

Audiodatei

[#03 Achmüller.wav](#)

Transkript

00:00:00 Silvana Strieder

Herzlich Willkommen bei ÖAZ im Ohr, den Podcast der österreichischen Apothekerzeitung heute mit unserem neuen Gast, Herrn Magister Arnold Achmüller.

Es freut uns sehr, dass sie heute da sind, Herr Magister Achmüller. Viele unserer Leser:innen kennen sie aus der ÖAZ. Sie schreiben seit über 10 Jahren Fachbeiträge zu verschiedensten Themen rund um Arzneipflanzen und ihre Anwendung, und sind Experte für Phytotherapie und europäische Volksmedizin. Herr Magister Achmüller, bevor wir gleich tiefer in unser heutiges Thema - die pflanzlichen Behandlungsmöglichkeiten bei Lungenerkrankungen - eintauchen, vielleicht zuvor ein paar Worte zu Ihnen. Sie sind Apotheker in Wien und haben bereits neun Bücher veröffentlicht. Wie kam es dazu, dass sie sich auf die traditionelle Pflanzenheilkunde spezialisiert haben?

00:00:59 Arnold Achmüller

Das hat einerseits familiäre Hintergründe. Ich komme aus Südtirol, aus einem sehr ländlichen Bereich, und da spielen Hausmittel und selbstgemachte Rezepturen seit jeher eine große Rolle. Auch von meinen Eltern und Großeltern-Seite her habe ich sehr viel kennengelernt, was ich später im Studium teilweise vermisst habe und mich dahingehend deshalb schon einmal selbst weitergebildet. Auf der anderen Seite war es das Pharmaziestudium und die Pharmakognosie, wo einzelne Professoren und Professorinnen mich einfach auch für das ganze Thema begeistert haben.

00:01:39 Silvana Strieder

Wir wollen heute einen genaueren Blick auf die Anwendung von pflanzlichen Arzneimitteln bei Atemwegserkrankungen werfen. In diesem Therapiegebiet spielen Heilpflanzen seit jeher eine sehr wichtige Rolle. Und gerade um diese Jahreszeit natürlich in aller Munde, sind die Erkältungen. Die Produktpalette in den Apotheken ist hier mittlerweile nahezu unüberschaubar. Was sind denn Ihre persönlichen Top 3 Arzneipflanzen bei banalen Infekten der oberen Atemwege?

00:02:07 Arnold Achmüller

Das ist tatsächlich schwierig. Rein aus der traditionellen Heilkunde werden an die 200 verschiedenen Pflanzen in dem Bereich verwendet, also da die 3 Top jetzt auszuwählen ist sehr schwierig. Auf die Apotheke bezogen würde ich auf jeden Fall Eibisch, Thymian und dann zu noch Echinacea sehen.

00:02:28 Silvana Strieder

Ihr persönliches Top Arzneimittel?

00:02:30 Arnold Achmüller

Da würde wahrscheinlich den Eibisch nehmen, weil es einfach so leicht ist, aus einer Eibischwurzel einen Hustensaft zuzubereiten.

00:02:36 Silvana Strieder

Wie stellt man den Eibisch Hustensaft her?

00:02:39 Arnold Achmüller

Der Eibisch-Hustensaft ist an und für sich einer der einfachsten Hustensäfte, die wir in der Apotheke haben. Also im Grunde braucht man nur 1:10 Eibischwurzel mit kaltem Wasser ansetzen. Es reicht, wenn man das Ganze eine Stunde stehen lässt. Dann wird abfiltriert und die gewonnene Lösung 1:1 mit Zucker aufgekocht und schon hat man einen Sirup.

00:03:02 Silvana Strieder

Bleiben wir gleich beim Thema Husten. Machen Sie bei der Auswahl einen Unterschied danach, ob der Husten trocken, gereizt oder verschleimt ist?

00:03:11 Arnold Achmüller

Ja genau, das ist ja an und für sich eine zentrale Frage, wenn der Kunde zu uns in die Apotheke kommt. Also ob der Husten jetzt eher trocken oder eher schleimig produktiv ist. Es gibt natürlich auch Mischformen. Aber je nachdem, ob es jetzt trocken oder produktiv ist, kommen halt ganz unterschiedliche Heilpflanzen zur Anwendung.

00:03:33 Silvana Strieder

Welche Arzneipflanzen werden bei produktivem Husten und welche bei Reizhusten verwendet?

