

Drei gegen Husten

Die Phytotherapie hat bei Husten einen hohen Stellenwert und verfügt über vielerlei Angriffspunkte. Drei Klassiker unter den Hustenmitteln sind **Thymian**, **Efeu** und **Spitzwegerich**.

Sie wirken entweder als Ätherisch-Öl-Droge, Saponin-Droge oder Schleimstoffdroge. Geschätzt werden vor allem ihre entzündungshemmenden sowie krampf- und schleimlösenden oder reizlindernden Eigenschaften.

Thymian Es kommen sowohl das Kraut (*Thymi herba*) des Echten (*Thymus vulgaris* L.) als auch des Spanischen Thymians (*Thymus zygis* L.) sowie eine Mischung beider Lippenblütler (*Lamiaceae*) zur Anwendung. Der Echte Thymian wächst als ein- oder mehrjähriger bis zu 50 Zentimeter (cm) hoher Halbstrauch, der durch reiche Verzweigung der stark verholzten Äste eine mehr oder weniger kugelige Gestalt annimmt. Seine

aufrechten vierkantigen Stängel sind kurz behaart und mit kleinen elliptischen, kurz gestielten oder sitzenden Blättchen besetzt. Diese sind unterseits graufilzig behaart, oberseits glatt und am Rand eingerollt. Die von Mai bis September blühenden typischen Lippenblüten stehen in Ähren und sind von blassrötlicher Farbe. Der Spanische Thymian sieht dem Echten sehr ähnlich. Allerdings hat er schmalere, kürzere Blätter mit andersartiger Behaarung (Wimpernhaare) und weiße Blüten.

Bereits die alten Griechen haben den im Mittelmeerraum beheimateten Echten Thymian als auswurförderndes Mittel bei Erkrankungen der Atemwege verwendet. Darüber hinaus sollte die Pflanze Mut und Kraft

verleihen, was sich im Gattungsnamen (griech. *thymos* = Geist, Mut) widerspiegelt. Eine andere Deutung legt das griechische Wort *thymiama* = Räucherwerk zugrunde, das auf den stark würzigen, aromatischen Geruch des ätherischen Öls verweist. Im elften Jahrhundert brachten Mönche den Thymian über die Alpen und bauten ihn in Klostergärten als Heilpflanze an. Noch heute wird er als Expektorans mit krampflösender Komponente bei Symptomen der Bronchitis und des Keuchhustens sowie bei Katarrhen der oberen Luftwege verwendet. Seine Wirkung beruht vor allem auf den expektorierenden, bronchospasmolytischen und antimikrobiellen Eigenschaften des ätherischen Thymianöls mit seinen phenolischen Substanzen Thymol und Carvacrol. Der expektorierende Effekt wird über eine Steigerung der Bewegung der winzigen Flimmerhärchen in den Atemwegen erklärt, was die Ablösung des festsitzenden Schleimes fördert. Zur spasmolytischen Aktivität tragen zudem Flavonoide bei.

Efeu Ebenso zählt der Trockenextrakt aus Efeublättern (*Hederae folium*) zu den bewährten Mitteln bei akuten Entzündungen der Atemwege sowie chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen. Die Droge selbst ist nicht gebräuchlich, vielmehr werden standardisierte Fertigpräparate mit Efeublätter-Trockenextrakten verwendet. Es sind verschiedene Darreichungsformen verfügbar, die teilweise schon bei den



Thymian

© Nahhan / iStock / Getty Images



Efeu

© Jennifer Kosig / iStock / Getty Images



Spitzwegerich

© arousa / iStock / Getty Images

ganz Kleinen eingesetzt werden können. Der Gemeine Efeu (*Hedera helix* L.) ist in ganz Europa und Westasien beheimatet. Bei uns ist er der einzige einheimische Vertreter der Efeugewächse (Araliaceae). Die immergrüne Schattenpflanze breitet sich nicht nur am Boden aus. Sie kann auch an Baumrinden und Mauerwerk in bis zu 20 Meter Höhe emporsteigen, worauf der botanische Name *Hedera helix* verweist. Er leitet sich von den griechischen Wörtern *hedra* = sitzen und *helix* = Windung ab und beschreibt das Herumwinden und gleichzeitige Festsitzen des Rankgewächses mit seinen Haftwurzeln. Die Laubblätter treten in zwei Formen auf. An nicht blühenden Zweigen treiben die drei- bis fünf-

als pflanzliche Arznei gegen Husten und Bronchitis allgemeine Anerkennung fand. Die pharmakologischen Effekte sind vor allem auf die Triterpensaponine zurückzuführen, unter denen Hederacosid C eine besondere Rolle spielt. Es ist ein Prodrug, das im Körper in die eigentliche Wirkform α -Hederin umgewandelt wird, das direkt an den Bronchialmuskulatur- und Lungenepithelzellen angreift, wo es über einen indirekten β -2-adrenergen Effekt eine sekretolytische und bronchospasmolytische Wirkung erzielt.

