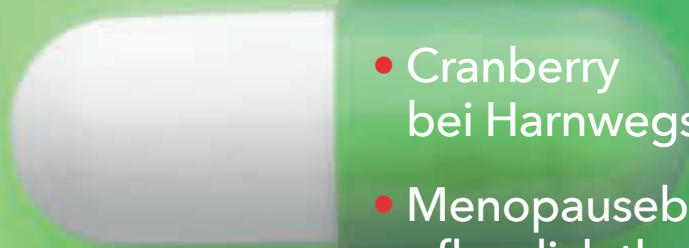


Welche Pflanzen Frauen helfen



- Cranberry
bei Harnwegsinfekten
- Menopausebeschwerden
pflanzlich therapieren
- Mönchspfeffer bei
prämenstruellem Syndrom





Lebensfreude ist
Herzenssache!



Crataegutt®

- stärkt das Herz
(bei beginnender Leistungsverminderung)
- verringert Abgeschlagenheit & Müdigkeit
- mit der Kraft des Weißdorns

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit dem Extrakt aus Weißdorn zur Anwendung bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Symptomen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist.

CRA_2003_F



Jugend voran!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn man in Pandemiezeiten eine Zeitung aufschlägt, Radio oder Fernseher einschaltet oder im Internet surft, wird man permanent mit Frust konfrontiert. Dass es selbst in diesen Zeiten auch anders geht, hat die als Videokonferenz durchgeführte ÖGPHYT-Vorstandssitzung am 15. April 2021 gezeigt, bei der etliche Initiativen beschlossen oder fortgeführt wurden, über die ich Ihnen hier berichten möchte:

Fragen der Bildung sind mit den Phytodiplomkursen ein nicht unwesentlicher Teil der ÖGPHYT-Aktivitäten geworden. Es wurde die Gründung eines „Bildungsausschusses“ beschlossen, der sich mit Fragen zu Aus-, Fort- und Weiterbildung beschäftigen wird und die in der Phytodiplom-Ausbildung tätigen Personen unterstützen soll. Apropos Phytodiplom: Obwohl das „Begreifen“ von Arzneipflanzen einen wesentlichen Teil der Phytodiplom-Ausbildung darstellt, wurde beschlossen, nun doch einzelne Module als Videokonferenzen durchzuführen, um zeitlich nicht allzu sehr in Verzug zu kommen. Wir hoffen aber, dass wir am letzten Mai-Wochenende den Kurs 2019/20 endlich abschließen können – vorausgesetzt, dass bis dahin die Hotels wieder öffnen dürfen.

Auch heuer werden wieder in fast allen Bundesländern pharmakobotanische Exkursionen durchgeführt (siehe Seite 28 in diesem Heft), die von Mag. Thomas Göls koordiniert werden. Von 4. bis 6. Juni (Wochenende nach Fronleichnam) werden in Zusammenarbeit mit HMPPA (Herbal Medicinal Products Platform Austria) die heurigen „Tage der Arzneipflanzen“ stattfinden, bei denen nicht nur so wie im Vorjahr etliche Arzneipflanzengärten besucht werden können, sondern darüber hinaus auch weitere Aktivitäten angeboten werden. Die Koordination dieser Aktivitäten hat Mag. Fabian Malfent übernommen. Details entnehmen Sie bitte der ÖGPHYT-Website www.phytotherapie.at, die derzeit von Mag. Heinrich Evanzin neu gestaltet wird. Ich freue mich sehr, dass sich in einer Gesellschaft, in der Präsident und Vizepräsident das gesetzliche Pensionsantrittsalter schon weit überschritten haben, etliche junge Kollegen finden, die so engagiert und professionell an der Weiterentwicklung der Gesellschaft mitarbeiten. In diesem Sinne sehe ich für die ÖGPHYT auch in der nächsten und übernächsten Generation die Voraussetzungen für eine gute Zukunft gegeben.

Und noch einen Termin sollten Sie schon jetzt vormerken: Die nächste ÖGPHYT-Generalversammlung wird am Donnerstag, dem 11. November 2021, stattfinden. Ich bin guten Mutes, dass bis dahin Präsenzveranstaltungen wieder möglich sein werden.

Bleiben Sie gesund, und lassen Sie sich in möglichst großer Zahl impfen!

Viel Freude mit dem vorliegenden Heft wünscht mit den besten Grüßen

Ihr/Euer Heribert Pittner
heribert.pittner@aon.at



© Foto_Nelson

Fachlicher Beirat

Editor



**emer. o. Univ.-Prof.
Dr. Wolfgang Kubelka**
Vize-Präsident der ÖGPHYT; Department
für Pharmakognosie; Universität Wien

Ausrichtung/Zielsetzung

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.

Co-Editors



**ao. Univ.-Prof.
Mag. pharm. Dr.
Sabine Glasl-Tazreiter**
Department für Pharma-
kognosie; Universität Wien



**Univ.-Doz. Mag. pharm.
DDr. med. Ulrike Kastner**
Fachärztin für Kinder- und
Jugendheilkunde
in Niederösterreich



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



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



**Univ.-Prof. Mag. pharm.
Dr. Judith M. Rollinger**
Department für Pharma-
kognosie; Universität Wien

Advisory Board



**Univ.-Prof.
Dr. Dr. 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**
Department für Pharmazeutische
Chemie, Universität Wien



Dr. sc. nat. Beatrix Falch
Vizepräsidentin Schweizerische Medizi-
nische Gesellschaft für Phytotherapie
(SMGP); Zürich



**emer. o. Univ.-Prof. Dipl.-Ing.
Dr. Chlodwig Franz**
Institut für Tierernährung und funk-
tionelle Pflanzenstoffe; Veterinärmedizi-
nische 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**
Department für Pharmakognosie;
Universität Wien



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



**ao. Univ.-Prof.
Mag. pharm. Dr. Liselotte Krenn**
Department für Pharmakognosie;
Universität 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. 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 Gesell-
schaft für Phytotherapie (ÖGPHYT) erhal-
ten Sie 6-mal im Jahr auch die Fachzeit-
schrift *phytotherapie.at*. Alle Informa-
tionen zur Mitgliedschaft finden Sie auf
Seite 31 und auf www.phytotherapie.at.

www.phytotherapie.at

Schwerpunkt Frauengesundheit



Coverstory: Harnwegsinfekte pflanzlich lindern

6

Fallbericht: Patientin mit Menopausebeschwerden

10

Aktuelle Arzneipflanze: Mönchspfeffer



14

Das politische Gespräch

Die Gesundheitssprecher der Parteien:

Teil 4, Philip Kucher (SPÖ)

16

Schmerzmedizin

Aus der Wissenschaft – Cannabis

18

Herz-Kreislauf



Pflanze im Porträt – Weißdorn

20

Palliativmedizin



Indikation und Therapie – Ingwer, Passionsblume, Lavendel

22

Immunologie

Aus der Wissenschaft – Tragantwurzel bei Allergien

25

ÖGPHYT-Mitteilungen



Aktuelles

28

Termine & Highlights

29

Impressum

Fachkurzinformationen

ÖGPHYT-Mitgliedschaft



28

30

31



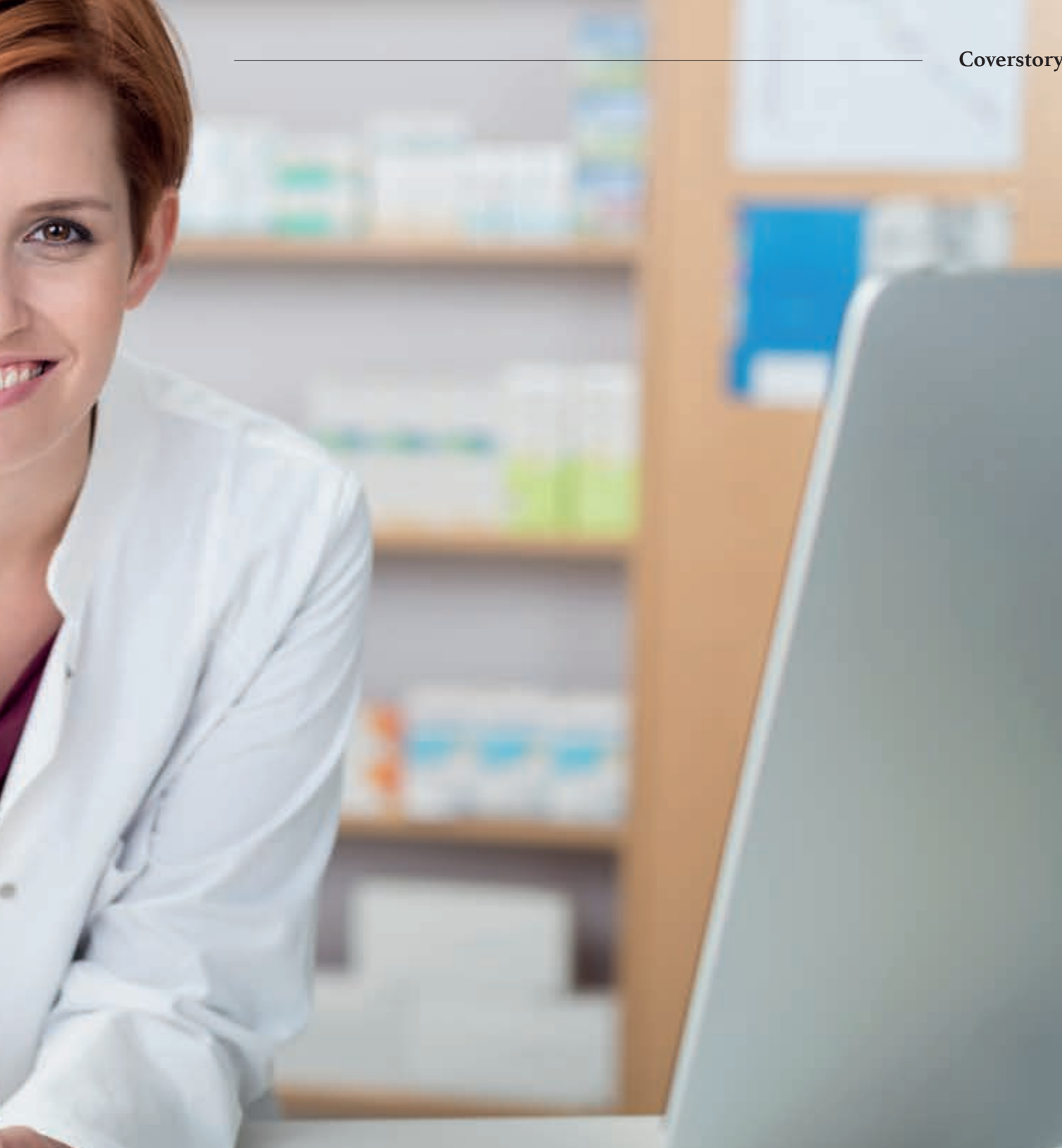
Schwerpunkt Frauengesundheit

Pflanzliche Hilfe bei Harnwegsinfekten

© contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Gerade in der Gynäkologie sind Phytopharmaka und pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel stark gefragt. *phytotherapie.at* gibt mit einem Schwerpunkt einen Überblick.

von Martin Rümmele



Unkomplizierte Harnwegsinfekte (HWI) gehören zu den häufigsten bakteriellen Infektionen. Aus anatomischen Gründen sind Frauen am häufigsten von einem wiederkehrenden Harnwegsinfekt betroffen. Interessant ist aber auch der starke Unterschied zwischen einzelnen Altersgruppen. Die höchste Rate an HWI zeigt sich bei den über 80-Jährigen. Aufgrund der immer älter werdenden Gesellschaft ist dies problematisch. Die Ursachen eines

Harnwegsinfekts sind vielfältig. Zudem besteht ein enger Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Blasenentzündungen und hormonellen Veränderungen. Aus diesem Grund kommt es auch in den Wechseljahren und in der Schwangerschaft häufiger zu Harnwegsinfekten. Fast 40 % aller Frauen sind zumindest einmal in ihrem Leben von den unangenehmen Symptomen eines HWI betroffen, jede zweite Frau sogar mehrmals pro Jahr.

