

Natürliche Unterstützung für die Psyche

- Wundermittel Baldrian
- Lavendel ist nicht Lavendel
- Was bei Schlafstörungen hilft
- Tee-Rezepte zur Beruhigung



Gaspan® 2x täglich

... damit die Gerti wieder entspannt ausgehen kann!



Blähungen

Bauchschmerzen



Völlegefühl



Wirkt
direkt im
Darm.



Mit hochdosiertem
Kümmel- und Pfefferminzöl.

Die Wirksamkeit von Gaspan®
ist in zahlreichen Studien belegt.



GPT? ChatGPT? ÖGPHYT!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Akronym „GPT“ kennen Phytotherapie-Affine schon seit 1971 als Abkürzung für unsere deutsche Schwestergesellschaft*. Der Zusatz „Chat“ verändert diese Bedeutung allerdings dramatisch – bei „ChatGPT“* gibt es zwar auch Informationen über Phytotherapie in Sekundenschnelle, aber nur kurz und erfreulich vorsichtig: „Es ist wichtig, dass Personen, die phytotherapeutische Präparate einnehmen möchten, sich von einem qualifizierten Gesundheitsdienstleister beraten lassen“. Trotz AI („Artificial Intelligence“) bleibt also Ihre ärztliche und pharmazeutische Kompetenz weiterhin unumstritten, und wir freuen uns über Ihr anhaltendes Interesse an der ÖGPHYT und an unserer Zeitschrift (die ich übrigens bei ChatGPT als „Phytomedicine Austria“ gefunden habe)!

Im vorliegenden Heft der Zeitschrift finden Sie aktuelle Beiträge zum Thema „Psychische Beschwerden“, ein wichtiges Anwendungsgebiet für die Phytotherapie, das durch die (und nach der) Corona-Pandemie wieder besonders interessant wurde. Weiters gibt es Anregungen zur Behandlung von Harnwegsbeschwerden bei Kindern, und ein Blick auf die Felder Niederösterreichs führt Sie zur Quelle eines prominenten pflanzlichen Wirkstoffes.

Wenn Sie Pflanzen im Freiland lieben, werfen Sie bitte einen Blick auf die Website der ÖGPHYT – www.phytotherapie.at: Sie finden da schon erste Ankündigungen für die Pharmakobotanischen Exkursionen (beginnend noch im April) und Details über die Tage der Arzneipflanzen (2.–4. Juni 2023). Natürlich sind dort, wie gewohnt, auch weitere Termine angegeben, z. B. für die Phytotherapie-Lehrgänge in Ost und West (drei laufende, und wegen der großen Nachfrage ein Neubeginn), demnächst aber neu für einen ÖGPHYT-Lehrgang „Phytopharmaka und Phytotherapie in der Apothekenpraxis“. Dieser Lehrgang soll das bei Pharmazeut:innen vorhandene akademische Wissen auf die Praxis bezogen vertiefen, aktualisieren und helfen, die Beratungsqualität hinsichtlich Phytopharmaka in der Apotheke zu verbessern. Wir freuen uns schon sehr darauf!

Auch über Kommentare, Anregungen, Wünsche, Lob oder Kritik zu phytotherapie.at freuen wir uns sehr. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, bevor Sie sich an ChatGPT wenden! 😊

Viel Vergnügen beim Durchblättern des neuen Heftes, alle guten Wünsche für den Rest des Frühlings und herzliche Phytogrüße!

Ihr/Euer

Wolfgang Kubelka

wolfgang.kubelka@univie.ac.at

+43 664 106 91 00

* Gesellschaft für Phytotherapie e. V.,
Glutamat-Pyruvat-Transaminase (ALAT),
Chatbot Generative Pre-trained Transformer



Fachlicher Beirat

Editor



**emer. o. Univ.-Prof.
Dr. Wolfgang Kubelka**

Dept. f. Pharmazeut. Wiss., Abt. f. Pharmakognosie,
Univ. Wien, Ehrenpräsident ÖGPHYT

Ausrichtung/Zielsetzung/Disclaimer

Die Zeitschrift *phytotherapie.at* ist das Fachmedium der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT) und soll deren Mitgliedern, Ärzten, Apothekern, Pharmazeuten und Stakeholdern aktuelle Informationen über Entwicklungen im Bereich pflanzlicher Arzneimittel bringen. Für das fachliche und wissenschaftliche Fundament garantiert ein fachlicher Beirat, bestehend aus Wissenschaftlern, Pharmazeuten, Apothekern und Ärzten aus dem deutschsprachigen Raum. Entgeltliche Einschaltungen gem. § 26 Mediengesetz fallen in den Verantwortungsbereich des jeweiligen Auftraggebers; sie müssen nicht die Meinung von Herausgeber, Reviewer oder Redaktion wiedergeben.

Co-Editors



**ao. Univ.-Prof.
Mag. pharm. Dr.
Sabine Glasl-Tazreiter**
Dept. f. Pharmazeut. Wiss., Abt. f.
Pharmakognosie, Univ. Wien,
Vizepräsidentin ÖGPHYT



**Univ.-Doz. Mag. pharm.
DDR. med. Ulrike Kastner**
Fachärztin für Kinder-
und Jugendheilkunde,
Präsidentin ÖGPHYT



**Univ.-Doz. Mag. pharm.
Dr. Reinhard Länger**
Österreichische Agentur
für Gesundheit und
Ernährungssicherheit



**MR i. R. Univ.-Doz.
Dr. Heribert Pittner**
Ehrenpräsident ÖGPHYT



**Univ.-Prof. Mag. pharm.
Dr. Judith M. Rollinger**
Dept. f. Pharmazeut. Wiss.,
Abt. f. Pharmakognosie,
Univ. Wien

Advisory Board



**Univ.-Prof.
Dr. DDR. h. c. Rudolf Bauer**
Karl-Franzens-Universität Graz



**ao. Univ.-Prof.
Mag. pharm. Dr. Franz Bucar**
Department für Pharmakognosie,
Karl-Franzens-Universität Graz



**Univ.-Prof. i. R. Mag. pharm.
Dr. Gerhard Buchbauer**
Dept. f. Pharmazeut. Wiss.,
Abt. f. Pharmazeut. Chemie, Univ. Wien



Dr. sc. nat. Beatrix Falch
Vizepräsidentin Schweizerische
Medizinische Gesellschaft für
Phytotherapie (SMGP), Zürich



**emer. o. Univ.-Prof. Dipl.-Ing.
Dr. Chlodwig Franz**
Institut für Tierernährung und
funktionelle Pflanzenstoffe,
Veterinärmedizinische Universität Wien



Dr. Fritz Gamerith
Managing Director von
Schwabe Austria GmbH



Univ.-Prof. Dr. Andreas Hensel
Institut für Pharmazeutische Biologie
und Phytochemie, Universität Münster



**Univ.-Prof. i. R. Mag. pharm.
Dr. Dr. h. c. Brigitte Kopp**
Dept. f. Pharmazeut. Wiss., Abt. f. Pharma-
kognosie, Univ. Wien



Univ.-Prof. Dr. med. Karin Kraft
Lehrstuhl für Naturheilkunde,
Universitätsmedizin Rostock



**ao. Univ.-Prof.
Mag. pharm. Dr. Liselotte Krenn**
Dept. f. Pharmazeut. Wiss., Abt. f. Pharmakognosie,
Univ. Wien



Mag. pharm. Ilona E. Leitner
c/o St. Lucas Apotheke Wien



**Univ.-Prof.
Dr. Dr. h. c. Matthias F. Melzig**
Institut für Pharmazie,
Freie Universität Berlin



ao. Univ.-Prof. Dr. Olivier Potterat
Department Pharmazeutische
Wissenschaften, Universität Basel



**Univ.-Prof. i. R. Mag. pharm.
Dr. Hermann Stuppner**
Institut für Pharmazie/Pharmakognosie,
Universität Innsbruck



**ao. Univ.-Prof. Mag. pharm.
Dr. Karin Zitterl-Eglseer**
Institut für Tierernährung und
funktionelle Pflanzenstoffe,
Veterinärmedizinische Universität Wien

Zeitschrift abonnieren - ÖGPHYT-Mitglied werden

Als Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT) erhalten Sie 6-mal im Jahr auch die Fachzeitschrift *phytotherapie.at*. Alle Informationen zur Mitgliedschaft finden Sie auf der Hefrückseite und auf:

www.phytotherapie.at

Schwerpunkt: Psyche



Coverstory: Interview	6
Aktuelle Arzneipflanze: Baldrian	8
Rezepturen – Beruhigungstees	10
Fallbericht – Schlafstörungen und akute Belastungssituation	12
Falsche Freunde: Lavendel-Arten	16



Urologie

Pflanze im Porträt – Brunnenkresse	18
Indikation und Therapie – Entzündungen im Genitalbereich	22



Gastroenterologie

Reportage – Mariendistel zur Gewinnung von Silymarin	26
--	----

ÖGPHYT-Mitteilungen



Termine und Highlights	30
Mitteilungen	31

Fachkurzinformationen	31
ÖGPHYT-Mitgliedschaft	32

Phytotherapie.at - IMPRESSUM

Medieninhaber/Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT), Abteilung für Pharmakognosie, Department für Pharmazeut. Wissenschaften, Pharmaziezentrum der Universität Wien, Josef-Holaubek-Platz 2, 1090 Wien, www.phytotherapie.at, E-Mail: info@phytotherapie.at, **Verlag:** MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien, **Verlagsleitung:** Mag. Gabriele Jerlich, **Projektleitung:** Alexandra Hindler, a.hindler@medmedia.at, **Redaktion:** Martin Rümmele, m.ruemmele@medmedia.at, **Editorial Board:** Univ.-Prof. Dr. Sabine Glasl-Tazreiter, Univ.-Doz. DDr. Ulrike Kastner, Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka, Univ.-Doz. Dr. Reinhard Länger, Univ.-Doz. Dr. Heribert Pittner und Univ.-Prof. Dr. Judith Rollinger, **Produktion:** Anita Singer, a.singer@medmedia.at, **Grafik:** Dipl.-Ing. Miriam Fellingner, m.fellinger@medmedia.at, **Lektorat:** onlinelektorat.at | Sprachdienstleistungen, **Coverfoto:** unpict – stock.adobe.com **Druck:** Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, A-2540 Bad Vöslau, **Aboverwaltung:** Alexandra Kogler, abo@medmedia.at, MedMedia Verlag und Mediaservice Ges.m.b.H., Seideng. 9/Top 1.1, 1070 Wien, **Druckauflage:** 19.000 Stück, **Grundsätze und Ziele:** Präsentation von Themen und Standpunkten der ÖGPHYT sowie Interviews mit relevanten Stakeholdern, **Allgemeine Hinweise:** Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche und/oder wissenschaftliche Meinung des jeweiligen Autors wieder und fallen somit in den Verantwortungsbereich des Verfassers. Trotz sorgfältiger Prüfung übernehmen Medieninhaber, Herausgeber und Verleger keinerlei Haftung für drucktechnische und inhaltliche Fehler. Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf eine geschlechterspezifische Formulierung verzichtet. Bilder ohne Credit wurden vom jeweiligen Interviewpartner beigestellt. Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung ist nur mit Zustimmung des Verlages erlaubt. Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter www.medmedia.at.



Pflanzliche Unterstützung bei psychischen Erkrankungen

Phytotherapeutika sind vor allem bei Belastungssyndromen wie Unruhezuständen und Schlafstörungen eine gute Behandlungsoption. Bei schweren Erkrankungen können sie eine passende Ergänzung sein, erklärt der Psychiater und Psychotherapeut Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek.

