

Gegen Antibiotikaresistenzen: Infektabwehr aus der Natur

Presseinformation
15. November 2018



Inhalt

1.	Herzlich willkommen – Infos auf einen Blick	3
2.	Stellenwert der Salutogenese und Verbündete im Kampf gegen Antibiotikaresistenzen Dr. Gerhard Hubmann	4
3.	Die medizinische Aromatherapie und ihr Stellenwert in der Therapie von Erkrankungen des respiratorischen Trakts Dr. Wolfgang Steflitsch	6
4.	Prävention, Infektabwehr und Symptombehandlung mit der Kraft der Pflanzen Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer	9
5.	Zusammenfassung	12
6.	Pressebilder	15

Beilagen:

USB-Stick:

- Pressemappe
- Bilder in Druckqualität

Die in diesem Text verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen treten der besseren Lesbarkeit halber teilweise nur in einer Form auf, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.

Herzlich willkommen zum Pressegespräch

Gegen Antibiotikaresistenzen: Infektabwehr aus der Natur

In die Apotheke? Zum Arzt? Ins Bett? Wer geht wohin, wenn er verkühlt oder erkältet ist, genauer: wenn er an einer akuten Infektionskrankheit der oberen Atemwege - in erster Linie ausgelöst durch Viren - leidet? Die Gewohnheiten der Europäer sind unterschiedlich. Der "verkühlte" Österreicher behandelt sich in erster Linie selbst, ebenso wie der "erkältete" Deutsche mit Hausmitteln, wie Kräutertees und Wadenwickel. 38,2 Prozent fragen zumindest ihren Apotheker um Rat und kaufen ein nicht verschreibungspflichtiges Medikament, während 35,1 Prozent zum Hausarzt gehen.

Was sie in 80 Prozent aller Fälle von ihm bekommen? Antibiotika! Selten sinnvoll eingesetzt, werden doch nur fünf bis zehn Prozent der Erkältungen tatsächlich von Bakterien ausgelöst.* Europaweit ist deutlich ein Zusammenhang zwischen Antibiotikanutzung und Resistenzentwicklung zu erkennen. Erfahren Sie, welche Alternativen aus der Phytotherapie und der medizinischen Aromatherapie sinnvoll eingesetzt werden können, um Erkältungssymptome erfolgreich zu behandeln und die Antibiose zu verhindern.

Zeit und Ort:

Wann: 15. November 2018, 10 Uhr

Wo: Billrothhaus - Gesellschaft der Ärzte in Wien, Frankgasse 8, 1090 Wien

Auf dem Podium:

- **Dr. Gerhard Hubmann**, Vizepräsident der GAMED - Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin:
"Stellenwert der Salutogenese und Verbündete im Kampf gegen Antibiotikaresistenzen"
- **Dr. Wolfgang Steflitsch**, Facharzt für Lungenheilkunde im Pulmologischen Zentrum, Otto Wagner Spital, SMZ Baumgartner Höhe, Wien:
"Die medizinische Aromatherapie und ihr Stellenwert in der Therapie von Erkrankungen des respiratorischen Trakts"
- **Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer**, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde, Vorstand der Abt. für Kinder- und Jugendheilkunde im Universitätsklinikum St. Pölten:
"Prävention, Infektabwehr und Symptombehandlung mit der Kraft der Pflanzen"

Bilder vom Pressefrühstück Antibiotikaresistenzen: © Franz Johann Morgenbesser

<https://www.flickr.com/photos/vipevents/sets/72157675012773048>

2. Stellenwert der Salutogenese und Verbündete im Kampf gegen Antibiotikaresistenzen

Dr. Gerhard Hubmann, Vizepräsident der GAMED – Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin



Unter dem Begriff Salutogenese versteht man die Erhaltung der Gesundheit – im Gegensatz zur Pathogenese, dem Beseitigen bzw. Behandeln von Krankheiten. Im Zusammenhang mit Infektionen spielt dabei das Immunsystem eine zentrale Rolle. Dieses kann insbesondere durch einen gesunden Lebensstil, aber auch durch gewisse Nahrungsergänzungsmittel und Pflanzeninhaltsstoffe gestärkt werden. Dadurch wird der Körper deutlich widerstandsfähiger gegenüber Krankheitserregern, womit der Bedarf an Antibiotika maßgeblich reduziert wird.

Immunsystem stärken

Unser Immunsystem besteht u.a. aus verschiedenen Typen von immunkompetenten Zellen, v.a. weißen Blutkörperchen wie z.B. Helfer- und Killerzellen, die uns im Kampf gegen Krankheitskeime unterstützen. Ein gesundes Immunsystem schützt uns vor Infektionen und senkt auch das Risiko, an Krebs zu erkranken. Einen wichtigen Beitrag leistet dabei das Fieber. Dieses soll natürlich nicht zu hoch steigen, insbesondere bei chronisch Kranken. Bei gesunden Menschen ist jedoch eine frühzeitige Fiebersenkung bei „banalen“ Infektionen kontraproduktiv und der so oft verbreitete Werbeslogan „Senkt Fieber und stärkt das Immunsystem“ ist grundsätzlich falsch, da Fieber das Immunsystem stärkt.

