Naturheilverfahren und komplementäre Therapie bei akuter und chronischer Sinusitis

Peter W. Gündling

Während akute Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege eher einfach zu therapieren sind – gerade auch mit Naturheilverfahren – haben es chronische und chronisch rezidivierende Verlaufsformen in sich. Doch auch sie sind nicht selten und belasten die betroffen Patienten oft erheblich. Speziell hartnäckige Sinusitiden verleiten den behandelnden Arzt oftmals zur Gabe von Antibiotika, α-Sympathomimethika und Kortison. Und wenn das nicht funktioniert, zu operativen Eingriffen. Doch trotz der Intensität dieser Maßnahmen führen sie leider nur selten zum dauerhaften Erfolg.

Letztlich ist es die ganzheitliche Betrachtungsweise, die diesen immungeschwächten und regulationsgestörten Patienten Hilfe verspricht. Durch den frühen Einsatz naturheilkundlicher Therapieverfahren, wie Hydro-, Phyto-, Eigenblut- und Mikrobiologischer Therapie, lassen sich nicht nur akute Atemwegserkrankungen nachhaltig und schonend aus- (anstatt „ein"-) heilen und damit auch die Gefahr der Chronifizierung schon im Vorfeld minimieren. Auch chronische Verlaufsformen lassen sich durch ganzheitliche Therapiemaßnahmen nachhaltig bessern.

Abb. 1 Holunderblüten gehören zu den Sekretolytika und bilden eines der bewährten Phytotherapeutika zur Behandlung der Sinusitis. © Jessica Rosssian/Shotshop.com

Wasserheilkunde

Speziell bei Erkrankungen der Nasennebenhöhlen sind Inhalationen von jeher beliebt und hilfreich. Dabei sollte jedoch bedacht werden, dass mittels der üblichen Wasserdampfmethode nur ätherische Öle wie Kamille oder Thymian inhaliert werden können. Neben entsprechenden Tees kann man dafür auch handelsübliche Mischungen aus der Apotheke (z. B. Transpulmin® od. Tumarol®) verwenden. Salzlösungen dagegen verdampfen nicht! Will man eine Salzlösung inhalieren, benötigt man dafür ein elektrisches Inhalationsgerät oder man führt eine Spülung der Nase mit 1 %iger Salzlösung mittels einer speziellen Spülflasche durch. Gerade bei chronischen Verlaufsformen hat sich dafür die Emser® Nasendusche, die zusammen mit Natursole (Emser® Salz oder Emser® Sole) im Handel erhältlich ist, sehr bewährt.

Eine ganz einfache, aber wirkungsvolle Maßnahme bei **Schnupfen** mit oder ohne Nebenhöhlenbeteiligung ist der kalte Nasen- oder Gesichtsguss. Hierzu lässt man einfach kaltes Leitungswasser über und eventuell auch etwas in die Nase laufen. Dies führt sofort zur Abschwellung und besseren Durchblutung der Schleimhäute.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

ZUSAMMENFASSUNG

Chronische und rezidivierende Erkrankungen der oberen Atemwege sind in der Praxis oft nicht einfach zu therapieren. Eine ganzheitliche Betrachtungsweise und Therapie kann diesen immungeschwächten und regulationsgestörten Patienten nachhaltige Besserung bringen. Der Beitrag fasst die naturheilkundlichen Behandlungsoptionen kompakt und praxisnah zusammen.

Schlüsselwörter
Sinusitis, Naturheilkunde, Phytotherapie, Orthomolekularmedizin, Homöopathie, Wasserheilkunde.

ABSTRACT

In practice, it is not easy to treat chronic and recurrent diseases of the upper respiratory tract. A holistic approach and therapy can result in a sustained improvement for these patients suffering from a weak immune system and a disturbed regulation. The article summarizes the naturopathic treatment options in a compact and practical way.

Keywords
Sinusitis, naturopathy, phytotherapy, orthomolecular medicine, homeopathy, hydropathy.

Man bekommt wieder Luft und spart schleimhautschädigende, austrocknende Nasentropfen.

