

Heilpflanzen für jeden Husten

Husten ist nicht gleich Husten – auch nicht in der PHYTOTHERAPIE. Jede Hustenart erfordert zur Behandlung andere Wirkstoffe und entsprechende Heilpflanzen ✎ Cornelia Stern

KURZ GEFASST

- 1 Zur Behandlung von trockenem Reizhusten eignet sich unter anderem der Eibisch. Seine Wurzeln gehören zu den schleimstoffreichsten Drogen.
- 2 Efeublätter und Thymiankraut sind angezeigt bei produktivem Husten. Der Efeu hilft über die Wirkung seiner Saponine, Thymian über die seiner ätherischen Öle.
- 3 Krampfartiger Husten reagiert gut auf Süßholz als spasmolytische Pflanze mit gleichzeitig auswurfsfördernden und entzündungshemmenden Eigenschaften.

Trocken, produktiv, krampfartig? In der Schulmedizin ist die Unterscheidung der Hustenart differenzialdiagnostisch relevant und kann zum Beispiel einen Hinweis auf die mögliche Erkrankung geben. Auch in der Phytotherapie differenziert man die verschiedenen Hustenarten, um dann die geeigneten Heilpflanzen auswählen zu können.

Als Grundregel gilt:

- Heilpflanzen mit antitussiver Wirkung helfen bei Reizhusten.
- Heilpflanzen mit schleimlösender und antibakterieller Wirkung eignen sich zur Behandlung eines produktiven Hustens mit Schleimbildung, zum Beispiel Bronchitis.
- Heilpflanzen, die über eine spasmolytische Wirkung verfügen, werden geschätzt bei krampfartigem Husten wie bei Keuchhusten (Cave: Bei Keuchhusten gilt Behandlungsverbot für HP gemäß IfSG.) oder Pseudokrapp.

Einige dieser Heilpflanzen sowie ihre Anwendung werden in diesem Beitrag vorgestellt.

Bei Reizhusten: Antitussiva

Bei Reizhusten sind die Atemwege im Bereich des Rachens gereizt, was einen unproduktiven, trockenen, meist schmerzhaften Husten auslöst. Verantwortlich dafür sind Viren, welche die Rachenschleimhaut röten und anschwellen lassen. Durch die Entzündungsreaktionen werden die sogenannten C-Fasern im Rachen – Schmerzfasern, die für den Hustenreiz verantwortlich sind – stär-

ker sensibilisiert. Die Folge: eine Senkung der Reizschwelle für weitere Hustenanfälle. Hier kommen reizlindernde Heilpflanzen mit Schleimstoffen zum Einsatz. Sie werden Antitussiva (Hustenstiller) genannt.

Schleimstoffe

Schleimstoff-Drogen wirken reizlindernd, weil sich ihre Schleimstoffe wie ein Film schützend auf die gereizte Rachenschleimhaut legen. Chemisch gesehen sind Schleimstoffe Moleküle, die aus vielen unverdaulichen Zuckerbausteinen aufgebaut sind, auch Polysaccharide genannt. Ihre besondere Eigenschaft ist, dass sie Wasser binden und dann aufquellen.

Merke: Eingenommen wirken Schleimstoffe nur lokal auf der Schleimhaut des Mundes, des Rachens und des Verdauungstrakts. Sie werden nicht resorbiert und können daher nicht über die Blutgefäße andere Organe erreichen.

Zubereitung: Schleimstoffe gehören zu den gut wasserlöslichen pflanzlichen Inhaltsstoffen, daher gilt die Teezubereitung als ideale Anwendung. Schleimstoff-Drogen können als Infus (Heißwasseraufguss) oder Mazerat (Kaltwasserauszug) hergestellt werden. Zu bevorzugen ist das Infus, da bei Husten ein Heißgetränk meist als wohltuender empfunden wird. Zudem hält das heiße Wasser Bakterien und Pilze in Schach, die sich in einem Mazerat, das über 2–3 Stunden ausgezogen wird, mithilfe der Schleimstoffe stark vermehren würden. Und keine Sorge: Schleimstoffe werden durch heißes Wasser nicht zerstört, wie man lange fälschlicherweise annahm!