Jeder Mensch kann durch entsprechende Immunhygiene und Lebensstilmaßnahmen maßgeblich dazu beitragen, sein Immunsystem fit zu machen. Positiv wirken u.a.:

- gesunde Ernährung mit vielen Vitaminen und Spurenelementen (v.a. Zink), am besten mit einem stärkenden Frühstück und einer warmen Mahlzeit pro Tag,
- regelmäßige Bewegung im Freien an der frischen Luft,
- Stressabbau durch regelmäßige Entspannung und Erholung,
- ausreichend Schlaf möglichst auch vor Mitternacht, insbesondere im Herbst (u.a. zur Stressverarbeitung sowie generell zur Stärkung der immunologischen Kompetenz).

Menschen, die bei Infekten kein oder nur geringes Fieber entwickeln, können ihre Körpertemperatur auch durch ein heißes Bad, Sauna oder Dampfbad erhöhen und sich damit ins Schwitzen bringen. Wichtig ist auch, den körpereigenen Biorhythmus zu unterstützen, indem man eine gewisse Regelmäßigkeit in die Tagesabläufe bringt, beispielsweise was Mahlzeiten oder Schlafverhalten betrifft. Des Weiteren kann das Immunsystem nachweislich auch durch bestimmte Heilpflanzen gestärkt werden. Dazu gehört insbesondere der Sonnenhut (Echinacea).

Was schwächt mein Immunsystem?

Insbesondere Menschen, die häufig unter Infektionen leiden, sollten sich bewusst mit ihrem Lebensstil auseinandersetzen. Häufig ergeben sich daraus konkrete Hinweise, was das Immunsystem schwächt. Neben den bereits genannten Lebensstilfaktoren können dies im Herbst auch Entschlackungs- oder Fastenkuren sein. Diese sollten ausschließlich in Frühjahr und Sommer durchgeführt werden.

Es gilt, sich immer wieder bewusst zu machen, wie das Verhältnis zwischen Virulenz der Keime und dem persönlichen Immunsystem aussieht. Denn meistens sind es nicht die „bösen Keime“, welche die „böse Grippe“ verursachen, sondern es liegt an einem schwachen Immunsystem, das es zulässt, überhaupt zu erkranken.

Prophylaxe und Therapie

Grundsätzlich können zur Prophylaxe Nahrungsergänzungsmittel in Selbstmedikation eingenommen werden. Insbesondere Apotheker verfügen hier über große Fachkenntnis und Beratungskompetenz. Hingegen sollten sich Menschen, die zu chronischen Krankheiten oder Infektanfälligkeit neigen, an einen Arzt wenden, der über profunde Kenntnisse des Immunsystems verfügt. Darüber hinaus sollte auch bei schwereren Symptomen, die

über einen „banalen“ grippalen Infekt hinausgehen – etwa bei Influenza, Angina, Bronchitis oder Lungenentzündung, – wenn Arzneimittel erforderlich ist, natürlich unbedingt ein Arzt konsultiert werden.

Antibiotika sparen – Resistenzrisiko minimieren

Durch die Stärkung von Selbstregulation und Immunsystem wird der Körper bei den meisten Menschen so widerstandsfähig, dass ein Einsatz von Antibiotika nur noch in Ausnahmefällen – etwa bei extrem hohem Fieber, eitrigen Erkrankungen oder Sepsisgefahr – erforderlich ist. Dies ist nicht nur für jeden Einzelnen, sondern auch global gesehen ein wichtiger Beitrag im Kampf gegen Antibiotikaresistenzen.

Zur Person:

Dr. Gerhard Hubmann

geb. 1959 in Wien

Akademischer und beruflicher Werdegang:

1978-1984: Medizinstudium Uni Wien; 1985: Promotion zum Doktor der ges. Heilkunde Jänner

1985-1988: Turnusarzt Hanuschkrankenhaus

1988-1989: Kontrollärztliche Tätigkeit in der Abt. Heilmittelverrechnung

1990-2000: Chefarzt der Österr. Staatsdruckerei

seit 2001: Berater der Wr. Gebietskrankenkasse für Komplementärmedizin

1989: Ordinationseröffnung in Wien/Kalksburg

seit 1992: Ärztl. Leiter der Bettenstation im Pensionistenheim am Rosenhügel

2003: Eröffnung Ganzheitsmedizinisches Therapiezentrum „MEDICUS“ mit Dr. Christian Wutzl

seit 2001: Leiter des Arbeitskreises „Praxis & Forschung“ an der Akademie für Ganzheitsmedizin

seit 2008: Vizepräsident der Akademie für Ganzheitsmedizin

Zusatz-Ausbildungen:

Diplom für Ganzheitsmedizin

ÖÄK-Diplom für Akupunktur

ÖÄK-Diplom für Homöopathie

Kontakt:

Dr. Gerhard Hubmann

Mo+Mi 15-18 Uhr, Di+Do 8-11 Uhr, Fr 13-16 Uhr

Wahlarzt, keine Kassen

MEDICUS Therapiezentrum für Ganzheitsmedizin

1230 Wien, In der Klausen 3

Tel. 01/889 30 20

Mail: ordi2@medicus-doc.at

Web: www.medicus-doc.at

3. Die medizinische Aromatherapie und ihr Stellenwert in der Therapie von Erkrankungen des respiratorischen Trakts

Dr. Wolfgang Steflitsch, Facharzt für Lungenheilkunde im Pulmologischen Zentrum, Otto Wagner Spital, SMZ Baumgartner Höhe, Wien



Bei Erkrankungen der Atemwege – insbesondere Infektionen – kann die medizinische Aromatherapie vielfältige positive Effekte entfalten, wie zahlreiche seriöse Studien belegen. Das Wirkspektrum ausgewählter ätherischer Öle reicht von Durchblutungsförderung über Entzündungshemmung und Schmerzlinderung bis hin zu antimikrobiellen Eigenschaften. Besonders hervorzuheben ist dabei die ausgezeichnete Wirkung gegen Viren.

