

# **Naturheilkunde bei Erkrankungen der Atemwege**

---

Roman Huber, Uni-Zentrum Naturheilkunde  
Freiburg

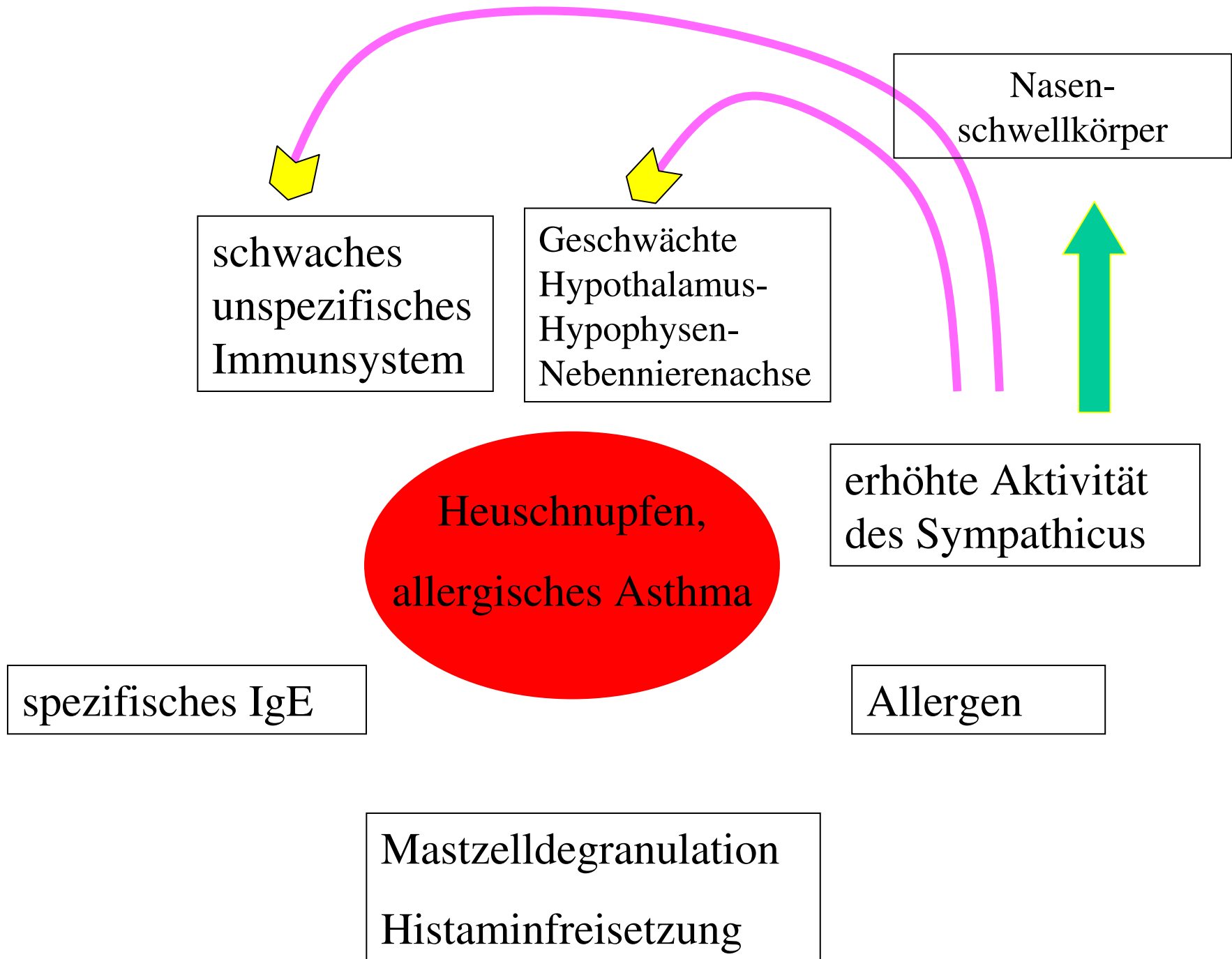
## **Themen**

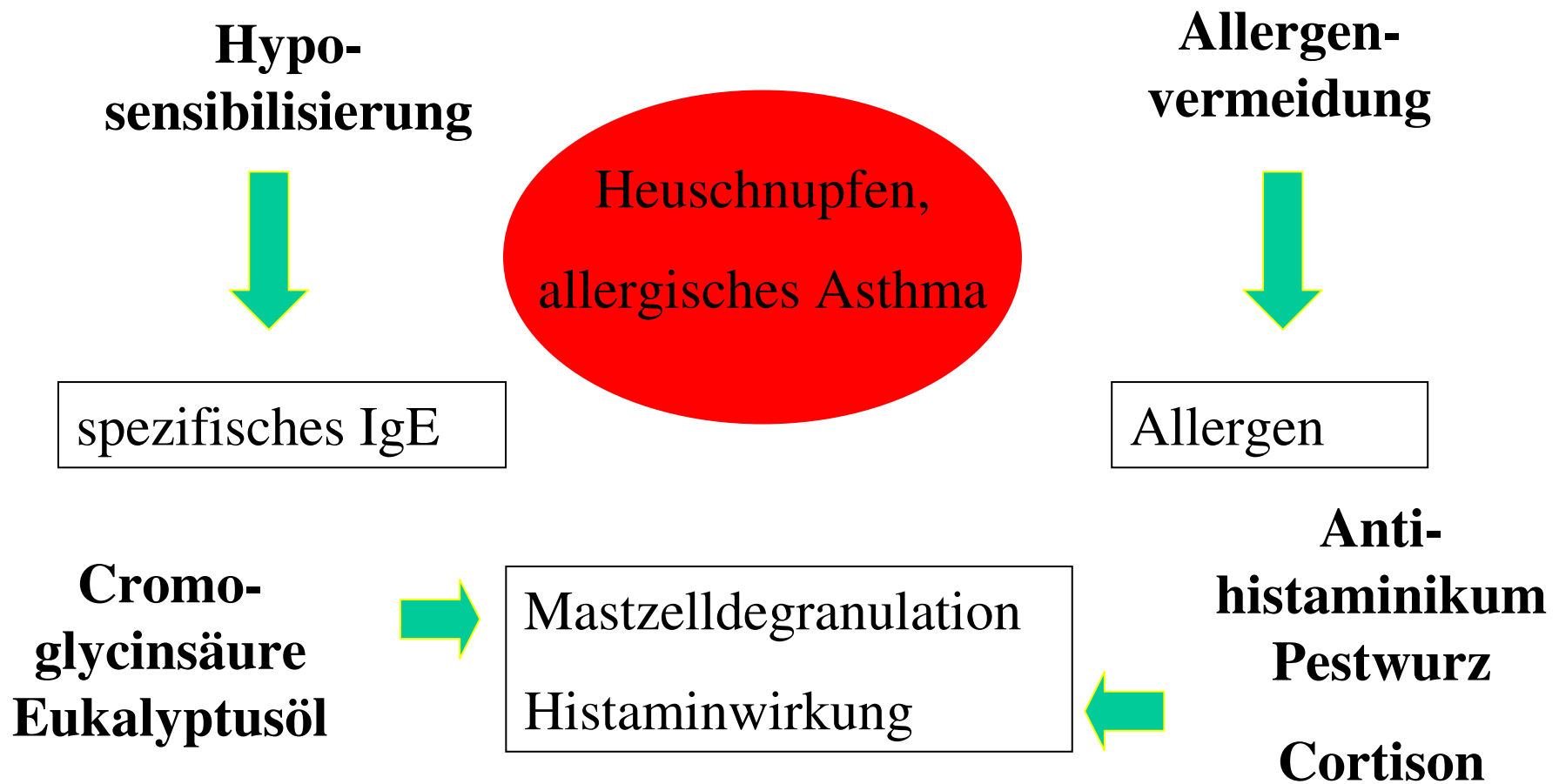
**1 Heuschnupfen, Asthma**

**2 grippaler Infekt**

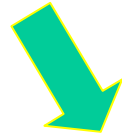
