

Infektionen in der Praxis

Komplementäre Therapieansätze bei grippalen Infekten, Influenza und COVID-19

Benedikt M. Huber^{a,b}, Gisela Etter^c, Bernhard Wingeier^d, Beatrix Falch^e, Beat Meier^f, Anita Meyer^g, Oliver Werner^h, Marc Schläppiⁱ, Martin Frei-Erb^j, Klaus von Ammon^k, Philip Tarr^l

^a Zentrum für Integrative Pädiatrie, Klinik für Pädiatrie, HFR Freiburg – Kantonsspital, Freiburg; ^b Pädiatrie, Departement für Community Health, mathematisch-naturwissenschaftliche und medizinische Fakultät, Universität Freiburg; ^c FMH Allg. Innere Medizin, FA Homöopathie (SVHA), Präsidentin UNION Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen, Richterswil; ^d Kinder- und Jugendmedizin, Klinik Arlesheim, Arlesheim; ^e Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Vizepräsidentin Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP), Wädenswil; ^f Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Institut für Chemie und Biotechnologie, Fachgruppe Naturstoffe und Phytopharmazie, Wädenswil; ^g FMH Allg. Innere Medizin, FA Akupunktur – Chinesische Arzneitherapie – TCM (ASA), Präsidentin Assoziation Schweizerischer Ärztgesellschaften für Akupunktur und chinesische Medizin, Frauenfeld; ^h Praktischer Arzt, Präsident Schweizerische Ärztesgesellschaft für Ayurveda, Seelisberg; ⁱ Zentrum für integrative Medizin, Kantonsspital St. Gallen, St. Gallen; ^j FMH Allg. Innere Medizin, FA Homöopathie (SVHA), Thun; ^k Praktischer Arzt, FA Homöopathie (SVHA), Stäfa; ^l Medizinische Universitätsklinik, Infektiologie und Spitalhygiene, Kantonsspital Baselland, Bruderholz, Universität Basel

Viele Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte sind immer wieder mit Fragen ihrer Patient/-innen konfrontiert, welche Massnahmen sie über die saisonale Grippeimpfung hinaus zur Vorbeugung und Behandlung von grippeähnlichen Erkrankungen, einschliesslich Influenza und neu auch COVID-19, empfehlen würden. Gerade aus dem Bereich der Komplementärmedizin gibt es dafür eine Vielzahl in der Praxis bewährter Verfahren, die wir in diesem Artikel vorstellen möchten. Gerne ermutigen wir auch Ärztinnen und Ärzte ohne spezielle Weiterbildung, diese komplementären Methoden einzusetzen.

Einleitung

Influenza und andere grippeähnliche Erkrankungen (*influenza-like illnesses*, ILI) sind virale Atemwegsinfektionen mit begleitenden Allgemeinsymptomen, die vorwiegend in der kälteren Jahreszeit auftreten [1]. Die klinische Manifestation ist stark variabel und hängt sowohl vom auslösenden Virus als auch von individuellen Wirtsfaktoren ab [2]. Während die Mehrzahl der Erkrankten nur unter leichten Erkältungssymptomen mit oder ohne Fieber leidet, kommen bei Infektionen mit Influenzaviren und insbesondere bei COVID-19 auch schwere Verläufe vor [3–7].

Die wichtigsten Hygienemassnahmen zur Verhinderung von Ansteckungen mit respiratorischen Erregern sind seit der Corona-Krise allgemein bekannt [8]. Eine spezifische Prävention existiert nur für die saisonale Grippe in Form der jährlich angepassten Influenza-

Infektiologie-Serie

Infektionen und Immunabwehr sind in der Praxis wichtige Themen. Sie bieten hervorragende Gelegenheiten zu interdisziplinärer Zusammenarbeit, Überprüfung von gängigen Konzepten und Integration komplementärmedizinischer Sichtweisen.

Philip Tarr ist Internist und Infektiologe am Kantonsspital Baselland und leitet das Nationale Forschungsprogramm NFP74 zu Impfskepsis. Ihm liegt viel an einer patientenzentrierten Medizin und an praxisrelevanten Artikeln, die wir in der Folge in *Primary and Hospital Care* regelmässig publizieren werden.



Impfung sowie seit kurzem durch verschiedene Impfstoffe gegen COVID-19 [9].

Die konventionelle Medizin fokussiert bei der Therapie ambulanter Patient/-innen auf die Linderung akuter Symptome durch antiinflammatorische, analgetische und antitussive Arzneimittel. Antivirale Medikamente wie Oseltamivir oder Remdesivir sind für die meisten Patient/-innen in der Hausarztpraxis nicht empfohlen [1]. Allerdings kennt wohl jeder erfahrene Hausarzt diverse Hausmittel, die neben konventionellen Medikamenten eingesetzt werden können. Dazu kommt, dass insbesondere Kolleg/-innen mit einer zusätzlichen Weiterbildung in Komplementärmedizin über ein erweitertes Spektrum an Therapieoptionen verfügen.

Dieser Artikel richtet sich an Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte und präsentiert eine nicht abschliessende Zusammenstellung von bewährten komplementären Therapie- und Präventionsmassnahmen für grippeähnliche Erkrankungen, einschliesslich Influenza/COVID-19, bei ambulanten Patienten/-innen. Er beschränkt sich auf die in der UNION Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen vereinigten Fachrichtungen [10].

