

## Erkältungskrankheiten

# Mehr Mut zu natürlichen Mitteln!

**Infektionen der oberen Atemwege sind mit größter Wahrscheinlichkeit viral bedingt. Aber obwohl Antibiotika hier weder wirksam noch indiziert sind, werden sie immer noch viel zu oft eingesetzt – mit allen Risiken und Nebenwirkungen. Dabei gibt es wirksame Alternativen aus der Natur.**

— Das immer noch häufige Ausweichen auf Antibiotika ist durch das Problem begründet, dass in der Schulmedizin für Atemwegsinfekte praktisch keine antiviral wirksamen Medikamente zur Verfügung stehen. Anders in der Naturheilkunde:

- Virostatische Effekte sind z. B. für Anisfrüchte, Cineol (in Eukalyptusöl), Myrtol (standardisiertes ätherisches Öl), Thymiankraut, Kapuzinerkresse, Meerrettichwurzel und Pfefferminzöl dokumentiert.
- Antibakterielle Effekte zeigen u. a. Ampferkraut, Pelargoniumwurzel, die Senföle aus Kapuzinerkresse oder Meerrettichwurzel und die meisten ätherischen Öle.

Bei erkälteten Patienten ohne Hinweis auf eine bakterielle Superinfektion kann guten Gewissens z. B. ein zugelassenes Arzneimittel mit einem standardisierten Extrakt aus Kapuzinerkresse und Meerrettich verordnet werden. Dieses ist bei Privatkassen und beihilfeberechtigten Patienten auch erstattungsfähig.

Auch bei erhöhten Temperaturen sollte nicht unbedingt ein Antibiotikum

verordnet werden. Lohnend ist vielmehr der Hinweis, dass dies keine zu bekämpfende Krankheit ist, sondern ein Abwehrmechanismus des Körpers. Die Temperatur darf in der Regel ruhig auf 38° bis 38,5° C steigen, bevor ein Antipyretikum verordnet wird. Wichtig sind bei Fieber Verhaltensregeln wie Schonung und ausreichendes Trinken, z. B. einen losen Tee aus Spitzwegerich, Thymian, Fenchel und Schlüsselblumen.

## Sinusitis und Bronchitis

Bei Patienten mit Zeichen einer akuten Rhinosinusitis (ARS) favorisiert die aktualisierte DEGAM-Leitlinie [Rhinosinusitis. S2k-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie (DGHNO-KHC) und der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM), Stand 04/2017, AWMF-Registernr. 017/049 und 053-012] eine Behandlung mit einem patentierten Extrakt aus fünf Heilpflanzen (BNO 1016, Sinupret®) oder mit definierten Eucalyptuspräparaten (z. B. Soledum®). BNO 1016 wurde in der Tagesdosis von 480 mg u. a. in zwei randomisierten, placebokontrollierten klinischen Studien (RCT) an insgesamt 600 Patienten mit ARS untersucht. Der gegenüber bisherigen Zubereitungen doppelt dosierte Mischextrakt aus Schlüsselblume, gelbem Enzian, Holunder, Eisenkraut und Ampferkraut führte zu einer klinisch



Abwarten und einen Kräutertee trinken – das ist bei Erkältungen oft schon die halbe Miete.

signifikanten Symptomlinderung mit Heilungsbeschleunigung um durchschnittlich vier Tage. Die „Number needed to treat“ (NNT) geben die Autoren mit 7 an.

Pelargonium sidoides ist als definierter Extrakt (EPs® 7630, Umckaloabo®) zugelassen zur Therapie der akuten Bronchitis. Eine aktuelle Metaanalyse von 13 RCT schloss Erwachsene mit ARS sowie Kinder mit akuter Tonsillopharyngitis ein [Matthys et al. J Lung Pulm Respir Res. 2016]. Gegenüber Placebo führte der Pflanzenextrakt zu einer beschleunigten Remission der Atemwegsinfekte und reduzierte die Schwere der Symptome. ■

Ralf Schlenger



Kapuzinerkresse – nur eines der antibakteriell wirkenden Mittel aus der Natur.