Zwei Wirkmechanismen

Ätherische Öle entfalten ihre Wirkung über zwei unterschiedliche Effekte:

- Durch das Riechen setzen die einzelnen Duftstoffe Impulse am Riechnerv. Diese Impulse werden in bestimmte Areale im Mittel- und Zwischenhirn weitergeleitet und führen dort innerhalb von Sekundenbruchteilen zu Veränderungen. Es handelt sich dabei um zahlreiche Gebiete, die für Gesundheit und Wohlbefinden von größter Bedeutung sind, und beispielsweise für Schmerzempfindung und Schmerzbeurteilung, Gedächtnis und Lernen, Stimmung und Wahrnehmung sowie das vegetative Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) zuständig sind. Sie beeinflussen somit mehr oder weniger alle Organsysteme im Körper.
- Über pharmakologische oder biochemische Mechanismen entfalten die Inhaltsstoffe ätherischer Öle ihre jeweiligen Eigenschaften (Durchblutungsförderung, Entzündungshemmung, Schmerzstillung etc.) auch direkt am Zielort, beispielsweise den Atemwegen.

In Studien belegte Wirkung

In der medizinischen Aromatherapie kommen hochwertige, zu 100 Prozent natürliche ätherische Öle zum Einsatz. Diese werden in den meisten Fällen durch Wasserdampfdestillation auf schonende Weise extrahiert. Citrusöle werden durch Pressung der Schale gewonnen. Grundsätzlich handelt es sich dabei um Gemische von meist mehr als 50, oft sogar mehr als 100 unterschiedlichen Inhaltsstoffen, die alle zur Wirkung beitragen. Die Anwendungsformen reichen von Einreibung und Massage über Inhalation, Teil- oder Vollbad bis hin zu Kompressen und Wickeln.

Ätherische Öle haben bereits in der traditionellen Medizin vieler Hochkulturen – von China, Tibet, Indien über Ägypten bis hin zur europäischen Klostermedizin – eine bedeutende Rolle gespielt. Die Effekte von Einzelsubstanzen und Wirkstoffgemischen sind mittlerweile auch in hunderten seriösen Studien – sowohl im Rahmen der Grundlagenforschung als auch im klinischen Bereich – detailliert beschrieben und belegt.

Bewährte Anwendungen bei Erkrankungen der Atemwege

Bei Atemwegserkrankungen stehen in erster Linie Infektionen im Vordergrund. Sie sind ein dankbares Einsatzgebiet ätherischer Öle und Mischungen daraus, insbesondere auch deshalb, weil die Wirkstoffe bei fachkundiger Anwendung durch Inhalation sicher, einfach, zuverlässig sowie gut wirksam und verträglich an den gewünschten Wirkort gelangen.

Bevorzugt werden ätherische Öle von Nadelhölzern verwendet, z.B. Latschenkiefer, Weißtanne, Atlaszeder, aber auch Cajeput, Thymian, Oregano, Myrte oder Eukalyptus.

Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte: Neben Durchblutungsförderung und Entzündungshemmung sind eine regenerierende Wirkung auf geschädigte Schleimhaut, eine Erleichterung von Husten bzw. ein leichteres Abhusten von Sekret nachgewiesen. Bestimmte Inhaltsstoffe bewirken auch eine leichte Erweiterung der Bronchien, wodurch das Atmen erleichtert wird. Darüber hinaus wirken sie effektiv gegen Viren, aber auch Bakterien, Pilze und andere Krankheitserreger.

Gute Verträglichkeit

Grundsätzlich zeichnen sich hochqualitative ätherische Öle durch eine gute Verträglichkeit aus. Zu vermeiden sind Produkte von schlechter oder fragwürdiger Qualität wie z.B. zu alte oder gepantschte Öle. Wichtig ist in jedem Fall, auf eine gut verträgliche Dosierung und Anwendung zu achten, insbesondere um Reizungen zu verhindern. Speziell wichtig ist dies bei empfindsamen Personen bzw. empfindsamen Zuständen, wie z.B. Schwangerschaft, Stillzeit, Kindesalter, hohes Alter, Epilepsie oder Tumorerkrankungen.

Fertigprodukte versus individuelle Medizin

Oft können bereits mit einem einzelnen ätherischen Öl – immer hohe Qualität vorausgesetzt – gute Erfolge erzielt werden. Die praktische Erfahrung zeigt jedoch, dass durch eine Mischung von zumindest drei bis fünf verschiedenen ätherischen Ölen die Wirkung noch verbessert werden kann. Der ganzheitliche Ansatz der Aromatherapie kommt so verstärkt zur Geltung, weil ein weiteres Spektrum erfassbar ist. Es können auch mehr als fünf ätherische Öle gemischt werden, allerdings sollte immer überlegt werden, welche Kombinationen in der jeweiligen Indikation tatsächlich sinnvoll sind.