Bei der Vielzahl und Verschiedenheit komplementärer Therapien, gibt es eine gemeinsame Ratio für den Einsatz von Komplementärmedizin?

Trotz grosser Heterogenität im Spektrum der Komplementärmedizin verbindet die meisten komplementären Therapien das gemeinsame Ziel, die Selbstheilungskräfte des Organismus zu unterstützen und auf diesem Weg zur Wiederherstellung der Gesundheit beizutragen. In diesem Sinne verfolgt die Komplementärmedizin einen salutogenetischen Ansatz mit Fokus auf gesundmachende Faktoren und Entwicklungsbedingungen. Demgegenüber hat die konventionelle Medizin mehrheitlich die krankheitsauslösenden Faktoren im Blick (pathogenetischer Ansatz). Das Kon-

zept der integrativen Medizin verbindet diese beiden Ansätze [11, 12].

Verschiedene Therapieoptionen für ein Krankheitsbild – wie geht das zusammen?

Die Darstellung verschiedener Präventions- und Therapiemethoden für grippeähnliche Erkrankungen drückt den existierenden Methodenpluralismus aus [13] und ermöglicht es, diejenigen Optionen auszuwählen, die zur eigenen Praxis und den individuellen Patientenbedürfnissen passen. Dies wird den Patient/-innen gerechter als eine «one-size-fits-all»-Strategie, bei der individuelle Aspekte verloren gehen. Die verschiedenen Ansätze der einzelnen Methoden und therapeutischen Spezialdisziplinen widersprechen sich dabei im Kern nicht; sie ergeben sich aus den verschiedenen Perspektiven auf den Menschen in seiner Gesamtheit.

Wie steht es um die Evidenz der im Folgenden dargestellten Massnahmen?

Bei allen in diesem Artikel dargestellten Massnahmen handelt es sich um in der Praxis vielfach bewährte Präventions- und Therapiemethoden. Diese Erfahrungen erlauben auch eine Übertragung der Kenntnisse auf die häufigen milden Verläufe des neuen Krankheitsbildes COVID-19. Eine Limitation besteht aufgrund der schmalen Studienlage zur Komplementärmedizin bei Influenza, COVID-19 und ILI. Dies schliesst den Einsatz der genannten Therapieverfahren aber nicht aus, wenn die existierenden Erfahrungen zugrunde gelegt werden und gleichzeitig ein pragmatischer Ansatz betreffend Wirksamkeit und Sicherheit angewendet wird (Tab. 1). Weitere Forschung von hoher methodischer Qualität ist jedoch unabdingbar und sollte gefördert werden.

Spielt der Lebensstil eine Rolle im Zusammenhang mit grippeähnlichen Erkrankungen?

Ja. Im Zusammenhang mit COVID-19 wurde einmal mehr deutlich, welche Bedeutung der Lebensstil hat. So stellen gerade die Folgen eines ungesunden Lebensstils wie Übergewicht und assoziierte Komorbiditäten (arterielle Hypertonie, Typ-2-Diabetes) Risikofaktoren für schwere COVID-19-Fälle dar [15]. Elemente eines gesunden Lebensstils sind ausgewogene Ernährung mit naturbelassenen und biologisch produzierten Lebensmitteln, Verzicht auf Rauchen und übermässigen Alkoholkonsum, ausreichend Bewegung an der frischen Luft, genügend Erholung und Schlaf, kreative Tätigkeiten sowie ein tragfähiges soziales Umfeld geprägt durch Solidarität und Mitmenschlichkeit. Die klinische Erfahrung zeigt, dass grippeähnliche Erkran-

Tabelle 1: Pragmatischer Leitfaden für Therapieempfehlungen (prinzipiell gültig für alle konventionellen und komplementären Therapien).

Tabelle entnommen mit Genehmigung aus [14] (Übersetzung BMH).

		Ist die Therapie wirksam?	
		Ja	Nein
Ist die Therapie sicher?	Ja	Empfehlen	Tolerieren
	Nein	Überwachen oder abraten	Abraten

kungen häufig dann auftreten, wenn Aspekte des Lebensstils aus dem Gleichgewicht geraten sind, weil zum Beispiel berufliche oder seelische Belastungen nicht genügend Ausgleich erfahren oder schlicht die Aufmerksamkeit für eine individuell angemessene Schlafdauer fehlt. Dies wird durch Beobachtungsstudien und experimentelle Untersuchungen gestützt [16–19]. Ein ausgewogener Lebensstil hat damit eine zentrale Bedeutung aus präventivmedizinischer Sicht. Er unterstützt darüber hinaus auch die Wirkung komplementärmedizinischer Massnahmen.

Ist die Unterdrückung von Fieber und Allgemeinsymptomen nicht sinnvoll, damit die Absenzen in Beruf oder Schule verkürzt werden?
Nein, im Gegenteil. Es ist sogar zu befürchten, dass die medikamentös ermöglichte frühzeitige Rückkehr an den Arbeitsplatz oder in die Schule zu einer Verbreitung der Erreger beiträgt [20]. COVID-19 hat vielen Menschen die Notwendigkeit ausreichend langer Isolation zum Auskurieren der Erkrankung in Erinnerung

gerufen. Auch wenn die meisten ILI-Erreger weniger schwere Verläufe auslösen, sollten Isolationsempfehlungen grundsätzlich für alle Atemwegsinfektionen gelten. Eine pragmatische Regel für die Rückkehr in Schule/Beruf wäre mindestens ein ganzer fieberfreier Tag ohne supprimierende Arzneimittel.

