

# Heilpflanzen – Phytotherapie und Naturheilverfahren bei Atemwegserkrankungen

Berthold Musselmann

## Zusammenfassung

Atemwegserkrankungen sind ein besonders geeignetes Feld für die Verwendung von Phytotherapeutika in der Hausarztpraxis. Über 90% der Erkrankungen der oberen Atemwege sind viral bedingt. Durch Heilpflanzen lassen sich die immer noch zu häufig ohne Indikation eingesetzten Antibiotika und sonstigen konventionellen Präparate mit vielen Nebenwirkungen in hohem Maße einsparen. Phytopharmaka sind hier häufig gut wirksam, von Patienten breit akzeptiert und nebenwirkungsarm. Die Kosten der Behandlung müssen jedoch seit April 2004 vom Patienten selbst getragen werden, ein Missstand, den es so bald wie möglich wieder aufzuheben gilt.



Die Kamille ist eines der ältesten Heilmittel überhaupt und leistet wertvolle Dienste u. a. bei Schleimhautsymptomen.

Heilpflanzen bieten eine breite Anwendungspalette in der hausärztlichen Medizin. Sie können bei fast allen Patienten eine sinnvolle Ergänzung, bei vielen Erkrankungen eine überlegenswerte Alternative sein. Dabei ist die ausreichende Qualität der Extrakte und Präparate entscheidend und es sind Wechselwirkungen zu beachten.

Nach einer eigenen aktuellen deutschlandweiten Befragung unter 3000 Hausärzten beziehen 60% der Hausärzte Naturheilverfahren mit in ihre Therapie ein. Über die Hälfte der Hausärzte setzen Heilpflanzenpräparate häufig oder sehr häufig ein [8]. Sind diese aber wirklich so wirksam und Erfolg versprechend, wie die Mehrheit der Bevölkerung glaubt? Immerhin wünschen 70–80% der Patienten, dass bei ihrer Behandlung Naturheilverfahren mitberücksichtigt werden. Sieben von 10 Deutschen haben Erfahrung mit der Komplementärmedizin.

## Erkältungskrankheiten – Täglich Brot

Umgangssprachlich meint man mit „Erkältung“ eine Erkrankung, die häufig mit Frieren beginnt und daher oft fälschlicherweise als Unterkühlung angesehen wird. Es handelt sich aber um eine **virale Infektionskrankheit** der Atemwege, bei der das Frieren meist das erste Symptom der Temperaturerhöhung aufgrund der Infektionsabwehr darstellt. Im engeren Sinne versteht man unter Erkältung einen Schnupfen, der häufig auf weitere Schleimhäute außerhalb der Nase übergreift.

Eine Erkältungskrankheit entwickelt sich über mehrere Tage und dauert meist etwa eine Woche, sofern keine Komplikationen auftreten. Ursache sind Hunderte verschiedener Erreger, z.B. Rhinoviren, RSV („respiratory syncytial virus“), Para-

influenza-, Corona-, Adeno-, Myxo-, Reo-, Cocksackie-Viren u. v. a.

Leider wird oft nur eine Teilimmunität aufgebaut, die lediglich für wenige Wochen schützt. Durch Mutation können außerdem neue Virenvarianten entstehen. Vor einer solchen Variabilität musste auch die Impfstoffforschung bisher kapitulieren [2,4].

Allgemeinmedizinisch unterschieden werden:

- die **afebrile Allgemeinreaktion (AFAR)** mit Symptomen wie Gliederschmerzen und Abgeschlagenheit ohne Fieber und
- der **grippale Infekt** mit Fieber (Temperatur über 38,5°C).

