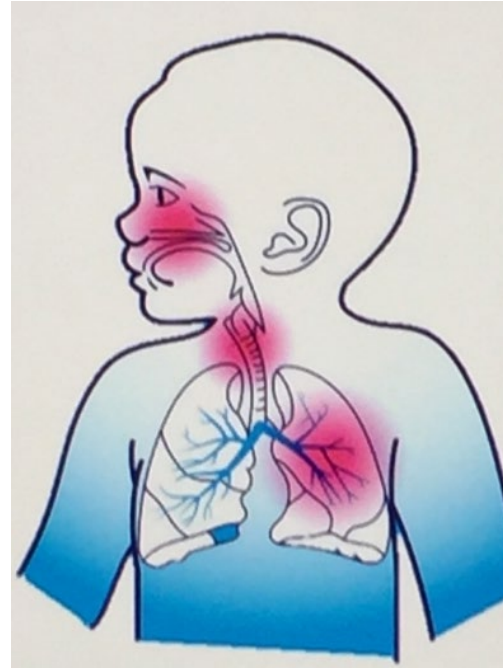


# Komplementärmedizinische Behandlung von Atemwegsinfekten im Kindesalter



Johannes Wildhaber

HFR Zentrum für integrative Pädiatrie

# Was ist Komplementärmedizin?

Komplementärmedizin umfasst Behandlungsmethoden, die ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt werden – wichtige Prinzipien:

- Ganzheitlicher Ansatz: Körper, Geist, Umwelt
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Individuelle Therapie

# Häufige Atemwegsinfekte bei Kindern

- Erkältung (virale Infekte): Rhinitis, Angina, Sinusitis
- Laryngitis (Pseudokrupp)
- Bronchiolitis, Bronchitis (v.a. obstruktive Bronchitis)
- Otitis media
  
- Symptome:
  - Schnupfen
  - Halsschmerzen
  - Husten
  - Fieber

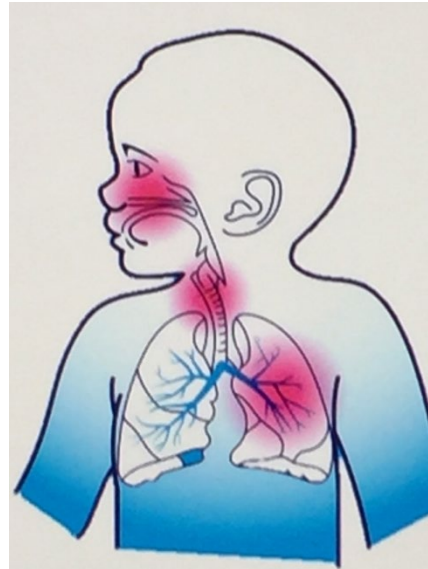
# Faktoren des Schweregrades respiratorischer Infekte (Obere vs Untere Atemwegsinfekte)

## Virale Faktoren

- Virale "load"
- Viraler Genotype
- Coinfektionen  
(Rhinovirus/RSV)

## Andere Faktoren

- Stress
- Schlaf
- Ernährung
- ?



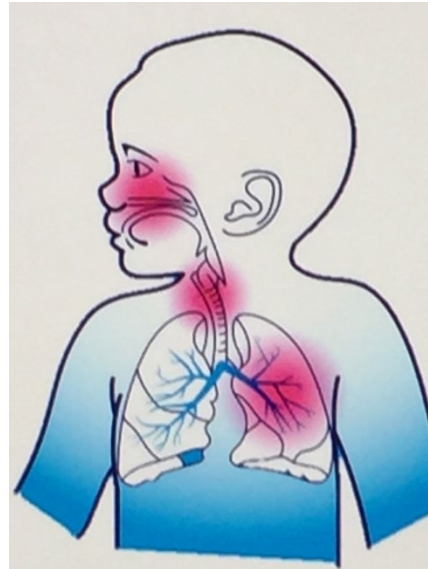
## Umweltfaktoren

- Klima / Wetter
- Allergene / Tabak /  
Luftverschmutzung

## Immunologische Antwort

# Präventive Strategien

- Prävention der Virusübertragung
- Impfung, monoklonale Antikörper
- Antivirale Therapien



- Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und körperliche und psychoemotionale Hygiene
- Vitamin C, D, Zink



- Vermeidung von Allergenexposition



- Immunmodulation (Probiotika, Fieber)



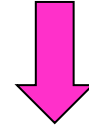
# Fiebermanagement (www.feverapp.de)

- Immunologische Vorteile von Fieber
  - Antipyretika zur Symptomlinderung (nicht Normalisierung der Temperatur und zur Vorbeugung von Fieberkrämpfen)
  - Natürliche Herangehensweise bei Fieber ohne Warnzeichen zu vernachlässigen
  - Individuum: starke, energiegeladene Kinder werden hitzeausleitend und solche mit eher schwacher Konstitution werden trotz Fieber tonisierend behandelt.

