

Aspecton®-Experten-Roundtable: pflanzliche Arzneimittel in Wissenschaft und Praxis

So wertvoll ist Thymian bei Husten und Bronchitis

Thymian wird seit Jahrtausenden gegen Erkältungsbeschwerden wie Husten eingesetzt. Doch welchen Stellenwert hat die Phytotherapie in der modernen Praxis, und wie steht es um die wissenschaftliche Evidenz? Beim Runden Tisch der Hermes Arzneimittel GmbH im Juli erörterten vier Experten - eine PTA, eine Apothekerin, ein Hausarzt und eine Kinderärztin - diese Fragen. Ihr Fazit: Das breite Wirkspektrum und die gute Verträglichkeit machen Thymianpräparate wie Aspecton® Hustentropfen und Hustensaft zu einer sinnvollen Empfehlung bei Husten und Bronchitis.

Erkältungshusten ist besonders in der Wintersaison einer der häufigsten Anlässe für den Besuch einer Arztpraxis oder Apotheke. Denn der Leidensdruck ist oft hoch und der Wunsch nach schneller Besserung groß. Welche Rolle pflanzliche Therapien – insbesondere mit Thymianpräparaten wie Aspecton® Hustentropfen und Aspecton Hustensaft® – hier spielen und wie sie auch in der Selbstmedikation eingesetzt werden können, erörterten vier Expertinnen und Experten bei einem Roundtable-Gespräch der Hermes Arzneimittel GmbH am 3. Juli 2025.

Seit Jahrtausenden bewährt

„Thymian wird seit über 4000 Jahren als Heilkraut eingesetzt“, eröffnete die PTA und Heilpraktikerin Britta Fröhling die Vortragsreihe. „Er wirkt sekretomotorisch und sekretolytisch, aber auch bronchospasmolytisch, antitussiv und antiseptisch.“ Bedeutsam sei etwa der Effekt auf die mukoziliäre Clearance, den Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege. Hierbei befördern gleichmäßig in einer Solphase schlagende Zilien aufliegenden Schleim und Fremdstoffe in Richtung Rachen. Bei einer Erkältung kann zäher Schleim diesen Mechanismus behindern. Thymianextrakt hemme dann die Entzündungsreaktion und Sorge für eine vermehrte flüssige Solphase, sodass die Zilien sich wieder freier bewegen und den Schleim abtransportieren können.

Im Vergleich mit den ebenfalls gegen Husten eingesetzten Heilpflanzen Efeu und Primel zeige Thymian eine bessere Magen-Darm-Verträglichkeit, so Fröhling. Dazu habe er eine besonders breit aufgestellte Wirkung bei der Hustenreizlinderung – zum einen direkt durch die Beeinflussung der Rezeptoren und zum anderen indirekt durch die Schleimlösung: „Die vielschichtigen Wirkeigenschaften sind für mich einer der Hauptgründe, Thymian zu empfehlen.“

Das steckt im Thymian

Auch Dr. Stephanie Schaffer, Apothekerin in der Fraunhofer Apotheke München, rät gerne zu Thymian. Seine wichtigsten Inhaltsstoffe befinden sich im ätherischen Öl: „Wirksam sind besonders Thymol, Carvacrol und in Ansätzen das p-Cymen.“ Thymol wirke gegen Bakterien, Pilze und Viren, sei entzündungshemmend und antioxidativ, Carvacrol habe ebenfalls stark antimikrobielle, schleimlösende und expektorierende Eigenschaften. p-Cymen sei zusätzlich zu antioxidativen und antibakteriellen Effekten angstlösend und sedierend.

Da isolierte ätherische Öle zu Nebenwirkungen wie Magen- und Darmbeschwerden, Haut- und Augenreizungen sowie allergischen Reaktionen führen können, sei in der Beratung immer der

Hinweis wichtig, sie nur verdünnt anzuwenden. Extrakte aus dem ganzen Thymiankraut, etwa Tees oder Fertigarzneimittel wie Aspecton® Hustentropfen und Aspecton® Hustensaft, sind dagegen ganzheitlicher in ihrer Wirkung und deshalb oft auch für Kinder geeignet. Schaffers Fazit: „Ergänzend zur Schulmedizin finde ich Thymianpräparate eigentlich immer richtig.“

Husten-Therapie bei Kindern

Und Kinder husten oft: „Die Prävalenz von Atemwegsinfektionen beträgt bei einem ansonsten gesunden dreijährigen Kind etwa drei bis zehn pro Jahr, bei einem Krippenkind können es auch mal 13 sein“, so Dr. Angela Henke, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin. Gegen den Husten stünden dann chemisch-synthetisch und pflanzliche Arzneimittel zur Verfügung: „Die chemischen wirken auf bestimmte Rezeptoren oder Enzyme, die pflanzlichen enthalten eine Vielzahl von Wirkstoffen und beeinflussen verschiedene Stoffwechselwege im Körper“, erläuterte die Kinderärztin.

