FACHINFORMATION

Kapland-Pelargonie gegen Erkältungskrankheiten

Anwendung von *Pelargonium sidoides*

Fachinformation für Ärzte und Apotheker

Traditionsreiche Heilpflanze

Stammpflanze:
Pelargonium sidoides oder *Pelargonium reniforme*
(Kapland-Pelargonie)

Inhaltsstoffe:
Gerbstoffe wie Gallussäure, Catechine
und Proanthocyanidine und Cumarinderivate.

Beheimatet ist die Kapland-Pelargonie in den küstennahen Regionen Südafrikas, dort wurde sie traditionell bei Atemwegsinfekten angewandt. In Europa bekannt wurde sie durch den englischen Major Charles Stevens, der an Tuberkulose erkrankt war und auf ärztlichen Rat nach Südafrika reiste, um sich von einem Heilkundigen mit Pelargonien-Extrakt behandeln zu lassen. Nachdem er innerhalb von drei Monaten genesen war, begann er selbst, die Wunderpflanze in Europa bekannt zu machen. Mit großem Erfolg, bis die ersten Antibiotika vermarktet wurden und die Pelargonie vorübergehend in Vergessenheit geriet.

Atemwegsinfekte: Ursachen und Risikogruppen

Grippale Infekte werden meist durch respiratorische Viren ausgelöst. Circa 40 % davon sind bedingt durch Rhinoviren (HRV), 10 - 15 % durch Respiratorische-Synzytial-Viren (RSV) und 10 - 20 % durch Coronaviren, seltener auch durch Parainfluenza- und Adenoviren.
Eine echte Grippe wird durch Influenzaviren A und B verursacht.[1]

Wann treten akute Atemwegsinfekte verstärkt auf?
Überwiegend in der kalten Jahreszeit – besonders im Frühjahr und Herbst – kommt es zu Wellen, die einige Wochen dauern können. Gewisse Viren zeigen ganzjährig Aktivität.[1]
Besonders gefährdet sind Personengruppen, deren Immunsystem beansprucht ist:

- Psychosozial belastete Personen
- Ältere Menschen
- Chronisch kranke Personen
- Leistungssportler
- Raucher

Pelargonium: Antivirale Wirkung

Extrakte von *Pelargonium sidoides* zeigten In-vitro-Aktivität gegen eine Vielzahl von Viren, vor allem solche, die häufig die Atemwege befallen:

Humane Rhinoviren Typ 2 und 3:
Pelargonium-Extrakt ist reich an Gallussäure. Die Gallussäure wurde isoliert in vitro getestet und zeigte gute antivirale Wirkung.[2]

Influenzaviren Typ A (H1N1, H3N2):
Ca 10 µg/ml eines Pelargonium-Extraktes[a] minderten die pathogenen Effekte der Viren.[3]

Respiratorische-Synzytial-Viren:
Pelargonium-Extrakt[a] führte zur Unterdrückung der viralen Vermehrung. Ähnliches zeigte sich bei Parainfluenza- und Coxsackie-Viren.[3]

Humane Coronaviren:
Inhibierung von HCo-229E Viren, eines Verwandten des SARS-CoV-2.[3]

Herpes-simplex-Viren:
Schon geringe Konzentrationen eines Pelargonium-Extraktes[b] inhibieren die Replikation.[4]

Antibakterielle Wirkung

Aktivität unter anderem gegen K. pneumoniae, S. aureus und S. pneumoniae, die eine Rolle bei Infektionen des Respirationstraktes spielen können.[5]

Verschiedene Extrakte aus *Pelargonium sidoides* zeigten in vitro breite antivirale und antibakterielle Wirkungen.

Pelargonium & Erkältung

Studie mit Flüssigextrakt

103 Patienten, die unter Erkältungssymptomen litten, erhielten 3 x täglich 30 Tropfen (1,5 ml) eines ethanolischen Extrakts von *Pelargonium sidoides*[a].[6]