Einnahme: Da der Schleimstofffilm durch den Speichel immer wieder weggespült wird, ist es sinnvoll, hustenreizlindernde Schleimstofftees in kleinen Schlucken über den Tag verteilt zu trinken.

Wechselwirkungen: Schleimstoffe binden nicht nur Wasser, sondern beispielsweise auch gleichzeitig eingenommene Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel etc. Um deren Resorption und damit Wirkung nicht zu beeinträchtigen, ist es ratsam, einen zeitlichen Abstand von ca. 30 min bis 1 h einzuhalten.



Abb. 1 Eibisch: hier mit Blüte im Fokus, gut erkennbar ist auch die filzige Behaarung der Blätter. Medizinisch verwendet werden die Blätter (*Althaeae folium*) und die geschälte, weiße Eibischwurzel (*Althaeae radix*). Quelle: Cornelia Stern

Schleimstoffhaltige Heilpflanzen bei Reizhusten

Zu den Schleimstoff-Drogen, die bei Reizhusten eingesetzt werden, gehören beispielsweise Isländisches Moos, Königskerzenblüten, Malvenblüten und -blätter, Lindenblüten sowie Spitzweigerichblätter. Eine weitere bei Reizhusten oft verwendete Schleimstoff-Droge ist der Eibisch mit seiner Wurzel und den Blättern. Er soll an dieser Stelle etwas genauer unter die Lupe genommen werden, da er mit seinen Wurzeln zu den schleimstoffreichsten Heilpflanzen zählt.

Eibisch – *Althaea officinalis*

Der Eibisch ist eine mehrjährige Staude, an der aufgrund ihrer filzigen Behaarung alles samtig-weich ist. An seinem unverzweigten Stängel wachsen eckige, unregelmäßig gezähnte Blätter. Im Sommer erscheinen in den Blattwinkeln radiär-symmetrische weiß-rosa Blüten mit vielen violett gefärbten Staubblättern, die zu einer Röhre, der sogenannten Columna, verwachsen sind. Im Boden bildet der Eibisch ein kurzes Rhizom, aus dem sich bis zu 50 cm lange Wurzeln von grau-brauner Farbe entwickeln.

Medizinisch verwendet werden die Blätter (*Althaeae folium*) und die geschälte, weiße Eibischwurzel (*Althaeae radix*). Beide machen das Teewasser mit ihren Schleimstoffen weich, wobei die Wurzel zusätzlich noch eine gewisse Süße aufweist.

Die Blätter enthalten mit 6–9% Schleimstoffen deutlich weniger als die Wurzeln, die mit bis zu 20% zu den reichhaltigeren Schleimstoff-Drogen gehören. Daher haben die Blätter nur eine Monografie der Kommission E erhalten, die Wurzeln hingegen von der Kommission E, der ESCOP und dem H MPC:

- innerlich bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum
- innerlich bei trockenem Reizhusten
- innerlich zur Linderung von Magenbeschwerden

Die gängigste Zubereitung ist ein Tee aus Eibischblättern beziehungsweise -wurzeln. Dazu werden 1–2 g zerkleinerte Eibischblätter oder 5 g zerkleinerte Eibischwurzeln mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergossen und nach 10 min abgeseiht.

Da die Eibischwurzeln einen höheren Gehalt an Stärke und Pektinen aufweisen, gibt es auch die Möglichkeit, die Wurzeln als Kaltauszug zuzubereiten. Dazu werden die zerkleinerten Wurzeln mit 150 ml kaltem Wasser übergossen und unter häufigem Umrühren 1–2 Stunden stehen gelassen. Danach wird abgeseiht und das Mazerat vor dem Trinken kurz zum Sieden erhitzt.

Da die reizmildernden Schleimstoffe vom Speichel immer wieder weggespült werden, ist es sinnvoll, mehrmals täglich einen Eibischtee zuzubereiten und schluckweise zu trinken.

