

Schulstart ohne Erkältung?

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.

Pünktlich zu Schulbeginn kommt es vor, dass Kinder samt Eltern mit lästigem Schnupfen und Husten nach Hause kommen. Was hat es damit auf sich, dass im Herbst gefühlt alle in der Familie krank werden? Antworten darauf liegen einerseits in der Umstellung von warmen auf kalte Temperaturen und dem damit einhergehenden Rückzug in Innenräume: Wenn nicht gelüftet wird, halten sich Viren und Bakterien in der Raumluft auf und werden auf diesem Weg übertragen. Andererseits tragen Kinder die Virenlast etwas länger im Körper als Erwachsene, sodass man sich häufig im Klassenzimmer wieder ansteckt. Aber Fehlzeiten zu Beginn des Schuljahres will man möglichst kurzhalten. Ein Drahtseilakt. Das Auffangnetz heißt Phytotherapie.

Erkältungsverlauf: Unterschiedliche Phasen

Eine klassische Erkältung verläuft in Phasen und beginnt häufig mit Halsschmerzen gefolgt von Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, begleitet von Husten und manchmal erhöhter Temperatur. Während des Erkältungsverlaufs fühlt man sich abgeschlagen, müde und ist laufend auf der Suche nach dem nächsten Taschentuch. Wer den Zeitpunkt für langes Krank-



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.

sein sehr unpassend findet und die Dauer der Erkältung verringern möchte, kann sich mit klassischen Hausmitteln und mit Phytotherapie etwas Gutes tun. Rasches Eingreifen gleich zu Beginn hilft dem Immunsystem dabei, sich vor einer Sekundärinfektion durch zum Beispiel Bakterien zu schützen.

Flüssigkeit und Heilpflanzen: Erste Hilfe bei Erkältung

Bei einem grippalen Infekt, einer Erkältung ohne bakterielle Krankheitserreger, können Hausmittel für angenehme Linderung sorgen. Vielleicht kennen Sie den Tipp, auf einem Salbeiblatt zu kauen, wenn ein Halsinfekt ansteht. Oder Sie haben auch schon Thymian bei Husten verwendet. Innerhalb der Phytotherapie gibt es viele wirksame Arzneipflanzen, die entzündungshemmende, antivirale und schleimlösende Eigenschaften mit sich bringen. Weitere Beispiele sind Eichenrinde, Schafgarbe oder Walnussblätter. Da grundsätzlich bei Erkältungen die Flüssigkeitszufuhr den Körper wesentlich unterstützt, kann zum Beispiel auf Erkältungstees aus der Apotheke zurückgegriffen werden. Außerdem gibt es aus der Kraft der Pflanze auch fertige Arzneimittel zum Beispiel in Tropfen, Tabletten oder als Granulat zum Schlucken für unterwegs.

Pflanze unter die Lupe genommen

Unter den Erkältungspflanzen steht die Wurzel der Kapland-Pelargonie, *Pelargonium sidoides*, ganz oben auf der Liste der Top 10 Phytopharmaka. Diese Pelargonienart wurde ausgiebig untersucht

DAS SAGT DIE EXPERTIN



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit sieht auch Univ.-Doz. Dr. Ulrike Kastner, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde in Maria Enzersdorf. Wir haben sie gefragt, welche Erfahrungen Sie in ihrem Beruf mit der Phytotherapie täglich macht.

„In der Pädiatrie nehmen pflanzliche Arzneimittel einen wichtigen Stellenwert in der Therapie von milden bis moderaten Krankheitsbildern ein. Gerade bei viralen Infekten der Atemwege stellt die Phytotherapie einen multimodalen Ansatzpunkt dar. Das Vielkomponentengemisch vieler pflanzlicher Extrakte wirkt an unterschiedlichen Stellen der Pathogenese und kann so den Verlauf der Infekte mildern. Viele Anwendungen besitzen bereits eine lange Tradition und werden von Kindern sehr gut angenommen. Die Kraft der Pflanzen, die uns die Natur schon seit jeher zur Verfügung stellt, sollte auch weiterhin ein fixer Bestandteil der Behandlungsoptionen bleiben. Dies bedarf gerade im Bereich der Kinderheilkunde weiterhin einer interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Industrie und Forschung, um die Therapie für Kinder auch in Zukunft sicher und wirksam zu gestalten.“

und enthält antivirale, antibakterielle und schleimlösende Stoffeigenschaften, die auch schon für die Behandlung von Kindern bestätigt wurden. Die Wurzel der Pflanze wird für das Arzneimittel zu einem Spezialextrakt verarbeitet, der ab den ersten Erkältungssymptomen die Abwehr des Körpers sehr wirksam unterstützen kann. Besonders positiv hat sich der Extrakt auf die Bronchien erwiesen und kann daher bei Husten kraftvoll mithelfen. Es wurde sogar gezeigt, dass der Wurzelextrakt aus der Kapland-Pelargonie die Dauer der Erkältung um einige Tage verkürzen kann. —



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!