



## Artikeldownload bei NATUR & HEILEN

### Artikeldaten:

Titel: Der Erkältung ein Schnippchen schlagen  
Quelle: [www.naturundheilen.de](http://www.naturundheilen.de)  
Ausgabe: 11/2003

### Wichtiger Hinweis:

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt könnten deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

### Copyright-Hinweis:

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt beim Verlag NATUR & HEILEN, München.

---

<b>NATUR &amp; HEILEN Online:</b>	<a href="http://www.naturundheilen.de">www.naturundheilen.de</a>
<b>NATUR &amp; HEILEN NEU:</b>	<a href="http://www.naturundheilen.de/neu">www.naturundheilen.de/neu</a>
<b>NATUR &amp; HEILEN Archiv:</b>	<a href="http://www.naturundheilen.de/archiv">www.naturundheilen.de/archiv</a>
<b>NATUR &amp; HEILEN Abonnement:</b>	<a href="http://www.naturundheilen.de/shop">www.naturundheilen.de/shop</a>
<b>NATUR &amp; HEILEN Forum:</b>	<a href="http://www.naturundheilen.de/forum">www.naturundheilen.de/forum</a>
<b>NATUR &amp; HEILEN Newsletter:</b>	<a href="http://www.naturundheilen.de/service/newsletter">www.naturundheilen.de/service/newsletter</a>

---

### Impressum

VERLAG NATUR & HEILEN  
Nikolaistr. 5  
80802 München  
Telefon +49 (0)89 380159-10  
Telefax +49 (0)89 380159-16  
[info@naturundheilen.de](mailto:info@naturundheilen.de)  
[www.naturundheilen.de](http://www.naturundheilen.de)  
Inh. Hansjörg Volkhardt  
HRA München: 60060



## *HILFE ZUR SELBSTHILFE...*

### **Der Erkältung ein Schnippchen schlagen**

Den Anfängen wehren ist mit Abstand die beste Behandlungsmethode, die es gibt. Manchmal gelingt es tatsächlich, die Erkältung noch abzuwenden, selbst wenn unser Körper schon erste deutliche Anzeichen zeigt. Schnupfen, Heiserkeit, Frösteln, Gliederschmerzen: typische Symptome, denen wir jedoch nicht hilflos ausgeliefert sind. Es gibt viele gute Hausmittel, die von Generation zu Generation weitergegeben werden und oft besser helfen als manches chemische Geschütz der Pharmaindustrie.

Spätestens dann, wenn die Nase kribbelt und der Hals beim Schlucken schmerzt, wissen wir, es hat uns wieder einmal erwischt. Verschiedene Faktoren können Auslöser einer Erkältung sein: Ansteckung, Streß oder naßkalte Füße sind die am häufigsten vorkommenden. Einerlei, aus welchem Anlaß wir krank werden: Immer ist eine geschwächte Abwehrlage der Grund dafür, daß unser Organismus mit den eindringenden Erregern nicht fertig wird. Daß man das körpereigene Immunsystem beizeiten zu stärken versucht, stellt also eine der allerersten Maßnahmen dar.

Es ist bekannt, daß Vitamine, insbesondere das **Vitamin C**, die Abwehrkraft des Organismus stärken. Deshalb bei jedem akuten Infekt reichlich Vitamin C zuführen. Geeignet sind Vitamin-C-haltige Früchte und Säfte, auch Zitronensaft. Letzterer enthält nicht nur Vitamin C, sondern auch die Vitamine der P-Gruppe wie Zitrin und Hesperidin. \*

Es gibt auch Heilpflanzen, die besonders viel Vitamin C enthalten. Zu nennen wären beispielsweise Hagebutten, Sanddorn und Schwarze Johannisbeeren. Letztere weisen einen besonders hohen Vitamin C Gehalt auf (etwa 2000 mg in 1 Kilogramm Beeren), sind aber leider nur im Sommer erhältlich.

Doch keine Sorge: gerade schwarzer Johannisbeersaft eignet sich vorzüglich als Heißgetränk besonders bei beginnender Erkältung. Den Saft aber nicht erhitzen, sondern nur mit warmem Wasser verdünnen!