00:03:38 Arnold Achmüller

Bei produktivem Husten sind vor allem die ätherischen Öl- und Saponin-Drogen. Also da ist einerseits einmal der Thymian, auf der anderen Seite wäre aber auch Quendel eine Möglichkeit oder eben von den Saponin-Drogen her der Efeu. Das sind sicher mal die Klassiker. Darüber hinaus gibt es natürlich noch viele andere, wie Eukalyptus oder auch eine Latsche, die meistens eher in Form des ätherischen Öls verwendet werden. Oder auch die Königskerze, die sowohl Saponine als auch Schleimstoffe enthält, und dadurch eben auch bei produktivem Husten eine Möglichkeit ist, neben reizstillenden Anwendungen. Ja und bei den Reizstillern sind es wie schon gesagt die Schleimstoffe. Da ist allen voran der Eibisch eine Möglichkeit, aber auch Malve, Isländisch Moos, Spitzwegerich, die alle irritierten Schleimhäute lindern und dadurch Reizzustände bessern und trockene Hustenattacken mildern.

00:04:34 Silvana Strieder

Gerade bei Hustensäften ist es für viele Apotheker:innen oft schwierig, die verschiedenen Präparate direkt miteinander zu vergleichen. Also wie lässt sich herausfinden, ob der Thymianhustensaft der Firma A besser ist oder höher dosiert ist als jener von der Firma B? Haben Sie da vielleicht ein paar praktische Tipps?

00:04:52 Arnold Achmüller

Ich würde es mir auf jeden Fall in Bezug auf das Extraktionsmittel anschauen. Wir haben im Thymian das ätherische Öl, das wirkt, und da ist es ganz wichtig oder vor allem von der Konzentration her einfach besser, wenn man hier einen alkoholischen Auszug wählt. Das sind nicht alle Präparate in der Apotheke, die eben mit alkoholischen Auszügen hergestellt werden.

Manche werden auch mit wässrigen Auszügen hergestellt. Und da ist natürlich ein alkoholischer Auszug tendenziell besser beziehungsweise konzentrierter als ein wässriger Auszug. Auf der anderen Seite würde ich einfach einmal schauen, wieviel Extrakt wirklich im Sirup steckt. Auch da gibt es einfach Unterschiede. Nicht nur in Bezug auf Thymian, sondern auch in Bezug auf andere Arzneipflanzen gibt es da sehr wohl Unterschiede. Also auch auf bei Eibisch oder Spitzwegerich einfach einmal das Extrakt anschauen, wieviel wirklich drinnen steckt im jeweiligen Sirup.

00:05:44 Silvana Strieder

Beim produktiven Husten wird die Süßholzwurzel seit Antike als Hausmittel eingesetzt. In den letzten Jahrzehnten gab es einige Studien zum therapeutischen Nutzen von Süßholzwurzel und Lakritze. Unter anderem wurde es während der Pandemie auch bezüglich einer möglichen Wirksamkeit gegen Coronaviren untersucht. Wie ist hier der aktuelle Wissensstand?

00:06:05 Arnold Achmüller

Die Süßholzwurzel ist schon eine spannende Pflanze aufgrund unterschiedlichster Anwendungsgebiete. Einerseits eben Husten, andererseits auch Magen beziehungsweise Übersäuerung. In Bezug auf Atemwegeeffekte gibt es tatsächlich sehr interessante Studien im Bezug auf antivirale Wirkungen durch das Süßholzwurzel. Die allermeisten Studien sind In-Vitro-Studien, die sind natürlich von der Aussagekraft her sehr beschränkt. Aber da gibt es sehr starke Hinweise, dass es antiviral wirksam sein kann in Bezug auf Coronaviren, aber auch Influenzaviren oder Herpesviren. Darüber hinaus gibt es auch Tierstudien, die das Ganze zumindest bei Influenza angeschaut haben. Und in den letzten zwei, drei Jahren sind auch zumindest zwei Studien entstanden im Bezug auf Corona-Viren, wo man den Personen einerseits im Krankenhaus Süßholzwurzel, also die Glycyrrhizinsäure, den wirksamen Bestandteil der Süßholzwurzel, in vernebelter Form eben appliziert hat. In einer Studie wurde die Süßholzwurzel im Zusammenhang mit Boswelliasäure verabreicht bei Covid-Patienten. Es sind zwar sehr, sehr kleine Studien, das muss man schon dazu sagen, aber beide Studien wurden positiv abgeschlossen.