Im weiteren Verlauf des viralen Infekts kann es zu Sinusitis, Otitis media, Laryngitis, Tracheobronchitis und Pneumonie kommen. In 5–10% der Fälle kommt es zu

**bakteriellen Folgeinfektionen** (Superinfektionen) und die angegriffenen Schleimhäute werden mit krankmachenden Keimen besiedelt. Dies zeigt sich an einem gelben bis grünlichen Schleim aus Nase und Bronchien. Keineswegs immer bedeutet gefärbter Schleim eine gefährliche bakterielle Superinfektion. Es kann sich auch um eine der vielen harmlosen Bakterienarten handeln, die die Schleimhäute besiedeln und sich bei Virusinfektionen ohne Krankheitswert vermehren. Auch körpereigene Substanzen wie weiße Blutkörperchen und Fibrin können den Schleim verfärben.

Hinweis auf eine echte Infektion und nicht nur Besiedelung kann eine Grünfärbung des Schleims sein. Verdächtig auf eine bakterielle Superinfektion ist daneben eine Zunahme der Krankheitssymptome nach vorübergehender Besserung oder längerem Stocken der Krankheit. Typischerweise tritt dann Fieber erst mehrere Tage nach Beginn der Erkältung auf [1].

## Erkältung – mit und ohne Arzt 7 Tage?

Erkältungen sind die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit und damit ein wichtiger „Wirtschaftsfaktor“. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich.

Nicht unterschätzen sollte man die Trainingswirkung kleinerer Infekte auf das Immunsystem. Durch eine harmlose Infektion werden nicht nur Viren aufgespürt, sondern auch andere Erreger wie Bakterien, Parasiten und möglicherweise Gewebe mit präkanzerösen oder bereits malignen Veränderungen.

Besonders **Fieber** hat hier wichtige Effekte auf den Körper: Menschen mit einer durchschnittlichen oder überdurchschnittlichen Anzahl fieberhafter Infekte haben seltener Krebserkrankungen als Menschen mit wenigen oder keinen fieberhaften Infekten. Es ist allerdings noch nicht geklärt, ob dies ein Begleitphänomen latent bereits vorhandener Krebserkrankungen ist oder ob häufiger Fiebernde wirklich seltener an Krebs erkranken. Zumindest haben Patienten, die seit mehr als 15 Jahren nie einen fieberhaften Infekt hatten, eine 2- bis 3-fach erhöhte Krebshäufigkeit gegenüber Menschen mit durchgemachten fie-

berhaften Infekten (200 fieberhafte Infekte bei 300 Karzinompatienten gegenüber 500 bei 300 Kontrollen [7]).

In der täglichen Praxis melden sich häufig besorgte Eltern, die bei ihren Kindern eine geschwächte Abwehr vermuten. Häufigere Infektionen bei Kindern sind in gewissen Grenzen völlig normal. Das Immunsystem von Kindern „kennt“ viele Erreger noch nicht und ist daher häufiger mit Lernen beschäftigt. Bis zu 12 auch fieberhafte Infekte pro Jahr sind für Kinder unter 3 Jahren noch im Rahmen des Normalen. Echte angeborene Immundefektkrankheiten sind selten und zeigen sich meist früh als Gedeihstörungen bei Säuglingen durch schwere, mitunter lebensbedrohliche Infekte. Sie werden viel häufiger vermutet als sie wirklich auftreten. Heute gehen Schätzungen dahin, dass bei 1000 Menschen 1–2 mit einer solchen Krankheit zu finden sind.

## Gut geeignete Heilpflanzen bei Erkältung

### Pelargonium sidoides (Umckaloabo)

Die Heilpflanze *Pelargonium sidoides* (Umckaloabo) hat es wegen ihrer Wirkung bei **akuten Atemwegsinfektionen** bereits in ein Cochrane Review geschafft. Rechtzeitig eingesetzt kann sie die mittlere Zeit der Arbeitsunfähigkeit um etwa 2 Tage verkürzen. Anwendungsgebiete sind laut Kommission E des BfArM und klinischen Studien Bronchitis, akute und chronische Infektionen der Atemwege und Erkältungen. Der Heilpflanze werden immunstimulierende und schleimlösende Eigenschaften zugeschrieben [3]. Wegen selten auftretender Schäden an der Leber sollten bei Gelbsucht bzw. anderen Lebersymptomen die Leberwerte bestimmt werden.