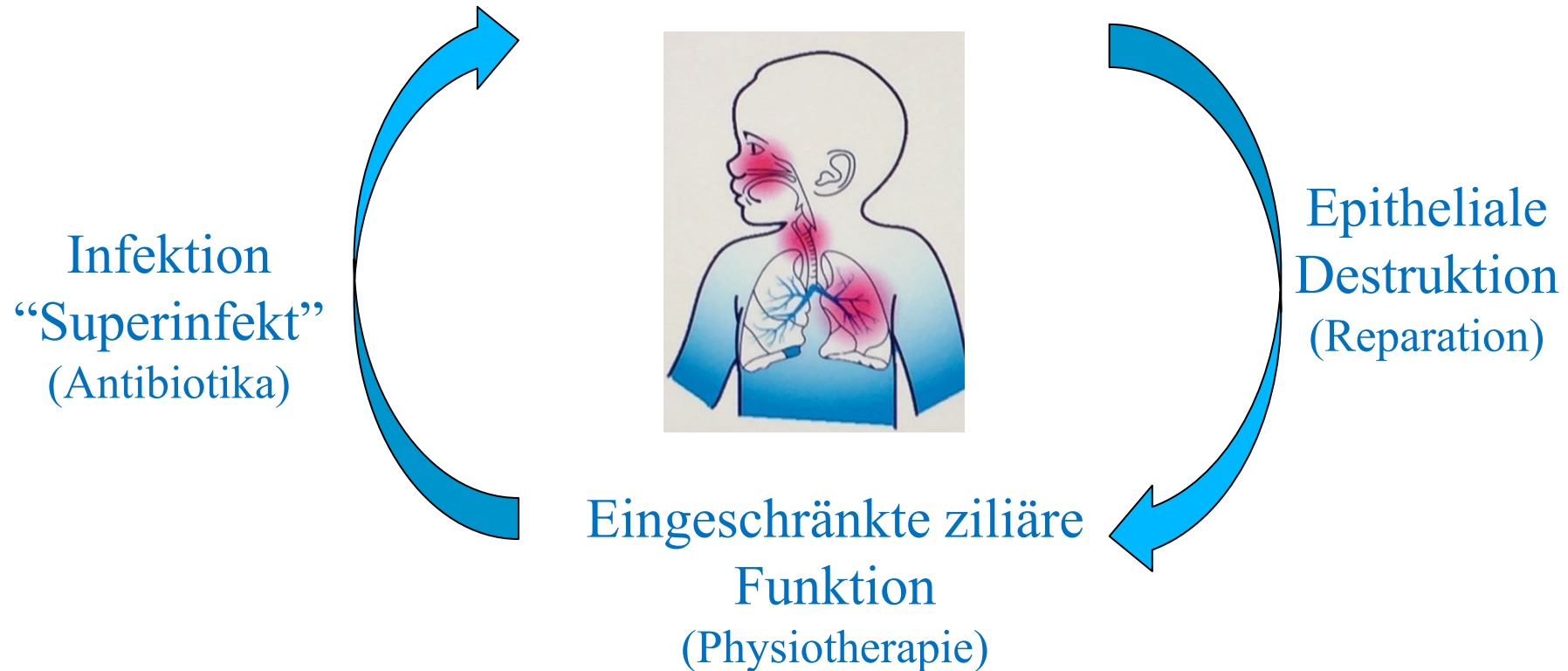
Indikation	Verabreichungsweg	Spezialitäten	Bestandteile	Dosierung
Fieber	Tee/Sirup UT	Sambucus nigra (als Arzneitee von Sidroga oder lose, nicht SL; Ceres UT, SL)	Schwarzer Holunder <sup>(19)</sup>	2–5 g Blätter pro Tasse 3 x tägl. 3 Tropfen 3 x tägl. Alle Altersgruppen.
	Kräutertee	Tilla cordata oder platyphyllos (Sidroga oder lose, nicht SL)	Linde	1–2 g Blätter pro Tasse 3 x tägl. Alle Altersgruppen.
	Suppositorien	Chamomilla comp. (Weleda, SL)	Echinacea UT; Kamille, Belladonna, Mohn und andere Substanzen in homöopathischer Verdünnung	1 Supp. 3 x tägl. Alle Altersgruppen.
	Suppositorien oder Tropfen	Viburcol (Heel, nicht SL)	Homöopathische Zubereitung aus Pflanzen und Mineralstoffen	1 Supp. 2–3 x tägl., ab 6 Monaten oder 6–12 Tropfen 1 x stündl., je nach Alter.
	Auflagen/Wickel		Lauwarmes Wasser mit Zitronensaft	Wadenwickel bei heißen Extremitäten. Nicht kalt waschen oder baden. <sup>(16)</sup>