Grundsätzlich können ätherische Öle als individuelle medizinische Aromatherapie und auch im Sinne der Salutogenese – also der Gesunderhaltung – ganzheitlich auf einen Menschen abgestimmt werden. Die Behandlung vorliegender Krankheiten bzw. Beschwerden obliegt den Ärzten. Spezielle Ausbildungen vermitteln beispielsweise das Ärztekammer-Diplom für Phytotherapie oder der Lehrgang Medizinische Aromatherapie der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGWA) und der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT). Individuell zubereitete Mischungen bieten den Vorteil, dass damit nicht nur körperliche Symptome, sondern auch die Stimmungslage und die Gesamtheit Körper, Geist und Seele eines Menschen „bedient“ werden können.

Daneben gibt es auch Fertigprodukte, insbesondere aus der Apotheke oder dem seriösen Fachhandel, wie beispielsweise der Firma Puresse (z.B. Luftreiniger Raumspray, Atemwege Luftspray, ...). Diese gewährleisten eine einwandfreie Herstellung, erfüllen hohe, standardisierte Qualitätskriterien und zeichnen sich häufig durch sinnvolle Mischung unterschiedlicher ätherischer Öle aus. Diese sind auf Wirksamkeit und Verträglichkeit getestet. Ihr Einsatz ist vor allem zur Vorbeugung von Krankheiten bzw. Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden hilfreich.

Literaturtip:

Wolfgang Steflitsch/Dietmar Wolz/Gerhard Buchbauer: Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis, Stadelmann Verlag 2013

Zur Person

Dr. med. Wolfgang Steflitsch

geboren 1957 in Braunau am Inn, Oberösterreich

Akademischer Werdegang:

- Medizinstudium an der Wiener Fakultät (1977 – 1986)
- Zusatzrigorosum in Biologie (1978)
- Facharzt für Lungenheilkunde (1996)

Beruflicher Werdegang:

- seit 1991: 2. Interne Lungenabteilung (Vorstand: Prim. Dr. Norbert Vetter, seit Mai 2015 Vorstand: Prim. Dr. Sylvia Hartl), Otto Wagner Spital, SMZ Baumgartner Höhe, Wien
- ÖÄK-Diplom zum Umweltschutzarzt
- Dez. 1998 – Aug. 2016: Ärztlicher Leiter von HIVmobil (medizinische Hauskrankenpflege und Langzeitpflege für Menschen mit HIV/AIDS in Wien)
- Seit Aug. 2016 Ärztlicher Leiter von Diversity Care Wien (vormals HIVmobil; mit ausgebautem Angebot für erweiterte Zielgruppen) www.diversitycare.wien
- 2006 - 2015 Präsident, seit 2015 Vizepräsident der „Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege“ (ÖGWA) www.oegwa.at
- Leiter des Lehrgangs „Medizinische Aromatherapie“ www.medizinischearomatherapie.at
- seit 2007 Vorstandsmitglied im österreichischen Dachverband für ärztliche Ganzheitsmedizin www.ganzheitsmed.at
- Herausgeber, gemeinsam mit D. Wolz und G. Buchbauer und Co-Autor „Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis“ (Verlag Stadelmann, Mai 2013, 860 S., ISBN 978-3-9811304-6-1)
- Kuratoriumsmitglied bei Forum Essenzia, Mitglied der ÖGPhyt, GAMED
- Publikationen in Forschende Komplementärmedizin: Wundmanagement (2009 [2]), Stress- und Burnout-Prophylaxe (2015)
- Zusatzausbildungen: Reflexzonen-therapie am Fuß nach Hanne Marquardt, Ösophago-Gastro-Duodenoskopie und Coloskopie, ästhetische Medizin (Botox, Hyaluronsäure), Ganzheitsmedizin, Schmerz-Management, Lehrgang „Medizin & Management“ (KAV Wien)
- Seit 2018 Lehrbeauftragter am FH Campus Wien: Masterlehrgang „Ganzheitliche Therapien und Salutogenese“

Kontakt:

Lungenfachärztliche Privat-/Wahlarztordination

1190 Wien, Döblinger Hauptstraße 1

und ab 2019: 3061 Ollersbach, Sonnengasse 2d

Tel.: 0664/27 86 504

E-Mail: steflitsch.wolfgang@a1.net

Web: www.aroma-med.at

4. Prävention, Infektabwehr und Symptombehandlung mit der Kraft der Pflanzen

Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde, Vorstand der Abt. für Kinder- und Jugendheilkunde im Universitätsklinikum St. Pölten:



In der kalten Jahreszeit steigt das Risiko für akute Atemwegsinfektionen, insbesondere im Kindesalter. Pflanzenheilmittel sind sowohl zur Prävention als auch zur Therapie in vielen Fällen sehr gut geeignet. Sie können die Infektanfälligkeit und Krankheitsschwere reduzieren und so auch den Bedarf an Antibiotika senken. Aus der alten europäischen Tradition, die durch moderne Forschungsergebnisse teilweise bestätigt wird, wissen wir, dass sich eine Reihe von Pflanzen über Jahrhunderte in der Behandlung von Atemwegsinfektionen bewährt hat. Dazu gehören u.a. Efeu, der entzündungshemmende und krampflösende Effekte besitzt und die Schleimviskosität senkt, Thymian mit seinen antiviralen, antibakteriellen, entzündungshemmenden und bronchospasmodischen Wirkungen sowie Spitzwegerich, Eibisch, Primel oder Enzian.

