

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 1-2: Honig gegen Husten

Artikel: Heilende Dämpfe
Autor: Dominguez, Judith
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-594408>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Heilende Dämpfe

Das Einatmen gasförmiger Wirkstoffe nennt man inhalieren – lateinisch für anhauchen. In Naturheilkunde und Medizin wird das einfache Verfahren für die Behandlung von Atemwegserkrankungen eingesetzt.

Judith Dominguez

Gerade im Herbst und Winter sind wir häufig erkältet. Vielleicht glauben deshalb viele, das Wetter sei schuld daran. Kälte, Zugluft oder Nässe sind jedoch nicht die Ursache für Schnupfen, Husten oder Halsweh: Erkältungen sind in der Regel durch Viren verursacht.

Doch Kälte erhöht indirekt die Ansteckungsgefahr. Im Winter halten wir uns lieber in Gebäuden auf und da wir das alle tun, treffen wir während der kalten Jahreszeit mehr Menschen auf engem Raum. Ist auch nur eine Person von einem Virus befallen und hustet oder niest, stecken sich die anderen leicht an. Dazu kommt: In geheizten und schlecht gelüfteten Räumlichkeiten ist die Luft trocken. Trockene Schleimhäute schützen uns aber wesentlich schlechter vor krankmachenden Viren als gut befeuchtete. Die Nase läuft, es kratzt im Hals und ein hartnäckiger Husten schreckt uns aus dem Schlaf. Bedrohlich ist das kaum, doch unangenehm.

Natürliche Abwehr

Der gesunde Körper weiss mit diesen lästigen viralen Eindringlingen umzugehen. Kaum sind die Erkältungsviren angekommen, startet das Immunsystem ein ausgeklügeltes Abwehrprogramm. Schnupfen und Husten sind Zeichen dieses Kampfes. Sobald die Nasenschleimhaut fast flüssigen Nasenschleim produziert, werden die Viren beim Schnäuzen und Niesen mechanisch nach draussen befördert. Genau gleich geht das Immunsystem in den Bronchien vor: Sobald der Husten produktiv ist und Schleim abgehustet werden kann, beginnt die Heilung.

Zu Beginn der Erkältung aber sind die

Schleimhäute oft trocken, die Nase ist verstopft, die Bronchien schmerzen oder ein unangenehmer Reizhusten plagt uns. Das erhöht das Risiko für Entzündungen auch in den Nasennebenhöhlen. Unterstützen wir die Schleimhäute durch Befeuchtung, beugen wir einer Verbreitung der Infektion vor, und die Erkältung klingt schneller ab.

Erkältungen bei sonst gesunden Menschen mit Hilfe der eigenen natürlichen Abwehr zu heilen, ist jeder chemischen Behandlung vorzuziehen.



Hat das Immunsystem nämlich eine Aufgabe, stärkt das seine Funktion. Mit jedem erfolgreich abgewehrten Eindringling ist es um eine Erfahrung reicher. Wir werden weniger oft krank, weil wir besser vor krankmachenden Keimen geschützt sind.

Inhalieren – einfach, aber wirkungsvoll

Gegen die lästigen Symptome einer Erkältung gibt es zwar Medikamente, doch meist kann man gänzlich auf diese verzichten. Eine schonende Möglichkeit, sich Linderung zu verschaffen und den Heilungsprozess zu verkürzen, ist die Inhalation. Schon in der Antike kannte man diese einfache Behandlungsmethode: So verschrieben die griechischen Ärzte der Antike ihren Patienten das Einatmen von salzhaltiger Luft am Meer. Salz (bzw. Sole, die wässrige Lösung von Salz) bindet Wasser und befeuchtet die Schleimhäute sehr effektiv.

Sole ist ein Allroundtalent.

«Die Welt»

Ganz einfach lässt sich über einer dampfenden Schüssel inhalieren. Hängt man sich auch noch ein Tuch über den Kopf und die Schüssel, so dass keine Dämpfe ungenutzt entweichen, ist der Effekt gross. Noch einfacher kann man inhalieren, wenn man sich die Brust mit einem sekretlösenden Öl einreibt. Da die Haut warm ist, steigen die Dämpfe von der Brust auf, und wir atmen sie kontinuierlich ein.

Dampf für das Immunsystem

Wenn kochendes Wasser vom flüssigen in den gasförmigen Zustand übergeht, steigt Wasserdampf auf. Flüssigkeiten können wir nun mal nicht einatmen, Gase aber schon. Wasserdampf als Inhalation oder in einem Dampfbad lindert die Symptome in den oberen Atemwegen auch ohne jeglichen Zusatz.

Heisser Dampf tötet keine Viren ab, lindert aber unangenehme Symptome. Der Dampf befeuchtet die gereizten Schleimhäute und erleichtert das Abhusten von Sekreten und das Niesen.

Die körpereigene Abwehr braucht gut angefeuchtete Schleimhäute, um wirkungs-

voll gegen die lästigen Eindringlinge vorgehen zu können. Wie die alten Griechen schon vermuteten, wird der heilende Effekt erhöht, wenn dem Wasser etwas Salz zugegeben wird. Es gibt im Handel dafür auch Dampfinhalatoren mit einem Aufsatz, der vor Mund und Nase gehalten werden kann. Das ist besonders dann zu empfehlen, wenn dem Wasser ätherische Öle zugegeben werden, damit diese nicht die Augen reizen.

Im Dampf baden

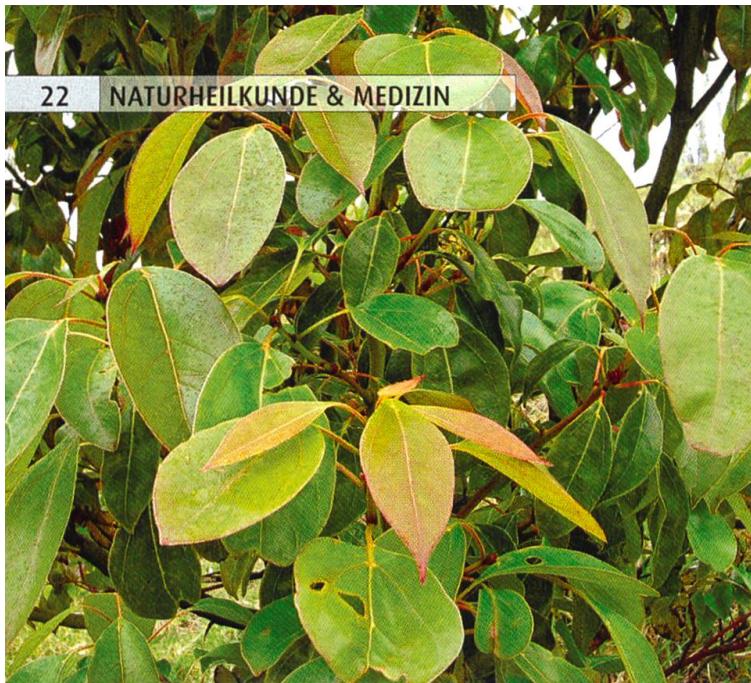
Nebelbäder, wie Dampfbäder zutreffend auch genannt werden, sind eine Variante der Sauna. Die Temperaturen sind zwar vergleichsweise tief, doch die Luftfeuchtigkeit sehr hoch. Das römische Dampfbad gehörte in der antiken Tradition zu den Thermen, die mit natürlichen heissen Quellen gespeist wurden. In Italien werden einige alte Thermen bis heute bewirtschaftet. Im arabischen Raum ist der Hamam, den wir auch türkisches Dampfbad nennen, bis heute fester Bestandteil der Kultur. In Russland nennt man die traditionellen Dampfbäder Banja. Die nordamerikanische Schwitzhütte, welche die Indianer Inipi nennen, ist ebenfalls ein klassisches Dampfbad.

Im Gegensatz zur einfachen Inhalation ist beim Dampfbad der ganze Körper dem heissen Dampf ausgesetzt. Kräftiges Schwitzen hilft nicht nur, verstopfte Nasen zu öffnen oder trockenen Husten zu lindern. Das Schwitzen öffnet die Hautporen, fördert die Durchblutung und unterstützt das Immunsystem dabei, jede Erkältung rasch zu überwinden.