# Klassische Therapie (schulmedizinische Therapie)

Viraler Infekt



Hypersekretion / Inflammation / Bronchospasmus  
(Sekretolytika / Anti-entzündliche Medikamente / Bronchodilatoren)



# Warum komplementärmedizinische Behandlungen?

- Erweiterung des therapeutischen Spektrums gegenüber den oft begrenzten konventionellen Möglichkeiten
- Wachsende Nachfrage der Eltern nach natürlicheren und nachhaltigeren Lösungen
- Alternativen zu problematischen Behandlungen wie nasenabschwellende Mitteln auf Basis von Oxymetazolin
- Eindämmung der Antibiotikaverschreibungen (Resistenzen / langfristige Gesundheitsproblemen)
- Ganzheitlicher Ansatz (Individuum, Umfeld und Umwelt)

# Ziele der komplementärmedizinischen Behandlung

- Linderung der Symptome
- Stärkung des Immunsystems (Entwicklung des Immunsystems fördern)
- Vermeidung (Einschränkung) unnötiger, suppressiver Medikamente (Antipyretika, Antibiotika, Kortikosteroiden)
- Förderung des Wohlbefindens

SIWF → WEITERBILDUNG → FÄHIGKEITSAUSWEISE

## Fähigkeitsausweise

[www.siwf.ch](http://www.siwf.ch)

- **Akupunktur – Chinesische Arzneitherapie – TCM**
- **Anthroposophische Medizin**
- **Homöopathie**
- **Medizinische Hypnose**
- **Phytotherapie**

# PAEDIATRICA Vol. 36 / 1-2025

- Phytotherapie (therapeutische Anwendung von Pflanzen und ihren Extrakten)
- Anthroposophische Medizin (Erweiterung des schulmedizinischen Ansatzes, der Körper, Geist und Psyche berücksichtigt; sie will verstehen, wie die einzelnen Körpersysteme miteinander interagieren; Ziel der Selbstheilung und des Gleichgewichtes)
- Traditioneller chinesischer Medizin (durch den Ausgleich von Disharmonien soll die Gesundheit wieder hergestellt werden; dabei werden die individuelle Konstitution des Patienten sowie Umweltfaktoren berücksichtigt)

# Wichtige komplementärmedizinische Verfahren

- Verwendung von Heilpflanzen:
  - Thymian: schleimlösend, antibakteriell
  - Efeu: hustenlösend
  - Kamille: entzündungshemmend
- Anwendung:
  - Tees
  - Hustensäfte
  - Inhalationen

# Aromatherapie

- Ätherische Öle können unterstützend wirken (hohes antiinfektiöses Potenzial, aber auch Nebenwirkungen):

- Eukalyptus: schleimlösend
- Lavendel: beruhigend

! Wichtig: bei Säuglingen vorsichtig anwenden (Gefahr von Atemproblemen) !

Siehe betreffend neurotoxischen und hepatotoxischen Risiken Website der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP)

- Anwendung:
  - Am sichersten Verabreichung über die Haut
  - Der rektale Weg ist bei Atemwegsinfektionen hochwirksam

# Homöopathie

Individuell ausgewählte Mittel, z.B.:

- Aconitum: plötzlicher Infektbeginn
- Belladonna: Fieber, Entzündung

! Wissenschaftlich umstritten, aber von vielen Eltern genutzt !