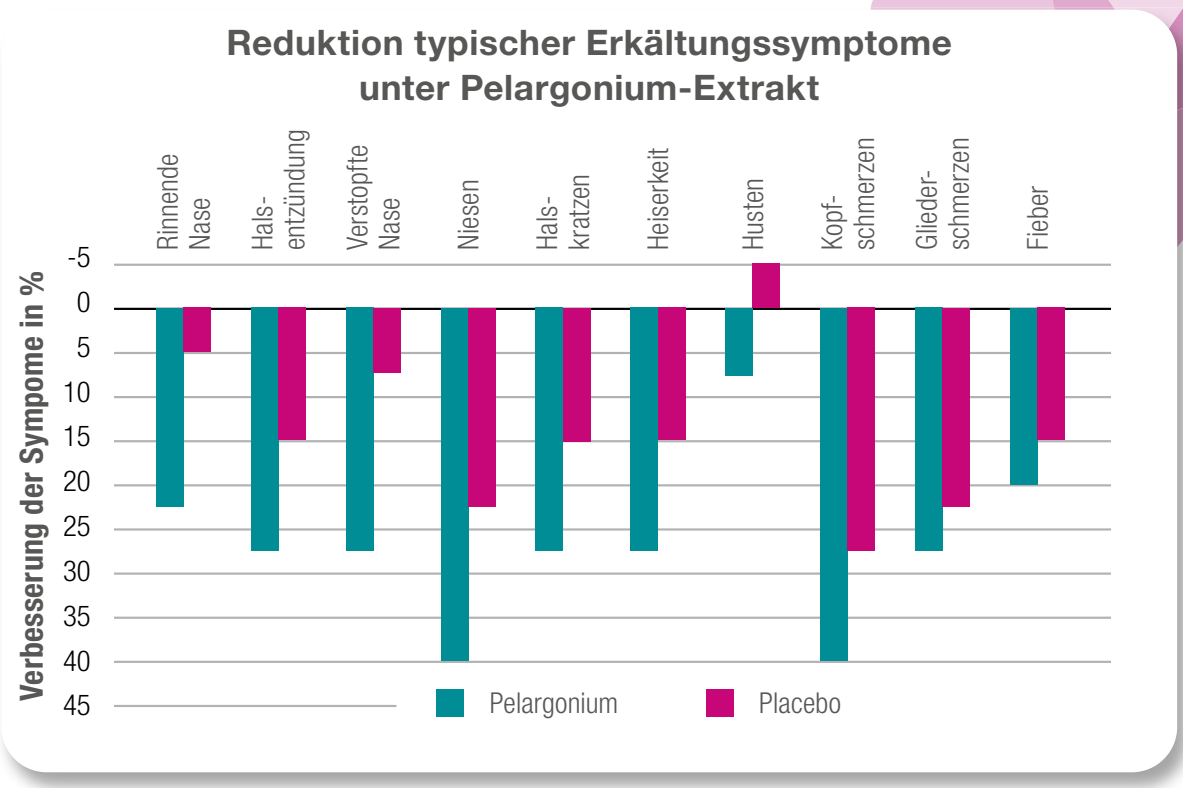

Abb. 1: Verbesserung der Erkältungssymptome von Tag 1 bis Tag 5 unter einem ethanolischen Pelargonium sidoides Extrakt[a].[6]

Symptome gebessert

Der Schweregrad der Symptome berechnet über den Cold Intensity Score (CIS) besserte sich in der Pelargoniumgruppe nach 5 Tagen signifikant ($p < 0.0001$) um durchschnittlich 36,5 % (in der Placebogruppe 19 %) (Abb. 1).

Dauer verkürzt

Die Durchschnittsdauer der Krankheit, gemessen an Tagen im Krankenstand, war in der Pelargoniumgruppe signifikant um 1,3 Tage kürzer. Die Durchschnittsdauer betrug dort 6,9 (+/- 1,8) Tage, in der Placebogruppe lag sie bei 8,2 (+/-2,1) Tagen ($p < 0.0003$).

Schnellere Heilung

Nach 10 Tagen waren 78,8 % Personen, die Pelargonium-Extrakta erhalten hatten, beinahe völlig symptomfrei, während es in der Placebogruppe nur 31,4 % waren ($p < 0.0001$).[6]

Studie mit Tabletten

406 Patienten mit Bronchitis erhielten für 7 Tage dreimal täglich Pelargonium-Extrakt[a] in 3 verschiedenen Dosierungen (10, 20 oder 30 mg) oder ein Placebo.
Sie bewerteten im Verlauf die Einzelsymptome (Husten, Auswurf, Lungenrasseln, Schmerzen während des Hustens und Atembeschwerden) mit Punkten gemäß dem Bronchitis-Specific-Symptom Score (BSS).

