Evidenzbasierte Phytotherapie

Erkältungssymptome lindern – das Immunsystem stärken

Insbesondere in der kalten Jahreszeit steigt die Häufigkeit von – zumeist viral bedingten – Erkältungskrankheiten. Nach wie vor werden oft Antibiotika verordnet, obwohl sie in dieser Indikation nur selten nützen, sondern vielmehr mit dem Risiko von Nebenwirkungen und Resistenzbildungen verbunden sind. Hier bieten pflanzliche Arzneimittel eine wirksame und sichere Alternative.

— Zur Behandlung von Erkältungskrankheiten steht eine breite Palette zugelassener pflanzlicher Arzneimittel zur Verfügung.

Arzneipflanzen

Je nach Pflanzenart finden sich darin immunstimulierende, entzündungshemmende, antibakterielle, antivirale, sekretolytische, d. h. schleimverflüssigende, oder reizmildernde Stoffe. Diese Kombination bewirkt in ihrer Gesamtheit die gewünschten positiven Effekte. Hier eine Auswahl von Pflanzen mit erwiesener positiver Wirksamkeit bei Atemwegsinfekten:

- Efeublätter (*Hedera helix*): enthält v. a. Saponine, Flavonoidglykoside, Phenolcarbonsäuren, Polyacetylene und ätherisches Öl. Komplexe Mechanismen vermitteln schleimlösende Effekte, eine Abnahme der Schleimviskosität sowie der Intensität und Frequenz von Husten und darüber hinaus auch eine Entspannung der bronchialen Muskulatur.
- Thymiankraut (*Thymi herba*): enthält v. a. ätherisches Öl, Flavonoide, Triterpene und Phenolcarbonsäuren. Die Wirkung reicht von krampflösend, antibakteriell, antimykotisch und antiviral bis zu entzündungshemmend [1].
- Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*): enthält Polysaccharide, die eine Schutzschicht auf der Schleimhaut bilden. Darüber hinaus besitzt die Pflanze antimikrobielle, immunmodulatorische und entzündungshemmende Effekte. Im Vorder-

grund steht eine Besserung der Hustensymptomatik [2].

- Eibischwurzel (*Althaeae radix*): eignet sich zur symptomatischen Behandlung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten [3].

Kapland-Pelargonie

„Eine besonders gut untersuchte Pflanze ist die südafrikanische Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*)“, erläutert Prim. DD. Peter Voitl, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde, ärztlicher Leiter des Ambulatoriums für Kinderonkologie in Wien 22. Der Pflanzenextrakt (EPs® 7630) enthält u. a. Cumarine, Phenolcarbonsäuren, Gerbstoffe und Flavonoide und wirkt antiviral, antibakteriell sowie sekretomotorisch [4–6]. Er steigert die mukoziliäre Clearance, verbessert die Immunmodulation und vermittelt verschiedenste antibakterielle Effekte. So werden das Anhaften und Eindringen von Bakterien in die Zellen des Atmungstraktes gehemmt, die Phagozytose und antioxidative Effekte verbessert. Weiters wirkt der Extrakt der Kapland Pelargonie gegen die häufigsten viralen Erreger von Atemwegsinfekten wie z. B. Influenza-Viren, Adenoviren, Parainfluenza-Viren, Coxsackie-Viren, Corona- und Rhinoviren oder Respiratorische Synzytial-Viren (RSV, [4]).

Eine aktuelle Meta-Analyse von 13 Studien mit fast 3400 Patienten zeigte ermutigende Beweise für die Wirksamkeit und Sicherheit von *Pelargonium sidoides* Extrakt bei Kindern und Erwachsenen mit akuter Bronchitis

sowie bei erwachsenen Patienten mit akuter Rhinosinusitis und bei Kindern mit akuter Tonsillopharyngitis [7].

Voitl: „Ich verwende den Extrakt der Kapland Pelargonie gerne in der Praxis bei Kindern, weil die Wirksamkeit belegt ist und das Präparat auch gut angenommen wird.“

Literatur

1. Begrow F, Engelbertz J, Feistel B, Lehnfeld R, Bauer K, Verspohl EJ (2010) Impact of thymol in thyme extracts on their antispasmodic action and ciliary clearance. *Planta Med* 76(4):311–318. <https://doi.org/10.1055/s-0029-1186179>
2. Loew D (1997) *Phytopharmaka III: Forschung und klinische Anwendung*. Steinkopff, Darmstadt
3. Fasse E et al (2005) *Prakt Pädatrie* 11:3–8
4. Michaelis M, Doerr HW, Cinatl J Jr (2011) Investigation of the influence of EPs® 7630, a herbal drug preparation from *Pelargonium sidoides*, on replication of a broad panel of respiratory viruses. *Phytomedicine* 18(5):384–386. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2010.09.008>
5. Theisen LL, Muller CP (2012) EPs® 7630 (Umckaloabo®), an extract from *Pelargonium sidoides* roots, exerts anti-influenza virus activity in vitro and in vivo. *Antiviral Res* 94(2):147–156. <https://doi.org/10.1016/j.antiviral.2012.03.006>
6. Conrad A et al (2007) *Phytomedicine* 14(Supplement 1):52–59
7. Matthys H, Lehrmacher W, Zimmermann A, Kamin W (2016) EPs 7630 in Acute Respiratory Tract Infections – A systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *J Lung Pulm Res* 3(1):68–81

Paediatr. Paedolog. Austria 2018 · 53:47
<https://doi.org/10.1007/s00608-018-0553-x>

© Springer-Verlag GmbH Austria, ein Teil von Springer Nature 2018

Gekürzte Zweitpublikation;
Erstveröffentlichung:
„pädiatrie & pädologie“, Heft 6/2016, S. 284f
Weitere Informationen
<http://www.hmp-pa.at>