



Erkältungssymptome schonend lindern

Respiratorische Infekte zählen mit zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Die klinische Symptomatik korreliert mit den viralen Auslösern und kann heftige **Infektionen der Atemwege** verursachen. Die Naturheilkunde bietet eine Vielfalt von therapeutischen Optionen um die Beschwerden unserer Patienten zu lindern – man muss sie nur zu nutzen wissen.

Tatsächlich sind die Wege, sich eine Erkältung einzufangen, fast so vielfältig wie die Zahl der Viren, die den grippalen Infekt auslösen: es gibt mehr als 200 verschiedene Adeno-, Rhino-, Parainfluenza-, Coxsackie- und RS-Viren, die hinter den typischen Erkältungssymptomen stecken. In nahezu allen traditionellen Heilkunden der Welt stehen Pflanzen – als Medikamente, Auflagen, für Tees, als Gewürze oder Nahrungsmittel – zur Vorbeugung und Behandlung von Infektionskrankheiten folgerichtig im Mittelpunkt der therapeutischen Maßnahmen. Denn Heilpflanzen und Heilkräuter enthalten pharmakologisch hochwirksame Substanzen mit keimabtötender Wirkung. Diese pflanzlichen Stoffe – ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe oder Flavonoide – dienen den Pflanzen in erster Linie zur Abwehr von Krankheitskeimen oder Fressfeinden, nützen aber auch unseren Patienten in Form von gut verträglichen und hochwirksamen naturheilkundliche Arzneien. Die Wirkung von Arzneipflanzen mit keimabtötenden Eigenschaften ist recht vielfältig. Alle Kreuzblütler (z.B. Meerrettich) und nahezu alle Liliengewächse (z.B. Aloe vera) wirken direkt gegen die krankheitsverursachenden Erreger und hemmen diese häufig in ihrem Wachstum. Dabei ist nicht ein einzelner Inhaltsstoff für die Wirkung der Pflanze

verantwortlich, sondern immer das vielfältige Zusammenspiel der unterschiedlichen chemischen Stoffe. Deshalb kann die exakte Wirkungsweise einer Heilpflanze nicht immer wissenschaftlich bis ins letzte Detail erklärt werden. Eine Studie der Universität Freiburg allerdings konnte nachweisen, dass Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich eine hohe keimhemmende Wirkung auf die häufigsten Erreger von bakteriellen Atemwegsinfekten besitzen (1). Wegen der aromatischen Inhaltsstoffe sind viele Heilpflanzen auch als Küchenkräuter und Tees beliebt und finden seit jeher Anwendung auch in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Beispiele hierfür sind Oregano und Thymian, Kapuzinerkresse, Kamille und Salbei – *Medicus curat, natura sanat!*

Pflanzen mildern die Symptome

Verschiedene naturheilkundliche Maßnahmen und Arzneien können helfen, Schnupfen, Husten und Halsschmerzen leichter erträglich zu machen, die Heilung zu beschleunigen und Komplikationen vorzubeugen. Welche Möglichkeiten bei der Behandlung von Infektionen der oberen Atemwege bestehen, zeigt eine Übersichtsarbeit (2). Bei *Rhinosinusitis* haben sich Kombinationspräparate bewährt, die Menthol, Campher und



Dr. med. Matthias Frank
 Facharzt für
 Allgemeinmedizin,
 Karlsruhe
 Mail: arztpraxis-dr-frank@t-online.de

Tab. 1: Heilpflanzen bei Halsentzündung

SYMPTOMATIK	HEILPFLANZE	ARZNEIBEISPIEL
Beginnender Infekt	Sonnenhutkraut	Echinacin
Heiserkeit und beginnende Schluckbeschwerden	Isländisches Moos	Isla-Moos Pastillen
Lippenherpes	Melissenblätter	Lomaherpan Creme
Bei Halsentzündung	Guajakholz, Kermesbeere und spanischer Pfeffer	Tonsipret Tabletten
Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum	Salbei-, Eukalyptus- und Pfefferminzöl	Gurgeln mit Salviathymol 5 Tropfen auf ½ Glas lauwarmes Wasser



und Isländisches Moos als gut wirksam, bei *Husten mit vermehrtem Auswurf* sind Pflanzen aus Primel, Efeu oder die Großblütige Königskerze symptomlindernd. Die Inhaltsstoffe von Echinacea purpurea wirken gegen Entzündungen, weswegen die Wurzel auch zur Behandlung bei oberen Atemwegsinfektionen eingesetzt werden kann. Das Sonnenhutkraut hat nicht nur antivirale Eigenschaften sondern wirkt in ausreichender Dosierung stimulierend auf das Immunsystem.

