

„Medizin der Mönche“

**Kapuzinerkresse
und Meerrettich
gegen Erkältungen**





Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Nase läuft, der Hals tut weh, Sie husten, frösteln und fühlen sich insgesamt müde und niedergeschlagen? Dann haben Erkältungsviren mal wieder zugeschlagen! Zwei bis viermal pro Jahr macht jeder im Schnitt eine Erkältung – auch grippaler Infekt genannt – durch.

Gegen die unangenehmen Beschwerden gibt es eine Vielzahl von Präparaten und Hausmitteln. Viel zu häufig werden Antibiotika eingesetzt, welche allerdings ausschließlich bei bakteriellen Infekten eine Wirkung zeigen, bei viralen Infekten jedoch machtlos sind. Eine wirksame Alternative und vor allem schonende Behandlung bieten pflanzliche Präparate mit Senfölen aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel. Ihre heilende Wirkung bei Atemwegs- und Harnwegsinfekten ist seit Jahrhunderten aus den Klöstern bekannt und inzwischen auch durch verschiedene Studien wissenschaftlich bestätigt.

Bei Erkältungshusten kann Andorn – die Arzneipflanze des Jahres 2018 - helfen. Seine Inhaltsstoffe lösen den zähen Bronchialschleim, so dass die Atemwege wieder frei werden.

Erfahren Sie mehr über die sanfte Behandlung von Erkältungskrankheiten.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit!

Prof. Dr. med. Volker Fintelmann
Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Naturheilverfahren,
Hamburg

Grippale Infekte - Ursachen und Symptome

Viren sind meist die Übeltäter	04
Mit der Nase fängt alles an	05
Entzündete Nebenhöhlen können folgen	06
Husten im Rahmen von Erkältungen	06

Behandlungsmöglichkeiten

Allgemeine Behandlungstipps	07
Wirksame Arzneipflanzen	08
Senföle - wirksam gegen Viren und Bakterien und entzündungshemmend	08
3fach-Wirkung wissenschaftlich belegt	09
Andorn löst den Schleim bei Erkältungshusten	10
Immunsystem stärken – Erkältungen vermeiden	10

Allgemeine Hinweise

Hinweise / Impressum / Pflichtangaben	11
---	----



Inhalt



Grippale Infekte - Ursachen und Symptome

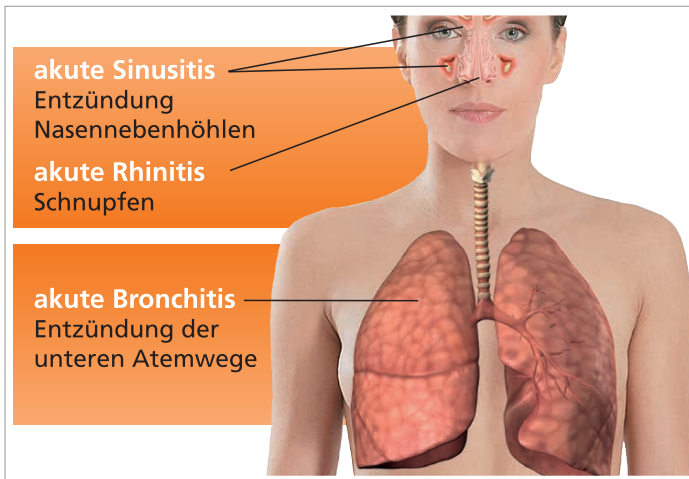
Viren sind meist die Übeltäter

Der Begriff „grippaler Infekt“ beschreibt allgemein zumeist durch Viren verursachte Infektionen der oberen Atemwege, also des Hals-, Nasen-, Rachenraums und ist gleichzusetzen mit dem Begriff „Erkältung“. Die „echte Grippe“ dagegen wird durch spezielle Influenzaviren hervorgerufen und verläuft wesentlich schwerer als ein grippaler Infekt.

