



## MÄNNERGESUNDHEIT

# Harte Schale, weicher Kern



### Wussten Sie schon?

Thymian wird auch „Männerkraut“ genannt und ist ein starkes pflanzliches „Phyto-Biotikum“ in der Grippe- und Erkältungszeit. Ob als Tee, Sirup, Gewürz, Balsam – sein krautiges, wildes Aroma stärkt Körper und Seele.

Früher badeten Männer darin, wenn sie in die Schlacht zogen, um mutig und tapfer zu sein.

*Hören wir Grönemeyers Lied „Männer“ über die außen harten und innen ganz weichen und verletzlichen Männer zu, können wir besser verstehen, warum Männer sich mit einem „Männerschnupfen“ manchmal so schwertun*

Viele Frauen belächeln die „schwerstkranken“ Männer sehr gerne. Dabei wissen wir alle aus eigener Erfahrung, wie unangenehm uns Erkältungen, eine verstopfte Nase, Nasennebenhöhlenentzündungen, Kopfschmerzen oder quälender trockener Husten zusetzen können. Das kann den „stärksten Mann“ (und auch die Frau) umhauen und wir fühlen uns elend, kraftlos und ausgelaugt. Zum Glück brauchen wir hier keine starken Medikamente, sondern liebevolle Worte, einen guten aromatischen Tee, Hustensirup oder eine Auflage, die uns entspannen und die Beschwerden lindern helfen.

Eine einfache Inhalation mit Kräutern kann schleimlösend und wohltuend beruhigend wirken. Doppelt wirksam ist sie, wenn Sie diese für Ihren Mann zubereiten. Sie ist ganz einfach herzustellen.

### INHALATION

#### ZUTATEN:

- 1 TL getrocknete Kamillenblüten,
- ½ TL Fenchelsamen,
- ½ TL getrockneter Thymian,
- 1 TL Zitronenzesten.

Inhalation bei Erkältungen ►

Zerkleinern Sie die getrockneten Kräuter zwischen den Fingern und stoßen Sie die Fenchelsamen im Mörser an. Geben Sie die Kräuter und Gewürze in ein größeres Glas, z.B. ein WECK-Sturzglas von 580 ml Inhalt, und übergießen Sie die Mischung mit 350 ml heißem Wasser.

Jetzt sollte sich der Patient etwas Zeit nehmen und an einen gemütlichen Platz setzen. Platzieren Sie ein Handtuch über Kopf und Nacken. Er oder sie atmet nun die warmen duftenden Dämpfe der entzündungshemmenden, schleimlösenden und desinfizierenden Kräuter ein. ►►





▲ Meerrettich-Honig

Eine sehr „starke“ Wurzel, die es in sich hat, ist der Meerrettich, ebenfalls ein altbewährtes Küchenantibiotikum. Sie ist nichts für „schwache“ Mägen und zarte Gemüter.

In Erkältungszeiten oder in einem „schweren“ Essen entfaltet der Meerrettich seine kraftvollen, keimhemmenden, durchblutungsfördernden und verdauungssteigernden Kräfte.

In Honig angesetzt kann er das Immunsystem stärken und Erkältungen abwehren. **Meine Empfehlung:** Der Meerrettich-Honig kann auch vorbeugend genommen werden. Auch „starke“ Ehefrauen und Jugendliche dürfen die Wirkung des Honigs gerne genießen!

## MEERRETTICH-HONIG

### ZUTATEN:

- 1 TL geriebener Meerrettich,
- ½ TL geriebener Ingwer,
- 1 TL Zwiebelwürfel,
- ½ TL Ajowan (Königskümmel; im Asialaden erhältlich),
- Honig aus der Region.

Meerrettich und Ingwer frisch reiben und in ein kleines Tulpenglas geben. Den thymianähnlichen, scharf und leicht brennend schmeckenden Ajowan in einem Mörser anstoßen und dazugeben. Das Glas mit flüssigem Honig auffüllen. An einem warmen, hellen, aber nicht sonnigen Platz für 3 Wochen „ziehen“ lassen. Den Honig abseihen und in ein dunkles Glas füllen, oder das Tulpenglas im Schrank

aufbewahren. 3 – 4-mal täglich 1 TL einnehmen und viel warmen Tee oder Wasser dazu trinken.

