

Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Diese Pflanzen lindern Erkältungsqualen!

Die meisten Erkältungspatienten brauchen kein Antibiotikum und erwarten auch keines. Unkomplizierten Schnupfen, Husten & Co lindern Arzneimittel aus Heilpflanzenextrakten wirksam und gut verträglich. Dafür gibt es inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Belege. Aber nicht jedes Produkt ist gleich geeignet.

Der akute Virusinfekt des Atemtraktes ist eine alltägliche, spontan ausheilende Erkrankung. Beim typischen Ablauf kommt es zu Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, selten gepaart mit erhöhter Temperatur oder Fieber. Die „Erkältung“ wird nicht primär durch Kälte, sondern in 30–50% der Fälle durch Rhinoviren ausgelöst, ferner durch Corona-, Parainfluenza-, RS- oder Influenzaviren. Nur in der Minderzahl der Fälle kommt es zu einer bakteriellen Superinfektion.

Ein adäquates Therapiekonzept bei akuten unkomplizierten Atemwegsinfektionen sollte nach Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. André Gessner vom Universitätsklinikum Erlangen die Intensität und Dauer der Symptome günstig beeinflussen, die immunologische Abwehr stärken und einer Keimbeseidlung der Schleimhäute entgegenwirken.

Für jedes dieser Therapieziele gibt es geeignete Pflanzenextrakte; entsprechend kombiniert geht dann das Konzept auf.

- **Virostatische Effekte** sind u. a. dokumentiert für Thymiankraut, Anisfrüchte, Meerrettichwurzel, Kapuzinerkresse, Myrtol, Cineol und Pfefferminzöl.
- **Antibakterielle Effekte** zeigen u. a. Ampferkraut, Pelargoniumwurzel, Meerrettichwurzel, Kapuzinerkresse und die meisten ätherischen Öle.
- Das **Immunsystem stimulieren** Extrakte aus Echinacea, Eibischwurzel, Kamillenblüten oder Eisenkraut.

Die oft berichtete rasche Besserung der klinischen Symptomatik dürfte allerdings vor allem zurückzuführen sein auf:

- eine subjektive Verbesserung der Nasenatmung (ätherische Öle),
- antiphlogistische Effekte (z. B. Extrakte aus Kamillenblüten, Primel, Schafgarbenkraut),
- Bronchodilatation (Thymiankraut, Efeublätter, bestimmte ätherische Öle) sowie
- expektorierende Wirkungen (Enzianwurzel, Thymiankraut, Primel, viele ätherische Öle).



Die chemische Keule ist nicht immer die beste Lösung – zahlreiche Pflanzenwirkstoffe helfen bei Erkältungen.

Tab. 1 Auswahl zugelassener pflanzlicher Expektoranzien

Wirkstoff	Präparatebeispiele	Zulassung	Besonderheit
1,8-Cineol	Soledum®/forte Kps. (Cineol 100 mg/-forte 200 mg)	Erkältung, Bronchitis, Sinusitis (Zusatzbehandlung)	
Myrtol, standardisiert auf Cineol, Limonen, alpha-Pinen	Gelomyrtol®/-forte magensaftresistente Kps.	akute und chronische Bronchitis und Sinusitis	Kps. aufgeschnitten zur Inhalation verwendbar
Mischextrakt aus Ampherkraut, Enzianwurzel, Holunderblüten, Eisenkraut, Schlüsselblumenblüten	Sinupret® forte Tbl./Sirup/Tropfen	akute und chronische Sinusitis	
Mischextrakt aus Anisöl, Primelwurzel, Thymiankraut	Sinuforton® Kps. mit Anis	Erkältung mit zähflüssigem Schleim	Sinuforton Saft ohne Anis ab 1 Jahr
Pelargonium-sidoides-Wurzelextrakt	Umckaloabo® Trpf., Tbl., Saft	akute Bronchitis	Tropfen und Saft ab 1 Jahr
Efeublätter-Trockenextrakt	Prospan® Hustensaft/ Hustentropfen/ liquid	akute und chron.-entzündl. Bronchialerkrankungen mit Husten	Liquid und Saft sind alkoholfrei
	BronchoVerde® Hustenlöser 50 mg Brausetabletten	Schleimlösung bei Husten mit Auswurf	Brausetabletten

Ätherische Öle bei Rhinitis

Die Rhinitis ist eine traditionelle Domäne ätherischer Öle. Diese führten in einer Studie zu einer subjektiven Verbesserung der Nasenatmung ohne objektive Änderung des Nasenwiderstands. Vor allem Menthol und Cineol (aus Pfefferminzöl bzw. Eukalyptusöl) werden als kühlend und nasenerweiternd empfunden. Anwendungsmöglichkeiten für ätherische Öle sind vielfältig: Von der Wasserdampfinhalation über Fertigbalsam zum Inhalieren oder Einreiben, Inhalierstifte, Nasensprays, Erkältungsbad bis zu Internas.