Die oberen Atemwege bestehen aus Nase, Nebenhöhlen, Rachen und Bronchien. Als Atmungsorgane stehen sie in unmittelbarem Kontakt zur Umwelt und damit auch zu Keimen, die leicht von Mensch zu Mensch durch Sprechen, Husten oder Niesen übertragen werden. Die Inkubationszeit, das ist die Zeit zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit, beträgt zwei bis fünf Tage.



Infektionen der Atemwege



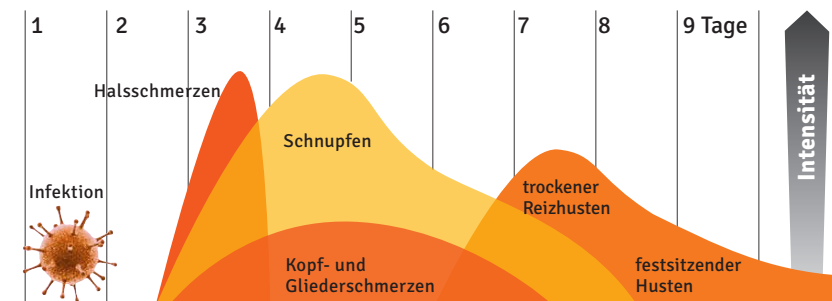
Es gibt über 200 verschiedene Viren, die eine Erkältung auslösen können. Meist befallen sie zuerst die Nasen- und Rachenschleimhaut. Von hier können sie auf die Bronchien, die Nasennebenhöhlen oder die Rachenmandeln übergreifen. Ist unser Abwehrsystem durch eine Virusinfektion geschwächt, kann noch eine sogenannte bakterielle Sekundärinfektion hinzukommen. Durch das geschwächte Immunsystem können sich die Bakterien leichter im Körper einnisten, vermehren und ausbreiten.

Mit der Nase fängt alles an

Meist beginnt eine Erkältung mit Schnupfen (Rhinitis): Aus der Nase läuft zuerst ein wässrig-klares Sekret, das nach und nach dickflüssiger wird. Die Schleimhäute schwellen an und das Atmen durch die Nase fällt immer schwerer. Dadurch kann ein Druckgefühl in den Ohren entstehen. Zu Beginn der Erkrankung fühlt man sich oft müde und niedergeschlagen. Später kommen häufig Halsschmerzen und Husten, in selteneren Fällen leichtes Fieber hinzu.

Eine Erkältung erkennt eigentlich jeder Betroffene anhand der genannten Symptome selbst. In der Regel dauert die Erkrankung etwa eine Woche bis zehn Tage. Wenn Komplikationen auftreten oder wenn nach einer Woche keine deutliche Besserung eintritt, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

200 verschiedene Viren können Erkältungen auslösen



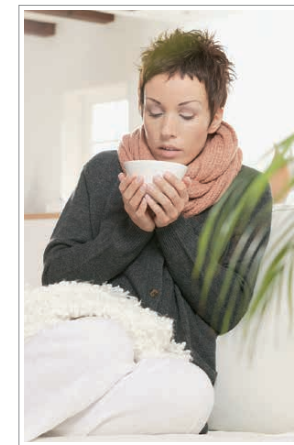


Behandlungsmöglichkeiten

Allgemeine Behandlungstipps

Um Komplikationen und Folgeerkrankungen zu vermeiden, sollten auch einfache Erkältungen nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Vor allem Menschen, die glauben, aus beruflichen Gründen oder aus Pflichtbewusstsein keine Auszeit nehmen zu können, sollten unbedingt einige Regeln beachten, wenn sie erkältet sind:

- ▶ Nehmen Sie viel Flüssigkeit (z.B. heißen Tee) zu sich.
- ▶ Meiden Sie körperliche Anstrengung.
- ▶ Heiße Vollbäder mit ätherischen Ölen aus Eukalyptus oder Menthol beruhigen die Schleimhäute.
- ▶ Dampfinhalationen mit in Wasser gelöstem Kochsalz lassen die Nasenschleimhäute anschwellen und erleichtern so das Atmen.
- ▶ Rauchen Sie nicht während einer Erkältung; der Rauch reizt die Schleimhäute.
- ▶ Werfen Sie gebrauchte Papiertaschentücher sofort weg, um die Ansteckungsgefahr zu begrenzen.



