

# Husten und Schnupfen homöopathisch behandeln

Heilpraktikerin Tanja Hofmann gibt Tipps aus der Naturheilkunde

**wd. Buxtehude.** Jeder Erwachsene hat im Jahresdurchschnitt zwei bis drei fiebrige Infekte im Jahr. Kinder können auch sechs bis zehn Erkältungen jährlich haben. „Unser Immunsystem reagiert auf virale und bakterielle Erreger u.a. mit Fieber zur Abtötung und mit vermehrter Schleimproduktion zum Abtransport der Erreger“, erklärt die Buxtehuder Heilpraktikerin Tanja Hofmann. „Das Immunsystem von Kindern muss die Erreger erst kennenlernen. Daher sind Kinder häufiger erkältet.“

Neben einer gesunden Lebensweise und Lebenszufriedenheit könne Echinacea die körperliche Abwehr präventiv unterstützen. „Eine Echinacea-Kur, die in einer

infektfreien Zeit durchgeführt werden sollte, erhöht die Anzahl der weißen Blutkörperchen, die für die Abwehr von Krankheitserregern wichtig sind“, so Tanja Hofmann.



Tanja Hofmann

Ist der Infekt ausgebrochen, bietet die Natur viele heilungsunterstützende Pflanzen: Thymian, Rettich oder Senf wirken antibakteriell und hemmen das Wachstum der Viren. Thymian und Salbei kann man als Tee zubereiten und die ätherischen Öle als Dampfbad inhalieren. Senfmehl aus der Apotheke hat sich bei Nebenhöhlenentzündungen bewährt: Man rührt das Senfmehl mit warmem Wasser zu einer Paste an, gibt diese in einen Teebeutel, den man sich für 30 Sekunden bis zwei Minuten auf

die betroffene Stelle legt. Zitronensaft, Johannisbeersaft oder Hagebuttentee liefern viel Vitamin C und unterstützen damit die Abwehrkräfte.

Als klassische Homöopathin empfiehlt Tanja Hofmann homöopathische Arzneien. Eupatorium perfoliatum helfe, wenn starke Gliederschmerzen und ein allgemeines Zerschlagenheitsgefühl im Vordergrund stehen. Ferrum phosphoricum sei eine gute Arznei bei wenig spezifisch Symptomen wie mäßiges Fieber, leichte Verstopfung der Nase und leichte Halsschmerzen. Auch Mittelohrentzündungen, die durch feuchte Kälte entstanden sind, reagieren gut auf Ferrum phosphoricum. Belladonna sei angesagt, wenn der Krankheitsbeginn schnell verlaufe und trotz Fieber Hände und Füße kalt seien.

• [www.tanjahofmann.com](http://www.tanjahofmann.com).