#### **Verlangen nach Wärme**

Wärme ist das, wonach wir fröstelnd verlangen und was uns im Falle der Erkältung ganz besonders gut tut. Ein heißes Vollbad mit entsprechenden Kräuterzusätzen wie beispielsweise **Heublumen**, **Latschenkiefern-** oder **Eukalyptusöl** kann der beginnenden Erkältung den Wind aus den Segeln nehmen, - ganz besonders, wenn wir anschließend noch heißen Tee zu uns nehmen, ehe wir uns in's Bett legen, um tüchtig zu schwitzen.

Aus der Volksmedizin ist lange schon bekannt, daß man grippale Infekte und Erkältungen erfolgreich bekämpfen kann, in dem man den Organismus zum Schwitzen bringt. Spezielle Heilpflanzen wie **Holunder-** und **Lindenblüten**, sogenannte Diaphoretika, regen, heiß getrunken, die Tätigkeit der Schweißdrüsen an. Ihre Wirkung geht jedoch noch über den schweißtreibenden Effekt hinaus, sie macht sich auch in einer allgemeiner Abwehrsteigerung bemerkbar, selbst dann, wenn es nicht zu einem Schweißausbruch kommt.

Erwachsene sollten bei Erkältung grundsätzlich mehrmals täglich 1 Tasse schweißtreibenden Tee trinken. Vorsicht vor Zugluft! Man überbrüht einen Teelöffel der getrockneten Droge mit kochendem Wasser, läßt 10 Minuten ziehen, seiht ab und trinkt den Tee schluckweise so heiß als möglich.

Wer mag, kann sich auch eine Mischung zu gleichen Teilen aus Holunder- und Lindenblüten plus Kamille zusammenstellen: *2 - 3 Teelöffel werden mit einem viertel Liter kochendem Wasser überbrüht, 10 Minuten ziehen lassen, die ganze Menge heiß auf einmal trinken (beste Wirkung vor dem Zubettgehen).*

## Schnupfen

### • **Warme Füße contra Schnupfen:**

Man fragt sich mit Recht, was die so weit vom Kopf entfernten Füße mit der zuschwellenden Nase zu tun haben. Es ist bekannt, daß zwischen der Haut der Füße und der Haut des Nasen-Rachenraumes (auch der Blase und der Nieren), reflektorische Beziehungen bestehen. Sind die Füße naß oder kalt, kann es deshalb sehr schnell zu Blasenkatarrh oder Schnupfen kommen. Interessant ist in diesem Zusammenhang die Beobachtung, daß beispielsweise bei warmen Füßen und ansonsten durchnäßigtem Körper in den allermeisten Fällen kein Schnupfen auftritt. Deshalb sind warme Füße speziell in den Wintermonaten und in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr ganz besonders wichtig!

Kalte Füße sind also die Gegenspieler der Gesundheit; bei Frösteln und beginnender Erkältung sollte man sofort und unverzüglich durch ansteigende warme Fußbäder die Durchblutung wieder in Gang zu bringen. Mit dieser einfachen Maßnahme bricht man dem Schnupfen oftmals die Spitze: *Man löst eine Handvoll Salz in einer Schüssel heißen, gerade noch hautverträglichen Wassers auf und taucht die Füße bis unter die Knöchel hinein. Sobald das Wasser abkühlt, heißes nachschütten bis die Knöchel bedeckt sind. Nach etwa 10 Minuten nimmt man einen Fuß heraus, trocknet ihn oberflächlich ab und reibt mit einer bereitliegenden geschälten Zwiebel, die aber erst jetzt durchgeschnitten wird, die Fußsohle kräftig ein. Den so behandelten Fuß in eine warme Wollsocke packen und mit dem anderen Fuß ebenso verfahren.*

Schweißtreibender Tee, schluckweise und recht warm getrunken, unterstützt diese sinnvolle Maßnahme.