### Echinacea

Echinacea-Extrakte (Sonnenhut, insbesondere *Echinacea purpurea* und *pallida*) für maximal 14 Tage in ausreichender Dosis und Qualität sind präventiv bei Infektanfälligkeit wirksam. In höherer Dosis können sie bei einzelnen Patienten auch ganz früh bei Beginn einer Erkältung gute Dienste leisten. Nach unserer Erfahrung kann die Gabe von 3×2–4 Tbl. am Tag

eines sportlichen Wettkampfs die Infektrate erheblich verringern.

Klinischen Studien zufolge ist der Extrakt sinnvoll bei akuten Infektionen oder grippalen Infekten der oberen Luftwege, bei akuten Erkältungskrankheiten und zur Grippeprophylaxe.

Er soll antiinflammatorische, immunstimulierende, antioxidierende, antivirale und pilzhemmende Eigenschaften besitzen.

Nach einem Review von 2005 ist die Wirkung von Echinacea bislang nicht bewiesen. Die Übersichtsarbeit weist darauf hin, dass das Präparat bei akuten Erkältungen nichts nützt. Das Kriterium der Verblindung wurde bei den Studien meist nicht eingehalten (charakteristischer bitterer Geschmack, weißliche Schlieren bei Tinkturen). Verschiedene Extrakte sind kaum vergleichbar (verschiedene Arten und verschiedene verwendete Pflanzenteile, wässriger oder alkoholischer Extrakt), auch daher sind die sehr unterschiedlichen Studienergebnisse teilweise erklärbar.

Nach dem gegenwärtigen Wissensstand kann keine klare Empfehlung gegeben werden, ob Echinacea hilft oder nicht. Die Ausgaben von allein in Apotheken 20 Mio. Euro in 2004 in Deutschland (Fabrikabgabepreise) erscheinen medizinisch wenig sinnvoll. Der mögliche Nutzen steht zurzeit in keinem ausreichenden Verhältnis zu den Nebenwirkungen [6]. Uns erscheinen **aussichtsreichere Kandidaten** zu existieren, die bei diesen Indikationen einsetzbar sind wie *Pelargonium*, Propolis, Salbei, Kamille, Zink, Hühnerbrühe u. v. a.

Einzig bei **chronisch rezidivierenden Atemwegsinfekten** scheint der Einsatz von Echinacin das Rezidivrisiko, die Dauer der Rezidive und die Behandlungskosten signifikant zu senken und kann hier unter Beachtung der Kontraindikationen und Nebenwirkungen **mit Einschränkung empfohlen** werden [6].

Aus naturheilkundlicher Sicht gibt es jedoch viele nicht medikamentöse Maßnahmen mit ähnlichen oder besseren Effekten, z.B. regelmäßige Kneipptherapie, Sauna, Salzpülungen des Nasenraums, vermehrte körperliche Aktivität, im Winter nicht zu hohe Raumtemperatur u. v. a.





**Abb. 1** Salbei ist eine äußerst vielfältige Heilpflanze. Bei grippalen Infekten sind seine antibakteriellen, virustatischen und sekretionsfördernden Wirkungen von Bedeutung.



**Abb. 2** Mädesüß enthält Salicylate und kann bei Fieber, Kopfschmerzen und Erkältungen hilfreich sein.

### Andere empfehlenswerte Heilpflanzen

Qualitativ hochwertige Propolis-Präparate sind ebenso wie Spitzwegerichkraut und Salbei (Abb. 1) als Therapie im Frühstadium eines grippalen Infekts zu empfehlen.