Das klassische Beschwerdebild besteht aus häufigem Harndrang und Brennen beim Urinieren. Der mit Abstand häufigste Erreger ist *Escherichia coli* mit 76,6 %, gefolgt von *Staphylococcus saprophyticus*, *Klebsiella pneumoniae* und *Proteus mirabilis*. Außerdem können eine Immunabwehrschwäche oder eine Blasenfunktionsstörung einen HWI auslösen. Bei einer Blasenfunktionsstörung handelt es sich vor allem um Restharn, Inkontinenz oder ungünstiges Mikti- ►



Schwerpunkt Frauengesundheit

onsverhalten. Zusätzlich können Komorbiditäten, Promiskuität, Östrogendefizit oder familiäre Vorbelastung eine Rolle spielen.

Schon seit Langem werden Extrakte aus Cranberries sowohl zur Behandlung als auch zur Vorbeugung von unkomplizierten Harnwegsinfekten eingesetzt. Studien belegen, dass Cranberry-Extrakt das Anhaften von *E. coli*-Bakterien an der Blasenschleimhaut verhindern kann.¹ Eine Metaanalyse mehrerer Studien über die Wirksamkeit von Cranberry-Extrakt bei unkomplizierten HWI bei Frauen ergab, dass Cranberry-Produkte das Risiko für Harnwegsinfekte um etwas mehr als ein Drittel reduzieren.² Außerdem helfen Pflanzen wie Bärentraube, Goldrute, Birkenblätter und Schachtelhalm. Die Kombination aus Rosmarinblättern, Liebstöckelwurzel und Tausendgüldenkraut ist ebenfalls eine gute Empfehlung bei Blasenentzündungen. Weitere Optionen sind Brunnenkresse und Brennnessel. Ao. Univ.-Prof. Dr. Franz Bucar, Institut für Pharmazeutische Wissenschaften, Bereich Pharmakognosie, Universität Graz, unterscheidet 2019 in einem Beitrag für die Zeitschrift *SPECTRUM Urologie* die Fülle an pflanzlichen Arzneidrogen und deren Zubereitungen hinsichtlich ihrer Wirkrichtung in Diuretika (Aquaretika) und Harnwegsdesinfizienzien.

Für die Durchspülungstherapie sind demnach Arzneidrogen mit aquaretischer Wirkung angezeigt (Aquaretika). „Es wird dadurch in erster Linie das ausgeschiedene Harnvolumen erhöht, nicht jedoch die Elektrolytausscheidung gefördert“, schreibt Bucar. Bewährt haben sich Goldrutenkraut (*Solidaginis herba*; *S. gigantea*, *S. canadensis*), das Kraut der Echten Goldrute (*S. virgaurea*; ist hingegen kaum mehr im Handel), Birkenblätter (*Betulae folium*; *Betula pendula*, *B. pubescens*), Indischer Nierentee (*Orthosiphonis folium*; *Orthosiphon stamineus*), Brennnesselkraut beziehungswei-

se Brennnesselblätter (*Urticae herba/ folium*; *Urtica dioica*, *U. urens*), Liebstöckelwurzel (*Levistici radix*; *Levisticum officinale*), Hauhechelwurzel (*Ononidis radix*; *Ononis spinosa*) und Schachtelhalmkraut (*Equiseti herba*; *Equisetum arvense*).

Harnwegsdesinfizienzien bilden die zweite Gruppe von Arzneidrogen, die bei unkomplizierten Harnwegsinfektionen der unteren Harnwege aufgrund ihrer antibakteriellen Wirkung angewendet werden. Hier nennt Bucar vor allem Bärentraubenblätter (*Uvae ursi folium*; *Arctostaphylos uva-ursi*), Preiselbeerblätter (*Vitis idaeae folium*; *Vaccinium vitis-idaea*), Cranberry-Früchte (*Vaccinium macrocarpon*) sowie Arzneidrogen mit Senfölglykosiden wie Krenwurzel (*Armoraciae radix*; *Armoracia rusticana*); Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) und Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*).

Ein breites antibakterielles Wirkungsspektrum zeigen Senföle (Isothiozyana-

te) aus Kren und Kapuzinerkresse³, die in der Pflanze zunächst in Form geruchloser Glykoside (Senfölglykoside, Glukosinolate) vorliegen, schreibt Bucar. „In vivo werden aus Kren vor allem Allyl-isothiozyanat (Allylsenfö) sowie Phenylethylisothiozyanat erhalten, während die Glukosinolate in der Kapuzinerkresse vor allem Benzylsenfö bilden. Kren wird auch in Kombination mit Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*) eingesetzt, die ebenfalls Phenylethylisothiozyanat bildet. Für Isothiozyanate wurde eine Ausscheidung über den Harn in relevanten Mengen nachgewiesen.“⁴

Literatur:

¹ Tao Y et al., Oral consumption of cranberry juice cocktail inhibits molecular scale adhesion of clinical uropathogenic *Escherichia coli*. *J Med Food* 2011

² Chih-Hung Wang et al., Cranberry-containing products for prevention of urinary tract infections in susceptible populations. *Arch Intern Med* 2012; 172(13):988–996, 14(7–8):739–745

³ Conrad A et al., *Drug Res* 2013; 63, 65–68

⁴ Marton MR et al., *Fitoterapia* 2013; 85:25–34

Moosbeere - Cranberry

Vaccinium macrocarpon Aiton

Die Großfrüchtige Moosbeere ist im östlichen Nordamerika heimisch und wächst dort in Mooren wie die bei uns verbreitete Kleinfrüchtige Moosbeere (*V. oxycoccos* L.). Verwendet werden die getrockneten, reifen Früchte.

Inhaltsstoffe:

Cranberry-Früchte enthalten organische Säuren, Catechingerbstoffe, oligomere Prozyanidine, Anthozyane (Flavonoide), Vitamin C und Phenolcarbonsäuren.

Nebenwirkung:

keine bekannt

Wechselwirkung:

Möglicherweise Interaktionen mit gerinnungshemmenden Arzneimitteln wie Phenprocoumon und Warfarin, bei der Aufnahme größerer Menge von Cranberry-Produkten zu beachten.



Canephron® forte vergleichbar wirksam wie Fosfomycin

Experten stellen fest: Das pflanzliche Arzneimittel kann bei einer unkomplizierten Entzündung der unteren Harnwege anstelle eines Antibiotikums gegeben werden. Dies unterstützt auch die Antibiotic Stewardship-Strategie zum rationalen Antibiotikaeinsatz.

Die Dreierkombination aus Rosmarin, Liebstöckel und Tausendgüldenkraut erwies sich in einer Studie aus 2018 in der Behandlung des unkomplizierten Harnwegsinfekts der Standardbehandlung mit dem Antibiotikum Fosfomycin-Trometamol als nicht unterlegen.¹

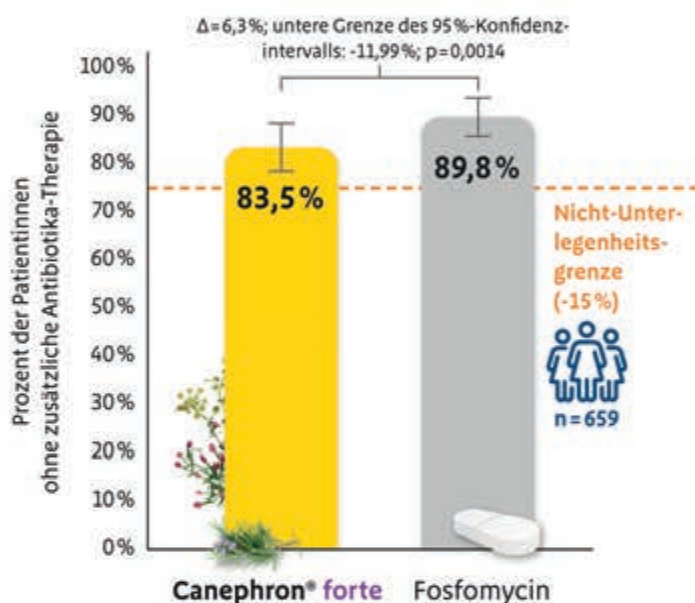


Abb. 1: Canephron® forte erfüllt das Kriterium der Nichtunterlegenheit gegenüber Fosfomycin¹

In die Studie wurden 659 Frauen zwischen 18 und 70 Jahren mit typischen Symptomen eines neu diagnostizierten Harnwegsinfekts (HWI) eingeschlossen und randomisiert. Das Einschlusskriterium war ein Summenscore von ≥ 6 für die drei Hauptsymptome (Dysurie, Pollakisurie, Urgency) zusammen mit einem positiven Leukozytenbefund. Studienendpunkt war der Prozentsatz an Patientinnen die zwischen Tag 1 und Tag 38 ± 3 kein zusätzliches Antibiotikum benötigten. Dies war bei 83,51% in der Phytopräparat-Gruppe und bei 89,77% in der Antibiotika-Gruppe der Fall. Damit zeigte sich die Therapie mit Canephron® forte einer Antibiose mit Fosfomycin-Trometamol nicht unterlegen. Folglich kann die Therapie mit dem pflanzlichen Arzneimittel auch die ambulante Verordnung von Antibiotika im Sinne der Antibiotic-Stewardship-Strategie zum rationalen Antibiotikaeinsatz unterstützen.

¹ Wagenlehner FM et al., Urol Int 2018;101(3):327-336.
Die Studie wurde mit Canephron® Dragees durchgeführt. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® Dragees und Canephron® forte ist äquivalent.
² Thalhammer F et al. Experten Statement „Akute unkomplizierte Zystitis – Stellenwert von Phytopharmaka und NSAR in der Therapie. Medical Dialogue, November 2019
³ Interdisziplinäre S3-Leitlinie Unkomplizierte Harnwegsinfektionen 04/2017; AWMF Register-Nr. 043/044

Phytotherapie anstelle eines Antibiotikums

In einem Expertenstatement aus November 2019², unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Florian Thalhammer, wird die akute unkomplizierte Zystitis (AUZ) als ein weniger als eine Woche andauernder HWI bei einer ansonsten gesunden und nicht schwangeren Frau definiert. Die S3-Leitlinie zur akuten unkomplizierten Zystitis empfiehlt zur Therapie zwar eine Antibiose. Bei Patientinnen mit leichten bis mittelgradigen Beschwerden kann – laut dieser Leitlinie – allerdings auch eine Phytotherapie Anwendung finden.³

Experten empfehlen Canephron® forte

Im bereits zitierten Expertenstatement wird Canephron® forte als „Alternative zur antibiotischen Behandlung bei akuter unkomplizierter Zystitis bei ansonsten gesunden Frauen“ empfohlen. Canephron® forte wirkt umfassend: antiphlogistisch, analgetisch, spasmolytisch und antiadhäsiv.