Kalte Füße als Infektursache sind hinlänglich bekannt. Die Neigung dazu ebenso wie die Neigung zu Infekten überhaupt lässt sich jedoch durch die Durchführung einfacher Maßnahmen der Wasserheilkunde beseitigen. Sehr bewährt haben sich regelmäßige, einmal pro Woche durchgeführte **Saunagänge**, die Infektionen der oberen Atemwege meist nachhaltig bannen. Regelmäßige Saunagänger berichten immer wieder, dass sie seit Jahren keine Atemwegsinfektion mehr hatten. Wer keine Sauna mag, kann stattdessen auch kleine **Wechselbäder** und/oder -güsse machen, die einen ähnlichen Effekt haben. Zur Durchführung eines Wechselfußbades benötigt der Patient lediglich zwei, etwa 40 cm hohe Gefäße, für Armbäder genügen zwei normale Wannen oder Waschbecken. Das eine Gefäß wird mit 38–39 °C warmem, das andere mit möglichst kaltem Wasser gefüllt. Grundsätzlich beginnt man mit dem warmen Bad, bleibt 5 min darin und taucht anschließend die Arme oder Beine ca. 15 s in das kalte Wasser. Anschließend wird das Warm- und Kaltbad einmal wiederholt und dann das Wasser mit der Hand abgestreift (nicht abgetrocknet!). Danach sollte man sich etwas anziehen und bewegen oder nachruhen, um warm zu bleiben.

Ist es bereits zu einer Atemwegsinfektion, einer **Sinusitis** oder **Bronchitis** gekommen, empfiehlt sich ein **ansteigendes Fußbad mit Thymian**. Dazu braucht man ein etwa 40 cm hohes Gefäß (Fußbadewanne oder großer Eimer), füllt es mit lauwarmem Wasser, fügt Thymianextrakt hinzu und stellt die Füße hinein. Dann lässt man über 15–20 min langsam heißes Wasser bis zur Schmerzgrenze (ca. 43 °C) hinzulaufen. Dabei ist es ratsam, das Gefäß in die Dusch- oder Badewanne zu stellen, damit das Wasser über- und ablaufen kann. Der Patient sitzt in eine Decke gehüllt, etwas über die Wanne gebeugt und inhaliert so gleichzeitig den aufsteigenden Thymiandampf. Durch den langsamen Temperaturanstieg kann der Körper die Wärme sehr gut aufnehmen und man erreicht eine ähnliche Immunstimulation wie durch einen Fieberschub. Die Mobilitätsgeschwindigkeit der Leukozyten vervielfacht sich, das Erregerwachstum wird gebremst und über den Schweiß werden Krankheitsstoffe ausgeschieden. Anschließend sollte der Patient warm eingepackt mindestens 30 min nachruhen [1].

Praxistipp

Um die Erklärungszeit in der Sprechstunde zu begrenzen, den Patienten aber dennoch ausreichend zu informieren, anzuleiten und zu motivieren und gleichzeitig etwas für das Praxismarketing zu tun, hat es sich bewährt, dem Patienten eine vorgedruckte schriftliche Handlungsanweisung in Form eines Privatrezepts mitzugeben, das die empfohlene Maßnahme (z. B. Wechselarm- oder -fußbad, Brustwickel oder Inhalation) beschreibt.

Bewegungstherapie

Regelmäßige Bewegung an frischer Luft gehört zu den wichtigsten Vorbeugemaßnahmen in der Medizin überhaupt. Die für die Atemwege und das Immunsystem günstigste Form ist ein moderates Ausdauertraining, dessen Intensität man über die Pulsfrequenz steuert. Dabei sollte der Frequenzbereich bei 65–75 % (max. 85 %) der maximal erreichbaren Herzfrequenz liegen. Diese kann man bei maximaler Belastung – z. B. auf dem Ergometer – messen oder grob nach der Formel 220 minus Lebensalter abschätzen. Geeignete Ausdauersportarten sind Jogging, Walking, Skilanglauf, Schwimmen und Nordic Walking. Letzteres ist ein vom Skilanglauf abgeleitetes flottes Gehen mit Stöcken, das einerseits sehr gelenkschonend ist und andererseits nahezu die gesamte Körpermuskulatur trainiert.

