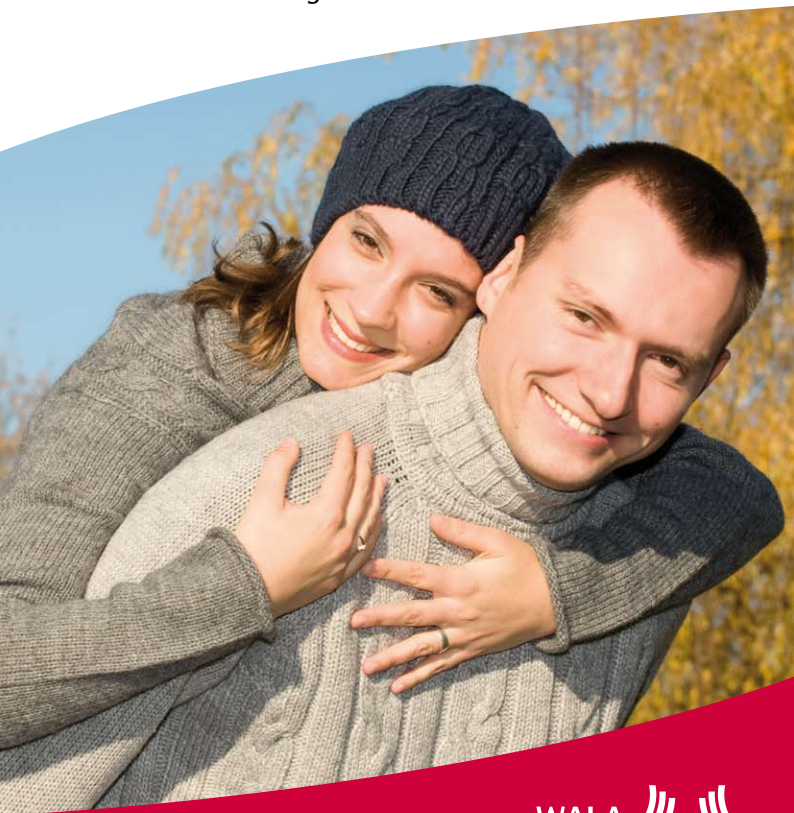


Gesund und unbeschwert

durch die Erkältungszeit



WALA
Arzneimittel



Aus der Natur für den Menschen

Inhaltsverzeichnis

Die Atemwege	2
Kennen Sie das auch?	2
Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?	3
Erkältungen vorbeugen	4
Halsschmerzen	6
Husten	8
Schnupfen	11
Ohrenschmerzen	14
Fieber	15
Pflanzenporträt Spitzwegerich	16
Aus der Natur für den Menschen	18
WALA Arzneimittel	19
Für weitere Informationen	20

Die Atemwege

Getragen vom Rhythmus der Atmung gelangt die Aussenwelt in Form sauerstoffreicher Luft in die Lungen. Bis in jede Zelle des Körpers transportiert das Blut den Sauerstoff weiter, ohne den die meisten Stoffwechselvorgänge in unserem Körper nicht ablaufen können.

Der Weg von der Nase bis zur Lunge ist mit feinen Flimmerhärchen ausgekleidet, in denen Fremdkörper aus der Atemluft hängen bleiben. Die Flimmerhärchen transportieren diese Teilchen wieder heraus und sorgen dafür, dass die Luft temperiert in die Lungen gelangt. Diese Härchen sind von einer natürlichen Schleimschicht umgeben, die sich bei einer Erkältung verdickt und die Atmung erschwert. Durch Husten und Niesen versucht der Körper, den überschüssigen Schleim zu entfernen.

Kennen Sie das auch?

Nach dem Gang durch Nieselregen und stürmischen Wind sind die Füße kalt, es kratzt im Hals, wir sind müde und abgeschlagen. Eine Erkältung kündigt sich an. Wer es rechtzeitig schafft, die kalten Füße in einem Fussbad aufzuwärmen und den Hals mit warmem Tee zu beruhigen, kann einer Erkältung oft noch **vorbeugen**.

