

## Transkript: APOTHEKE ADHOC Webinar „Phytotherapie bei Husten“

Husten zählt zu einem der häufigsten Symptomen in der Selbstmedikation und stellt Apotheken regelmäßig vor die Aufgabe, zwischen harmlosen Verläufen und ärztlich abklärungsbedürftigen Fällen zu unterscheiden. Besonders in der Erkältungssaison suchen viele Patient:innen nach pflanzlichen Präparaten, die Linderung versprechen. Das APOTHEKE ADHOC Webinar „Phytotherapie bei Husten“ zeigte, wie Apothekerinnen, Ärzte und Vertreter der pharmazeutischen Industrie gemeinsam zur rationalen, evidenzbasierten Anwendung pflanzlicher Arzneimittel beitragen können.

### Husten als zentrales Symptom

In Apotheken gehören Hustenpräparate zu den meistgefragten Produkten. Das Symptom kann vielfältige Ursachen haben – von akuten Virusinfekten bis hin zu chronischen Erkrankungen. Besonders nach überstandenen Infekten bleibt häufig ein anhaltender Reizhusten zurück, der die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen kann. Für das pharmazeutische Personal bedeutet das, die verschiedenen Hustenphasen richtig zu erkennen, adäquat zu beraten und gegebenenfalls die Grenzen der Selbstmedikation zu berücksichtigen.

### Pflanzliche Arzneimittel – beliebt, aber erklärungsbedürftig

Umfragen zeigen, dass mehr als 70 % der Bevölkerung bereits Erfahrungen mit pflanzlichen Arzneimitteln gesammelt haben. Der Wunsch nach „etwas Pflanzlichem“ ist groß, doch die Vorstellungen von Natürlichkeit und Wirksamkeit gehen oft auseinander. Während Kund:innen Phytopharmaka häufig mit Sanftheit und Verträglichkeit verbinden, liegt für Fachpersonal der Fokus auf der wissenschaftlichen Evidenz und der geprüften Qualität.

Phytopharmaka sind standardisierte Arzneimittel mit nachgewiesener Wirksamkeit und Sicherheit. Sie unterscheiden sich damit deutlich von nicht zugelassenen Nahrungsergänzungsmitteln. Standardisierte Extrakte gewährleisten konstante Wirkstoffmengen und ermöglichen eine verlässliche Dosierung – eine zentrale Voraussetzung für die pharmazeutische Beratung.

## Vorteile pflanzlicher Wirkstoffe

Im Unterschied zu chemisch-synthetischen Monosubstanzen enthalten pflanzliche Präparate meist ein komplexes Gemisch aus zahlreichen Inhaltsstoffen. Diese können synergistisch wirken und verschiedene therapeutische Zielpunkte gleichzeitig adressieren – etwa schleimlösend, krampflösend oder reizlindernd. Neben der Wirksamkeit spielt die gute Verträglichkeit eine entscheidende Rolle, insbesondere in der Selbstmedikation.

Grenzen bestehen vor allem in der Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit, wo häufig keine ausreichenden Daten vorliegen.

## Der Husten im Krankheitsverlauf

Der Verlauf eines Erkältungshustens lässt sich in drei Phasen einteilen: eine anfängliche Reizhustenphase, eine produktive Phase mit Schleimbildung und eine abschließende Phase, in der der trockene Reizhusten erneut auftreten kann. Besonders die letzte Phase wird von vielen Betroffenen als quälend empfunden. Eine gezielte Auswahl passender Phytopharmaka kann hier helfen, Beschwerden zu lindern und den Krankheitsverlauf subjektiv zu erleichtern.

Zugleich gilt es, die Grenzen der Selbstmedikation zu beachten: Ein Husten, der länger als acht Wochen anhält, von Fieber, Brustschmerzen oder Blutbeimengungen begleitet wird oder bei Risikogruppen wie Kindern, Älteren und immunsupprimierten Personen auftritt, sollte ärztlich abgeklärt werden.