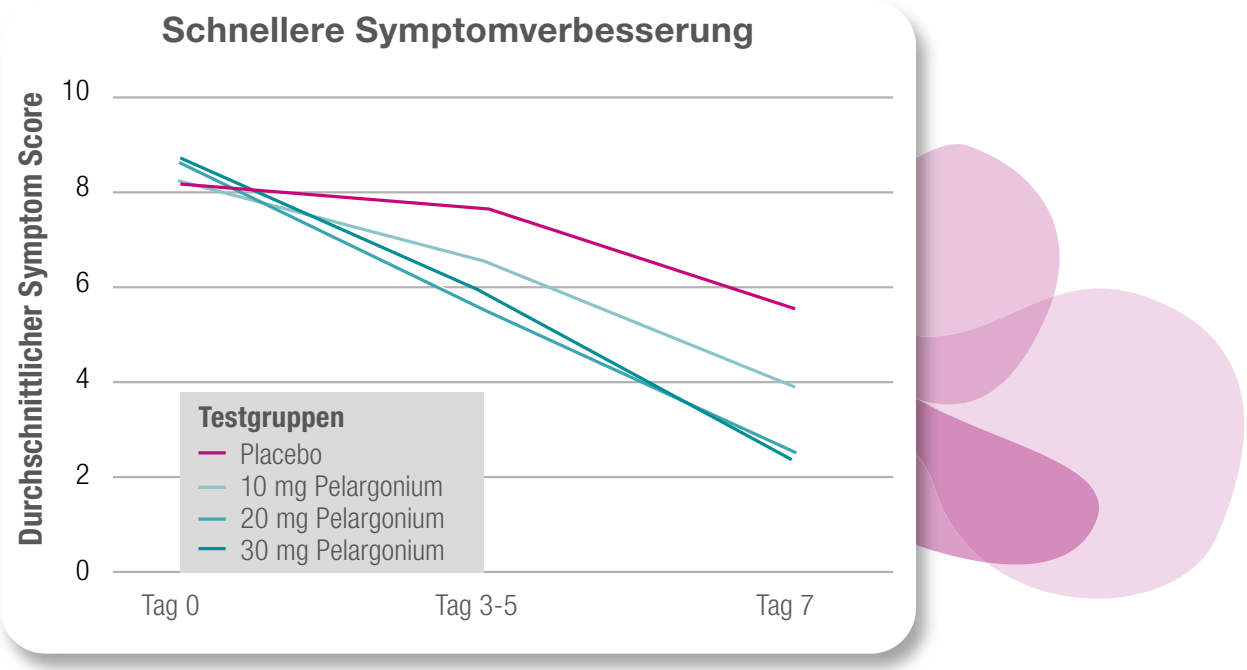

Abb. 2: Reduktion des Bronchitis-spezifischen-Symptom-Scores (BSS).[7]

Schnellere Symptomverbesserung
Ab dem dritten Tag wurden in den Pelargoniumgruppen signifikant weniger Symptome als in der Placebogruppe beobachtet ($p < 0.0001$). Dieser Effekt setzte sich bis zum siebten Tag dosisabhängig fort. Die beste Wirksamkeit zeigte sich bei 20 mg und 30 mg Dosierungen (Abb. 2).

Weniger Krankheitstage
Es wurde die Zeit der krankheitsbedingten Arbeitsunfähigkeit unter Placebo, die 8 Tage betrug, mit den aktiven Testgruppen verglichen. Bei allen 3 Testgruppen, die den Wirkstoff erhielten, kam es zu einer Reduktion im Median um 2 Tage. Wie auch bei der Symptomverbesserung schnitten die 20 mg und 30 mg Gruppe am besten ab: Zwischen Tag 0 und 7 konnten in diesen beiden Gruppen durchschnittlich 81,6 % der arbeitsunfähigen Personen wieder zur Arbeit erscheinen, das waren um 41,4 % mehr als in der Placebogruppe.[7]

Arbeitsfähigkeit 2 Tage früher hergestellt

Pelargonium kann die klassischen Symptome von Erkältungskrankheiten abmildern und die Dauer signifikant verkürzen.

Pelargonium & Immunsystem

Pelargonium stärkt ein gefordertes Immunsystem

Profisportler leiden überdurchschnittlich oft an Infektionen des Respirationstraktes. Ein häufig genutzter Risikoindikator ist das sekretorische Immunglobulin A (IgA). Wenn es nach einer Belastung um mindestens 65 % sinkt, ist die Wahrscheinlichkeit einer Atemwegsinfektion in den nächsten 2 Wochen erhöht.[8] Sportler sprechen hier auch von einem Open Window-Effekt.