Arzneimittel mit Sonnenhut (*Echinacea pallida*), Ringelblume (*Calendula officinalis*) und Salbei (*Salvia officinalis*) lindern gezielt **Halsschmerzen** und bekämpfen eine Entzündung.

Oft folgt den ersten Erkältungssymptomen ein **Husten**. Hier hilft Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*). Die bewährte Heilpflanze beruhigt den Hustenreiz, erleichtert das Abhusten und unterstützt gleichzeitig durch ihre entzündungswidrigen Kräfte die Heilung. Bei trockenem Reizhusten sind andere Zubereitungen vorzuziehen.



Schlehe – *Prunus spinosa*



Berberitze – *Berberis vulgaris*



Engelwurz – *Angelica archangelica*

Schnupfen begleitet fast jede Erkältung. Ausgewählte Arzneimittelkompositionen regulieren die Flüssigkeitsprozesse im Kopfbereich. Festsitzender Schleim in der Nase fließt ab. Präparate mit Berberitze (*Berberis vulgaris*) und Schlehenfrüchten (*Prunus spinosa*) kräftigen die Nasenschleimhaut und unterstützen eine freie Atmung. Achten Sie darauf, die empfindlichen Nasenschleimhäute von Säuglingen und Kleinkindern nur mit Arzneimitteln zu behandeln, die keine ätherischen Öle enthalten. Das gilt genauso bei chronischem Schnupfen oder langfristigem Gebrauch.

Ohrenschmerzen können die Folge einer verstopften Nase oder einer Auskühlung sein. Lassen Sie sich in der Apotheke oder Drogerie beraten zu Präparaten zur Schmerzlinderung und Heilungsförderung.

Fieber als Begleitsymptom von Erkältungen unterstützt den Heilungsprozess und sollte deshalb nicht sofort unterdrückt werden. Fühlt sich der Patient krank, kann das Fieber mit sanft wirkenden Zäpfchen gelindert werden.

Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?

- Bei plötzlich auftretendem hohem Fieber
- Wenn die Beschwerden länger als eine Woche anhalten
- Bei sonstigen unklaren Beschwerden



Symptome

- Erschöpfung
- Frösteln
- Häufig wiederkehrende Infekte

Mögliche Ursachen

- Verkühlung
- Überanstrengung

Was ich selbst tun kann

Eine geregelte und stabile Körpertemperatur ist notwendig für einen gesunden Ablauf der Körperfunktionen. Eine Erkältung kann man als Verletzung der Körperwärme, des so genannten Wärmeorganismus, verstehen. Dringt äussere Kälte zum Beispiel so tief in den Nasen-Rachen-Raum ein, dass sie den Wärmeorganismus überwältigt und die innere Wärme nicht ausreicht, die Schleimhäute vor der Kälte zu schützen, können Krankheitserreger leicht eindringen. Ein Infekt der oberen Luftwege ist die Folge. Die eingewanderten Krankheitserreger sind also nicht Ursache, sondern Folge der Erkältung. Ausreichend Bewegung und Schlaf, gesunde Ernährung und Saunagänge unterstützen den Wärmeorganismus. Achten Sie auf warme Kleidung. Besonders die Füsse sollten immer warm sein. In der Temperatur ansteigende Fussbäder durchwärmen sie effektiv – legen Sie dazu am besten den Duschschlauch in die Fussbadewanne.



Sonnenuhr - *Echinacea pallida*



Tollkirsche – Atropa belladonna

Symptome

- Kratzen im Hals
- Schluckbeschwerden
- Heiserkeit

Mögliche Ursachen

- Verkühlung
- Infektion mit Viren oder Bakterien
- Überbeanspruchte Stimm-
bänder

Was ich selbst tun kann

Viel trinken, am besten warmen Tee, Halsbonbons lutschen, zum Beispiel Salbei Halspastillen, und mit Salzwasser gurgeln. Das befeuchtet die Schleimhäute, was bei einer Erkältung besonders wichtig ist. Denn auf trockenen Schleimhäuten haben Viren und Bakterien ein leichtes Spiel. Sind die Stimm-
bänder in Mitleidenschaft gezogen und die Stimme bleibt weg, lindern die gleichen Mittel die Beschwerden. Wer jetzt sprechen muss, sollte dies in normaler Stimmlage tun, denn Flüstern belastet die Stimm-
bänder stärker.

