Quelle: lazarus.at/2018/12/29/mit-dem-sonnenhut-geschuetzt-durch-kaelte-und-wind

Mit dem „Sonnenhut“ geschützt durch Kälte und Wind

In der kalten Jahreszeit steigt das Risiko für akute Atemwegsinfektionen, Pflanzenheilmittel sind sowohl zur Prävention als auch zur Therapie sehr gut geeignet. Sie können die Infektanfälligkeit und Krankheitsschwere verringern und so auch vor der oftmals völlig sinnlosen Einnahme von Antibiotika bewahren. Das gilt besonders für den Sonnenhut (Echinacea).

.

Viele von uns haben bereits positive persönliche Erfahrungen damit gesammelt: 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. Neueste Studien bestätigen, dass Echinacea Atemwegsinfektionen und damit verbundene Komplikationen bei Kindern stark vermindern kann.

Im Rahmen einer aktuellen Schweizer Studie (1) an Kindern zeigte sich die hohe präventive Wirksamkeit des Sonnenhuts vor bakteriellen Atemwegsinfektionen und verringerte den Antibiotikagebrauch um eindrucksvolle 73 Prozent. Auch potenzielle Komplikationen wie Lungenentzündung, Mandel- oder Mittelohrentzündung waren deutlich reduziert. Bei Kindern, die respiratorische Symptome bekamen, waren die Beschwerden weniger stark ausgeprägt und die Krankheitsepisoden kürzer. Fieber trat deutlich seltener auf (minus 67,4 %).

Grundsätzlich sollten in der modernen Phytotherapie ausschließlich Zubereitungen zum Einsatz kommen, bei denen eine hohe Qualität und die gewünschte Quantität an Wirkstoffen gewährleistet sind. Dies ist am sichersten mit Phytotherapeutika möglich, die als Arzneimittel zugelassen und in Apotheken erhältlich sind. Bei Online-Angeboten bitte besondere Vorsicht walten lassen und sich unbedingt vom seriösen Hintergrund überzeugen – sonst wird aus einem vermeintlichen Schnäppchen rasch eine Qualitätsfalle..!

Literatur:
(1) 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. Societé Suisse de Pédiatrie (SSP, Poster), 24th May, Lausanne, Switzerland.