

Laufende Nase, kratzender Hals und Husten

Fieber und Erkältungskrankheiten können naturheilkundlich begleitet werden

Mit der kalten Jahreszeit sind wir wieder mit Erkältungskrankheiten wie laufende Nase, kratzender Hals, Ohrenschmerzen und Husten konfrontiert.

Ausgelöst werden diese meist harmlos verlaufenden Erkrankungen durch Viren über direkten Kontakt (Händeschütteln, Küssen) oder Tröpfchen in der Luft (hustende, niesende, atmende Mitmenschen). Mit etwas Zeit und Geduld, viel trinken, mehr Ruhe und Schlaf, schleimlösenden Tees, beispielsweise aus Linden- oder Holunderblüten, vergehen diese lästigen Lokalsymptome nach ein paar Tagen von allein. Verantwortlich für einen solch runden Verlauf ist unser Immunsystem, welches über ausgeklügelte Abwehrmechanismen verfügt.

Fieber ist eine gesunde Reaktion

Gesellt sich ein allgemeines Gefühl von Abgeschlagenheit dazu oder bekommt der Betroffene sogar Fieber, ist nicht mehr nur ein Organ, sondern der ganze Mensch mit der Abwehrfunktion beschäftigt. Fieber ist denn auch die gesunde Reaktion des Körpers auf krankmachende Einflüsse. Im Fieber laufen alle Stoffwechselläufe schneller ab, Abwehrzellen im Blut können sich schneller vermehren und Eindringlinge (Viren) bekämpfen. Auch der Herzschlag und der Blutlauf sind beschleunigt. Vergleichbar ist diese Reaktion des Immunsystems mit einem Überholmanöver, bei dem man so richtig auf das Gaspedal drückt, um



Rohwolle ist einmal gewaschene Wolle, die intensiv nach Schaf riecht, stark fettet und wunderbar wärmt. Ideal zum Auflegen bei Ohrenschmerzen. zvq

den lästigen, langsamen Traktor zu überholen. Aus naturheilkundlicher Sicht ist Fieber also eine erwünschte Reaktion. Der Patient wird gut beobachtet, das heisst, kleine Kinder dürfen in der Nähe der Eltern oder sogar in ihrem Bett schlafen. Das Fieber wird höchstens gelenkt. Das heisst, der Patient wird nach seinem Bedürfnis zugedeckt, abgedeckt und soll unbedingt viel trinken. Sollte das Fieber über 40 Grad steigen und der Patient unter diesem hohen Fieber leiden, wird es sanft gesenkt mit Wadenwickeln. Aber aufgepasst, nur wenn Hände und Füsse warm sind! Man feuchtet Tücher an mit Wasser von höchstens drei bis fünf Grad unter der Körpertemperatur des Patienten. Diese werden um die Waden gewickelt.

Sind sie erwärmt, werden sie zwei bis viermal gewechselt. So kann das Fieber im Idealfall um 0,5 bis 1 Grad gesenkt werden. Fühlt sich ein Patient im Fieber aber wohl, so lassen wir es ihm. Das heisst, es wird nichts unternommen! Und das ist wohl häufig das Schwierigste überhaupt. Nichts tun, abwarten.

Das Immunsystem macht seine Arbeit

Viele chronisch kranke Menschen und mit ihnen auch an Krebs erkrankte, bekommen kein Fieber. Eine angemessene Immunantwort fehlt bei ihnen. Weil man um den Nutzen der erhöhten Temperatur für einen Genesungsprozess weiss, werden schon seit längerem auch in der Schulmedizin parallel zu Chemo und

Bestrahlung Hyperthermiebehandlungen erfolgreich durchgeführt.

Aus naturheilkundlicher Sicht sollte also, wenn immer möglich, das Immunsystem in seiner Arbeit nicht gestört werden durch Medikamente, welche Fieber senken und Schmerzen bekämpfen. Damit verschwinden die Symptome, also die Krankheitszeichen, zwar kurzfristig. Die Krankheit aber kann nur der Körper des Patienten selber heilen. Auch diese Erkenntnis ist mittlerweile in der Schulmedizin angekommen.

Aus diesem Grund heisst die neue Generation der Chemotherapeutika bei Krebs Immuntherapie. Mit diesen neuen Medikamenten wird versucht, das Immunsystem zu manipulieren, damit es die Krebszellen angreift. Inwiefern solche «Nachahmversuche» von Nutzen sind oder ob die Natur selber nicht perfekt genug ist, wird sich langfristig zeigen. Erste Auswertungen und Studien sind voll von Lob und in der Presse immer wieder gegenwärtig.

