

Hustensaft aus der Natur

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) lobte die Fertigkeiten der Spitzwegerichblätter in der Wundheilung, fügte aber hinzu: „Die Wirkung dieser Pflanze nach innen ist nicht minder vorteilhaft.“ Daher gibt es viele Hustensäfte, die Spitzwegerich enthalten. Er lindert den Hustenreiz, hilft dem Körper bei der Abwehr von Bakterien, schützt die Schleimhaut im Rachenbereich und schützt daher vor neuer Infektion. So ist es ein von alters her bewährtes und hierzulande überall verfügbares Hausmittel bei Bronchitis, Atemwegskatarrhen, Keuchhusten und bei Entzündungen in Mund und Rachen.

Unser Tipp: Spitzwegerich

Am besten als Presssaft im Anti-Husten-Einsatz. Für Tee 2 gehäufte Teelöffel Teedroge auf eine Tasse kochenden Wassers, 5 Minuten ziehen lassen, dreimal am Tag trinken – oder in kleinen Schlucken über den Tag verteilt. Nach Geschmack mit Honig süßen. Da das Kraut auf so ziemlich allen Wiesen lebt, empfiehlt sich für Familien, übers Jahr einen Spitzwegerich-Honig anzulegen. So haben Sie immer Vorrat eines natürlichen Erkältungsmittels im Hause.

Kneipp-Zitat: „Daß doch Hunderte von Menschen im Frühjahr oder Sommer diese Heilblätter sammeln, zerquetschten, die Säfte auspressten und tranken! Zahllose innere Gebrechen (...) würden nicht eintreten.“

Tipp am (Weges-)Rande: Kneipp hatte recht: Bei kleinen Verletzungen etwa bei einer Wanderung ist der Schleim aus den Blättern des Spitzwegerichs ein optimaler Erste-Hilfe-Assistent. Laut Kneipp beugt er Infektionen vor und sorgt für eine problemlose Wundheilung. In der volkstümlichen Heilkunde kam er vor allem bei Insektenstichen oder bei brennenden / schmerzenden Wunden zum Einsatz.

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