Von Katrin Grabner

Phytotherapie hat auch im Bereich der psychischen Erkrankungen eine lange Tradition. Über Jahrhunderte wurde ein großes Wissen angereichert, das laut Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek „durch den Siegeszug der klassischen Pharmakologie“ in den Hintergrund gerückt ist. Aus seiner Sicht „zu Unrecht“. Und dann ist „etwas Hochproblematisches“ passiert: „Die eine Therapieform wurde gegen die andere ausgespielt. Damit ist der interessante Wissensschatz der Phytotherapie teilweise in Verruf geraten und verdrängt, wenn nicht sogar vergessen worden. Als Mediziner sollten wir aber immer das nutzen, was den Patienten hilft – und dazu zählen auch Phytopharmaka“, ist der Psychiater und Psychotherapeut überzeugt. Mittlerweile habe sich das Blatt gewendet, Phytotherapeutika sind laut dem

Zur Person:
Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek
ist seit 1986 Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, seit 1993 Psychotherapeut. Seit 1993 gerichtlich beeideter Sachverständiger für das Gebiet der Psychiatrie. Seit 1997 a. o. Universitätsprofessor für Psychiatrie an der MedUni Wien. Seit 2001 Primarius im Anton Proksch Institut, seit 2004 Ärztlicher Direktor des Anton Proksch Institutes. Seit 2015 Vorstand des Instituts für Sozialästhetik und Psychische Gesundheit der SFU Wien, Mitglied des Board of the European Psychiatric Association (Secretary for Sections)



Experten wieder „im Trend“, auch in der Psychiatrie. Derzeit sei es eher so, dass es die größten Compliance-Probleme mit Psychopharmaka gäbe, weil Patienten lieber „etwas Natürliches“ zu sich nehmen wollen. „Hier muss man gut aufpassen. Ich kann eine Depression nicht nur mit Phytotherapeutika behandeln. Das ist eine schwere und teils leider auch tödliche psychische Erkrankung, hier braucht es Psychopharmaka. Ich sehe pflanzliche Arzneimittel in diesem Bereich nicht als Alternative, son-

dern als eine gute Ergänzung“, stellt Professor Musalek klar.

Bei Belastungssyndromen würden Phytotherapeutika aber durchaus schon allein eine gute Wirkung erzielen und Erfolge bringen. Hier sollten behandelnde Ärzte aber darauf achten, ihren Patienten klarzumachen, dass gerade bei Beeinträchtigungen der Psyche auch Gewohnheiten und Störfaktoren geändert werden müssen. Professor Musalek erklärt: „Die Patienten suchen eine Erlösung von außen. Aber nur weil ich



ein Medikament nehme, geht die Überlastung und auch die Bedingungskonstellation ja nicht weg. Gerade bei psychischen Erkrankungen ist auch die Erwartungshaltung enorm wichtig. Denn wenn jemand hohe Erwartungen an ein Präparat hat und diese dann nicht eintreten, kann sich der psychische Zustand noch verschlechtern.“

Im Bereich der Psyche spielen pflanzliche Arzneimittel vor allem in zwei großen Bereichen eine wichtige Rolle: bei Schlafstörungen und bei Unruhezuständen. „Beim Schlaf gibt es in der Pharmakologie hochwirksame Medikamente, die aber doch teils ein hohes Suchtpotenzial haben und damit nicht unproblematisch sind. Bei inneren Unruhen, also Zuständen, die bei anhaltenden Belastungen und Überlastungen auftreten, haben wir gut wirkende Substanzen wie Tranquilizer, die aber

ebenfalls ein hohes Suchtpotenzial aufweisen. Bei Phytopharmaka fällt dieses Risiko weg, da ist man auf der sicheren Seite“, weiß Professor Musalek.

Doch welche Pflanzen eignen sich besonders gut für den Einsatz bei psychischen Erkrankungen und Belastungssymptomen? „Ein Klassiker ist Baldrian, der ist weitverbreitet und gut wirksam. Bei Schlafstörungen helfen auch Hopfenpräparate sehr gut. Grundsätzlich gibt es aber mittlerweile schon eine Fülle an Phytopharmaka, die sich in den vergangenen Jahren entwickelt hat. Hier haben die Forschung und die Industrie zum Glück aufgeholt“, erklärt der Experte.

Was bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen und Belastungssyndromen mit pflanzlichen Arzneimitteln wichtig sei, ist die Frage der Dosierung. Bei Medikamenten mit Ein-

zelkomponenten könne man die Wirkung besser steuern, bei Tees wirkt sich beispielsweise schon die Ziehzeit auf die Wirkung aus. Darauf muss man laut Professor Musalek bei der Behandlung mit Phytotherapeutika achten. Er empfiehlt Fachkräften, sich mit entsprechenden Studien vertraut zu machen. Und außerdem: „Phytotherapeutika sind, nur weil sie Phytotherapeutika sind, nicht ungefährlich. Alles, was eine Wirkung hat, kann auch unerwünschte Wirkungen haben. Wo wir besonders vorsichtig sein müssen, weil es kaum Studien gibt und wir zu wenig wissen, ist bei der Behandlung von Schwangeren. Grundsätzlich braucht es auch bei Phytotherapeutika und Psyche ein hohes Maß an Fachwissen, und hier gibt es definitiv Aufholbedarf bei den Fachkräften“, stellt Professor Musalek abschließend fest.



Baldrian (*Valeriana* sp., Valerianaceae)

Baldrian wird hauptsächlich zur Behandlung von Schlafstörungen, bei Unruhe- und Spannungszuständen, Nervosität, Reizbarkeit, Stress und Prüfungsangst eingesetzt.



Univ.-Doz. Dr. Reinhard Länger
Österreichische Agentur für
Gesundheit und Ernährungssicherheit

Im Rahmen pharmakobotanischer Exkursionen kann in eher feuchten Biotopen oft der Echte Baldrian (*Valeriana officinalis* s. l.; „s. l.“ steht für „sensu latiore“ = „im weiteren Sinn“) gezeigt werden. Die großen, attraktiven Blütenstände laden zum Schnuppern ein. Und häufig hört man dann: „Das riecht ja gar nicht so unangenehm nach Baldrian!“. Ja, es kommt immer auf den Pflanzenteil an: Für die Arzneidroge *Valerianae radix* werden nur die unterirdischen Organe (Wurzeln, Wurzelstock, Ausläufer) verwendet. Und erst langsam, durch enzymatische Umwandlung beim Trocknen, entsteht der für uns Menschen eher unangenehme, an Schweiß erinnernde typische Baldriangeruch – nicht unangenehm für Katzen, ganz im Gegenteil: Der Duft lockt und regt Katzen an; man vermutet, dass dafür das Monoterpen-Alkaloid Actinidin verant-

wortlich ist, das auch in der Katzenminze nachgewiesen wurde.

Es lohnt sich auf jeden Fall, nicht nur an den Blüten zu riechen, sondern Blüten und Blütenstand auch genauer zu betrachten. Der erste Eindruck der schirmförmigen Blütenstände erinnert an Doldblütler, doch die Unterschiede liegen im Detail: Während bei einer Dolde die Strahlen zu den einzelnen Blüten alle von einem Punkt entspringen, können wir beim Baldrian entdecken, dass die Sprossachse im Blütenstandsbereich mehrfach verzweigt ist (sieht aus wie eine Schirmrispe, ist aber ein komplexer zymöser Blütenstand).

Bei den Baldriangewächsen finden wir auch gespornte Blüten, ganz deutlich erkennbar bei der Roten Spornblume (*Centranthus ruber*), einer bei uns beliebten Zierpflanze, im Mittelmeergebiet sehr häufig anzutreffen. Beim Baldrian



ist der Sporn zu einer kleinen Aussackung reduziert. Charakteristisch für die Baldriane ist auch die gegenständige Blattstellung. An die verwandtschaftliche Nähe zu den Korbblütlern erinnert die Frucht: eine Achäne (Nussfrucht aus einem unterständigen Fruchtknoten) mit einem Pappus (gefiederter Haarkranz) als Flugorgan, das gleiche Prinzip wie etwa beim Löwenzahn.

In unserer Natur gibt es einfach zu bestimmende Baldrianarten und solche, bei denen auch Experten herausgefordert sind. Weit verbreitet und leicht erkennbar sind etwa der Berg-Baldrian (*V. montana*, alle Stängelblätter ungeteilt) und der Dreischnittig-Baldrian (*V. tripteris*; wie der Name sagt: obere Stängelblätter dreischnittig). Etwas mehr Erfahrung bei der Bestimmung erfordern die kleineren Arten wie Felsen-Baldrian (*V. saxatilis*, auf Kalk- oder Dolomitfelsen) oder der ähnliche Echte Speik (*V. celtica*, kalkmeidend).

Und dann wird es herausfordernd: An den echten Baldrian erinnert schon der Sumpf-Baldrian (*V. dioica*), dessen Stängelblätter gefiedert, dessen untere Blätter aber ungeteilt sind. Und schließlich die Artengruppe Arznei-Baldrian (*V. officinalis* s. l.), bei der alle Kleinarten ausschließlich gefiederte Blätter aufweisen; die Unterschiede liegen dann beispielsweise im Vorkommen und in der Lage von Ausläufern oder in der Zahl der Paare der Fiederblättchen; diese Fein-

heiten sind dann den Experten vorbehalten. Für die Anwendung als Arzneipflanze ist die Differenzierung der Kleinarten unerheblich, solange die Qualitätsanforderungen des Europäischen Arzneibuchs erfüllt werden: im getrockneten Zustand ein Gehalt von mindestens 0,4 % ätherischen Öls und von mindestens 0,17 % Sesquiterpensäuren (etwa Valerensäure).

Eine einheimische Wildpflanze aus derselben Familie, die gerne auch kultiviert wird, ist übrigens der Feldsalat („Vogerlsalat“, Arten der Gattung *Valerianella*). Bei uns nicht heimisch ist die Indische Narde (*Nardostachys jatamansi*), die Stammpflanze zur Gewinnung des wohlriechenden und kostbaren Nardenöls.



Faktencheck: Baldrian



Baldrianwurzel weist ein sehr heterogenes Inhaltsstoffspektrum auf: ätherisches Öl, Sesquiterpensäuren, Iridoide, Lignane, Kaffeesäurederivate sowie Alkaloide.

Wirkung

Baldrianwurzel wurde vom HMPC in Form von Trockenextrakt zur Behandlung einer leichten nervösen Anspannung und zur Behandlung von Schlafstörungen als „well-established use“ akzeptiert. Außerdem akzeptierte das HMPC als „well-established use“ auch zwei Kombinationen von Baldrianwurzel und Hopfenzapfen in Form von Trockenextrakt zur Besserung von Schlafstörungen. Baldrianwurzel als Teedroge, für Bäder, sowie verschiedene feste und flüssige Zubereitungen werden vom HMPC für „traditional use“ bei leichtem mentalem Stress und zur Schlafförderung angeführt.

Nebenwirkungen

allenfalls leichte Magen-Darm-Beschwerden

Zubereitung

als Teeaufguss oder Dragees



Beruhigungstees

Die ÖGPHYT bietet zu vielen Indikationen Rezepturen, die von Expertinnen und Experten erstellt wurden und auch in der Grünen Box kassenfrei bis 100 g sind. Phytotherapie.at zeigt diese immer in der Rubrik „Rezepturen“ mit QR-Code zur Website und dem jeweils vorausgefüllten Rezeptformular zum Ausdrucken.

Nervosität, Unruhezustände und Einschlafstörungen lassen sich mit Arzneitees gut behandeln. Vor allem bei Schlafstörungen wirken entsprechende Teemischungen schlafanstoßend, ohne narkotisierende Effekte hervorzurufen.