Was gilt es im Umgang mit Fieber zu wissen?

Fieber ist ein häufiges Leitsymptom für grippeähnliche Erkrankungen. Bei starkem Krankheitsgefühl oder Schmerzen kann der Einsatz von Paracetamol oder Ibuprofen sinnvoll sein. Von einer systematischen Fiebersenkung ist aber abzuraten, weil Fieber ein zentraler Mechanismus der immunologischen Selbstregulation ist [21]. Es gibt keine Hinweise, dass Fieber als solches schädlich ist [22]. Auch das Auftreten von Fieberkrämpfen wird durch Antipyretika nicht verringert [23]. Die einzige wissenschaftlich begründete Indikation zur Fiebersenkung ist die Verbesserung des Wohlbefindens [22, 24]. Die Komplementärmedizin bietet hier viele Möglichkeiten. Dazu gehören Hausmittel

Tabelle 2: Pflanzliche Arzneimittel in der Grundversicherung (SL).

Präparatename	Arzneiform	Inhaltsstoffe	Dosierung*
Bei Schnupfen			
GeloDurat	Kapseln	Eucalypti aeth., Aurantii dulcis aeth., Limonis aeth., Myrti aeth.	3–4× tägl. 1 Kaps.
Nasensalbe Rüedi Spirig HC	Salbe	Menthae pip. aetherol., Camphorae sol. oleosa	4–5× tägl. etwas Salbe
Sinupret	Sirup	Gentianae radix extr., Primulae flos extr., Rumicis acetosae herba extr., Sambuci flos extr., Verbenae herba extr.	3× tägl. 7 ml
Sinupret	Tropfen	Gentianae radix extr., Primulae flos extr., Rumicis acetosae herba extr., Sambuci flos extr., Verbenae herba extr.	3× tägl. 50 Tr.
Sinupret forte	Dragées	Gentianae radix, Primulae flos, Rumicis acetosae herba, Sambuci flos, Verbenae herba	3× tägl. 1 Drag.
Bei Halsschmerzen			
Echinamed Halsschmerz	Spray	Echinaceae purpureae herbae recentis extract. ethanol. liquid., Salviae folium recentis tinctura	6–10× tägl. 2 Sprühstösse
Echinarom Halsschmerz-tabletten	Tabletten	Echinaceae extr., Menthae pip. aeth., Thymi aeth., Caryophylli aeth., Cinnamomi folii aeth., Lavandulae aeth., Rosmarini aeth., Luniperi aeth., Saturejae aeth., Matricariae aeth.	1 Lutschtabl. alle 2–3 h; max. 8 Lutschtabl./Tag
Kamillex	Lösung	Matricariae extract. ethanol. liquid.	Mit 5 ml mehrmals tägl. gurgeln
Kamillofluid	Lösung	Matricariae extr. ethanol. liquid.	Mit 20 Tr. mehrmals tägl. gurgeln
Bei Husten			
Bronchipret TP	Filmtabl.	Thymi extr. ethanol. sicc., Primulae rad. extr. ethanol. sicc.	3× tägl. 1 Tabl.
Kaloba	Lösung	Pelargonii sidoides radicis extract. ethanol. liquid.	3× tägl. 30 Tr.
Prospanex	Soft	Hederae helices extract. ethanol. sicc.	3× tägl. 7,5 ml
Zur allgemeinen Vorbeugung und Unterstützung			
Echinacin	Tropfen	Echinaceae purpureae herbae recentis succus	3× tägl. 20–40 Tr.
Echinamed forte	Tabletten	Echinaceae purpureae herbae et radicis recentis tinctura	2× tägl. 1 Tabl.
Echinamed Resistenz	Tabletten	Echinaceae purpureae herbae et radicis recentis tinctura	3× tägl. 2 Tabl.
Echinarom Erkältungstropfen	Tropfen	Echinaceae extr. ethanol., Caryophylli aeth., Cinnamomi aeth., Luniperi aeth., Lavandulae aeth., Matricariae aeth., Menthae pip. aeth., Rosmarini aeth., Saturejae aeth., Thymi aeth.	3× tägl. 20 Tr.

* Die angegebenen Dosierungen gelten für Erwachsene und sind Standarddosierungen. Individuelle Abweichungen sind aber durchaus möglich. Für genaue Dosierungshinweise ist die Fachinformation zu konsultieren.

wie zum Beispiel feuchte Wadenwickel mit Zusatz von Essig oder Zitrone im Rahmen der Entfieberung, aber auch komplementärmedizinische Arzneimittel, die eine regulierende Wirkung auf den Wärmehaushalt haben ohne direkten antipyretischen Effekt.

Phytotherapie

Pflanzliche Arzneimittel gehören zu den populärsten Medikamenten in der Bevölkerung. Welche Rolle spielen sie bei viralen Atemwegsinfektionen?