**3 Bronchitis**

# **1 Asthma, Allergie**





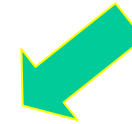
**Eigenblut,  
Probiotika etc.)**



schwaches  
unspezifisches  
Immunsystem

Geschwächte  
Hypothalamus-  
Hypophysen-  
Nebennierenachse

**Lebensführung,  
Stressreduktion,  
Akupunktur,  
Hydrotherapie etc.**



erhöhte Aktivität  
des Sympathicus

**Heuschnupfen,  
allergisches Asthma**

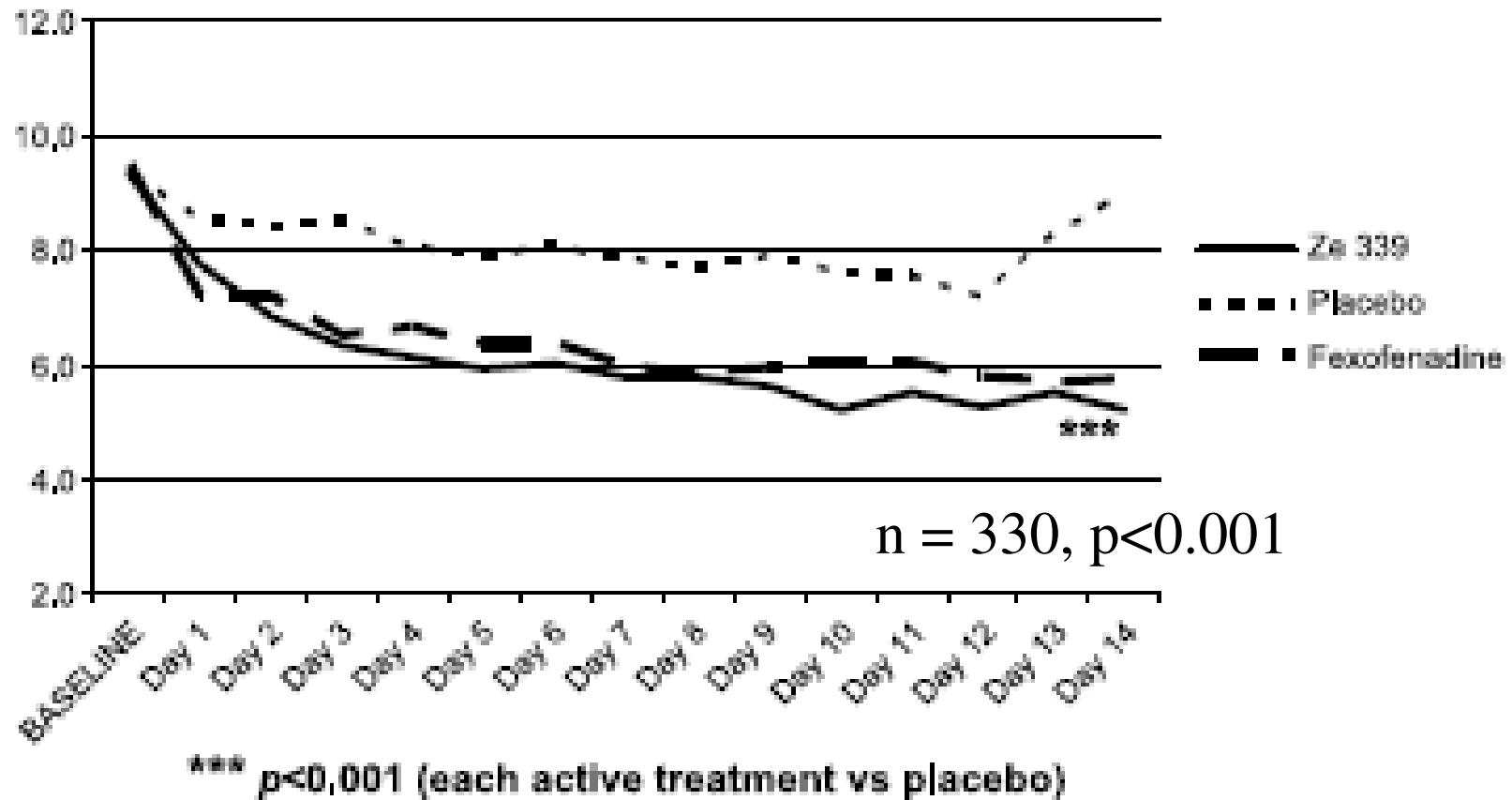


Figure 2. Mean daily change in symptoms from baseline.

Pestwurzextrakt (Tesalin, Firma Zeller) bei Heuschnupfen genauso wirksam wie ein Antihistaminikum