Nach der Stellungnahme der Kommission E des BfArM und gemäß klinischer Studien ist Salbei wegen seiner entzündungshemmenden, antibiotischen und krampflösenden Eigenschaften geeignet bei

- Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut (äußere Anwendung),
- Verdauungsbeschwerden (Dyspepsie) und
- übermäßigem Schwitzen.

Seine Eigenschaften machen ihn zu einem sehr guten Heilmittel gegen Entzündungen der Schleimhäute und Magen-Darm-Beschwerden [5].

Bei Fieber können Lindenblüten, Weidenrinde, Mädesüß (Abb. 2) und Wasseranwendungen eingesetzt werden. Bei begleitender Blasenreizung sind z.B. Bärentraubenblätter, Goldrute und Orthosiphon sinnvoll. Kamille ist eine der am stärksten wirksamen Heilpflanzen bei Schleimhautsymptomen überhaupt. Die oft kolportierte Gefahr durch Nebenwirkungen ist gering, das angebliche „Austrocknen“ der Schleimhäute ist ein nur selten subjektiv empfundener Effekt durch die Wirkung.

Kamillenextrakte weisen eine ausgeprägte entzündungshemmende Wirkung auf und können äußerlich und innerlich mit gutem Erfolg bei Entzündungen von Haut und Schleimhaut – wie Mund, Darm und Genitalbereich – eingesetzt werden.

Auch bei mildereren Magen-Darm-Beschwerden wie Krämpfen und Flatulenz ist Kamille nützlich. Auch beruhigende Wirkungen sind sehr wahrscheinlich vorhanden. Die Verträglichkeit ist sehr gut, Nebenwirkungen sind sehr selten bei Pflanzenzubereitungen mit guter Qualität. Die Kamille ist wegen der Breite ihres möglichen Einsatzes, ihrer guten Wirkung und des guten Nutzen-Risiko-Verhältnisses eine der wertvollsten bekannten Heilpflanzen [11, 12].

Wiesenschlüsselblumen (Primula veris), Thymiankraut (Thymi vulgaris herba) und die ätherischen Öle Myrtol und Cineol wirken gut bei zähem Schleim.

Isländisch Moos, Eibisch, Malve und Wollblume sind sinnvoll bei Schleimhaut-/Kehlkopfreizung, Efeublätter, besonders kombiniert mit Thymian, auch zur Einsparung von Antibiotika [8], Sennentaukraut, Primel- und Süßholzwurzel bei produktivem Husten.

Holunderblüten sind reich an Vitamin C und werden zusammen mit Lindenblüten und Kamille für schweißtreibende Tees (z.B. bei verzögert einsetzender Heilung) eingesetzt.

### Vorbeugende Maßnahmen

Zur körperlichen Abhärtung eignen sich Wasseranwendungen, insbesondere wechselwarme Güsse nach Kneipp oder ein Besuch in der Sauna. Zu beachten ist, dass vor einer Kälteanwendung der Kreislauf richtig in Schwung gebracht werden soll, wie etwa durch Sport oder Bewegung an frischer Luft bzw. Saunabesuch.

Ein Ausgleich durch Entspannung und ausreichend Schlaf nach Stressphasen wirkt positiv auf das Immunsystem.

Selen stärkt den gesamten Organismus, wenn auch die Wirkung noch nicht eindeutig erwiesen ist.

Zinkpräparate sind einer großen Untersuchung zufolge [10] in der Lage, die Dauer einer Erkältung zu verkürzen; zudem fallen die Beschwerden nicht so heftig aus. Zink kann auch Akne bessern.

Vitamin C könnte den Effekt von Zink noch verstärken. Es soll auf jeden Fall ausreichend vorhanden sein, ein Mangel würde die Abwehr beeinträchtigen. Früher postulierte Megadosen bringen keine Vorteile, eher Nachteile. Nur bei Krebskranken und Patienten mit Hyperurikämie kann die antioxidative Wirkung von Vitamin C in höheren Dosen möglicherweise Nutzen bringen.