### • **Laufende Nasen muß man salzen:**

Hat man versäumt, schon bei den ersten Anzeichen einer laufenden Nase etwas zu unternehmen, gibt es immer noch Möglichkeiten, den Schnupfen mit all seinen unangenehmen Begleiterscheinungen auf ein erträgliches Maß zu reduzieren. Nach dem Motto: „Laufende Nasen muß man salzen“ *löst man eine knappe Messerspitze Meeressalz in einer Tasse Wasser auf und füllt die so entstandene Lösung in ein Fläschchen mit Pipettenverschluß oder besser noch in ein ausrangiertes Nasenspray-Plastikfläschchen. Die Salzlösung alle 2 Tage frisch herstellen.*

Bei Bedarf oder etwa alle 2 Stunden träufelt (oder sprüht) man einige Tropfen in die verstopfte Nase mit dem erfreulichen Resultat, daß die Schleimhäute in kurzer Zeit anschwellen und das Atmen wesentlich erleichtert wird.

Eine durchaus wirksame Methode, die durch die Schleimhautschwellung verschlossene Mündung der „eustachischen Röhre“ zu öffnen. Dies wiederum ist die beste Vorbeugung gegen Mittelohrentzündung.

## Halsschmerzen

- **Feuchte Halswickel:**

Kein geringerer als *Sebastian Kneipp* machte die nassen Wickel, auch Kompressen genannt, populär. Mit diesem einfachen Heilmittel gab er der Bevölkerung ein phantastisches Mittel gegen vielerlei Beschwerden an die Hand. Dieses Wissen ging im Zeitalter der Antibiotika- Behandlungen beinahe verloren – ein Grund mehr, sich heute wieder dieser ebenso schonenden wie natürlichen Methode zu erinnern.

- **Wickel und Kompressen mit heißen Kartoffeln:**

Eine weitere gefürchtete Komplikation des hartnäckigen Schnupfens ist die Nasennebenhöhlen- Entzündung (Sinusitis). Helfen kann man sich auch hier mit einem ganz einfachen Naturmittel: einer Stirnkomresse aus gekochten Kartoffeln, die man heiß in ein Tuch einwickelt, mit der Faust zerdrückt und so warm wie möglich auflegt.

Auch bei Halsschmerzen hilft eine Wickel mit heißen Kartoffeln. Zusätzlich kann man auch noch warmen **Heilerde-** oder warmen **Leinsamenbrei** zugeben.

In vielen Fällen bringen diese Maßnahmen deutliche Besserung. Es gibt jedoch seltene Fälle, wo die Wärme die Beschwerden verstärkt. Es versteht sich von selbst, daß dann die Behandlung abgebrochen werden muß.

- **Kalte Quarkkompressen:**

Wickel oder Kompressen mit kaltem Quark sind angezeigt bei Heiserkeit und Halsschmerzen. Quarkwickel bekämpfen Schmerzen bei akuten Entzündungen und werden auch bei Sportverletzungen in Kombination mit **Arnika, Beinwell, Heilerde** und **Eis** verwendet.

- **Kalte Salzwickel:**

Manche Menschen schwören auf feuchte, kalte Halswickel, in Salzwasser getränkt, oder geben wahlweise verdünnten **Zitronensaft** auf das Tuch. Diese „kalten Wickel“ haben einen kühlenden Effekt und unterstützen das Abschwellen des entzündeten Rachenraumes. Immer das feuchte Tuch möglichst luftdicht abschließen (Plastik, Folie etc.) und mit einem warmen Schal bedecken.

Jeder muß das für sich Passende bei der Behandlung seiner Erkältungssymptome herausfinden - dem einen tut ein kalter Wickel gut, dem anderen ein warmer. Wir sollten jedoch nicht gleich zu schweren, chemischen Medikamenten greifen, oft helfen einfache natürliche Mittel ebenso gut (aber ohne Nebenwirkung).

- **Meerrettichhonig und Gurgeln:**

*Wir mischen fein geriebenen frischen Meerrettich oder wahlweise auch Ingwer mit der gleichen Menge flüssigen, guten Honigs und geben etwas Zitronensaft zu. Dreimal täglich einen halben bis ganzen Teelöffel ganz langsam zerkauen und hinunterschlucken.*

Diese Rezeptur reinigt und desinfiziert den gesamten Rachenraum und lindert die Schmerzen.

