

## Pflanzenmedizin – auch bei Schweinegrippe eine nützliche Therapieoption

Zwischen Oktober und März sind die Wartezimmer voll von Patienten, die sich dem Arzt gleich mit ihrer eigenen Diagnose vorstellen: „Herr Doktor, ich habe die Grippe“. Aber stimmt das wirklich? Und wenn ja, was hilft dagegen?

Dr. Erwin Häringer, Allgemeinmediziner und Lehrbeauftragter der Universität München, hat die aktuellen Empfehlungen zusammengefasst:

- ✓ Menschen mit einer verstopften oder laufenden Nase, die Husten oder Halsschmerzen haben, jedoch nicht unter Gelenkschmerzen leiden und nur leicht fiebern, haben eine „banale“, meist durch Rhinoviren bedingte Erkältung, keine Virusgrippe („Influenza“). Sie lässt sich meist gut mit Naturheilmitteln behandeln.
- ✓ Starke Halsschmerzen und Schluckbeschwerden ohne Husten und Schnupfen deuten auf eine bakteriell bedingte Angina hin. Arztbesuch empfehlenswert.
- ✓ Für eine „echte“ Virusgrippe sprechen dagegen Symptome wie ein abrupt einsetzendes, hohes Fieber, allgemeines schweres Krankheitsgefühl, Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen oder Schüttelfrost. Oft sind die Betroffenen auch licht- und geräuschempfindlich, typisch ist außerdem ein „verrotztes“ und „geschwollenes“ Aussehen. Eine Virusgrippe muss ein Arzt behandeln.
- ✓ Die Schweinegrippe ist auch eine Virusgrippe. Sie ist mit Beschwerden verbunden, die denen einer saisonalen Grippe ähneln. Beim Verdacht auf Schweinegrippe sollte der Betroffene aber zunächst zu Hause bleiben und seinen Arzt telefonisch konsultieren, um eine weitere Verbreitung der Erkrankung zu unterbinden.

Die wichtigste Frage ist aber: Was hilft den Patienten am besten? Die teuren synthetischen Grippemittel sind nur begrenzt wirksam und wegen ihren Nebenwirkungen umstritten, meint Dr. Häringer. Sie wirken überhaupt nur, wenn sie sehr früh (innerhalb von zwei Tagen nach Ausbruch der Symptome) verabreicht werden. Außerdem sind bereits Resistenzen beobachtet worden. Sinnvoller ist deshalb, die Beschwerden mit den gleichen Mitteln zu behandeln, die sich bei der Behandlung akuter Atemwegsinfektionen allgemein bewährt haben. Gut dokumentierte pflanzliche Arzneimittel können, das haben wissenschaftliche Studien bestätigt, Beschwerden wie Husten, Schnupfen oder Halsweh wirksam lindern und die Dauer der Krankheit abkürzen. Dr. Häringer: „Besonders bewährt haben sich hier Phytopharmaka mit Extrakten aus Thymian, Primel, Efeu oder Eibischwurzel.“

Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter

[www.phytotherapie-komitee.de](http://www.phytotherapie-komitee.de)

KFN 11/2009 – 17.11.2009