Die Spurenelemente Kupfer und Phosphor, die Vitamine A, C, E und Mineralstoffe, insbesondere Eisen, können nützlich sein. Eisen jedoch nur im krankheitsfreien

**Praxistipp:  
Knoblauchessig-Drink**

2 Teelöffel Knoblauchessig in 1 Glas Wasser geben und vor den Hauptmahlzeiten trinken.

Intervall geben, bei Infekten kann Eisen die Vermehrung von Viren und Bakterien begünstigen.

Bei einer einfachen Schwächung des Immunsystems eignen sich **Apfel- oder Obstessig** (1 EL, z. B. in Wasser) und **Knoblauch**. Sie wirken heilend und vorbeugend. Sie sollten regelmäßig verzehrt oder eingenommen werden. Die Wirkstoffe des Knoblauchs sind auch antibiotisch wirksam. Um Knoblauch „sozialverträglicher“ anzuwenden, kann er in Zitronenwasser leicht angedünstet werden.

Es gibt außerdem verschiedene pflanzliche Präparate, die die Abwehr stärken und die bei alten und geschwächten Menschen die körperliche Reaktion auf den jahreszeitlichen Wechsel unterstützen. Sie enthalten z. B. Extrakte aus Wasserdost (Eupatorium), Lebensbaum (Thuja), Wildem Indigo (Baptisia) oder Taigawurzel (Eleutherococcus) und Sonnenhut (Echinacea). Die Inhaltsstoffe werden auch als homöopathische Arzneimittel angeboten.

**Stillen** schützt den Säugling vor Infektionen, da er die Abwehrstoffe der Mutter (Antikörper oder Immunglobuline) mit der Milch erhält.

**Schnupfen**

Lästig bei Schnupfen sind die ständig laufende Nase sowie das Anschwellen der Schleimhaut, was Atmung und Schlaf erheblich beeinträchtigen kann. Unter Umständen droht auch eine zusätzliche Infektion der Schleimhäute mit Bakterien.

**Myrtol**, ein Destillat aus Eukalyptus- und Zitrusöl hat nachweislich einen abschwellenden Effekt auf die Nasenschleimhaut sowie eine entschleimende Eigenschaft, es wirkt antientzündlich, antibakteriell, antioxidativ, wirkt bei Sinusitis und erweitert die Bronchien. Besonders gut wirkt es bei chronischer Bronchitis zum Schutz vor Rückfällen. Leider klagen

**Wenn bereits Erkältungszeichen wahrgenommen werden**

- Gabe von Zink und Vitamin C (s. o.)
- Schwitzkur am Anfang einer Erkältung:
  - heißen Holunder- oder Lindenblütentee trinken und sich in warme Decken hüllen
  - danach ein Erkältungsbad mit Eukalyptusöl, Campher, Fichtennadelöl, Thymian oder Rosmarinöl nehmen, sofern kein Fieber besteht
  - anschließend Auskühlung vermeiden und zu Bett gehen
- Tee aus Weidenrinde oder Mädesüßblüten wirkt gegen Kopf- und Gliederschmerzen.
- Heißer Tee (gut warm, aber nicht zu heiß trinken) befeuchtet die Schleimhäute und regt deren Durchblutung an. Angeboten werden Mischpräparate mit Linden- und Holunderblüten, Mädesüßblüten, Thymiankraut, Malvenblüten, Süßholzwurzel, Weidenrinde, Kamillenblüten, Pomeranzenschalen, Pfefferminzblättern und Jaborandiblättern.
- Ausreichend Schlaf und leichte Kost kommen den natürlichen Symptomen der Erkältung entgegen und unterstützen den Heilungsprozess.
- Es sollten genügend Vitamine, Flüssigkeit, Salz und Spurenelemente zugeführt werden.
- Überanstrengungen und Menschenansammlungen meiden.
- Desinfektion der Hände, um eine Ausbreitung der Infektion zu vermeiden, da Hände, Türklinken sowie Erregerfreisetzung durch Husten und Niesen die häufigsten Verbreitungswege sind.