Eibischwurzeln gibt es auch als Fertipräparat: Phytostil Sirup und Pastillen (Fa. Bayer).

Bei produktivem Husten: Expektoranzien

Von einem produktiven Husten spricht man, wenn die Infektion bereits einen „Etagenwechsel“ nach unten in die Bronchien vollzogen hat und zähen, festsitzenden Schleim produziert. Die Behandlung eines solchen Hustens zielt darauf, den Schleim aus den Atemwegen nach draußen zu befördern. Denn im festsitzenden Schleim siedeln gerne Bakterien an und vermehren sich dort. Deshalb kann zusätzlich zu einer viralen Infektion der Bronchien eine bakterielle Superinfektion mit einem dicken, gelblich-grünen Hustensekret entstehen.

Bei produktivem Husten werden sogenannte Expektoranzien, auswurfsfördernde Heilpflanzen, eingesetzt. Diese enthalten als Wirkstoffe meist Saponine oder ätherische Öle.

Saponine

Saponinhaltige Heilpflanzen besitzen seifenähnliche Eigenschaften und schäumen in wässrigen Lösungen. Sie mindern die Oberflächenspannung von Flüssigkeiten und entfalten so ihre reinigende Wirkung. Saponine können resorbiert werden. Ihr Wirkmechanismus bei Husten hängt mit dem gastropulmonalen Reflex zusammen. Durch Reizung der Magenschleimhaut wird über den Nervus vagus die Bronchialschleimhaut angeregt, dünnflüssiges Sekret zu produzieren, was den festsitzenden Schleim in den Bronchien verdünnt. Nebst dieser sekretolytischen Wirkung werden gleichzeitig die Viskosität des Bronchialschleims herabgesetzt (mukolytische Wirkung) und die Flimmerhärchen (Zilien) dazu angeregt, den nun dünnflüssigeren Schleim effizienter aus den Bronchien zu befördern (sekretomotorische Wirkung).

Zubereitung und Einnahme: Saponine sind wasserlösliche Inhaltsstoffe und eignen sich daher bestens zur Teezubereitung. Aber auch wässrig-alkoholische Lösungen wie Tinkturen sowie Fertipräparate sind mögliche Alternativen.

Nebenwirkungen: Saponine sind nicht besonders gut verträglich (Ausnahme: Saponine im Süßholz) und können daher innerlich eingenommen die Magenschleimhaut reizen. Bei längerer Einnahme



Abb. 2 Efeublätter: Sie enthalten auswurfördernde Triterpensaponine.
Quelle: Cornelia Stern

me, erhöhter Dosierung oder empfindlichem Magen kann es zu Magenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen kommen. Tipp für die bessere Verträglichkeit: bei der Einnahme von Saponindrogen viel trinken, um so einen Verdünnungseffekt im Magen zu erreichen.

Kontraindikationen: Aufgrund der schleimhautreizenden Eigenschaft sind Saponindrogen bei Entzündungen im Magen-Darm-Trakt und beim Reizdarmsyndrom kontraindiziert.

Saponinhaltige Heilpflanzen bei produktivem Husten

Zu den saponinhaltigen Expektoranzien gehören das besonders für Kinder geeignete Gänseblümchen, Schlüsselblumenblüten und -wurzeln, Efeublätter, Königskerzenblüten sowie die Süßholzwurzel. Etwas genauer soll hier der vielverwendete und bekannte Efeu betrachtet werden.

Efeu (*Hedera helix*)

Efeu ist eine mehrjährige, verholzende Kletterpflanze, die auf dem Boden Triebe bildet, bis sie etwas findet, an dem sie sich hochranken kann. Die dunkelgrünen Blätter sind immergrün, ledrig und glänzend. Die unteren Blätter an den nichtblühenden Trieben besitzen die Efeu-typische eckige Form mit 3 bis 5 Lappen, die Blätter an den oberen blühenden Trieben sind fast herzförmig ungeteilt.