Echinacea Mundspray

- Lindert Halsschmerzen
- Bekämpft Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Wirkungsweise

Der speziell auf den Mund- und Rachenraum abgestimmte Spray wirkt Entzündungen entgegen und fördert die Ausheilung. Sonnenhut (Echinacea pallida) stärkt die körpereigenen Abwehrmechanismen. Die heilungsfördernde Ringelblume (Calendula officinalis) und der entzündungshemmende Salbei (Salvia officinalis) ergänzen die Komposition.

Hinweise zur Anwendung

Der praktische, gebrauchsfertige Spray erreicht die betroffenen Stellen einfach und gezielt. Bei Halsschmerzen 1- bis 2-mal täglich kurze Sprühstöße auf die Mandeln oder den Rachenring geben.

Dies ist ein Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Halsschmerzen



Symptome

- Trockener Reizhusten
- Husten mit Verschleimung

Mögliche Ursachen

- Erkältung
- Infektion mit Viren oder Bakterien
- Reizstoffe in der Atemluft (z. B. Zigarettenrauch; berufsbedingt: Gase und Stäube)

Was ich selbst tun kann

Sorgen Sie für eine schützende Wärmehülle um den Brustkorb. Sie erleichtert das Abhusten des Schleims und beruhigt die gereizten Schleimhäute. Ein warmes Wollhemd oder ein warmer Schal verstärken diesen wohltuenden Effekt.

Bei festsitzendem, verschleimtem und schmerzhaftem Husten helfen Spitzwegerichzubereitungen. Sie lindern den Hustenreiz, ohne das wichtige Abhusten zu unterdrücken. Eine Wärmflasche, in ein feuchtes Tuch eingeschlagen und auf die Brust gelegt, mildert den Hustenreiz zusätzlich.

Fehlt dem Körper Flüssigkeit, verdickt sich der Schleim der Bronchien. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von zwei bis drei Litern pro Tag ist deshalb bei Husten besonders wichtig.

Die Pflege der Nasenschleimhäute befreit die Nase und erleichtert das Durchatmen.

Plantago Bronchialbalsam

- Erleichtert das Abhusten
- Mildert den Hustenreiz
- Verleiht eine schützende Wärmehülle

Wirkungsweise

Plantago Bronchialbalsam enthält eine ausgewogene Komposition aus Heilpflanzen und ätherischen Ölen. Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) mildert den Hustenreiz, beruhigt die Schleimhäute und wirkt entzündungshemmend. Sonnentau (*Drosera rotundifolia*) und Pestwurz (*Petasites hybridus*) haben eine krampflösende Komponente. Natürliche ätherische Öle aus Thymian und Eukalyptus lösen den festsitzenden Schleim und erleichtern das Abhusten. Lärchenharz (*Terebinthina laricina*) unterstützt zusammen mit Bienenwachs (*Cera flava*) den Aufbau und Erhalt einer schützenden Wärmehülle.

Hinweise zur Anwendung

Bei akuten Beschwerden den Balsam 1- bis 2-mal täglich auf Brust und Rücken einreiben. Bei chronischer Bronchitis ist eine 2- bis 3-malige Anwendung pro Woche ausreichend. Bei Kindern unter 2 Jahren sollte der Balsam aufgrund des Gehaltes an Kampfer und ätherischen Ölen nicht angewendet werden.

Dies ist ein Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Pulmonium Hustensaft

- Mildert den Hustenreiz
- Wirkt entzündungshemmend

Wirkungsweise

Der Hustenreiz mildernde und entzündungshemmende Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) trägt wesentlich zur Gesamtwirkung bei. Die schleimlösende Rotfichte (*Picea abies*) und die krampflösende Pestwurz (*Petasites hybridus*) runden die Komposition ab.