Beruhigender Tee II

Species sedativae II

Hopfenzapfen	40
Melissenblätter	50
Lavendelblüten	10
M. D. S. Beruhigender Tee	

Kassenformular
zum Download:



Beruhigender Tee III

Species sedativae III

Melissenblätter	40
Passionsblumenkraut	30
Kamillenblüten	20
Bitterorangenblüten	10
M. D. S. Beruhigender Tee	

Kassenformular
zum Download:



Beruhigender Tee IV

Species sedativae IV

Johanniskraut	50
Melissenblätter	40
Bitterorangenblüten	10
M. D. S. Beruhigender Tee	

Kassenformular
zum Download:

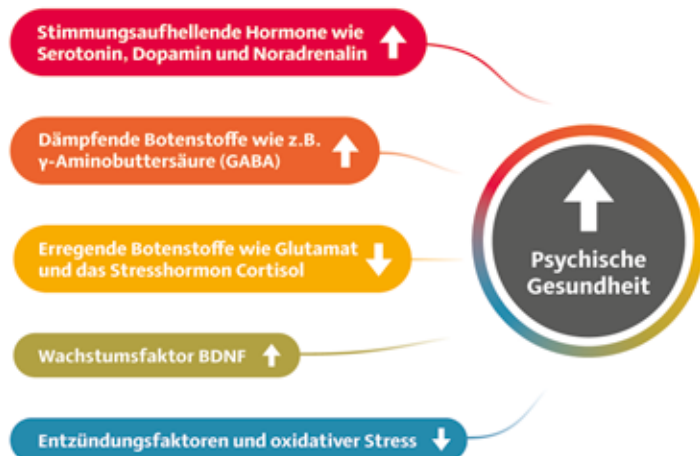


Safran: **effektiv wie Antidepressivum**

Der pflanzliche Stimmungsaufheller überzeugt im Vergleich zu den gängigen Antidepressiva Sertralin und Fluoxetin mit sehr guter Wirksamkeit und Verträglichkeit.

Multifunktionaler Stimmungsmacher

Im Gegensatz zu synthetischen Antidepressiva, wirkt Safran an verschiedenen Nervenschaltstellen im Gehirn und beeinflusst psychische Symptome wie Depression, Ängstlichkeit oder die Schlafqualität positiv. Safran wirkt antidepressiv, indem das Enzym Monoaminoxidase und damit der Abbau von Serotonin, Noradrenalin und Dopamin gehemmt wird. Durch eine Reduktion des erregenden Botenstoffs Glutamat und eine vermehrte Ausschüttung von γ -Aminobuttersäure ist Safran beruhigend und angstlösend. Zudem wird über die HPA-Achse die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gehemmt und der neuroprotektive Wachstumsfaktor BDNF gesteigert. Auch die Reduktion von Entzündungsgeschehen und oxidativem Stress gehören zu den Wirkungen von Safran.¹



Wirksamkeit wissenschaftlich belegt

In 14 placebo-kontrollierten Studien mit 716 Teilnehmern reduzierten 30 mg Safranextrakt die depressiven Symptome signifikant. Bei weiteren 375 Studienteilnehmern führte dieselbe Dosierung zu einer signifikanten Reduktion der Ängstlichkeit. In Vergleichsstudien mit Sertralin, Fluoxetin, Imipramin oder Citalopram war Safran ebenso effektiv und zeigte eine idente antidepressive Wirkung wie die gängigen Antidepressiva. Darüber hinaus konnten auch Schlafstörungen, als häufiges Begleitsymptom von psychischen Erkrankungen, positiv beeinflusst werden. Fazit: Safran hebt sich von anderen stimmungsaufhellenden Pflanzenstoffen ab, durch seine belegte Wirksamkeit, gute Verträglichkeit und reduzierte Wechselwirkungen.²⁻⁴

Identische Wirksamkeit

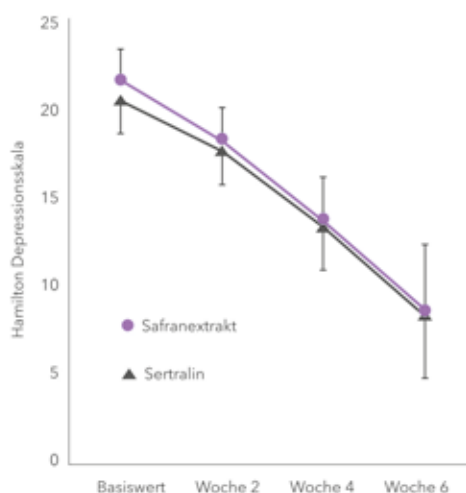


Abb.: Safranextrakt ist bei einer Major Depression vergleichbar wirksam wie Sertralin, wobei es in der SSRI-Gruppe häufiger zu Nebenwirkungen kam.³

Sichere Anwendung bei Jugendlichen

Aufgrund von zahlreichen, erfolgreichen Studien bei Erwachsenen wurde 2018 die Einnahme von Safranextrakt auch bei 12–16-jährigen Jugendlichen mit milden bis moderaten depressiven Symptomen und Angststörungen untersucht. Das Ergebnis war eindeutig: Safranextrakt verbesserte die psychischen Symptome, ängstliche Separation, soziale Phobie und Depression signifikant. Insgesamt konnten die Scores für Ängstlichkeit und Depression um 33% reduziert werden, im Vergleich zu 17% in der Placebo-Gruppe. Während der Studie kam es zu keinen signifikanten Nebenwirkungen.⁵

Alpinamed® Safran d'Or bei Verstimmungszuständen und Antriebslosigkeit

- ✓ 30 mg Safranextrakt (5,6% Crocine) für eine signifikant gesteigerte Stimmung
- ✓ 30 mg bioverfügbares Curcumin zur Unterstützung des Nervensystems
- ✓ Hochdosierte B-Vitamine und Magnesium für mehr Energie und starke Nerven



Nahrungsergänzungsmittel

Literatur:

- Shafiee M, et al. Saffron in the treatment of depression, anxiety and other mental disorders: Current evidence and potential mechanisms of action. *J Affect Disord.* 2018;227:330-337.
- Marx W, et al. Effect of saffron supplementation on symptoms of depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev.* 2019;77(8):557-571.
- Ahmadpanah M, et al., Crocus Sativus L. (saffron) versus sertraline on symptoms of depression among older people with major depressive disorders—a double-blind, randomized intervention study. *Psychiatry Res.* 2019;282:112613.
- Pachikian BD et al., Effects of Saffron Extract on Sleep Quality: A Randomized Double-Blind Controlled Clinical Trial. *Nutrients.* 2021;13(5):1473.
- Lopresti AL, et al. affron®, a standardised extract from saffron (*Crocus sativus* L.) for the treatment of youth anxiety and depressive symptoms: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *J Affect Disord.* 2018;232:349-355

Hilfe bei **Schlafstörungen** und **akuter Belastungssituation**

Der Salzburger Allgemeinmediziner Dr. Gerd Struber berichtet, wie er eine junge Patientin mit psychischen Problemen adjuvant mit Phytotherapie behandelt hat.

Eine 23-jährige bisher weitgehend gesunde Studentin ohne nennenswerte Vorerkrankungen wurde in der allgemeinmedizinischen Praxis vorstellig. Aus der Anamnese war lediglich ein St. p. Appendektomie mit 14 Jahren erhebbar, die Vitalzeichen wie Blutdruck und Puls waren unauffällig, das Labor im Rahmen der vergangenen Gesunderuntersuchung war bland. Zu diesem Zeitpunkt hatte die Patientin keinerlei Dauermedikation (bedarfsweise wurde Ibuprofen eingenommen), auch die Pille wurde vor acht Monaten ausgesetzt. Die Patientin war Studentin der Politikwissenschaften im letzten Studienjahr, lebte allein in einer 30 m² großen Garçonnière. An sozialen Kontakten bestand ein weit verzweigtes Netz an Freundinnen und Studienkolleginnen.

Diese Freundschaften hatte sie jedoch zuletzt vernachlässigt, da sie sich für soziale Kontakte oftmals zu müde und antriebslos fühlte. Seelisch war die Patientin durch eine schwere Krebserkrankung ihrer um vier Jahre älteren Schwester belastet, der sie sehr nahestand. Die Patientin berichtete bei der Konsultation in der Ordination von rezidivierenden Einschlafstörungen seit ihrer Jugend, die jedoch bisher nach einigen Wochen einen stets selbstlimitierenden Verlauf nahmen. Seit gut vier Monaten bestand jedoch wieder eine deutliche Verschlechterung der psychosozialen Belastungssituation mit ausgeprägten Ein- und Durchschlafstörungen. Morgens fühlte sich die Patientin zur Gänze unausgeruht, es fiel ihr dann auch häufig sehr schwer, aus dem Bett zu kommen, sodass sie dann fallweise bis in die Mittagsstunden liegen blieb. Sie fühlte sich in weiterer Folge den restlichen Tag sehr müde, antriebsarm und konnte nur schwer ihre Alltagspflichten erledigen.

Dazu quälte sie eine ausgeprägte Konzentrationsschwäche, ein Fokussieren auf ihren studentischen Lernstoff war maximal für eine halbe Stunde möglich. Unter den Schlafstörungen und der Konzentrationsschwäche litten bereits ihre Prüfungsergebnisse, sodass die Patientin Sorge hatte, die sich im letzten Studienjahr zuspitzenden Prüfungsherausforderungen nicht mehr bewältigen zu können.

Therapie

Als Selbstmedikation wurden Hova® Filmtabletten ausprobiert, jedoch wegen Erfolglosigkeit rasch wieder abgesetzt. Aufgrund der Schilderungen schien eine einstweilige Behandlungsdiagnose „Akute Belastungsreaktion“ (F43.0) am naheliegendsten. Differenzialdiagnostisch war auch eine „leichte depressive Episode“ (F32.0) nicht auszuschließen. Der Wunsch der Patientin nach einer hypnotisch wirkenden Schlafmedikation wurde von ärztlicher Seite vorerst abgelehnt. Alternativ zu dem bereits ausprobierten Hopfen-Baldrianpräparat wurde daher ätherisches Lavendelöl als Weichkapseln verordnet (Lasea® 80 mg). Da die Patientin gerne und

Zur Person:
Dr. Gerd Struber

ist Allgemeinmediziner in Oberalm bei Hallein.





regelmäßig Tee trank, wurde der abendliche Konsum eines „Nerventees“ (**Species sedativae I ÖAB**) empfohlen.

Da bei der Patientin doch auch eine depressiv-gedrückte Stimmungslage mit Interessensverlust und Antriebslosigkeit offensichtlich war, wurde zusätzlich auch noch ein Johanniskraut-Trockenextrakt mit 600 mg als tägliche Einmaldosis (Dr. Böhm Johanniskraut forte® 600 mg Filmtabletten) verordnet. Zudem wurde der Patientin auch noch ein Verordnungsschein für ambulante Psychotherapie mitgegeben, ebenso der Auftrag, sich in spätestens 2–3 Wochen wieder zu melden, bei Beschwerdeverschlechterung früher. Ebenso müsse sie bei einem eventuellen Wiederbeginn mit der Pille jedenfalls ärztlichen Rat einholen (Cave: Johanniskraut + Pille). Die Empfehlung, sich ausreichend sportlich zu betätigen, insbesondere in Form von abendlichen Spaziergängen, wurde ebenso noch am Ende der Konsultation mit auf den Weg gegeben.

