

Fieberkräuter der Traditionellen Europäischen Medizin

Fieberkräuter sind schweisstreibend oder fiebersenkend. Die natürliche Reaktion des Körpers beim Eindringen von Viren ist die Erhöhung der Körpertemperatur, denn Viren sind hitzeempfindlich und werden dadurch abgetötet. Ein wenig Fieber zuzulassen unterstützt also das Immunsystem. Wird das Fieber zu früh oder zu schnell gesenkt, hat der Körper für diese Abwehr- und Ausheilungsphase zu wenig Zeit. Steigt das Fieber hingegen zu hoch oder neigen Kinder zu Fieberkrämpfen, sollte man aber auf jeden Fall früh genug fiebersenkende Mittel einsetzen. Ansonsten können Wärme und Fieberkräuter das Fieber unterstützen. Kann ein Körper gar kein Fieber entwickeln, zieht sich ein grippaler Infekt oder ein Husten oft über Wochen hinweg. Man geht dann vielleicht seiner Arbeit nach, aber ist immer erschöpft und kränkelt vor sich hin.

Der **Holunder** gehört seit Urzeiten zum Erscheinungsbild alter Bauernhöfe, Heuschöber oder Scheunen. Seit Jahrhunderten wird der Baum um Haus und Hof gepflanzt. Die Kelten glaubten, dass die Schutzgöttin Holla in den Zweigen wohnte. Im Mittelalter durfte niemand es wagen, den Baum zu fällen, denn er bescherte Segen, Gesundheit und beschützte die Kinder. Seine Verwendung in der Heilkunde kann bis in die Steinzeit nachgewiesen werden.

Sowohl die Blüten wie auch die Beeren weisen eine Vielzahl an gesundheitsfördernden Eigenschaften auf, nicht nur als Fieberkräuter, sondern auch in Form von Holunderblütensirup oder auch dem Presssaft der Beeren oder einem Hollerbeermus.

Hollerblüten sind klassischer Bestandteil von Schwitztees, sorgen für einen gesunden Schlaf und beruhigen den Hustenreiz. Ein altes Rezept für einen Schwitztee besteht aus einem Teil Holunderblüten, einem Teil Lindenblüten und einem Teil Königskerzenblüten. So eine Schwitzkur kann mit einem Vollbad

unterstützt werden. Machen Sie die Wanne besser nur halbvoll, also bis unterhalb des Herzens, das schont den Kreislauf. Dann im Bett gut einwickeln und nachschwitzen, die Wäsche anschließend wechseln und ruhen oder sich ausschlafen. Oft fühlt man sich danach wie neugeboren.



Bild von RitaE auf Pixabay

In der Dorfmitte befand sich früher meist ein Lindenbaum. Um die **Linde** herum spielte sich das Leben ab, es wurde Markt gehalten, geheiratet, gerichtet. Zahlreiche Lieder berichten von der Bedeutung der Linde im Leben der Menschen.

Die Linde wirkt beruhigend auf das Nervensystem, aktiviert die Abwehrkräfte, ist vorbeugend bei Erkältungskrankheiten, hustenreizlindernd, schleimlösend, beruhigt gereizte Schleimhäute der Bronchien, ist fiebersenkend, angstlösend, schlaffördernd, krampflösend und beseitigt innere Anspannung. Schweißtreibend wirken Lindenblüten nur dann, wenn schon eine Verkühlung zu spüren ist.



Bild von Jenő Szabó auf Pixabay

Das **Mädesüß** wächst auf nassen, sumpfigen Böden und wird, ähnlich der Weidenrinde, bei Fieber und Schmerzen eingesetzt, ist jedoch besser verträglich. Es wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, fiebersenkend, schweißtreibend, hustenstillend und harntreibend. Dementsprechend wird es bei Erkältungen, Gliederschmerzen, aber auch Rheuma und Gelenkschmerzen eingesetzt.



Bild von Viveka Rosin auf Pixabay

Weidengewächse, wie die **Silberweide**, wurden seit Urzeiten verwendet, etwa zur Herstellung von Körben. Die Rinde der Weiden ist aber auch eine wertvolle Medizin. Die daraus isolierte Salicylsäure ist heute weltweit im Einsatz z.B. in Form von Aspirin.

Weidenrinde wirkt entzündungshemmend, fiebersenkend, schmerzstillend, blutverdünnend, kühlend, trocknend, zusammenziehend. Sie wird bei Erkältungskrankheiten, Fieber, Kopfschmerzen, akuten und chronischen rheumatische Schmerzen und Entzündungen eingesetzt.



Bild von pankrr auf Pixabay

Produkttempfehlungen:



Mädesüßkraut



Weidenrinde



Roher Lindenhonig



Holunderpulver



Holunder ‚Haschberg‘



Holunderblütentee