



## SCHNUPFEN

AUF DIE FARBE  
KOMMT ES AN



## > HÜHNERSUPPE BEI SCHNUPFEN?

Bei der Hühnersuppe scheiden sich die Geister. Einerseits ist sie laut TCM ungünstig, da sie adstringierend wirkt (nach innen zieht) und den Erreger einschließt. Andererseits wärmt sie und ist günstig, wenn man sich nur erkältet hat und keinen Grippevirus eingefangen hat. Westliche Forscher fanden heraus, dass Hühnersuppe die Aktivität der weißen Blutkörperchen, die an Erkältungsprozessen beteiligt sind, hemmen. Wenn bei einem Infekt Viren in die Schleimhäute der oberen Atemwege eindringen, bewegen sich die weißen Blutkörperchen dorthin. Die Schleimhäute schwellen an und es kommt zu Husten und Schnupfen. Durch die Hühnersuppe wird die Aktivität der weißen Blutkörperchen herabgesetzt, wodurch Erkältungssymptome vermindert werden.

Die Alternative bei grippalem Infekt: Gemüsesuppe mit Zwiebel oder Lauch, Schnittlauch, Reis, Wurzelgemüse und viel frische Petersilie (Vitamin C-reich).

## BEI ERKÄLTUNG WÄRMEN

In der Schnupfen-Anfangsphase kann Schwitzen helfen. Darum sind wärmende Maßnahmen wie *Sternanis* oder *Ingwer* und dazu ein heißes Fußbad oder Bad (nie alleine wegen Kreislauf), in warme Tücher hüllen, heißen *Tulsi* oder *Cistus Tee* trinken in diesem Stadium ideal. Anders bei Vitamin C, Zitronensaft oder Aspirin! Sie kühlen und der saure Geschmack zieht zusammen und nach innen, statt die Poren zu öffnen und Erreger mit dem Schweiß

auszuleiten. Ernährung, die eine weitere Abkühlung und Verschleimung fördert, sollte man ebenfalls besser meiden und auf Milchprodukte, Südfrüchte wie Banane oder Orange, Schweinefleisch, Süßigkeiten, Brotmahlzeiten (v.a. Weizen), Tiefkühlkost, Mineralwasser lieber verzichten.

## BEI GRIPPEVIREN HITZE AUSLEITEN

Ist mehr dahinter als eine Erkältung, vor allem wenn hohes Fieber auftritt, kann es notwendig sein, eher zu kühlen, auf jeden Fall aber Hitze auszuleiten. Jetzt sind Ingwer, heißes Bad usw. nicht ideal, dafür sollte man zu Vitamin C und Zitrone greifen.

## HEILKRÄUTER BEI SCHNUPFEN

### STERNANIS

Manchmal gelingt es damit sogar, beginnenden Schnupfen noch abzufangen. Mit hohen Dosen *Sternanis* – etwa 2x5 Kapseln verhindert man oft die Ausbreitung von Schnupfen- und Grippeviren. Damit muss dann auch der Schnupfen, der ja im Grunde nur eine Abwehrreaktion des Körpers ist, nicht so schlimm ausfallen. Kindern gibt man den *Sternanis* über Nacht auf eine Creme und reibt damit die Fußsohlen ein, Socken darüber und ab ins warme Bett. Damit kann man oft auch Husten lösen, der sich gern infolge des Schnupfens einstellt.

### CISTUS TEE

Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. *Cistus* fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Der Tee wirkt nachweislich gegen Influenzaviren, aber auch gegen „humane Rhinoviren“ – die üblichen Schnupfenverursacher. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer.

### INGWER

Viren können bei kaltem Wetter besser andocken und Erkältungen verursachen. Die Zunge ist in diesem Fall weiß belegt. Bei beginnendem Schnupfen ein paar Kapseln *Ingwer* und ab ins Bett. Stirn mit einem weichen Tuch einbinden, auch während des Schlafs.

*Ingwer* wirkt schleimlösend und kann Schnupfen eventuell noch verhindern.

### GUGGUL MIT PLEUROTUS

Hilft bei Verschleimung, leitet Schleim aus.

### FU LING

Bei weißem Zungenbelag und seitlichen Zahnabdrücken auf der geschwollenen Zunge. Leitet die überschüssige und blockierende Feuchtigkeit aus.

### TULSI TEE

*Tulsi* – das heilige Basilikum – hilft effektiv bei fast allen Arten von Krankheiten, die mit Atembeschwerden zusammenhängen. Die Inhaltsstoffe wie Cineole, Campher und Eugenol lösen Schleim, befreien die Atemwege und sorgen für erleichtertes Atmen. *Tulsi* reinigt die Atemwege bei verstopften Nasennebenhöhlen und wirkt antibakteriell.

### GRAPEFRUITKERNEXTRAKT

Sehr bewährt bei Schnupfen. Einnahme der Kapseln wirkt antiviral und antibakteriell, sehr wirksam bei allen Infektionen, aber nur empfehlenswert, wenn man keine Medikamente nehmen muss.

### BAIKAL HELMKRAUT MIT ANDROGRAPHIS

Bei Hitzeerscheinungen, roten Wangen, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, Schnupfen mit gelbem Schleim leiten diese beiden Heilkräuter die Hitze aus. Vor allem senken sie auch hohes Fieber.

### BAOBABÖL

Trockene Schleimhäute begünstigen die Infektion mit Schnupfenviren. Daher täglich die Nasenschleimhäute mit je ein bis zwei Tropfen *Baobaböl* pflegen. Das hält sie feucht und geschmeidig. ✂

## > DIE WICHTIGSTE EMPFEHLUNG: KOLLOIDALES ZINK UND SILBER

Ganz besonders wirksam ist das Einreiben der Nasenflügel und Stirn abwechselnd mit *kolloidalem Zinköl* und *kolloidalem Silberöl*. Die Nase wird schnell wieder frei. Bei Ohrenschmerzen in die Ohrmuschel reiben.

Ob sich aus einem Schnupfen eine Stirn- und/oder Nebenhöhlenentzündung entwickelt hat, erkennt man daran, dass ein Nachvorneigen des Kopfes mit einem stechenden Schmerz verbunden ist. Sogar dann sind die Kolloide ratsam und verschaffen schnell Linderung.