

SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

SERIE

Was hilft gegen Erkältungen?

In unserer Sprechstunde Naturheilkunde beantworten unsere Experten Fragen aus dem Praxisalltag. In der ersten Folge geht es um ein Paradebeispiel naturheilkundlicher Indikationen: die banale Erkältung. Nutzen auch Sie dieses Forum und senden Sie Ihre Fragen an: brigitte.moreano@springer.com.



© photos.com

Frage:
Welche Phytopharmaka kann man bei den verschiedenen Symptomen einer Erkältung empfehlen?

Antwort:

Ursache einer Erkältung sind meist Rhinoviren (ca. 40–50%) sowie weitere Virenarten. Klinisch ist es wichtig, Stärke und Dauer der Symptome günstig zu beeinflussen, die immunologische Abwehr zu stärken und die Keimbesiedlung der Schleimhäute zu verringern, um Rezidive zu vermeiden. Für diese Therapieziele gibt es jeweils unterschiedliche Pflanzenextrakte, zu denen klinische Studien durchgeführt wurden.

- **Antibakterielle Wirkungen** sind belegt für Zubereitungen aus Meerrettichwurzel, Kapuzinerkresse und für einen Großteil der ätherischen Öle, z. B. Pfefferminzöl.
- **Antivirale Wirkungen** haben v. a. 1,8-Cineol, Myrtol und Pfefferminzöl.
- **Immunstimulierende Effekte** sind bekannt vom Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) und den Kamillenblüten.
- **Antientzündliche Effekte** bewirken Extrakte aus Kamillen- und Primelblüten, Eukalyptusblättern und Schafgarbenkraut.
- **Bronchodilatatorische Wirkungen** sind von Thymiankraut, Efeublättern und bestimmten ätherischen Ölen bekannt.
- **Auswurfördernd** wirken Enzianwurzel, Thymiankraut und Primel.

- **Bronchoziliäre Wirkungen** hat ein Auszug aus *Pelargonium-sidoides*-Wurzeln, der antibakteriell und antiviral wirkt und nachweislich die Schlagfrequenz der Flimmerhärchen in den Bronchien erhöht.

- Bei Komplikationen, wie z. B. Sinusitis, kann ein Auszug aus Bioflavonoiden mittels **Steigerung der Chloridsekretion** zur Verflüssigung des Sekretes führen. Die Inhaltsstoffe inaktivieren dosisabhängig die mukoziliäre Clearance. So kann Nasennebenhöhlenentzündungen auch vorgebeugt werden. Das Präparat, eine 5-Pflanzen-Kombination bestehend aus Enzianwurzel, Schlüsselblumenblüten, Ampherkraut, Holunderblüten und Eisenkraut, enthält verschiedene Bioflavonoide. Durch ein spezielles Extraktionsverfahren werden diese auf das Vierfache aufkonzentriert und so die Wirksamkeit verbessert.

Frage:
Welche naturheilkundlichen Maßnahmen sind geeignet, um die Abwehr erkältungsanfälliger Patienten zu stärken?

Antwort:

Extrakte aus Eisenkraut, Kamillenblüten und Eibischwurzel regen das Immunsystem an. Vor allem gilt dies auch für den Purpursonnenhut. Die europäische Arzneimittelagentur (EMA) hat dieser Pflanze sogar eine „kurzfristige Vorbeu-

gung und Behandlung von Erkältungen“ als Indikation bescheinigt.

Neben der Phytotherapie haben auch andere Naturheilverfahren eine regulierende Wirkung auf das Immunsystem und regen die Selbstheilungskräfte an:

Die Hydrotherapie (Gesichtsguss, morgendliche kalte Waschungen, Knie-Waden-Guss) kann gezielt das Immunsystem stabilisieren. Dies wurde auch in Studien gezeigt. Eine ausgewogene Ernährung führt zur Reduktion der Infektanfälligkeit. Regelmäßige leichte Bewegungen wie Fahrradfahren und Spaziergänge an frischer Luft stärken das Immunsystem.

Zur Prophylaxe empfiehlt es sich, in den „erkältungsanfälligen“ Jahreszeiten einige Tropfen eines ätherischen Öls morgens, bevor man das Haus verlässt, in den Nacken einzureiben: man schützt sich und andere.

Obwohl die Forschungslage hier mehr als dürrig ist, hat die klinische Erfahrung gezeigt, dass eine Eigenblutbehandlung im Herbst die Infektanfälligkeit im Frühjahr deutlich verringern kann.

Infektanfällige Patienten sollten zudem über die schädliche Wirkung des Rauchens und des übertriebenen Alkoholkonsums genauso aufgeklärt werden, wie darüber, dass chronischer Stress die Abwehr schwächen kann.

Prof. Dr. med. A.-M. Beer, Hattingen ■