Während chronisch kranke Patienten in aller Regel von moderatem Sport profitieren, sollten akut kranke Personen keinen Sport treiben. Stattdessen bietet sich für sie eine vor dem offenen Fenster stattfindende Atemgymnastik an. Hierzu hebt man langsam die Arme ganz in die Höhe und atmet dabei tief ein. Anschließend lässt man die Arme langsam nach unten sinken und atmet mit einem Zischlaut ganz aus. Um die Lunge richtig zu entleeren und damit Platz für frische Luft zu schaffen, kann man am Ende der Ausatemphase etwas in die Knie gehen und somit die Restluft richtig herauspressen [1].

Ernährungstherapie

Die vitaminreiche Mischkost als Grundlage einer gesunden Ernährung ist hinreichend bekannt. Weniger bekannt oder bedacht ist, dass diese Kost nur dann richtig verwertet werden kann, wenn sie auch richtig gekaut und verdaut wird. Eine noch so vitaminreiche Rohkost, die nicht richtig verdaut wird, weil sie Blähungen und Bauchweh verursacht, ist nicht nur nutzlos, sie schadet sogar. Die entstehenden Gärungsgifte schaden mehr als die Vitamine nutzen. Neben der Zubereitung der Nahrung spielt für deren Bekömm-

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Abb. 2 Echinacea purpurea – der Sonnenhut – wirkt am besten prophylaktisch oder ganz zu Beginn einer Atemwegserkrankung. © Günter Ciupka/TVG

lichkeit auch die Uhrzeit des Essens eine wichtige Rolle. Späte Mahlzeiten können infolge des Biorhythmus der Verdauungsvorgänge nicht mehr richtig verdaut werden.

Vielleicht hat der eine oder andere von Ihnen selbst schon einmal die Erfahrung gemacht, dass er am Morgen nach einem reichhaltigen und späten Abendessen, z. B. bei einer Hochzeits- oder Geburtstagsfeier, ein rotes Gesicht hatte und die Nase verstopft war. Auch wenn kein oder kaum Alkohol getrunken wurde. Dafür sind die durch Gärung entstandenen Fuselalkohole verantwortlich, die die Schleimhäute belasten und erkältungsähnliche Symptome hervorrufen können.

Eine häufige Ursache für Erkältungen bei Kindern sind zu viele Süßigkeiten. Zucker konkurriert mit Vitamin C, um die Resorption und führt so zu einer Vitamin-C-Unterversorgung. Außerdem begünstigt Zucker das Pilzwachstum im Darm, stört damit das darmassoziierte Immunsystem und führt zudem zur Übersäuerung des Organismus, was das Immunsystem weiter schwächt [1].

Orthomolekulare Therapie

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente spielen in der Prävention wie in der Therapie eine zunehmend wichtige Rolle. Für die Behandlung akuter wie auch chronischer Atemwegsinfektionen sind es v. a. Antioxidanzien wie Zink, Selen, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole & Co.). Während Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe v. a. in frischem Obst und Gemüse vorkommen, ist Zink besonders in Fisch, Meerestieren, Innereien, Fleisch, Vollwertgetreide und Hülsenfrüchten und Selen v. a. in Innereien und Pilzen enthalten.

Chronisch kranken und infektanfälligen Patienten genügen jedoch meist die eher geringen Dosen dieser in Lebensmitteln enthaltenen Stoffe nicht. So macht es durchaus Sinn, einem akut an Sinusitis erkrankten Patienten täglich 3 × 75 mg Zink (z. B. Zinkorot® 25), plus 1 × 300 µg Selen (z. B. Cefasel® 300) sowie ggf. 7500 mg Vitamin C als Infusion (z. B. Pascorbin® 7,5 g) zu verabreichen. Insbesondere die parenterale Gabe von Vitamin C, die die Höhe der oral möglichen Aufnahme um etwa das 20-fache übersteigt, vermag selbst schwere Infektionen häufig in wenigen Tagen auszukurieren. Während in akuten Fällen meist 2–3 Infusionen im Abstand von 1–2 Tagen ausreichen, verabreicht man bei chronischen Verlaufsformen insgesamt 5–10 (oder auch mehr) Infusionen, etwa 2 pro Woche.