Schapowal et al. 2005

Eukalyptus  
Eucalyptus globulus

**Inh:** äther. Öle, 1,8-Cineol u.a.

**WM:** Hemmung  
Arachidonsäuremetabolismus in  
Monozyten, antibakteriell,  
fungizid, sekretolytisch

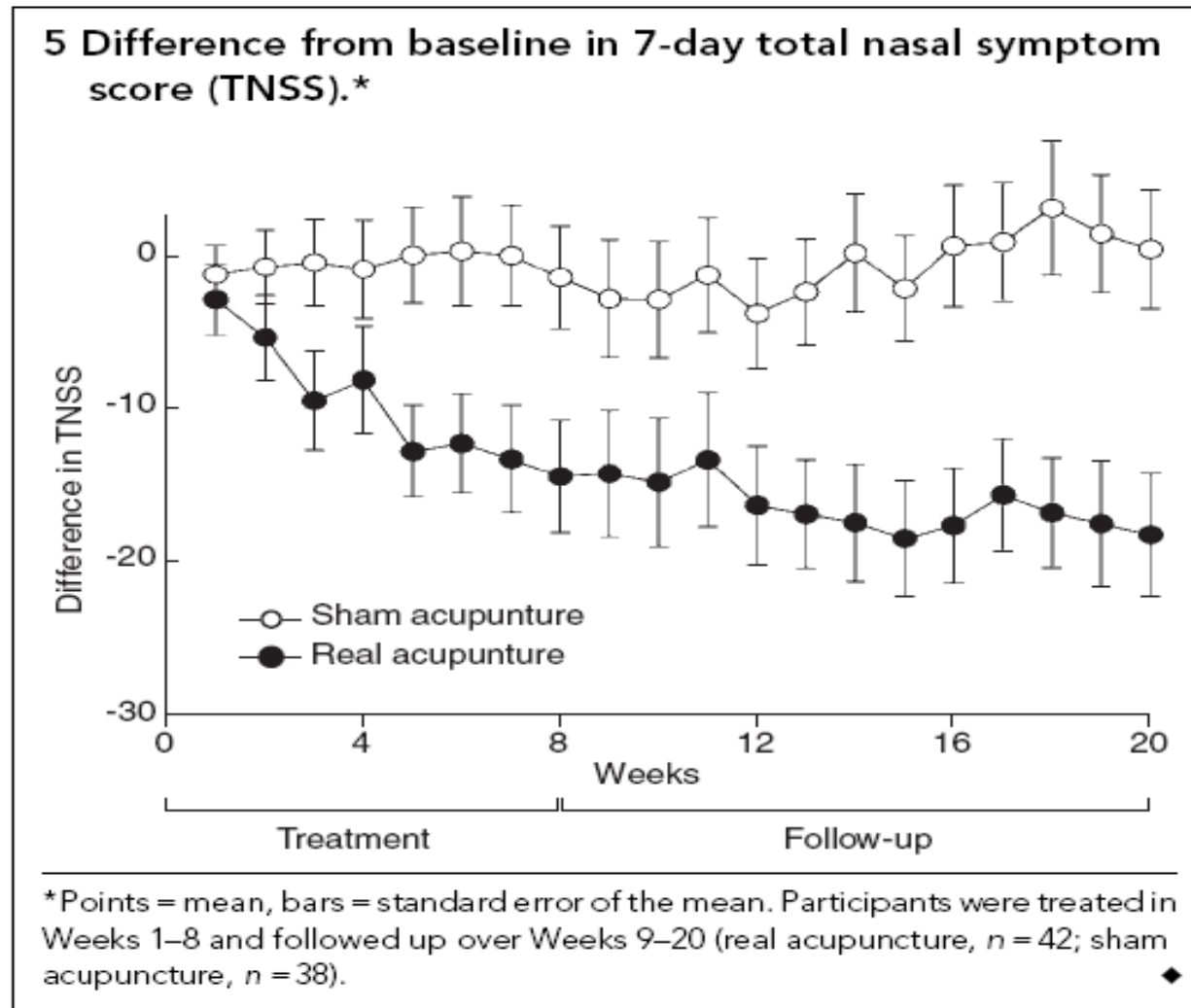
**Ind:** Asthma, Bronchitis

**NW:** selten Übelkeit

**KI:** Cave äußerlich bei  
Kleinkindern

**Anw.** FP (z.B. Gelomyrtol,  
Soledum) als Inhalation oder zur  
Einreibung (z.B. Pinimenthol)

# Akupunktur bei Heuschnupfen



aus: Med J Aust. 2007 Sep 17;187(6):337-41: Acupuncture for persistent allergic rhinitis: a randomised, sham-controlled trial, Charlie C L Xue, Xuedong An, Thomas P Cheung, Cliff Da Costa, George B Lenon, Frank C Thien and David F Story

## **2 Grippaler Infekt**

- **Allgemeinmaßnahmen  
(Schonung, Wärmflasche)**
- **Physikalische Therapie  
(Prophylaxe)**
  - **Wechselduschen**
  - **Sauna**
- **Phytotherapie**
  - **Sonnenhut**
  - **Eibischwurzel**
  - **Ringelblume**



