

Phytotherapie bei Bronchitis und Co.

Gegen Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Phytotherapeutika können bei Infekten der oberen Luftwege und Bronchitiden allein oder auch in Kombination mit einer antibakteriellen Therapie eingesetzt werden. Unterschiedliche Heilpflanzen haben dabei unterschiedliche Wirkungsschwerpunkte wie zum Beispiel die Stimulation der Bronchialsekretion, die Mukolyse oder die Verbesserung der Expektoration.



Bei Erkältungen hilft ein Tee aus Lindenblüten.

Tabelle 2:
Verwendung von pflanzlichen Wirksubstanzen bei Erkältungskrankheiten

Ätherische Öle
Thymianöl, Rosmarinöl, Pfefferminzöl, Anisöl, Minzöl, Fichtennadelöl, Kiefernadelöl, Fenchelöl

Erkältungstees
Lindenblütentee

Wickel
Brust-Ölwickel mit Lavendelöl

Gurgeln
Salbeitee, Kamillentee

Lutschen von Halsbonbons
Salbeibonbons, Pfefferminzbonbons, Kräuterbonbons

Saponine gegen Husten
Schlüsselblume, Birkenblätter, Eukalyptus

Schleimstoffe gegen Entzündung der Atemwege
Efeu, Eibisch, Königskerze

Thorsten Doering, Anja Schmidt

Als mögliche Ursache für Erkältungskrankheiten gelten körperliche Erschöpfung, seelischer Stress und allergische Störungen im Nasen-Rachen-Raum. Trotz häufiger Verwendung des Namens «Erkältung» ist eine Abkühlung des Körpers allein nicht in der Lage, eine Atemwegsinfektion auszulösen. Aber auch bei optimaler Abwehrlage des Körpers ist sie nicht immer zu verhindern. Die Inzidenz von Atemwegserkrankungen ist altersabhängig (Tabelle 1). So erkranken jüngere Menschen viel häufiger an Atemwegserkrankungen als ältere.

Tabelle 1:
Inzidenz von Atemwegserkrankungen

Altersgruppe	Atemwegserkrankungen/Jahr
0–4 Jahre	4,9
5–9 Jahre	2,8
20–39 Jahre	2,2
> 40 Jahre	1,6

Effekte von Phytopharmaka

Eine akute Bronchitis wird meist durch Viren, die in der Regel aus der Gruppe der Rhinoviren stammen, verursacht. Im Vordergrund bei der Therapie steht die Linderung der typischen Symptome wie Halsschmerzen, Heiserkeit und Schnupfen. Phytotherapeutika sind für diesen Zweck prädestiniert, während Antibiotika erst dann indiziert sind, wenn eine diagnostizierte bakterielle Sekundärinfektion vorliegt. Doch auch in diesen Fällen ist eine adjuvante Anwendung von Phytopharmaka sinnvoll. Pflanzliche Arzneimittel führen nicht nur zur Linderung der Symptome. Sie unterstützen darüber hinaus den mukoziliären Reinigungsmechanismus des oberen Respirationstrakts, fördern die Funktion der Schleimhäute der oberen Luftwege, unterstützen die Verflüssigung des Sekrets, führen zur Stimulierung der immunspezifischen Abwehrmechanismen und wirken entzündungshemmend. Phytotherapeutika, die Anwendung bei Atemwegserkrankungen finden, sind meist frei oder arm an Nebenwirkungen. Hierin ist ein klarer Vorteil gegenüber chemischen Präparaten zu sehen.

Tabelle 3:
Expektorierende Phytopharmaka

Phytopharmaka	Wirkungen
Isländisches Moos-Extrakt	Isla-Moos Pastillen®
Efeublätter-Extrakt	z.B. DemoPectol® Junior, Pumonol®eco natura, Prospan®
Kombinationen	z.B. Demo® Hustenelixir N, Sibrovita®, Sinupret®
Ätherische Öle	z.B. Demonatur® Erkältungskapseln

Tabelle 4:
Phytopharmaka und ihre Wirkungen

Phytopharmaka	Wirkungen
Schlüsselblumenblüten (Primula veris)	sekretolytisch, expektorierend
Sternanisfrüchte (Anisi stellati fructus)	sekretolytisch
Süßholzwurzel (Glycyrrhiza glabra)	sekretolytisch, expektorierend
Thymiankraut (Thymus vulgaris)	expektorierend, sekretomotorisch
Bibernellwurzel (Pimpinellae radix)	sekretomotorisch, sekretolytisch
Fenchelfrüchte (Foeniculum vulgare)	sekretomotorisch, Wirkung ätherischer Öle
Frische Fichtenspitzen (Picea abies)	expektorierend, Wirkung ätherischer Öle

Zu den Phytopharmaka, die zur Linderung von Atemwegserkrankungen eingesetzt werden, zählen folgende Wirkstoffklassen (Tabelle 2):

Expektoranzien sind Wirkstoffe, die die Entfernung von Bronchialsekret aus den Bronchien und der Trachea erleichtern beziehungsweise beschleunigen.