Zurück zur Naturheilkunde: Auch lokale Beschwerden wie Ohrenschmerzen werden sanft begleitet mit einem Stück Rohwolle, das mithilfe eines Stirbunds auf dem Ohr befestigt wird. Eine schnupfende Nase kann durch Spülungen mit Meersalzlösung unterstützt werden. Bei trockenem, kratzendem Hals lindert je 1/3 Honig, Zitronensaft und Butter im Wasserbad vermischt und wiederholt teelöffelweise eingenommen, wunderbar. Sitzt der Husten tief und klingt nach Schleim, hilft eine Kompresse mit geschwellten Kartoffeln. Sie werden in ein Haus-

halttuch gepackt, mit einem Brett zu Mus zerdrückt und möglichst warm aufgelegt. Abgedeckt wird mit einem grösseren Baumwolltuch und bündig um die Brust fixiert. Somit wird die Durchblutung gesteigert und der Schleim kann sich lösen. Achtung Verbrennungsgefahr: Diese Anwendung ist nur für Menschen zwischen 10 und 60 Jahren geeignet und die Temperatur der Kartoffeln muss vor dem Auflegen am Unterarm kontrolliert werden.

Durch Zuwendung gesund werden

Das Stück Zuwendung, welches der Patient durch Tee kochen, Nachfragen, liebevolles Zu- und aufdecken, Auflegen von Wickel und Kompressen erfährt und auch die Zeit, die er sich selber gönnt, tragen einen wesentlichen Teil zur Genesung bei.

Sollten nun alle sanften Massnahmen und alles, was in der Küche steht, zu wenig helfen, die Schmerzen überhandnehmen oder die Erkrankung zu lange dauern, ist die Homöopathie eine weitere, sehr effiziente Massnahme, den Organismus umzustimmen. Um diese richtig nutzen zu können ist es unerlässlich, sich an eine Fachperson zu wenden.

Voranzeige:

Workshop Wickel und Kompressen bei Erkältungen, Donnerstag, 22. Februar, 19 Uhr. Vortrag Homöopathie im Kinderzimmer, Dienstag, 27. Februar, 20 Uhr. Infos und Anmeldung über www.gabrielabrun.ch.

Gabriela Brun, Buttwil
Diplomierte Naturheilpraktikerin
Telefon 056 664 31 29

In der Weihnachtsbäckerei gibt's so manche Leckerei

Adventszeit ist Guetzzeit. Die Redaktion verrät ihre Lieblingsrezepte

In der Vorweihnachtszeit gibt es so manche Leckerei, von denen man nie genug bekommen kann. Hier kommen die schönsten Rezepte und leckersten Naschereien aus der «Freiamter-Weihnachtsbäckerei».

Mailänderli Familienrezept von Philippe Knecht

Zutaten für 50 Stück

125 g weiche Butter
125 g Zucker
1 Prise Salz
Schale von 1 Bio-Zitrone
2 Eier
250 g Mehl
Glaser: 2 Eigelb, 1 EL Milch und 1 Prise Zucker verrühren.

Zubereitung

Butter und Zucker etwa 5 Minuten schaumig schlagen, Salz, Zitronenschale und Eier dazu rühren, bis die Masse hell ist. Mehl dazu sieben, zu Teig kneten. 1 bis 2 Stunden zugedeckt kühl stellen. Glaser mischen. Teig 6 Millimeter dick auswallen, Ofen auf 190 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Guetzli ausstechen und auf mit Backpapier belegtes Blech legen, glasieren, 15 Minuten in der Ofenmitte backen.



Vanillekipferl – das beste Rezept

So werden Vanillekipferl perfekt, meint Susanne Schild: Den Teig gut kühlen, bevor man ihn formt. Statt künstlichem Vanillearoma echte Bourbonvanille verwenden.

Zutaten für 70 Stück

200 g Mehl
80 g Zucker
175 g Butter (kalt)
2 Eigelbe
100 g gemahlene Mandeln
Mark von 1 Vanilleschote
1 Prise Salz
10 Päckchen Bourbon Vanillezucker

Zubereitung

Mehl, Zucker, Butterflockchen, Eigelb, Mandeln, Vanillemark und Salz zuerst mit den Knethaken, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig zwei lange Rollen formen und in Frischhaltefolie gewickelt für mindestens zwei Stunden kühlen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Teigrollen portionsweise aus dem Kühlschrank nehmen und in je 35 Scheiben schneiden. Jedes Teigstück mit den Händen zuerst zu einer Kugel, dann zu einer etwa 5 cm langen, an den Enden spitz zulaufenden kleinen Rolle formen und auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, dabei zu Hörnchen biegen. Etwa 15 Minuten backen (die Kipferln sollen hell bleiben).

