

Eine erstaunliche Ranke hilft gegen den Husten

Manchmal birgt eine bekannte, doch oft übersehene Pflanze Erstaunliches. Der Efeu, welcher sich an Bäumen und Mauern in die Höhe rankt, wurde von Wissenschaftlern der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2010 gekürt. Schon lange jedoch sind auch seine heilenden Wirkungen als schleim- und krampflösendes Hustenmittel bekannt, dessen Wirkungsmechanismus kürzlich aufgeklärt werden konnte.

Die Pflanze, welche die Wissenschaftler der Universität Würzburg jeweils jährlich zur Arzneipflanze des Jahres wählen, zeichnet sich nebst ihrer belegten Wirkung stets auch durch einen kultur- und medizingeschichtlichen Hintergrund aus. Der in Europa heimische Efeu (lat. *Hedera helix*) kann bis 450 Jahre alt werden und galt früher als Wahrzeichen des ewigen Lebens sowie als Symbol für Liebe und Treue. Als Hinweis auf die Präsenz Gottes schmückte er, in Stein gehauen oder Holz geschnitzt,

mittelalterliche Kirchen und Kathedralen.

Schleim- und krampflösend

Efeu wird in Form von Extrakten eingesetzt, weil seine tiefe wirksame Dosis bei der Anwendung als Tee schlecht steuerbar ist. Die verantwortlichen Inhaltsstoffe gehören zur Gruppe der Saponine. Dies sind seifenartige Verbindungen, welche den zähen Bronchialschleim verflüssigen und zudem den Schleimtransport in den Atemwegen durch Steigerung der Aktivität der Flimmerhärchen anregen. Efeu besitzt auch eine entspannende Wirkung auf die Bronchialmuskulatur. Die klinische Wirkung von Efeu wurde in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, der Wirkmechanismus konnte vor einigen Jahren an der Uni Bonn mittels biophysikalischen Methoden aufgeklärt werden.

Entspannung der Atemwege

Haupteinsatzgebiete von Efeu sind akute sowie chronisch entzündliche Bronchialerkrankungen. Die Extrakte wirken schleimlösend und auswurfördernd. Die

Entspannung der Atemwege führt zu erleichterter und verbesserter Atmung, was bei krampfartigem Husten wie Keuchhusten wertvoll ist und bei Erkältungen mit asthmatischen Beschwerden eine hervorragende begleitende Therapieoption zu ärztlich verordneten Medikamenten darstellt. Bei Erkältungen zusätzlich positiv zu werten ist eine leicht antibiotische Wirkung von Efeu.

Besonders geeignet für Kinder

Die sehr gute Verträglichkeit erlaubt den Einsatz bei Kindern schon ab zwei Jah-

ren. Produkte in einer alkoholfreien Formulierung ermöglichen ausserdem eine angenehme Verabreichung.

In der Schweiz sind verschiedene Präparate auf Efeubasis im Handel: Prospan®, Ceres Hedera helix®, Demopectol Junior®, Sanabronch®; Kombinationspräparate wie Bronchosan®, Ceres Hedera comp®, Drosinula® oder Hederix® enthalten zusätzliche Wirkstoffe zur Behandlung von Husten oder Bronchitis.

BEAT INNIGER

OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELBODEN

Husten – ein Schutzreflex

Husten ist immer als Symptom und nicht als Krankheit an sich zu verstehen. Er entsteht als Schutzreflex auf einen Reiz in den Atemwegen. Dies kann eine Entzündung oder die vermehrte Schleimproduktion sein, welcher durch Husten abtransportiert werden soll. Entzündungen verengen die Luftwege und führen zu erschwelter Atmung oder schlimmstensfalls zu Asthma. Zäher Schleim ist zudem ein idealer Nährboden für Bakterien.

BI

Entscheidend bei der Behandlung ist die Art des Hustens: Ein trockener Reizhusten ohne Schleim kann mit hustendämpfenden Medikamenten behandelt werden, vorzugsweise nachts. Tagsüber muss der Schleim abgehustet werden. Hier werden schleimlösende Mittel eingesetzt. Grundsätzlich wichtig ist genügend zu trinken, vorzugsweise ein Brust- und Hustentee.

Pflanzliche Hustenmittel

Husten ist eine bewährte Indikation für den Einsatz von Heilpflanzen. Bei leichten Erkrankungen reicht oft der alleinige Einsatz, bei schwererem Verlauf sind sie auf jeden Fall unterstützend wirksam. Trockener Reizhusten wird mit schleimhaltigen Pflanzen gemildert: zum Beispiel Eibisch, Malve, Spitzwegerich, Huflattich. Diese bilden einen Schutzfilm in den Luftwegen und dämpfen dadurch den Husten-

reiz. Verschleimter Husten benötigt schleimlösende Pflanzen, welche verflüssigend und auswurfördernd wirken und damit den Abtransport des Schleims begünstigen: zum Beispiel Thymian, Schlüsselblume, Süssholz, Fenchel, Anis, Eukalyptus, Myrte. Krampflösend wirken Efeu und Thymian.

BI