Immer richtig ist das Gurgeln. **Salbei** als Gurgelmittel wirkt entzündungshemmend und desinfizierend. Neben fertigen Salbeiextrakten, die nur mit Wasser verdünnt werden brauchen, kann man natürlich auch getrocknete Salbeiblätter verwenden (wer frische hat, ist noch besser bedient). *2 Teelöffel getrocknete Salbei-Blätter übergießt man mit einem viertel Liter kochendem Wasser und lässt 10 Minuten ziehen. Abseihen und auf angenehme Temperatur abkühlen lassen, mit dem ungesüßten Tee mehrere Male am Tag gurgeln.*

Auch Gurgeln mit **Apfelessigwasser** unterstützt den Heilungsverlauf: *3 Teelöffel Apfelessig in ein Glas warmes Wasser geben, 2 Teelöffel eines guten Honigs zugeben und stündlich gurgeln, bis die Beschwerden nachlassen.*

Ähnlich hilft auch das Gurgeln mit **Salzwasser**.

Als weiteres gutes Spül- und Gurgelmittel bei Hals-, Rachen- und Kehlkopfkatarrh wird der frische Saft von **Heidelbeeren** empfohlen, erhältlich im Reformhaus.

## Husten

Erste Hilfe bei Husten und Bronchitis sind geeignete Maßnahmen, den oft zähen Schleim so zu verflüssigen, daß er beim Husten mühelos abgehustet werden kann. Dafür hält die Apotheke der Natur ganz spezielle Heilkräuter bereit, die wir im Fachhandel erhalten.

Selbstverständlich spielt die Art des Hustens bei der Behandlung eine große Rolle. Leidet man an trockenem, bellenden Reizhusten, sind andere Mittel gefragt als beim verschleimten Husten.

Besonders bei Husten und Bronchitis muß man auf feuchte Zimmerluft achten. Notfalls in einem offenen Topf Wasser kochen und verdampfen lassen oder nasse Tücher auf die Heizkörper legen.

Das Warmhalten der Bronchien ist jetzt ganz besonders wichtig und unterstützt den Heilungsverlauf ganz erheblich. Hilfreich ist ein Stück **Rohwolle**, die man auf der Haut trägt (Rohwolle ist nur einmal gewaschene Schafwolle). Die dadurch entstehende tiefenwirksame Wärme tut den beanspruchten Bronchien sehr gut. Die Wirkung wäre zu optimieren durch **Bronchialbalsam**, den man auf Bronchien- und Lungengegend aufträgt (Brustbereich und oberer Rücken).

Auch **Johanniskrautöl-Kompressen**, auf die Brust gelegt, werden als besonders gutes Mittel bei Husten beschrieben.

- **Reizhusten/Atemwegskatarrh:**

Hier kommen in erster Linie ganz spezielle Schleimdrogen in Frage, die die Bronchien sozusagen „einhüllen“ und den hartnäckigen Hustenreiz lindern: **Spitzwegerich**, **Eibisch**, **Isländisch Moos** und **Königskerze** besitzen diese Eigenschaft.

- Lange bekannt und hochgeschätzt ist die wohltuende Wirkung der Spitzwegerichpflanze. Mit Spitzwegerichsirup sollen sich laut einer umfangreichen Studie Hustenstärke und -frequenz um ca. 60 % verringern. Auffällig ist die besonders gute Wirkung bei der Symptomatik des Reizhustens.

Dank neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse wissen wir, daß Spitzwegerich neben den bekannten Inhaltsstoffen sogar antibiotisch wirkende Substanzen enthält. Ein Grund mehr, die Heilkraft des Spitzwegerichs ganz gezielt bei Husten einzusetzen. Sinnvoll sind Fertigzubereitungen, die den Extrakt der Pflanze in konzentrierter Form enthalten. Die Teezubereitung hat wesentlich mildere Wirkung, - sie wärmt und ist Balsam für die strapazierte Kehle.

- Beim Eibischtee muß beachtet werden, daß er unbedingt mit kaltem Wasser zubereitet wird. Denn er soll zwar die Schleimstoffe, nicht aber die Stärke enthalten, die sich erst in heißem Wasser löst. Deshalb schreibt das „*Deutsche Arzneibuch*“ die Kaltwasserzubereitung vor. *Die Wurzelstücke mit kaltem Wasser ansetzen und mehrere Stunden ziehen lassen, danach notfalls im Wasserbad leicht temperieren.* Möchte man jedoch mit Eibischtee gurgeln, ist die Stärke sogar förderlich. Jetzt darf der Wurzeltee gekocht werden!

