

Stark gegen Erkältung

Sie kommt aus der Wüste und hilft besonders bei Bronchitis: Die Kapland-Pelargonie. Wer das südafrikanische Heilkraut früh genug einsetzt, beugt Atemwegserkrankungen vor.

Wer kennt das nicht: Es kratzt im Hals, die Nase läuft, und der Husten sorgt für schlaflose Nächte. Leider entwickeln sich solche banalen Erkältungen immer öfters zu chronischen Atemwegserkrankungen wie Bronchitis oder Stirnhöhlenentzündungen. Mit der Kapland-Pelargonie haben wir auf pflanzlicher Basis jedoch einen starken Helfer an unserer Seite. Ursprünglich kommt die Kapland-Pelargonie, ein ca. 80 Zentimeter hoher Strauch mit lila Blüten, aus Südafrika. Die wetterbeständige Geranienart spielte in der traditionellen afrikanischen Heilkunde eine grosse Rolle: Denn durch ihre Vielfältigkeit konnte sie bei etlichen gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt werden. Das merkte auch der Engländer **Charles Henry Stevens**, der an Tuberkulose litt. Ein Mediziner setzte die Heilpflanze gegen dessen Krankheit ein und heilte ihn. Durch diesen Erfolg fand die Pelargonie Ende des 19. Jahrhunderts den Weg nach Europa.

Heilende Wurzeln

Genau genommen ist es die Wurzel der Kapland-Pelargonie, der eine heilende Wirkung bei Atemwegsinfektionen zugesprochen wird. Pelargonium-sidoides-Extrakt in registrierten Arzneimitteln hat sich besonders im Kampf gegen Bronchitis bewährt. Es hilft, das Abhusten des Schleims zu verbessern, was den Krankheitsverlauf erheblich verkürzt. Zudem wirkt es gegen virale und bakterielle Auslöser. Dies indem es körpereigene Abwehrzellen mobilisiert sowie Bakterien daran hindert, sich zu vermehren. Aber auch im Bereich der Stirnhöhlen wirken die Extrakte schleimlösend, antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend. Durch das Mobilisieren der körpereigenen Abwehrmechanismen ist es sinnvoll, bereits bei ersten Anzeichen einer Erkältung ein Arzneimittel mit Kapland-Pelargonie einzunehmen. Im Angebot stehen Mittel in Form von

Tropfen und neuerdings auch Tabletten. Wer die Präparate früh genug einsetzt, kann chronischen Atemwegserkrankungen vorbeugen.

Nicht für jedermann

Doch nicht jeder und jede sollte Arzneien mit Kapland-Pelargonie zu Hause griffbereit haben. Personen, die Mittel zur Blutverdünnung einsetzen sowie an schweren Leber- und Nierenerkrankungen leiden, sollten bei Erkältungen besser auf ein anderes Präparat ausweichen. Dasselbe gilt für Schwangere und stillende Mütter. Wichtig zu wissen, ist zudem,

dass bei jedem Husten, der länger als eine Woche andauert, ein Arzt aufgesucht werden sollte. Insbesondere dann, wenn zusätzlich Atemnot und pfeifende Geräusche auftreten oder gar Blut im Auswurf entdeckt wird.

Übrigens: Die Pelargonium-Präparate kann man gut auch mit den herkömmlichen Hausmitteln wie Inhalationen, Erkältungssalben sowie -bädern und Hustentees kombinieren. So steht einer schnellen Besserung nichts mehr im Weg.

Text: Nicole Blatter / Foto: zVg.

Steckbrief

Name deutsch: Kapland-Pelargonie

Name lateinisch: Pelargonium sidoides

Stammt aus: Südafrika

Hilft bei: Erkältungen, Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, Stirnhöhlenentzündung, Entzündungen im Hals-/Rachenbereich (Halsschmerzen jeglicher Art)

Wirkt: Antibakteriell, entzündungshemmend (antiphlogistisch), antiviral, immunmodulierend (Verbesserung der Abwehrmechanismen), auswurfördernd (expektorierend)