Effektive Linderung der Beschwerden

Eines der wesentlichen Charakteristika von Phytotherapeutika besteht darin, dass sie nicht wie klassische Pharmakologika monosubstanziell sind, sondern ihr Effekt auf ihrem Mischwirkungscharakter beruht. Das bedeutet, dass verschiedene Inhaltsstoffe einer Pflanze zusammenwirken. Häufig können diese Effekte durch die Kombination mehrerer Pflanzen weiter gesteigert werden und mitunter zu einer sehr raschen Erleichterung der Beschwerden führen. Eine nachgewiesene Besserung der Symptome bei Atemwegsproblemen wird beispielsweise durch Mischungen aus Enzian, Primel, Sauerampfer, Hollunder und Eisenhut erzielt. Insbesondere bei trockenem Husten helfen z.B. Thymian, Eibischwurzel, Spitzwegerich, Malvenblätter und -blüten sowie diverse Kombinationen. Dabei werden oftmals synergistische Wirkungen der Inhaltsstoffe genutzt - diese reichen von schleimverflüssigend (sekretolytisch) über schleimlösend (mukolytisch) und auswurfördernd (mukosekretorisch) bis hin zu zusammenziehend (adstringierend), die Schleimhaut auskleidend und damit Hustenrezeptoren blockierend.

Die Pflanzenkombinationen basieren oftmals auf der traditionellen europäischen Phytotherapie und kommen in der dem Standard des Österreichischen Arzneibuches entsprechenden überprüften und nachvollziehbaren Qualität und Wirksamkeit zum Einsatz. Für alle Phytotherapeutika, die von der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) in ihren Monographien (1) beschrieben und damit zugelassen sind, liegen Studien und Daten zur Wirksamkeit und Verträglichkeit vor. Dies gilt insbesondere für die bereits genannten Pflanzen.

Vorbeugende Wirkung

Phytotherapeutika im Sinne der rationalen Phytotherapie sind primär für die Behandlung von bereits entstandenen Krankheiten geeignet. Einige von der EMA zugelassene pflanzliche Arzneimittel besitzen jedoch auch eine nachgewiesene präventive Wirkung. Beispielsweise werden Spitzwegerich und Purpur-Sonnenhut (Echinacea) in den Monographien als eindeutig immunstimulierend beschrieben. Einige andere Phytotherapeutika haben auch insofern prophylaktische Wirkung, als sie bei früher Anwendung das Flimmerepithel der Atemwege stimulieren und damit den Abtransport von Sekreten fördern und so Infektionen vorbeugen.

Echinacea – ausgezeichnete Studiendaten

Für Echinacea wurde in randomisierten, doppelblinden, placebo-kontrollierten klinischen Studien klar die Wirksamkeit sowohl in der präventiven Anwendung als auch in der therapeutischen Behandlung von Erkältungen gezeigt. Neben einer Verkürzung der klinischen Symptome konnte auch eine prophylaktische Schutzwirkung nachgewiesen werden.

In einer rezenten randomisierten, kontrollierten blinden Schweizer Studie wurde Echinacea in der Langzeitprävention von Atemwegsinfekten über einen Zeitraum von vier Monaten untersucht (2). Dabei erhielten 203 Kinder entweder Echinacea (Verum-Arm, n=103) oder Vitamin C (Kontrollgruppe, n=93). Unter Echinacea blieb die Mehrheit der Kinder ohne Atemwegsinfekte und hatte um 32,5 Prozent weniger Episoden mit Schnupfen und Erkältung als unter Vitamin-C-Gabe. In der Echinacea-Gruppe wurden insgesamt 429 Krankheitstage gezählt (vs. 602 Tage in der Kontroll-Gruppe). Vier Kinder wurden an 31 Tagen mit

Antibiotika behandelt (vs. 14 Kinder an 111 Tagen; minus 72,7 %). Die Reduktion des Antibiotikagebrauchs war mit einer deutlichen Prävention bakterieller Infektionen und Komplikationen (Lungenentzündung, Mandelentzündung oder Mittelohrentzündung) verbunden: In der Echinacea-Gruppe waren 9,7 % (11 Ereignisse) betroffen (vs. 20,7 %, 29 Ereignisse) – das entspricht einem Unterschied von 63,8 %. Weiters kam es zu einer signifikanten Reduktion von Influenza (3 vs. 20 Fälle) und membranöser Virusinfektion (28 vs. 47 Fälle). Bei Kindern, die respiratorische Symptome bekamen, waren die Beschwerden weniger stark ausgeprägt und die Krankheitsepisoden kürzer. Fieber trat deutlich seltener auf (durchschnittlich 1,6 vs. 4,9 Tage; minus 67,4 Prozent). Die Studienautoren schlussfolgern, dass Echinacea zur Stärkung des kindlichen Immunsystems beiträgt, Atemwegsinfekte und einhergehende Folgeerkrankungen reduziert.