Canephron® forte



Bei Harnwegsinfekten:

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

Hilfe bei Menopausenbeschwerden

Die oberösterreichische Ärztin für Allgemeinmedizin, Dr. Barbara Luger, beschreibt am Beispiel einer Patientin den Einsatz von Phytotherapie bei Menopausenbeschwerden.

von Dr. Barbara Luger



Bei diesem Fallbericht handelt es sich um eine 54-jährige Patientin, deren Hauptbeschwerden rezidivierende, sehr hartnäckige Aphthen im Mundschleimhautbereich und auf der Zunge sind. Als Jugendliche hatte sie sehr oft Fieberblasen. Die Patientin klagt über Ein- und Durchschlafstörungen im Zusammenhang

mit der Menopause, über Palpitationen (vor allem im Ruhezustand) und leichte Wallungen.

Sie suchte eine TCM-Ärztin bezüglich ihrer Beschwerden auf. Diese verschrieb chinesische Kräuter, die geistberuhigend und hitzeausleitend sind. Eine seit mehreren Monaten beste-

hende Iliosakralgelenk-Blockade wird manualtherapeutisch behandelt. Beschwerden in der Lendenwirbelsäule treten vorzugsweise im Ruhezustand und nachts auf, was den Schlaf zusätzlich beeinträchtigt. Eine Physiotherapie wird schon seit längerer Zeit in Anspruch genommen. Der Physiotherapeut stellt einen insgesamt ►

ZUR NATÜRLICHEN BEHANDLUNG DES PRÄMENSTRUellen SYNDROMS (PMS)

femidoc®
AGNUSCASTUS 20 MG



- In einzigartig hoher Dosierung mit 20 mg
- Enthält den pflanzlichen Spezialextrakt Ze 440 aus Mönchspfefferfrüchten
- Reduziert den gesamten Beschwerdekomples des PMS signifikant^{1,2,3} wie
 - Stimmungsschwankungen • Brustspannen
 - Unterleibsbeschwerden • Reizbarkeit
- 81 % Responderrate*
- Ausgezeichnete Verträglichkeit und Sicherheit^{1,2,3}
- Nur 1 Tablette täglich



Schwerpunkt Frauengesundheit



© privat

Zur Person:**Dr. Barbara Luger**

Ärztin für Allgemeinmedizin
in Kirchberg-Thening (Oberösterreich)

sehr hohen Muskeltonus fest, vor allem des Musculus psoas. Dehnungs- und Entspannungsübungen werden deshalb empfohlen. Die Patientin ist sehr sportlich und sehr ehrgeizig, dies zu tun.

Therapie

Gleich zu Beginn der Therapie bekam die Patientin eine große Aphthe im seitlichen Zungenbereich. Ich empfahl der Patientin eine Fieberblasen-Creme mit Melissenblätter-Extrakt, die man auch im Schleimhautbereich auftragen kann. Dabei ist es wichtig, die Creme bei geringsten Symptomen mehrmals täglich aufzutragen. Eine zusätzliche Empfehlung war prophylaktisch Melissentee: 2 Teelöffel pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen, mehrmals täglich trinken. Die darin enthaltene Rosmarinsäure verhindert die Adhäsion der Herpesviren.

Für die Schlafstörungen wurde unterstützend ein Beruhigungstee empfohlen.

Diesen Tee empfand die Patientin als sehr wohlschmeckend. Darüber hinaus wurde Lavendelöl lokal im Schlafzimmer empfohlen sowie abends zusätzlich 2–3 Tropfen auf einen Löffel Honig.

Die Aphthenproblematik reduzierte sich rasch. Anflüge wurden sofort mit der Fieberblasen-Creme behandelt, und nach 2–3 Tagen war der leichte Schmerz jeweils wieder weg. Die Schlafstörungen erwiesen sich als weitaus hartnäckiger. Die Patientin wechselte die Matratze, was für die Rückenbeschwerden auf jeden Fall eine Besserung brachte. Da die Hitzewallungen sich häuften, entschied ich, den Beruhigungstee auf Frauen-Beruhigungstee zu wechseln.

Zusätzlich verordnete ich Tabletten mit Cimicifuga-Trockenextrakt; *Actaea racemosa* (Traubensilberkerze) 2 × täglich, was einer empfohlenen Tagesdosis von 40 mg entspricht. Die darin enthaltenen Saponinglykoside wirken hemmend auf die Entwicklung von



Frauen-Beruhigungstee

Melissenblätter 35 g, Johanniskraut 35 g, Frauenmantelkraut 20 g, Hopfenzapfen 10 g. 1 Esslöffel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen

Täglich 2 Tassen langsam, schluckweise trinken!

Osteoporose, was bei bestehender Osteopenie ein weiterer positiver Aspekt ist.

Verlauf

Die Patientin führte diese Therapie zum Zeitpunkt der Erstellung des Berichtes vier Wochen durch. Es ist natürlich noch zu früh, um eine eindeutige Aussage zu treffen. Ich weise die Patientin an, das Präparat über mehrere Monate zu nehmen und in sechs Monaten eine gynäkologische Kontrolle zu machen. Die Schlafsituation besserte sich wenig, ist tageweise sehr unterschiedlich. Die Hitzesensationen sind seltener und von kürzerer Dauer. Spätes Essen und Alkoholkonsum führen auf jeden Fall zu einer sofortigen Verschlechterung der Schlafsituation. Ergänzend zum Ausdauersport empfehle ich der Patientin Yoga und Meditation, vor allem abends, um der schlechten Schlafsituation entgegenzusteuern.

Beruhigungstee

Baldrianwurzel 40 g, Hopfenzapfen 20 g, Melissenblatt 15 g, Pfefferminzblatt 15 g, Bitterorangenschale 10 g

1 Teelöffel auf eine Tasse, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen

3 Tassen täglich trinken!



Gegen Schwitzen im Wechsel

Rund zwei Drittel aller Frauen im entsprechenden Alter haben mit Wechselbeschwerden zu kämpfen – die häufigsten Symptome sind Schweißausbrüche und Hitzewallungen. Salbei kann hier Abhilfe schaffen. Die Kombination mit Isoflavonen hat sich als hormonfreie Alternative in den Wechseljahren bewährt.

Schweißausbrüche sind nicht nur tagsüber unerwünscht, sondern führen besonders nachts zu schlechtem Schlaf und dadurch wiederum zu einer insgesamt schlechteren Tagesverfassung. Leider zählen sie gemeinsam mit Hitzewallungen jedoch zu den häufigsten Begleiterscheinungen der Wechseljahre. Durchschnittlich bleiben die Beschwerden bis zu 5 Jahre nach Eintritt der Menopause (also dem Zeitpunkt der allerletzten Monatsblutung) bestehen, bei einem Drittel aller Betroffenen sogar 10 Jahre lang¹. Verständlich also, dass bei vielen Frauen der Wunsch nach einer sanften und damit langfristig anwendbaren Unterstützung groß ist.

Belegte Wirkung von Salbei

Salbei hat sich als Antischwitzmittel bewährt und wirkt sich dadurch positiv auf Hitzewallungen und Schweißausbrüche aus. Eine klinische, placebo-kontrollierte Studie an 100 Frauen zeigte unter der Einnahme von 100 mg Salbeieextrakt 3 × täglich bereits nach einer Woche eine signifikante Besserung (Abb.)². Die Wirkung steigerte sich: Nach 8 Wochen hatte sich die Anzahl der nächtlichen Schweißausbrüche um 69 % und die Zahl der Hitzewallungen um 60 % reduziert. Die Dauer der einzelnen Hitzewallungen konnte von 3,5 Minuten auf 1,4 Minuten gesenkt werden. In der Placebogruppe kam es hingegen zu keiner signifikanten Abnahme der Beschwerden. Eine weitere aktuelle Studie konnte zeigen, dass nach 12-wöchiger Einnahme auch der Schweregrad der nächtlichen Schweißausbrüche um 68 % reduziert wurde.³

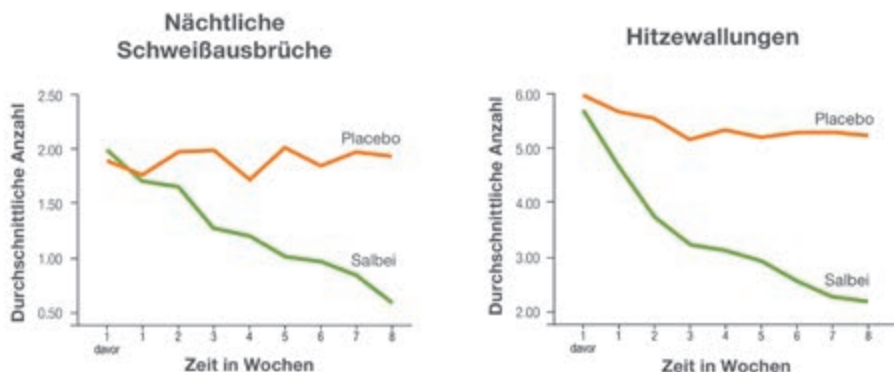


Abb.: Nächtliche Schweißausbrüche wurden um 69 % ($p < 0,001$) und Hitzewallungen um 60 % ($p < 0,001$) reduziert.²

Literatur:

- Freeman EW, Sammel MD, Sanders RJ. Risk of long-term hot flashes after natural menopause. *Menopause* 2014; 21: 924–932.
- Sima Kiani SF. The effect of salvia officinalis tablet on hot flashes, night sweating, and estradiol hormone in postmenopausal women. *International Journal of Medical Research & Health Sciences* 2016; 8:257–263
- Zeidabadi A, Yazdanpanahi Z, Dabbaghmanesh M, Sasani M, Emamghoreishi M, Akbarzadeh M. The effect of Salvia officinalis extract on symptoms of flushing, night sweat, sleep disorders, and score of forgetfulness in postmenopausal women. *J Family Med Prim Care* 2020; 9: 1086.

Pflanzenporträt: Salvia officinalis



Der Salbei (*Salvia officinalis*) stammt aus dem Mittelmeergebiet. Der Name *Salvia* wird vom lateinischen *salvare*, was „heilen“ und *salvere*, was „gesund sein“ bedeutet, abgeleitet. Salbei wurde bereits im alten Ägypten gegen Bauchkrankheiten, Zahnschmerzen und Asthma eingesetzt. Sowohl das ätherische Öl als auch die Heißwasser- und Ethanol-Extrakte zeigen eine deutliche antibakterielle Wirkung. Hauptinhaltsstoffe sind Gerbstoffe (Rosmarinsäure) sowie Cineol, Campher, und Thujon. Da letzterer in hohen Dosierungen unerwünschte Begleitwirkungen haben kann, sollte auf wässrige Extrakte mit einem niedrigen Thujon-Gehalt, sowie einer Standardisierung auf Rosmarinsäure geachtet werden. Dann kann er auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Salbei kann äußerlich bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie innerlich bei dyspeptischen Beschwerden oder vermehrter Schweißsekretion verwendet werden. Bei Wechselbeschwerden ist besonders seine belegte antihydrotische Eigenschaft relevant^{2,3}.



Dr. Böhm® Wechseljahre

Die Neuentwicklung Dr. Böhm® Wechseljahre kombiniert nun 150 mg hochdosierten, standardisierten Salbei-Extrakt mit 125 mg Isoflavon-Aglyka aus Soja und Rotklee. Durch den synergistischen Effekt beider Komponenten werden Frauen, die an Begleiterscheinungen der Wechseljahre leiden, sanft und hormonfrei unterstützt.



Mönchspfeffer

(*Vitex agnus-castus*, Lamiaceae)



Die Gattung *Vitex* umfasst weltweit rund 250 Arten; davon ist nur eine Art, *V. agnus-castus*, der Mönchspfeffer, in Europa heimisch. *Vitex* wurde lange Zeit der Familie der Verbenaceae (Eisenkrautgewächse) zugeordnet. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen legen aber nahe, dass diese Pflanzen besser in die Familie der Lippenblütler eingeordnet werden sollten, in eine eigene Unterfamilie: Viticoideae.

