



Husten
**Pflanzliche Extrakte
wirken!**

Atemwegsinfekte sind der häufigste Anlass für Krankschreibungen. Gerade gegen Husten bietet die Pflanzenmedizin aber gut verträgliche Hilfen an, deren Evidenz inzwischen auch in Leitlinien wissenschaftlicher Gremien Anerkennung fand. So hat die Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin gleich zwei Pflanzenkombinationen in ihre Therapieempfehlungen aufgenommen, die in der Leitlinie zu »Diagnostik und Therapie von erwachsenen Patienten mit akutem und chronischem Husten« genannt werden. Sie stuft die Wirksamkeit von Thymiankraut und Efeublättern und Thymiankraut und Primelwurzeln als wissenschaftlich nachgewiesen ein.

Ursache eines akuten Hustens sind fast immer Viren. Eine antibiotische Therapie – die bekanntlich nur gegen Bakterien wirken kann – ist deshalb nur in Ausnahmefällen indiziert. Die pflanzlichen Präparate bewirken dagegen erwiesenermaßen eine schnellere Linderung des Hustens im Vergleich zu Placebo.

Als schleimlösende Mittel (Expectorantien) werden von den Lungen- und Atemwegsspezialisten Extrakte aus Anis, Myrtol, Pfefferminz, Eukalyptus, Thymian, Efeublättern und Primelwurzeln aufgezählt. Hustenstillende Eigenschaften weisen laut Leitlinie Extrakte aus Thymian, Spitzwegerich, Drosera und Wollblumen auf. Allerdings entsprechen längst nicht alle Präparate, die derartige Pflanzen enthalten, den geforderten wissenschaftlichen Qualitätskriterien. Fragen Sie dazu Ihren Apotheker.

Pflanzliche Hustenmittel gelten auch in der Behandlung von Kindern als besonders geeignet. ●

Medikamente auf Reisen
**Achten Sie auf Ihre
Arzneimittel!**

Die Verpackung von Arzneimitteln in Blisterstreifen und Überkarton stellt einen gewissen Schutz vor Umwelteinflüssen dar. Extreme Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit, UV-Licht oder hohe Temperaturen über längere Zeit können eine ganze Reihe von Arzneistoffen zerstören oder zumindest in ihrer Wirksamkeit beeinträchtigen. Man sollte daher auch im Urlaub versuchen, seine Reiseapotheke möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt zu lagern. Also im Flugzeug im Handgepäck und nicht im Laderaum, wo die Temperaturen unter den Gefrierpunkt fallen können und am Urlaubsort nicht am sonnigen Fensterbrett sondern im dunklen, trockenen Kleiderschrank.

Meist ist nicht die Hitze der Killer für empfindliche Substanzen, sie reagieren vielmehr sensibel auf zu viel UV-Licht bzw. auf Gefrierschranktemperaturen. Insulin beispielsweise ist im Kühlschrank bei etwa 8°C zu lagern, hält aber ein Monat lang tadellos bei Temperaturen von 30°C, wogegen Minusgrade und Sonnenlicht es binnen kürzester Zeit zerstören. Brausetablettenröhrchen haben meist ein Trockenmittel beige packt, da diese Arzneiform Feuchtigkeit nicht verträgt. Sie sind daher nach jeder Entnahme wieder gut zu verschließen, ebenso wie Tabletten-döschen oder -gläschen. Wenn Schmerztabletten mit Acetylsalicylsäure längere Zeit höheren Temperaturen und Luftfeuchtigkeit ausgesetzt werden, zerfällt der Wirkstoff zu Salicylsäure und Essig; Sie merken am stechenden Geruch, dass Ihre Schmerztabletten »hinüber« sind. Hohe Temperaturen sind besonders für Wirkstoffpflaster für Herz- und Schmerzpatienten oder zur Empfängnisverhütung gefährlich: die Hitze verändert die Wirkstoffverteilung im Pflaster und ebenso den Gehalt der zur gleichmäßigen Freisetzung enthaltenen flüchtigen Hilfsstoffe. Auch Naturheilmittel und Asthmasprays sind besonders hitzeempfindlich. Im Zweifelsfall fragen Sie am besten in Ihrer Apotheke nach. ● **GK**

*Natürlich
gegen Depression*

**NeurotoSan® – das pflanzliche
Antidepressiva, mit der 2-fach
Wirkformel.**

PZN 3158960

In Ihrer Apotheke
erhältlich!
www.apimanu.com

Kostenloser Katalog unter
Telefon: 01 22 97 105

apimanu®
Traditional Ayurveda Health Care

Mit natürlichem Östrogen

Neue »Pille«

Ein neues orales Antikontrazeptivum verbreitert die bereits große Palette hormoneller Verhütungsmittel: Es handelt sich um eine Einphasen-»Pille« mit einer Kombination aus dem natürlichen 17 Beta-Estradiol als Östrogenkomponente und einem hochselektiven Gestagen. „Das neue Produkt stellt eine Bereicherung der breiten Palette an kontrazeptiven Methoden dar, die eine individualisierte, auf die jeweilige Frau maßgeschneiderte Verhütung ermöglicht“, erklärte *Michael Elnkheli*, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und Präsident des Berufsverbandes der Gynäkologen. Die Verwendung eines natürlichen Östrogens entspreche nicht nur dem grundsätzlichen Bedürfnis der Anwenderinnen nach möglichst »natürlichen« Wirkstoffen, sondern sei auch aus medizinischer Sicht vorteilhaft.

„Die Bioverfügbarkeit von Estradiol beträgt bei oraler Anwendung lediglich 10 Prozent jener von in herkömmlicher Antibabypille verwendetem Ethinylestradiol. Möglicherweise treten unter dem natürlichen Estradiol seltener Nebenwirkungen aufgrund der geringeren Wirkungen auf den Leberstoffwechsel auf“, so *Doris Linsberger*, Sexualmedizinerin und Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Durch die Kombination mit einem hochselektiven Gestagen werde die Sicherheit der neuen Pille aufgrund einer verlängerten Halbwertszeit, d.h. der Abbau im Körper verlängert sich, deutlich erhöht. ●