Hinweise zur Anwendung

Pulmonium Hustensaft in einer Tasse warmem Wasser oder in Tee verdünnt einnehmen. Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre nehmen 3-mal täglich je 1 Esslöffel. In akuten Fällen alle 2 Stunden 1 Teelöffel Pulmonium Hustensaft einnehmen. Säuglinge und Kinder bis 6 Jahre erhalten 3- bis 4-mal täglich je 1 Teelöffel. Pulmonium Hustensaft ist alkoholfrei und für Schwangere und Kinder gut geeignet.

Dies ist ein Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.





Quelle – Agropyron repens

Symptome

- „Laufende Nase“
- Erschwerte Nasenatmung
- Niesen

Mögliche Ursachen

- Unterkühlung
- Virusinfektion
- Allergischer Schnupfen

Was ich selbst tun kann

Neben Inhalationen mit Salzlösung oder Kamillentee erleichtert oft ein in der Temperatur ansteigendes Fussbad die Beschwerden bei Erkältungsschnupfen. Dazu Füsse und Unterschenkel bei ansteigender Wassertemperatur 10 Minuten baden. Beginnend mit mässiger Wärme so lange immer wieder heisses Wasser mit dem Duschschauch hinzugeben, bis die Temperatur gerade noch erträglich ist. Die Zugabe von 2 Esslöffeln schwarzem Senfmehl verstärkt die Wirkung dieser „Schwitzkur“. Nach 10 Minuten die Füsse mit klarem, lauwarmem Wasser gut abspülen und mit einem Öl einreiben. Wollsocken bewahren die Wärme.

Nasenbalsam

- Befreit die Nase
- Erleichtert das Durchatmen

Wirkungsweise

Die Früchte des Sauerdorns (*Berberis vulgaris*) und der Schlehe (*Prunus spinosa*) sind aufgrund ihres Gehaltes an Fruchtsäuren bzw. Gerbsäuren zusammenziehend und wirken Entzündungsprozessen entgegen. Die natürlichen ätherischen Öle aus Cajeput und Eukalyptus wirken schleimlösend und befreien die Nasenatmung.

Hinweise zur Anwendung

Den Nasenbalsam mehrmals täglich, insbesondere abends, in und um die Nasenlöcher auftragen.

Dies ist ein Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.





Slehe – Prunus spinosa

Nasenbalsam mild

- Befreit die Nase
- Ohne ätherische Öle, daher besonders mild

Wirkungsweise

Die Wirkungsweise entspricht der des Nasenbalsams. Im Nasenbalsam mild sind jedoch keine ätherischen Öle enthalten, da bei Kindern unter 2 Jahren die Anwendung ätherischer Öle im Gesichtsbereich nicht empfohlen wird.

Hinweise zur Anwendung

Bei Säuglingen und Kleinkindern Nasenbalsam mild nur im Bereich des Naseneingangs auftragen.

Dies ist ein Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Blauer Eisenhut – Aconitum napellus

Symptome

- Pulsierende oder stechende Ohrenschmerzen
- Druckgefühl
- Eventuell Hörstörungen

Mögliche Ursachen

- Unterkühlung
- Zugluft
- Begleitsymptom einer Erkältung

Was ich selbst tun kann

Bei beginnenden Ohrenschmerzen hilft ein Zwiebel-säckchen. Geben Sie eine feinst geschnittene kleine Zwiebel in einen vorgewärmten Kinder-Baumwollstrumpf. Befestigen Sie ihn mit einem Schal, Stirnband oder einer dünnen Wollmütze für mindestens eine halbe Stunde auf und hinter dem schmerzhaften Ohr. Der Effekt lässt sich mit einer kleinen, mit nicht zu heißem Wasser gefüllten Wärmflasche verstärken, die Sie auf das Säckchen legen.

Lagern Sie den Kopf hoch, um für freie Nasenatmung zu sorgen. Die Behandlung und Pflege der Nasenschleimhäute befreit die Nase und erleichtert das Durchatmen.

Wenn die Schmerzen stärker werden, die Beschwerden länger als zwei Tage anhalten, hohes Fieber, Kopfschmerzen, Benommenheit oder Flüssigkeitssekretion aus dem Ohr auftreten, ist ein Arzt aufzusuchen!



