



QUENDEL ALS GRIPPE- PROPHYLAXE

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Winterzeit ist Grippezeit: Schnupfen und Erkältungskrankheiten haben Saison. Wer sich richtig verhält und vorbereitet, sorgt dafür, dass die krankmachenden Keime keine Chance haben. Wenn Sie organisch gesund sind, können Sie dies auch ohne Grippe-schutzimpfung erreichen. Wichtig ist eine gesunde Lebensführung mit vollwertiger Ernährung (Früchte, Gemüse). Achten Sie im Winter auch auf Vitamin-C-haltige Produkte wie Sanddorn-extrakt, Hagebuttenmark, Acerolakirschen usw., und geben Sie täglich eine Portion dieser Vitamin-C-Bomben ins Müesli oder ins Getränk. Täglich zwei Esslöffel rohes Bio-Sauerkraut im Salat sind ebenfalls hilfreich. Auch abwehrstärkende Gewürze helfen, beispielsweise Kresse, Rettich, Meerrettich, Ingwer, Curry, Zimt, Zwiebeln oder Knoblauch. Härten Sie ihren Körper ab, indem Sie morgens Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser durchführen. Bei immer kalten Füßen empfehle ich heisse Senf-mehlfussbäder (1 Esslöffel Pulver auf ein Fussbad). Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten an der frischen Luft.

Wenn Ihre Verdauung unregelmässig ist, sollten Sie unbedingt die Darmflora und somit die Darmabwehrkraft stärken. Aus der Kräuterapotheke kann ich Ihnen als beste Grippeprophylaxe den

Quendel (*Thymus pulegioides* L.) ans Herz legen. Der über Felsen kriechende Tausendsassa aus den Bergen ist zwar «klein, aber oho» in seiner Wirkung. Er erhöht die Widerstandskraft gegen pathologische Mikroorganismen wie Bakterien, Viren und Pilze beachtlich. Diese Eigenschaften führten im Volksmund zur Aus-sage: Die nächste Grippe kommt bestimmt, nicht aber zu dem, der Quendel nimmt.

Der Quendel ist die Wildform des Gartenthymians, der über ganz Europa bis Nordafrika an sandigen, steinigen Stellen gedeiht. Das kriechende Polster mit den rotvioletten Lippenblüten versprüht einen balsamischen Duft. Im Quendel verbirgt sich eine hohe immunverbessernde Kraft, welche mit dem botanischen Namen hervorgehoben wird: *Thymos* heisst auf Griechisch die Kraft. Quendel als Trifloris-Tropfen sollten 3 x 5 täglich für drei Wochen als Prophylaxe im Winter genommen werden. Er schützt vor krankmachenden Parasiten, fördert die Durchblutung und die Erwärmung der Atmungsorgane und wirkt entzündungshem-mend auf die Schleimhäute. Ebenfalls verbessert sich die Funkti-on der Flimmerhaarepithelien. Der Schleim in Rachen, Kehlkopf und Bronchien kann so gelöst werden.