Auch hier ist, wie beim Spitzwegerich, der konzentriertere Sirup wesentlich wirksamer als die Teezubereitung. Es gibt ihn pur und mit Zusatz von Thymian.

- **Verschleimter Husten:**

Eine ganz wichtige Maßnahme ist die Verflüssigung des zähen Bronchialschleimes. Unterstützend zur ärztlich verordneten Behandlung gibt es eine ganze Reihe auswurfördernder und schleimlösender Heilpflanzen, die das Abhusten erleichtern. **Schlüsselblume**, **Veilchen**, **Thymian**, **Seifenkraut** und andere mehr sind Bestandteil von Hustenteemischungen, können jedoch auch einzeln getrunken werden.

Ein altüberliefertes, einfaches und hilfreiches Hausmittel bei Husten und Bronchitis ist **Zwiebelsirup**, hergestellt aus 5 - 6 rohen Zwiebeln, die man in Scheiben schneidet. In Lagen abwechselnd mit einem guten Honig in ein Glas füllen. Es bildet sich bald ein Sirup, von dem man 2mal täglich einen Eßlöffel voll einnimmt.

- **Krampfhafter Husten:**

Überall dort, wo Husten mit krampfhaften Erscheinungen auftritt, kann **Thymian** helfen, der als besonders krampflösend beschrieben wird. Die etwas höhere Dosierung – 2 (!) Teelöffel auf eine Tasse Wasser, heiß aufgegossen, mehrmals täglich wiederholt – kann von ausschlaggebender Bedeutung sein. Von der Thymian-Tinktur werden mehrmals täglich 5 - 10 Tropfen in etwas Wasser getrunken; vom Thymianextrakt nimmt man mehrmals täglich einen halben Teelöffel in etwas Wasser ein. Auch hier gibt es Fertigpräparate, teilweise auch kombiniert mit anderen Phytotherapeutika.

Thymian ist eine uralte Heilpflanze, die auch bei Keuchhusten eingesetzt wird. Das besondere dieser Heilpflanze ist die Tatsache, daß ihr Hauptwirkstoff, - das ätherische Thymianöl - bei oraler Einnahme direkt an den Ort der Erkrankung gelangt, nämlich in die Lungen. Dort kommt es konzentriert zur Wirkung. Die krampflösende Wirkung auf die Bronchien wird ganz besonders hervorgehoben.

Vor allem der krampfhafter Husten beim Erwachsenen geht oft mit einer Austrocknung der Schleimhäute einher. Deshalb ist außer der verordneten Arznei reichliches Trinken (Mineralwässer, Tee) angesagt.

- **Dampfbäder und Inhalieren:**

Das Einatmen von heilkräftigen Dämpfen tut der angegriffenen Gesundheit sehr gut. Zu nennen wäre als erstes das **Kamillendampfbad** – von unseren Altvorderen immer wieder praktiziert mit gutem Erfolg: *Man gibt eine Handvoll Kamille in ein Gefäß und gibt kochendes Wasser dazu. Die entstehenden Dämpfe werden nun eingeatmet, indem man sich beispielsweise ein großes Tuch (Badetuch oder ähnliches) über den Kopf und das Gefäß hängt. Zugaben von Thymian, Quendel und Dost enthalten ätherische Öle, die durch das heiße Wasser flüchtig werden und beim Einatmen in die Luftwege gelangen, wo sie ihre wohltuende Wirkung entfalten.*

- **Japanisches Minzöl:**

Auch das Japanische Minzöl ist bestens geeignet zur Selbsthilfe. Es handelt sich dabei um einen nahen Verwandten unserer heimischen Pfefferminze. Japanisches Minzöl ist besonders reich an freiem Menthol und übt auf verschiedene Weise eine sehr gute Wirkung auf die entzündeten und gereizten Schleimhäute aus. Bei beginnendem Katarrh in der Nase, in Rachen und Kehlkopf bis hinunter zu den Bronchien ist das Inhalieren mit Minzöl äußerst sinnvoll.

