

# Phytotherapie und ätherische Öle bei Erkältung und Grippe

Im Winter treten vermehrt Erkältungskrankheiten auf. Egal, ob es sich dabei um banale Erkältungen, grippale Infekte oder die echte Grippe handelt, immer sind Viren, wenn auch unterschiedliche, dafür verantwortlich.

Dr. sc. nat. Beatrix Falch, Apothekerin, Vizepräsidentin der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie

**V**iren siedeln sich auf den Schleimhäuten im Rachen-, Nasen- und Bronchienbereich an und führen zu den bekannten Symptomen wie Halsschmerzen, Schnupfen, Husten sowie Fieber. Eine Vielzahl von Arzneipflanzen kann diese Beschwerden lindern.



## Wehret den Anfängen!

Damit es erst gar nicht zu einer Erkältung bzw. einem grippalen Infekt kommt, haben sich Arzneipflanzen bewährt, die das Immunsystem stärken. Auch eine Grippe verläuft weniger dramatisch, wenn eine Person über eine gute Abwehrkraft verfügt.

## Sonnenhut

Die am besten bekannte und untersuchte Pflanze, die das Immunsystem stärkt, ist der Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*). Hierzu werden Auszüge aus den Wurzeln und/oder

dem Kraut in Form von Tinkturen oder Fertigpräparaten verwendet. Der Rote Sonnenhut steigert die körpereigene Abwehr und besitzt entzündungshemmende, antivirale sowie antibakterielle Eigenschaften. Er wird zur vorbeugenden und unterstützenden Behandlung von Erkältungskrankheiten eingesetzt. Lässt man bei Halsschmerzen – häufig die ersten Anzeichen einer Erkältung – Sonnenhut-Tabletten im Mund zergehen, kann sich die immunstärkende und entzündungshemmende Wirkung direkt lokal im Rachenraum entfalten.

## Ginseng

Extrakte aus Ginsengwurzeln (*Panax ginseng*), Taigawurzeln (*Eleutherococcus senticosus*), Lebensbaumsippen (*Thuja occidentalis*) und Färberhülswurzeln (*Baptisia tinctoria*) fördern ebenfalls die Immunabwehr. Wichtig ist, dass diese immunstärkenden Pflanzen nur maximal zwei bis drei Wochen lang eingenommen werden. Danach muss man mindestens eine Woche pausieren, damit sich der Körper nicht an die pflanzlichen Wirkstoffe gewöhnt und dadurch der immunstärkende Effekt verloren geht.

## Kapland-Pelargonie

Wurzelextrakte afrikanischer Geranien (*Pelargonium sidoides*, *Pelargonium reniforme*) haben sich bei der Behandlung von Husten im Rahmen von Erkältungen bzw. grippalen Infekten ebenfalls bewährt. Diese sind in Tropfen- oder Tablettenform erhältlich und haben antibakterielle,



## Zur Linderung von Erkältungssymptomen wie:

- Kopfschmerzen
- Gliederschmerzen
- Halsschmerzen
- Fieber
- Schnupfen
- Trockenem Husten

Enthält Alkohol. Für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren nicht geeignet.

Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Procter & Gamble Switzerland SARL



**VICKS MediNait – für die Nacht**

antivirale, immunstärkende sowie schleimlösende Eigenschaften. Die Therapie sollte möglichst bei den ersten Hustenanzeichen beginnen.

### Ätherische Öle

Den ätherischen Ölen kommt bei der Behandlung von den Erkältungssymptomen wie Schnupfen und Husten eine grosse Bedeutung zu. Ätherische Öle werden meist durch Wasserdampfdestillation aus Arzneipflanzen gewonnen. Sie stellen ein Gemisch aus vielen verschiedenen Substanzen (bis zu ca. 500) dar und entsprechend vielfältig ist auch ihre Wirkung. Da ätherische Öle eine starke lokale Reizwirkung haben, müssen sie immer verdünnt verwendet werden. Auch sind nicht alle ätherischen Öle für alle Patienten geeignet. Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere und Epileptiker sollten nur die milden ätherischen Öle verwenden, das sind

### Was ist eine Phyto-Referenz-Apotheke?

Die Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP) hat vor vier Jahren das Label «Phyto-Referenz-Apotheken» geschaffen, um Apotheken, die sich auf die Heilpflanzenkunde, auch Phytotherapie genannt, spezialisiert haben, für alle erkennbar zu machen. Phyto-Referenz-Apotheken verfügen über ein breites Sortiment an pflanzlichen Arzneimitteln (sogenannte Fertigpräparate), Zubereitungen (wie z. B. Tinkturen) und pflanzlichen Rohstoffen (wie ätherische Öle oder getrocknete Pflanzenteile zur Teebereitung) sowie über ein fundiertes phytotherapeutisches Wissen.

Darüber hinaus weisen die Phyto-Referenz-Apotheken eine grosse Erfahrung in der Herstellung pflanzlicher Arzneimittel (z.B. Hustenzäpfchen) auf.

solche, die keine Phenole und Ketone (z. B. Kampfer, Menthol oder Cineol) enthalten. So muss man darauf achten, dass man von einer bestimmten Arzneipflanze die richtige Sorte nimmt. Auf «[www.smgp.ch/Pflanzliche\\_Arzneimittel/Aetherische\\_Oele\\_fuer\\_Kinder](http://www.smgp.ch/Pflanzliche_Arzneimittel/Aetherische_Oele_fuer_Kinder)» findet sich eine Liste mit ätherischen Ölen, die für Kleinkinder unter 30 Monaten geeignet sind.

Bei Schnupfen haben sich vor allem die ätherischen Öle aus den Blüten der Römischen Kamille, des Ysopkrauts, der Cajeput-, Eukalyptus-, Myrten-, Niaouli-, Rosmarin- sowie Salbeiblättern und Fichtennadeln bewährt, da sie eine schleimlösende und zum Teil auch entzündungshemmende Wirkung besitzen. Die ätherischen Öle von Thymian, Lavendel,

# Bei Grippe und Erkältung – lindert akute Bronchitis

Auch als  
Tabletten



## Umckaloabo®

Das Original



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Lesen Sie die Packungsbeilage.



Mit der Natur.  
Für die Menschen.

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht a.R.



Palmarosa, Niaouli, Ysop und Eukalyptus wirken antiviral und die ätherischen Öle von Thymian, Fichtennadeln, Myrte und Citronella haben eine immunstimulierende Wirkung.

### Wie verwendet man ätherische Öle?

Die einfachste Anwendung von ätherischen Ölen ist die Raumvernebelung, indem man ein paar Tropfen in eine mit etwas Wasser gefüllte, flache Schale gibt. Auch das Beträufeln der Kleidung oder eines an der Kleidung befestigten Tuches mit wenigen Tropfen eines ätherischen Öls ist möglich.

Die Inhalation durch Zugabe von wenigen Tropfen ätherischen Öls in heisses Wasser hat sich sehr bewährt. Hierbei muss man vor allem bei kleinen Kindern darauf achten, dass sich diese nicht verbrühen. Daher sollten die Eltern am besten immer mit dem Kind zusammen inhalieren. Verwendet man Brustsalben, die ätherische Öle enthalten, dann verdampft ein Teil der ätherischen Öle durch die Körperwärme und wird dann über die Nase inhaled. Der andere Teil wird über die Haut aufgenommen und entfaltet dann so direkt im Körper seine Wirkung. Auch hier gilt wieder, dass für Kinder unter drei Jahren nur Brustsalben mit milden ätherischen Ölen verwendet werden sollen.

Auch für ein Erkältungsbad eignen sich ätherische Öle. Dazu müssen

sie mit Molke oder Sahne emulgiert werden.

Ätherische Öle lassen sich auch in Kapseln zum Schlucken verabreichen. Hier muss für die bessere Verträglichkeit darauf geachtet werden, dass sie mindestens 30 Minuten vor dem Essen und mit kaltem Wasser geschluckt werden.

Bei kleinen Kindern haben sich Hustenzäpfchen bewährt, die über die Dickdarmschleimhaut aufgenommen werden und häufig auch reflektorisch wirken.

Am besten lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten! ■

#### Weiterführender Link



[www.smgp.ch](http://www.smgp.ch)

«Phyto-Referenz-Apotheken»

# Erkältung?

**NEU**  
jetzt als  
Heissgetränk



Eine Antwort der Natur:

## Echinaforce® Hot Drink

- Heissgetränk zur Behandlung von akuten Erkältungskrankheiten
- aus frischem Roten Sonnenhut mit natürlichem Holunderbeeren-Aroma

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Bioforce AG, Roggwil TG.

[www.echinaforce.ch](http://www.echinaforce.ch)