viele (etwa 40%) der Patienten in der Praxis über Nebenwirkungen wie Aufstoßen, unangenehmen Geschmack im Mund etc., was etwa 20% die Therapie abbrechen lässt. Myrtol sollte deshalb nicht bei empfindlichem Magen und nicht mit heißen Getränken (vorzeitige Auflösung der Kapseln) eingenommen werden. Die Einnahme direkt vor dem Essen ist zu empfehlen.

Auch die Kombination verschiedener Heilpflanzen wie **Eisenkraut**, **Enzianwurzel**, **Gartensauerampferkraut**, **Holunderblüten** (♣ Abb. 3) und **Schlüsselblumenblüten** (z. B. Sinupret®) ist zusammen mit abschwellenden Nasentropfen zu empfehlen. Dadurch wird der Schleim bei stockendem Schnupfen dünnerflüssig und es kann besser geatmet werden.

Für salzhaltige Nasensprays oder salzige Nasenspüllösungen mit erhöhtem Salzgehalt (hyperton) gegenüber dem in Körpersekreten wurden wie auch für Dampfanwendung abschwellende Effekte auf die Nasenschleimhaut gezeigt. Diese Effekte konnte man bisher nicht bei isotonen Kochsalzlösungen, Emser Salz oder Leitungswasser zeigen.

**Husten: Welche Pflanze ist die richtige?**

Husten kann ganz unterschiedliche Beschwerden auslösen. Es gibt zahlreiche Heilpflanzen, die gezielt gegen bestimmte Erscheinungen wirken:

**Bei Hustenreiz, trockenem Reizhusten mit einer gereizten Schleimhaut**, haben verschiedene Heilpflanzen eine einhüllende und dämpfende Wirkung auf den Husten. Sie beruhigen auch die Auswurfaktivität der Schleimhaut. Geeignet sind Eibischwurzel, -blätter, Huflattichblätter, Isländisch Moos, Malvenblätter, -blüten, Thymiankraut und Wollblume.

**Bei krampfartigen Hustenanfällen** wirken Efeublätter, Primelwurzel, Huflattichblätter, Süßholzwurzel, Thymiankraut und Lindenblüten beruhigend.

**Bei zähem, schwer abgehendem Schleim** und „produktivem Husten“ mit Schleimauswurf sind Efeublätter, Thymiankraut, ätherisches Öl (Anis-, Eukalyptus-, Fenchel-, Fichten-, Kiefernadel-, Minz-, Pfefferminzöl, Campher), und ölhaltige Pflanzen (Fichtenspitzen, Grindeliakraut, Kiefernspresse, Quendelkraut, Sternanisfrüchte, Thymiankraut) auswurfördernd.





**Abb. 3** Das Sprichwort *Vor dem Holunder zieh den Hut herunter* verweist bereits auf dessen Wertschätzung als traditionelle Heilpflanze. Heute werden seine Blüten bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. © Jessica Rossian/Shotshop.com.



**Abb. 4** Die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) eignet sich nicht nur als Zier im Garten oder Salatzzutat, sondern besitzt auch keimhemmende Eigenschaften.

Bei Entzündung der bronchialen Schleimhaut wirken Bibernelnwurzel, Efeublätter, Isländisch Moos, Spitzwegereichkraut und Süßholzwurzel entzündungshemmend.

Besteht die Gefahr einer bakteriellen Infektion, können keimhemmende Heilpflanzen wie Andornkaut, Brunnenkresse, Efeublätter, Kapuzinerkressekraut (Abb. 4), Knoblauchzwiebel, schwarze Rettichwurzel, Thymiankraut, Umckaloabowurzel und Vogelknöterichkraut auch vorbeugend angebracht sein.