Wer schon einmal seinen Urlaub am Mittelmeer verbrachte, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit *Vitex agnus-castus* begegnet sein: Es handelt sich um bis sechs Meter hohe Sträucher mit vierkantigen, graufilzigen jungen Zweigen. Die Blätter sind sommergrün, langgestielt, gekreuzt gegenständig und – als auffälliges Merkmal – fingerförmig geteilt (an Cannabis erinnernd), mit 5–7 fast ganzrandigen, bis 10 cm langen, lanzettlichen Fiederblättchen; die Blüten stehen in endständigen Ähren, sind etwa 1 cm groß, blau (seltener rosa) und duften intensiv.

Aus moderner medizinischer Sicht sind die Früchte interessant: circa 4 mm große, rötlich-schwarze, 4-samige Steinfrüchte, die zu einem großen Teil vom Kelch becherförmig eingeschlossen werden. Sie sind mit Drüsenhaaren bedeckt. Beim Zerreiben von Pflanzenteilen ist ein scharfer, stechender Geruch wahrnehmbar; die Früchte zeigen beim Kauen auch eine gewisse Schärfe (nicht umsonst „Mönchspfeffer“!) – damit wäre ein Teil des Namens erklärt. Aber woher kommen Wörter wie „Keuschlammstrauch“ oder auch die lateinische botanische Bezeichnung? Wie immer muss man bei derartigen Fragen vorsichtig sein. Früher dürften die Blätter als Unterlage im Bett in Klöstern verwendet worden sein. Diese Maßnahme sollte „alle fleischliche Anfechtung vertreiben“. Damit ist der „Mönch“ im deutschen Namen erklärt. Die Bezeichnung „Keuschlamm“ dürfte auf einer unkritischen Übersetzung des griechischen Wortes „agnos“ (= „verehrt, heilig, jungfräulich“; manche Au-



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

© spline_x – stockadobe.com

Dieser Artikel repräsentiert die persönliche Meinung des Autors und nicht zwangsläufig die offizielle Meinung des BASG (Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen)/der AGES Medizinmarktaufsicht.



toren glauben, es handelte sich um das Wort „agnos“ im Sinne von „unfruchtbar, ohne Nachkommen“) durch das lateinische „agnus“ (= „Lamm“) beruhen. Im Mittelalter wurde das Lamm christologisch interpretiert als Agnus Dei, das „Lamm Gottes“, als Symbol vollkommener Unschuld und Keuschheit. Damit lässt sich auch das Artepithet erklären: *agnus-castus* (castus = lateinisch für „keusch“).

Die botanische Gattungsbezeichnung *vitex* steht für „Flechtwerk“ und nimmt Bezug auf die zähen, harten, aber biegsamen Zweige, die für Flechtzäune verwendet wurden. Auch zum Fesseln von unliebsamen Zeitgenossen eigneten sich die Zweige: So soll Achilles damit die Söhne des Priamos außer Gefecht gesetzt haben.

„Liebfrauenbettstroh“ ist eine veraltete Bezeichnung, die darauf hindeutet, dass junge Mädchen das Kraut *Vitex agnus-castus* als Bettstroh verwendeten, um so ihre Jungfräulichkeit zu schützen. Heute werden Zubereitungen aus den Früchten zur Erfüllung des Kinderwunsches angepriesen, wenn Zyklusstörungen die Ursache sind. Beide Anwendungen sind wis-

senschaftlich nicht belegt. Wissenschaftlich belegt hingegen ist die Verwendung definierter Extrakte zur Behandlung des prämenstruellen Syndroms. Man kennt zahlreiche, zum Teil pflanzenspezifische Inhaltsstoffe (zum Beispiel das Flavonoid Casticin oder das Iridoidglykosid Agnusid); die Wirksamkeit lässt sich

aber nicht auf eine definierte Substanz reduzieren – das Gesamtextrakt ist der Wirkstoff.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird *V. trifolia* verwendet, allerdings bei anderen Beschwerden (aus „westlicher“ Sicht würden wir „grippaler Infekt“ sagen).

Faktencheck: Mönchspfeffer

Mönchspfefferfrüchte enthalten Iridoidglykoside, lipophile Flavonoide, Diterpene, ätherisches Öl und fettes Öl.

Wirkung: Das HMPC (Committee on Herbal Medicinal Products) hat Mönchspfefferfrüchte in Form von Trockenextrakten zur Anwendung beim prämenstruellen Syndrom als „medizinisch anerkannt“. Um die Wirkung zu gewährleisten, sollen Mönchspfefferfrüchte in Form von Fertigarzneimitteln angewendet werden.

Neben- und Wechselwirkungen: Schwere allergische Reaktionen mit Gesichtsschwellungen, Atemnot und Schluckbeschwerden wurden beobachtet; berichtet wird auch über Hautreaktionen, Kopfschmerzen, Schwindel, gastrointestinale Beschwerden, Akne und Menstruationsbeschwerden (Häufigkeit nicht bekannt). Mönchspfefferfrüchte haben eine dopaminerge Wirkung; bei gleichzeitiger Einnahme von Dopamin-Rezeptor-Antagonisten kann es deshalb zur gegenseitigen Wirkungsabschwächung kommen.

„Fachliche Beratung ist wichtig“

Wie nimmt die Politik Phytopharmaka wahr, und welche Rolle sollen sie in der Versorgung spielen? *phytotherapie.at* spricht dazu mit den Gesundheitssprechern der Parlamentsparteien. Diesmal: Philip Kucher, Gesundheitssprecher der SPÖ.



© Parlamentsdirektion – Jantzen Thomas

Zur Person:

Philip Kucher (39) ist Gesundheitssprecher der SPÖ im Nationalrat und Stadtparteiobmann der SPÖ Klagenfurt. Er ist zudem Bezirksstellenleiter der Bezirksstelle Klagenfurt des Österreichischen Roten Kreuzes, Landesverband Kärnten.

Wie schätzen Sie Bedeutung und Stellenwert von Phytomedikamenten ein?

In Österreich haben Phytotherapeutika eine lange Tradition – auch und gerade als Hausmittel. Vom Kleinkindalter an kennen wir sie als Hausmittel in Form von Tees und Wickel, etwa bei Erkältungskrankheiten. Hier gibt es breit aufgestellte Anwendungen für unterschiedlichste Beschwerden, deren Nutzung unterstützt gehört, indem das Wissen darüber von Fachleuten und der Wissenschaft den Menschen zur Verfügung gestellt und auch durch ständige Forschungen laufend ergänzt wird.

Wie hoch schätzen Sie die Gesundheitskompetenz der Menschen ein, wenn es in diesem Bereich um die Selbstmedikation geht?

Die Phytotherapie umfasst das Feld der Pflanzenheilkunde. Eines steht auch für die Wissenschaft fest: Viele Pflanzen enthalten wirksame Substanzen, sowohl im positiven wie auch im negativen Sinn. Daher ist es wichtig – wenn man unsicher ist –, auch bei pflanzlichen Substanzen immer mit Ärztinnen und Ärzten sowie Apothekerinnen und Apothekern Rücksprache zu halten. Denn manche Phytopharmaka wirken wie ein Arzneimittel oder sind sogar als solche zugelassen, und das kann auch durchaus unerwünschte Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Therapien haben.

Sie kämpfen politisch immer wieder für eine ausreichende Finanzierung und den Stellenwert des öffentlichen Gesundheitssystems. Warum ist das so wichtig?

Angesichts der Corona-Gesundheitskrise ist hoffentlich auch dem letzten Zweifler klar geworden, wie wichtig unser hervorragendes, öffentliches Gesundheitssystem ist. In der Gesundheitsversorgung darf nie gekürzt werden, schon gar nicht in der Coronakrise. Die Zahlen und Entwicklungen innerhalb der Sozialversicherung zeigen: Selbst wenn keine Leistungskürzungen stattfinden, wird man nicht das Geld haben, um die Qualität der Leistungen auf dem neuesten Stand der Wissenschaft zu halten. Es braucht deshalb mehr Mittel.





Alpinamed®

„High Five“

Hanf – natürlich legal



- ✓ 280 mg hochwertiges Hanfsamenöl
- ✓ 36 mg Vollspektrum Cannabis Aromaextrakt (Entourage-Effekt durch volles Wirkstoffspektrum an Cannabinoiden und Terpenen)
- ✓ 12 mg natürliches Vitamin E

- ✓ THC arm (<0,002%)
- ✓ schnelle Resorption
- ✓ Praktische und exakte Spray-Dosierung
- ✓ Angenehm im Geschmack

Erhältlich in der Apotheke

www.alpinamed.at  



Cannabinoide: Fachgesellschaft gab Überblick zum Einsatz



Cannabinoide etablieren sich zunehmend in der Medizin. In Österreich steht eine Reihe von Arzneimitteln mit den Cannabinoid-Wirkstoffen Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD) zur Verfügung – nicht zuletzt zur Behandlung bestimmter Schmerzformen.

von Martin Rümmele

Sie kommen zum Einsatz, wenn Standardmedikamente nicht ausreichend wirken oder andere Therapieoptionen nicht greifen. „Ob eine Cannabinoid-Therapie bei chronischen Schmerzen sinnvoll ist, muss in jedem Fall vom behandelnden Arzt entschieden werden“, betonte Univ.-Prof. DDr. Hans Georg Kress, Leiter der Abteilung für Spezielle Anästhesie und Schmerztherapie, MedUni Wien/AKH, und Vorstandsmitglied der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG), anlässlich der Österreichischen Schmerzwochen der ÖSG im Frühjahr.

Mit den Wirkstoffen THC und CBD, den beiden wichtigsten Cannabinoiden der Cannabispflanze, gibt es in Österreich verschiedene Medikamente. Als Fertigarzneimittel gibt es eine Fixkombination aus CBD und THC, die für die Behandlung mittelschwerer bis schwerer Spastik aufgrund von multipler Sklerose zugelassen ist, wenn Patienten nicht ausreichend auf die üblicherweise verabreichten Medikamente ansprechen. Ein weiteres Fertigmedikament enthält das syn-

thetische THC-Analog Nabilon und kommt bei Übelkeit und Erbrechen infolge einer Krebs-Chemotherapie zum Einsatz. Jüngst wurde ein Fertigarzneimittel des Cannabis-Wirkstoffes CBD zur Behandlung von Krampfanfällen bei seltenen kindlichen Epilepsieformen zugelassen. CBD und THC finden auch in so genannten Rezepturarzneimitteln Verwendung, die individuell in Apotheken unter Verwendung der Reinsubstanzen zubereitet werden.

Dronabinol (THC) wird in der Schmerztherapie vor allem bei neuropathischen Schmerzen eingesetzt. „Bei korrekter einschleichender medizinischer Dosierung hat Dronabinol nur eine geringe berauschende Wirkung und auch nur ein äußerst geringes Suchtpotenzial“, erklärte Kress. Cannabidiol (CBD) kann hochdosiert in Kombination mit Opioiden und anderen Medikamenten „versuchsweise“ bei bestimmten, sonst nicht ausreichend therapierbaren Erkrankungen des Gehirns (wie Schizophrenie, Angststörungen, Epilepsien, Gliom beziehungsweise Glioblastom)

oder entzündlich degenerativen Störungen eingesetzt werden.