Arzneimittel aus der Phytotherapie (dazugehörig auch die Aromatherapie) können zur Vorbeugung und Behandlung von Atemwegsinfektionen eingesetzt werden (Tab. 2). Prävention hat in der Phytotherapie eine grosse Bedeutung, weshalb Arzneipflanzen mit immunmodulatorischer und antiviraler Wirkung möglichst frühzeitig angewendet werden sollten. So kann sowohl das primäre Infektionsrisiko als auch das Risiko von Komplikationen minimiert werden. Bei den ersten Krankheitszeichen werden dann Symptome wie Halsschmerzen, Schnupfen und Husten mit pflanzlichen Arzneimitteln therapiert, die neben einer lokalen antiviralen Wirkung (z.B. dank Gerbstoffen) auch entzündungshemmende und im Sinne der Sekundärprophylaxe auch antibakterielle Wirkungen haben.

Anlässlich der COVID-19-Ausbreitung hat die Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP) eine Liste möglicher Arzneipflanzen zusammengestellt [25]. Es wird vermutet, dass die bei grippeähnlichen Erkrankungen bewährten Arzneipflanzen und -mischungen dazu beitragen, die Symptomatik einer COVID-19-Infektion zu mindern und allenfalls auch das Infektionsrisiko einzudämmen [26]. Erste Hinweise dazu gibt es aus dem Praxisalltag [27]. Die im Allgemeinen gute Verträglichkeit dieser Arzneipflanzenzubereitungen macht ihren Einsatz bei COVID-19 besonders attraktiv.

Welche phytotherapeutischen Mittel kann ich meinen Patient/-innen als unterstützende Massnahme zur Vorbeugung empfehlen?

Da die Schleimhäute des Mund- und Nasen-Rachens zu den wichtigsten Eintrittspforten für respiratorische Viren gehören, ist deren regelmässige Pflege wichtig. Dazu werden Arzneipflanzen eingesetzt, die Schleimstoffe, Gerbstoffe und ätherische Öle enthalten. Die Schleimstoffe legen sich als schützender Film über die Schleimhäute, während die Gerbstoffe und ätherischen Öle die Interaktion mit dem Virus beeinflussen und die Virusreplikation reduzieren können. Das Lutschen von Pastillen mit Arzneipflanzenextrak-

Tabelle 3: Übersicht über bewährte Arzneipflanzen (z.B. in Form von Teezubereitungen, Tinkturen und Fertig-arzneimitteln) zur Vorbeugung und Behandlung von Grippe und grippeähnlichen Erkrankungen.

Arzneipflanzen mit Schleimstoffen

Malve (*Malva sylvestris*)

Eibisch (*Althaea officinalis*)

Isländisch Moos (*Lichen islandicus*)

Lindenblüten (*Tilia cordata* oder *T. platyphyllos*)

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Arzneipflanzen zur Vorbeugung

Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) [28]

Zistrose (*Cystus incanus*) [27]

Ingwer (*Zingiber officinale*)

Kurkuma (*Curcuma longa*) [29]

Katzenkralle (*Uncaria tomentosa*) [30]

Arzneipflanzen zur symptomatischen Therapie

Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) [31]

Geraniumwurzel (*Pelargonium sidoides*) [32]

Zimtrinde (*Cinnamomum ceylonicum*) [33]

Süssholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*) [34]

Ingwer (*Zingiber officinale*) [35]

Salbei (*Salvia officinalis*) [36]

Thymian (*Thymus vulgaris*) [37]

Arzneipflanzen, aus denen ätherische Öle gewonnen und die bei Atemwegserkrankungen eingesetzt werden

Eukalyptus (*Eucalyptus radiata*)

Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

Thymian (*Thymian vulgaris* ct. *Linalool* und *Thymus vulgaris* ct. *Thymol*)

Lorbeer (*Laurus nobilis*) [38]

Zitrone (*Citrus limon*)

ten, Spülungen des Mundes oder Gurgeln mit warmen Arzneipflanzentees oder schluckweises Trinken dieser Tees sowie eine gute Nasenpflege mit befeuchtenden und antiviralen Nasensalben sind damit wichtige vorbeugende Massnahmen (Tab. 3). Üblicherweise wird empfohlen, die vorbeugende Einnahme einer Arzneipflanze auf ca. zwei bis drei Wochen zu beschränken. Bei einer längeren Präventionsphase kann daher entweder auf eine Intervalltherapie oder auf eine andere Arzneipflanze gewechselt werden.

Welche Pflanzen werden therapeutisch eingesetzt?

Dazu eignen sich verschiedene Arzneipflanzen als Tee, Tinktur oder Fertig-arzneimittel, sobald erste Symptome einer Atemwegsinfektion auftreten, oder auch schon bei Verdacht auf eine Ansteckung (Tab. 3). Auch pflanzliche Bitterstoffe in der Ernährung oder als Arzneimittel haben eine lange Tradition. Inzwischen

wurden Bitterstoffrezeptoren im gesamten Körper nachgewiesen [39] und es gibt Hinweise, dass Bitterstoffe ihre antientzündlichen, immunmodulierenden und keimreduzierenden Eigenschaften sowie ihre positiven Wirkungen auf die Barrierefunktion des Epithels auch im Respirationstrakt zeigen [40, 41]. Im Sinne der Aromatherapie können auch ätherische Öle (Tab. 3), die antivirale und antientzündliche Effekte aufweisen, inhaliert oder verdünnt als Mundspray angewendet werden [42]. Bei Kindern und Schwangeren ist allerdings Vorsicht geboten, Kontraindikationen und Dosierungsanpassungen sind zu beachten. Detaillierte Angaben finden sich auf der Homepage der SMGP [43]. Bei Unklarheiten bezüglich Anwendung und Dosierung von Arzneipflanzen empfiehlt sich die Zusammenarbeit mit einer auf Phytotherapie spezialisierten Apotheke [44].

