



Gegen Reizhusten, Husten und Bronchitis

Pflanzliche Dreifachwirkung

Wenn die Tage wieder kürzer werden, steigt leider auch das Risiko, an einer Erkältung zu erkranken. Ein besonders lästiges Symptom von Erkältungen ist der Husten. Gut zu wissen, dass jetzt mit einer neuen pflanzlichen Dreierkombination aus Efeu, Thymian und Süßholzwurzel erstmalig in Deutschland eine wirksame und auch gut verträgliche Hilfe zur Verfügung steht.

Von Apotheker Thomas Knaier

Eine Erkältung bahnt sich oft durch eine Virusinfektion der oberen Atemwege, verbunden mit einem Schnupfen, ihren Weg. Von den Nasenschleimhäuten wandern die Viren schnell in Richtung Bronchien und lösen dort am Bronchialepithel eine Entzündung aus. Als deren Folge entsteht ein trockener, bellender Reizhusten, der aber aufgrund der gesteigerten Durchblutung der Schleimhäute einige Tage später in einen produktiven Husten mit zunehmender Schleimproduktion übergeht. Sind Viren für die Entzündung verantwortlich, bleibt der Schleim bzw. das Sputum, zäh- bis dünnflüssig und klar. Erst bei einer bakteriellen Besiedelung geht die Farbe in Gelb-Grün über.

Hinzu kommen die klassischen Symptome einer Erkältung wie Fieber, Gliederschmerzen, Heiserkeit

und Schnupfen. Im Regelfall dauern die Symptome nicht länger als zehn Tage an. Der Hustenreiz kann jedoch zwei bis drei Wochen lang im ungünstigen Fall auch über zwei Monate, andauern.

Husten ernst nehmen

Reizhusten stellt einen natürlichen Reflexbogen dar, der die Atemwege von Fremdkörpern befreien soll. Er ist ein Leitsymptom akuter Bronchialerkrankungen und Infektionen der oberen Atemwege. Dieser natürliche Reinigungsmechanismus der Atemwege kann jedoch bei längerem Andauern über mehrere Wochen und Monate auf ernstere Erkrankungen hinweisen, etwa auf ein Bronchialasthma oder eine chronische Lungenentzündung, aber auch auf ein Bronchialkarzinom oder eine Herzleistungsschwäche. Ebenso könnten eine

Lungenaspergillose oder irritative Substanzen des Tabakrauchens und andere toxische bzw. allergene Substanzen als Auslöser dahinter stecken. Deshalb sollte Husten, wenn er länger als zehn Tage andauert, grundsätzlich von einem Arzt abgeklärt werden.

Neuer pflanzlicher »Dreierpack«

Für eine schnelle und effektive Behandlung von trockenem und produktivem Reizhusten steht nun erstmals eine Dreierkombination aus den in der Hustentherapie bewährten Arzneipflanzen Efeu, Thymian und Süßholzwurzel zur Verfügung. Efeu und Thymian sind in Monopräparaten als bewährte Hustenlöser aus der Pflanzenheilkunde schon lange gebräuchlich. Ein Spezialauszug aus der Süßholzwurzel wirkt zusätzlich schleimlösend und wie Thymian entzündungshemmend auf das gereizte Bronchialepithel. Die drei Arzneipflanzenauszüge ergänzen und verstärken sich besonders sinnvoll in ihrer Wirkung bei ausgezeichneter Verträglichkeit.

Efeu

Der Efeu (*Hedera helix*) ist eine fast überall bei uns an Hausmauern und

Hecken vorkommende Rankpflanze. Er wurde bereits in der Antike als Heilpflanze genutzt. Aufgrund seiner heilenden Wirkung wurde er von Wissenschaftlern der Forschergruppe Klostermedizin an der Universität Würzburg 2010 zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Die besonderen Inhaltsstoffe des Efeus, sogenannte Saponine, und verschiedene Gruppen von Pflanzensäuren, wirken entkrampfend, auswurf-fördernd und lösen wirkungsvoll festsitzenden Bronchialhusten, der häufig mit Schmerzen und Krämpfen verbunden ist.

Thymian

Der Echte Thymian (*Thymus vulgaris*) kommt in Ländern des Mittelmeerraums vor und ist eine seit vielen Jahrhunderten vom Menschen hochgeschätzte Arznei- und Gewürzpflanze, die bei Erkältungskrankheiten ihren vielfältigen Einsatz findet. Der echte Thymian wurde von Forschern der Gruppe Arzneipflanzen in Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2006 gekürt. Thymiankraut wirkt auswurf-fördernd und bei Bronchialkrämpfen lösend. Thymian verflüssigt zähen, festsitzenden Schleim der Bronchien und entspannt das Bron-

chialepithel. Darüber hinaus wirkt ätherisches Thymianöl messbar antibakteriell und entzündungshemmend. Dadurch werden die Schmerzen beim Husten gelindert, das Atmen fällt deutlich leichter. Daher empfiehlt es sich, Thymianextrakte bereits bei den ersten Anzeichen eines festsitzenden Hustens zu verabreichen

Süßholzwurzel

Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*) gehört zu den ältesten pflanzlichen »Drogen«. Der Name leitet sich vom altgriechischen »glykos« für süß und »rhiza« für die Wurzel ab. Im Lateinischen wurde aus »Glycyrrhiza« der Name »Liquiritia«, was die Deutschen zu Lakritze umformulierten, dessen bekannter Bestandteil die Süßholzwurzel ist.

Von dem breiten Inhaltsstoffspektrum der Süßholzwurzel ist insbesondere das Glycyrrhizin zu erwähnen, für das entzündungshemmende, die Schleimhaut schützende sowie antivirale und krampflösende Wirkungen durch Studien belegt sind. Süßholzwurzel wirkt aufgrund ihrer stark sekretions-

fördernden Wirkung zusätzlich schleimlösend und auswurfördernd. Des Weiteren werden die angegriffenen Atemwege durch ihre entzündungshemmende Wirkung zusätzlich beruhigt.

Durch die sich untereinander optimal verstärkenden Wirkungen der drei Heilpflanzen (kombiniert z. B. in dem alkoholfreien, auch für Diabetiker geeigneten Hustenlöser Broncholitan®), werden die angegriffenen Flimmerhärchen der Atemwege beruhigt. Die Atmungsorgane können wieder ihre natürliche Reinigungs- und Befeuchtungsfunktion der Schleimhäute übernehmen.

Viral oder bakteriell?

In bis zu 95 Prozent der Fälle wird eine akute Bronchitis durch Viren verursacht. Nach wie vor wird immer noch von einigen Ärzten antibiotisch behandelt, obwohl Antibiotika lediglich bei einer Bronchitis helfen, die durch Bakterien verursacht wird. Typische Kennzeichen für eine bakteriell bedingte Bronchitis sind z. B. eine Körpertemperatur über 38 °C sowie ein ausge-

Rat des Apothekers

- Wenn Sie unter Husten leiden, sollten Sie über den Tag hinweg viel trinken und sich Ruhe gönnen bzw. Stress vermeiden.
 - Achten Sie darauf, dass die Luft im Zimmer angefeuchtet und nicht zu trocken ist. Ideal ist es, wenn die Luftfeuchtigkeit 30 bis 55 Prozent beträgt. Liegt sie unter 30 Prozent, können feuchte Handtücher oder ein Zimmerbrunnen Abhilfe schaffen.
 - Als Begleitmaßnahme können Kartoffelwickel, die auf die Brust gelegt werden, helfen, die Verkrampfung in den Bronchien zu lösen.
 - Einmal am Tag sollten Sie sich für mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft bewegen und dabei auf möglichst warme Füße achten.
 - Stärken Sie Ihr Immunsystem durch eine abwechslungsreiche Ernährung, die reich an Vitamin C und Zink ist.
-
- Sofern vom Arzt nicht anders empfohlen, nehmen Erwachsene und Jugendliche ab zwölf Jahren dreimal täglich 5 Milliliter, Kinder ab vier Jahren einmal täglich 5 Milliliter des Hustensafts Broncholitan® ein. Der sehr milde, für Diabetiker geeignete, alkoholfreie Sirup kann über einen längeren Zeitraum von vier bis sechs Wochen eingenommen werden und ist gut verträglich.

prägtes Krankheitsgefühl. Ebenso sind Antibiotika angezeigt, wenn der Verdacht auf eine Lungentzündung besteht.

Demgegenüber sind bei einem durch Viren ausgelösten Husten pflanzliche Kombinationsmittel aus den sich gegenseitig in ihrer Wirkung verstärkenden Heilpflanzen Efeu, Thymian und Süßholzwurzel eine wesentlich sinnvollere Wahl. Diese befreien die Bronchien

von Schleim, lindern den quälenden Hustenreiz, wirken entzündungshemmend und krampflösend und sorgen beim Patienten für eine angenehme Nachtruhe, ohne das Abhusten zu unterdrücken. Darüber hinaus sind pflanzliche Arzneimittel den chemischen in der Verträglichkeit deutlich überlegen und können auch über einen längeren Zeitraum bedenkenlos angewandt werden.