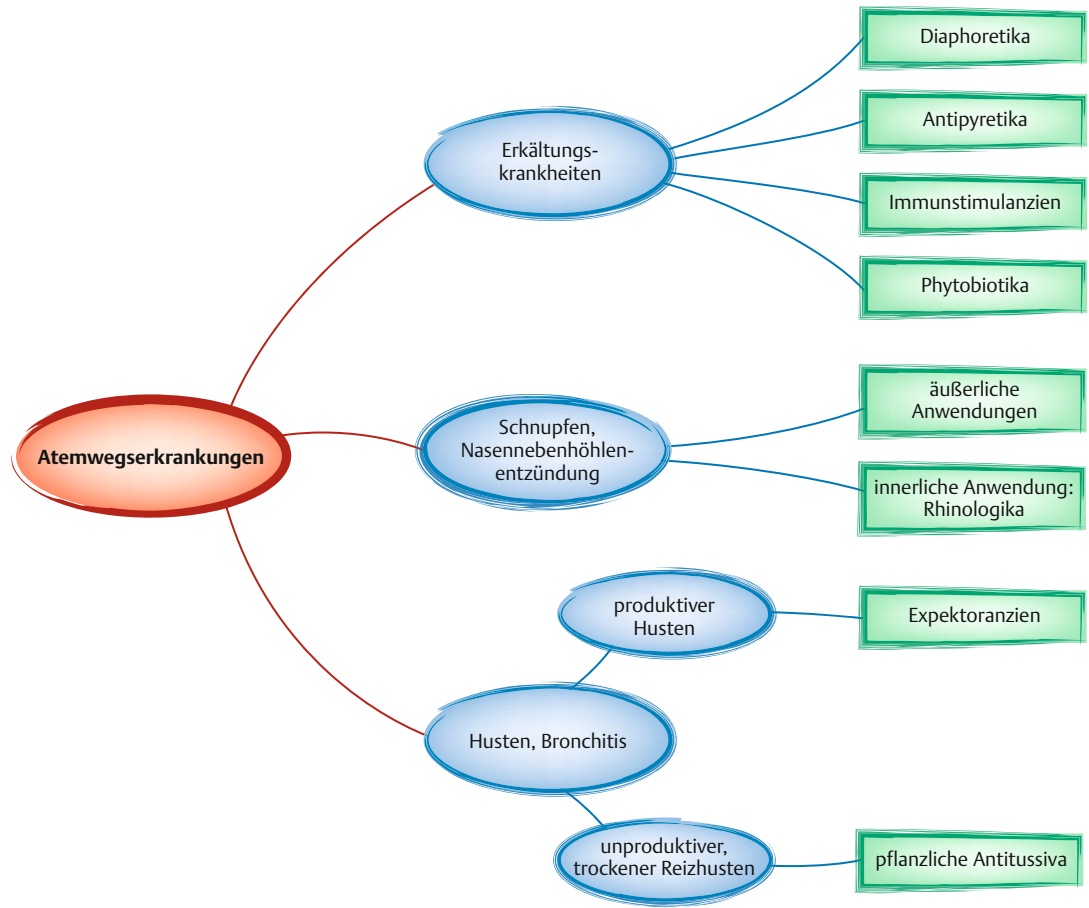


15.1 Atemwegserkrankungen



15.2 Atemwegserkrankungen: Therapiegrundsätze

Therapiegrundsätze bei Erkältungskrankheiten

- schweißtreibende **Diaphoretika**
- fiebersenkende **Antipyretika**
- resistenzsteigernde **Immunstimulanzien**
- antiviral und antibakteriell wirkende **Phytobiotika**