Homöopathie

Homöopath/-innen betonen, dass sie ihre Patient/-innen individuell behandeln. Welche Möglichkeiten bietet die Homöopathie bei epidemisch oder pandemisch auftretenden Infektionskrankheiten?

Grundsätzlich wird in der Homöopathie einem Patienten, abgestimmt auf seine persönliche Symptomatik, ein individuelles Heilmittel verschrieben. Das gilt auch bei epidemisch oder pandemisch auftretenden viralen Infektionen. Bei diesen Erkrankungen zeigen die Patient/-innen aber oft sehr ähnliche Symptome, so dass man sich in der Verschreibung auf wenige Arzneimittel beschränken kann. Die Ergänzung einer symptomatischen Therapie mit Homöopathie kann unter anderem zu einem rascheren Abklingen der Symptome beitragen [45].

Wie geht man in der Homöopathie im akuten Krankheitsfall konkret vor?

Entscheidet man sich, eine Patientin alleinig oder ergänzend homöopathisch zu behandeln, erweitert man die Anamnese mit kurzen Fragen (was, wie, wo, wann, warum?) zu den Infekt-bezogenen Symptomen und allfälligen Begleitsymptomen. Wichtig für die Wahl des Arzneimittels sind häufig die Modalitäten, das heisst was bessert oder verschlimmert die Symptome oder was hat sie ausgelöst. Eine Übersicht über die häufigsten homöopathischen «Grippe-mittel» während der Saison 2019/20 findet sich in Tabelle 4.

Tabelle 4: Übersicht der häufigsten homöopathischen Arzneimittel für grippeähnliche Erkrankungen einschliesslich Influenza und COVID-19, Saison 2019/2020 (auch in Kombination mit konventionellen Medikamenten).

Arzneimittel	Arsenicum album (Arsentrioxid)	Bryonia alba (Weisse Zaurrübe)	Gelsemium (Gelber Jasmin)	Phosphorus (Phosphor)
Symptome				
Gesamteindruck	Ängstlich, ruhelos, argwöhnisch, pedantisch, schwach Brennende Schmerzen	Gereizt, will seine Ruhe Trockenheit Stechende Schmerzen	Benommen, schläfrig Lähmungsartige, zittrige Schwäche Schwere der Augenlider	Freundlich, offen und mitfühlend Verlangen nach Körperkontakt
Manifestation	Plötzlich	Langsam	Langsam	Plötzlich
Fieber	Äusserliche Kälte mit innerer, brennender Hitze Verlangen nach Wärme/ warmen Decken	Trockene, brennende Hitze Frost mit heissem Kopf und rotem Gesicht Fieber mit starken Gliederschmerzen, berstenden Kopfschmerzen	Fieber mit Frost den Rücken rauf und runter Heisser Kopf und kalte Extremitäten Fieber mit Schweregefühl oder Schmerzen in den Gliedern/ Muskeln	Frost mit Verlangen nach Eis
Modalitäten*	> Gesellschaft < Mitternacht bis 2 Uhr < Kälte, kalte Getränke < körperliche Anstrengung	< leichte Berührung > Druck (hält sich Brust beim Husten, liegt auf schmerzhafter Seite) < geringste Bewegung (liegt möglichst ruhig im Bett) < Wärme < 9.00 / 21.00 Uhr Folgen von Ärger	Kopfschmerzen > nach Urinieren Verlangen, ruhig zu liegen Schmerzen der Augäpfel bei Bewegung der Augen < schwüles Wetter Folgen von warmem Sommerwetter/ Erwartungs- spannung	> Gesellschaft, Zuwendung (Massieren) > Schlaf < Liegen (v.a. auf der linken Seite)
Durst	Häufiger Durst auf kleine Mengen Verlangen heisse Getränke	Grosser Durst nach grossen Mengen in langen Abstän- den oder Durstlosigkeit trotz Trockenheit im Mund Verlangen kalte Getränke	Kein Durst trotz Fieber	Durst auf grosse Mengen eiskaltes Wasser

* Erläuterung: > Abnahme/Verbesserung der Symptome durch; < Zunahme/Verschlechterung der Symptome durch.

Tabelle 5: Behandlungsmöglichkeiten der anthroposophischen Medizin bei grippe-ähnlichen Erkrankungen einschliesslich Influenza und COVID-19 (auch in Kombination mit konventionellen Medikamenten).