Unsicherheit und Verwirrung entstehen immer wieder durch CBD-haltige Lebensmittel, die nach einem Erlass des Gesundheitsministeriums aus 2018 als „Novel Food“ einzustufen sind und daher zuerst als solche nach EU-Standards geprüft und zugelassen werden müssen. Die Krankenkassen stufen CBD nicht als Arzneimittel, sondern als Nahrungsmittel ein. Viele am Markt angebotene „Cannabis“-Extrakte bieten keine Information, was tatsächlich im Extrakt enthalten ist und wie er hergestellt wurde. „Gesamtextrakte“ spiegeln etwa vor, ein Eins-zu-eins-Abbild der Pflanze zu sein. Das ist aber nicht so. Es sagt nur, dass alle mit dem jeweiligen Verfahren extrahierbaren Substanzen enthalten sind. Es können aber auch Keime, toxische Stoffe, Pflanzenschutzmittel oder Insektizide enthalten sein, warnen Experten. Die Verwendung zertifizierter Rohstoffe aus kontrollierten Bedingungen und frei von Verunreinigungen ist deshalb besonders wichtig.

Gesundheit ist ein Herzensanliegen

Es scheint, als wäre der kollektive Bewegungsdrang nie größer gewesen als in der mittlerweile über ein Jahr andauernden Pandemie. Kein Wunder: Bewegung in der Natur reduziert nicht nur Stress, sondern sie stärkt das Immunsystem und vor allem auch das Herz! Unterstützend wirkt der Weißdorn auf die Herzgesundheit.

Für viele Menschen war es in Zeiten der harten Lockdowns im vergangenen COVID-19-Jahr der bedeutsamste Lichtblick des Tages: der Spaziergang an der frischen Luft. Wie wichtig Bewegung sowohl für den Körper als auch für den Geist ist, haben wir alle spätestens im Jahr der Pandemie deutlich wahrnehmen können. Im Sinne der Herzgesundheit kann dies als erfreuliche Entwicklung betrachtet werden. Immerhin gehört regelmäßige, ausdauernde Bewegung zu den wichtigsten Faktoren, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Schön also, dass gerade das Frühjahr unsere Lust auf Bewegung noch einmal besonders fördert.

Starkes Herz auch in späteren Jahren

Das Herz zeitgerecht zu stärken und zu schützen ist also von zentraler Bedeutung im Hinblick auf die Lebensfreude! Denn je älter Menschen werden, desto häufiger sind sie von einer altersbedingten Leistungsverminderung des Herzmuskels betroffen. Auch wenn diese Verminderung keine Erkrankung an sich darstellt, sollte sie ernst genommen werden, denn sie kann die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verringern. Immerhin zeigt sie sich in Symptomen wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Wanderungen machen so keine große Freude mehr, Treppensteigen kann beschwerlich werden und auch mit den Enkeln ist das Fangenspielen für Menschen mit beginnender, altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens oft nur mehr ein ganz kurzes Vergnügen. Glücklicherweise ist in der Natur gegen derartige Beschwerden eine beeindruckend hilfreiche Arzneipflanze zu finden: der Weißdorn.

Weißdorn für starke Herzgesundheit

Der Weißdorn ist mit seinen Inhaltsstoffen (siehe Kasten) der natürliche Experte für ein starkes Herz. Charakteristisch für den Weißdorn sind sowohl die fünfzähligen, weißen Blüten als auch seine dunkelroten, kugelförmigen Früchte. Diese sind essbar, und sie werden ebenso wie seine Blätter und Blüten für das pflanzliche Arzneimittel Crataegutt® verarbeitet. Das Arzneimittel kommt sowohl präventiv als auch bei akuten Beschwerden durch altersbedingte Leistungsverminderung des Herzens zum Einsatz. Die antioxidative sowie herzscheidende Wirkung von Crataegutt® ist ein wesentlicher Baustein in der natürlichen Therapie für eine starke Herzgesundheit.

Crataegutt®:
**Die herzstärkende
Kraft des Weißdorns**



Das pflanzliche Präparat Crataegutt® ist sowohl in Form von Filmtabletten als auch als Flüssigkeit zum Einnehmen erhältlich. Es wirkt mit der natürlichen Kraft des Weißdorns, von dem sowohl Blätter als auch Blüten und Früchte für die standardisierten Extrakte in Crataegutt® verarbeitet werden. Hervorzuheben sind im Hinblick auf die herzstärkende Kraft des Weißdorns vor allem zwei seiner pflanzlichen Inhaltsstoffe: die Flavonoide, die für ihre Wirkung gegen freie Radikale bekannt sind, sowie die Procyanidine. Im Zusammenspiel sorgen die Pflanzenstoffe des Weißdorn-Extraktes in Crataegutt® dafür, dass Beschwerden wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit, die durch eine beginnende Leistungsverminderung des Herzens hervorgerufen werden, reduziert werden und gleichzeitig sowohl die Leistungsfähigkeit der Betroffenen zunimmt als auch deren Wohlbefinden gesteigert werden kann.



Weißdorn

eine Herzensangelegenheit

Bei nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens ist der Weißdorn eine gute Option für die beratungsgestützte Selbstmedikation. Inhaltsstoffe und Wirkungen sind bestens erforscht.

Es war ein irischer Arzt im 19. Jahrhundert der die herzstärkenden Eigenschaften des Weißdorns erstmals beschrieb. Heute zählt die Pflanze zu den am besten untersuchten Arzneipflanze. Wichtige Inhaltsstoffe sind aktive Katechinderivate vom Flavantyp mit einem niedrigen Polymerisierungsgrad, auch als oligomere Procyanidine bezeichnet. Eine wesentliche Gruppe stellen monomere Flavonoide wie Hyperosid, Rutosid und Vitexinrhamnosid dar.¹

Studien zu Weißdorn sind auf die Behandlung der Herzinsuffizienz und die Verbesserung des koronaren Durch-

flusses fokussiert. Untersuchungen gibt es sowohl zur Insuffizienz im NYHA-I-Stadium als auch im NYHA-II-Stadium. So überzeugten zum Beispiel die Ergebnisse einer Anwendungsbeobachtung an 3.664 Patienten mit Herzinsuffizienz NYHA I. Bestätigt wurde dabei auch die gute Verträglichkeit der Pflanze. In einer prospektiven Kohortenstudie, die man in Apotheken multizentrisch durchführte, verbesserte Weißdorn die zuvor eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit. Es handelte sich um beratungsgestützte Selbstmedikation. Die Anwendungssicherheit wurde als exzellent beschrieben.¹



von
Mag. Martin Schiller

Literaturhinweise:

- 1 Fintelmann V et al. Lehrbuch der Phytotherapie. Haug Verlag 2017
- 2 Bläschek W, Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2016
- 3 Kooperation Phytopharmaka GbR
- 4 Arnold W, Heilpflanzenlexikon www.awl.ch

Inhaltsstoffe

Weißdornblätter mit Blüten enthalten 1–4 % oligomere Procyanidine und bis zu 2,5 % Flavonoide, wobei Rutosid und Hyperosid die Hauptkomponenten sind. Weitere Inhaltsstoffe sind Hydroxyzimtsäure-Derivate (Caffeoylchinasäuren), neutrale Polysaccharide und Triterpene.² Weißdornfrüchte enthalten 0,4–2,9 % oligomere Procyanidine und 0,05–0,15 % Flavonoide. Weiters enthalten sind kleine Anteile an Glykosylflavonen sowie Spuren von Anthocyanen und Kaffeesäure-Derivaten.²



Neben- und Wechselwirkungen

Es kommt sehr selten zu Magen-Darm-Beschwerden und Schwächegefühl. Wechselwirkungen sind nicht bekannt.³ In der Schwangerschaft und Stillzeit wird von der Verwendung aufgrund von fehlenden Untersuchungen zur Unbedenklichkeit abgeraten. Auch für eine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren reichen die Erkenntnisse derzeit nicht aus.³



Verarbeitung

Weißdornblätter werden geschnitten und mitsamt Blüten zu Tee verarbeitet. Außerdem wird die Droge in pulverisierter Form in Tabletten sowie als Trockenextrakt in Kapseln, Tabletten, Dragees und gelöst in Tropfenform verwendet. Weiters als Fluidextrakt in Tropfen und als Frischpflanzenpresssaft.³ Weißdornfrüchte werden pulverisiert in Tabletten verwendet und als Trockenextrakt in Dragees und Kapseln. Ein alkoholischer Auszug kommt in Tropfenform zur Anwendung.³



Hausmittel

Für einen Weißdorn-Tee wird ein Teelöffel der Droge mit kochendem Wasser übergossen und erst nach 15 Minuten abgeseiht. Der Tee darf nicht bei manifester Herzinsuffizienz getrunken werden.²



Botanik

Die Gattung *Crataegus* ist eine große Gattung, mit schwieriger systematischer Gliederung. Je nach Einteilung werden 150 bis 2.000 Arten beschrieben. Der Eingriffelige Weißdorn (*Crataegus monogyna*) ist in Süd- und Nordeuropa heimisch, aber auch in Russland, in Nordafrika, Chile und China. Der Zweigriffelige Weißdorn (*Crataegus laevigata*) kommt in ganz Europa vor.³ Die Droge stammt von *Crataegus monogyna* und *Crataegus laevigata* und nur selten von anderen, nicht so häufig vorkommenden Arten wie *C. pentagyna*, *C. nigra* und *C. azarolus*.²



Geschichte

In der griechischen und römischen Mythologie spielt der Weißdorn eine Rolle. Er sollte in römischen Haushalten Glück und Schutz bringen, da er mit der Göttin der Blumen, Flora, in Verbindung gebracht wurde.⁴ In der europäischen Volksmedizin entdeckte man die Wirkungen der Pflanze im 19. Jahrhundert für sich. Damals galt der Weißdorn als Mittel gegen Altersbeschwerden und als Cardiacum.²





Pflanzliche Unterstützung im Palliativbereich



Dr. Nina Nozar

Wie kann die Phytotherapie in der Palliativmedizin helfen, und kann sie überhaupt helfen? Ja, sie kann: Lebensqualität verbessern und auch Lebenszeit gewinnen helfen.

von Dr. Nina Nozar

Palliativmedizin wird vielfach (fälschlicherweise) mit Sterbebegleitung oder gar Sterbehilfe gleichgesetzt. Sie zielt aber genau auf das Gegenteil ab, auf den Erhalt von Lebensqualität, und es konnte gezeigt werden, dass die frühzeitige Einbindung der Palliativmedizin bei Patienten die Lebensqualität verbessern und sogar das Überleben verlängern kann. „Palliativmedizin ist ein Ansatz zur Ver-

besserung der Lebensqualität von Patienten und ihren Familien, die mit den Problemen konfrontiert sind, die mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung einhergehen, und zwar durch Vorbeugen und Lindern von Leiden, durch frühzeitiges Erkennen, gewissenhafte Einschätzung und Behandlung von Schmerzen sowie anderen belastenden Beschwerden körperlicher, psychosozialer und spiritueller Art“, heißt es in einer Definition der WHO 2002.

Die Palliativmedizin ist ein junges Fach, das seine Anfänge aber bereits im Mittelalter fand. Das Wort „palliativ“ leitet sich vom lateinischen Wort „palliare“ ab und bedeutet „einen Mantel um etwas legen“. Palliativmedizin konzentriert sich im Gegensatz zu den „kurativen“ („curare“ bedeutet „heilen“) Disziplinen der Medizin nicht auf die Beseitigung von Krankheiten, sondern auf die Symptomlinderung

Ingwerwurzel

(*Zingiberis rhizoma*)

Ingwer hat einen verzweigten Wurzelstock und endständige Blütenähren.