Eine weitere Anwendung bei Atemwegserkrankungen oder Verspannungen ist die Meerrettich-Auflage. Sie ist etwas für „starke Männer“. Kinder oder Personen mit sensibler Haut sollten sie nicht verwenden. Die scharfen und hautreizenden Senföle wirken durchblutungsfördernd und setzen intensive Hautimpulse. Dadurch wirken sie reflexbedingt ableitend bei gestauten Entzündungen im Kopf wie z. B. bei Nasennebenhöhlenentzündungen und lösen den festsitzenden Schleim.

## MEERRETTICH-AUFLAGE

### ZUTATEN:

- 2 EL frisch geriebener Meerrettich.
- Den Meerrettich frisch reiben. Jeweils 1 EL auf zwei aufgefaltete Mullkompressen (5 x 5 cm) geben. Diese an den Seiten hochklappen und zu zwei kleinen Päckchen zusammenfalten.

### Übrigens,

*Ajowan wirkt genauso stark keimhemmend gegen Bakterien und Pilze wie unser einheimischer Thymian und enthält ebenfalls das ätherische Öl Thymol.*



**Vorsicht**  
*Senföle wie sie in Meerrettich vorkommen, reizen die Haut. Diese Kompressen nie im Gesichtsbereich auflegen!*

▲ Meerrettich-Auflage

Diese rechts und links der Halswirbelsäule neben dem 1. Halswirbel auflegen. Mit einem kleinen Moltontuch, ersatzweise einem Schal oder einem Pflaster, fixieren. Die Päckchen anfangs maximal 3 – 4 Minuten aufgelegt lassen. Beginnt die Haut darunter sich zu röten oder gar zu brennen, die Auflage abnehmen. Mit einem Moltontuch die Hautpartie abwischen und eventuell mit einem neutralen Öl einreiben. Diese Kompressen nur einmal täglich anwenden!

In der Erkältungszeit ist es wichtig dem Körper von innen und außen Wärme und Flüssigkeit zuzuführen, damit festsitzender Schleim und Husten sich lösen können. Dafür eignet sich besonders ein Erkältungstee sehr gut.

## ERKÄLTUNGSTEE FÜR MÄNNER

### ZUTATEN:

- 4 – 6 frische oder getrocknete Hagebutten,
- 1 TL getrockneter Thymian (oder 1 EL frischer Thymian),
- 1 TL angestoßener Anis,
- 1 EL getrocknete Zitroneneukalyptusblätter,
- 1 EL getrocknete Holunderblüten,
- 1 TL getrocknete Schlüsselblumenblüten,
- 1 TL getrocknete Rosenblütenblätter.

Fotos: WLLJ-Svetlana Kuznetsova-stock.adobe.com



*Heimische Vitamin-C-Quelle  
Ausgereifte, aber noch feste, satt rote Hagebutten schmecken köstlich säuerlich-süß und enthalten mehr Vitamin C als Zitronen!*

▼ Erkältungstee-Mischung



▲ Nasendusche

## NASENSPÜLUNG

### ZUTATEN:

- 100 ml Wasser,
- 1 g Kochsalz/Meersalz.

Kochen Sie das Wasser 3 – 4 Minuten ab und lassen Sie es in einem Glas, z. B. einem WECK-Delikatessenglas von 100 ml Inhalt, etwas abkühlen. Geben Sie auf 100 ml Wasser 1 g Salz hinzu und rühren Sie, bis sich das Salz aufgelöst hat. Füllen Sie die lauwarme Kochsalzlösung portionsweise in die Nasendusche und spülen Sie damit nacheinander beide Nasenlöcher mit of-

## MIT DER NATUR

*In Indien gehört die Nasenspülung zum täglichen Reinigungsritual wie das Zähneputzen. Auch in unseren Breiten ist sie eine gute Möglichkeit, Schmutz und Staub aus der Nase zu entfernen. Sie befeuchtet die Schleimhäute, beugt Erkältungskrankheiten vor, lindert Halsschmerzen und Heiserkeit*

fenem Mund und leicht geneigtem Kopf. Diese Mischung eignet sich auch zum Gurgeln oder Inhalieren. Ersatzweise eine isotonische Kochsalzlösung aus der Apotheke für die Nasenspülung verwenden.

Mit diesen kleinen Rezepten wünsche ich allen harten, weichen und einfach unersetzlichen Männern und Frauen eine gute Besserung und bleiben Sie alle gesund!

Ihre Andrea Tellmann

Unsere Autorin  
**ANDREA TELLMANN**



ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Eigene Erfahrungen aus ihren Indien-Aufenthalten finden sich auch in ihren Rezepten und Empfehlungen wieder.

### Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat eines Fachmannes. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.