Prävention	
Meteoreisen/Phosphor/Quarz Globuli	1× tägl. 5–10 Globuli morgens nüchtern
Echinacea Mundspray	2–3× tägl. 3–5 Sprühstösse in den Rachen
Echinacea/Calendula Lutschtabletten	1× tägl. 1 Tbl. am Morgen
Sanddorn Saft/Elixier	2× tägl. 1 TL
Therapie	
Meteoreisen/Phosphor/Quarz Globuli	3× tägl. 5–10 Globuli bei unspezifischen Zeichen einer Atemwegsinfektion
Ferrum phosphoricum comp. Globuli	5× tägl. 10–15 Globuli bei Erkältungssymptomen, Fieber und Gliederschmerzen
Gelsemium comp. Globuli	5× tägl. 5–10 Globuli ergänzend bei grippalen Symptomen mit Kopf- und Gliederschmerzen
Rekonvaleszenz	
Ferrum rosatum/Graphites Globuli	3× tägl. 5–10 Globuli
Sanddorn Saft/Elixier	2× tägl. 1 TL
Heileurythmie als Bewegungstherapie	

Wie erfolgen die Arzneigabe und Dosierung in der Homöopathie?

Homöopathische Arzneimittel werden in der Regel oral verabreicht. Eine gängige Dosierung entspricht fünf Globuli. Fünfzehn Minuten vor und fünf Minuten nach Einnahme sollte der Patient nicht essen, trinken, etc. Andere Arzneimittel wie zum Beispiel Schüssler-salze oder ätherische Öle sollten nicht gleichzeitig angewendet werden. Für die Behandlung von akuten Infektionen bieten sich die Potenzstufen C30 oder C200 an, und oft ist eine Einmaldosis ausreichend. Behandelt man mit tieferen Potenzen (z.B. D6 oder D12), erfolgt die Einnahme dreimal täglich, bis eine Besserung eintritt. Die Verlaufsbeurteilung erfolgt je nach klinischem Zustand, in der Regel jedoch nach ca. 24–48 Stunden.

Tabelle 6: Therapiemöglichkeiten der anthroposophischen Medizin für Atemwegsinfektionen im Kindesalter nach differential-diagnostischer Abklärung (auch in Kombination mit konventionellen Massnahmen).

Bei Erkältung, fieberhaften Atemwegsinfektionen, grippalen Infekten

Ferrum phosphoricum comp. Globuli	anfangs 1–2 stdl. 5–10 Globuli, dann 5× tägl. 5–10 Globuli
Meteoreisen/Phosphor/Quarz Globuli	3× tägl. 5–10 Globuli (prophylaktisch: 1× tägl. morgens 3–5 Globuli)
Apis D3/Belladonna D3 Globuli	3–5× tägl. 5–10 Globuli, v.a. auch bei Ohren- und Halsschmerzen
Malva comp. Oleum	Fuss-/Bein-Einreibungen 1–2× tägl. besonders bei kalten Extremitäten

Bei Schnupfen (Rhinosinusitis)

Sambucus comp. Globuli	5× tägl. 5–10 Globuli bei verstopfter Nase
Allium cepa D6 Globuli	5× tägl. 5–10 Globuli bei wässrigem Fliessschnupfen
Silicea comp. Globuli	5× tägl. 5–10 Globuli bei kombinierter Rhinitis/Konjunktivitis/Otitis
Silicea comp. Suppositoiren à 1g	1–2× tägl. 1 Supp. rektal (Kinder <5 Jahre) bei kombinierter Rhinitis/Konjunktivitis/Otitis
Gencydo 1% Nasenspray	3× tägl. je 1–2 Sprühstösse pro Nasenloch

Bei Halsweh (Tonsillopharyngitis)

Apis/Belladonna/Mercurius Globuli	5× tägl. 5–10 Globuli
Echinacea/Mercurius comp. Supp.	1–2× tägl. 1 Supp. rektal
Echinacea Mundspray	2–4× tägl. 1 Sprühstoss in den Rachen (Kinder ≥4 Jahre)
Echinacea/Calendula Lutschtabletten	3× tägl. 1 Tbl.
Archangelika comp. Salbe	Salbenaufgabe/-einreibung 1–2× tägl. bei zervikaler Lymphknotenschwellung

Bei Husten (Bronchitis)

Petastites comp. Globuli	5× tägl. 5–10 Globuli
Bronchi/Plantago comp. Globuli	5× tägl. 5–10 Globuli
Brust-/Rückeneinreibung mit:	1–2× tägl.
– Lavendelöl 10%	bei trockenem Reizhusten
– Thymianöl 10%	bei produktivem Husten
– Plantago 10% Salbe	bei Kindern <6 Monate
– Plantago comp. Salbe	bei Kindern >6 Monate
– Plantago Bronchialbalsam	bei Kindern >2 Jahre

Bei Fieber zur Behandlung von Unruhe und Unwohlsein

Belladonna D6 Globuli	3–4× tgl. 5–10 Globuli, initial sogar 1–2 stdl.
Chamomilla comp. Suppositorien	1–3× tgl. 1 Supp. rektal

Anthroposophische Medizin

Was bietet die anthroposophische Medizin bei grippeähnlichen Erkrankungen?

Therapiekonzepte der anthroposophischen Medizin haben sich bei Atemwegsinfektionen vielfach bewährt. So zeigt zum Beispiel eine prospektive Studie im hausärztlichen Bereich bei Patient/-innen mit akuten Atemwegs- oder Ohrinfektionen unter anthroposophischer Behandlung günstigere Krankheitsverläufe, niedrigere Antibiotika-Verschreibungsraten und weniger Arzneimittelnebenwirkungen bei höherer Patient/-innenzufriedenheit im Vergleich zur konventionellen Therapie [46]. Im Zentrum der primär auf die Selbstregulation orientierten Therapien der anthroposophischen Medizin steht die umfassende Stärkung des Immunsystems und der Resilienz. Dies ergänzt Massnahmen zur Ansteckungsvermeidung und gegebenenfalls konventionelle Arzneimittel und Therapieverfahren.