# Hydrotherapie (Wassermanwendungen)

- Wadenwickel bei Fieber
- Inhalation mit Wasserdampf

## Wirkung:

- Fiebersenkend
- Durchblutungsfördernd

# Ernährung und Mikronährstoffe

- Ausreichend Flüssigkeit
- Vitaminreiche Ernährung
- Stillen stärkt das Immunsystem bei Säuglingen

# Weitere Methoden

- Akupressur / Akupunktur
- Einreibungen (z.B. Brustbalsam)
- Ruhe und Schlaf

# Evidenzlage (wissenschaftliche Bewertung)

- Gute Evidenz: einige pflanzliche Präparate (z.B. Thymian, Efeu)
- Begrenzte Evidenz: Aromatherapie
- Schwache/fehlende Evidenz: Homöopathie

# Wann zum Arzt?

- Atemnot
- Trinkverweigerung
- Anhaltende Symptome (Verschlechterung: cave Superinfektion nach 3-5 Tagen)

# Vorteile und Risiken

- Vorteile:

- Schonende Therapie
- Weniger Nebenwirkungen
- Ganzheitlicher Ansatz

- Risiken:

- Verzögerung notwendiger Behandlung
- Falsche Anwendung (z.B. ätherische Öle bei Säuglingen)
- Unklare Dosierung

Tonsillitis	Mundspray	Echinamed (Vogel, nicht SL)	Salbei, Echinacea	Ab 12 Jahren: 2 Sprühstöße 6–10 x tägl.
	Mundspray	Echinacea Mund- und Rachen- spray (Wala, nicht SL)	Salbei, Ringelblume, Echinacea	Ab 4 Jahren, 2 Sprühzerstäubun- gen 3–4 x tägl.
	Mundspray	Ribes nigrum Mundspray (Spagyros, nicht SL)	Ribes nigrum	Ab 12 Jahren, bis zu 10 x tägl.
	Lutschtabletten	Echinacea/Calendula comp. (Weleda, SL)	Ringelblume, Echina- cea, Kamille	Ab 4 Jahren, 1 Lutschtablette, max. alle 2 Stunden.
	Schmelztabletten	Pyrit/Zinnober (Weleda, SL)	Pyrit, Zinnober	Ab 2 Jahren, 1 Tbl. alle 2 Stunden.
	Gel zum Einnehmen	OSA Pflanzen-Zahngel mit Propolis (Verfora, nicht SL)	Echte Kamille Salbei mit Lavendelblüten Gewürznelke Pfefferminze Propolis	Anwendung bei Säuglingen z. B. auf dem Schnuller 3 x tägl.
	Urtinktur	Salvia officinalis oder Thymus vulgaris (Ceres, SL)	Salbei, Thymian	Ab 3 Jahren, 3–5 Tropfen 3 x tägl.
	Urtinktur	Kaloba (Schwabe, SL)	Pelargonium sidoides	Ab 12 Jahren: 30 Tropfen 3 x tägl. 6 bis 12 Jahre: 20 Tropfen 3 x tägl. 2 bis 5 Jahre: 10 Tropfen 3 x tägl.
	Kräutertee	Sidroga-Arzneitees oder lose Pflanzen	Salbei, Thymian, mit oder ohne Honig	0,5–2 g Blätter pro Tasse bei Kindern je nach Alter; Honig ab 1 Jahr.
	Äusserlich		Halswickel mit Zitrone oder Quark	Alle Altersgruppen. Beschrieb: <a href="http://www.pflege-vademecum.de">www.pflege-vademecum.de</a>
Äusserlich	Archangelica, ethanol. Decoctum 10 % (Weleda, SL)	Arznei-Engelwurz	Ab 1 Jahr, Anwendung am Hals 1–2 x tägl.	

Alter	Ätherisches Öl	Menge	Angestrebte Wirkung
6–12 Monate	äÖ Lavandula vera (echter Lavendel)	16 mg	schmerzlindernd, entzündungshemmend und infektionshemmend
	äÖ Melaleuca alternatifolia (Teebaum)	16 mg	antibakteriell und antiviral
	äÖ Thymus vulgaris CT Linalool (Linalool-Thymian)	16 mg	spasmolytisch, antibakteriell und antiviral
	Witepsol	Ad 1000 mg	
1–3 Jahre	äÖ Lavandula vera (echter Lavendel)	10 mg	schmerzlindernd, entzündungshemmend und infektionshemmend
	äÖ Melaleuca alternatifolia (Teebaum)	10 mg	antibakteriell und antiviral
	äÖ Thymus vulgaris CT Linalool (Linalool-Thymian)	10 mg	spasmolytisch, antibakteriell und antiviral
	äÖ Melaleuca quinquenervia (Niaouli)	10 mg	antibakteriell und antiviral
	äÖ Eucalyptus radiata (Eukalyptus radiata)	10 mg	mukolytisch, schleimlösend, antiinfektiös
	Witepsol	Ad 1000 mg	