Spitzwegerich Auch Spitzwegerich (*Plantago lanceolata* L.) hat eine lange Tradition bei Atemwegserkrankungen.

Die etwa 20 cm langen Blätter zeichnen sich durch kräftige, parallel angeordnete Längsnerven aus, sind wenig behaart und am Rand gelegentlich fein gezähnt. Sie bilden eine grundständige, büschelige Rosette, deren Blätter zum Teil aufgerichtet sind. Aus ihrer Mitte entspringen 20 bis 40 cm lange blattlose, mit Längsfurchen durchzogene Stängel. Sie tragen endständig etwa 2,5 cm lange walzenförmige Blütenähren, aus denen während der Blütezeit bräunliche, zierliche Staubgefäße mit gelben Staubbeuteln herausragen. Nach der Blüte bilden sich Kapsel Früchte mit zwei klebrigen Samen. Früher galten die meisten Wegericharten als Heilpflanzen. Der Breit- und der Spitzwegerich waren schon

Bei erkältungsbedingten Infekten der Atemwege sind pflanzliche Arzneimittel längst mehr als eine Alternative.

pigen Blätter der Jugendform. Sie sind wesentlich kleiner als die ungeteilten, eiförmigen Blätter, die sich erst im Alter nach acht bis zehn Jahren an den blühenden Trieben ausbilden. Die unscheinbar grünlich-gelben Blütendolden erscheinen im Spätsommer und blühen bis in den November hinein. Die erbsengroßen Früchte reifen über den Winter und präsentieren sich im Frühjahr als blauschwarze giftige Beeren.

Bereits Ärzte der Antike nutzten die Heilkraft der Efeublätter, wobei neben dem innerlichen Gebrauch gegen Lungenleiden vor allem die äußerliche Anwendung bei verschiedenen Schmerzen und zur Wundheilung im Vordergrund stand. Auch noch im Mittelalter wurde Efeu vornehmlich äußerlich eingesetzt. Erst im 16. Jahrhundert rückte die innerliche Einnahme bei Atemwegserkrankungen in den Mittelpunkt bis schließlich im 19. Jahrhundert Efeu

Die anspruchslose Pflanze aus der Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae) ist in Europa heimisch und findet sich weltweit wildwachsend in den gemäßigten Zonen. Sie gedeiht auf trockenen Böden, wobei sie sonnige Standorte bevorzugt. Der Spitzwegerich ist ubiquitär anzutreffen, selbst am Wegesrand. Auf letzteres spielt der deutsche Name Wegerich an, der aus dem Althochdeutschen stammt und für „Wegbeherrscher“ (*wega* = Weg, *rih* = König) steht. Zudem verweist der Gattungsname *Plantago* auf seine Verbreitung entlang der Wege. Lat. *planta* bedeutet sowohl Fußsohle als auch Setzling, was als ein „mit den Füßen festgetretener Setzling“ verstanden werden kann. Auf die lanzettförmigen bis schmal-elliptischen Blätter beziehen sich der Artnamen (*lat. lanceolatus* = lanzettförmig) ebenso wie die deutsche Vorsilbe „Spitz“.

in den Kräuterbüchern des Mittelalters zu finden. Heute wird nur noch der Spitzwegerich im Arzneibuch aufgeführt, dessen Blätter und Blütenschäfte (*Plantaginis folium*) gegen Katarrhe der Luftwege sowie entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut und äußerlich bei Entzündungen der Haut verwendet werden. Ihre Wirksamkeit wird zum einen auf die Schleimstoffe zurückgeführt, die einen schützenden Film über der Schleimhaut in Mund und Rachen bilden und so Hustenreiz lindern. Hinzu kommen die adstringierenden Eigenschaften der Gerbstoffe, die stabilisierend auf die Schleimhäute wirken. Zudem weisen Iridoidglykoside wie Aucubin und Catapol eine antibakterielle Wirkung auf. ■

Gode Chlond,
Apothekerin