

# wissen

## Erkältungskrankheiten

**Ätherische Öle werden schon lange bei verstopften Atemwegen, Husten und Heiserkeit angewendet. Sie tragen offenbar auch zu einem erholsamen Schlaf bei.**

**Studie** – Bereits seit über 125 Jahren ist Wick Vaporub auf dem Markt. Es enthält damals wie heute Menthol, Eukalyptusöl, Campher und Terpentinöl in einer Grundlage aus weißem Vaselin. In einer Studie mit 4000 Erkältungspatienten in acht Ländern gaben neun von zehn Probanden an, dass sie nachts mindestens einmal wegen Husten oder verstopfter Nase aufwachen. Nach der Anwendung von Wick VapoRub als Einreibung besserten sich die Symptome – sowohl bei erkälteten Kindern ab zwei Jahren als auch bei Erwachsenen – und die erkältungsbedingten Schlafstörungen reduzierten sich. Im Vergleich zu Placebo wachten signifikant mehr Erkältungspatienten am Morgen erholter und ausgeruhter auf. Da Schlafentzug das Immunsystem schwächt, können die ätherischen Öle beziehungsweise Bestandteile daraus nicht nur die Erkältungssymptome lindern, sondern durch den verbesserten Schlaf auch das Immunsystem darin unterstützen, die Erkältungsviren abzuwehren und wieder gesund zu werden.

Menthol erzeugt ein Gefühl der Kühle in den oberen Atemwegen. Es interagiert mit einem Rezeptor auf den Epithelzellen der Schleimhaut, der bei mit Atemwegsviren infizierten Zellen hochreguliert ist. Man nimmt an, dass dies für die therapeutische Wirkung von Menthol verantwortlich ist, da sie das Gefühl der Befreiung einer verstopften Nase vermittelt. Eukalyptusöl dient ebenfalls zur Linderung von Erkältungssymptomen. Die Hauptinhaltsstoffe des Eukalyptusöls sind Eukalyptol (1,8-Cineol) und alpha-Terpineol. Campher ist ein Terpenketon, das im Holz des Kampferlorbeers vorkommt. Es wird häufig bei Husten eingesetzt. Bekannt ist auch seine lokale Vasodilatation beim Auftragen auf die Haut. Terpentinöl wird aus dem Balsam verschiedener Nadelbäume gewonnen. Die flüchtigsten Bestandteile sind die Terpene alpha- und beta-Pinen. Sie werden zur Linderung von Husten und generell zur Behandlung von Atemwegserkrankungen eingesetzt. Die Kombination dieser

© Damir Khabirov / iStock / Getty Images



leicht flüchtigen und stark riechenden Bestandteile hat sich zur Behandlung von Erkältungskrankheiten bewährt.

Eine wichtige Rolle spielt dabei auch die Salbengrundlage. Das weiße Vaselin hat für diese Anwendung ideale Eigenschaften. Als gesättigter Kohlenwasserstoff dringt es nicht wie die mit den Hautlipiden verwandten Fette in die Haut ein, sondern verbleibt auf der Haut. Dort hält es die ätherischen Öle fest, sodass sie nicht über die Haut resorbiert werden. Dies wäre auch nicht erwünscht, denn sie sollen ja inhaled werden – und zwar am besten die ganze Nacht hindurch. Auch dies garantiert das weiße Vaselin. Es besitzt einen Depoteffekt und gibt die ätherischen Öle nach und nach frei. Aufgrund der äußerlichen Anwendung kann die Salbe auch ergänzend zu anderen Erkältungsmitteln verwendet werden. ■

### QUELLE

Presse-Event „125 years - the healing power of Wick VapoRub, 30. September bis 1. Oktober 2019, Groß-Gerau. Veranstalter: Procter & Gamble Manufacturing GmbH