Inhaltsstoffe:

Die Droge enthält ätherisches Öl und Scharfstoffe (z. B. Gingerole).

Wirkungen:

Durch die enthaltenen Scharfstoffe kommt es zur Förderung der Speichel- und Magensaftsekretion. Weiters wird die Darmperistaltik gefördert. Auch eine brechreizstillende Wirkung konnte gezeigt werden, besonders bei Reisekrankheit.

Anwendungsbereiche, Dosierung:

Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden, Brechreiz, Reisekrankheit, Tagesdosis 2–4 g Droge



Darreichungsform:

- **als Tee:** 1 Teelöffel grob gepulverte Droge mit 1 Tasse Wasser heiß aufgießen und dann 5–10 min ziehen lassen, vor den Mahlzeiten 1 Tasse trinken
- **als Tinktur (1 : 5):** 20 Tropfen in etwas Wasser vor den Mahlzeiten einnehmen

Neben- und Wechselwirkungen:

keine bekannt

Handelspräparate:

Zintona®-Kapseln; 2 Kapseln unzerkaut mit Flüssigkeit

Fallbeispiel

Eine 72-jährige Patientin mit N. bronchi ohne Metastasierung (ED 2013) lebt allein in gutem AZ und EZ, klagt über fallweise Übelkeit bei palliativer Chemotherapie und über Angst- und Unruhezustände verbunden mit Schlaflosigkeit. Schulmedizinisch wurde Zofran® 4 mg 1-1-1, Xanor® 0,25 mg 1-1-1 sowie Trittico® retard 75 mg 0-0-0-1 etabliert. Die Schmerzsituation wurde mit Durogesic®-Pflaster 100 µg (Wechsel alle 3 Tage) gut eingestellt. Gegen die Übelkeit wurden phytotherapeutisch Ingwerkapseln 1-1-1 etabliert und auch Ingwertee bei Bedarf. Gegen die Angst und Unruhe konnte ich Passedan®-Tropfen mit 20 gtt 3–5 × täglich sowie Lasea® 80 mg 0-0-0-1 etablieren. Zudem empfahl ich Lavendelöl als Badezusatz, da die Patientin sehr gerne badet – sie empfand dies als deutlich stimmungsaufhellend, ebenso wie das mit Lavendelöl beschickte Duftkissen neben dem Bett beim Einschlafen.

Nach 2–4 Wochen kam es zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden, nur den Tee mochte die Patientin geschmacklich nicht, daher wurde dieser aus dem Therapieplan entfernt. Die Patientin versuchte in Absprache Zofran® durch Ingwerkapseln zu ersetzen, ebenso das Xanor® mit Passedan®-Tropfen bei Unruhezuständen. Trittico® retard zum Schlafen kombinierte sie allerdings mit Lasea® und Lavendelöl und konnte damit besser ein- und durchschlafen. Auch das Gefühl, nicht nur „pure Chemie“, sondern auch Phytopharmaka einzunehmen, vermittelte der Patientin ein besseres Gefühl im Umgang mit sich selbst und ihrem Körper.

und den Erhalt der Lebensqualität trotz einer infausten Prognose. „Hospize“ waren im Mittelalter ursprünglich Unterkünfte für Pilger, in denen ihnen Herberge und Schutz gewährt wurden. Erkrankten die Reisenden auf ihrer Pilgerschaft, wurden sie dort auch gepflegt. Die institutionalisierte Pflege

chronisch Kranker und Sterbender wurde meist von den Klöstern in angegliederten Hospitälern geleistet. Seit dem 16. Jahrhundert finden sich in medizinischen Traktaten Anweisungen zur Symptomkontrolle; auch vor sinnlosen Maßnahmen am Lebensende wird gewarnt, die den Sterbeprozess verkomplizieren

und zu einer „Dysthanasie“, also einem schlechten Tod führen.

Die Entwicklung der modernen Palliativmedizin ist mit charismatischen Persönlichkeiten verbunden, insbesondere mit Dame Cicely Saunders (1918–2005). Sie begann im 2. Weltkrieg als Krankenschwester zu arbeiten, machte dann noch ►

Passionsblumenkraut

(Passiflorae herba)

Heimisch ist die Passionsblume in Amerika und Ostindien; zur Arzneimittelherstellung können frische und schonend getrocknete Teile der Passionsblume verwendet werden, am häufigsten wird das Kraut ohne Wurzel genutzt.

Inhaltsstoffe:

Passionsblumenkraut enthält Flavonoide und geringe Mengen an ätherischem Öl.

Wirkungen:

mild zentraldämpfende Wirkung

Anwendungsbereiche, Dosierung:

nervöse Unruhezustände (nervöse Schlaflosigkeit), Tagesdosis 4–8 g Droge



Darreichungsform:

1 Teelöffel zerkleinerte Droge mit 1 Tasse kochendem Wasser aufgießen und 5 min ziehen lassen; mehrmals täglich 1 Tasse trinken oder 1–2 Tassen vor dem Schlafen zu sich nehmen

Neben- und Wechselwirkungen:

Übelkeit, Herzrasen und cave bei flüssigen Fertigpräparaten: Alkoholgehalt beachten



„Der palliative Ansatz ist die Antwort auf die moderne Medizin. Wir müssen den Schwerpunkt auf das Sinnvolle und nicht nur auf das Machbare legen.“

Prof. Dr. G. D. Borasio

eine Ausbildung zur Sozialarbeiterin und schließlich auch zur Ärztin – sie schrieb ihre wissenschaftliche Arbeit über Morphin. Schließlich gründete sie 1967 das St. Christopher's Hospice in London. In einer Zeit, in der beeindruckende Erfolge der medizinischen Forschung die Spezialisierung und Technisierung der Medizin förderten, erkannte sie neben anderen, dass wegen einer Tabuisierung des Sterbens belastende Behandlungen oft unnötigerweise bis zum Schluss fortgesetzt und Patienten mit ihren Fragen und Ängsten gleichzeitig allein gelassen wurden.

Entwicklung in Österreich

Erste Initiativen zu Hospiz- und Palliative Care in Österreich starteten in den späten 1970er-Jahren: Sr. Mag.

Hildegard Teuschl begann mit dem Aufbau der Hospizbewegung und leitete 15 Jahre lang auch den Dachverband Hospiz Österreich und war Mitbegründerin der Palliativlehrgänge. 1992 wurde die erste Palliativstation Österreichs, St. Raphael im KH Göttlicher Heiland in Wien, gegründet, 1998 die Österreichische Palliativgesellschaft (ÖPG). 2001 fand die parlamentarische Enquete „Solidarität mit unseren Sterbenden – Aspekte einer humanen Sterbebegleitung in Österreich“ statt. Die Schaffung der gesetzlichen Möglichkeit einer Patientenverfügung oder einer Vorsorgevollmacht wurde dadurch erst möglich. Österreich hat seit 2004 ein Konzept der abgestuften Hospiz- und Palliativversorgung für Erwachsene, das eine Grundversorgung in Hospiz- und Palliative Care und eine Versorgung durch spezialisiert

te Hospiz- und Palliativeinrichtungen vorsieht. Das Konzept ist derzeit je nach Bundesland unterschiedlich weit umgesetzt. Bei der Symptomlinderung muss eine kritische Überprüfung hinsichtlich Sinnhaftigkeit stattfinden. Dies sollte immer im Team abgehalten werden, da niemand mit dieser Entscheidung alleingelassen werden sollte, um höchste ethische Ansprüche dem Patienten gegenüber zu wahren. Und als Arzt oder Krankenschwester sollte man nie die Sicherheit zeigen, alles zu wissen und das Sterben genau zu kennen und daher sicher entscheiden zu können. Und die Angehörigen und natürlich der Patient selbst sollen kultursensibel vor und nach dessen Tod betreut werden. Der Patient muss bis zuletzt selbstbestimmt sein. Das bedeutet Würde bewahren und in Würde begleiten.

Lavendelblüten

(*Lavandulae flos*)

Die ursprüngliche Heimat ist der Mittelmeerraum, kann aber auch bei uns gezogen werden; vor der völligen Entfaltung der Lavendelblüte werden die Blüten im Juli gesammelt und dann getrocknet.

Inhaltsstoffe:

mindestens 1,5 % ätherisches Öl, das durch Wasserdampfdestillation gewonnen wird; Hauptbestandteile: Linalylacetat, Linalool, Kampfer

Wirkungen:

Bei innerer Anwendung wirken die Lavendelblüten leicht sedierend. Bei äußerer Anwendung (Badezusatz) kommt es zu Durchblutungssteigerung der Haut.

Anwendungsbereiche, Dosierung:

nervöse Unruhezustände, Einschlafstörungen, dys-

peptische Beschwerden, Balneotherapie
Tagesdosis: 3–5 g Droge

Darreichungsform:

- **als Tee:** 1–2 Teelöffel Lavendelblüten mit 1 Tasse Wasser heiß aufgießen und abgedeckt 5 min ziehen lassen, abends 1–2 Tassen trinken
- **als Lavendelöl:** 1–4 Tropfen auf 1 Stück Würfelzucker vor dem Schlafengehen einnehmen
- **als Badezusatz:** 100 g Lavendelblüten auf 2 l heißes Wasser, kurz ziehen lassen und dann nach dem Abseihen ins Badewasser geben

Neben- und Wechselwirkungen:

keine bekannt





Pflanzlicher Extrakt reduziert Allergiesymptome

Die Pollensaison läuft an, und die ersten Allergiker kämpfen bereits mit Symptomen. Eine Anwendungsbeobachtung der MedUni Wien sieht nun eine allergiesenkende Wirkung der Tragant wurzel.



„Der Tragantwurzelextrakt, gewonnen aus dem mongolischen Tragant, *Astragalus membranaceus* Bunge, wird schon seit jeher in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) unter dem Namen *Huáng qí* als ‚Qi-stärkende‘ Substanz verwendet.^{1, 2} Die Wirksamkeit des Extrakts wurde in zahlreichen Studien belegt“, schreiben Univ.-Prof. Dr. Uwe E. Berger, MBA, Leiter der Forschungsgruppe Aerobiologie und Polleninformation an der MedUni Wien, und andere in einer aktuellen Anwendungsbeobachtung, die die allergiesenkende

Wirkung der Tragantwurzel belegt. Der mongolische Tragant ist die bekannteste Heilpflanze unter den Astragalusarten. Er gehört auch zu den wichtigsten Pflanzen der traditionellen chinesischen Medizin. Hier wird er geradezu als ein Wundermittel mit vielfältigen Einsatzzwecken geschätzt.

In der klinischen Anwendungsbeobachtung mit 328 Teilnehmern wurde die sehr gute Wirksamkeit der Tragantwurzel bei Pollenallergie bestätigt.³ Die Forschungsgrup-

pe Aerobiologie und Polleninformation der Medizinischen Universität Wien belegt die Wirkung des pflanzlichen Spezialextrakts während der Birken-, Gräser- und Ragweedpollensaison. In dem einjährigen Forschungsprojekt wurde gezeigt, dass die Tragantwurzel die lästigen Allergiesymptome signifikant reduziert. Insbesondere allergische Symptome, wie rinnende Nase, Niesreiz, Juckreiz und tränende, brennende Augen, traten nicht mehr oder weniger stark auf. Die Allergiesymptome konnten be- ►



reits nach einigen Tagen reduziert werden – ohne die für synthetische Antiallergika typischen Nebenwirkungen, wie etwa Müdigkeit.