Verlauf

Der folgende Behandlungs- und Beobachtungszeitraum erstreckte sich über insgesamt sieben Monate und gestaltete sich sowohl für den Behandler als auch für die Patientin sehr zufriedenstellend. Insbesondere die Schlafstörungen besserten sich innerhalb weniger Wochen, sodass Lasea® 80 mg bereits nach etwa zwei Monaten abgesetzt wurde. Mirtazapin und Johanniskraut wurden im gegenseitigen Einverständnis für insgesamt fünf Monate belassen, insbesondere da die Patientin die Rückmeldung gab, dass sich darunter ihre Antriebslosigkeit verbesserte und sie sich auch wieder wesentlich besser ►

Tee-Rezept

Nerventee Species sedativae I ÖAB

M.D.S: Beruhigender Tee

Melissenblätter <i>Fol. Melissa</i>	10
Pfefferminzblätter <i>Fol. Menthae pip.</i>	10
Bitterorangenblüten <i>Flos Aurantii</i>	10
Bitterorangenschale <i>Pericarp. Aurantii amari</i>	10
Baldrianwurzel <i>Rad. Valerianae</i>	60





Schwerpunkt Psyche

auf ihren studentischen Lernstoff konzentrieren konnte. Zu einer vollständigen Remission kam es nach etwa sieben Monaten, nachdem die Patientin zu diesem Zeitpunkt erfolgreich ihre Diplomprüfung ablegte. Lediglich den ein- bis zweimal monatlichen Gesprächstermin bei ihrer Psychotherapeutin nahm sie noch wahr, da sie eine sehr gute Gesprächsbasis mit ihrer Therapeutin hatte. Auch der ärztlich verordnete Nerventee des ÖAB wurde im Behandlungsverlauf abgesetzt. Die Patientin besorgte sich stattdessen einen Pfefferminztee aus dem Lebensmittelhandel, der 2–3-mal am Tag im Rahmen eines „Teezeremonielles“ getrunken wurde. Dies, so versicherte die Patientin glaubhaft, hatte eine ausgesprochen beruhigende Wirkung auf sie. Rückblickend sei auch noch erwähnt, dass die Patientin die verordnete Medikation sehr gut vertrug. Lediglich auf die Einnahme von Lasea® 80 mg wurde ein kurzzeitiges Aufstoßen berichtet, das die Patientin aber nicht weiter störte.

Anmerkung

Selbstverständlich war dem Behandler bei der Verordnung zweier serotonerger Wirksubstanzen (Mirtazapin und Johanniskraut) die Gefahr des Auftretens von Serotonin-assoziierten Wirkungen respektive eines Serotoninsyndroms bewusst. Daher wurde Mirtazapin auch bewusst niedrig dosiert. In diesem Dosisbereich (bis 15 mg) dominiert bekanntermaßen die durch die antihistaminerge Wirkung hervorgerufene Sedierung, was die exzellente Wirksamkeit von Mirtazapin bei Schlafstörungen erklärt. Eine sichere antidepressive Wirksamkeit ist hingegen erst ab 30 mg Mirtazapin zu erwarten. Daher wurde zusätzlich Johanniskraut rezeptiert, mit dem insbesondere bei leichten bis mittelschweren Depressionen mit den Symptomen Antriebslosigkeit und Interessensverlust sehr gute Resultate erzielt werden können.

37. Südtiroler Herbstgespräche



Phytotherapie und Phytopharmaka Praxis und Wissenschaft

19.–22. 10. 2023, Bozen

Eurac Research
Viale Druso Drususallee 1
Bozen

www.phytoherbst.at



Wissenschaftliche Leitung:
ao. Univ.-Prof. Dr. Sabine Glasl-Tazreiter
Abteilung für Pharmakognosie, Universität Wien

Das wissenschaftliche Programm wird unterstützt von



Schwabe
Austria



Tage der Arzneipflanzen



2.–4. Juni 2023

Im Rahmen dieser Aktion öffnen Arzneipflanzengärten, botanische Gärten, arzneipflanzenverarbeitende Betriebe, Klostergärten, Kräutergärten, Museen und dergleichen mehr ihre Türen, um Arzneipflanzen und pflanzliche Arzneimittel der Öffentlichkeit näherzubringen.

Hier finden Sie alle teilnehmenden Institutionen:
phytotherapie.at/Tage_der_Arzneipflanzen.html

STIPENDIEN

Für die Teilnahme an den 37. Südtiroler Herbstgesprächen in Bozen vergibt die ÖGPHYT zehn Stipendien an Studierende der Medizin (auch Ärzt:innen im Praktischen Jahr) und der Pharmazie (auch Aspirant:innen).
Info: www.phytotherapie.at, www.phytoherbst.at.

Für Ruhe und Gelassenheit

Knapp die Hälfte der Österreicher fühlt sich stressbelastet, was sich in Unruhe, Nervosität, Angst und Schlafproblemen äußert. Die Passionsblume bietet bei diesen Beschwerden eine rein natürliche Abhilfe. Dr. Böhm® Passionsblume Dragees enthalten 425 mg Trockenextrakt der wirkungsvollen Heilpflanze gemäß ESCOP-Empfehlung¹. Sie bieten somit die höchste am Markt zugelassene Wirkstoffmenge und können die beruhigende und angstlösende Wirkung besonders gut entfalten.

Pflanzliche Hilfe mit Vorteilen

Besteht eine dauerhafte Stressbelastung, führt das zum Abbau der psychischen Reserven. Es kommt zu Angstgefühlen und Erschöpfung bis hin zum Burnout. Da sich bereits jeder Dritte in der beruflichen Tätigkeit zumindest zeitweise durch Überlastung eingeschränkt fühlt, ist der Bedarf an beruhigenden, angstlösenden Präparaten größer als je zuvor.² Zu beachten ist bei synthetischen Beruhigungsmitteln wie Benzodiazepinen jedoch die Möglichkeit einer psychischen Abhängigkeit. Daher ist deren Einsatz gut abzuwägen. Mit der Passionsblume (*Passiflora incarnata*) steht hingegen auch eine pflanzliche Alternative ohne Abhängigkeitsgefahr und ohne unerwünschte Gewöhnungseffekte zur Verfügung.

Wirkprinzip der Passionsblume

Der Gamma-Aminobuttersäure-(GABA_A-)Rezeptor ist im Gehirn für das Gleichgewicht zwischen Erregung und Dämpfung verantwortlich. Er besteht aus fünf Untereinheiten. Inhaltsstoffe der Passionsblume binden an derselben Einheit (Alpha-Untereinheit) wie das körpereigene GABA, was die Erregung der Nervenzellen

hemmt und dadurch beruhigend wirkt. Benzodiazepine haben eine Affinität für eine andere Bindungsstelle (Gamma-Untereinheit), wodurch es zu Gewöhnungs- oder Abhängigkeitseffekten kommt.³

Senkung der Stressbelastung

Eine randomisierte, trippelverblindete, placebokontrollierte Studie untersuchte die beruhigende und angstlösende Wirkung von Passionsblumenextrakt in einer typischen Stresssituation. Die Teilnehmer (50 Personen pro Gruppe) erhielten 60 Minuten vor einer Weisheitszahnoperation entweder 500 mg *Passiflora incarnata*, 15 mg des Benzodiazepins Midazolam oder ein Placebo.

Die Passionsblume wirkte ähnlich beruhigend wie Midazolam: In der Passionsblumengruppe fühlten sich 84 % der Patienten während der Zahnoperation „ruhig“. Im Vergleich dazu waren es in der Midazolamgruppe 80 % und in der Placebogruppe nur 36 % der Patienten.⁴

¹ European Scientific Cooperative on Phytotherapy, ESCOP monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, 2nd edn. Exeter: ESCOP, 2003

² Allianz Elementar Versicherungs-Aktiengesellschaft, Allianz Stress-Studie: Jeder vierte Österreicher empfindet Freizeit als stressig, APA OTS, 2017.

³ Appel K et al. Modulation of the gamma-aminobutyric acid (GABA) system by *Passiflora incarnata* L. *Phytother Res* 2011; 25 (6):838–43

⁴ da Cunha RS et al. Herbal medicines as anxiolytics prior to third molar surgical extraction. A randomized controlled clinical trial. *Clin Oral Invest* 2021; 25(3):1579–86

PFLANZENPORTRÄT Passionsblume



In der Volksmedizin Nord-, Süd- und Mittelamerikas schätzt man *Passiflora incarnata* schon seit Jahrhunderten für ihre beruhigenden, entspannenden und angstlösenden Eigenschaften. Die Wirkung der exotischen Pflanze ist auf die enthaltenen Flavonoide zurückzuführen. Diese wertvollen sekundären Pflanzenstoffe binden am GABA-Rezeptor im Gehirn. Die Passionsblume hat durch ihre beruhigende Wirkung einen positiven Effekt bei akuten Stress- und Angstsituationen (z. B. bei Prüfungs- oder Flugangst), aber auch bei chronischem Stress sowie daraus resultierenden Schlafstörungen.



Dr. Böhm® Passionsblumen Dragees wirken bei nervöser Unruhe, Stress und Angst. Mit 425 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut stellen sie die am höchsten dosierte Arzneiform dar, die am Markt zugelassen ist.

Die Passionsblume wirkt rasch, verursacht keine Gewöhnungseffekte und kann über einen längeren Zeitraum hinweg angewendet werden. Da sie nicht übermüdet, ist sie auch für die Einnahme am Tag geeignet. Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene nehmen 2–3 Dragees gleichmäßig über den Tag verteilt ein. Zur Behandlung von nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen sind 1–2 Dragees 30 min vor dem Schlafengehen einzunehmen.

Die Kolumne „Falsche Freunde“ soll auf Verwechslungsmöglichkeiten in der phytotherapeutischen Praxis hinweisen.

Im Frühling werden Balkon und Garten wieder hübsch hergerichtet und im Gartenfachhandel sind allerlei Lavendelsorten erhältlich. Wie sich die ätherischen Öle des „Echten

Lavendels“ und des „Speiklavendels“ und damit deren Anwendung von den anderen häufig anzutreffenden Lavendelarten unterscheiden, soll die folgende Übersicht zeigen.



Lavandula angustifolia

Pflanzenname:
Echter Lavendel



Lavandula latifolia

Pflanzenname:
Speiklavendel



Lavandula x intermedia

Pflanzenname:
Lavandin, Hybridlavendel



Lavandula stoechas

Pflanzenname:
Schopflavendel

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Lamiaceengerbstoffe, Sterole und Triterpene, Cumarinderivate, Flavonoide, Phenolcarbonsäuren in unterschiedlicher Zusammensetzung

Ätherisches Öl, Hauptkomponenten:
Linalool (20–45 %)
Linalylacetat (25–46 %)
Lavandulylacetat (2,9–9,0 %)

Anwendung:
Teedroge.
Ätherisches Öl:
Unruhe, Schlafstörungen,
Angststörungen, mentaler
Stress, Erschöpfung,
funktionelle
Oberbauchbeschwerden
Fertigarzneimittel,
Aromatherapie

Ätherisches Öl, Hauptkomponenten:
Linalool (29–39 %)
Cineol (16–39 %)
Campher (8–16 %)

Anwendung:
Ätherisches Öl:
Erkältungen, Entzündungen
der oberen Atemwege
(Rhinosinusitis),
Husten verschiedener
Formen
Fertigarzneimittel,
Aromatherapie

Ätherisches Öl, Hauptkomponenten:
Linalool (29–39 %)
Linalylacetat (24–47 %)
Cineol (2,9–7,4 %)

Anwendung:
Ätherisches Öl:
Parfumindustrie,
Aromatherapie

Ätherisches Öl, Hauptkomponenten:
Linalool (34–50 %)
Cineol (16–39 %)

Anwendung:
Ätherisches Öl:
Aromatherapie

Mit **Canephron® forte** erfolgreich Antibiotika sparen!

Rezente Studiendaten zeigen erneut die Wirksamkeit und Sicherheit von Canephron® forte-Dragees in der Behandlung unkomplizierter Harnwegsinfekte (HWI). Die Beschwerden klingen rasch ab, Antibiotika können damit reduziert und letztlich eingespart werden.

Frauen im gebärfähigen Alter leiden deutlich häufiger unter (wiederkehrenden) Harnwegsinfekten als Männer¹. Vielfach werden diese Harnwegsinfekte mit Antibiotika behandelt. Real World Daten aus einer rezenten deutschen Studie zeigen aufs Neue, dass eine Therapie des unkomplizierten HWI mit Canephron® forte wirksam und sicher ist². Die StudienautorInnen schlagen vor, Canephron® forte als alternative Behandlungsmethode für unkomplizierte, akute Zystitis anstelle von Antibiotika einzusetzen. Dies kann auch dabei helfen, Antibiotika zu sparen.