Produkte mit gesichert hoher Qualität verwenden

Grundsätzlich sollten in der modernen Phytotherapie ausschließlich Zubereitungen zum Einsatz kommen, bei denen eine hohe Qualität und die gewünschte Quantität an Wirkstoffen gewährleistet ist. Dies ist am einfachsten und sichersten mit Phytotherapeutika möglich, die gemäß den Vorschriften des Österreichischen Arzneimittelbuches hergestellt werden. Hingegen fallen Kräuter-, Tee- und Pflanzenmischungen unklarer Herkunft, die nicht standardisiert verarbeitet, zubereitet und verpackt wurden, nicht in die Kategorie rationaler Phytotherapie.

Für die gängigen und anerkannten Phytotherapeutika gibt es – entsprechend den Anforderungen des Alters der Patienten – unterschiedliche Applikationsformen von Tropfen über Säfte bis hin zu Kapseln und Dragees. Nur damit ist es möglich, die optimale Qualität in der gewünschten Dosierung bereitzustellen.

Phytotherapie ist Hochschulmedizin

Jedes einzelne Pflanzenheilmittel hat ein entsprechendes Indikationsalter, beginnend im Kleinkindesalter oder aber auch – je nach Studienlage – ab dem Schulalter. Fest steht: Phytotherapeutika sind indiziert und nicht nach Belieben einzusetzen. Es gilt nicht das Motto: „Helfen sie nicht, so schaden sie auf keinen Fall!“ Es gibt wie bei anderen Medikamenten Indikationen und Kontraindikationen, Wechselwirkungen, die ein Arzt kennen und beachten muss, altersabhängige Einschränkungen und Gegenanzeigen. Phytotherapie ist keine Laienmedizin, sondern Hochschulmedizin, die einen wissenden, im Umgang mit diesen Medikamenten erfahrenen Arzt voraussetzen.

Literatur:

- (1) <https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/herbal-products/europeanunion-monographs-list-entries>
- (2) Ogal M, Klein P, Schoop R. Echinacea for the Prevention of Respiratory Tract Infections in Children 4 - 12 years: A Randomized, Blind and Controlled Study. Société Suisse de Pédiatrie (SSP, Poster), 24th May, Lausanne, Switzerland.

Zur Person

Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer

geb. 1955 in Nieder Nondorf /Niederösterreich

Akademische Ausbildung

1975 Beginn des Studiums der Medizin an der medizinischen Fakultät in Wien
11. Juli 1980 Promotion zum Doktor der gesamten Heilkunde
August 1980 Universitäts-Kinderklinik Wien
1986 Studienaufenthalt in den USA an der Cleveland Clinic Foundation,
Dept. of Biochemistry, Section Lipids, Nutrition and Metabolic Diseases bei
Prof. H. Naito

Beruflicher Werdegang

1988 Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
1990 Oberarzt an der Universitäts-Kinderklinik Wien
1991 Max Kade Stipendium für die Einladung zum Aufenthalt am NIH-National
Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, Phoenix, Arizona,
USA
1991 Provisorische Leitung der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am
a.ö. Krankenhaus der Landeshauptstadt St. Pölten
Februar 1992 Leitung der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde des
Universitätsklinikum St. Pölten
Juni 1992 Verleihung der Venia docendi.
1995 Vorsitzender der Ernährungscommission der Österreichischen Gesellschaft
für Kinder- und Jugendheilkunde
1995 Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde (Intensivmedizin)
2000 Verleihung des Berufstitels außerordentlicher Universitätsprofessor

Kontakt

Universitätsklinikum St. Pölten, Kinder- und Jugendambulanz
3100 St. Pölten, Propst-Führer-Straße 4
Tel. 02742/300-13506 (Sekretariat)
E-Mail: karl.zwiauer@stpoelten.lknoe.at
Web: <https://stpoelten.lknoe.at/>

5. Zusammenfassung

Strategien gegen Antibiotikaresistenzen

Infektabwehr aus der Natur

Bei akuten Infektionskrankheiten der oberen Atemwege werden nach wie vor zu oft Antibiotika verordnet – und das, obwohl Viren als Hauptauslöser nicht auf diese Medikamente ansprechen. Wirksame Alternativen aus Phytotherapie und medizinischer Aromatherapie sowie ein gesunder Lebensstil können das Immunsystem im Kampf gegen Infekte unterstützen und so zu einer deutlichen Verringerung des Antibiotikaeinsatzes sowie der Entwicklung von Resistenzen beitragen.

Salutogenese

Unter dem Begriff Salutogenese versteht man die Erhaltung der Gesundheit – im Gegensatz zur Pathogenese, dem Beseitigen bzw. Behandeln von Krankheiten. „Im Zusammenhang mit Infektionen spielt das Immunsystem eine zentrale Rolle“, erklärt Dr. Gerhard Hubmann, Vizepräsident der GAMED – Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin. Dieses kann insbesondere durch einen gesunden Lebensstil, aber auch durch gewisse Nahrungsergänzungsmittel und Pflanzeninhaltsstoffe gestärkt werden. Dadurch wird der Körper deutlich widerstandsfähiger gegenüber Krankheitserregern sowie der Bedarf an Antibiotika maßgeblich reduziert. Darüber hinaus sinkt auch das Risiko, an Krebs zu erkranken.