# **Wechselgüsse zur Vorbeugung gegen grippale Infekte**

**Studiendesign:** 3 armiger RCT

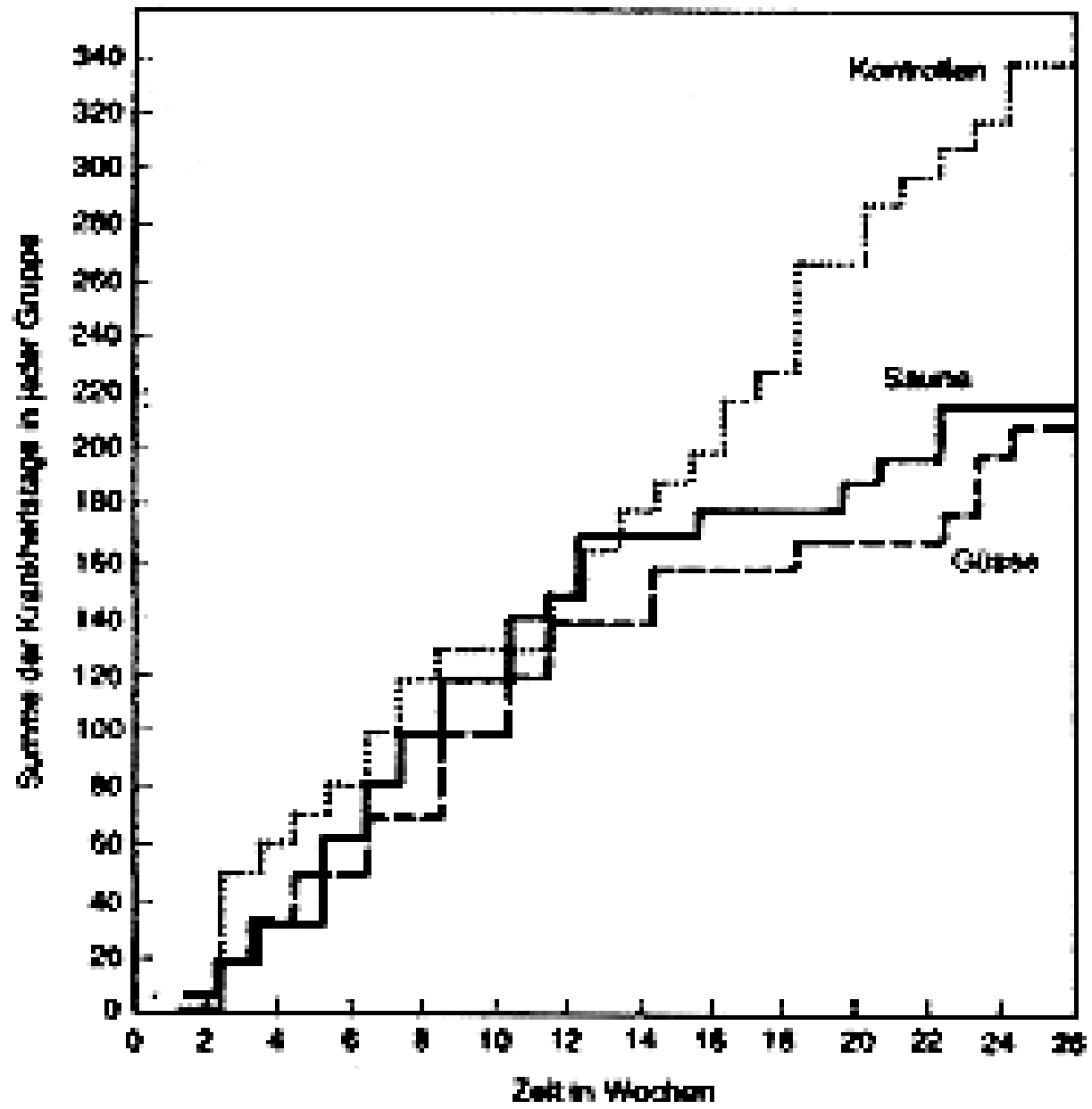
**Kollektiv:** 75 Probanden, Alter 28,1 Jahre

**Studienarme:** Wechselgüsse, Sauna, Kontrolle

**Anwendungshäufigkeit Wechselgüsse:**  
an 5 Tagen der Woche

**Temperatur:** 34 °C-40 °C, 18 °C-24 °C

**Zielparameter:** Krankheitstage



Ernst et al.1990



Echinacea bei Erkältungen verkürzt  
Dauer um ca. 1.5 Tage  
(Metaanalyse von Shah et al. Lancet  
Infect. Dis. 2007)

## **Sonnenhut (Echinacea purpurea herba)**

**Inh:** Alkamide,  
Polysaccharide

**WM:** Stim. unspezif.  
Immunsystem (z.B. IL-1,  
NK-Zellen)

**Ind:** Coupierung und  
Behandlung gripp. Infekte

**NW:** selten Allergien

**KI:** Korbblütlerallergie,  
Multiple Sklerose,  
Autoimmunerkrankungen

**Anw:** Fertigpräparate hoch  
dosierte



**a. Eibisch (Althaea off.),  
b. Ringelblume  
(Calendula off.)**

**Verw:** a. Wurzel, b. Blüte

**Inh.:** Schleimstoffe u.a.

**WM:** reizlindernd,  
antientzündlich



**Ind:** Heiserkeit  
Rachenentzündung

**Anw.:** Tee (Gurgeln),  
Sirup

### **3 Bronchitis**

#### **Allgemeinmaßnahmen (Schonung)**

- Physikalische Therapie**
- Phytotherapie**
  - Thymian**
  - Eukalyptus (siehe oben)**
  - Umckaloabo**