Canephron® forte alternativ zu Antibiotika

In der Studie wurden die Daten von insgesamt 2.320 Patientinnen, die eine Canephron® forte-Therapie erhielten, mit den Daten von 158.592 Patientinnen verglichen, die mit Antibiotika behandelt wurden. Die Behandlung mit Canephron® forte führte zu einer signifikant geringeren Rate an wiederkehrenden (siehe Abb. 1) und mehrfach wiederkehrenden Harnwegs-

infektionen: Dieser letzte Wert lag bei 3,1% der Patientinnen in der Canephron® forte-Gruppe und 5,0% der Patientinnen in der Antibiotika-Gruppe. Dabei erlitten diese entweder mindestens 3 wiederkehrende HWIs im Zeitraum von 2 bis 365 Tagen oder 2 wiederkehrende HWIs zwischen Tag 2 und 184.

Zudem mussten in der Canephron® forte-Gruppe insgesamt signifikant weniger oft Antibiotika zusatzverordnet werden.

In beiden Gruppen konnten keinerlei Unterschiede hinsichtlich Dauer des Krankenstandes, zusätzlicher/neuer Antibiotikaverschreibungen und dem Auftreten einer Pyelonephritis zwischen den Gruppen gefunden werden.

Fazit

Canephron® forte stellt eine effektive und sehr gut verträgliche Alternative zu Antibiotika in der Behandlung des unkomplizierten Harnwegsinfekts dar.

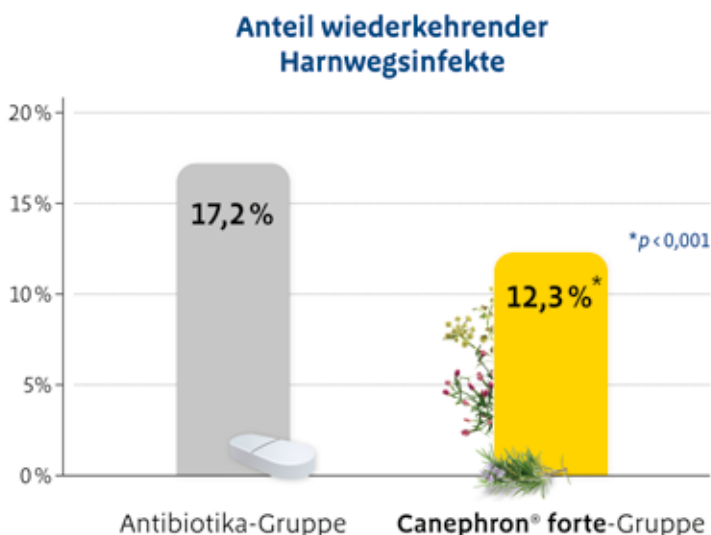


Abb. 1: Signifikant weniger HWIs mit Canephron®
12,3% der PatientInnen in der Canephron® forte-Gruppe und 17,2% in der AB-Gruppe erlitten einmal im Beobachtungszeitraum von Tag 30-365 einen wiederkehrenden HWI.

¹ Leitlinien der AWMF: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/043-044.html>. Abgerufen am 21.4.2022

² Höller M et al. Treatment of Urinary Tract Infections with Canephron in Germany: A Retrospective Database Analysis. Antibiotics (Basel). 2021 Jun 8;10(6):685. Die Studie wurde mit Canephron® N und Canephron® forte durchgeführt. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N und Canephron® forte ist äquivalent.

Canephron® forte

Bionorica®
Canephron® forte Dragees
60 Überzogene Tabletten zum Einnehmen

Bei Harnwegsinfekten:

- ☑ unterstützt die Ausspülung der Bakterien
- ☑ löst die Krämpfe
- ☑ lindert Brennen und Schmerzen

Bereits ab 12 Jahren PZN 30 Stück: 4964723 60 Stück: 5502031

ENTGELTICHE EINSCHÜTLUNG



Brunnenkresse

(*Nasturtium officinale*)

Brunnenkresse benötigt klares, sauberes Wasser, um zu gedeihen. Sie wächst an fließenden Gewässern, an Quellen und Bächen weltweit, vor allem auf der Nordhalbkugel, ist aber in Österreich selten geworden. Sie gilt im nördlichen und südöstlichen Alpenvorland als gefährdet und teilweise sogar als stark gefährdet. Volksmedizinisch wurde die Pflanze früh zur Verbesserung des Stoffwechsels, bei Leberbeschwerden, Harnwegsinfektionen und Rheuma eingesetzt, sie galt aber auch als Verdauungsförderer. Die Brunnenkresse gehört zur Familie der Kreuz-

blütler (= Cruciferae = Brassicaceae). Der Name „Nasturtium“ (lat. „nasmus“ – Nase, „torquere“ – quälen) beschreibt einen stechenden Geruch beim Zerreiben der Pflanze. Viele Vertreter der Familie Cruciferae (z. B.: Kren = Meerrettich, Senf, Rettich, Kressen) wirken antibakteriell. Sie enthalten Senfölglykoside (Glucosinolate), die beim Zerreiben, Zerschneiden, Kauen der Pflanzen in die stechend riechenden Senföle (Isothiocyanate) umgewandelt werden. Brunnenkresse sollte am besten frisch verwendet werden, da sie getrocknet ihre Wirksamkeit verliert.



von Martin Rümmele
Literatur:
Wichtl: Teedrogen und Phytopharmaka
Van Wyk: Handbuch der Arzneipflanzen



Inhaltsstoffe

Die frischen Blätter der Pflanze enthalten 0,1–1% Glucosinolate. Hauptkomponente ist Gluconasturtiin. Weiters zählen Flavonoide, Vitamin C, Bitterstoffe, Zink, Eisen und Jod zu den Inhaltsstoffen.



Verarbeitung

Herba Nasturtii – getrocknete oberirdische Teile – enthält vorwiegend Isothiocyanate, ist aber als Teedroge wenig gebräuchlich. Brunnenkresse wird seit jeher meist frisch verwendet: 20–30g frisches Kraut/Tag. Gute Wirksamkeit bei Sinusitis, Bronchitis, Harnwegsinfektionen.



Neben- und Wechselwirkungen

Keine bekannt. Brunnenkresse sollte aber nur in Maßen genossen werden. Ansonsten kann das Kraut sowohl die Magenschleimhaut als auch die Nieren leicht reizen. Während der Schwangerschaft sollte sie nicht verzehrt werden.



Botanik



Ausdauernde, krautige Pflanze mit hohlem Stängel (30 bis 90 Zentimeter). Unpaarig gefiederte Blätter, vielblütige, traubige Blütenstände, kleine, weiße und doldentraubige Blüten, gelbe Antheren (Staubbeutel). Die Blätter der Brunnenkresse besitzen eine glänzende Oberfläche und sind dunkelgrün. Blütezeit ist von Juni bis September.



Geschichte

Seit der Antike bekannt und angewendet, meist als frische Pflanze und auch in der Küche. Es wird berichtet, dass etwa Napoleon 1809 einen Gärtner aus Deutschland – wo die Pflanze kultiviert wurde – mitnahm und die Kultur bei Paris einführte. Der Bedarf an Brunnenkresse für Paris konnte aber nicht vollständig aus französischer Produktion gedeckt werden, weil die Pflanze in der Küche auch als Gemüse verwendet worden ist und wird.



Eine Blasenentzündung passiert. Aqualibra® wirkt.

Harnwegsinfekte treten bei Frauen ab der Pubertät vermehrt auf und sind sehr belastend. Sobald sich die hormonelle Situation im weiblichen Körper merklich verändert, macht Frau auch mit diesem Krankheitsbild Bekanntschaft.

Verfasst von: Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Doris Maria Gruber, www.frauenaerztin-gruber.at

Effektive und schnell wirksame Therapieformen sind wichtig, ebenso begleitende Maßnahmen und Präventionsmöglichkeiten. Das Bild der klinischen Beschwerden ist unterschiedlich, und nicht alle Frauen inklinieren in gleichem Maße zu diesem Krankheitsbild. Es gibt sogar Mädchen und Frauen, die genau wissen, welche Lebenssituation für sie ungünstig ist und wann sie als Folge möglicherweise mit einem Harnwegsinfekt rechnen müssen. Die klinischen Beschwerden sind häufiges und schmerzhaftes Urinieren mit Krämpfen und Schmerzen in der Blase sowie den ableitenden Harnwegen. Selten liegen schwere Formen mit Fieber und Krankheitsgefühl im ganzen Körper vor. Sowohl präventive Mittel als auch Therapieformen bei bereits Vorliegen der besagten Problematik sind wichtig und werden vor allem im präventiven Setting gerne angenommen. In pflanzliche Produkte wird immer hohes Vertrauen gesetzt – so auch beim Harnwegsinfekt. Seit Jahren werden Pflanzenextrakte zur Prävention und Therapie in dieser Indikation erfolgreich eingesetzt.

Ein neues Produkt aus dem Bereich der Phytomedizin ist Aqualibra®. Eine Dreierkombination bestehend aus Hauhechelwurzel, Orthosiphonblättern und Goldrute ist seit geraumer Zeit auch in Österreich am Markt. Als zugelassenes Arzneimittel mit klinisch belegter Wirksamkeit und Unbedenklichkeit^{1, 2, 3} bekämpft es ein breites Erregerspektrum, lindert die Symptome und fördert bei gleichzeitig reichlicher Flüssigkeitszufuhr die Durchspülung der ableitenden Harnwege, der Blase und der Harnröhre. Es kann bereits bei Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren angewendet werden, ist gut verträglich während der akuten Symptomatik und sollte nach Abklingen noch einige Tage weiterverwendet werden. Besonders bei Betroffenen, die immer wieder diese Problematik belastet, ist eine „Antibiotikamüdigkeit“ zu bemerken, sodass mit dem rechtzeitigen Einsatz einer alternativen pflanzlichen Therapie sowohl der individuellen Patientin geholfen ist als auch allgemein dem Antibiotikaverbrauch entgegengewirkt werden kann. Auch wenn bei der einen oder anderen Betroffenen aufgrund der schweren Symptomatik –



bedingt durch einen reichlichen Erregernachweis – eine Antibiotikaaanwendung notwendig sein sollte, ist die begleitende Therapie oftmals von der Patientin sehr erwünscht und auch nachweislich hilfreich.

Besonders im Leben von Frauen kommt es immer wieder zu Situationen, die besonders leicht zu Harnwegsentzündungen und Blasenentzündung führen. Dazu gehört vor allem ein aktives Sexualleben, das von Verhütungsmaßnahmen begleitet ist. Sowohl Geschlechtsverkehr per se als auch hormonelle oder mechanische Verhütungsmethoden per se sind damit gemeint. Auch die äußeren klimatischen Umstände können Grund für eine Blasenproblematik sein. Hitze – aber auch Kälte – begünstigt die Entstehung einer Blasenentzündung. Frau weiß oft, was für sie die Entstehung einer Blasenentzündung beschleunigt. Beschleunigend kann auch falsche Intimhygiene sein.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass mit Aqualibra® ein weiteres Phytotherapeutikum zur Vorbeugung, zur alleinigen, aber auch zur begleitenden Therapie bei Harnwegsinfekten zur Verfügung steht.

¹ Vahlensieck et al., Antibiotics. 2019; 8(4):256

² Fischer et al., Der Kassenarzt. 1998; 10:39–43

³ Fischer et al., Der Allgemeinarzt. 1994; 11:863–869

Eine Blasenentzündung passiert. Aqualibra® wirkt.

**Antibiotika
vermeiden!***



- ✓ **Stark dank 3fach Pflanzen-Kraft**
- ✓ **Bekämpft den akuten Harnwegsinfekt¹⁻³**
- ✓ **Hilft das Risiko von Rezidiven zu minimieren****



Goldrute⁴

- entzündungshemmend
- antibakteriell
- immunstimulierend
- harntreibend



Orthosiphon⁵

- krampflösend
- antiadhäsiv⁷
- harntreibend



Hauhechel⁶

- schmerzlindernd
- harntreibend

Anwendungsgebiete

- Bekämpft den akuten Harnwegsinfekt + hilft das Risiko von Rezidiven zu minimieren
- Auch begleitend zur Antibiotikatherapie und zur Nachsorge

Dosierung + Behandlungsdauer

- Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 3x2 Filmtabletten pro Tag
- Gründliche Nachsorge: Aqualibra® sollte auch über das Andauern der akuten Symptome hinaus noch einige Tage eingenommen werden.
- Während der Behandlung ist auf reichliche Flüssigkeitszufuhr (mind. 2–3 Liter pro Tag) zu achten.