Ordnungstherapie

Unter Ordnungstherapie versteht man die geregelte Lebensweise insgesamt. Maßhalten im Allgemeinen. Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Vermeidung von Genussgiften und ähnliches. Für Atemwegserkrankungen heißt das v. a. Verzicht aufs Rauchen, das allen Umweltgiften zum Trotz das mit Abstand schädlichste unserer Atemluftgifte ist. Dabei schaden Raucher nicht nur sich selbst. Besonders bei Kindern, die unter rezidivierenden Infekten der Atemwege leiden, sollte man auch nach Rauchern in der Familie fragen, die die Ursache hierfür sein können.

Da Stress und Überforderung als Immunsuppressivum und auch als Cofaktor bei akuten wie chronischen Erkrankungen bekannt sind, ist es v. a. für chronisch oder rezidivierend kranke Personen wichtig, ein Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung zu erlernen und regelmäßig durchzuführen.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Phytotherapie

Die zweifellos bekannteste und am meisten angewandte naturheilkundliche Methode ist die Pflanzenheilkunde. Speziell bei allen Arten von Atemwegserkrankungen ist sie kaum aus der Behandlung wegzudenken. Mit ihrer Hilfe gelingt es nicht nur, die meist viral bedingten Infektionen schnell und schonend auszuheilen, sondern v. a. auch bakterielle Superinfektionen und Chronifizierungen zu vermeiden. Im Gegensatz zu dem oft verordneten Acetylcystein wirken Phytotherapeutika nicht nur sekretolytisch, sondern auch antiphlogistisch, antibakteriell und antiviral.

Befindet sich der Patient noch ganz am Anfang einer Virusinfektion, hat man mit dem Extrakt aus der graubehaarten **Zistrose** (Cistus incanus, in Cystus 052®) gute Chancen, den Infekt zu beseitigen, bevor er richtig begonnen hat. Dieser polyphenolreiche Pflanzenauszug ist nämlich in der Lage, auf physikalischem, also nicht pharmakologischem Weg das Eindringen von Viren in Schleimhautzellen zu verhindern und damit sowohl vor Rhino- als auch vor Adeno- und Influenzaviren wirksam zu schützen [5]. Am besten sollte dieses Mittel also vor oder ganz zu Beginn einer akuten Virusinfektion begonnen und dann alle 2–3 Stunden eingenommen werden [6].

Auch der häufig eingesetzte, das Immunsystem stimulierende rote **Sonnenhut** (Echinacea purpurea oder Echinacea angustifolia) hat seine beste Wirkung in der Prophylaxe oder ganz zu Beginn einer Atemwegserkrankung. Ist die Infektion schon in vollem Gange, bringt er meist nicht mehr allzu viel. Hilfreiche Tees bei Erkältungskrankheiten zur Unterstützung des Immunsystems sind solche mit Hagebutte (Vitamin-C-reich), Linden- und Holunderblüten (schweißtreibend) [1].

Speziell bei Erkrankungen der Nasennebenhöhlen haben sich insbesondere **Primelblüten** (Primulae flos), **Holunderblüten** (Sambuci flos), **Enzianwurzel** (Gentianae radix), **Eisenkraut** (Verbenae herba) und **Ampferkraut** (Herba Rumicis) bewährt. Diese Drogen kann man einzeln oder auch in Kombination als Tee verwenden. Eine fixe Kombination dieser Extrakte gibt es aber auch als zugelassenes Fertigarzneimittel (Sinupret® oder Sinupret® extract) im Handel. Diese Pflanzen wirken allesamt sekretolytisch, Eisenkraut und Primel zusätzlich antiviral und Gartenampfer zusätzlich antiphlogistisch und immunmodulierend [3].

Ebenfalls sehr bewährt und wirksam bei Sinusitis und auch Bronchitis sind **ätherische Öle** aus Eukalyptus, Süßorange, Myrte und Zitrone mit den Hauptwirkstoffen Myrtol, Cineol und α-Pinen. Diese wirken schleimverflüssigend und entzündungshemmend, fördern den Sekretabtransport und erleichtern das Abhusten. Cineol alleine gibt es als Fertigarzneimittel in Form von Kapseln (Soledum® forte) und ist für Personen ab 12 Jahren zugelassen. Eine Kombination der o. g. Öle ist ebenfalls als Fertigarzneimittel in Form von Kapseln erhältlich (Gelomyrtol® forte) und für Kinder ab 6 Jahren zugelassen.

