

Freiheit für verschnupfte Atemwege

Wenn man nur das Wort hört, zieht es einem schon den Gaumen zusammen und räumt die Nase frei: Eukalyptus. Jeder kennt die scharfen Hustenbonbons, kaum jedoch jemand den Baum, der diesen Geschmack liefert. Dabei lieben Südländer den bis zu 40 Meter hohen Baum keineswegs nur wegen seiner Duftstoffe: Er ist mit den immergrünen länglichen Blättern und den tiefen Altersfurchen in der Rinde durchaus ein hübsches Ziergewächs. Mit Einschränkungen – denn es gibt unzählige Arten. Deren Urahnen stehen in Australien.

UNSER TIPP: EUKALYPTUS

Medizinisch verwendet werden die getrockneten Blätter und Zweige sowie das ätherische Öl mit dem charakteristischen Duft. Das Öl entfaltet die bekannte befreiende Wirkung für den Atem, egal ob man Bonbons lutscht, unter Handtüchern inhaliert, Kneippsche Brustwickel damit füllt, sich die Brust mit Erkältungssalben einreibt oder ein bisschen Öl dem Badewasser zusetzt. Das Cineol wirkt zusammen mit den übrigen Inhaltsstoffen hemmend auf Bakterien und Viren, kühlend auf die Haut und Schleim lösend auf die Atemwege. So ist Eukalyptus eine gute Wahl bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit und sonstigen Erkältungsbeschwerden. – Vorsicht ist lediglich bei kleinen Kindern geboten: Niemals scharfe Öle direkt auf die zarte Haut geben.

Weniger bekannt ist das zweite Einsatzgebiet der Heilpflanze: Äußerlich angewendet lindert Eukalyptusöl Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen. Tee aus den Blättern soll auch wohltuend bei Nervenschmerzen, Blasenerkrankungen oder Rheuma wirken. Aber Vorsicht, auch bei Eukalyptus gilt: Allzu viel ist ungesund (in diesem Fall kann zuviel Tee den Magen reizen).

Sebastian Kneipp: „Die Natur ist die beste Apotheke.“

Tipp am (Weges-)Rande: Eukalyptus vertreibt angeblich auch Insekten. Wie es allerdings mit *erkälteten* Insekten steht, ist nicht bekannt.

Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin