

Phytotherapie – eine unterschätzte Therapieoption

Eine Auswahl an wirksamen Arzneipflanzen

24

Für Eltern sind komplementärmedizinische Therapien sinnvoller Bestandteil einer Behandlung ihres kranken Kindes. Diese Verfahren allein führen oft zu einem Heilungserfolg, können aber auch begleitend zu einer schulmedizinischen Behandlung weitergeführt werden. Für Pädiaterinnen und Pädiater ist es daher notwendig, sich mit diesem Fachgebiet auseinanderzusetzen und sich ein gutes Basiswissen anzueignen.

DR. SC. NAT.

BEATRIX FALCH

APOTHEKERIN,

VIZEPRÄSIDENTIN

SCHWEIZERISCHE

MEDIZINISCHE

GESELLSCHAFT FÜR

PHYTOTHERAPIE SMGP,

ZÜRICH

DR. MED.

LUCIEN SIMMEN

FACHARZT FÜR

KINDER- UND JUGEND-

MEDIZIN FMH,

PRAXISPÄDIATER

IN BRUGG

Korrespondenzadresse:

bfalch@sunrise.ch

Mit den Begriffen Naturheilkunde, Alternativmedizin, Naturmedizin oder Komplementärmedizin wurde bis anhin in der Medizin eine klare Differenzierung zur sog. Schulmedizin festgeschrieben. Der seit jüngster Zeit kursierende Begriff «integrative Medizin» zeigt dagegen das Bemühen auf, verschiedene Heilverfahren in die Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen einzubeziehen. Im Folgenden soll die Phytotherapie näher beleuchtet werden.

Warum Phytotherapie in der Kinderarztpraxis?

Pflanzen wurden neben vielen anderen Verwendungsarten schon immer zu Heilzwecken eingesetzt. Über die Jahrhunderte, wenn nicht sogar Jahrtausende hatte sich bis zum 19. Jh. ein breites Erfahrungswissen angesammelt und die Arzneipflanzen haben bis dahin in allen Kulturen die Basis der damaligen Medizin dargestellt.

Seit Beginn der modernen Chemie und Pharmakologie im 19. Jh. hat sich die Phytotherapie zunehmend zu einer wissenschaftlich fundierten Therapierichtung entwickelt. So kann sie sich heute nicht nur auf ein breites traditionelles Erfahrungswissen berufen, sondern sie ist durch umfangreiche pharmakologische und klinische Untersuchungen auch eine naturwissenschaftlich gut belegte Methode.

Arzneipflanzen stellen ein Vielstoffgemisch dar. Diese komplexen Substanzmischungen haben zur Folge, dass die einzelnen Arzneipflanzen ein breites Wirkungsspektrum aufweisen und Nebenwirkungen im Normalfall milder ausfallen als bei chemisch-synthetischen Arzneimitteln. Da Arzneipflanzen richtig angewendet eher mild wirken (Giftpflanzen sind hiervon ausgenommen) und durch die verschiedenen Angriffspunkte im menschlichen Organismus verschiedene Symptome gleichzeitig beeinflusst werden können, sind sie gerade in der Kinderheilkunde bestens einsetzbar. Es lohnt sich daher, Arzneipflanzen bzw. deren Zubereitungen in den pädiatrischen Praxisalltag zu integrieren. Dies wird am Beispiel der Erkältungskrankheiten bei Kindern nachfolgend dargestellt.

Immunmodulation bei Erkältungen

Zubereitungen aus dem Kraut und den Wurzeln des roten Sonnenhutes (*Echinacea purpurea*/E. *angustifolia*) haben sich zur Prävention und zur Therapie der ersten Anzeichen von Erkältungssymptomen bewährt. Sonnenhutextrakte wirken nachgewiesenermassen antiviral, im-

munmodulierend, antibakteriell und antiinflammatorisch [1]. Auch konnte der Schutz vor rezidivierenden Infekten und der Schutz vor Komplikationen wie Pneumonie, Bronchitis, Tonsillitis oder Otitis media nachgewiesen werden [2].