Vorteile

- ✓ **Zugelassenes Arzneimittel.**
Klinisch belegte Wirksamkeit und Unbedenklichkeit.³⁻⁵
- ✓ **Breites Wirkspektrum in einem Produkt.**
Erregerbekämpfung + Symptomlinderung + Durchspülung
- ✓ **Enthält hochwertige Pflanzenextrakte aus Goldrutenkraut, Orthosiphonblättern und Hauhechelwurzel.**
Extraktionsverfahren sichert hohe Konzentration der wirksamen Pflanzenstoffe.
- ✓ **Anwendungsdauer grundsätzlich nicht begrenzt.**

* Aktuelle S3-Leitlinie fordert kritischen Einsatz der Antibiotika-Therapie, um Resistenzentwicklung zu reduzieren. (AWMF-Register-Nr. 043/044 ; Empfehlung Nr. 6.1.1.).

** Aqualibra kann über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. So lässt sich die Keimzahl reduzieren und das Risiko einer wiederkehrenden Infektion wird minimiert.

¹ Vahlensieck et al. Antibiotics. 2019; 8 (4): 256. | ² Fischer et al. Der Kassenarzt. 1998; 10: 39–43. | ³ Fischer et al. Der Allgemeinarzt. 1994; 11: 863–869. | ⁴ Assessment report on Solidago virgaurea L., herba (EMA/HMPC/285759) 2007 | ⁵ Assessment report on Orthosiphon aristatus (Blume) Miq. var. aristatus, folium (EMA/HMPC/486549/2020) 2021 |

⁶ Assessment report on Ononis spinosa L., radix (EMA/HMPC/138316) 2013 | ⁷ Delpenbrock M., Hensel A. Fitoterapia. 2019; 139: 104387



Entzündungen im Genitalbereich bei Kindern

Gerade im Frühling können sich Kinder beim Spiel im Freien im Genitalbereich erkälten. Die Phytotherapie bietet Möglichkeiten zur raschen Heilung.

Von Univ.-Doz. Mag. pharm.DDr. med. Ulrike Kastner

Der Frühling zieht ins Land, und dies bedeutet für Kinder, endlich wieder mehr Zeit im Freien zu verbringen, sich am Spielplatz zu tummeln oder einfach im Pausenhof auf den Bänken die Jause zu genießen. Auch wenn die Sonnenstrahlen schon Kraft zeigen und die Lufttemperaturen steigen, so sind der Boden und andere Sitzgelegenheiten noch kalt. Nicht selten kommt es da bei Kindern zu Entzündungen im Genitalbereich, zur sogenannten Vulvitis bei Mädchen oder zur Balanitis bei Buben.

Die Symptome sind ähnlich: Brennen beim Urinieren, Einnässen, Pollakisurie, ziehende Schmerzen im Unterleib

und mitunter ein Ausfluss. Die Abgrenzung zum oberen oder unteren Harnwegsinfekt ist wichtig, gelingt nur mit Gewinnung eines sauberen Mittelstrahlharns und setzt voraus, dass in diesem kein Hinweis auf Leukozyturie zu finden ist.

Arzneipflanzen, die bei äußerlichen Entzündungen im Genitalbereich zur Anwendung gelangen, enthalten entzündungshemmende, antimikrobielle und wundheilende Inhaltsstoffe. Stoffgruppen wie Sesquiterpene, Diterpene, Flavonoide und Gerbstoffe entfalten vielschichtige Wirksamkeit. Bewährt sind Sitzbäder oder Waschungen mit Kamillentee (*Chamomillae flos*) oder

einem Dekokt aus Eichenrinde (*Quercus cortex*) ebenso wie Cremen oder Salben mit Extrakten aus der Zaubernuss (*Hamamelidis cortex/folium*) oder auch der Ringelblume (*Calendulae flos*). Wichtig ist, die Anwendung von Feuchttüchern oder exzessiven Schaumbädern während der Entzündung zu meiden, da diese Haut und Schleimhäute zusätzlich reizen oder austrocknen können.

Mögliche Arzneipflanzen sind Kamille (*Chamomilla recutita* L.), Ringelblume (*Calendula officinalis* L.), Stieleiche, Traubeneiche (*Quercus robur* L., *Quercus petraea* [MATT.] LIEBL.), Virginische Zaubernuss (*Hamamelis virginiana* L.).



Ringelblume

Calendula officinalis L.

Inhaltsstoffe: Verwendet werden die Blüten (Ringelblumenblüten – *Calendulae flos*). Ringelblumenblüten enthalten Flavonoide, Triterpenalkohole, Triterpensaponine, Carotinoide, Polysaccharide und ätherisches Öl.

Wirkung: Das HMPC hat Ringelblumenblüten als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Basierend auf

langjähriger Erfahrung können Ringelblumenblüten zur Heilung von leichten Entzündungen verwendet werden.

Neben-/Wechselwirkungen: Keine bekannt



Eichenrinde

Quercus robur L., *Quercus petraea* (MATT.) LIEBL.,
Quercus pubescens Willd.

Inhaltsstoffe: Verwendet wird die getrocknete Rinde frischer, junger Zweige. Eichenrinde enthält Gerbstoffe in Form von Ellagitanninen und Catechin-gerbstoffen. Außerdem sind komplexe Gerbstoffe (u. a. Flavanoellagitannine) enthalten.

Wirkung: Basierend auf langjähriger Erfahrung

Anwendung: Laut HMPC kann Eichenrinde aufgrund traditioneller Verwendung angewendet werden bei leichten Entzündungen von Haut und Schleimhaut, bei leichten

Durchfällen und bei Juckreiz und Brennen im Zusammenhang mit Hämorrhoiden.

Neben-/Wechselwirkungen: Keine bekannt



Hamamelis

Hamamelis virginiana L.

Inhaltsstoffe: Verwendet werden die getrockneten Blätter (*Hamamelidis folium*) und die getrocknete Rinde (*Hamamelidis cortex*). Beide enthalten Gerbstoffe und ätherisches Öl. Wasserdampfdestillate sind gerbstofffrei.

Wirkung: Durch klinische Zulassungsstudien wurden folgende Anwendungsgebiete für Hamamelisblätter belegt: Juckreiz, Nässen und Brennen bei Hämorrhoiden Grad I u. II sowie Schleimhautentzündungen im Analbereich. Laut Kommission E: äußerlich bei leichten Hautverletzungen,

lokalen Entzündungen der Haut und Schleimhäute; bei Hämorrhoiden und Krampfaderbeschwerden.

Neben-/Wechselwirkungen: keine bekannt





Gaspan®: Die einzigartige Kombination aus Kümmel- und Pfefferminzöl wirkt bei Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen.

Zwei Drittel der österreichischen Bevölkerung leiden häufig an Verdauungsproblemen.¹ Die Wirkstoffe Kümmel und Pfefferminze helfen besonders bei Blähungen, leichten Krämpfen, Völlegefühl und abdominalen Schmerzen.

Von Magen-Darm-Beschwerden ist wohl jeder zumindest einmal im Leben betroffen. Zwei Drittel der Österreicherinnen und Österreicher leiden sogar häufig an Verdauungsproblemen.¹ Der Verdauungstrakt kann aus zahlreichen Gründen aus dem Gleichgewicht geraten: Infektionserkrankungen können als Ursache für Probleme im Magen-Darm-Bereich ebenso infrage kommen wie beispielsweise unausgewogene Ernährung, Unverträglichkeiten, organische Probleme, chronische Erkrankungen oder auch seelische Belastungen. Verdauungsprobleme sind dabei für Betroffene häufig nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und sozial belastend.

Hilfe mit pflanzlichen Wirkstoffen

Gaspan® ist ein pflanzliches Arzneimittel, das eine einzigartige Kombination von hochdosiertem Kümmel- und Pfefferminzöl enthält und damit zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwer-

den, besonders bei Blähungen, leichten Krämpfen, Völlegefühl und abdominalen Schmerzen, eingesetzt wird.

Wirksamkeit klinisch bestätigt

Die hochdosierten Wirkstoffe entfalten dank der magensaftresistenten Weichkapsel ihre Wirkung erst im Darm.² Das Kümmelöl hemmt die Gasbildung³ und wirkt entblähend⁴. Das Pfefferminzöl ist krampflösend⁵ und schmerzlindernd⁶.

Die Vorteile von Gaspan

Die ideale pflanzliche Wirkstoffkombination von Kümmel- und Pfefferminzöl in der magensaftresistenten Kapsel von Gaspan® bietet Ihren Patientinnen und Patienten gleich mehrere besondere Vorteile:

- Gaspan® ist gut verträglich.
- Das Präparat ist geschmacksneutral und für Diabetiker geeignet.
- frei von Laktose und Gluten

- Das pflanzliche Arzneimittel enthält keinen Alkohol.
- Die Wirksamkeit von Gaspan® ist in zahlreichen Studien belegt.

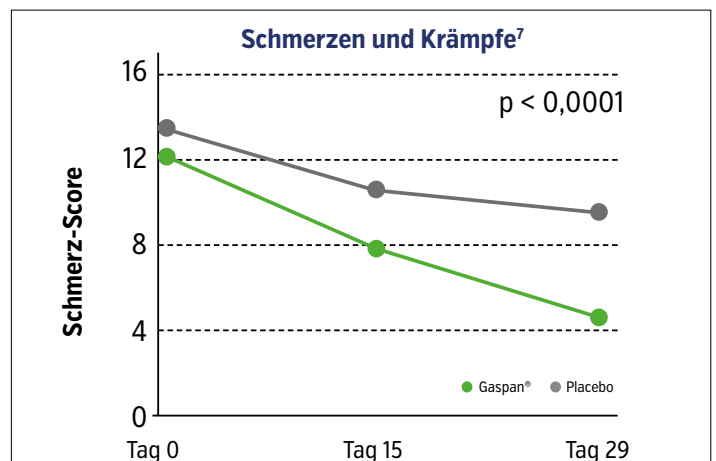
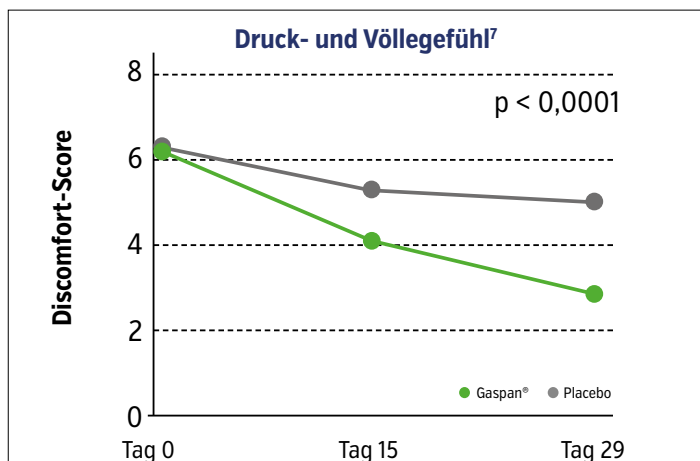
Gaspan® kann von Jugendlichen ab 12 Jahren sowie von Erwachsenen eingenommen werden. Die empfohlene Dosierung liegt bei zwei Kapseln pro Tag, die mit reichlich Wasser unzerkaut morgens und mittags mindestens 30 Minuten vor dem Essen eingenommen werden sollen.