Jeder Mensch kann durch entsprechende Immunhygiene und Lebensstilmaßnahmen maßgeblich dazu beitragen, sein Immunsystem fit zu machen. Positiv wirken u.a.:

- gesunde Ernährung mit vielen Vitaminen und Spurenelementen (v.a. Zink), am besten mit einem stärkenden Frühstück und einer warmen Mahlzeit pro Tag,
- regelmäßige Bewegung im Freien an der frischen Luft,
- Stressabbau durch regelmäßige Entspannung und Erholung,
- ausreichend Schlaf möglichst auch vor Mitternacht, insbesondere im Herbst (u.a. zur Stressverarbeitung sowie generell zur Stärkung der immunologischen Kompetenz)
- regelmäßiger Tagesablauf gemäß des körpereigenen Biorhythmus.

Wenn sich trotzdem einmal ein Infekt entwickelt, sollte bei ansonsten gesunden Menschen das Fieber nicht frühzeitig gesenkt werden, da es unser Immunsystem im Kampf gegen Krankheitserreger unterstützt. Grundsätzlich können zur Prophylaxe Nahrungsergänzungsmittel in Selbstmedikation eingenommen werden. Des Weiteren kann das Immunsystem nachweislich auch durch bestimmte Heilpflanzen gestärkt werden, etwa durch Echinacea. Insbesondere Apotheker verfügen hier über große Fachkenntnis und Beratungskompetenz. Hingegen sollten sich Menschen, die zu chronischen Krankheiten oder Infektanfälligkeit neigen, an einen Arzt wenden, der über profunde Kenntnisse des Immunsystems verfügt.

Medizinische Aromatherapie

Ätherische Öle haben bereits in der traditionellen Medizin vieler Hochkulturen – von China, Tibet, Indien über Ägypten bis hin zur europäischen Klostermedizin – eine bedeutende Rolle gespielt. Die Effekte von Einzelsubstanzen und Wirkstoffgemischen sind mittlerweile auch in hunderten seriösen Studien – sowohl im Rahmen der Grundlagenforschung als auch im klinischen Bereich – detailliert beschrieben und belegt. „Bei Erkrankungen der Atemwege – insbesondere Infektionen – kann die medizinische Aromatherapie vielfältige positive Effekte entfalten“, erläutert Dr. Wolfgang Steflitsch, Facharzt für Lungenheilkunde im Pulmologischen Zentrum, Otto Wagner Spital, SMZ Baumgartner Höhe, Wien. Das Wirkspektrum ausgewählter ätherischer Öle reicht von Durchblutungsförderung über Entzündungshemmung und Schmerzlinderung bis hin zu antimikrobiellen Eigenschaften. Besonders hervorzuheben ist dabei die ausgezeichnete Wirkung gegen Viren. Die Wirkung entfaltet sich über zwei unterschiedliche Effekte:

- Durch das Riechen setzen die einzelnen Duftstoffe Impulse am Riechnerv. Diese Impulse werden in bestimmte Areale im Mittel- und Zwischenhirn weitergeleitet und führen dort innerhalb von Sekundenbruchteilen zu Veränderungen. Es handelt sich dabei um zahlreiche Gebiete, die für Gesundheit und Wohlbefinden von größter Bedeutung sind, und beispielsweise für Schmerzempfindung und Schmerzbeurteilung, Gedächtnis und Lernen, Stimmung und Wahrnehmung

sowie das vegetative Nervensystem zuständig sind. Sie beeinflussen somit mehr oder weniger alle Organsysteme im Körper.

- Über pharmakologische oder biochemische Mechanismen entfalten die Inhaltsstoffe ätherischer Öle ihre jeweiligen Eigenschaften (Durchblutungsförderung, Entzündungshemmung, Schmerzstillung etc.) auch direkt am Zielort.

Bei Atemwegsinfekten werden bevorzugt ätherische Öle von Nadelhölzern verwendet, z.B. Latschenkiefer, Weißtanne, Atlaszeder, aber auch Cajeput, Thymian, Oregano, Myrte oder Eukalyptus.

Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte: Neben Durchblutungsförderung und Entzündungshemmung sind eine regenerierende Wirkung auf geschädigte Schleimhaut, eine Erleichterung von Husten bzw. ein leichteres Abhusten von Sekret nachgewiesen. Bestimmte Inhaltsstoffe bewirken auch eine leichte Erweiterung der Bronchien, wodurch das Atmen erleichtert wird. Darüber hinaus wirken sie effektiv gegen Viren, aber auch Bakterien, Pilze und andere Krankheitserreger.

Grundsätzlich zeichnen sich hochqualitative ätherische Öle durch eine gute Verträglichkeit aus. Sie können als individuelle medizinische Aromatherapie und auch im Sinne der Salutogenese ganzheitlich auf einen Menschen abgestimmt werden. Die Behandlung vorliegender Krankheiten bzw. Beschwerden obliegt den Ärzten. Individuell zubereitete Mischungen bieten den Vorteil, dass damit nicht nur körperliche Symptome, sondern auch die Stimmungslage und die Gesamtheit Körper, Geist und Seele eines Menschen „bedient“ werden können.