Sonnenhutpräparate sind ab einem Alter von 4 Jahren zugelassen, im Sinne des *off-label-use* können auch Kinder ab 2 Jahren mit angepasster Dosierung mit Sonnenhut behandelt werden.

Den Rachen im Fokus behalten

Erkältungserkrankungen beginnen in der Regel mit einer viral bedingten Pharyngitis oder Sinusitis. Gegen die Entzündungen im Rachen können Halssprays mit Extrakten aus Kamillenblüten (*Matricaria chamomilla*), schwarzen Johannisbeeren (*Ribes nigrum*) und Salbeiblättern (*Salvia officinalis*) eingesetzt werden. Nicht zu vergessen die ganze Palette an Kräuterbonbons mit Arzneipflanzen, die ätherische Öle, wie z.B. Thymian (*Thymus vulgaris*), enthalten. Diese Arzneipflanzen mit ätherischen Ölen eignen sich auch zum Gurgeln oder Inhalieren.

Der Ingwerwurzelstock (*Zingiber officinalis*), der vor allem wegen seiner antiemetischen Wirkung bekannt ist, hat darüber hinaus noch eine antimikrobielle, antioxidative, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung [3]. Aufgrund des scharfen Geschmacks eignet sich ein Ingwertee eher für grössere Kinder (s. Kasten 1).

Rezept: Ingwertee bei Rachenentzündungen

- Ingwerwurzelstock dünn schälen und dann raffeln.
- Ca. 1 Teel. geraffelten Ingwer mit einer Tasse kochendem Wasser übergiessen.
- 5 – 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen, etwas Zitronensaft dazu und mit Honig nach Belieben süssen.
- Je nach Alter des Kindes bis zu 3x täglich eine halbe bis eine Tasse trinken.



Ingwerwurzelstock, © Beatrix Falch

Pflanzliches Arzneimittel anstelle von Antibiotika



Blüte der Kapuzinerkresse © Richard Böll

Bei einer bakteriellen Tonsillitis (Angina) ist das Mittel der Wahl eine Kombination aus Kapuzinerkressenkraut (*Tropaeolum majus*) und Meerrettichwurzel (*Armoracia rusticana*, Markenname Angocin®). Dieses pflanzliche Arzneimittel kann Kindern ab 6 Jahren gegeben werden. Wichtig hierbei ist, dass dieses Präparat nach dem Essen (!) eingenommen wird, weil es sonst zu Übelkeit kommen kann. Die in der Kapuzinerkresse wie auch in der Meerrettichwurzel enthaltenen und antibakteriell wirkenden Senfölglykoside [4] werden auf leeren Magen schlecht vertragen.

Bei einem frühzeitigen Therapiebeginn nehmen erfahrungsgemäss die Beschwerden innerhalb von 24 Stunden deutlich ab und eine Antibiotikagabe kann so meist vermieden werden. Trotz der breit diskutierten Problematik rund um die zunehmenden Antibiotikaresistenzen ist dies eine viel zu wenig beachtete Alternative.

Ätherische Öle bei Schnupfen

Bei Schnupfen braucht es Arzneipflanzen, die eine antivirale, antientzündliche und abschwellende Wirkung besitzen. Dies erreicht man mit ausgewählten und für Kinder erlaubten ätherischen Ölen oder den dazugehörigen Arzneipflanzen, die man via Inhalation, Raumvernebelung oder in Salben appliziert.

Geeignete ätherische Öle für Kinder sind beispielsweise Eukalyptus- (*Eucalyptus radiata*), Thymian- (*Thymus vulgaris linaliferum*), Myrten- (*Myrtus communis CT myrtenylacetat*) oder Cajeputöl (*Melaleuca cajuputii*). Prinzipiell sind campher-, menthol- und cineolhaltige ätherische Öle für Säuglinge und Kleinkinder ungeeignet, da sie zu Krampfanfällen führen können (für eine Positivliste, s. [5]).