Rund eine Million Menschen in Österreich leiden an einer Pollenallergie⁴ und verursachen somit bis zu 2,4 Milliarden Euro an Kosten im Gesundheitssystem. Durch zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten wie Antihistaminika, Kortikosteroide oder allergenspezifische Immuntherapie können die Beschwerden der Allergiker gelindert werden, schreiben Berger et al. Aber auch alternative Therapieansätze und pflanzliche Allergiemittel erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.⁵

Die Autoren erforschten, ob es eine Linderung der allergischen Symptome durch die Einnahme eines Tragantwurzelextrakts gibt. Diese Studie verzichtete komplett auf die Placebogruppe und generierte stattdessen mit Hilfe des Pollentagebuchs „crowd-sourced“ Symptomen als Baseline. Die über 305.000 Nutzer des Pollentagebuchs belegen die Stabilität dieser Baseline, die dann zum Vergleich mit den Teilnehmern der Anwendungsbeobachtung herangezogen wurde. Die Mittelwerte des SLI (Skala von 0 bis 10) von Studienteilnehmern und

der Baseline zeigten bei Ragweed die signifikantesten Werte hinsichtlich der Symptomreduzierung. Die Differenz betrug in der Ragweedsaison 2,67 oder 88,1 %, in der Gräser-saison 0,22 und in der Birkensaison 0,19. „*Legt man den Fokus auf die im SLI integrierten Nasensymptome (Skala von 0 bis 7), ergibt sich eine Differenz von 1,27 in der Ragweedsaison, 0,37 in der Gräser-saison und 0,29 in der Birkensaison.*“

Tragant (*Astragalus*) – auch Bocksdorn genannt – ist eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboidae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae). Mit etwa 1.600 bis 3.000 Arten ist sie die größte Gattung innerhalb der Gefäßpflanzen. Die in der Wurzel des mongolischen Tragant enthaltenen Polysaccharide regulieren das Immunsystem und aktivieren sogenannte Makrophagen. Triterpensaponine wirken zudem entzündungshemmend, antiasthmatisch und immunregulierend. Isoflavone haben wiederum eine antioxidative Wirkung. „Den Behandlungsansatz durch die Tragantwurzel schätzen 87,4 % aller Verwender, da die Allergie mit der Tragantwurzel ursächlich behandelt wird, statt die Allergiesymptome zu unterdrücken.“

Auch die pflanzliche Allergiebehandlung und die damit verbundene gute Verträglichkeit im Vergleich zu chemischen Antihistaminika wurde von 95,3 % aller Teilnehmer sehr geschätzt“, berichtet der Hersteller Kosan Pharma, der die Studie in Auftrag gab. Der Spezial-extrakt der Tragantwurzel reduziere die allergischen Reaktionen auf natürliche Weise und mildere die Überreaktion der Körperabwehr, wodurch die Allergieempfindlichkeit gesenkt werde. Die immunmodulatorischen Eigenschaften der Tragantwurzel wirken kausal und unterbinden die Allergiekaskade im Körper. „Somit werden unangenehme Allergiebeschwerden auf natürliche Weise verringert, beziehungsweise Allergiesymptome entstehen erst gar nicht.“ Präparate mit dem Spezial-extrakt der Tragantwurzel sind als Kapseln oder als Saft in Apotheken erhältlich.

Quellen:

- ¹ Tang W, Eisenbrand G, Chinese Drugs of Plant Origin. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg 1992. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/978-3-642-73739-8>
- ² Lee DY, Noh HJ, Choi J, Lee KH, Lee MH, Lee JH et al., Anti-inflammatory cycloartane-type saponins of astragalus membranaceus. Molecules 2013; 18:3725–32
- ³ Berger UE, Dirr L (beide Forschungsgruppe Aerobiologie und Polleninformation, HNO-Klinik, Medizinische Universität Wien), Schilling J (Kosan Pharma GmbH), Die Tragantwurzel: Mit gestärktem Immunsystem und weniger Beschwerden durch die Pollensaison!
- ⁴ Dörner T, Rieder A, Lawrence K, Kunze M, Österreichischer Allergiebericht. Verein Altern mit Zukunft 2006
- ⁵ Kern J, Bielory L, Complementary and Alternative Therapy (CAM) in the Treatment of Allergic Rhinitis. Curr Allergy Asthma Rep 2014; 14:1–6

MedUni Wien belegt allergiesenkende Wirkung Traganthwurzel moduliert das Immunsystem

Der aus der Traganthwurzel gewonnene Spezialextrakt Lectalin® wirkt modulierend auf das Immunsystem. Die immunmodulatorischen Eigenschaften mildern die Überreaktion gegenüber Allergenen, verringern die Histaminausschüttung und reduzieren somit Allergiesymptome.

Allergikern und Ärzten stehen zahlreiche chemische Präparate zur Symptombehandlung, wie beispielsweise Antihistaminika und Corticosteroide zur Verfügung. Die immunmodulatorische Basisbehandlung mit pflanzlichen Allergiemitteln spielt für Patienten eine immer wichtigere Rolle in der ganzheitlichen Allergietherapie.

Spezialextrakt greift frühzeitig in die Allergiereaktion ein

Der Spezialextrakt Lectalin® aus der Traganthwurzel (enthalten in Lectranal® INTENS) greift frühzeitig in die Allergiereaktion ein, so dass eine Histaminausschüttung weniger oder gar nicht mehr stattfindet. Die Histaminbelastung im Körper wird dadurch deutlich geringer oder überhaupt verhindert. Allergiesymptome treten seltener und in geringerer Intensität auf, oder bleiben während der Einnahme zur Gänze aus.

Wirksamkeit durch MedUni Wien klinisch belegt

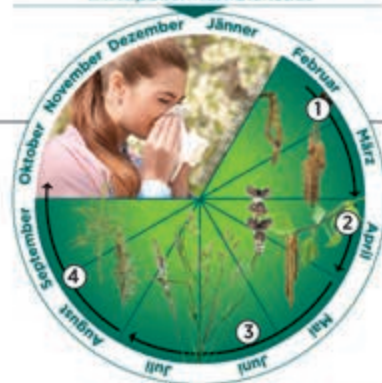
Während des einjährigen Forschungsprojekts wurde die Symptomintensität durch die 328 Studienteilnehmer während der Birken-, Gräser und Ragweedpollensaison beobachtet. Gegenüber allen Pollenallergenen (Birke, Gräser, Ragweed) wurden signifikante Reduktionen der typischen Allergiesymptome festgestellt. Rinnende Nase (allergische Rhinitis), Niesreiz, Juckreiz und tränende, brennende Augen traten gar nicht mehr, oder weniger stark auf.

Lectranal® packt die Allergie an der Wurzel

Auf Grund der umfangreichen Studienbasis sollte Lectranal® INTENS als Basisbehandlung bei Pollenallergie breite Anwendung finden. Die immunmodulatorischen Eigenschaften des Spezialextraktes aus der Traganthwurzel bewirken bei Typ-1-Allergikern eine deutliche Verringerung der Allergiesymptome oder lassen sie erst gar nicht entstehen. Eine Kombination mit symptomatischen Mitteln ist möglich. Mit dem Lectranal® Allergiesaft junior gibt es den Spezialextrakt der Traganthwurzel auch als Allergiesaft für Kinder ab 3 Jahren.

POLLENKALENDER

bereitgestellt von Lectranal® und
www.pollenwarndienst.at



1 HASEL UND ERLE

Der Höhepunkt der Hasel- und Erleblüte ist erreicht. Die Pollenbelastung sollte bis Mitte März in weiten Teilen Österreichs deutlich abnehmen. Achtung: Auch Birkenallergiker können reagieren.

2 BIRKE UND ESCH

Spätestens Ende März ist mit Beginn der Birkenblüte zu rechnen. Gegen das stärkste Pollenallergen sollte rechtzeitig vorgesorgt werden. Häufig treten Kreuzreaktionen mit Äpfeln, Steinobst, Nüssen auf. Die zusätzliche Belastung mit Eschenpollen wird allergologisch oft übersehen.

3 GRÄSER

Ende April beginnen die ersten Gräser zu blühen. Die unterschiedlichen Blühzeiten der verschiedenen Gattungen und Arten führen zu mehreren Belastungsspitzen zwischen Mai und Juli. Gräserallergiker leiden dadurch am längsten an Symptomen.

4 RAGWEED UND BEIFUSS

Ragweed ist hochallergen und verbreitet sich in Österreich rasant. Die Blütezeit deckt sich mit Beifuß und löst ab August den sogenannten „Herbst-Heuschnupfen“ aus.

PACK DIE ALLERGIE AN DER WURZEL!

Mit der Kraft der Traganthwurzel

- Vorbeugende und akute Anwendung
- Senkt die Allergie-Empfindlichkeit
- Behandelt die Ursache
- Rein pflanzlich
- Ermüdet nicht



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

Tage der Arzneipflanzen

Die Tage der Arzneipflanzen, 2020 als Tage der Arzneipflanzengärten abgehalten, finden österreichweit von 4. bis 6. 6. 2021 statt. Über 20 Institutionen sagten bereits ihre Teilnahme zu. Aktuelle Informationen über die einzelnen Veranstaltungen, unter anderem zum Zeichen- und Malwettbewerb für Kinder, finden Sie auf www.phytotherapie.at.

Exkursionen

Auch heuer bietet die ÖGPHYT wieder Exkursionen für alle Mitglieder und Gäste an – Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre Phytowissen aufzufrischen, zu diskutieren und dabei medizinisch-pharmazeutische Kommunikation zu pflegen! Aktuelle Informationen auf [phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at)

Oberösterreich

15. 5. 2021: halbtägige pharmakobotanische Exkursion mit Dagmar Daxner rund um den Offensee. Treffpunkt: 9.30 beim Parkplatz Offensee auf der linken Seite

Wien/Niederösterreich/Burgenland

16. 5. 2021: ganztägige pharmakobotanische Exkursion mit David Prehler, BSc, durch die Perchtoldsdorfer Heide. Treffpunkt: 10 Uhr am Heideparkplatz am Ende der Berggasse

18. 7. 2021: ganztägige pharmakobotanische Exkursion mit David Prehler, BSc, am Rax-Plateau. Treffpunkt: 10 Uhr bei der Rax-Seilbahn (B27) in Hirschwang an der Rax

Kärnten

5. 6. 2021: halbtägige pharmakobotanische Exkursion mit Mag. Dr. Helmut Zwander zu den artenreichen Feuchtwiesen beim Sattelmoor an der Grenze zwischen Italien und Slowenien. Treffpunkt: 14 Uhr bei der Apotheke in Fürnitz (Ober-rainer Straße 36, 9586 Fürnitz)

Salzburg

3.–10. 7. 2021: pharmakobotanische Exkursion im Lungau, gemeinsam mit dem Postgraduate Center der Universität Wien, nähere Informationen unter <https://www.postgraduatecenter.at/weiterbildungsprogramme/gesundheits-naturwissenschaften/pharmakobotanische-exkursion/>

Tirol

3. 7. 2021: ganztägige pharmakobotanische Exkursion mit Mag. Cäcilia Lechner-Pagitz zum Sonnenplateau um Serfaus im Oberen Gericht. Treffpunkt: 8.30 Uhr am Parkplatz im Osten von Serfaus bei der U-Bahn-Station „Parkplatz“

Steiermark

17. 7. 2021: halbtägige pharmakobotanische Exkursion mit Mag. Ernst Frühmann entlang der Heilkräutermeilen in Aflenz.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Beginn des Kurparks in Aflenz Kurort, neben der Konditorei Moser-Fink

Kosten für ganztägige Exkursionen: € 30,- beziehungsweise € 20,- für Mitglieder/Studenten
Kosten für halbtägige Exkursionen: € 25,- beziehungsweise € 15,- für Mitglieder/Studenten

Anmeldung und nähere Informationen unter:

www.phytotherapie.at oder per E-Mail an veranstaltung@phytotherapie.at

Phytotherapie.at – IMPRESSUM

Medieninhaber/Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT), c/o Department für Pharmakognosie der Universität Wien, Pharmaziezentrum Althanstraße 14, 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. Dr. Ulrike Kastner, Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka, Univ.-Doz. Dr. Reinhard Länger, Univ.-Doz. Dr. Heribert Pittner und Univ.-Prof. Dr. Judith Rollinger **Produktion:** Mag. Sonja Engelmann, s.engelmann@medmedia.at **Grafik:** Harald Wittmann-Dunieski, h.wittmann@medmedia.at **Lektorat:** onlinelektorat.at | Sprachdienstleistungen **Grundsätze und Ziele:** Präsentation von Themen und Standpunkten der ÖGPHYT sowie Interviews mit relevanten Stakeholdern **Druck:** Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, 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 **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.

