

Erkältungen: Pflanzliche Arzneimittel sinnvoller als Antibiotika

Die schönen Tage sind vorbei und es wird ab sofort wieder geschnäuzt und gehustet. Mehr als 80 Prozent der akuten Atemwegsinfektionen in der kalten Jahreszeit werden durch Viren verursacht, gegen die Antibiotika völlig wirkungslos sind. Besser helfen den Betroffenen daher pflanzliche Medikamente. Wie wissenschaftliche Studien gezeigt haben, lindern sie nicht nur die Beschwerden, sondern bekämpfen oft auch die Erreger.

Statistisch gesehen erkrankt jeder Erwachsene durchschnittlich drei- bis viermal pro Jahr an einem akuten Atemwegsinfekt, Kinder infizieren sich noch häufiger. Rund jeder zweite Arzt verordnet dann ein Antibiotikum. Das sei ausgesprochen problematisch, kritisiert Professor Dr. Dr. André Gessner. „Die Risiken einer ungezielten Antibiotikatherapie bestehen vor allem in möglichen allergischen Reaktionen und in Störungen der physiologischen Bakterienflora – und zwar nicht nur des Darmes, sondern auch des Nasen-Rachen-Raumes. Es kann zu Verschiebungen der normalen Bakterienflora zugunsten pathogener Keime kommen, mit der Folge, dass die Neigung zu wiederholten Infekten durch die antibiotische Therapie selbst sogar gesteigert wird“, warnt der Erlanger Immunologe. Gründliche Cochrane-Analysen haben zudem keinerlei Beschleunigung des Heilungsverlaufs durch Antibiotika bestätigen können. Besonders bedenklich sei aber, dass Erreger durch einen wiederholten Einsatz von Antibiotika Resistenzen bilden. Wird dann irgendwann tatsächlich ein Antibiotikum benötigt, hilft es möglicherweise nicht mehr.

Anstelle von Antibiotika sollten erkältete Patienten mit wissenschaftlich gut erforschten und verträglichen Phytopharmaka behandelt werden. Viele pflanzliche Extrakte haben eine breite Wirksamkeit sowohl gegen virale, als auch gegen bakterielle Erreger von Atemwegsinfektionen.

- ✓ Virushemmend wirken Extrakte aus Thymiankraut und Cineol.
- ✓ Antibakterielle Effekte weisen Extrakte aus Ampferkraut, Pelargoniumwurzel und Meerrettich auf.
- ✓ Entzündungshemmend sind Extrakte aus Kamillenblüten, Primelblüten und -wurzeln oder Schafgarbenkraut.
- ✓ Fiebersenkende und schmerzlindernde Wirkungen haben Zubereitungen aus Weidenrinde oder Capsaicin.
- ✓ Schleimlösend wirken die ätherischen Öle verschiedener Arzneipflanzen sowie Extrakte aus Efeublättern, Enzianwurzel oder Thymiankraut.
- ✓ Die Immunabwehr kann zusätzlich durch Extrakte aus Echinacea, Eibischwurzel, Kamillenblüten oder Eisenkraut gestärkt werden.

Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter
www.phytotherapie-komitee.de

KFN 10/09 – 06.10.09