Aus Sicht der anthroposophischen Medizin spielt ein bewusst gepflegter gesunder Lebensstil eine zentrale Rolle zur Förderung der Immunkompetenz gegenüber viralen Infektionen. In der Prävention und Therapie von grippeähnlichen Erkrankungen einschliesslich Influenza und COVID-19 ist der Umgang mit der Wärme – sowohl physisch (Kleidung, Tees, Einreibungen) als auch seelisch (Pflege, Nähe, Liebe) – von grosser Bedeutung. Bewährte medikamentöse Ansätze für die Praxis sind in Tabelle 5 zusammengestellt. Weil besonders Kinder häufig an Atemwegsinfektionen erkranken, ergänzt Tabelle 6 weitere symptomorien-

tierte Therapiemöglichkeiten, die in angepasster Dosierung auch bei Erwachsenen angewendet werden können. Ein Bezug ist grundsätzlich über jede Apotheke in der Schweiz möglich. Für spezifische Informationen betreffend COVID-19 sei auf die von Seiten der anthroposophischen Medizin erarbeiteten Behandlungsempfehlungen verwiesen [47].

Traditionelle chinesische Medizin

Welchen Stellenwert hat die traditionelle chinesische Medizin bei grippeähnlichen Erkrankungen?

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) betrachtet den Menschen in seiner – auch energetischen – Gesamtheit. Krankheiten werden einerseits als durch «äussere krankmachende Faktoren» verursacht betrachtet, andererseits als durch «innere Faktoren» begünstigt. Für die Vorbeugung, Behandlung und Rekonvaleszenz von akuten Krankheiten bietet die TCM viele Möglichkeiten. Präventiv soll sich der Mensch emotional und körperlich stärken durch richtige Ernährung, Bewegung (auch QiGong) und genügend Schlaf, damit seine «Mitte» kräftig ist und die Immunabwehr stärken kann. Akupunktur und chinesische Arzneitherapie wirken dabei unterstützend. In der akuten Krankheitsphase wirken gezielt eingesetzte chinesische Arzneimittel (Tab. 7). Diese sind verschreibungspflichtig, können aber auch durch nicht in TCM spezialisierte Ärztinnen und Ärzte nach Rücksprache mit einer spezialisierten Apotheke als «Notfallmittel» be-

Tabelle 7: Chinesische Arzneimittel zur Behandlung von grippeähnlichen Erkrankungen.

Name	Indikation	Dosierung*
Therapie		
Yin Qiao San	Bei ersten Erkältungszeichen mit Halsschmerzen, aber ohne Husten, Wirkung meist innerhalb von wenigen Tagen	Tbl. à 0.5 gr. 3–5× tägl. 4 Tbl. je nach Schwere der Symptome für 3–5 Tage
Ban Lan Gen (Isatidis Rx)	Sehr gutes Mittel bei im Vordergrund stehenden Halsschmerzen	3× tägl. 3 gr. Granulat (auch in Tropfen für Kinder)
Sang Ju Yin	Bei ersten Erkältungszeichen mit Reizhusten (Husten sitzt noch ganz oben)	Tbl. à 0.5 gr. 3× tägl. 4 Tbl. für 5–7 Tage
Jing Fang Bai Du San	Bei Erkältungszeichen ohne Halsschmerzen und mit etwas stärkeren Kopf- und Gliederschmerzen, gemäss TCM Wind(-Kälte)	Tbl. à 0.5 gr. 3× tägl. 4 Tbl. für 5–7 Tage (auch als Granulat oder Tropfen)
Bei Mu Gua Lou San	Bei anhaltendem Husten mit schwer abhustbarem Schleim (hackender Husten)	Tbl. à 0.5 gr. 3× tägl. 4 Tbl. für 7 Tage
Prävention		
Yu Ping Feng San	Zur Stärkung des Immunsystems	Verschreibung der Rezepturen durch in chinesischer Arzneitherapie ausgebildeten Arzt/Therapeut.
Xiao Chai Hu Tang	Diese Mischung ist vor allem auch bei Kindern oder bei Personen, die immer wieder krank werden, besonders geeignet.	

* Die angegebenen Dosierungen gelten für Erwachsene. Individuelle Abweichungen sind möglich. Für genaue Dosierungshinweise (u.a. für Kinder) sollte ein in TCM geschulter Arzt/Therapeut/Apotheker konsultiert werden.

stellt und verordnet werden. Je komplexer die Symptomatik, umso mehr verlangt die Behandlung eine exakte Diagnose nach den Kriterien der TCM durch entsprechend weitergebildete Ärztinnen und Ärzte oder Therapeut/-innen. Auch in der Rekonvaleszenz, wo der geschwächte Organismus körperlich und emotional gestärkt und regeneriert werden muss, helfen Akupunktur und Arzneimittel. Weiterführende Informationen finden sich auf der Homepage der Assoziation Schweizer Ärztgesellschaften für Akupunktur und chinesische Medizin [48].