Achtung: Bei Säuglingen und Kleinkindern ätherische Öle nie im Gesicht auftragen; dies kann zu Bronchospasmen führen.

Tipp: Ein Nasenspray mit ätherischem Öl als Ergänzung zu Imidazolinsprays, deren Anwendung auf fünf Tage begrenzt ist.

Akute Rhinosinusitis meist viral bedingt

Obwohl die akute Rhinosinusitis (ARS) meist viral bedingt ist, werden in der Praxis in 85–98% der Fälle Antibiotika verordnet. Die DEGAM-Leitlinie „Rhinosinusitis“ empfiehlt bei der akuten Schleimhautentzündung zunächst pflanzliche Sekretolytika. Sie nennt explizit Cineol, Myrtol und Gentianaextrakte (Enzianwurzel).

Für die entsprechenden Fertigpräparate (**Tab. 1**) liegt jeweils mindestens eine randomisierte kontrollierte Studie bei ARS als Komedikation neben Antibiotika vor. Sie belegten Symptomlinderung und Heilungsbeschleunigung. Eine Metaanalyse placebokontrollierter Studien von 2006 zu Gentianaextrakten bilanziert positive Effekte bei akuter und

auch chronischer Rhinosinusitis. Hier wurden auch unpublizierte Studien und Herstellerdaten einbezogen, räumen die Leitlinienautoren ein; andererseits rufen sie in Erinnerung, dass für synthetische Konkurrenz (Ambroxol, Bromhexin oder Acetylcystein) bei Rhinosinusitis gar keine direkten Wirksamkeitsbelege vorliegen.

Bei Bronchitis nicht unbedingt Antibiotika geben

Akute Bronchitiden sind in der Mehrzahl der Fälle primär viraler Natur. Auch in gelb oder grün verfärbtem Sputum sind nur in 12% der Fälle bakterielle Erreger nachweisbar (gilt nicht für die COPD!). Doch selbst eine bakterielle Infektion stellt bei ansonsten Gesunden keine absolute Indikation für Antibiotika dar, betonen die Autoren der aktuellen S3-Hustenleitlinie. Nur einen halben Tag früher bessern sich unter Antibiotikatherapie die Symptome, wogegen sie unter einer Kombination aus Phytopharmaka um bis zu zwei Tagen früher zurückgehen – ohne Nebenwirkungen.

Gezeigt wurde letzteres in zwei randomisierten Doppelblindstudien bei Erwachsenen mit akuter Bronchitis. Mit einem Thymian/Efeu-Hustensirup ging der Husten von 182 Patienten nach einer Woche um 68,7% zurück, gegenüber 47,6% unter Placebo. Bis zur Halbierung der Symptomatik dauerte es unter Verum sechs Tage, bei Placebo acht Tage. Bei doppelt so vielen Patienten sistierte der Husten unter der Phytotherapie nach elf Tagen ganz. Vergleichbare Ergebnisse zeigt eine randomisierte, kontrollierte Studie mit Thymian/Primelextrakt-Tabletten. Die Evidenz für die untersuchten Kombinationen mit Thymi-

an, Efeu und Primel bewerten die Lungen- und Atemwegsspezialisten als mittelgradig, die Empfehlung ist dennoch „stark“ – anders als bei den synthetischen Alternativen.

Zugelassen bei akuten entzündlichen Erkrankungen der Bronchien und Nebenhöhlen, wenn auch ohne Leitliniensegen, ist auch ein Mischextrakt aus Meerrettichwurzel und Kapuzinerkresse. Die Inhaltsstoffe entfalten starke antibakterielle Wirkungen, die in einer offenen Studie bei Patienten mit Bronchitis und Sinusitis einer antibiotischen Behandlung vergleichbar waren.

Was tun gegen fieses Reizhusten?

Kodein und Derivate sind Goldstandard der antitussiven Therapie, indes bei Erkältungshusten nicht wirksamer als Placebo. Das „Einlullen“ von Hustenrezeptoren im oberen Atemtrakt gelingt für 30 Min. mit antitussiven Sirups, Gurgellösungen, Lutschtabletten und Hustenbonbons mit Zuckersirup als Trägersubstanz. Die Wirkung verstärken reizlindernde Schleimstoffe; hier nennt die Hustenleitlinie Spitzwegerich (*Plantaginis*), Isländisches Moos (*Lichen Islandicus*) und Eibisch (*Althaea*). Hustenstillende Eigenschaften werden Extrakten aus Thymian, Spitzwegerich, Sonnentau (*Drosera*) und Wollblumen (*Verbascum*) zugebilligt.

Wissenswert: Nicht alle Präparate aus derselben Heilpflanze erfüllen moderne Qualitätskriterien. Studienergebnisse gelten deshalb grundsätzlich nicht für die untersuchte Pflanze, sondern nur für den getesteten Extrakt.

(Ralf Schlenger)

MMW – Fortschritte der Medizin 2012, Welche Pflanzenextrakte helfen bei Erkältungen?, 154 (27-28): 30-34