## Maßnahmen der konventionellen Medizin

Nasentropfen mit Wirkstoffen wie Naphazolin und Xylometazolin verbessern die Befindlichkeit und lassen die Schleimhäute abschwellen. Sie können aber die Krankheit nicht verkürzen. **Achtung:** Eine Anwendung von mehr als 8 Tagen kann die Schleimhäute dauerhaft schädigen.

Wasserstoffperoxid kann lokal als 0,3%ige Lösung bei Halsschmerzen eingesetzt werden (Empfehlung der WHO). Lokalanästhetika lindern die Halsschmerzen.

Acetylcystein (ACC) u.a. Sekretolytika werden häufig eingesetzt. Ihre Wirkung ist aber nicht erwiesen.

Hustenblocker werden v.a. gegen quälenden krampfartigen Hustenreiz eingesetzt. Sie enthalten Noscapin, von Codein

ist wegen der Suchtgefahr und einer erhöhten Nebenwirkungsrate eher abzuraten.

Eine pharmakologische Fiebersenkung ist nicht automatisch notwendig. Fieber hat wichtige nützliche Wirkungen im Körper, kann die Infektdauer verkürzen und evtl. das Krebsrisiko vermindern.

Bei Schmerzen, erheblichem Unwohlsein oder auf Wunsch des Patienten ist gegen Paracetamol meist nichts einzuwenden. Eine Überdosis oder chronische Einnahme sind schädlich. Kontraindikationen (Lebervorschädigung u.a.) sind zu beachten.

Acetylsalicylsäure, Metamizol und NSAR (Nicht Steroidale Anti-Rheumatika) haben eine höhere Nebenwirkungsrate und sind daher nicht Medikamente der ersten Wahl.

## Fazit

Atemwegserkrankungen sind ein besonders geeignetes Feld für die Verwendung von Phytotherapeutika in der Hausarztpraxis. Über 90% der Erkrankungen der oberen Atemwege sind viral bedingt. Durch Heilpflanzen lassen sich die immer noch zu häufig ohne Indikation eingesetzten Antibiotika und sonstigen konventionellen Präparate mit vielen Nebenwirkungen in hohem Maße einsparen. Phytopharmaka sind hier oft gut symptomlindernd und nebenwirkungsarm. Sie finden breite Anwendung von der Verwendung als

Hausmittel bis zum Einsatz auch in der naturheilkundlichen Klinik. Die verabreichte Dosis und die Qualität der Präparate müssen jedoch ausreichend sein, was in der Praxis, besonders aber bei selbstinitiiertem Einnahme durch den Patienten oft nicht der Fall ist.

**Nicht geeignet** für die ausschließliche Therapie mit Heilpflanzen sind schwere, gezielter therapierbare Infektionen mit bekanntem Erreger und Erkrankungen, bei denen Phytopharmaka nicht ausreichend wirken, Notfälle u.a.

Wenige Phytopharmaka haben es bereits in Leitlinien (z.B. Leitlinie der DEGAM: [www.degam.de](http://www.degam.de)) geschafft – Pellargonium sidoides (Umckaloabo) bei akuten Atemwegsinfektionen, Johanniskraut bei Depressionen, Cineol bei Sinusitis, Cranberry bei rezidivierender Zystitis u.a. Die vorhandene Evidenz, die im Gegensatz zur Standardtherapie hohe Compliance der Patienten, die sehr geringen Nebenwirkungen und meist niedrigen Kosten werden in den Leitlinien bisher noch nicht ausreichend berücksichtigt.

Die Qualität von Phytotherapeutika ist höchst unterschiedlich. „Gute Präparate“ tragen eine EU- oder eine deutsche Zulassungsnummer, sind auf bekannte Wirkstoffe standardisiert, das DEV (Droge-Extrakt-Verhältnis) und der Gehalt an Extrakt pro Tablette sind angegeben (daraus errechnet sich die Menge an Rohdroge

pro Tablette/Dosiereinheit), und die Gale-  
nik ist optimiert.