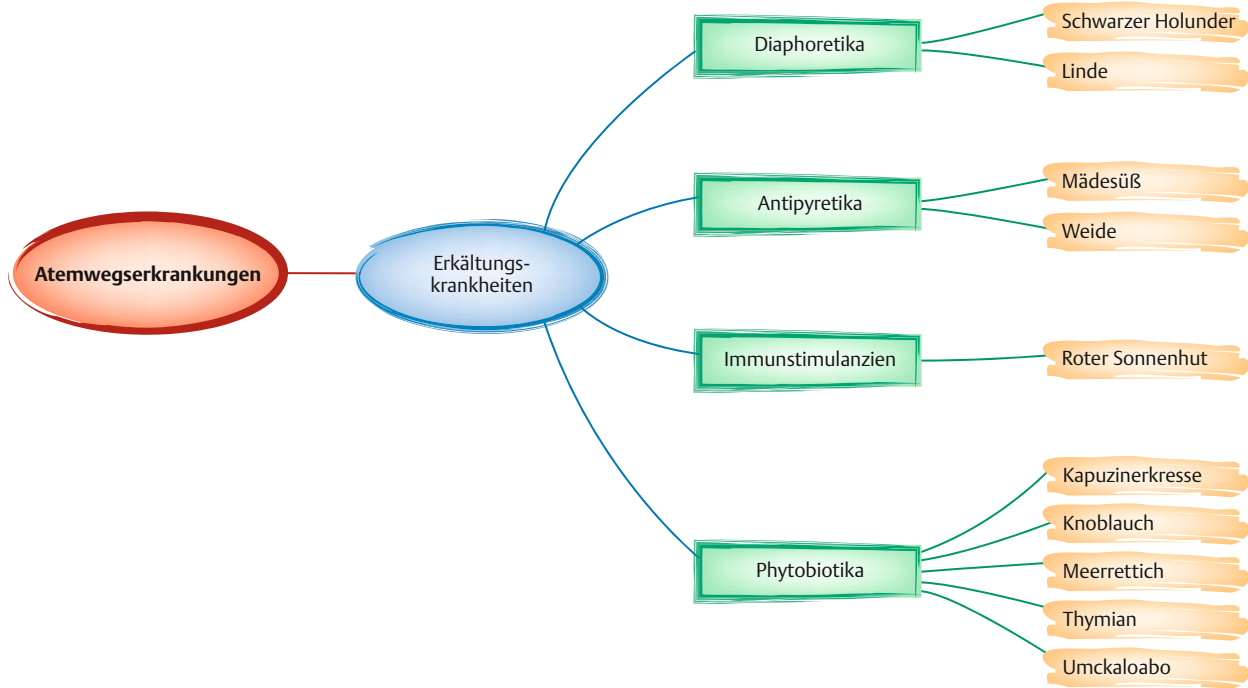
Therapiegrundsätze bei Husten und Bronchitis

- unproduktiver, trockener Reizhusten: hustenreizlindernde **Antitussiva**: die Schleimhaut schützende, befeuchtende Mucilaginosa
- produktiver verschleimter Husten: auswurfördernde **Expektoranzien**: sekretverflüssigende, sekretlösende und die Flimmerhärchen aktivierende Ätherisch-Öl- und Saponin-Drogen






Therapiegrundsätze bei Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung

- **Äußerliche Anwendungen** wirken sekretlösend und/oder entzündungshemmend.
- Innerlich: **Rhinologika** wirken sekretlösend, entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell.