Daneben gibt es auch Fertigprodukte, insbesondere aus der Apotheke oder dem seriösen Fachhandel, wie beispielsweise der Firma Puresentiell (z.B. Luftreiniger Raumspray oder Atemwege Luftspray). Sie gewährleisten eine einwandfreie Herstellung, erfüllen hohe, standardisierte Qualitätskriterien und zeichnen sich häufig durch sinnvolle Mischung unterschiedlicher ätherischer Öle aus. Ihr Einsatz ist vor allem zur Vorbeugung von Krankheiten bzw. Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden hilfreich.

Phytotherapie

Pflanzenheilmittel sind sowohl zur Prävention als auch zur Therapie von akuten Atemwegsinfekten, insbesondere im Kindesalter, in vielen Fällen sehr gut geeignet. „Sie können die Infektanfälligkeit und Krankheitsschwere reduzieren und so auch den Bedarf an Antibiotika senken“, betont Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde, Vorstand der Abt. für Kinder- und Jugendheilkunde im Universitätsklinikum St. Pölten.

Aus der alten europäischen Tradition, die durch moderne Forschungsergebnisse teilweise bestätigt wird, wissen wir, dass sich eine Reihe von Pflanzen über Jahrhunderte in der Behandlung von Atemwegsinfektionen bewährt hat. Dazu gehören u.a. Efeu, der entzündungshemmende und krampflösende Effekte besitzt und die Schleimviskosität senkt, Thymian mit seinen antiviralen, antibakteriellen, entzündungshemmenden und bronchospasmolytischen Wirkungen sowie Spitzwegerich, Eibisch, Primel oder Enzian.

Einige von der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) zugelassenen pflanzlichen Arzneimittel besitzen auch eine nachgewiesene präventive Wirkung. Beispielsweise werden Spitzwegerich und Purpur-Sonnenhut (Echinacea) in den Monographien als eindeutig immunstimulierend beschrieben. Für Echinacea wurde in randomisierten, doppelblinden, placebo-kontrollierten klinischen Studien klar die Wirksamkeit sowohl in der präventiven Anwendung als auch in der therapeutischen Behandlung von Erkältungen gezeigt. Neben einer Verkürzung der klinischen Symptome konnte auch eine prophylaktische Schutzwirkung nachgewiesen werden. In einer rezenten randomisierten, kontrollierten verblindeten Schweizer Studie wurde Echinacea bei 203 Kindern in der Langzeitprävention von Atemwegsinfekten über einen Zeitraum von vier Monaten untersucht (Ogal M, Klein P, Schoop R. Echinacea for the Prevention of Respiratory Tract Infections in Children 4 - 12 years: A Randomized, Blind and Controlled Study. Société Suisse de Pédiatrie (SSP, Poster), 24th May, Lausanne, Switzerland). Die Studienautoren schlussfolgern, dass Echinacea zur Stärkung des kindlichen Immunsystems beiträgt, Atemwegsinfekte und einhergehende Folgeerkrankungen reduziert.

Einige andere Phytotherapeutika haben auch insofern prophylaktische Wirkung, als sie bei früher Anwendung das Flimmerepithel der Atemwege stimulieren und damit den Abtransport von Sekreten fördern und so Infektionen vorbeugen.

Grundsätzlich sollten in der modernen Phytotherapie ausschließlich Zubereitungen zum Einsatz kommen, bei denen eine hohe Qualität und die gewünschte Quantität an Wirkstoffen gewährleistet ist. Dies ist am einfachsten und sichersten mit Phytotherapeutika möglich, die gemäß den Vorschriften des Österreichischen Arzneimittelbuches hergestellt werden. Jedes einzelne Pflanzenheilmittel hat ein entsprechendes Indikationsalter, beginnend im Kleinkindesalter oder aber auch – je nach Studienlage – ab dem Schulalter. Fest steht: Phytotherapeutika sind indiziert und nicht nach Belieben einzusetzen. Es gibt wie bei anderen Medikamenten Indikationen und Kontraindikationen, Wechselwirkungen, die ein Arzt kennen und beachten muss, altersabhängige Einschränkungen und Gegenanzeigen. „Phytotherapie ist keine Laienmedizin, sondern Hochschulmedizin, die einen wissenden, im Umgang mit diesen Medikamenten erfahrenen Arzt voraussetzen“, so Prim. Zwiauer.

Weitere Infos:

<http://guterrat.net>

<https://www.avogel.ch/de/>

<https://ch.puressentiel.com/de>

6. Pressebilder

Für die redaktionelle Berichterstattung stellen wir Ihnen diese Bilder gerne honorarfrei zur Verfügung. Sie finden sie in drucktauglicher Qualität auf dem beiliegenden USB-Stick.



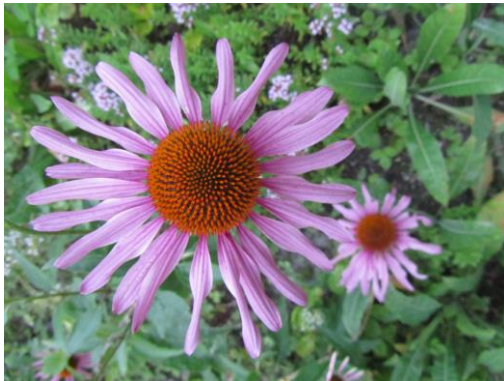
Gerhard Hubmann
© privat



Wolfgang Steflitsch
© privat



Karl Zwiauer
© privat



Sonnenshut
öffentliche Domäne/public domain



Logo:



Mit freundlicher Unterstützung:

