

Welchen Stellenwert messen Sie traditionellen Heilpflanzen in der Linderung von Atemwegs-erkrankungen zu?

Resistenzen gegen Antibiotika nehmen zu: Welche Rolle spielen hier Phytopharmaka?

Welche Eigenschaften von pflanzlichen Kombinationspräparaten (z.B. Thymian, Efeu, Eisenkraut etc.) sind vorteilhaft, und wann empfehlen Sie entsprechende Präparate?

Wann sind Schleimlöser und wann Hustenstiller angezeigt?

Wo liegen die Grenzen der Phytotherapie?

Dr. PETRA ZIZENBACHER



Allgemeinmedizinerin,
Naturheilzentrum Zizenbacher, Wien,
Vorstandsmitglied der Österreichischen
Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPhyt)

Dr. WOLFGANG STEFLTISCH



Pulmologe am Sozialmedizinischen Zentrum
Baumgartner Höhe, Otto-Wagner-Spital und
Pflegezentrum, Wien

Dr. CHRISTIAN QUINT



Facharzt für Hals-, Nasen-, Ohrenkrankheiten
und Phoniatrie, Wien
Mitglied der ÖGPhyt

em. Univ.-Prof. Mag. Dr. WOLFGANG KUBELKA



Department für Pharmakognosie,
Universität Wien

Mag. pharm. IRINA SCHWABEGGER- WAGER



Apothekerin,
Apotheke zum Auge Gottes, Gmünd NÖ

Heilpflanzen werden seit Jahrtausenden in dieser Indikation eingesetzt und haben auch heute noch einen sehr hohen Stellenwert. Der verschreibende Arzt sollte im Umgang mit traditionellen Heilverfahren und der Verwendung von Heilpflanzen erfahren sein. Als Darreichungsformen bevorzuge ich Tees, Inhalationen, Einreibungen und Kräuterauszüge. Sowohl Kinder als auch Erwachsene können profitieren. Meist beginnen diese Erkrankungen schleichend, daher ist es wichtig aufzuklären, dass gleich mit den ersten Symptomen der Hausarzt kontaktiert werden soll, damit eine Therapie möglichst rasch eingeleitet werden kann.

Antibiotika sind bei viralen Erkrankungen – mit Ausnahme von Superinfektionen – nicht wirksam. Um Superinfektionen zu vermeiden, ist es besonders wichtig, bei den Patienten ein Bewusstsein zu schaffen, auf den eigenen Körper zu hören und Warnzeichen nicht zu übergehen. Heilpflanzen entfalten ihr volles Potenzial, wenn sie bei ersten Krankheitsanzeichen eingesetzt werden und auch nur dann, wenn Patienten Rahmenbedingungen schaffen, um gesund zu werden. Dazu gehören Bettruhe, Verzicht auf Alkohol sowie Kaffee und v. a. der Rauchstopp.

Kombinationspräparate eignen sich aus meiner Sicht für Patienten, die pflanzliche Therapieansätze den synthetischen vorziehen. Viele Patienten finden aber mit Tees und Inhalationen das Auslangen. Eine Ausnahme stellt der wenig genießbare Efeutee dar, hier sind fertige Präparate vorteilhafter. Ansonsten setze ich bevorzugt Thymian, Salbei, Bohnenkraut, Fichten-, Föhren-, Lerchen- und Tannenwipfel ein. Bei entzündlichen Vorgängen im Halsbereich eignen sich Eibischwurzel und Käsepappel, da sie das entzündete Gefühl rasch mildern.

In der ersten Phase gilt es, die frische, akute Entzündung zu behandeln. Vorsicht ist bei Patienten mit starkem Hustenreiz geboten, wo bereits eine permanente leichte Entzündung der Atemwege ins Spiel kommt, bspw. bei Städtern durch Überreizung infolge der Feinstaub- bzw. Ozonbelastung. Ich rate diesen Patienten, genau auf ihre Befindlichkeit zu achten. In der zweiten Phase der Schleimbildung empfehle ich äußere Anwendungen mit hervorragend schleimlösenden und entkrampfenden Zwiebeln sowie mit Topfen in der Halsregion.