# Physikalische Therapie bei Bronchitis

- Luft befeuchten
- Ingwerwickel, Senfwickel auf den hinteren Thorax
- Inhalationen (Sole, Kamille, Pinimenthol)
- Einreibung mit Eukalyptus-haltigen Salben (Pinimenthol etc.)
- Ggf. Hilfen zum Abhusten (Klopfmassage, VRP1-Desitin)



## **Thymian (Thymus vulgaris)**

**Verw:** Kraut

**Inh.:** Ätherisches Öl (Thymol u.a.) wird oral resorbiert und u.a. über die Lunge ausgeschieden

**WM:** antimikrobiell<sup>1</sup>,  
auswurfördernd<sup>2</sup>, spasmolytisch<sup>3</sup>

**Ind:** Akute und chron Bronchitis

**NW:** selten Oberbauchbeschwerden

**KI:** keine bekannt

**Anw:** Tee, Sirup, FP, äthanol. Auszug,  
äther. Öl

1 Dorman et al. 2000, 2 Hagers Handbuch  
1994, 3 van der Brucke 1983

Bacterial strain	<i>Thymus vulgaris</i>
<i>Acinetobacter calcoaceti</i>	30.7 ± 0.5
<i>Aeromonas hydrophila</i>	> 90.0
<i>Alcaligenes faecalis</i>	53.8 ± 1.2
<i>Bacillus subtilis</i>	23.4 ± 1.2
<i>Beneckea natriegens</i>	> 90.0
<i>Brevibacterium linens</i>	> 90.0
<i>Brocothrix thermosphaci</i>	> 90.0
<i>Citrobacter freundii</i>	> 90.0
<i>Clostridium sporogenes</i>	> 90.0
<i>Enterococcus faecalis</i>	41.8 ± 0.8
<i>Enterobacter aerogenes</i>	15.2 ± 0.7
<i>Erwinia carotovora</i>	35.8 ± 4.4
<i>Escherichia coli</i>	32.4 ± 0.1
<i>Flavobacterium suaveole</i>	> 90.0
<i>Klebsiella pneumoniae</i>	31.8 ± 0.5
<i>Lactobacillus plantarum</i>	26.3 ± 0.4
<i>Leuconostoc cremoris</i>	> 90.0
<i>Micrococcus luteus</i>	> 90.0
<i>Moraxella</i> sp.	29.0 ± 5.6
<i>Proteus vulgaris</i>	> 90.0
<i>Pseudomonas aeruginosa</i>	33.5 ± 2.0
<i>Salmonella pullorum</i>	> 90.0
<i>Serratia marcescens</i>	39.1 ± 0.8
<i>Staphylococcus aureus</i>	> 90.0
<i>Yersinia enterocolitica</i>	25.5 ± 2.9



**breites antimikrobielles Spektrum  
von Thymol u.a. äther Ölen**

Dorman and Deans, J Appl Microbiol 2000

## Rezepturbeispiel für Hustentee

Rp

Primelwurzel

Thymiankraut

Spitzwegerichblätter aa ad 100.0

DS: 1 gehäufte TL pro Tasse mit kochendem Wasser  
überbrühen und 5-7 min. abgedeckt ziehen lassen. 3  
Tassen täglich

## Abkürzungen für Rezepturen:

Rp = Recipe! (einleitende Formel bei jeder ärztlichen Rezeptur)

aa = ana partes aequales (zu gleichen Teilen)

M.f. = Misce fiat (mische und mache daraus) z.B.

spec. = species (Tee)

pulv. = pulvis (Pulver)

capsulae / Tabletten

ungt. = unguentum (Salbe)

supp. = suppositorium (Zäpfchen)

DS = Da! Signa! (Herstellungs- und Dosieranweisung)

# Akute Bronchitis, Umckaloabo vs. Placebo, Bronchitis Symptomscores nach 7 Tagen Behandlung mit jeweils 3x30 Tropfen, n=217 (108 / 109)

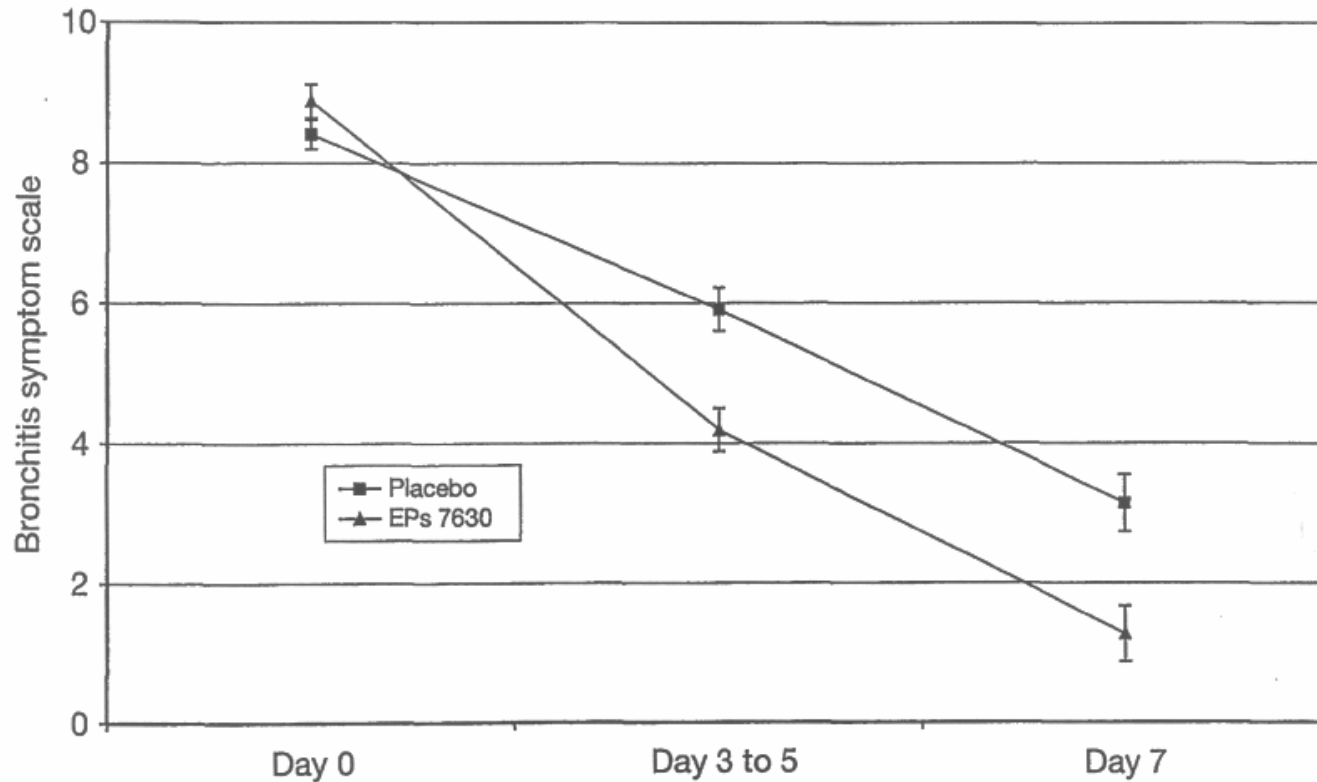


Figure 2. Bronchitis-specific symptoms score (BSS) at different visits for the two treatment groups (mean ± 95% confidence interval): placebo (n = 109); EPs 7630 (n = 108)

**konstitutionell  
unterschiedliche  
Behandlungsansätze bei  
Blue bloater (links) und  
Pink puffer (rechts)**



**Kaltreize**

**Aktivierung (z.B. Rosmarin  
äußerlich, Adaptogene)**

**Primär Schleim lösen,  
antimikrobielle Ther. (z.B.  
Eukalyptus, Thymian)**



**Wärme**

**Entspannung (z.B. Baldrian,  
Wickel)**

**Primär Spasmolyse (z.B.  
Efeuextrakte, Thymian)**

Bei COPD

Rechtzeitige Antibiotikatherapie nicht verpassen!