China zeigte in der Corona-Krise die hilfreichen Möglichkeiten der integrativen Medizin im Zusammenwirken von Schulmedizin und TCM [34, 49, 50] – dies kann ein Vorbild sein für entsprechende Ansätze auch in anderen Bereichen der integrativen Medizin.

Ayurveda

Ein kompetentes Immunsystem durch Ayurveda?

Starke, ausgeglichene Immunität ist nach Ayurveda das Ergebnis von ganzheitlicher Gesundheit. Diese entsteht, wenn die drei *Doshas* (Stoffwechselgrundprinzipien) *Vata*, *Pitta* und *Kapha* ausgeglichen sind, Verdauung und Ausscheidung funktionieren, alle Gewebe richtig ausgebildet und das geistige und seelische Befinden gut sind. Um dies zu erreichen, empfiehlt Ayurveda regelmässige Tagesroutine mit genügend Ruhe, gute Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien und regelmässige Ausübung von Yoga und Meditation.

Was bietet Ayurveda zur Behandlung von viralen Atemwegsinfektionen?

Dafür stehen im Ayurveda eine grosse Zahl von Arzneipflanzen zur Verfügung [51, 52]. Manche sind auch in der westlichen Phytotherapie sowie in der TCM bekannt, zum Beispiel Süssholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*) [34], Ingwer (*Zingiber officinale*) oder Kurkuma (*Curcuma longa*). Weitere im Ayurveda bekannte Arzneipflanzen in diesem Zusammenhang sind *Adhatoda vasica*, *Ocimum sanctum*, *Terminalia bellerica* oder die Gallen von *Pistacia integerrhima* [53]. Oft werden mehrere Komponenten kombiniert. Hier werden dann häufig auch allgemein stärkende Substanzen wie *Withania somnifera* zugegeben. Auch Inhalationen mit ätherischen Ölen wie in der westlichen Phytotherapie werden angewendet. Eine Beratung durch im Ayurveda ausgebildete Ärztinnen/Ärzte wird empfohlen.

Bezüglich COVID-19 gibt es interessante Ergebnisse zu einer Hemmung des SARS-CoV-2 durch Glycyrrhizin aus Süssholzwurzeln [54] sowie zu einer möglichen Blockierung des für den Eintritt des SARS-CoV-2 in die Zelle wichtigen ACE2-Rezeptors [55]. Die indische Regierung (Ministerium AYUSH) hat deshalb ein ausführliches Forschungsprogramm zur Untersuchung von möglichen Anwendungen ayurvedischer Präparate gegen COVID-19 aufgelegt.

Fazit

Die Komplementärmedizin bietet ein grosses Spektrum an bewährten Präventions- und Therapiemöglichkeiten bei grippeähnlichen Erkrankungen, einschliesslich Influenza und COVID-19. Selbstregulation, Unterstützung des Immunsystems und der Barrierefunktion der Schleimhäute sowie antivirale Effekte spielen hier eine Rolle. Dieses Potenzial können auch Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte ohne spezielle Weiterbildung den interessierten Patient/-innen zur Verfügung stellen. Wir ermutigen interessierte Kolleg/-innen, mittels Weiterbildungen in einzelnen komplementärmedizinischen Richtungen, sich das entsprechende Wissen anzueignen und zu vertiefen. Die weitere Erforschung der komplementärmedizinischen Verfahren sowie der Integration von konventionellen und komplementären Ansätzen soll unbedingt gefördert werden.

Die sechs wichtigsten Referenzen

- Dietrich L, De Abreu Azevedo M, Wirz S, Romer T, Rasch H, Deml MJ, et al. COVID-19, Influenza, grippeähnliche Erkrankungen. – Teil 1 und 2. *Prim Hosp Care Allg Inn Med.* 2020;20(12):377–82 und *Prim Hosp Care Allg Inn Med.* 2021;21(01):16–20.
- Eccles R. Understanding the symptoms of the common cold and influenza. *Lancet Infect Dis.* 2005;5:718–25.
- Earn DJD, Andrews PW, Bolker BM. Population-level effects of suppressing fever. *Proc R Soc B* 2014;281(1778):20132570.
- Lee RJ, Cohen NA. Bitter and sweet taste receptors in the respiratory epithelium in health and disease. *J Mol Med (Berl)* 2014;92(12):1235–44.
- Hamre HJ, Fischer M, Heger M, Riley D, Haidvogel M, Baars E, et al. Anthroposophic vs. conventional therapy of acute respiratory and ear infections: a prospective outcomes study. *Wien Klin Wochenschr* 2005;117(7–8):256–68.
- Huang F, Li Y, Leung ELH, Liu Y, Liu K, Wang Q, et al. A review of therapeutic agents and Chinese herbal medicines against SARS-CoV-2 (COVID-19). *Pharmacol Res* 2020;158: 104929.

Literatur

Die vollständige Literaturliste finden Sie in der Online-Version des Artikels unter www.primary-hospital-care.ch.

Korrespondenz:
Dr. med. Benedikt M. Huber
Zentrum für Integrative
Pädiatrie
Klinik für Pädiatrie, HFR
Freiburg – Kantonsspital
Chemins des
Pensionnats 2–6
CH-1708 Freiburg
[benedikt.huber\[at\]h-fr.ch](mailto:benedikt.huber[at]h-fr.ch)