

Viren im Winter bekämpfen

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.



MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE

Welchen Stellenwert können pflanzliche Arzneimittel im Alltag haben und was kann die Phytotherapie tatsächlich? Hier finden Sie Antworten, Tipps und Kommentare von Menschen, die sich für das Potenzial von Pflanzen im Gesundheitsbereich begeistern.

Wieso treten Erkältungen gerade in der kalten Jahreszeit häufig auf: Kann man sich durch Kälte erkälten? Gerade im Winter passiert es häufig, dass wir uns von einer Erkältung zur nächsten schleppen. Aber der Grund dafür liegt wohl nicht bei der Kälte an sich. Im Winter halten wir uns schlicht verstärkt in Innenräumen auf und es wird viel weniger gelüftet. Dadurch sammeln sich mehr Viren/Bakterien in der Atemluft an. Deshalb lohnt sich eine vernünftige Balance aus Warmhalten und Durchlüften.

Erkältung durch Viren

Aber wie entstehen Erkältungen dann? Häufig werden Erkältungen von Viren ausgelöst. Dazu zählen Rhinoviren, humane Coronaviren und Influenzaviren. Eine einfache Erkältung macht sich mit den gewohnten Symptomen wie Schnupfen, Husten, Kopf- oder Gliederschmerzen bemerkbar. Damit kommt der Körper mithilfe des Immunsystems auch gut zurecht und braucht entsprechend Zeit für die Virenbekämpfung.

Erkältungsphasen

Eine Erkältung verläuft typischerweise in drei Phasen: Zunächst treten Halskratzen, Niesen und Mü-



Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*)

TIPP! Wer Beschwerden mit Pflanzen wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach einem pflanzlichen Arzneimittel. Apotheker:innen können pflanzliche Arzneimittel empfehlen. Diese sind – genau wie andere Medikamente – wirksam und sicher. Und dazu noch nebenwirkungsarm.

digkeit auf, da das Immunsystem beginnt, gegen die Viren anzukämpfen. Danach folgt die akute Phase mit verstärktem Schnupfen, manchmal Fieber und Halsschmerzen. In dieser Phase ist Bettruhe besonders wichtig. Schließlich kommt es zum Abklingen der Symptome, wobei ein hartnäckiger Husten noch anhalten kann. Insgesamt dauert eine Erkältung meist 7–9 Tage.

Bei einer Bronchitis und hartnäckigen Symptomen helfen in erster Linie wirkliche Bettruhe und viel Flüssigkeit. Wenn sich zu den Viren auch Bakterien dazugesellen, spätestens dann braucht der Körper aber medikamentöse Unterstützung – je nach Bakterien ab und zu ein Antibiotikum nach ärztlicher Anordnung. Ohne eine starke, bakterielle Entzündung sind antivirale Wirkstoffe hilfreich.

Phytotherapie

Arzneipflanzen bei Erkältung und Bronchitis

Innerhalb der Phytotherapie kennen Experten einige Arzneipflanzen, die für gute antivirale Effekte stehen. Thymian in Tees, Efeu in Hustensäften, Kapland-Pelargonie in Erkältungsmitteln – es gibt eine große Palette an pflanzlichen Wirkstoffen. Besonders bewährt hat sich die Kapland-Pelargonie, denn ein Arzneimittel daraus hat sogar eine 3-fach Wirkung: antiviral, antibakteriell und schleimlösend und ist für Kinder geeignet.

Pflanze unter die Lupe genommen

Die Kapland-Pelargonie

Die Pflanze *Pelargonium sidoides* wächst in Süd-

DAS SAGT DER EXPERTE



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch Mag. pharm. Arnold Achmüller, Pharmazeut, Apotheker und Gründer von Kraut und Wurzel Botanics. Wir haben ihn gefragt, was sein Beruf mit der Phytotherapie zu tun hat.

„Die Phytotherapie ist eng mit meinem Beruf verbunden – das wird besonders deutlich, wenn ich unseren 160 Jahre alten Apothekerkeller betrete. Früher waren die meisten der dortigen Standgefäße und Behältnisse mit Heilpflanzen und deren Zubereitungen gefüllt. Ob als Tee, Tinktur, Salbe oder Pille – in Apotheken wurden früher hunderte Heilpflanzen verarbeitet. Ein Großteil davon, wie beispielsweise Johanniskraut, Ringelblume, Pfefferminze oder Eibisch, sind auch heute noch bewährte Arzneipflanzen. Detaillierte Forschung, fortschrittliche Anbaumethoden, die fundierte pharmakognostische Ausbildung von ApothekerInnen sowie eine innovative pharmazeutische Industrie haben aus vielen dieser traditionellen Heilpflanzen die Grundzutaten einer modernen Phytotherapie gemacht.“

afrika. Sie ist eine zarte Pelargonienart, aus der ein starker Extrakt gewonnen werden kann. Ihre einzigartige Wurzel liefert nämlich jene Inhaltsstoffe, die zur Bekämpfung von grippalen Infekten Wirkung zeigen. Die Kapland-Pelargonie im pflanzlichen Arzneimittel hemmt die meisten Erkältungsviren und kann nachweislich dabei unterstützen, die Dauer einer Erkältung zu verkürzen. ■



TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram bei Phytofluencer Lilly.

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!