



Heilmittel bei leichten Atemwegserkrankungen

Hustenlöser (Expektorantien)

Unter Hustenlösern versteht man Mittel, die das Abhusten von Bronchialsekreten begünstigen. Hier sind vor allem Heilpflanzen förderlich, die reich an Saponinen sind. Diese Wirkstoffe sind ausgesprochen hilfreich, indem sie den zähen Schleim verflüssigen. Einige saponinhaltige Drogen fördern zusätzlich den natürlichen Abtransport der besagten Sekrete aus den Atemwegen. Auch einige Heilpflanzen mit anderen Wirkstoffen können das Abhusten erleichtern. Hustenlöser sollten stets bei ausreichender Zufuhr von Flüssigkeit angewendet werden. Die gleichzeitige Einnahme von Hustenlösern und hustenstillenden Mitteln verhindert das Abhusten und ist damit nicht zweckdienlich.



Primel
(*Primula veris*)

Bei akuter Bronchitis wird die Primelwurzel als wirksamer Hustenlöser eingesetzt, der das Abhusten spürbar fördert.



Efeu
(*Hedera helix*)

Die Wirkstoffe aus den Efeublättern, v. a. die Saponine, unterstützen die Therapie von Atemwegskatarrhen und chronischen Bronchialerkrankungen.



Süßholz
(*Glycyrrhiza glabra*)

Die Süßholzwurzel eignet sich nicht nur als Basis für die Herstellung von Lakritze, sondern ist auch ein bewährtes Hustenmittel und wirkt entzündungshemmend sowie krampflösend.

Viele akute Atemwegserkrankungen lassen sich seit jeher erfolgreich mit pflanzlichen Arzneimitteln therapieren. Solche Beschwerden werden meist durch Viren verursacht und führen zu Infekten der oberen Atemwege. Oft gehen diese Entzündungen mit der übermäßigen Absonderung von zähem Schleim einher. Der dadurch ausgelöste Hustenreiz soll zwar den Schleim nach außen befördern, führt aber zugleich zu einer weiteren Reizung und Schädigung der Schleimhäute. Oft stellt sich schließlich ein trockener Reizhusten ein, der die ohnehin beanspruchten Bereiche noch empfindlicher und anfälliger

Hustenstillende Mittel (Antitussiva)

Hustenstillende Mittel enthalten Schleimstoffe, welche die gereizten und empfindlichen Schleimhäute zu schützen vermögen. Diese pflanzlichen Wirkstoffe bilden eine Schutzschicht auf den entzündeten Schleimhäuten und reduzieren dadurch den Hustenreiz (vor allem bei trockenem Reizhusten).



Echter Eibisch
(*Althaea officinalis*)

Diese Pflanzenart wurde bereits in der Antike vielfältig als Heilmittel eingesetzt. Die enthaltenen Schleimstoffe wirken wohltuend bei Hustenreiz.



Spitzwegerich
(*Plantago lanceolata*)

Das Kraut gilt dank seiner Schleimstoffe als ausgezeichnetes Hustenmittel und wird sehr gerne in Form von Tee oder Hustensaft genutzt.

Ätherische Öle bei Atemwegsbeschwerden

Ätherische Öle weisen mehrere hilfreiche Eigenschaften auf: Sie können schleimlösend wirken und den Abtransport von Bronchialschleim fördern. In vielen Fällen sind sie zugleich antiseptisch und antibiotisch oder wirken krampflösend auf die Atemwege.



Eukalyptus
(*Eucalyptus globulus*)

Das ätherische Öl (z. B. in Eukalyptusbombons enthalten) hilft erfahrungsgemäß bei Husten, Bronchitis und Asthma. Foto: H. Zell



Thymian
(*Thymus vulgaris*)

Diese Heilpflanze wird bereits seit der Antike vielfältig eingesetzt und ist bei uns seit dem späten Mittelalter zur Behandlung von krampfartigem Husten und Katarrhen der oberen Luftwege bekannt.