Tab. 2: Heilpflanzen bei Nasennebenhöhlenentzündung

SYMPTOMATIK	ARZNEI	ARZNEIBEISPIEL
Nasennebenhöhlenentzündung und Schnupfen	Eisenkraut, Enzianwurzel, Gartensauerampferkraut, Holunderblüten, Schlüsselblumenblüten	Sinupret forte
Stark verlegte Nasenatmung	Eukalyptusöl, Kiefernadelöl, Levomenthol	Pinimenthol Erkältungsbalsam zum Einreiben und Inhalieren



Infekt verkürzen

Nach den Ergebnissen einer Metaanalyse (4) kann mit Echinacea ein Infekt um 1-2 Tage verkürzt werden. Zur Erleichterung der Nasenatmung gibt man abschwellende Nasentropfen, zusätzlich kann man zur Vermeidung der Austrocknung der Schleimhäute Nasenspülungen mit Kochsalzlösungen oder Meerwasserzubereitungen empfehlen. Inhalationen befeuchten die Schleimhäute in Nase und Bronchien und erleichtern das Abhusten des zähen Schleims und Einreibungen mit ätherischen Ölen die Eukalyptus, Menthol oder Campher enthalten, lindern zusätzlich die Symptome. Pflanzliche Schleimlöser sind Arzneien aus Efeu- blättern und Primelwurzeln und bei leichtem Kratzen im Hals oder Halsschmerzen helfen Gurgeln mit Salbei- lösungen oder Holunderzubereitungen und das Lutschen von Salbei- oder Kräutermischungen.

Tab. 3: Heilpflanzen bei Husten

SYMPTOMATIK	ARZNEI	ARZNEIBEISPIEL
Trockener, krampfartiger Husten	Efeublätter	Prospan
Krampfartiger Husten mit Sekretbildung	Efeublätter, Thymiankraut Als Monopräparat mit Thymian Als Monopräparat mit Efeu	Bronchipret Aspecton Soledum Prospan
Hustenanfälle mit starker Sekretbildung	Primelwurzel, Thymian- kraut, Spitzwegerichkraut	Bronchicum

Zur Einreibung geeignet sind:

Bronchoforton-Salbe (Eukalyptusöl, Fichtennadelöl, Pfefferminzöl) oder **Pinimenthol N Erkältungssalbe** (Eukalyptusöl, Kiefernadelöl, Levomenthol)

JHP-Rödler (ätherisches Öl aus dem Kraut der Japanischen Minze).

Das Minzöl ist hoch konzentriert und kann leicht überdosiert werden. Bei Kopfschmerzen reicht ein Tropfen mit dem Zeigefinger auf den Schläfen und im Nacken aufgerieben aus. Auf eine anschließende gründliche Reinigung der Hände achten. Das Minzöl darf vor allem nicht in die Augen oder die Nasenschleimhaut gelangen.

Cineol enthalten. Aber auch Präparate mit Schwarzem Holunder, Wiesen-Sauerampfer, Schlüsselblume und Eisenkraut zeigten in klinischen Studien ebenfalls eine gute sekretolytische Wirkung (3). Weidenrinde wirkt ähnlich antientzündlich wie Acetylsalicylsäure und trägt daher zur Fiebersenkung bei.

Die verschiedenen Stadien des Hustens lassen sich durch diverse Phytopharmaka gut behandeln. Bei Husten hilft viel trinken z.B. Bronchialtee (mit Spitzwegerich, Thymian, Lindenblüten oder Fenchel) und Inhalationen mit Wasserdampf oder Kamillenlösung. Bei *trockenem Reizhusten* erweisen sich Eibisch,

Bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen helfen pflanzliche Arzneien aus Enzianwurzel, Primelblüten oder Holunderblüten ebenfalls unterstützend und schleimlösend. Nächtlicher Husten bei Erkältungen ist nicht nur für Kinder quälend, sondern wird auch den Schlaf beeinflussen. Eine Studie (5) konnte zeigen, dass bereits ein Teelöffel *Honig* vor dem Schlafengehen für hustenfreie Nächte sorgen kann.



Phytopharmaka können Erkältungssymptome wirksam lindern.

Honig wirkt nicht nur antibakteriell sondern enthält auch entzündungshemmende Substanzen. Die Einnahme von *Zink* kann die Erkrankungsdauer verkürzen und die Beschwerden mildern. Heißgetränke wie *Kräutertees* lindern die Symptome wie Halsschmerzen, Schnupfen und Husten ebenfalls und verbessern das Befinden. Nicht zu den pflanzlichen Arzneien zählen in der Medizin Zubereitungen aus Heilpflanzen, wie sie in der Homöopathie und der anthroposophischen Medizin eingesetzt werden. Die Homöopathie ist eine Reiz- und Regulationstherapie. Durch die entsprechende homöopathische Arznei wird im Körper ein Reiz ausgelöst welcher die Selbstheilungskräfte aktiviert und dem Körper auf diese Weise hilft wieder gesund zu werden. Homöopathische Arzneien, die bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden sind beispielsweise Aconitum – welches zu den Hahnenfußgewächsen gehört und als „Eisenhut“ bekannt ist – oder Globuli aus Belladonna.

Homöopathische oder anthroposophische Präparate können zur Symptomlinderung und -verkürzung sinnvoll sein und zeigen sich auch bei Kindern als gut wirksam. Sinnvolle naturheilkundliche Allgemeinmaßnahmen, welche die Gesundheit zusätzlich unterstützen sind körperliche Schonung und die Anregung der Wärmereaktion des Körpers durch ansteigende Fußbäder.

Abwehrkräfte stärken

Rezidivierende Infekte sind ein sehr häufiger Grund für die naturheilkundliche Beratung in der Arztpraxis. Zur Prävention sinnvoll sind eine gesunde Lebensführung und eine adäquate Stressbewältigung zur Stabilisierung des körpereigenen Immunsystems. Kaltreize führen bei richtiger Anwendung zu einer Reduktion des Sympathikotonus und wirken dadurch positiv auf die Infektabwehr. Geeignet sind Kneipp'sche Güsse, Wassertreten oder Wechselduschen. Auch Saunagänge können bei regelmäßiger Anwendung die Infekthäufigkeit reduzieren (6). Darüber hinaus kann sich jeder vor einer Ansteckung schützen: ausreichender Schlaf, gesunde und vitaminreiche Ernährung, wenig Stress, Bewegung und Sport – dies alles hilft, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken.

Literatur unter www.derhausarzt.eu

Mögliche Interessenkonflikte:
Der Autor hat keine deklariert.

FAZIT

- Akute Infekte der oberen Atemwege verlaufen in der Regel unkompliziert. Dennoch sind die Betroffenen teilweise erheblich in ihrem Allgemeinbefinden eingeschränkt.
- Die Naturheilkunde bietet eine Vielfalt von therapeutischen Optionen, um die Symptome von Infekten der oberen Atemwege rasch zu lindern.
- Pflanzliche Arzneien enthalten als wirksame Bestandteile ausschließlich pflanzliche Extrakte und sind im Allgemeinen gut verträglich.
- Eine gesundheitsfördernde Lebensweise kann die Infektanfälligkeit reduzieren.



© sha.pecharge/istockphoto

So unentbehrlich wie die **VERAH®** selbst...

Arzneimittelkunde für VERAH® – Ein Leitfaden für unterwegs

- Autor:** Dr. med. Ulrich Scharmer
In Zusammenarbeit mit dem Institut für hausärztliche Fortbildung im Deutschen Hausärzteverband (IHF e.V.)
- Umfang:** 196 Seiten, mit Farbregister
- Besonderheit:** Kostenlose Updates plus Zugang zum digitalen VERAH®-Lexikon
- Verlag:** mm medizin + medien Verlag GmbH
- ISBN:** 978-3-9817921-1-9
- Preis:** 26,80 EUR