**Tabelle 2.** Magistrale Verschreibung von rektalen Suppositorien für Otitis und URTI.

Dosierung: 1 Supp. 2 x täglich während 6 Tagen.

Sinusitis (in Phytotherapie und AM)	Oral: Kapseln	Gelodurat (Gebro, SL)/ Gelomyrtol (nicht SL)	äÖ aus Eukalyptus, Zitrone, Orange und Myrte	<u>Akut</u> 4–5 Jahre: 1 Kps. 1–2 x tägl. 6–11 Jahre: 1 Kps. 1–3 x tägl. Ab 12 Jahren: 1 Kps. 3–4 x tägl. <u>Chronisch</u> 4–5 Jahre: 1 Kps. 1 x tägl. 6–11 Jahre: 1 Kps. 1–2 x tägl. Ab 12 Jahren: 1 Kps. 2–3 x tägl.
	Oral: Tropfen, Sirup oder Tablette	Sinupret (Biomed, SL)	Krauser Ampfer, Eisenkraut, Enzian, Holunder, Schlüsselblume	<u>Sinupret Tropfen</u> Ab 12 Jahren: 50 Tropfen 3 x tägl. 6–12 Jahre: 25 Tropfen 3 x tägl. 2–6 Jahre: 15 Tropfen 3 x tägl. <u>Sinupret Sirup</u> Ab 12 Jahren: 7,0 ml 3 x tägl. 6–12 Jahre: 3,5 ml 3 x tägl. 2–6 Jahre: 2,1 ml 3 x tägl.
	Oral: Tropfen	Kaloba (Schwabe, SL)	Pelargonium sidoides	Ab 12 Jahren: 30 Tropfen 3 x tägl. 6 bis 12 Jahre: 20 Tropfen 3 x tägl. 2 bis 5 Jahre: 10 Tropfen 3 x tägl.
	Oral: Globuli	Silicea comp. (Wala, SL)	Argentum nitricum, <i>Atropa belladonna</i> , Quarz	Akute Sinusitis. Alle Altersgruppen.
	Oral: Globuli	Agropyron comp. (Wala, SL)	<i>Agropyron repens</i> , Kalium carbonicum, <i>Taraxacum officinale</i> , Zinnober	Subakute Sinusitis. Alle Altersgruppen.

Pneumonie (in der AM)	Oral: Tropfen zum Einnehmen	Aconitum/Bryonia (Weleda, SL) zusammen mit Phospho- rus D5/Tartarus stibiatus D3 (Weleda, SL)	Wie nebenstehend beschrieben	Je 5 Tropfen, 3–5 x tägl., ab 1 Jahr.
	Brustauflage	Lavendelaufilage mit Lavan- dula oleum 10 % (Weleda, Wala, SL)	äÖ <i>Lavandula angustifolia</i>	Über Nacht, sehr gute Sicherheit. Alle Altersgruppen. Siehe <a href="http://www.pflege-vademecum.de">www.pflege-vademecum.de</a>
	Brustauflage	Ingweraufilage (Ingwerpulver für die Küche)	<i>Zingiber officinale</i>	Tagsüber. Siehe <a href="http://www.pflege-vademecum.de">www.pflege-vademecum.de</a> . Cave: Ab 3 Monaten, nur wenn die Eltern gut geschult sind und das Vorgehen sicher beherrschen.
	Brustbeinwickel	Kartoffelwickel		Insbesondere bei Bronchitis. Siehe <a href="http://www.pflege-vademecum.de">www.pflege-vademecum.de</a> . Alle Altersgruppen.

# Fazit

Komplementärmedizin kann bei Atemwegsinfekten im Kindesalter eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin sein – insbesondere zur Symptomlinderung und Unterstützung des Immunsystems.

Eine verantwortungsvolle Anwendung und ggf. Rücksprache mit Fachpersonen sind entscheidend.