Chinarinde – Cinchona succirubra

Symptome

- Erhöhte Körpertemperatur
- Schmerzende Glieder
- Gefühl der Zerschlagenheit

Mögliche Ursachen

- Abwehrreaktion des Körpers gegen Infektionen
- Grippaler Infekt
- Begleitsyndrom einer Erkältung

Was ich selbst tun kann

Fieber lässt sich mit Wadenwickeln lindern, wenn es höher als 39 °C ist und die Waden warm sind. Tauchen Sie dazu zwei Baumwoll- oder Leintücher in warmes Zitronenwasser (2 Grad unter der Körpertemperatur) und wringen Sie sie so gut aus, dass sie nicht mehr tropfen. Wickeln Sie die Tücher vom Knöchel bis hoch zum Knie fest um die Waden und umwickeln Sie die Beine anschliessend mit einem trockenen Handtuch. Die Wickel etwa 15 Minuten lang an den Waden belassen. Bei Bedarf mehrmals täglich, jeweils bis zu 3-mal in Folge anwenden, mit mindestens einer Stunde Abstand.

Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit wie Kräutertee und Gemüsebrühe sowie leichte Kost ohne tierisches Eiweiss zu sich. Halten Sie Bettruhe ein und schirmen Sie sich vor zu vielen Sinnesreizen ab.

Pflanzenporträt Spitzwegerich

Synonyme: Aderkraut, Heufressa, Lungenblatt, Rossrippe, Spiesskraut, Spitzfederich, Spitzwegeblatt, Wegetritt

Wissenschaftlicher Name: *Plantago lanceolata* L.

Familie: Wegerichgewächse (Plantaginaceae)

Heimat: Der Spitzwegerich ist in ganz Europa heimisch. Seltener findet man ihn in Nord- und Mittelasien, Nord- und Südafrika sowie Neuseeland und Australien. In Amerika ist er eingeschleppt.

Herkunft der Pflanze bei WALA: biologisch-dynamischer Anbau im WALA-eigenen Heilpflanzengarten

Beschreibung: Wie häufig der Spitzwegerich den Weg säumt, fällt uns nur selten auf. Mit seiner unscheinbaren Blüte, die eher an eine auf langem Stängel ruhende Grasähre erinnert, geht er im bunten Wiesenallerlei fast unter. Dabei bildet er am Boden eine grosse Rosette aus den namengebenden spitz zulaufenden Blättern. Diese 20 bis 40 cm langen Blätter sind nicht wie bei anderen Pflanzen mit einem astartigen Muster, sondern ausschliesslich mit Längsadern gezeichnet. Ein Charakteristikum, das sonst hauptsächlich bei Gräsern zu finden ist. So imitiert der Spitzwegerich zweifach die Grassorten, mit denen er Seite an Seite in den Wiesen wohnt. Die Blüten zieren diese mehrjährige Pflanze von Mai bis September.

Verwendung: Bereits in der Antike wurde der Spitzwegerich geschätzt: Plinius der Ältere berichtete über seine heilsame Wirkung bei starkem Husten sowie bei Schüttelfrost. Im Mittelalter wurde er bei Brandwunden, Geschwüren, Augen- und Nasenentzündungen sowie Hundebissen eingesetzt. Kneipp verwendete ihn zur Blutstillung und Wundbehandlung.





Spitzwegerich ist wegen seines Gehalts an reizlindernden Schleimstoffen ein ausgezeichnetes Hustenmittel. Seine Wirkung gegen Husten war bis vor nicht allzu langer Zeit so sprichwörtlich, dass der Ausdruck „Spitzwegerichsaft“ ein allgemeiner Name für Hustensaft war.

Wissenswertes: Die Endung -rich stand im Indogermanischen für Herrscher. Wegerich heisst also Herrscher des Weges.

Spitzwegerichsamen werden in feuchtem Zustand klebrig. Sie bleiben an den Füßen Darüberlaufender hängen und verbreiten sich auf diese Weise. Die weissen Siedler schleppten ihn so nach Amerika ein, weshalb er bei den Indianern als „Fusstritt des weissen Mannes“ bekannt ist.