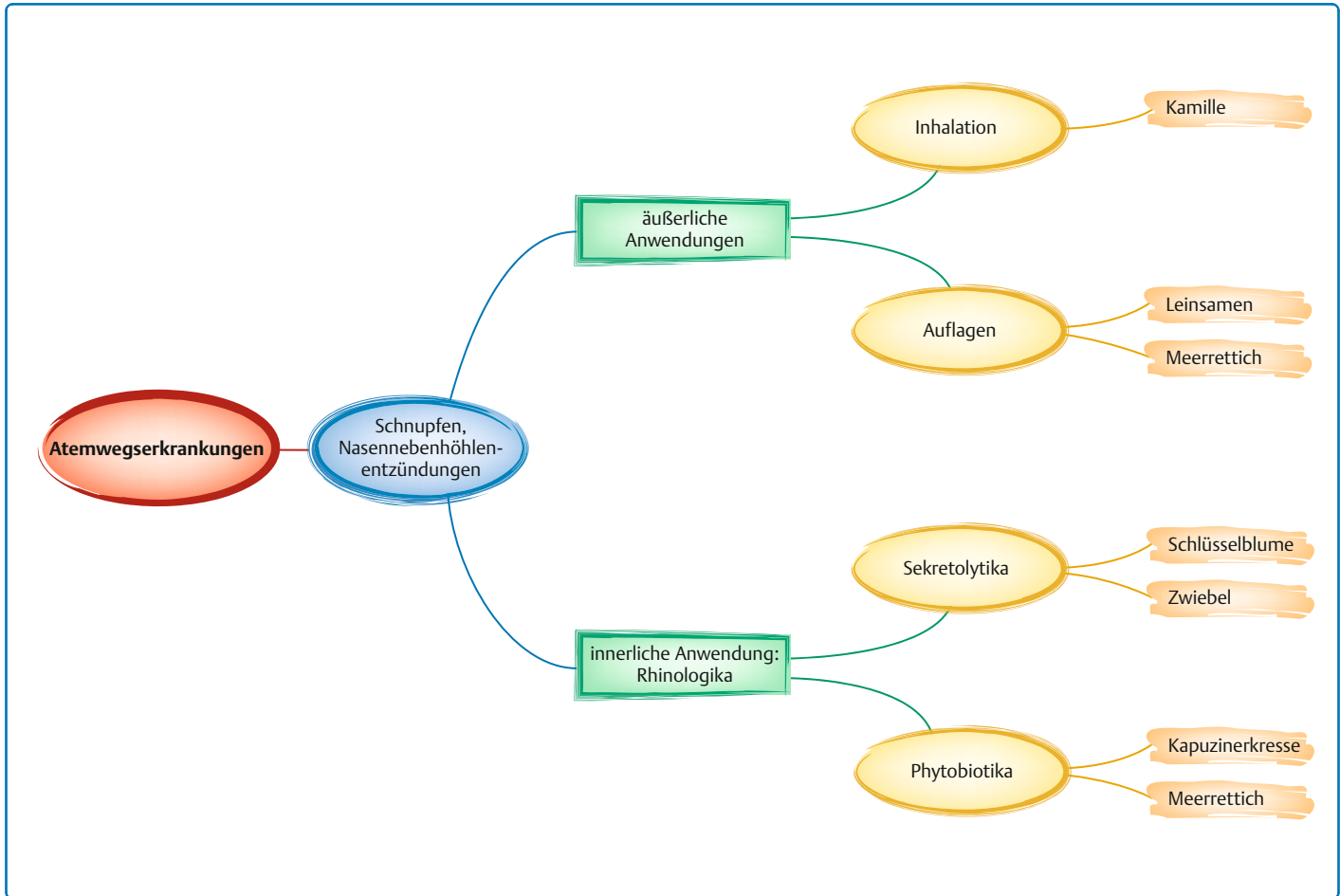
16.1 Atemwegserkrankungen: Therapie Erkältungskrankheiten





16.2 Atemwegserkrankungen: Therapie Erkältungskrankheiten

Bild	Pflanze	Inhaltsstoffe	Wirkungen	Anwendung
	Schwarzer Holunder <i>Sambucus nigra</i> Sambuci flos	Flavonoide, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Phytosterine, Schleimstoffe	schweißtreibend, entzündungshemmend, erhöht die Widerstandskraft gegen Infekte, verbessert die Bronchialsekretion	schweißtreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und zur unspezifischen Resistenzsteigerung, zur Chronifizierung neigende Atemwegsentzündungen, fieberhafte grippale Infekte ohne Schweiß, chronische Sinusitis
	Linde <i>Tilia cordata</i> und <i>Tilia platyphyllos</i> Tiliae flos	Schleimstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Phenylcarbonsäuren, Glykoside	schweißtreibend, reizlindernd, auswurfördernd, schwach krampflösend, leicht beruhigend, abwehrsteigernd	schweißtreibendes Mittel (Tee möglichst heiß trinken), fieberhafte Erkältungen, Husten, Steigerung der Abwehrkräfte, Linderung des Hustenreizes und bei trockenem Husten
	Mädesüß <i>Filipendula ulmaria</i> Filipendulae ulmariae flos/herba	Salicin, ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Schleimstoffe	entzündungshemmend, fiebersenkend und schmerzlindernd	Fieber, Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten
	Roter Sonnenhut, Purpursonnenhut <i>Echinacea purpurea</i> E. purpureae herba	Cichoriensäure, Polysaccharide, Polyacetylene, Alkamide, Flavonoide, ätherisches Öl	Steigerung der Leukozytenzahl, Aktivierung der Phagozytoseleistung der Granulozyten, antiinfektiös, antiviral und antiphlogistisch. Steigert v. a. die unspezifische Abwehr.	Unterstützende Behandlung chronisch-rezidivierender Harn- und Atemwegsinfekte: Erkältung, Schnupfen, Nasennebenhöhlenerkrankungen, Halsentzündungen, Infektanfälligkeit und als Begleitmittel zur Antibiotikumtherapie.
	Umckaloabe, Kapland-Pelargonie <i>Pelargonium sidoides/reniforme</i> Pelargonii sidoides radix	Gerbstoffe, Polyphenole, Cumarine, Flavonoide	antibakteriell, antiviral, immunmodulierend, entzündungshemmend, antioxidativ, schleimlösend	Akute und chronische Infektionen der Atemwege und des Hals-Nasen-Ohrenbereichs, v. a. bei Tonsillitis, Bronchitis und Sinusitis. Durch seine gute Verträglichkeit v. a. in der Kinderheilkunde geeignet.