Grippale Infekte ernst nehmen



Entzündete Nebenhöhlen können folgen

Da Nase und Nebenhöhlen über enge Gänge verbunden sind, kann sich der Infekt leicht auf die benachbarten Hohlräume ausbreiten. Bei jedem siebten Erwachsenen entsteht aus dem eigentlich harmlosen Schnupfen mindestens einmal im Jahr eine Entzündung der Nasennebenhöhlen, in der Medizin Sinusitis genannt. In den meisten Fällen sind auch hier Viren für die Beschwerden verantwortlich. Typische Symptome sind Kopfschmerzen und ein Druckgefühl, das sich beim Bücken verstärkt.

Husten im Rahmen von Erkältungen

Husten ist ein natürlicher Reflex, um Keime und Fremdstoffe schnell loszuwerden - dieser dient also auch als Reinigungsmechanismus für die Atemwege. Husten ist somit kein eigenes Krankheitsbild, sondern ein Symptom verschiedener Erkrankungen (z.B. im Rahmen einer Erkältung). Auslöser von Husten im Rahmen einer Erkältung oder einer Bronchitis sind vor allem Viren. Seltener sind andere Erreger wie Bakterien beteiligt.

Eine akute Bronchitis tritt häufig im Rahmen eines grippalen Infektes auf. Sie ist eine der häufigsten Erkrankungen der Atemwege und wird ebenfalls meist durch Viren hervorgerufen. Als Bronchien werden die verzweigten Atemwege in der Lunge bezeichnet. Bei einer akuten Bronchitis ist die Schleimhaut, welche die Bronchien auskleidet, entzündet. Hauptsymptom ist ein heftiger, anfangs meist trockener, später schleimiger Husten.



Der Infekt kann sich ausbreiten





Wirksame Arzneipflanzen

Da die meisten Atemwegsinfekte und Erkältungen von Viren ausgelöst werden und oft erst später, in einer so genannten Sekundärinfektion, Bakterien hinzukommen, ist der sinnvolle Einsatz von Medikamenten begrenzt. Chemisch-synthetische Antibiotika wirken nur gegen Bakterien und sind deswegen bei durch Viren verursachten Atemwegsinfekten nicht hilfreich. Gegen geschwollene Nasenschleimhäute kann ein Nasenspray verwendet werden, um besser atmen zu können. Gegen die Übeltäter selbst hat die Natur einige wirksame Arzneipflanzen zu bieten, wie zum Beispiel Kapuzinerkresse und Meerrettich.

Senföle aus
Kapuzinerkresse
und Meerrettich
mit 3fach-Wirkung



Senföle - wirksam gegen Viren und Bakterien und entzündungshemmend

Kapuzinerkresse und Meerrettich sind den meisten Menschen als Zierpflanze bzw. als Beilage für Fleisch- und Fischgerichte bekannt. Die traditionelle Klostermedizin setzt die heilende Wirkung ihrer Inhaltsstoffe – der Senföle – seit Jahrhunderten zur Behandlung von Infektionen der oberen Atem- und der Harnwege ein.

Senföle wirken hemmend auf das Wachstum von Krankheitserregern. Das besondere an diesen natürlichen Wirkstoffen ist, dass sie Viren und Bakterien abtöten können. Die Senföle wirken zudem entzündungshemmend. Da bei Erkältungskrankheiten die Beschwerden primär durch die Entzündungsreaktion ausgelöst werden, ist die anti-entzündliche Wirkung der Senföle bei Atemwegsinfektionen therapeutisch besonders relevant und sinnvoll. Nachdem die Senfölmoleküle im oberen Darmabschnitt ins Blut gelangen und dann an Eiweiße gebunden im Kreislauf zirkulieren, reichern sie sich insbesondere in den Ausscheidungsorganen, der Lunge und den Nieren (bzw. Blase), an.