## Ärztliche Sicht und integrative Ansätze

Aus medizinischer Perspektive bietet die Phytotherapie wertvolle Möglichkeiten, vor allem in der Behandlung unkomplizierter Atemwegsinfekte. Studien zeigen, dass der frühzeitige Einsatz pflanzlicher Präparate den Bedarf an Antibiotika deutlich reduzieren kann – ein wichtiger Beitrag zur Resistenzprävention.

Phytotherapeutika sind inzwischen fester Bestandteil ärztlicher Leitlinien. Sowohl die Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin als auch jene der Pneumologischen Fachgesellschaft nennen Thymian, Efeu, Primel und Pelargonie als wirksam belegte Pflanzen bei akutem Husten.



In integrativen medizinischen Konzepten werden pflanzliche Arzneimittel mit weiteren naturheilkundlichen Verfahren kombiniert. Klinische Beispiele zeigen, dass Patientinnen und Patienten – etwa mit chronischer Bronchitis oder COPD – von multimodalen Therapieansätzen mit Atemübungen, Wickeln, ätherischen Ölen und Achtsamkeitstraining profitieren können.

Brücke zwischen Medizin und Pharmazie

Trotz wachsender Evidenz besteht in der Ärzteschaft teils noch Zurückhaltung gegenüber pflanzlicher Therapie. Ein Grund dafür liegt in der geringen Präsenz der Phytotherapie im Medizinstudium seit deren Streichung aus der Regel-Erstattungsfähigkeit in den frühen 2000er-Jahren. Gesellschaften für Phytotherapie bemühen sich daher, durch Fortbildungen, Leitlinienarbeit und interdisziplinäre Netzwerke die Integration pflanzlicher Arzneimittel in die Regelversorgung zu fördern.

Apotheken können hierbei eine Schlüsselrolle einnehmen: Sie sind niedrigschwellige Anlaufstellen, erkennen Warnsignale und vermitteln Patientinnen und Patienten bei Bedarf frühzeitig in ärztliche Behandlung. Zugleich können sie durch evidenzbasierte Beratung das Vertrauen in pflanzliche Arzneimittel stärken.

Phytopharmaka in der Praxis

Zu den bewährten Präparaten zählt der Eibisch-Extrakt, der als Schleimstoffdroge die gereizte Schleimhaut im Rachen beruhigt und den Hustenreiz unmittelbar lindert. Das Präparat wirkt rein lokal, zeigt ein sehr gutes Sicherheitsprofil und kann bereits bei Kindern ab einem Jahr angewendet werden.

Eine weitere zentrale Kombination ist Thymian mit Primelwurzel. Diese pflanzliche Wirkstoffkombination ist sowohl monografiert als auch in Leitlinien empfohlen. Thymian wirkt sekretolytisch, spasmolytisch und antimikrobiell, während Primel vor allem schleimlösend wirkt. Beide ergänzen sich zu einer synergistischen Gesamtwirkung, die die Schleimlösung und den Abtransport des Sekrets unterstützt. Studien und Beobachtungsdaten belegen die Wirksamkeit und sehr gute Verträglichkeit auch im Kindesalter.

Beratung mit Kompetenz und Verantwortung

Für die Apothekenpraxis gilt: Die Frage „chemisch oder pflanzlich?“ sollte nicht an den Kunden zurückgegeben werden. Fachpersonal sollte auf Basis der Anamnese



eine klare Empfehlung aussprechen und erläutern, welche Therapie im konkreten Fall sinnvoll ist. Dabei zählen eine strukturierte Befragung, die Kenntnis über die verschiedenen Hustenphasen und die differenzierte Auswahl passender Präparate zu den wesentlichen Elementen einer kompetenten Beratung.

---

## Fazit

Phytopharmaka sind aus der modernen Hustenbehandlung nicht wegzudenken. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt, ihre Verträglichkeit hoch und ihr Einsatz in Leitlinien verankert. In der Apotheke ermöglichen sie eine fundierte, sichere und patientennahe Beratung – vorausgesetzt, sie werden evidenzbasiert und indikationsgerecht eingesetzt.

Im Zusammenspiel von Apotheke, ärztlicher Praxis und Forschung entsteht so ein interdisziplinäres Netzwerk, das die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Husten nachhaltig verbessert.