*3 - 5 Tropfen des ätherischen Öles gibt man in ein Gefäß und übergießt mit heißem Wasser. Die Vorgehensweise ist die gleiche wie beim Kamillendampfbad: Man atmet 5 - 10 Minuten die Dämpfe mit leicht geöffnetem Mund ein und wird alsbald eine Besserung der Beschwerden feststellen können. Mehrmals täglich auf diese Weise inhalieren, der Husten löst sich, die Nase wird freier und der Kopf klarer.*

Auch das Verdampfen ätherischer Öle wie z. B. Weihrauch, Salbei, Lavendel, Rosmarin oder Eukalyptus, - in eine geeignete Duftlampe gegeben - tut gut und verbessert zudem als angenehmer Nebeneffekt das Raumklima.

## **Die Anti-Erkältungspflanze der Heilkunde**

Unbedingt erwähnt werden muß noch eine ganz bestimmte Anti-Erkältungs-Heilpflanze, die, bei den allerersten Anzeichen eingenommen, allem anderen den Rang ablauft: Man tut gut daran, gleich zu Anfang einer beginnenden Erkältung zu **Echinacea** (*Sonnenhut*) zu greifen. Die Wirkstoffe dieser Heilpflanze greifen die Erreger zwar nicht direkt an, verhindern aber ihr Eindringen in die gesunden Zellen. Viele Krankheitserreger verfügen – ganz vereinfacht dargestellt – über ein ganz bestimmtes Enzym (Hyaluronidase), das es ihnen ermöglicht, Zell- und Gefäßwände im menschlichen und tierischen Körper zu durchdringen und somit der Krankheit Tür und Tor zu öffnen. Arzneimittelforscher fanden schon vor Jahrzehnten heraus, daß der Saft der Echinaceapflanze dieses Enzym hemmt.

Vorsicht! Bei Autoimmunerkrankung, MS, Allergieneigung und Diabetes darf die Heilpflanze nicht eingenommen werden.

Im Gegensatz zur Prophylaxe (Vorbeugung) mit viel niedrigerer Dosierung ist bei beginnender Erkrankung eine Stoßtherapie angesagt, ansonsten richtet das Präparat speziell zur Krankheitsverhütung nicht mehr allzu viel aus, - verbessert und verkürzt jedoch den Krankheitsverlauf. Erst wenn man um diesen Zusammenhang weiß, wird verständlich, warum Echinacea schon bei den allerersten Anzeichen der Erkältung (optimal in den ersten 6 Stunden) eingenommen werden muß. Dann hilft das Medikament optimal.

Wissenschaftlich nachgewiesen wurde folgender Sachverhalt: Nach der Einnahme von Echinacea nimmt kurzzeitig die Anzahl der Leukozyten (weiße Blutkörperchen) zu und die Aktivität der Phagozyten und Makrophagen – der sogenannten Freßzellen – ist deutlich gesteigert. Eindeutige Anzeichen, daß die Heilpflanze das zelluläre Immunsystem in Schwung gebracht und dieses den Kampf gegen die Eindringlinge aufgenommen hat – Sinn und Zweck der ganzen Sache.

Lassen wir uns nicht verunsichern: Auch wenn uns die Werbung suggeriert, wir müßten bei Erkältung unbedingt das Medikament X kaufen, und das Angebot an chemischen Geschützen gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit riesengroß ist, können wir getrost auf die Naturheilkunde bauen.

Besser als heilen ist jedoch, den Anfängen rechtzeitig zu wehren, - auf diese Weise können wir der Erkältung tatsächlich ein Schnippchen schlagen.

*Hildegard Willms-Beyárd*

*\* Siehe auch NATUR & HEILEN 10/03 „Natürliches Vitamin C – ein Allheilmittel wird neu entdeckt“*

*Literatur:*

*- Prof. Dr. med. R. F. Weiss/Prof. Dr. med. V. Fintelmann: Lehrbuch der Phytotherapie. Hippokrates-Verlag, Stuttgart.*

*- Dr. med. J. Kaiser: Das große Kneipp-Hausbuch. Knauer Verlag, München.*

*- Dr. med. B. Jürgens: Hausrezepte der Naturheilkunde. Hallwag-Verlag, München.*

© NATUR & HEILEN 11/2003