00:07:25 Silvana Strieder

In der letzten ÖAZ-Tara gab es einen sehr lesenswerten Artikel von Ihnen, der sich etwas breiter mit dem Einsatz der Phytotherapie bei Lungenproblemen beschäftigte. Darin schreiben Sie auch über einige Arzneipflanzen, die man zunächst nicht direkt mit Lungenerkrankungen in Verbindung bringen würde. Bei Schwarzkümmel zum Beispiel denke viele wahrscheinlich als erstes an Hauterkrankungen wie Neurodermitis. Offenbar gibt es aber auch bei Asthma spannende Studiendaten. Können Sie uns dazu ein wenig mehr erzählen?

00:07:55 Arnold Achmüller

Ja, Schwarzkümmel ist tatsächlich eine wahnsinnig interessante Pflanze, die ja auch von vielen, vielen Forschungsgruppen untersucht wird. Weltweit. Da gibt es vor allem dieses Thymochinon, einer der zentralen Inhaltsstoffe des Schwarzkümmels beziehungsweise auch des Schwarzkümmelöls. Das ist antibakteriell, also antimikrobiell, im Grunde, entzündungshemmend und antioxidativ. In Bezug auf Asthma gibt es mehrere Studien, auch klinische Studien, also Humanstudien, in denen einfach angeschaut worden ist, inwieweit hat die Asthmakontrolle verbessert wird, wenn man den Leuten zusätzlich zu ihrer etablierten Therapie auch Schwarzkümmelöl gibt. Da gibt es eine Studie mit 500 Milligramm Schwarzkümmelöl zweimal am Tag und eine andere hat sich angeschaut, was passiert mit 1 bis 2 Gramm Schwarzkümmelsamen, wenn die täglich konsumiert werden. Und beide haben

gezeigt, dass die Menschen die die Asthmakontrolle besser im Griff hatten und auch die Lungenfunktion einfach verbessert war.

00:08:55 Silvana Strieder

Wir werden dann natürlich eine kleine Verlinkung in den Shownotes machen, damit jeder den Artikel dann findet. Wo ist für Sie aus Ihrer Erfahrung die Grenze der Phototherapie erreicht?

00:09:07 Arnold Achmüller

Das ist ein wichtiger Punkt, gerade bei Atemwegserkrankungen. Das sehen wir ja auch fast tagtäglich in der Apotheke, dass nicht alle einfach nur einen banalen Infekt haben und darauf basierenden Husten. Sondern teilweise kommen eben Leute einfach aufgrund von Hustenerkrankungen, die schon sehr lange Zeit bestehen. Beziehungsweise möglicherweise auch im Zusammenhang mit Nebenwirkungen von Medikamenten stehen. Also wichtig. Ausschlussfaktoren sind einfach, wenn ein Husten länger als 2 Wochen andauert, wenn auch hohes Fieber dabei ist, bei Kindern unter 2 Jahren oder auch, wenn er schleimiger, produktiver, gelb verfärbter Auswurf besteht oder generell einfach starke Symptome wie Atembeschwerden oder Schmerzen in der Brust vorhanden sind.

00:09:50 Silvana Strieder

Gibt es abschließend noch etwas, was Sie sich wünschen würden für Ihr Thema, die Phytotherapie?

00:09:56 Arnold Achmüller

Ja, natürlich wäre es sehr toll, wenn sehr viel mehr Studien stattfinden würden. Auch bei bereits seit sehr langer Zeit etablierten Arzneipflanzen, die wir aber eher aus der traditionellen Anwendung kennen. Wo sicher noch sehr, sehr viel Potential da ist, ist beispielsweise bei Spitzwegerich, da haben wir sehr wenige Studien. Das wäre sicher auch eine Pflanze. Oder die Königskerze, wo wir auch einfach wenig Daten haben, wenngleich da aufgrund des Inhaltsstoffmusters tatsächliche Wirkungen sicher da sind.

00:10:33 Silvana Strieder

Es ist ein sehr vielfältiges und spannendes Thema. Vielen, vielen Dank, dass sie heute da waren. Ich hoffe, Sie versorgen uns weiter in der ÖAZ mit spannenden Themen zur Phytotherapie.

00:10:42 Arnold Achmüller

Danke fürs Gespräch.