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

Tage der Arzneipflanzen

4.–6. 6. 2021

www.phytotherapie.at

50 Jahre GPT: Jahreskongress 2021

23.–26. 6. 2021, Bonn, Deutschland, und online

69th International Congress and Annual Meeting of the Society for Medicinal Plant and Natural Product Research (GA)

5.–9. 9. 2021, online

35. Südtiroler Herbstgespräche, Phytotherapie und Phytopharmaka Praxis und Wissenschaft

14.–17. 10. 2021, Bad Hofgastein

www.phytoherbst.at

Fortbildung

Phytotherapie-Diplom ÖGPHYT/ÖÄK beim FAM

Die Lehrgangsseminare werden in Zusammenarbeit mit dem FAM (Fortbildungszentrum für Allgemeinmedizin) in Pöchlarn, Niederösterreich, abgehalten. Fragen zu den Lehrgängen bitte an Frau Iris Freystetter: seminare@schwabe.at

Lehrgang 2020/2021 wird mit den Modulen V–VIII fortgesetzt.
Lehrgang 2021/2022 beginnt mit Modul I (bereits ausgebucht)

Diplom Phytotherapie/FAM

Lehrgang 2019/2020

Modul 8: 29. + 30. 5. 2021

Lehrgang 2020/2021 (bereits ausgebucht)

Modul V: 5. + 6. 6. 2021

Modul VI: 8. + 9. 5. 2021

Modul VII: 28. + 29. 8. 2021

Modul VIII: 11. + 12. 12. 2021

Lehrgang 2021/2022 (bereits ausgebucht)

Modul 2: 26. + 27. 6. 2021

Modul 3: 18. + 19. 9. 2021

Modul 4: 27. + 28. 11. 2021

Informationen zu Diplom und Kursinhalten:

www.phytotherapie.at, www.fam.at

Fragen bezüglich An-/Abmeldung bitte an

Frau Iris Freystetter unter: seminare@schwabe.at

Phytotherapie-Diplom ÖGPHYT/ÖÄK in Tirol/Vorarlberg

Der Lehrgang für Ärzte zur Erlangung des Diploms Phytotherapie gemäß der ÖÄK-Diplomrichtlinie Phytotherapie im Westen Österreichs wird weitergeführt. Die Seminare finden abwechselnd im Bildungszentrum Schloss Hofen in Lochau und in Innsbruck statt. Aufgrund der COVID-19-Situation wurden einzelne Seminartermine verschoben.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Caroline Ebner: caroline.ebner@schlosshofen.at, www.schlosshofen.at

Diplom Phytotherapie/Schloss Hofen

Lehrgang 2020/21 (bereits ausgebucht)

Modul 5: 21. + 22. 5. 2021 (Schloss Hofen)

Modul 2: 18. + 19. 6. 2021 (Innsbruck)

Modul 6: 10. + 11. 9. 2021 (Innsbruck)

Modul 3: 1. + 2. 10. 2021 (Schloss Hofen)

Modul 7: 26. + 27. 11. 2021

Modul 8: 18. + 19. 2. 2022 (Innsbruck)

Informationen zu Diplom und Kursinhalten:

www.phytotherapie.at, www.schlosshofen.at

Fragen bezüglich An-/Abmeldung bitte an

Frau Caroline Ebner unter: caroline.ebner@schlosshofen.at

Tage der Arzneipflanzen 2021

Die ÖGPHYT organisiert vom 4. bis 6. Juni 2021 gemeinsam mit der HMPPA die „Tage der Arzneipflanzen 2021“. Im Rahmen dieser Aktion öffnen Arzneipflanzengärten, Botanische Gärten, Universitäten, Arzneipflanzen-verarbeitende Betriebe, Klostergärten, Kräutergärten, Museen und dergleichen mehr, ihre Türen, um Arzneipflanzen und pflanzliche Arzneimittel der Öffentlichkeit näher zu bringen. Bundesweit gibt es Gärten und Einrichtungen, die sich in Form von Führungen, Vorträgen oder verlängerten Öffnungszeiten etc. beteiligen. Dabei können Heilpflanzen betrachtet und „begriffen“ werden, und es soll an die Anwendungen von pflanzlichen Arzneimitteln erinnert werden. Dazu gibt es auch einen Zeichen-, Mal- und Fotowettbewerb mit schönen Preisen.

Aktuelle Informationen zum Status der „Tage der Arzneipflanzen“ können unter www.phytotherapie.at abgerufen werden. Dort findet man auch alle teilnehmenden Institutionen, deren Standorte und Angebote.



Fachkurzinformationen

Femidoc Agnuscastus 20 mg - Filmtabletten

Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält: 20 mg Trockenextrakt aus Mönchspfefferfrüchten (Agni casti fructus, DEV = 6-12 : 1); Auszugsmittel: Ethanol 60 % (m/m); Liste der sonstigen Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, hochdisperses Siliciumdioxid, Hypromellose, Titaniumdioxid (E171), Makrogol 400, Makrogol 20000 Propylenglykol; Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung des prämenstruellen Syndroms (monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung). Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. ATC-Code: G02CX. Pharmazeutischer Unternehmer: guterrat Gesundheitsprodukte GmbH & Co. KG, 6020 Innsbruck. Verschreibungspflicht/Apothekenpflicht: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 03/2018. Weitere Angaben zu den besonderen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstige Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen sowie Gewöhnungseffekte sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

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, Saccharose (Saccharose) 120,86 mg, Tablettkern: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Maisstärke, Povidon K25, Hochdisperses Siliciumdioxid, Überzug: Calciumcarbonat, natives Rizinusöl, Eisenoxid (E172), Dextrin, sprühtrockneter Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Povidon K30, Saccharose (Saccharose), Schellack (wachsartig), Talkum, Riboflavin (E101), Titandioxid (E171) Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufiges Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und häufigem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieff. 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 Apiaceen (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.

Crataegut®-Flüssigkeit zum Einnehmen.

Inhaber der Registrierung: Schwabe Austria GmbH, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien. Qualitative und Quantitative Zusammensetzung: 100 g enthalten 75 g Flüssigextrakt aus Weißdornfrüchten (Crataegi fructus) und Weißdornblättern mit Blüten (Crataegi folium cum flore) im Verhältnis 30:1, Droge-Extrakt-Verhältnis 1:1,4 - 1,7 (Auszugsmittel: Ethanol 45 Gew.-%). 1 ml = 0,96 g, 0,8 ml = 0,77 g entspricht ca. 20 Tropfen. Liste der sonstigen Bestandteile: Ethanol ca. 37 Gew.-%, gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Symptomen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Crataegut®-Tropfen werden angewendet bei Erwachsenen ab 18 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere Herzmittel, Crataegusglycoside. ATC-Code: C01EB04. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Crataegut® 450 mg - Filmtabletten

Inhaber der Registrierung: Schwabe Austria GmbH, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien. Qualitative und Quantitative Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält 450 mg Trockenextrakt aus Weißdornblättern mit Blüten (Crataegi folium cum flore), Droge-Extrakt-Verhältnis 4-7:1 (Auszugsmittel: Ethanol 45 Vol.-%). Liste der sonstigen Bestandteile: Maltodextrin, Hochdisperses Siliciumdioxid, Mikrokristalline Cellulose, Hydriertes Rizinusöl, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), Stearinsäure 50, Hypromellose, Talkum, Macrogol 6000, Titaniumdioxid (E171), Eisen(III)oxid (E172), gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Symptomen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen ab 18 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere Herzmittel, Crataegusglycoside. ATC-Code: C01EB04. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Cerebogan® 80 mg - Filmtabletten

Inhaber der Zulassung: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Deutschland. Qualitative und Quantitative Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält als Wirkstoff: 80 mg Trockenextrakt aus Ginkgo-biloba-Blättern (EGb 761®) (DEV = 35 - 67:1). Der Extrakt ist quantifiziert auf 17,6 - 21,6 mg Ginkgolavonglykoside und 4,32 - 5,28 mg Terpenlaktone, davon 2,24 - 2,72 mg Ginkgolide A, B und C und 2,08 - 2,56 mg Bilobalid. Erstes Auszugsmittel Aceton 60% m/m. Liste der sonstigen Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Siliciumdioxid (hochdispers, wasserfrei), Cellulose (mikrokristalline), Maisstärke, Croscarmellose Natrium, Magnesiumstearat (pflanzlichen Ursprungs), Hypromellose, Macrogol 1500, Dimeticon, alpha-octadecyl-omega-hydroxypoly(oxyethylen)-5, Sorbinsäure, Eisenoxid rot (E-172), Eisenoxid braun (E-171), Titaniumdioxid (E-171), Talkum. Anwendungsgebiete: Cerebogan® 80 mg - Filmtabletten werden angewendet bei Erwachsenen zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei dementiellen Syndromen mit der Leitsymptomatik: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Kopfschmerzen. Zur primären Zielgruppe gehören Patienten mit dementiellem Syndrom bei primär degenerativer Demenz, vaskulärer Demenz und Mischformen aus beiden. Das individuelle Ansprechen auf die Medikation kann nicht vorausgesagt werden. Hinweis: Bevor die Behandlung mit Cerebogan® 80 mg - Filmtabletten begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitsbeschwerden nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Vertigo. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile des Arzneimittels; Schwangerschaft. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere Antidementiva, Ginkgo biloba. ATC-Code: N06DX02. Abgabe: Rezept- und apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Richtige Antwort:
B Ginkgo

Auflösung Gewinnspiel aus Ausgabe 6/20 (Gewinn: Roman Huber „Mind-Maps Phytotherapie“)

Folgende Gewinner wurden ermittelt: • Mag. M. Stangel, 8102 Rein • Mag. E. Sommer, 1140 Wien • F. Benischke, 9020 Klagenfurt

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 der ÖGPHYT aufgenommen werden. Den entsprechenden jährlichen Mitgliedsbeitrag von derzeit 30 Euro entrichte ich nach Erhalt der Unterlagen.

Senden Sie untenstehenden Kupon per Post oder E-Mail (info@phytotherapie.at) an:

Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie
p. A. Dept. für Pharmakognosie der Universität Wien,
Pharmaziezentrum, 1090 Wien, Althanstraße 14

Anmeldung auch über: www.phytotherapie.at



www.phytotherapie.at

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.)

Cerebokan®

Antidementivum

Neue Lebensqualität
für Ihre Patienten



Empfehlung für Ginkgo biloba EGb 761®
S3-Leitlinie Demenzen 2016¹