**Interessenkonflikte:** Der Autor erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

#### Online zu finden unter

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0031-1280206>

#### Literatur

- [1] **Andrae S.** Lexikon der Krankheiten und Untersuchungen. Stuttgart: Thieme; 2006
- [2] **AOK.** Entzündung des Kehlkopfes und der Luftröhre, akute Laryngitis und Tracheitis. Im Internet: [www.aok.de/bund/tools/medicity/diagnose.php?icd=14423](http://www.aok.de/bund/tools/medicity/diagnose.php?icd=14423), aktualisiert: 06/2007
- [3] **Bachert C, Schapowal A, Funk P, Kieser M.** Treatment of acute rhinosinusitis with the preparation from Pelargonium sidoides EPs 7630: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Rhinology* 2009; 47: 51–58
- [4] **Baenkler H-W et al.** Innere Medizin. Duale Reihe. Sonderausgabe. Stuttgart: Thieme; 2001
- [5] **Blaschek W et al., Hrsg.** Hagers Handbuch der Drogen und Arzneistoffe. Heidelberg: Springer; 2004
- [6] **Caruso TJ, Gwaltney jr. JM.** Treatment of the common cold with echinacea: a structured review. *Clin Infect Dis* 2005; 40: 807–810
- [7] **Hager D, Abel U, Hrsg.** Endogene Fiebertherapie und exogene Hyperthermie in der Onkologie. Heidelberg: Verlag für Medizin Fischer; 1987
- [8] **Holzinger F, Chenot JF.** Systematic review of clinical trials assessing the effectiveness of ivy leaf (*hedera helix*) for acute upper respiratory tract infections. *Evid Based Complement Alternat Med* 2011; 2011: 382789
- [9] **Joos S, Musselmann B, Szecsenyi J.** Integration of complementary and alternative medicine into family practices in Germany: results of a national survey. *Evid Based Complement Alternat Med* 2009; DOI: 10.1093/ecam/nep019
- [10] **Singh M, Das RR.** Zinc for the common cold. *Cochrane Database Syst Rev* 2011; 2: CD001364. DOI: 10.1002/14651858.CD001364.pub3.

#### Standardliteratur

- Schilcher H, Kammerer S, Wegener T.** Leitfaden Phytotherapie. 3. Aufl. München, Jena: Urban & Fischer; 2007
- Van Wyk B-E, Wink C, Wink M.** Handbuch der Arzneipflanzen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 2004

#### Weiterführende Informationen

[www.phytotherapie.org](http://www.phytotherapie.org)

Deutsche Gesellschaft für Phytotherapie

[www.herbmed.org/index.asp](http://www.herbmed.org/index.asp)

Heilkräuterdatenbank mit Medline-Studien-Hinweisen

[www.phytodoc.de](http://www.phytodoc.de)

Gesundheitsportal für Heilpflanzen und Naturheilkunde



**Dr. med. Berthold Musselmann**

Hauptstraße 120  
69168 Wiesloch  
[www.dr-musselmann.de](http://www.dr-musselmann.de)  
[www.allgemeinmedizin.uni-hd.de](http://www.allgemeinmedizin.uni-hd.de)  
[dr.musselmann@t-online.de](mailto:dr.musselmann@t-online.de)

Berthold Musselmann ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren, Chirotherapie, Umweltmedizin; seit 1992 in eigener Praxis niedergelassen; langjähriger Leiter mehrerer ärztlicher Qualitätszirkel; seit 2000 Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren an der Universität Heidelberg; 2003 Anerkennung als akademische Lehrpraxis; seit 2005 ärztlicher Leiter des größten Naturheilkundeportals [www.phytodoc.de](http://www.phytodoc.de).