Bei Bedarf nimmt man täglich drei- bis viermal eine Kapsel dieser Medikamente, am besten etwa 30 min vor einer Mahlzeit mit reichlich Flüssigkeit. Dann werden die ätherischen Öle am besten vertragen. Generell vorsichtig mit der Einnahme von ätherischen Ölen sollten allerdings magenempfindliche Personen sein sowie Patienten mit Erkrankungen im Bereich der Leber und Gallenwege [3].

Antibiotikaähnlich, und deshalb auch bei bakterieller Sinusitis einsetzbar, wirken **Kapuzinerkresse** (Tropaeolum majus) und **Meerrettich** (Armoracia rusticana), die in Kombination in dem Fertigarzneimittel Angocin® Antiinfekt enthalten sind. Je nach Schwere der Infektion können davon 3 × 2 bis 4 × 5 Filmtabletten täglich eingenommen werden.

Sowohl gegen Viren als auch gegen Bakterien wirksam ist der Extrakt der **Kapландpelargonie** (Pelargonium sidoides). Seine antivirale Wirkung resultiert einerseits aus der Steigerung der Interferon-Produktion [7], andererseits aus der gesteigerten Freisetzung antimikrobieller Peptide (Defensine) [8]. Dadurch wirkt er direkt antiviral, schützt Zellen vor Virus-

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

zerstörung und aktiviert natürliche Killerzellen. Seine antibakterielle Wirkung ist Folge der Verhinderung der Adhäsion von Bakterien an Schleimhautzellen, der Verhinderung der Internalisierung von Bakterien in Schleimhautzellen [9] sowie der Steigerung der Phagozytose und des intrazellulären Killings der Bakterien [10]. Zudem fördert er die Sekretomotorik durch die Steigerung der Zilienschlagfrequenz [11] und führt somit alles in allem zu einer nachweislich beschleunigten Heilung einer Bronchitis [12]. Dieser Extrakt ist als Fertigarzneimittel (Umckaloabo®) in Form von Tropfen, Tabletten und Saft für Kinder ab einem Jahr erhältlich.

Homöopathie

Die wichtigsten homöopathischen **Einzelmittel** bei Nasennebenhöhlenentzündungen im Rahmen der bewährten Indikationen sind Cinnabaris und Kalium bichromicum (D6 oder D12). Während Cinnabaris besonders bei Druck über der Nasenwurzel (Sinusitis frontalis) angezeigt ist, hat sich Kalium bichromicum v. a. bei Kieferhöhlenentzündung bewährt. Aber auch Luffa und Euphorbium, die den Sekretabfluss aus der Nase regulieren, sind oft angezeigt. Generell bei eitrigen Entzündungen, ob der Nebenhöhlen, der Mandeln oder sonstiger Organe ist Hepar sulfuris D6 oder D12 sehr hilfreich. Generell ganz zu Beginn einer Infektionskrankheit und v. a. bei plötzlichem Fieber und Kältegefühl ist Aconitum das Mittel der Wahl. Bei sehr heftigem Beginn ruhig als C30, eine einzige Gabe. Hat der Patient beim Fieber ein hochrotes Gesicht und heißen Schweiß spricht dies für Belladonna. Ein fiebriger Patient ohne wesentliche Beeinträchtigungen, eventuell mit Schwäche oder Blässe, braucht Ferrum phosphoricum D6 oder D12.

Wer sich an Einzelmittel nicht so recht heranwagt, ist mit homöopathischen **Komplexmitteln** gut beraten. Bei sowohl akuter als auch chronischer Sinusitis vielfach bewährt haben sich die Komplexhomöopathika Sinusitis Hevert® und Sinupas®, die auch bei allergischer Ursache gut wirken. Wer ein lokal einsetzbares Mittel sucht, ist mit Euphorbium comp. Nasenspray gut beraten.