Bei den meisten chemischen Schleimlösern und Hustenstillern sei die Evidenz zum Nutzen schwach, mögliche Nebenwirkungen reichten von gastrointestinalen Beschwerden bis zur Atemdepression. Als pflanzliche Alternativen nannte Henke unter anderem Thymian, Efeu, Primelwurzel, Isländisches Moos und Echinacea. Leider gebe es zu vielen Heilpflanzen nur wenige Studien: „Eine Beobachtungsstudie an 234.000 Patienten mit Erkältungskrankheiten hat jedoch gezeigt, dass Patienten, die ein pflanzliches Arzneimittel bekamen, in allen Altersgruppen deutlich seltener Antibiotika brauchten.“

Antibiotikaeinsatz vermeiden

Den Einsatz von Antibiotika zu verringern, ist auch für den Arzt für integrative Medizin mit eigener Hausarztpraxis Dr. Christoph Hohmann ein Grund für den Einsatz von Phytotherapie: „In den Leitlinien zu Halsschmerzen und Husten steht ganz klar, dass man mit Antibiose zurückhaltend sein soll, weil Nebenwirkungen und Resistenzentwicklungen ein immer ernsteres Thema werden. Deshalb empfehle ich meinen Patienten, gleich beim ersten Halskratzen Phytotherapeutika einzusetzen, um Symptome zu lindern und Komplikationen zu vermeiden.“

Gegen Husten setzt der Arzt gerne Thymianpräparate ein: „Sie sind bei Patienten beliebt und ihre krampflösenden sowie schleimlösenden Eigenschaften auch gut durch die Datenlage belegt.“ So zeige die systematische Bewertung der European Scientific Cooperative on Phytotherapy die Wirksamkeit von Thymian bei Bronchitis. Der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel der Europäischen Arzneimittel-Agentur bewerte den Einsatz von Thymian bei produktivem Husten ebenfalls positiv. Und nicht zuletzt empfehle die Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin die Phytotherapie unter anderem mit Thymianpräparaten bei entsprechendem Therapiewunsch des Patienten.

Mit Thymian, ohne Zucker und Alkohol: Aspecton®

Zusammenfassend bewerteten alle vier Fachleute den Einsatz von Thymian bei Erkältungshusten positiv. „Ich habe sehr gute Erfahrungen mit Thymian gemacht. Es gibt eine effektive Schleimlösung und eine gute Hustenreizlinderung“, resümierte Britta Fröhling und Dr. Christoph Hohmann betonte: „Phytotherapie ist kein Hokusfokus, sondern hat ganz klare Evidenz“. Die Darreichungsformen reichen von Thymiankraut als Tee bis zu Fertigarzneimitteln. „Bei diesen hat man standardisierte Extrakte und kann exakte Dosierungen vorgeben“, erklärte Schaffer. „Flüssigpräparate gibt es inzwischen auch ohne Alkohol“. Gerade letzteres ist Dr. Angela Henke wichtig: „Ich lege großen Wert darauf, dass

Arzneimittel für Kinder weder Zucker noch Alkohol enthalten.“ Hier punkten Aspecton® Hustentropfen und Aspecton® Hustensaft. Denn sie enthalten durch ein spezielles Extraktionsverfahren nicht nur besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe des Thymians, sondern sind auch frei von Alkohol, Zucker, Farbstoffen, Laktose, Gluten und Gelatine – eine gute Empfehlung für Groß und Klein.

Mehr Informationen unter www.aspecton.de

Bildmaterial



Packshot Aspecton Hustentropfen 100 ml
Faltschachtel mit Flasche



Packshot Aspecton Hustensaft 100 ml
Faltschachtel mit Flasche



Gruppenpackshot Aspecton Hustensaft und Aspecton Hustentropfen

Aspecton Hustentropfen

Wirkstoff: Dickextrakt aus Thymiankraut. **Zusammensetzung:** 10 ml Flüssigkeit (1 ml entspricht 27 Tropfen) enthalten: 4,23 g Dickextrakt aus Thymiankraut (1,7-2,5:1). Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10 % (m/m), Glycerol 85 % (m/m), Ethanol 90 % (V/V), Wasser (1:20:70:109). Sonstige Bestandteile: Glycerol 85 %, Propylenglykol, Eukalyptusöl, Levomenthol. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim, zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. Aspecton Hustentropfen werden angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 2 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder andere Lamiaceen (Lippenblütler), Birke, Beifuß, Sellerie, Menthol oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** *Häufigkeit nicht bekannt:* Überempfindlichkeitsreaktionen wie z. B. Dyspnoe, Exantheme, Urtikaria, Quincke-Ödem. Magenbeschwerden, wie Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen. Bei entsprechend sensibilisierten Patienten können durch Menthol Überempfindlichkeitsreaktionen (einschließlich Atemnot) ausgelöst werden. **Hinweise:** Enthält Propylenglycol, Eukalyptusöl und Levomenthol.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Pullach i. Isartal

Stand 09/2023

Aspecton Hustensaft

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH
Georg-Kalb-Straße 5-8
82049 Pullach i. Isartal
www.hermes-arzneimittel.com

Pressekontakt
Lisa Arnold
Tel. +49 89 / 7 910-220-232
lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

Wirkstoff: Dickextrakt aus Thymiankraut. **Zusammensetzung:** 100 ml Flüssigkeit enthalten: 6,69 g Dickextrakt aus Thymiankraut (1,7-2,5:1). Auszugsmittel: Ammoniaklsg. 10 % (m/m) : Glycerol 85 % (m/m) : Ethanol 90 % (V/V) : Wasser (1:20:70:109). Sonstige Bestandteile: Glycerol, Propylenglykol, Maltitol-Lösung, Macrogolglycerolhydroxystearat (Ph. Eur.), Citronensäure, Kaliumsorbat (Ph. Eur.), Sucralose, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim, zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. Aspecton Hustensaft wird angewendet bei Erwachsenen und Kindern ab 1 Jahr. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Thymian oder andere Lamiaceen (Lippenblütler), Birke, Beifuß, Sellerie oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** *Häufigkeit nicht bekannt:* Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Dyspnoe, Exantheme, Urtikaria, Quincke-Ödem. Magenbeschwerden wie Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen. **Hinweise:** Enthält Propylenglycol, Maltitol-Lösung und Macrogolglycerolhydroxystearat.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Pullach i. Isartal

Stand: 03/2022