Aufgrund dieser Kombination der ätherischen Öle wird die viszerale Überempfindlichkeit (viszerale Hyperalgesie) synergistisch reduziert.⁸

Referenzen:

- 1 marketagent, 2008: https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20080526_OTS0081/jeder-dritte-oesterreicher-leidet-unter-verdauungsproblemengrafik
- 2 Noé S et al., Internist 2016; 57(Suppl 1): S. 42
- 3 HMPC 2015 Assessment report on Carum carvi L., fructus and Carum carvi L., aetheroleum
- 4 Hawrelak JA et al., Altern Med Rev 2009; 14(4):380–384
- 5 Shams R et al., JSM Gastroenterol Hepatol 2015; 3(1):1036
- 6 Harrington AM et al., Pain 2011; 152(7):1459–1468
- 7 Rich G et al., Neurogastroenterol Motil 2017; e13132
- 8 Adam B et al., Scand J Gastroenterol 2006; 41(2):155–160

GAS_PRLang_2103_F





Warum das Waldviertel der bessere Mittelmeerraum ist

Die Mariendistel findet durch den Wirkstoff Silymarin schon lange Zeit Anwendung in der Medizin. Was das mit dem Waldviertel zu tun hat und warum hier ein europaweites Zentrum ist, verrät ein Besuch bei der Firma Waldland.

Von Katrin Grabner

Einmal im Jahr leuchten im Wald- und im angrenzenden Weinviertel rund 1.500–1.700 Hektar violett auf. Dann hat die Mariendistel, oder auch *Silybum marianum*, Stoßzeit und fängt zu blühen an. Bis dahin dauert es aber noch zwei bis drei Monate – jetzt, im April, wo die Temperaturen langsam steigen und die Sonne den Boden aufwärmt, fängt erst die Saatzeit an. Dass es die eigentlich im Mittelmeerraum heimische Pflanze bis in das nördliche Niederösterreich geschafft

hat, ist der Firma Waldland zu verdanken, die Ende der 1980er-Jahre durch Zufall entdeckte, dass das gemäßigte Klima perfekt für eine wirkstoffreiche Produktion ist. „Im Mittelmeerraum ist es eigentlich zu heiß, hier bei uns bekommt man 15 bis 20 Prozent mehr Silymarin und das beim gleichen Genotyp“, weiß DI Rudolf Marchart, Experte für pflanzliche Pharmarohstoffe bei der Waldland Firmengruppe. Silymarin, der Wirkstoffkomplex aus der Mariendistel, „regeneriert und stärkt die Le-

ber“. Vor allem multimorbide Patient:innen, die polypharm behandelt werden, bekommen laut Marchart oft Silymarin verschrieben, „um die Belastung der Leber zu reduzieren“.

Der wichtigste Teil der Mariendistel ist dabei aber nicht die violette Blüte, sondern die etwa weizenkorngroßen hell- bis schwarzbraunen Samen (eigentlich Früchte im botanischen Sinn), die – neben fettem Öl – die Wirkstoffgruppe Silymarin enthalten. „Anders als bei anderen Ölpflanzen hat das Öl der





Mariendistel keine große wirtschaftliche Bedeutung“, erklärt der Experte und öffnet ein Glas voller geruchloser hellbrauner Fragmente. „Der Presskuchen ist wesentlich wertvoller als das Öl“, denn über ihn können die sechs Komponenten des Silymarins gewonnen werden: Silychristin, Silydianin, Silybin A und B und Isosilybin A und B.

Waldland ist in Europa Marktführer bei der Rohstoffherstellung, auch aufgrund der für den Mariendistel-Anbau exzellenten Lage. Wer schon einmal im Waldviertel unterwegs war, weiß, dass man selbst bei einer kurzen Autofahrt mehrere hundert Höhenmeter zurücklegen kann. Neben ausgedehnten Feldern ist die Landschaft durch Hügel und Plateaus geprägt. Daraus zieht Waldland seinen Vorteil. „Unsere ersten Kultivierungsversuche haben im Raum Horn/Hollabrunn auf 200 Meter stattgefunden, jetzt, aufgrund der Klimaerwärmung, bauen unsere Landwirte mittlerweile auch im Bezirk Zwettl auf 600–700 Meter Seehöhe an. Das bringt den Vorteil, dass wir insgesamt betrach-

tet nur höchstens zehn Prozent Ernteausschlag haben, denn in einem trockenen Jahr ist der Ertrag in Zwettl höher, in einem feuchten beispielsweise im Bezirk Horn. Unsere Kunden aus dem Pharmabereich wissen diese Risikostreuung mittlerweile sehr zu schätzen“, erklärt der Diplomingenieur.

Bei der Führung durch das Gelände am Rande des Dorfes Oberwaltenreith im Südosten von Zwettl zeigt sich, was eine Anbaufläche von 1.500–1.700 Hektar an Ertrag bringt. In einer 100 Meter langen und sieben Meter hohen Lagerhalle werden die Mariendistel-Samen eingelagert. Die einzelnen Chargen der Landwirte werden getrocknet, gereinigt, zwischengelagert und nach einem Mustergutbefund zu einer Industriecharge gemischt. Aus Österreich liefern rund 400 Landwirte, die mit einem eigens für die Mariendistel entwickelten 2-phasigen System ernten. In der dunklen und kühlen Lagerhalle mit 29 Silos können bis zu 4.000 Tonnen gelagert werden.

Die Rohstoffproduktion im Waldviertel hebt sich aber nicht nur durch die kli-

matischen Vorteile von der Konkurrenz ab – Waldland bietet außerdem als einer der wenigen Anbieter eine Wirkstoffanalyse an. In dem kleinen Labor im Hauptgebäude analysieren bis zu drei Labormitarbeiter den Wirkstoffgehalt. „Durch unsere eigene Züchtung kommen wir auf 3,2 bis 3,5 Prozent an Silymarin. Das ist mehr als das Doppelte als der im Arzneibuch verlangte Anteil“, ist Rudolf Marchart stolz. Die Extraktion übernehmen die Kunden selbst.

Bis zur Extraktion dauert es für die heutige Mariendistel aber noch. Im Mai werden die ersten Disteln bereits die Böden der Felder bedecken. Erkennen kann man sie dann an der milchig-weißen Musterung auf den Blättern. Der Sage nach soll dieses Muster von einem Tropfen Muttermilch von der Heiligen Maria stammen. Rudolf Marchart spinnt die Sage noch etwas weiter und meint: „Man sagt Josef ja nach, dass er gerne Alkohol konsumiert hat. In meiner Version war er also wahrscheinlich auch der erste Nutznießer des Mariendistel-Wirkstoffs.“





Legalon®

Natürlich wirksam

Bei toxischen Leberschäden
(z.B. durch Alkohol oder Arzneimittel
oder durch metabolische Störungen
wie Diabetes mellitus) und zur
unterstützenden Behandlung bei
chronisch-entzündlichen
Lebererkrankungen und
Leberzirrhose

**Der Wirkstoff Silymarin ist
klinisch geprüft. Schützt,
repariert & beugt
Schäden der Leber vor^{1,2}**

**Fördert
die
Lebergesundheit**



LEG-2023-0034-03-2023

1. Fachinformation Legalon 140 mg Kapseln, Stand 2020
2. Gillesen A et al., Adv Ther (2020) 37:1279–1301. FKI siehe Seite 31.

ÖGPHYT-Diplom Phytotherapie/FAM

Lehrgang 2022/2023

Modul VII: 30. September/1. Oktober 2023, Petzenkirchen

Modul VIII: 2./3. Dezember 2023, Ybbs

Lehrgang 2023/2024

Modul 2: 3./4. Juni 2023, Ybbs

Modul 3: 9./10. September 2023, Petzenkirchen

Modul 4: 11./12. November 2023, Petzenkirchen

ÖGPHYT-Phytotherapie-Refresher

24./25. Juni 2023, Petzenkirchen

Informationen zu Diplom, Kursinhalten und Refresher: www.phytotherapie.at, www.fam.at

Fragen bezüglich An-/Abmeldung bitte an FAM | AUSTRIA.office@fam.at

ÖGPHYT-Diplom Phytotherapie/Schloss Hofen

Lehrgang 2023/2024, abwechselnd in Schloss Hofen und Innsbruck

Modul 1: 14./15. April 2023, Innsbruck

Modul 2: 30. Juni/1. Juli 2023, Schloss Hofen

Modul 3: 1./2. September, Innsbruck

Modul 4: 24./25. November, Innsbruck

Informationen zu Diplom und Kursinhalten:

www.phytotherapie.at, www.schlosshofen.at/bildung/gesundheit

Fragen bezüglich An-/Abmeldung bitte an Frau Mag. Marlies Enenkel-Huber,

+43 5574 493 04 68,

marlies.enenkel-huber@schlosshofen.at

Lehrgang Medizinische Aromatherapie 2023

Österr. Ges. f. wiss. Aromatherapie u. Aromapflege (ÖGwA)

www.medizinischearomatherapie.at

Modul 3: 12.–13. Mai 2023

Modul 4: 15.–16. September 2023

Modul 5: 6.–7. Oktober 2023

Anmeldung: office@medizinischearomatherapie.at

Curriculum Veterinär-Phytotherapie

Die Fortbildungsreihe für Veterinärmediziner wird in einem neuen Zyklus als Web-Seminar der Vetmeduni Vienna weitergeführt.

Modul 4: 6.–7. Oktober 2023, Verhalten, Herz-Kreislauf, Immunologie und Alter

www.vetmeduni.ac.at/veterinaer-phytotherapie

Tage der Arzneipflanzen

Die ÖGPHYT präsentiert die Tage der Arzneipflanzen am 2.–4. Juni 2023

phytotherapie.at/Tage_der_Arzneipflanzen.html

6. Young Researcher Workshop

Phytotherapeutika und Naturstoffe in der aktuellen Forschung

14.–15. Juni 2023, Bamberg

Phytotherapiekongress 2023 der GPT (Gesellschaft für Phytotherapie e. V.)

15.–17. Juni 2023, Bamberg, Deutschland

phytotherapie.de

Pharmakobotanische Exkursion

1.–8. Juli 2023

Tauplitz im steirischen Salzkammergut, Leitung:

ao. Univ.-Prof. i. R. Dr. Johannes Saukel und

ao. Univ.-Prof. Dr. Sabine Glasl-Tazreiter,

Pharmakognosie Univ. Wien.

www.postgraduatecenter.at,

pharm.exkursion@univie.ac.at

71st International Congress and Annual Meeting of the Society for Medicinal Plant and Natural Product Research (GA)

2.–5. Juli 2023, Trinity College, Dublin, Irland

ga-online.org, www.gadublin2023.com

37. Südtiroler Herbstgespräche

19.–22. Oktober 2023, Bozen/Südtirol, Italien

www.phytoherbst.at

37. Schweizerische Jahrestagung für Phytotherapie „Phytotherapie und Nachhaltigkeit“

16. November 2023, Baden, Trafo

smgp-sspm.ch

ÖGPHYT-Generalversammlung 2023

23. November 2023, Wien



Besuchen Sie bitte für Aktuelles auch die Website der ÖGPHYT www.phytotherapie.at mit dem internen Mitgliederbereich.

Glückwünsche

Die ÖGPHYT gratuliert dem Ehrenpräsidenten der Gesellschaft, Herrn MR Univ.-Doz. Dr. Heribert Pittner, herzlichst zum 75. Geburtstag!



Exkursionen, Tage der Arzneipflanzen:

Aktuelle Informationen werden laufend auf der ÖGPHYT-

Website bekanntgegeben: www.phytotherapie.at. Anfragen auch an: info@phytotherapie.at

Mitgliedschaft

Wir begrüßen herzlich unser 800. Mitglied in der ÖGPHYT – Frau Marina Gehrmann, BSc, Pharmaziestudentin aus Wien!

Stipendien

Die ÖGPHYT vergibt zwei Stipendien an Studierende der Pharmazie für die Teilnahme an der Pharmakobotanischen Exkursion 2023. Info: www.postgraduatecenter.at/weiterbildungsprogramme/gesundheits-naturwissenschaften/pharmakobotanische-exkursion. Für die Teilnahme an den 37. Südtiroler Herbstgesprächen in Bozen vergibt die ÖGPHYT zehn Stipendien an Studierende der Medizin (auch Ärzt:innen im Praktischen Jahr) und der Pharmazie (auch Aspirant:innen). Info: www.phytotherapie.at, www.phytoherbst.at.

GPT (Gesellschaft f. Phytotherapie, D)

Phytotherapiekongress 2023, Bamberg, 15.–17. 6. 2023, ermäßigte Teilnahmegebühr 1

European Scientific Cooperative On Phytotherapy (ESCOP)

Kostenfreier Online-Zugang zu den ESCOP-Monografien, ESCOP.com, info@phytotherapie.at

FACHKURZINFORMATIONEN

Böhm® Passionsblume 425 mg Dragees

Zusammensetzung: 1 Dragee enthält 425 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut [*Passiflora incarnata* L., herba] [5-7:1]. Auszugsmittel Ethanol 50 % [V/V]. Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 1 Dragee enthält: 5,1 mg Glucose, 188 mg Saccharose. Sonstige Bestandteile: Maltodextrin, hochdisperses Siliciumdioxid, Cellulosepulver, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat, Talkum, Saccharose, Calciumcarbonat, arabisches Gummi, Tragant, Glucosesirup [Trockensubstanz], Hypromellose, gebleichtes Wachs, Carnaubawachs, Schellack, mikrokristalline Cellulose, leichtes Magnesiumcarbonat, Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat, Farbstoff: Eisenoxid gelb E172 Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von nervösen Unruhezuständen und damit verbundenen Beschwerden wie innere Unruhe, Erregung, Anspannung, Beklemmung oder Angst, zur Linderung leichter Symptome von Stress, wie etwa Erschöpfungs- oder Schwächezustände, zur Behandlung von nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere Hypnotika und Sedativa; ATC-Code: N05CM; Zulassungsinhaber: Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, A-8010 Graz. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder sonstige Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit sowie Nebenwirkungen sind der Austria-Codex-Fachinformation zu entnehmen; Stand der Information: 12/2022

Aqualibra® Filmtabletten

1 Filmtablette enthält: 80 mg Trockenextrakt aus Hauhechelwurzel [5-8:1], Auszugsmittel Wasser; 90 mg Trockenextrakt aus Orthosiphonblättern [5-7:1], Auszugsmittel Wasser; 180 mg Trockenextrakt aus Goldrutenkraut [4-7:1], Auszugsmittel Wasser. Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: Laktose Monohydrat [20 mg] und Glukose [10 mg]. Liste der sonstigen Bestandteile: Povidon K 30, Croscopovidon, hochdisperses Siliciumdioxid, mikrokristalline Cellulose, Magnesiumstearat, Talkum, Macrogol 3000, Polyvinylalkohol, Lactose-Monohydrat, sprühtrockneter Glucose-Sirup [Ph. Eur.], Maltodextrin, Titandioxid E171, Chlorophyll-Kupfer-Komplex E141. Anwendungsgebiete: Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene. Pflanzliches Arzneimittel zur Erhöhung der Urinmenge, um eine Durchspülung der Harnwege bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege zu erreichen. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der genannten sonstigen Bestandteile. Zustände, bei denen eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wird, z.B. schwere Herz- oder Nierenerkrankungen. Weitere Informationen betreffend Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Mitteln, Nebenwirkungen und Gewöhnungseffekte entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation. Darreichungsformen, Packungsgrößen: Blisterpackung [Alufolie und PVC-beschichtete PVC-Folie] mit 20 Filmtabletten. Original Packung mit 60 Filmtabletten. Musterpackung mit 20 Filmtabletten. Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in den Verkehr gebracht. Inhaber der Zulassung: MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Kuhloweg 37, D-58638 Iserlohn. Vertrieb: Medice Arzneimittel GmbH, Römerstrasse 14, 5400 Hallein, Österreich, eine Tochter der MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, www.medice.at. Rezeptpflichtig/Apothekenpflichtig: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere Urologika ATC-Code: G04BX. Stand der Information: 07/2020.

Canephron® forte Dragees

Qualitative und quantitative Zusammensetzung - 1 überzogene Tablette enthält: Liebstöckelwurzel [*Levisticum radix*] 36 mg; Rosmarinblätter [*Rosmarini folium*] 36 mg; Tausendgüldenkraut [*Centaurea herba*] 36 mg. Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: Glucose-Sirup 2,17 mg, Lactose-Monohydrat 90,00 mg, Sucrose [Saccharose] 120,86 mg, Tablettenkern: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Maisstärke, Povidon K25, hochdisperses Siliciumdioxid, Überzug: Calciumcarbonat, natives Rizinusöl, Eisenoxid[E172], Dextrin, sprühtrockneter Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Povidon K30,

Sucrose [Saccharose], Schellack [wachsfrei], Talkum, Riboflavin [E101], Titandioxid [E171] Anwendungsgebiete: Canephron forte ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und häufigem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierensteinen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiceen (Umbelliferen, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen) oder gegen einen der sonstigen Bestandteile; Magengeschwür; Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion; ärztlich empfohlener Reduktion der Flüssigkeitsaufnahme ATC-Code: G04BX. Stand der Information: 04/2019. Zulassungsinhaber und Hersteller BIONORICA SE, Kerschenscheider Str. 11-15, 92318 Neumarkt, Deutschland. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit und Nebenwirkungen entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation.

Gaspan 90 mg/50 mg magensaftresistente Weichkapseln

Inhaber der Zulassung: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Deutschland. Qualitative und Quantitative Zusammensetzung: 1 magensaftresistente Weichkapsel enthält: 90 mg Mentha x piperita L., ätherisches Öl [Pfefferminzöl] und 50 mg Carum carvi L., ätherisches Öl [Kümmelöl]. Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: bis zu 11 mg Sorbitol, weniger als 1 mmol [23 mg] Natrium pro Kapsel. Liste der sonstigen Bestandteile: Succinylierte Gelatine, Glycerol 85%, Polysorbit 80, Propylenglykol, Glycerolmonostearat 40-55, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer [1:1]-Dispersion 30%, mittelkettige Triglyceride, Natriumdodecylsulfat, Sorbitol-Lösung [nicht kristallisierend], Titandioxid [E 171], Eisenoxid gelb [E 172], Patentblau V [E 131], Chinolingelb [E 104]. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden, besonders bei leichten Krämpfen, Blähungen, Völlegefühl und abdominalen Schmerzen. Gaspan wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen Menthol oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Patienten mit Lebererkrankungen, Cholangitis, Cholelithiasis, Gallensteinen und anderen Gallenerkrankungen. Kinder unter 8 Jahren, aus Sicherheitsgründen [siehe Abschnitt 5.3 - Gehalt an Pulegon und Menthofuran]. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere Mittel bei funktionellen gastrointestinalen Störungen. ATC-Code: A03AX. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Legalon 140 mg - Kapseln

QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG: 1 Kapsel enthält 173,0 - 186,7 mg eingestelltes, gereinigtes Trockenextrakt aus Mariendistelfrüchten [*Silybi mariani extractum siccum raffinaturn et normatum*], Droge-Extrakt-Verhältnis 36:44:1, entsprechend 140 mg Silymarin [spektrophotometrisch bestimmt, berechnet als Silybinin]. Auszugsmittel: Ethylacetat. Sonstige Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose, Maisstärke, Carboxymethylstärke-Natrium [Typ A], Natriumdodecylsulfat, Magnesiumstearat, Gelatine, Titandioxid E171, Eisenoxid rot E172, Eisenoxid schwarz E172. ANWENDUNGSGEBIETE: Toxische Leberschäden z.B. durch Alkohol oder Arzneimittel oder durch metabolische Störungen wie Diabetes mellitus; zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen und Leberzirrhose. Die Arzneimitteltherapie ersetzt nicht die Vermeidung der die Leber schädigenden Ursachen [z. B. Alkohol]. Legalon wird angewendet bei Erwachsenen ab 18 Jahren. GEGENANZEIGEN: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, andere Pflanzen aus der Familie der Korbblütler oder einen der genannten sonstigen Bestandteile. WIRKSTOFFGRUPPE: Lebertherapeutikum, Lipotropika, Lebertherapie, Silymarin. ATC-Code: A05BA03. PHARMAZEUTISCHER UNTERNEHMER: Mylan Österreich GmbH, 1110 Wien. REZEPTPFLICHT/APOTHEKENPFLICHT: Rezept- und apothekenpflichtig. Informationen zu den Abschnitten Dosierung und Art der Anwendung, Besondere Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstige Wechselwirkungen, Fertilität, Schwangerschaft und Stillzeit sowie Nebenwirkungen sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen [Stand der Fachkurzinformation: September 2020].

ÖGPHYT

Jetzt Mitglied werden

und Zeitschrift und Newsletter beziehen!

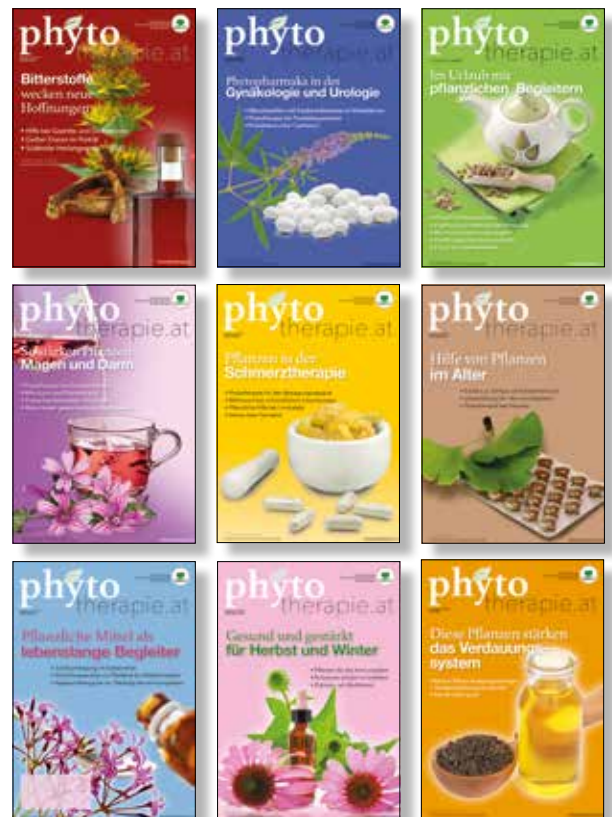


Die Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie fördert die rationale Beschäftigung mit dem pflanzlichen Arzneischatz in wissenschaftlicher und allgemeinmedizinischer Hinsicht. Wir sind Ärzte, Pharmazeuten aus der Apotheke, der Industrie und Universität sowie Vertreter der Wirtschaft und Gesundheitsbehörden. Veranstaltungen, Informationen und Unterlagen stehen allen Mitgliedern des eingetragenen Vereins zur Verfügung.

JA, ich bin an Phytotherapie interessiert. Ich möchte als ordentliches Mitglied in die ÖGPHYT aufgenommen werden. Den entsprechenden jährlichen Mitgliedsbeitrag von derzeit 30 Euro entrichte ich nach Erhalt der Unterlagen.

Anmeldung: am einfachsten online www.phytotherapie.at, über die Gesellschaft, Mitgliedschaft oder senden Sie untenstehenden Kupon per Post oder E-Mail (info@phytotherapie.at) an:

Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie
p. A. Abt. für Pharmakognosie der Universität Wien,
Pharmaziezentrum, Josef-Holabek-Platz 2, 1090 Wien



Name _____

Adresse _____

Telefon _____

E-Mail _____

☐ Bitte senden Sie mir auch die Zeitschrift und den kostenlosen Newsletter!

Unterschrift _____

☐ Ich stimme zu, dass mein Name und meine Adresse in das Mitgliederverzeichnis der ÖGPHYT aufgenommen werden, und ich habe das Datenschutzkonzept der Gesellschaft zur Kenntnis genommen. (Dieses finden Sie auf unserer Website.)