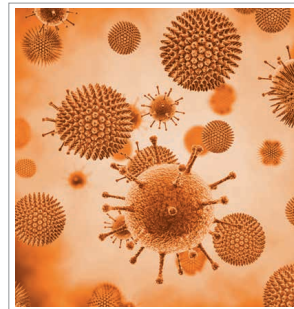
Bei Infektionen der oberen Luftwege können somit durch entsprechend hohe Dosen der Senföle die Erreger direkt am Ort des Krankheitsgeschehens bekämpft werden. Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich sind in hochkonzentrierter und kombinierter Form in Filmtabletten (ANGOCIN® *Anti-Infekt N**) rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

3fach-Wirkung wissenschaftlich belegt

Im Gegensatz zu zahlreichen anderen Arzneipflanzen, deren Wirkweise oft unklar ist, kann die keimhemmende Wirkung von Kapuzinerkresse und Meerrettich auf definierte und vielfach untersuchte Inhaltsstoffe – die Senföle – zurückgeführt werden. Sie zählen zu den am besten untersuchten arzneilich wirksamen Pflanzensubstanzen.

Zahlreiche Studien belegen, dass die Senföle 3fach wirken: Sie bekämpfen Viren sowie Bakterien und wirken entzündungshemmend. Dabei zeigte sich unter anderem, dass erst durch die Kombination der Senföle beider Pflanzen eine besonders starke Wirkung gegen viele verschiedene Bakterienarten erreicht wird. Die Untersuchungen belegen außerdem, dass Atemwegs- und auch Harnwegsinfekte mit den Senfölen wirksam und gut verträglich behandelt werden können.

Die große Kapuzinerkresse wurde aufgrund ihrer durch Studien belegten Wirksamkeit vom „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2013 gewählt.



* Die Pflichtangaben befinden sich auf Seite 11



Andorn löst den Schleim bei Erkältungshusten

Bei Husten im Rahmen von Erkältungen kann zur Schleimlösung Andorn z.B. als Extrakt in Tropfenform zum Einsatz kommen (in MARRUBIN® *Andorn-Bronchialtropfen**). Die Heilpflanze verflüssigt zähen Schleim, der dann leichter abtransportiert und abgehustet werden kann. Andornkraut wirkt außerdem antientzündlich, leicht schmerzlindernd sowie krampflösend und trägt so zur Verbesserung des Wohlbefindens bei. Arzneilich verwendet werden die getrockneten Blätter und die oberen Stängelteile. Neben dem wirksamkeitsbestimmenden Bitterstoff Marrubiin enthält das Kraut unter anderem Flavonoide, stickstoffhaltige Verbindungen und ätherisches Öl.

Der Einsatz der krautigen Pflanze bei Katarrhen der Atemwege, insbesondere Bronchitis sowie bei Verdauungsbeschwerden, ist bereits seit über 2.000 Jahren dokumentiert. Aufgrund seiner herausragenden historischen Bedeutung sowie der umfangreichen Dokumentation seiner Wirkungen wurde der Andorn von Wissenschaftlern der Universität Würzburg zur „Arzneipflanze des Jahres 2018“ gewählt.

Immunsystem stärken - Erkältungen vermeiden

Ein starkes Immunsystem bietet den besten Schutz vor Infektionen. Menschen mit schwachen Abwehrkräften erkranken häufiger an Infektionen, haben oft stärker ausgeprägte Beschwerden und brauchen länger, bis sie wieder gesund sind.