17.1 Atemwegserkrankungen: Therapie Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung



17.2 Atemwegserkrankungen: Therapie Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung

Bild	Pflanze	Inhaltsstoffe	Wirkungen	Anwendung
	Schlüsselblume <i>Primula veris</i> Primulae radix/flos	Wurzeln: 3–12% Saponine, Phenylglykoside (Methylester der Salicylsäure, u. a. Primulaverin), Flavonoide. Blüten mit Kelchen: weniger Saponine, dafür mehr Flavonoide, ätherische Öle.	sekretolytisch, expektorierend, mild krampflösend. Die Saponine lösen und verflüssigen feststehendes Sekret der Nasennebenhöhlen und der Bronchien. Wurzeln: zusätzlich entzündungshemmend und schmerzlindernd. Antiviral vor allem gegen Influenza-A-Viren.	Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen, fiebrige Erkältungen mit Kopfweh und verstopfter Nase, Katarrhe der Atemwege mit Husten, ungenügendem Auswurf und zähflüssigem Sekret. Blüte mit Kelch vor allem bei Hustenerkrankungen in der Pädiatrie (beste Verträglichkeit!).
	Zwiebel <i>Allium cepa</i> Allii cepae bulbus	schwefelhaltige Aminosäuren, ätherisches Öl, Peptide, Flavonoide, Diphenylamin	antibakteriell, antiasthmatisch, anti-allergisch, entzündungshemmend, lipidsenkend, blutdrucksenkend, Hemmung der Thrombozytenaggregation	Schnupfen (als Inhalation und Fußkompressen), Husten (Sirup) und Otitis media (Zwiebelwickel)

Praxistipps

Leinsamenkompressen

Fördern die Durchblutung der entzündeten Region und dadurch den Abfluss des Nasensekrets: 3 Tassen Leinsamen mit 4 Tassen Wasser zu einem dicken zähen Brei kochen. Je 1 EL Brei in einen Teefilterbeutel füllen (oder in ein Papiertaschentuch einpacken), am besten gleich mehrere solcher Auflagen zubereiten und warm halten, indem man sie zwischen 2 mit heißem Wasser gefüllte Wärmflaschen legt. Alle 10 Min. ein neues Päckchen auflegen. Achtung: nachdem man das letzte Päckchen entfernt hat, noch so lange nachruhen und sich keinesfalls kühler Luft oder Zugluft aussetzen, bis die Gesichtshaut wieder die normale Temperatur angenommen hat.

Meerrettich-Nackenkompresse

Bewirkt reflektorisch eine vermehrte Durchblutung der Nasennebenhöhenschleimhäute und lässt das Sekret besser abfließen: eine pflaumengroße Menge frisch geriebenen Meerrettich in ein Taschentuch einwickeln, so dass auf einer Seite der Meerrettich nur von einer Stofflage bedeckt ist. Mit dieser Seite die Kompresse ca. 2–5 Min. lang auf den Nacken legen. Sobald die Stelle intensives Brennen hervorruft die Kompresse entfernen und die gerötete Haut mit einem Pflegeöl einölen. Alle 1–2 Tage die Auflage wiederholen (insgesamt max. 15 Tage) und bei guter Verträglichkeit bis max. 15 Min. auf dem Nacken belassen.

Ätherisches Eukalyptusöl

Enthält 1,8-Cineol, das antibiotisch, antiviral, sekretlösend und entzündungshemmend wirkt. Als Fertigarzneimittel einnehmen.