Etwas ganzheitlicher zur systemischen Ausleitung wirken die Mittel Regenaplex 71a (speziell gegen Rhinosinusitis) plus Regenaplex 3 (gegen Entzündungen im Kopfbereich) sowie Regenaplex 50a (zur Ausleitung über die Niere). Im Akutfall gibt man je 15 Tropfen dieser drei Mittel in ein Glas stilles Wasser und trinkt es schluckweise über den Tag verteilt leer. Bei chronischen Verlaufsformen ergänzt man die genannten Mittel durch Regenaplex 510a (für das Lymphsystem), Regenaplex 54b (zur Aktivierung der Darmschleimhaut) sowie ggf. Regenaplex 36a, das gegen Herderkrankungen im Kieferbereich wirkt.

Akupunktur

Vor allem bei subakuten und chronischen Fällen von Sinusitis kann auch die Akupunktur oftmals wahre Wunder wirken. Als einfaches Behandlungsschema haben sich folgende Punkte bewährt: Im Gesicht werden die Punkte Dickdarm 20 beidseitig und PaM 3 (Nasenwurzel) sowie eventuell Blase 2 beidseitig gestochen. Am Körper kann man zudem Dickdarm 4 und eventuell Lunge 1 und 7 nadeln.

Eigenbluttherapie

Bei allen akuten Infektionen, aber auch bei chronischen Erkrankungen und Immunschwäche leistet die Eigenblutbehandlung gute Dienste. Hierzu entnimmt man dem Patienten etwa 2 ml Blut, vermischt es eventuell mit einem homöopathischen Mittel (bei einer akuten Erkrankung z. B. Infekt-1 Injectopas) und injiziert das Ganze in den kontralateralen Glutealmuskel. Führt man diese Behandlung frühzeitig durch, genügt oft eine einzige Injektion. Besteht die Infektion bereits einige Tage, wiederholt man diese Therapie im Abstand von 1–2 Tagen noch 2-mal. In chronischen Fällen hat sich die Durchführung einer Serie von 10 Behandlungen, 2-mal pro Woche, bewährt [2].

ÜBER DEN AUTOR

Peter W. Gündling ist seit 1988 in eigener Praxis niedergelassen. Seit 2006 Professor für Naturheilkunde und komplementäre Medizin an der Hochschule Fresenius in Idstein, wo er als Studiendekan ein neues Masterstudium zur Naturheilkunde und komplementären Medizin für Ärzte entwickelt hat und leitet.

KORRESPONDENZADRESSE

Prof. Dr. med. Peter W. Gündling MME M.Sc.
Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Homöopathie, Chirotherapie, Sportmedizin, Ernährungsmediziner, Badearzt
Studiendekan für Naturheilkunde und komplementäre Medizin, Hochschule Fresenius Idstein
Lehrbeauftragter der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt a. Main
Sebastian-Kneipp-Str. 4
65520 Bad Camberg/Ts.

E-Mail: guendling@hs-fresenius.de

Mikrobiologische Therapie

Obwohl allseits bekannt ist, dass die Erreger dieser Infektionen meist Viren und keine Bakterien sind, werden Antibiotika teilweise noch sehr großzügig eingesetzt – spätestens dann, wenn der Patient über mehrere Tage hohes Fieber hat. Danach kommt es nicht selten zu einem Teufelskreis, der durch eine Störung der Darmflora und damit Schwächung des darmassoziierten Immunsystems entsteht. Durch die Abtötung immunstimulierender Bakterien im Darm kommt es – nach einem kurzzeitigen symptomfreien Intervall – zu einer erneuten, teilweise noch heftigeren Infektion, die dann mit einem erneuten – meist stärker und breiter wirkenden Antibiotikum – gestoppt wird. Das wiederum führt zu einer weiteren Störung der

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Darmflora und Schwächung des Immunsystems und einer Chronifizierung wird der Weg geebnet.

Vor allem bei Kindern mit chronisch rezidivierenden Erkrankungen und eventuell mehrfacher Antibiotikatherapie in der Anamnese hat sich die Durchführung einer Mikrobiologischen Therapie sehr bewährt [13]. Wenn die Patienten mitmachen, sollten sie vor Beginn der eigentlichen Therapie über 1–2 Wochen 2- bis 3-mal täglich einen Teelöffel Heilerde (z. B. Luvos ultra, in Wasser aufgelöst) erhalten.