Die hochgeschätzte Heilpflanze nutzte man in früheren Zeiten auch als Nahrungsmittel. So sind frische junge Spitzwegerichblätter eine würzige und gesunde Beigabe zu Salaten, Quark und Weichkäse. Die Blätter schmecken vor der Blüte der Pflanze am besten und lassen sich gut zu Wildgemüse und Suppen verarbeiten.

Aus der Natur für den Menschen



Diese Grundidee begleitet die WALA seit ihrem Beginn im Jahre 1935. Die Frage nach dem Leben und die Antwort, dass Rhythmus Leben trägt, gaben den Impuls zur Entwicklung des besonderen Herstellverfahrens der WALA: Im Einklang mit den Rhythmen der Natur werden wässrige Pflanzenauszüge gewonnen, die ohne Alkohol haltbar sind. Aus der anfänglichen Frage Dr. Rudolf Hauschkas nach dem Leben hat sich ein modernes Unternehmen mit mehr als 700 Mitarbeitern entwickelt. Die WALA ist mit ihren WALA Arzneimitteln und der Dr.Hauschka Kosmetik weltweit erfolgreich in rund 40 Ländern vertreten und hat den verantwortungsvollen Umgang mit Mensch und Natur zu ihrem Unternehmensziel erklärt.

WALA Arzneimittel

WALA Arzneimittel sind aus Substanzen der drei Naturreiche – mineralische, pflanzliche und tierische Welt – zu genau bedachten Kompositionen zusammengestellt. Die dabei eingesetzten Pflanzen stammen überwiegend aus dem eigenen biologisch-dynamisch bewirtschafteten Heilpflanzengarten. Die einzelnen Komponenten sind durch Rhythmisieren, Potenzieren und andere Prozesse so aufbereitet, dass sie sich den menschlichen Vorgängen annähern und Heilkraft erlangen.

WALA Arzneimittel unterstützen die Selbstheilungskräfte des Organismus und fördern damit die Gesundung von Körper, Seele und Geist. Sie erweitern als wichtige Säule der Anthroposophischen Medizin das Therapiespektrum der herkömmlichen Medizin.

Heute stehen in der Schweiz etwa 400 verschiedene WALA Arzneimittel für akute und chronische Krankheiten zur Verfügung, darunter zahlreiche Mittel zur Selbsthilfe, wie sie in dieser Broschüre beschrieben sind. Mehr als 90% der WALA Arzneimittel werden von der Grundversicherung übernommen.



WALA – Ihr Partner für anthroposophische Arzneimittel

WALA Arzneimittel sind erhältlich in Apotheken und Drogerien. Sie werden von Ärzten und Therapeuten verordnet und in Kliniken eingesetzt.

Bitte beachten Sie, dass wir Fragen zu Ihrer persönlichen gesundheitlichen Situation nicht beantworten können. Wir möchten Sie bitten sich hierzu mit Ihrem Hausarzt in Verbindung zu setzen.

Impressum

WALA Gesund und unbeschwert durch die Erkältungszeit
1. Auflage Juli 2010
Artikel-Nr. 103 039 599/W004877

©2010 WALA Schweiz GmbH
Bärenplatz 2
3011 Bern
SCHWEIZ
Tel. +41 (0)31 388 80 10
Fax +41 (0)31 388 80 11

info@wala.ch
www.walaarzneimittel.ch
www.dr.hauschka.ch

Bildnachweis: Sabine Braun, Kay Johannsen, Arne Schneider, WALA Archiv
Redaktion: Catrin Cohnen
Layout und Satz: WALA Grafik
Druck: gerthofer individualdruck, Geislingen
Papier: chlorfrei gebleicht

WALA®, WALA® Logo, viaWALA®, Dr.Hauschka®, Dr.Hauschka Med®,
Dr.Hauschka CulturCosmetic®, CulturCosmetic® und Dr.Hauschka Design
sind eingetragene Marken der Firma WALA Heilmittel GmbH.

Aus der Natur für den Menschen

www.walaarzneimittel.ch

Erhältlich bei:

Art.-Nr.: 103.039.599/W004877