Vanillezucker in einen tiefen Teller geben. Die Kipferln noch warm im Vanillezucker wälzen. Dabei vorsichtig arbeiten, da die Kipferln sehr mürbe sind. Auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen.

Spitzbuben

Spitzbuben gehören unbedingt auf den Guetzliteller. Ein einfaches und erprobtes Rezept von Heike Jirku.

Zutaten

175 g weiche Butter oder Margarine
80 g Puderzucker
1 TL Vanillezucker
1 bis 2 EL Wasser
250 g Mehl
Für die Füllung:
Johannisbeergelee



Zubereitung

Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Puderzucker, Salz, Vanillezucker und Wasser dazugeben und rühren. Mehl dazu sieben und unterrühren, Teig zusammenfügen und zugedeckt kühl stellen. Teig 2 mm dick auswallen und Plätzchen ausstechen (Boden und Deckel), den Deckel mit kleinen Ausstechern verzieren. Backen: Ofenmitte bei 200 Grad, 5 bis 10 Minuten. Boden mit Johannisbeergelee bestreichen, Deckel daraufsetzen. Mit Puderzucker besieben.

Glerner Spitzbubä

Hier ein spezielles Rezept des Klassikers von Monica Rast.

Zutaten

400 g Mehl
120 g Zucker
2 kleine Eier
200 g weiche Butter
2 Prisen Salz
1 Pack Vanillezucker
Alles mischen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, eine Stunde kühl stellen.

Füllung

je 50 g Dörrpflaumen und Dörraprikosen klein schneiden, in einer Schüssel mit einem Esslöffel Rum marinieren und ziehen lassen.
50 g Rohrzucker
40 g gemahlene Mandeln
¼ abgeriebene Zitronenschale
1 kleiner Apfel, geraffelt
1 kleines Ei
1 Teelöffel Magenträs (ähnlich wie Bärigwürz)
zu einer dicken Masse mischen.

Teig 2 mm dick auswallen und Rondellen ausstechen. Auf die Hälfte der Plätzchen einen halben Teelöffel Füllung verteilen. Ränder mit Eiweiss bepinseln. Die restlichen Plätzchen in der Mitte übers Kreuz einschneiden, auf die Füllung legen, gut andrücken und mit Eigelb bestreichen. Kühlstellen. 15 bis 20 Minuten bei gut 200 Grad in der Mitte des vorgeheizten Ofens backen. Lauwarm mit Puderzucker bestreuen.



Gruyère-Sablées

Das ist zwar kein typisches Weihnachtsgebäck, doch Milena Vasic und ihre Familie lieben sie.

Zutaten

150 g Butter, weich
1 TL Salz
150 g rezentzer Gruyère, gerieben
0,5 dl Wasser
1 Eigelb
1 Messerspitze Backpulver
250 g Mehl

Zubereitung

Butter, Salz, Käse, Wasser und Eigelb gut verrühren. Backpulver und Mehl begeben, zu einem Teig zusammenfügen. Nicht kneten. Zu Rollen formen und einige Stunden kaltstellen. In 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten backen. Nach Wunsch kurz vor dem Servieren mit Kümmel bestreuen.

Cranberry-Sablées

Ein unübliches, einfaches Gebäck, das die klassischen Weihnachtsguetzli gut ergänzt, findet Therry Landis.

Zutaten

125 g Butter
150 g Rohrzucker
1 Ei
1 Prise Salz
300 g Mehl
je 40 g Cranberrys und Mandelstifte, fein gehackt (am besten im Cutter)

Zubereitung

Butter, Zucker, Ei und Salz verrühren, Mehl dazusieben, zusammenfügen. Teig halbieren, zwei Rollen von 3 bis 4 cm Durchmesser formen. Cranberrys und Mandeln mischen, die Teigrollen darin wenden, fest in Klarsichtfolie wickeln und entweder zwei Stunden kaltstellen oder 20 Minuten einfrieren. Rollen in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit genügend Abstand auf Backbleche legen. Bei 200 Grad rund 12 Minuten backen.