Die Grenzen liegen beim einzelnen Menschen und seiner Compliance (Stichwort Lebensstilmodifikation). Ist der Patient bereit, sich mit seinem Körper auseinanderzusetzen und ihm die Zeit zum Heilen zu geben, ist die Phytotherapie die Methode der Wahl. Voraussetzungen sind selbstverständlich eine engmaschige Überwachung bei bspw. Bronchitis und ein vertrauensvolles Verhältnis zum Patienten.

Heilpflanzen in biologisch einwandfreier Qualität bilden dank ihrer vielfältigen und synergistischen Wirkungen – wie Tradition sowie wissenschaftliche und klinische Studien zeigen – eine wertvolle Grundlage in der Vorbeugung und Behandlung von Atemwegserkrankungen. Je nach Diagnose und Schweregrad können die hydrophilen Zubereitungen wie Tees und Extrakte sowie die lipophilen Zubereitungen wie ätherische Ölmischungen alleine oder ergänzend zur „Schulmedizin“ eingesetzt werden. In der Bevölkerung sind Heilpflanzen sehr angesehen – und auch bei Ärzten, die sich gut damit auskennen.

Phytopharmaka können einerseits die Wirkung von Antibiotika unterstützen, andererseits selber sehr effektiv gegen Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten wirken. Zu den stärksten Antibiotika aus der Pflanzenwelt zählen Thymian, Teebaum, Manuka, Oregano, Bohnenkraut, Zimt, Niaouli, Gewürznelke und Eukalyptus. Resistenzentwicklungen gibt es dabei nur bei langer Anwendung in zu niedriger Dosierung. Im Übrigen ist die Resistenzsituation bei Phytopharmaka ausgezeichnet, also stellen sie einen wertvollen Pool für die Zukunft dar.

Pflanzliche Kombinationspräparate zeichnen sich für gewöhnlich durch ein breites Wirkspektrum, gute Verträglichkeit und ausgezeichnete Compliance bei den Patienten aus. Konventionelle Therapien lassen sich sehr gut unterstützen und ganzheitliche Wirkungen erzielen. Wann immer Entzündung, Infektion, Immunstärkung, Schmerzen, Schleimbildung, Bronchokonstriktion und Schleimhautschäden ein Thema sind, ist auch die Pflanzenheilkunde ein Thema.

Wenn die Atemwege auf eine Entzündung oder Infektion mit vermehrter Schleimbildung reagieren, dann muss dieser Schleim abgehustet werden. Schleimlöser sind wichtig, um zähen Schleim bei intaktem Hustenreflex leichter aus den tiefen Atemwegen zu entfernen. Dadurch verbessert sich die Belüftung der Atemwege deutlich und Infektionen werden der Nährboden entzogen. Hustenreizstiller hingegen fördern die Nachtruhe und helfen bei Reizhusten mit wenig oder fehlendem Auswurf.

Die Grenzen der Pflanzenheilkunde liegen einerseits darin, dass je nach Diagnose abgewogen werden muss, in welchem Maße konventionelle Pharmaka und Phytopharmaka für einen optimalen Behandlungserfolg eingesetzt werden können. Auf der anderen Seite gilt natürlich auch für Phytopharmaka, dass die Einzeldosis wie auch die Gesamtdosis pro Tag und pro Behandlungszeitraum über Wirkung, Verträglichkeit und Toxizität entscheiden.

Ich empfehle meinen Patienten mit „frischen“ Virusinfekten sehr gerne die Anwendung von europäischen Heilpflanzen, bevorzugt Kombinationspräparate, bspw. Enzian, Schlüsselblume, Eisenkraut, Holunder und Ampferkraut, Hustensäfte mit Thymian und Spitzwegerich sowie Lutschtabletten mit Eibisch. Treten allerdings starke Beschwerden mit eitrigem Entzündungen auf, die auf eine bakterielle Beteiligung hinweisen, hängt der Einsatz von Phytotherapie davon ab, ob der Patient sich schonen kann. Ist dies nicht möglich, greife ich auf ein Antibiotikum zurück.

Heilpflanzen spielen im Anfangsstadium von respiratorischen Infekten mit milder Symptomatik eine wichtige Rolle, denn es muss zu Beginn der Therapie nicht immer gleich ein Antibiotikum verordnet werden. Persistieren oder verschlimmern sich die Beschwerden, kann auf ein Antibiotikum gewechselt werden.

Bei respiratorischen Infekten und Rachenentzündungen ist darauf zu achten, keine Pflanzen mit trocknenden Eigenschaften, wie z.B. Kamille oder Salbei, sondern mit befeuchtender Wirkung, bspw. Thymian, Eibisch oder Lindenblüten, anzuwenden. Bei Entzündungen im Mundraum sind u.a. Salbei und Nelke eine gute Empfehlung. Zum Abstillen des Hustens wende ich Efeu oder Spitzwegerich an. Bei Rhinitis oder Sinusitis bevorzuge ich standardisierte Präparate, die eine fixe Wirkstoffkonzentration aufweisen. Für Kinder sind auch nichtalkoholische Präparationen, Dragees oder Tees verfügbar.

Bei länger andauerndem trockenem Husten sind Hustenstiller, bspw. mit Spitzwegerich, angezeigt, die eine reizlindernde Wirkung entfalten. Bei feuchtem Husten sind eher Sekretolytika in Form von ätherischen Ölen anzuwenden. Es gilt aber, an den Patienten den Zeitpunkt der Einnahme zu kommunizieren, denn die Einnahme eines Schleimlösers vor dem Zubettgehen ist für den Schlaf und damit die Erholung eher kontraproduktiv.

Die Grenze liegt bei bakteriellen, eitrigem Infektionen, da sich viele Patienten, die fest im Arbeitsleben stehen, nicht lange genug schonen bzw. auskurieren können. Beispiele für klare Kontraindikationen sind Sinusitis, Otitis media und Laryngitis mit schwerem Verlauf, eitrige Halslymphknoten oder Angina tonsillaris. Die Gruppe der sich verschlechternden bakteriellen Infekte sind somit die Domäne der Antibiotika, wenngleich Phytopharmaka unterstützend wirken können.

Allein in der österreichischen Volksmedizin werden über 80 Pflanzenarten zur Behandlung von Erkältungen, Infekten und zur Milderung von Symptomen wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen etc. eingesetzt. Für viele Pflanzen ist inzwischen die Wirksamkeit gut belegt, sodass entsprechende Arzneidrogen bzw. Zubereitungen daraus auch als traditionelle pflanzliche Arzneimittel registriert oder als moderne Phytopharmaka zugelassen sind. Sie werden allein oder adjuvant zu anderen Therapiemaßnahmen sehr erfolgreich angewendet.

Von vielen Pflanzen und deren Inhaltsstoffen kennt man neben antiviralen auch antibakterielle Eigenschaften. Bei entsprechender Indikation kann deshalb damit der Einsatz von Antibiotika, besonders auch bei Kindern, vermieden werden.

Für einzelne Pflanzenstoffe, Gesamtextrakte und Kombinationen sind u.a. expektorierende, sekretolytische, bronchospasmolytische, hustenreizmildernde, epithelzellaktivierende, antiphlogistische, antivirale und antibakterielle Wirkungen bekannt und nachgewiesen. Je nach Indikation – banaler, viraler Infekt, Reizhusten, produktiver Husten, Bronchitis, Rhinitis, Sinusitis, auch zur Prophylaxe von Infekten – ist ein entsprechendes Präparat zu wählen.

Beim Vorliegen von zähflüssigem Schleim wird das Abhusten durch Verflüssigen des Sekreates, durch die Anwendung von Expektoranzen erleichtert (mukolytische, sekretolytische, sekretomotorische Wirkung). Hustenreiz bei trockenem Husten, Reizhusten, lässt sich durch Anwendung von Zubereitungen aus polysaccharidhaltigen Arzneidrogen (Schleimdrogen) mildern.

Zur Behandlung von Asthma bronchiale und fortgeschrittener COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) stehen zurzeit noch keine Phytopharmaka zur Verfügung. Bei diagnostizierten bakteriellen Infektionen sind Antibiotika indiziert, Phytopharmaka können aber adjuvant angewendet werden.

Die Verwendung von Heilpflanzen als Tee oder in Fertigpräparaten ist sowohl die erste Option bei der Selbstmedikation von akuten aber auch chronisch-rezidivierenden Atemwegserkrankungen als auch eine gute Ergänzung zur ärztlichen Medikation, insbesondere bei fieberhaften Infekten. Wird die Auswahl gut überlegt getroffen, liegt ihr Vorteil in ihrer guten Verträglichkeit und ihrem großen Einsatzgebiet: Viele Heilpflanzen können bereits ab dem Säuglingsalter eingesetzt werden und werden aufgrund des guten Geschmacks auch gerne eingenommen.

Altes volkmedizinisches Wissen aus den unterschiedlichsten Gebieten der Erde wird immer wertvoller. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen heute Wirkspektren von Heilpflanzen, welche schon immer quasi „antibiotisch“ verwendet wurden, wie zum Beispiel die Heilpflanze 2013, die Kapuzinerkresse. Die Wirksamkeit der Glukosinolate gegen Bakterien, Viren und Pilze geben große Hoffnung, hier eine pflanzliche Alternative zum Antibiotikaeinsatz bei Harnwegsinfekten und Atemwegserkrankungen zu bekommen.

Thymian gilt durch sein bronchospasmolytisch und sekretomotorisch wirksames ätherisches Öl als einer der wichtigsten Expektoranzen. Darüber hinaus wirkt Thymol antiseptisch und antibakteriell, was studiengesichert ist. Efeu trägt mit seinen Saponinen ebenfalls zur Verflüssigung von zähflüssigem Schleim bei und ist Bestandteil vieler beliebter Hustenpräparate. Ich empfehle sie bei akuten Katarrhen der Atemwege bis hin zur symptomatischen Behandlung von chronisch entzündlichen Bronchialerkrankungen, ebenso bei HNO-Erkrankungen, besonders in der Pädiatrie.

Anhaltender Reizhusten mit wenig Schleimbildung, trockene, krampfartige Hustenanfälle und irritierte Schleimhäute sind meist die ersten Beschwerden im Rahmen einer Atemwegserkrankung und verlangen nach hustenstillenden und schleimhautberuhigenden Pflanzen wie Sonnentau, Eibisch, Spitzwegerich, Malve oder Isländisch Moos. Bei produktivem Husten mit zähflüssiger Schleimbildung sind Präparate mit Thymian, Efeu oder Spiköl Mittel der ersten Wahl. Treten Reizhusten und Schleimbildung gemeinsam auf, sollte man zu dementsprechenden Kombinationen greifen.

Phytopharmaka sind überprüfte Arzneimittel und unterliegen, wie chemisch synthetische Arzneimittel, den strengen Bestimmungen des österreichischen Arzneimittelgesetzes. Durch die Einhaltung naturwissenschaftlicher Grundsätze unterscheidet sich die moderne Phytotherapie von anderen Therapieformen, bei denen ebenfalls Pflanzen verwendet werden. Sie ist deshalb keine Alternativmethode und soll dort, wo ihr Einsatz Sinn macht, angewendet werden. Daher kann man auch nicht von Grenzen der Phytotherapie sprechen, solange sie bestimmungsgemäß angewendet wird.