

Mit Pflanzenkraft das Immunsystem auf Trab bringen



DER ERKÄLTUNG DIE KALTE SCHULTER ZEIGEN

Schon wieder eine Rotznase, wo doch gerade der Husten abgeklungen ist? Wenn der Nachwuchs im Herbst und Winter von einer Erkältung in die nächste rutscht, fragen sich viele Eltern, ob sie sich deswegen ernsthaft Sorgen machen müssen. Meist dürfen sie aufatmen: Zehn bis zwölf Infekte im Jahr sind völlig normal bei den Kleinen. Der Grund: Die körpereigene Abwehr muss sich in der Auseinandersetzung mit den vielen Krankheitserregern noch ausbilden. Es ist wie beim Sport: Um fit zu werden, muss das Immunsystem trainieren.



Helga Ell-Beiser ist Heilpraktikerin, Fachfrau für Pflanzenheilkunde und Mitautorin des hier vorgestellten Buches. Sie sagt: „Heilpflanzen unterdrücken eine Erkältung nicht, sondern unterstützen den kindlichen Organismus beim Auskurieren der Krankheit.“ Dies mache sich langfristig in einer stabileren Gesundheit bemerkbar.

Heilende Pflanzen könnten außerdem dazu beitragen, Erreger wirksam zu bekämpfen, bevor sie beispielsweise Husten, Schnupfen oder Halsweh verursachen. Einige Pflanzen wirken wie sanfte Antibiotika. Dazu zählen Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich, Kapuzinerkresse oder Thymian. Auch die Bitterstoffe in Radicchio oder Löwenzahn stärken die Gesundheit.

„Der nächste Husten kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt!“

Gesundes Butterbrot mal anders

Eine Scheibe Brot dick mit Butter bestreichen, dünne Knoblauchscheiben und Thymianblättchen draufgeben. Wer mag, träufelt noch Honig darüber.



Hagebuttentee – die Vitamin-C-Bombe

Hagebuttentee enthält viel Vitamin C und lässt sich gut in einer Thermosflasche mitnehmen. Er schmeckt auch gemischt mit Fruchtsaft. Besser als die im Supermarkt erhältlichen Teebeutel sind für einen gesunden Tee getrocknete Hagebuttenschalen aus dem gut sortierten Kräuterhandel oder der Apotheke geeignet. Hagebuttentee ist bei Fieber auch zum Durstlöschern geeignet. Für eine Tasse werden ein Teelöffel getrocknete, zerkleinerte Hagebuttenschalen mit 150 ml Wasser zum Kochen gebracht. Anschließend bedeckt 10 Minuten lang köcheln und abgießen.

Holunderblüten in der Tasse

1 EL getrocknete Holunderblüten mit 1 Tasse (150 ml) kochendem Wasser übergießen. Den Tee 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, dann abgießen.



Holunderblüten wirken nicht nur schweißtreibend und abwehrsteigernd, sondern auch schleimlösend.

Gemischt mit Lindenblüten mögen Kinder den Tee meist lieber.

Heilkräuter können Kinder sanft und wirkungsvoll durch viele Krankheiten begleiten. Das Buch enthält eine Vielzahl an Rezepten, darunter auch die hier vorgestellten. ISBN 978-3-8001-8358-6



Mit Honigduft die Abwehr stärken

Nach Honig duftende Lindenblüten wärmen als Tee fröstelnde Kinder auf und bringen das Immunsystem auf Trab. Dafür 1 Teelöffel getrocknete Lindenblüten mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen und am besten zwischen den Mahlzeiten trinken.



Eine Schwitzkur zum Gesundwerden



Wenn eine Erkältung im Anmarsch ist, das Kind friert und sich unwohl fühlt, kann eine Schwitzkur helfen, das Immunsystem richtig auf Trab zu bringen. Manchmal lässt sich so auch ein Fortschreiten abwehren.

Sehr gut eignen sich dafür Lindenblüten- und Holunderblütentee, die auch gemischt werden können. Die Tees können für Kinder ab einem Jahr mit Honig gesüßt werden und sollten möglichst heiß getrunken werden. Anschließend das Kind ins Bett oder aufs Sofa packen und warm zudecken, so dass es gut zu schwitzen beginnt.



Vorbeugen mit einer Teekur

Helga Ell-Beiser empfiehlt, für vier bis sechs Wochen morgens, mittags und abends eine Tasse Thymiantee zu trinken. Dafür einen Teelöffel Thymian mit 150 ml heißem Wasser überbrühen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, dann abgießen und nach Geschmack mit Honig süßen.

Der Tee stärkt das Immunsystem und wirkt antibakteriell. Wenn sich ein leichter Husten bemerkbar macht, wirkt Thymian krampflösend und fördert das Abhusten.



Lecker: Thymian-Parmesan-Kekse

110 g zimmerwarme Butter schaumig schlagen, ½ Teel. Salz, 1 Teel. Pfeffer, 2 gestrichene EL Thymian (frisch oder getrocknet) sowie 110 g frisch geriebener Parmesan darunter rühren. 150 g Weizenmehl darüber sieben und rühren, bis grobe Streusel entstanden sind. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig kneten, eine Rolle formen, in Frischhaltefolie wickeln und eine halbe Stunde kühlen. Danach Scheiben abschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft) etwa 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.



Mehr Infos und Tipps unter: www.jako-o.com/pflanzenkraft