Eine Besonderheit stellen die Blüh- und Fruchtzeit dar. Erst im Herbst bilden sich halbkugelige Blütendolden mit gelblich-grünen, unscheinbaren Blüten. Im Frühjahr entstehen daraus nach Befruchtung schwarz bereifte, giftige Beeren.

Medizinisch verwendet werden die Blätter (*Hederae folium*), die die auswurfördernden Triterpensaponine (*Hederacosid C*, α -Hederin) enthalten. Neben der expektorierenden Wirkung findet sich auch ein spasmolytischer Effekt, sodass Efeublätter-Zubereitungen auch bei krampfartigem Husten eingesetzt werden können. Alle drei Kommissionen (Kommission E, ESCOP, HMPC) ha-

ben Efeublättern eine Monografie gewidmet mit den Indikationsgebieten:

- innerlich als Expektorans bei produktivem Husten
- innerlich zur Linderung chronisch-entzündlicher Bronchialerkrankungen
- innerlich bei erkältungsbedingtem Husten

Eine Teezubereitung aus Efeublättern ist jedoch im Gegensatz zu anderen Saponinpflanzen nicht zu empfehlen, da das Saponin *Hederacosid C* nach Einnahme zu dem deutlich reizenderen α -Hederin umgewandelt wird. Die mittlere Tagesdosis beträgt nur 0,3 g Droge, was bei einer Teezubereitung kaum eingehalten werden kann.

Bei Überdosierung kann es zu Erbrechen, Benommenheit, Kopfschmerzen und Tachykardie kommen. Aus diesem Grund ist es ratsam, Efeu-Fertigpräparate mit einem definierten Gehalt an Saponinen zu verwenden wie *Bronchipret Saft* oder Tropfen (kombiniert mit Thymian, Fa. Bionorica), *Hedelix Saft*, Tropfen oder Brausetabletten (Fa. Hermes) sowie *Prospan* in Form von Saft, Tropfen, Brausetabletten und Lutschpastillen (Fa. Engelhard).

Ätherisches Öl

Einige Heilpflanzen mit ätherischen Ölen besitzen ebenfalls eine auswurfördernde Wirkung. Diese beruht wie bei den Saponindrogen auf der Verflüssigung des Schleims und der Anregung der Zilien. Zusätzlich verfügen ätherische Öle über eine keimhemmende Wirkung, die bei einer bakteriellen Superinfektion hilfreich ist.

Zubereitung und Einnahme: Ätherische Öle sind nur gering wasserlöslich. Dennoch ist eine Teezubereitung sinnvoll. Dazu die Teedrogen mit heißem Wasser übergießen, bedeckt 5–10 min ziehen lassen. Danach den Deckel in den Tee abtropfen lassen, da sich daran das ätherische Öl im Wasserdampf kondensiert hat, und alles abseihen. Tinkturen mit einem mittleren bis höheren Ethanolgehalt (50–70% v/v) enthalten deutlich mehr ätherisches Öl und können verdünnt in etwas Wasser oder zur Verstärkung eines Hustentees eingenommen werden. Inhalieren sowie die Einnahme von Fertigpräparaten sind weitere Alternativen.

Nebenwirkungen und Kontraindikationen: Selten kann es bei Drogen mit ätherischen Ölen zu Überempfindlichkeitsreaktionen kommen. Kontraindikationen sind keine bekannt.

Werden hingegen anstelle von Heilpflanzen die reinen ätherischen Öle verwendet, dürfen ätherisches Thymian-, Eukalyptus-, Kampfer- und Pfefferminzöl bei Säuglingen und Kleinkindern nicht eingesetzt werden, da diese zu einem Glottiskrampf beziehungsweise einem Bronchospasmus führen können.

Heilpflanzen mit ätherischen Ölen bei produktivem Husten

Bei Drogen mit ätherischen Ölen sind als Expektoranzien besonders Anisfrüchte, Engelwurz-wurzeln, Eukalyptusblätter, Kiefer- und Fichtensprossen und das Thymiankraut von Bedeutung. Thymian wirkt nicht nur auswurfördernd, sondern besitzt eine starke antibakterielle Kraft, die bei einer bakteriellen Superinfektion zusätzlich unterstützend wirkt.