Anschließend verordnet man über 4–6 Wochen z. B. Prosymbioflor®, das – je nach Empfindlichkeit des Patienten – von 3 × 10 Tropfen um täglich 1 Tropfen auf 3 × 20 Tropfen gesteigert und zum Essen genommen werden soll. Danach kann man z. B. mit Symbioflor® 1, das von 2 × 10 auf 2 × 20 Tropfen gesteigert wird, oder Sana pro® Probiotika 1 × 2 Messlöffel fortfahren. Letztere sollten morgens nüchtern und/oder abends vor dem Schlaf eingenommen werden. Die Gesamteinnahmedauer sollte mindestens 3–6 Monate betragen.

Bei einem akuten Atemwegsinfekt, insbesondere bei Rhinitis und Sinusitis, kann Symbiflor® 1 zur Immunstimulation auch parallel zur oralen Therapie 3–5 × täglich je 1–2 Tropfen in jedes Nasenloch geträufelt werden.

Online zu finden unter:
http://dx.doi.org//10.1055/s-0041-110995

Interessenskonflikte: Der Autor gibt an, dass er Vorträge für verschiedene Firmen gehalten hat, die Phytopharmaka und/oder Homöopathika herstellen.

Literatur

[1] **Gündling PW.** Naturheilverfahren bei Atemwegserkrankungen. Die Naturheilkunde 2008; 85 (4): 10–15

[2] **Gündling PW.** Stellenwert der Eigenbluttherapie bei akuten Atemwegsinfektionen. Erfahrungsheilkunde 2009; 58 (1): 14–20

[3] **Gündling PW.** Phytotherapie bei Atemwegserkrankungen. Die Naturheilkunde 2015; 92 (6): 18–21

[4] **Loew D et al.**, Hrsg. Phytopharmaka Report. Darmstadt: Steinkopff; 1999

[5] **Ludwig S.** Der Pflanzenextrakt Cystus052 blockiert Grippeviren. ZPT 2012; 33: 14–18

[6] **Kalus U, Grigorov A, Kadecki O et al.** Cistus incanus (CYSTUS052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study. Antiviral Res 2009; 84: 267–271

[7] **Kolodziej H, Kiderlen AF.** In vitro evaluation of antibacterial and immunomodulatory activities of Pelargonium reniforme, Pelargonium sidoides and the related herbal drug preparation EPs 7630. Phytomedicine 2007; 14 (Suppl. VI): 18–26

[8] **Koch E, Wohn C.** Pelargonium sidoides root extract EPs® 7630 stimulates release of antimicrobial peptides from neutrophil granulocytes in human whole blood. Planta Med 2007; DOI: 10.1055/s-2007-986854

[9] **Conrad A, Jung I, Tioua D et al.** Extract of Pelargonium sidoides (EPs 7630) inhibits the interactions of group A-streptococci and host epithelia in vitro. Phytomedicine 2007; 14 (Suppl. VI): 52–59

[10] **Conrad A, Hansmann C, Engels I et al.** Extract of Pelargonium sidoides (EPs 7630) improves phagocytosis, oxidative burst, and intracellular killing of human peripheral blood phagocytes in vitro. Phytomedicine 2007; 14 (Suppl. VI): 46–51

[11] **Neugebauer P, Mickenhagen A, Siefer O et al.** A new approach to pharmacological effects on ciliary beat frequency in cell cultures--exemplary measurements under Pelargonium sidoides extract (EPs 7630). Phytomedicine 2005; 12: 46–51

[12] **Chuchalin AG, Berman B, Lehmacher W et al.** Treatment of acute bronchitis in adults with a pelargonium sidoides preparation (EPs 7630): a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Explore 2005; 1: 437–445

[13] **Schmidt R, Gündling PW.** Wege aus der Infektanfälligkeit: Mikrobiologische Therapie im Kindesalter. Erfahrungsheilkunde 2011; 60 (3): 138–145

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.