Regelmäßige Bewegung und eine gesunde vollwertige Ernährung mit viel Obst und Gemüse tragen zur Stärkung unserer Abwehrkräfte bei. Die Vitamine A, C und E und die Spurenelemente Zink und Selen sind für unser Immunsystem besonders wichtig.

Mehrmals täglich Stoßlüften bringt Frischluft in die Wohnräume und hält unsere Schleimhäute feucht. Sie sind unser wichtigstes Schutzschild vor angreifenden Viren. Auch ausreichend trinken trägt dazu bei, dass unsere Schleimhäute nicht austrocknen. Stresssituationen wie Saunabesuche und Wechselduschen trainieren das Herz-Kreislauf-System und die Immunabläufe.

* Die Pflichtangaben befinden sich auf Seite 11

Erkältungen
vorbeugen



Allgemeine Hinweise

Nutzungshinweis

Die vorliegende Broschüre kann die individuelle ärztliche Diagnose und Therapie nicht ersetzen! Wenn Sie Krankheitssymptome wahrnehmen, suchen Sie einen Arzt auf. Ihr Arzt wird die für Ihr Krankheitsbild zur Verfügung stehenden Therapiealternativen mit Ihnen erörtern. Welche Therapie in Ihrem Fall angezeigt ist, wird der Arzt in Abhängigkeit der Erkrankung, des Verlaufs und der Schwere entscheiden. Befolgen Sie in jedem Fall die ärztliche Therapieentscheidung.

Die Broschüre ist das Ergebnis sorgfältiger Recherche. Gleichwohl übernehmen Herausgeber und Autoren keine Gewähr für den Inhalt und die Vollständigkeit der enthaltenen Informationen. Haftungsansprüche, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind so weit als rechtlich möglich ausgeschlossen.

ANGOCIN® *Anti-Infekt N*

Anwendungsgebiete

Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Erkrankungen der Bronchien, Nebenhöhlen und ableitenden Harnwege.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Impressum

Herausgeber: Repha GmbH Biologische Arzneimittel, Alt-Godshorn 87, 30855 Langenhagen
www.repha.de · info@repha.de

Text und Redaktion: CGC Cramer-Gesundheits-Consulting GmbH, Eschborn www.cgc-pr.com

Gestaltung: weidner : buero fuer werbung & fotografie

Bildnachweis: Seite 04 Illu Organe: Axel Kock; Seite 09 Viren und Bakterien: ag-visuell-Fotolia.com

Stand: Juli 2018

MARRUBIN® *Andorn-Bronchialtropfen*

Wirkstoff

Andornkraut-Fluidextrakt.

Anwendungsgebiete

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten im Rahmen von Erkältungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält 23 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.





Informationen online

Weitere Informationen finden Sie unter www.pflanzliche-antibiotika.de

The screenshot shows the top navigation bar with 'Pflanzliche Antibiotika' and categories: 'ARZNEIPFLANZEN', 'ANTIBIOTIKA', 'INFEKTIONSKRANKHEITEN', 'ERKRANKUNGEN', and 'SERVICE'. The main heading is 'SEIT JAHRTAUSENDEN BEWÄHRT'. Below it, there are three columns under 'ARZNEIPFLANZEN' with images of plants and text. Under 'INFEKTIONSKRANKHEITEN', there are images of people and text. At the bottom, there are several circular portraits of people.

This screenshot shows a detailed article page. It features a large heading, followed by several paragraphs of text. There are three small portraits of authors on the right side of the page, each with a name and a small bio. The layout is clean and professional, with a focus on readability.

The screenshot shows an article titled 'WAS IST EIN ATEMWEGSINFEKT (ERKÄLTUNG)?'. It includes a sub-heading, a paragraph of text, and a small image of a person. At the bottom, there is a navigation bar with 'ARTIKELZURÜCK', 'ERKRANKUNGSZURÜCK', 'ARTIKEL', and 'WELCHE ANWENDUNG & VERWENDUNG?'.



Repha GmbH
Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87
30855 Langenhagen
www.repha.de
info@repha.de