Abb. 3 Thymian: Medizinisch verwendet wird das Thymiankraut.
Quelle: Cornelia Stern

Thymian (*Thymus vulgaris*)

Der Echte Thymian ist ein mehrjähriger, verholzender und aromatisch duftender Zwergstrauch. Seine Zweige tragen lanzettliche, ganzrandige Blätter mit nach unten gerolltem Rand. Deren Oberseite ist grünlich-grau und auf der Unterseite von weiß-filzigen Haaren bedeckt. Im Sommer bis hin zum Herbst erscheinen am Ende der Stängel kurze Blütenstände mit rosa Blüten. Die Blüten des Spanischen Thymians (*Thymus zygis*), der ebenfalls verwendet wird, sind hingegen weiß.

Medizinisch verwendet wird das Thymiankraut (*Thymi herba*), das ätherisches Öl mit Thymol und Carvacrol, Rosmarinsäure sowie Flavonoide enthält. Neben der expektorierenden findet sich auch eine entzündungshemmende und spasmolytische Wirkung, sodass Thymianzubereitungen auch bei Bronchitis und krampfartigem Husten eingesetzt werden können. Alle drei Kommissionen (Kommission E, ESCOP, HMPC) haben dem Thymiankraut eine Monografie gewidmet mit den Indikationsgebieten:

- innerlich als schleimlösendes Mittel (Expektorans) bei erkältungsbedingtem Husten
- innerlich bei Symptomen der Bronchitis und des Keuchhustens

Mögliche Zubereitungsarten sind ein Infus wie auch die Herstellung einer Tinktur. Bei der Teezubereitung werden 3–4 × tgl. 1–2 g gerebeltes Thymiankraut mit 150 ml heißem Wasser übergossen, zugedeckt 10 min ziehen gelassen und dann abgeseiht.

Aus Thymian kann man auch eine Tinktur herstellen, indem zerkleinertes Thymiankraut im Verhältnis 1 : 5 mit Ethanol 70 % v/v übergossen und ca. 2–3 Wochen an einem warmen Ort ausgezogen wird. Davon werden 3–4 × tgl. 20–30 Tr. eingenommen.

Als Fertigpräparate sind beispielsweise Aspecton Saft und Tropfen (Fa. Hermes), Bronchicum Elixir (mit Schlüsselblume, Fa.



Abb. 4 Süßholz mit Blüte. Medizinisch verwendet werden seine Nebenwurzeln. Die Dosis und Anwendungsdauer sind aufgrund möglicher Nebenwirkungen zu begrenzen. Quelle: Cornelia Stern

MCM Klosterfrau), Eucabal Hustensaft (mit Spitzwegerich, Fa. Aristo) oder der Schoenenberger Thymian Heilpflanzensaft erhältlich.

Ätherisch-Öl-Pflanzen wirken auch auf der Haut, da die ätherischen Öle einerseits durch die Verdunstung auf der warmen Haut als Inhalation wirken sowie die Haut durchdringen und ins Blut aufgenommen werden. So sind äußerlich anzuwendende Fertigpräparate wie Hustagil Balsam (mit äth. Eukalyptus- und Lavendelöl, Fa. Dentinox) oder Transpulmin Baby (mit äth. Lavendel- und Sternanisöl, Fa. Meda) hilfreich.

Bei krampfartigem Husten: Bronchospasmolytika

Zu den Bronchospasmolytika gehören Heilpflanzen, die eine krampflösende Wirkung auf die Atemwege entfalten können. Sie werden eingesetzt bei krampfhafter Bronchitis, Keuchhusten und Pseudokrupphusten. Als Ursache für Erkrankungen mit krampfartigem Husten ist das Anschwellen der Bronchialschleimhaut und die gleichzeitige Produktion von Schleim anzusehen, was zu einer Verengung der Atemwege mit röchelnden, manchmal pfeifenden Atemgeräuschen, Kurzatmigkeit sowie Atemnot führen kann.

Spasmolytische Heilpflanzen bei krampfartigem Husten

Zu den spasmolytischen Drogen gehören das Dostkraut, Efeublätter, Thymiankraut, Küchenzwiebel und Süßholzwurzeln. Etwas genauer wird hier das Süßholz beschrieben. Es gehört zu den bekannten Spasmolytika. Bei seiner Verwendung gibt es jedoch einiges zu beachten.

Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*)

Süßholz ist eine mehrjährige Staude, aus deren Wurzelstock im Frühjahr kräftige Stängel mit gefiederten Blättern treiben. Im Sommer bilden sich in den Blattachseln bis zu 30 kleine lila bis leicht pink gefärbte Schmetterlingsblüten, die sich nach Befruchtung in rotbraune, stachelige Hülsenfrüchte verwandeln.

Vom Wurzelstock gehen strahlenförmig innen gelb gefärbte Nebenwurzeln aus. Medizinisch verwendet werden diese Wurzeln (*Liquiritiae radix*), die sehr süß und aromatisch schmecken. Aus ihnen stellt man auch die Lakritze her.

Als Inhaltsstoffe findet man in den Wurzeln Triterpensaponine (Glycyrrhizin), Flavonoide und Isoflavonoide sowie Polysaccharide. Neben der auswurfördernden und entzündungshemmenden Wirkung werden sie auch als Spasmolytikum eingesetzt.

Alle drei Kommissionen (Kommission E, ESCOP, HMPC) haben der Süßholzwurzel eine Monografie mit der Indikation gewidmet: innerlich als schleimlösendes Mittel (Expektorans) bei erkältungsbedingtem Husten.

In der Erfahrungsheilkunde werden zusätzlich die Indikationen Keuchhusten, Pseudokrupp und asthmatoider Husten genannt.

Die Saponine der Süßholzwurzel hemmen den Abbau von Kortisol und Aldosteron. Das erklärt die entzündungshemmende Wirkung. Durch die erhöhte Aldosteron-Konzentration kommt es jedoch neben einer erhöhten Kaliumausscheidung auch zu einer Natriumretention, was zu Ödemen und Bluthochdruck (Hypertonie) führen kann. Aus diesen Gründen soll die Verwendung nicht länger als 4–6 Wochen erfolgen, und die tägliche Dosis sollte in dieser Zeitspanne 15 g Droge nicht übersteigen.

Mögliche Zubereitungsarten sind ein Infus wie auch ein Dekokt. Dafür verwendet man 2–3 × tgl. 1,5–2 g Droge in 150 ml Wasser. Als Tagesdosis für Erwachsene gelten 5–15 g Droge, entsprechend 200–600 mg Glycyrrhizin.

Als Kontraindikationen gelten Hypertonie, Schwangerschaft, Hypokaliämie, Niereninsuffizienz und Lebererkrankungen.

Fertigpräparate existieren nur in Kombinationen mit anderen Heilpflanzen zur Krampflösung bei Verdauungsbeschwerden und nicht von Krampfhusten. Beispiele dafür sind Gastritol Liquid (mit Kamille, Gänsefingerkraut, Engelwurz, Benediktenkraut, Wermut, Fa. Klein) und Iberogast Classic Tropfen (mit Engelwurz, Kümmel, Schöllkraut, Pfefferminze, Kamille, Mariendistel, Melisse, Bittere Schleifenblume, Fa. Bayer).

☞ Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1714-2493>



CORNELIA STERN

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Naturheilkunde. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie die Freiburger Heilpflanzenschule und ist als Dozentin für Phytotherapie, Spagyrik, Gemmotherapie und Klassische Homöopathie tätig. Zudem ist sie Autorin der Bücher „Gemmotherapie“ und „Die Heilkraft der Pflanzenknospen“ sowie Mitherausgeberin der DHZ und der „Heilpflanzen“, der neuen Heilpflanzenzeitschrift im Haug-Verlag.

E-Mail: cornelia.stern@heilpflanzenschule.de
Internet: www.heilpflanzenschule.de