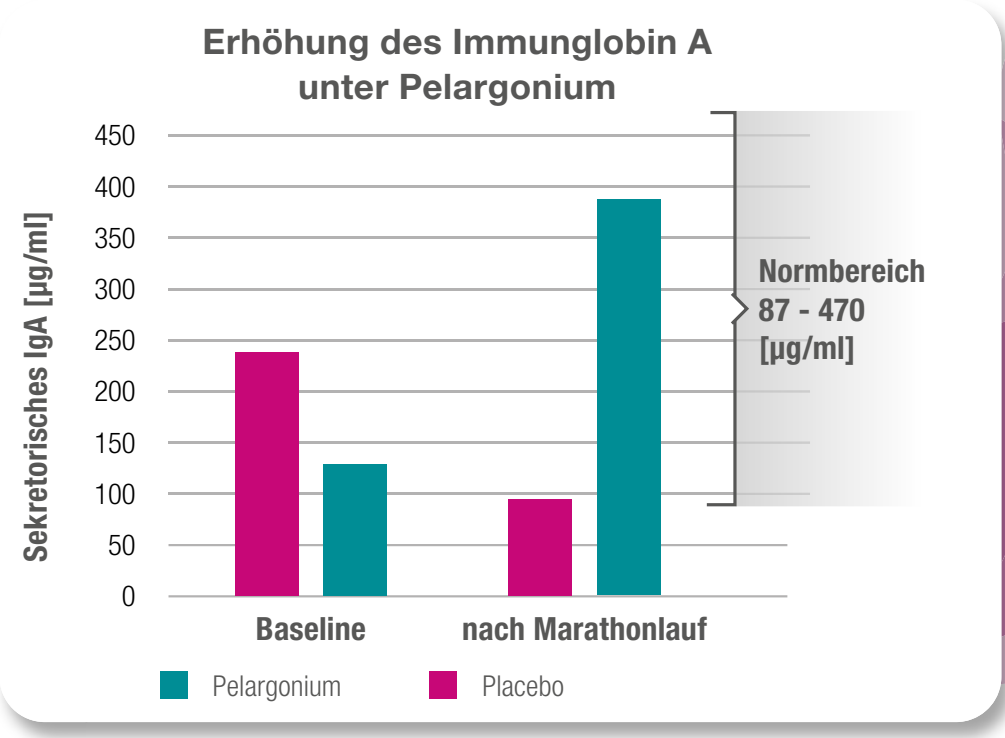

Abb. 3: Die 28-tägige Einnahme von Pelargonium-Extrakt erhöhte die sekretorischen IgA-Levels bei Sportlern nach einem Marathon gegenüber Placebo ($p < 0.001$).[9] Referenzwerte von IgA liegen zwischen 87 und 470 µg/ml.[10]

Speichelproben von 25 Marathonläufern wurden entnommen, danach erhielten sie 28 Tage lang dreimal täglich 30 Tropfen eines Pelargonium-Extraktsc oder ein Placebo. Am Ende der Testphase nahmen alle an einem hochintensiven Lauf teil, 48 Stunden später wurden erneut Proben entnommen und die IgA-Werte verglichen.

Bei den Probanden aus der Pelargoniumgruppe zeigte sich ein gestärktes Immunsystem durch im Vergleich höhere Werte des Abwehrstoffes Immunglobulin A (Abb. 3) und gesenkte entzündungsfördernde Zytokin-Werte (IL-6 und IL-5).[9]

Wissenswert

Weniger Antibiotika durch pflanzliche Unterstützung

Die Zahl an resistenten Bakterienstämmen ist alarmierend gestiegen. Umso wichtiger ist es, Infekte rasch und effektiv zu behandeln, aber zugleich nach Möglichkeit auf Antibiotika zu verzichten.

Pelargonium bietet hier eine pflanzliche Option, um den Einsatz von Antibiotika zu reduzieren, indem Infekte frühzeitig abgefangen werden.[11]

Aktuelle Studie

234.364 Patienten mit Erkältungskrankheiten wurden in zwei Gruppen analysiert. In der Gruppe, die mit Phytopharmaka behandelt wurde, mussten weniger Antibiotika eingesetzt werden.
Die Dauer des Krankenstandes war signifikant kürzer als in der Gruppe, die initial nicht mit Phytopharmaka behandelt wurde.

Pelargonium sidoides-Extrakt[a] gehörte als einziges Präparat sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen zu den effektivsten pflanzlichen Mitteln und reduzierte die Wahrscheinlichkeit Antibiotika einnehmen zu müssen um etwa die Hälfte.[11]

Pelargonium-Extrakt wirkt immunmodulierend und kann Infekten vorbeugen.