Heilende Kräuterdämpfe

Man nehme ungefähr zwei Liter kochendes Wasser, gebe ihm eine Handvoll heilende Kräuter bei und schon haben wir eine einfache und wirkungsvolle Inhalationslösung vorbereitet. Besonders geeignet sind Kräuter, die Menthol enthalten. Dieser Pflanzeninhaltstoff ist chemisch gesehen ein Alkohol und deshalb in Wasser gut löslich. Heisser Alkohol verdampft und dringt weit in die Atemwege ein. Besonders reich an Menthol sind Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Majoran oder Basilikum. Menthol wirkt erfrischend und kühlend und mildert Juckreiz und Schmerz.

Eukalyptusblätter enthalten den Inhaltsstoff Cineol,



Kampferbaum oder Kampferlorbeer *Cinnamomum camphora*.

der seit langer Zeit als Heilmittel für die Atemwege bekannt ist. Auch wenn man das in früheren Zeiten nicht so genau wusste: Cineol ist eine antibakterielle und schleimlösende Substanz.

In der Familie der Doldenblütler gibt es ebenfalls einige Vertreter, die gut gegen Erkältungen der Atemwege helfen, z.B. Fenchel, Kümmel und Anis. Alle drei verflüssigen hartnäckigen Schleim und fördern das Abhusten.

Natürliche Zusätze

Anstelle von frischen oder getrockneten Kräutern können auch ätherische Öle oder Salben in kochend heißes Wasser gegeben werden. Das ist besonders für solche Inhaltsstoffe wichtig, die nicht in Wasser, sondern nur in Öl oder Alkohol löslich sind. Dazu gehört der Kampfer, ein lipophiler, also fettliebender Pflanzeninhaltsstoff.

Kampfer wird vorwiegend aus dem tropischen Kampferbaum *Cinnamomum camphora* gewonnen. Aber es gibt auch einheimische Gewächse, die reich an Kampfer sind, zum Beispiel Wacholderbeeren. Kampfer ist in zahlreichen Salben zum Einreiben gegen Erkältungskrankheiten und in verschiedenen Inhalationslösungen enthalten. Damit kann man ganz leicht selbst eine Inhalation vorbereiten, indem man etwas Erkältungssalbe oder wenige Tropfen ätherisches Öl in eine Schüssel kochendes Wasser gibt, diese darin gut verteilt und inhaliert.

Je nach Kulturregion werden auch in Dampfbädern ätherische Öle eingesetzt. Sie werden dem Aufgusswasser beigemischt, das man von Zeit zu Zeit auf die glühend heißen Steine gießt.



Junge Blätter des Eukalyptus. Ältere Blätter sind lanzettförmig.

Heilender Nebel

Je feiner die Tröpfchen sind, desto wirkungsvoller die Inhalation. Für die oberen Atemwege vom Mund bis zum Kehlkopf reicht für das Behandeln von Erkältungen gewöhnlicher Dampf aus. Sollen auch tiefliegende Atemorgane wie Bronchien und Lufttröhre gut besprührt werden, sind Aerosole notwendig, ein Gemisch aus festen oder flüssigen Schwebeteilchen und einem Gas. Noch kleinere Teilchen enthält Nebel. Damit können auch die ganz tief sitzenden Atembläschen, die Alveolen, erreicht werden. Um mit Nebel zu inhalieren, benötigt man besondere, elektrisch betriebene Geräte. Erkältungen sitzen aber meistens nicht sehr tief, sodass solche Apparaturen nicht nötig sind.

Medikamente inhalieren

Bei ernsthaften Erkrankungen der Atemwege sind die Betroffenen auf regelmäßige Medikamenteneinnahme angewiesen. Das Inhalieren von feinen Partikeln ist eine effektive Art der Verabreichung. Medikamente für die Atemwege gelangen so ohne Umweg über Magen und Blutbahnen direkt an ihren Bestimmungsort. Auf diese Art reichen viel kleinere Dosen aus; entsprechend vermindert sind unerwünschte Nebenwirkungen.

Mit Treibgas betriebene Inhalationssysteme, so klein, dass sie in jede Handtasche passen, sind besonders für Astmatiker geeignet. Die Medikamente können damit genau dosiert werden und sind bei jedem Anfall gleich zur Hand. Inhalierhilfen erleichtern auch Menschen das Atmen, die unter einer chronischen obstruktiven Lungenkrankheit (COPD) leiden.