Sekretolytika stimulieren die Bronchialsekretion.

Mukolytika verändern die physikochemischen Eigenschaften, das heisst die Viskosität des Bronchialsekrets.

Sekreto-Motorika fördern die Sekretbewegung und das Abhusten.

Rhinologika verbessern die Nasenatmung. Mit ihrer Hilfe erfolgt die symptomatische Behandlung zur Regulierung der Sekretproduktion, des mukoziliären Transports sowie des Schwellungszustands. Beispi-

Key points

- Bei der Therapie von Erkältungskrankheiten mit Phytopharmaka sollen vor allem die typischen Symptome Halsschmerzen, Heiserkeit und Schnupfen gelindert werden.
- Ätherische Öle sind bei Säuglingen und Kleinkindern im Bereich des Gesichts nicht anzuwenden, da dabei die Gefahr von Glottiskrampf und Bronchospasmus besteht.

rem Eibischwurzel/-blätter, Huflattichblätter, Isländisches Moos, Malvenblüten/-blätter sowie Spitzwegerichkraut (Tabelle 3).

Eine Auswahl an Phytopharmaka und ihre Wirkungen sind in Tabelle 4 dargestellt.

Bei grippalen Infekten können – je nach Symptomen – verschiedene Phytopharmaka Anwendung finden (Tabelle 5).

Bei Reizhusten verschaffen Phytopharmaka wie Lindenblüten, Spitzwegerich

Tabelle 5:
Verwendung von Phytopharmaka bei grippalen Infekten

Symptome	Reizhusten	festsetzender/ produktiver Husten	Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut	Fieber
Phytopharmaka				
Lindenblüten (Tiliae flos)	■			■
Spitzwegerich (Plantago lanceolata)	■		■	
Eibischwurzel (Althaea officinalis)	■			
Thymian (Thymus vulgaris)		■		
Fenchel (Foeniculum vulgare)		■		
Salbei (Salvia officinalis)			■	
Holunderblüten (Sambuci flos)				■

le für positiv-monografierte Drogen sind in diesem Zusammenhang Ätherischöl-Drogen, wie zum Beispiel Eukalyptusöl, Fenchelöl, Pfefferminzöl und auch Salbeiblätter. Zu den aus Arzneipflanzen isolierten Substanzen zählen zum Beispiel Monoterpene wie Cineol, Menthol, Fenehon und Thymol. Während chemisch-synthetische Stoffe vorwiegend eine der oben genannten Eigenschaften besitzen, wirken ätherische Öle unter anderem sekretolytisch und sekretomotorisch. Deshalb sind ätherische Öle zur Anwendung bei Atemwegserkrankungen unterschiedlicher Genese einsetzbar. Eine Auswahl expektorierender Phytopharmaka sowie die Handelsnamen der Arzneimittel zeigt Tabelle 3.

In diesem Zusammenhang ist darauf hinzuweisen, dass ätherische Öle nicht bei Säuglingen und Kleinkindern im Bereich des Gesichtes anzuwenden sind, da dabei die Gefahr von Glottiskrampf und Bronchospasmus besteht. Sogenannte Muzilaginosa, die Schleimdrogen, können bei Katarren der oberen Luftwege, Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenen Reizhusten Anwendung finden. Hierzu zählen unter ande-

und Eibischwurzel Linderung. Thymian und Fenchel wirken festsetzendem und produktivem Husten entgegen. Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut helfen Spitzwegerich sowie Salbei. Linden- und Holunderblüten wirken Fieber entgegen. ♦

Autoren:

Prof Dr. med. Thorsten Doering
Facharzt für Innere Medizin, Allgemeinmedizin
Anja Schmidt
Diplom-Gesundheitswirtin
Deutsche Klinik für Integrative Medizin und
Naturheilverfahren
D-08645 Bad Elster

Literatur unter www.allgemeinarzt-online.de

Dieser Beitrag erschien zuerst in «Der Allgemein-
arzt» 9/2006.
Die Übernahme erfolgt mit freundlicher Geneh-
migung von Verlag und Autor.