Eigenschaften von Pelargonium-Extrakt

antiviral | **immunmodulierend** | **antibakteriell**

Anwendungsübersicht

Wann?

Vorbeugend bei geschwächtem Immunsystem durch körperlich und seelisch belastende Situationen, während Infektionswellen, in der Übergangszeit oder im Akutfall.

Wofür?

Um virale und bakterielle Infektionen der Atemwege abzufangen, die Krankheitssymptome zu mildern und die Krankheitsdauer zu verkürzen. Vorsorglich zur Stärkung des Immunsystems.

Wer?

Menschen mit Erkältungssymptomen aller Altersgruppen, HobbysportlerInnen, LeistungsportlerInnen, RaucherInnen

[a] Pelargonium sidoides Wurzel (1:8-10), Ethanol 11% (m/m). EPs® 7630
[b] Pelargonium sidoides Wurzel, wässriger Extrakt, Methanol/H20 80:20 (V/V)
[c] Pelargonium sidoides Wurzel (1:9–11), Glycerol 85%, Ethanol 11% (m/m)

Literaturverzeichnis

[1] Jobst D (Hrsg. 2020). Facharztprüfung Allgemeinmedizin. In Fällen, Fragen und Antworten. 6. Auflage Elsevier, 2020.; [2] Choi HJ, Song JH, Bhatt LR, Baek SH. Anti-human rhinovirus activity of gallic acid possessing antioxidant capacity. Phytotherapy research : PTR 2010; 24: 1292–1296.; [3] Michaelis M, Doerr HW, Cinatl J. Investigation of the influence of EPs® 7630, a herbal drug preparation from Pelargonium sidoides, on replication of a broad panel of respiratory viruses. Phytomedicine 2011; 18: 384–386.; [4] Schnitzler P, Schneider S, Stintzing FC, Carle R, Reichling J. Efficacy of an aqueous Pelargonium sidoides extract against herpesvirus. Phytomedicine 2008; 15: 1108–1116.; [5] Kayser O, Kolodziej H. Antibacterial activity of extracts and constituents of Pelargonium sidoides and Pelargonium reniforme. Planta Med 1997; 63: 508–510.; [6] Lizogub VG, Riley DS, Heger M. Efficacy of a pelargonium sidoides preparation in patients with the common cold. A randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial. Explore (New York, N.Y.) 2007; 3.; [7] Matthys H, Lizogub VG, Malek FA, Kieser M. Efficacy and tolerability of EPs 7630 tablets in patients with acute bronchitis. A randomised, double-blind, placebo-controlled dose-finding study with a herbal drug preparation from Pelargonium sidoides. Current medical research and opinion 2010; 26: 1413–1422.; [8] Tiernan C, Lyons M, Comyns T, Nevill AM, Warrington G. Salivary IgA as a Predictor of Upper Respiratory Tract Infections and Relationship to Training Load in Elite Rugby Union Players. Journal of strength and conditioning research 2020; 34: 782–790.; [9] Luna LA, Bachi ALL, Novaes e Brito RR, Eid RG, Suguri VM, Oliveira PW, Gregorio LC, Vaisberg M. Immune responses induced by Pelargonium sidoides extract in serum and nasal mucosa of athletes after exhaustive exercise. Modulation of secretory IgA, IL-6 and IL-15. Phytomedicine 2011; 18: 303–308.; [10] Dr. med. Andreas Gerritzen. Medizinisches Labor Bremen. https://www.mlhb.de/analysen/komfort-suche/details/?tx_mlhbassays_pi5[controller]=Assay&tx_mlhbassays_pi5[assay]=1380&tx_mlhbassays_pi5[action]=show&cHash=b446521da17291df13e7e52b1958547d, Zugriff: 4.11.2020.; [11] Martin D, Konrad M, Adarkwah CC, Kostev K. Reduced antibiotic use after initial treatment of acute respiratory infections with phytopharmaceuticals- a retrospective cohort study. Postgraduate medicine 2020; 132: 412–418.

HOTLINE
für wissenschaftliche Produktanfragen speziell für ApothekerInnen und Apothekenangestellte:
0800 44 30 54 (Mo-Do 9-17 Uhr)
Kostenlos in ganz Österreich

Medieninhaber:
APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Austria
www.apomedica.com

245,12/1 Stand der Information: Dezember 2020