Bewährt hat sich auch ein Kombinationspräparat, das Eisenkraut, Enzianwurzel, Gartensauerampferkraut, Hölunderblüten und Schlüsselblumenblüten enthält. Diese schon lang bekannte und bewährte Arzneipflanzenkombination (Markenname Sinupret®) kann in Tropfenform ab 2 Jahren gegeben werden. Für grössere Kinder gibt es dieses Präparat auch als Dragées. Die sekretolytische, auswurfördernde und entzündungshemmende Wirksamkeit konnte in verschiedenen Studien belegt werden [6].

Efeu und Co. bei Husten

Als letzte Stufe einer Erkältung kommt es zu einem initial trockenen Husten, der dann in einen verschleimten Husten übergeht.

Für die Hustenreizlinderung sind generell Arzneipflanzen mit Schleimstoffen geeignet, wie beispielsweise Malve (*Malva silvestris*) oder Eibisch (*Althaea officinalis*). Die hustendämpfende Wirkung dieser Arzneipflanzen beruht auf einem lokalen Effekt, weshalb eine Kombination von hustenreizlindernden und schleimlösenden Arzneipflanzen, wie Thymian, möglich ist.

Als Arzneipflanze der Wahl bei Husten gilt der Efeu (*Hedera helix*). Extrakte aus den Blättern des Efeus haben eine hustendämpfende, krampflösende, aber auch schleimlösende, auswurfördernde sowie eine antibakterielle und antivirale Wirkung [7]. Efeu-Sirupe oder -Tropfen können ab einem Alter von 2 Jahren verabreicht werden.

Auch Zubereitungen aus einer Geranienwurzel (*Pelargonium sidoides*), die eine antibakterielle, antivirale, immunmodulierende und sekretolytische Wirkung besitzen, können ab 2 Jahren in Tropfenform bei akuter Bronchitis verschrieben werden.

Phytotherapie – eine sinnvolle Therapieoption

Erkältungskrankheiten sind nicht das einzige pädiatrische Anwendungsgebiet von Arzneipflanzen. Die Phytotherapie bietet für das gesamte Indikationsspektrum therapeutische Optionen, sei es als alleinige Therapie oder als unterstützende Behandlung. Es lohnt sich daher, sich in der Phytotherapie weiter- und fortzubilden (s.a. Kasten 2).

Weiterbildung in Phytotherapie

Die Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP, www.smgp.ch) bietet eine Weiterbildung in Phytotherapie in der Deutsch- und Westschweiz an. Diese wird mit einem von der SIWF anerkanntem Zertifikat abgeschlossen, dem «Fähigkeitsausweis Phytotherapie (SMGP)». Das dreijährige Fähigkeitsprogramm besteht aus Tageskursen, Exkursionen und Tagungen. Der Grundkurs (= Kurs 1) sowie die Exkursionen und Tagungen finden jährlich statt, während die zehn Tageskurse im 3-Jahreszyklus angeboten werden.

Weitere Informationen dazu unter: <https://www.smgp.ch/smgp/homeindex/faehigkeitsprog.html>

QUELLENVERZEICHNIS:

1. HMPC-Assessment report on *Echinacea purpurea*, Moench., herb recens (2014); EMA/HMPC/557979/2013 (online verfügbar)
2. Schapowal A., Klein P., Johnston S.L. *Advances in Therapy* 2015;32(3):187–200
3. HMPC-Assessment report on *Zinger officinale* Roscoe, rhizoma (2012); EMA/HMPC/577856/2010 (online verfügbar)
4. Conrad A, Biehler D, Nobis T, Richter H, Engels I, Biehler K, Frank U. *Drug Res (Stuttg)*. 2013 Feb;63(2):65–8.
5. www.smgp.ch/smgp/homeindex/arzneimittelf/dokumente/Empfehlungsliste_Terpene.pdf (Zugriff, 31.1.2020)
6. Melzer J et al.: Systematic review and meta-analysis of the clinical data with BNO-101: a herbal formula in the treatment of sinusitis. *Forsch Komplementmed* 2006;13(2): 78–87
7. HMPC-Assessment report on *Hedera helix* L., *folium* (2017); EMA/HMPC/325715/2017 (online verfügbar)