

## Die besten Inhalationen

von Beate Rossbach

Inhalationen können Sie entweder mit den getrockneten Kräutern oder mit ein paar Tropfen des jeweiligen ätherischen Öls durchführen. Die 7 wirkungsvollsten Heilpflanzen für Kopf-Dampfbäder sind:

Heilpflanze	Wirksame Inhaltsstoffe	Zubereitung	Wirkung	Anwendungsgebiete
Eukalyptus	Cineol, Pinen	ätherisches Öl	keimtötend, auswurfördernd	Erkältungskrankheiten
Ingwer	Sesquiterpene	Scheiben aus der Wurzel	antiviral	Schnupfen, beginnende Erkältung
Kamille	Bisabolol, Azulen	getrocknete Blüten, Kamillentinktur	entzündungshemmend, beruhigend	Schnupfen, Halsentzündung, Nebenhöhlenentzündung
Myrte	Myrtol	ätherisches Öl	schleimlösend, entzündungshemmend	Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung
Salbei	Thujon, Gerbstoffe	getrocknete Blätter	keimtötend, zusammenziehend	Kehlkopfentzündung, Mandelentzündung
Spitzwegerich	Aucubin, Schleimstoffe	getrocknetes Kraut	keimtötend, reizlindernd	Husten, Heiserkeit
Thymian	Thymol, Carvacrol	getrocknete Blätter, ätherisches Öl	schleimlösend, entzündungshemmend	Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung

Getrocknete Kräuter erhalten Sie bei uns in der Gärtnerei oder in der Apotheke, ätherische Öle können Sie auch im Bioladen oder im Reformhaus kaufen. Sogenannte Duftöle eignen sich nicht zur Inhalation. Zwar riechen die chemisch hergestellten Düfte ebenso wie die natürlichen - eine therapeutische Wirkung haben sie jedoch nicht.