

PSYCHE
Aktuelle Arzneipflanze:
Echter Hopfen

FRAUENGESUNDHEIT
Klimakterium:
Phytotherapie für die Frau

PHYTOHYPES HINTERFRAGT
Moringa

phyto therapie.at

Jahrgang 20/Heft 3 | Juni 2026

Die Zeitschrift der
Österreichischen Gesellschaft
für Phytotherapie



Phytotherapie in der Reisemedizin

- Indikation und Therapie:
Phytotherapie beim Sonnenbrand
- Pflanze im Porträt: Ingwer
- Repellents für Tier und Mensch



**Ohne
Aluminium**

Pflanzlicher
Schutzfilm aus
**FEIGENKAKTUS-
EXTRAKT**

BEI SODBRENNEN

**SCHNELLE
LINDERUNG
NATÜRLICHER
SCHUTZ**

- ✓ **Neutralisiert schnell**
überschüssige Magensäure durch
mineralische Säurepuffer
- ✓ **Beruhigt und schützt**
die Speiseröhre durch einen Schutz-
film aus wertvollen Polysacchariden
des Feigenkaktusextrakts
- ✓ **In Minz- und Fruchtgeschmack**
erhältlich



Gute Reise in den Sommer!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Haben Sie schon Pläne für den Sommer? Urlaub oder Arbeit? Planen Sie eine Fernreise, oder bevorzugen Sie ökologiefreundliche „Kopfreisen“?

Gerade bei Reisen bereiten oft Befindlichkeitsstörungen Probleme, von der Reisekrankheit bis zu gastrointestinalen Beschwerden. Phytotherapie bietet gute Möglichkeiten zur Vermeidung oder Milderung der Symptome: Darüber berichtet das vorliegende Heft in unterschiedlichen Beiträgen.

Blühender Weißdorn und sommerlich duftende Linden erinnern uns gerade jetzt an neue Ergebnisse klinischer Studien und moderner Phytoforschung, auch bei „alten“ Arzneipflanzen – sehr erfreulich! Nicht erfreulich ist hingegen die zunehmende Zahl an pflanzlichen Präparaten mit unbestimmter Qualität und Wirksamkeit. Sie werden von Lai:innen als harmlose Arzneimittel wahrgenommen, die Rufschädigung für echte Arzneimittel ist noch gar nicht abzusehen.

Begleiten Sie uns beim Blättern in diesem Heft auf Kurzreisen zu verschiedensten Phytozielen und

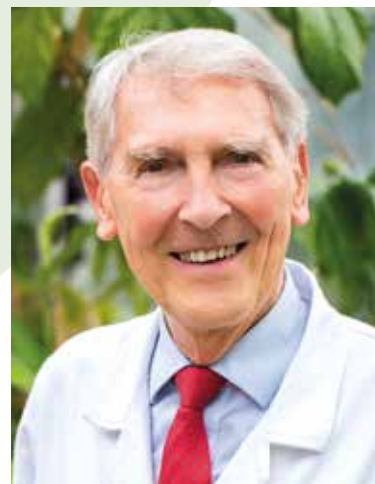
- schicken Sie uns Ihre Antwort zum Gewinnspiel, die Gewinnchancen sind hoch!
- denken Sie schon kurz voraus: Jetzt für die Herbstgespräche Phytotherapie in Waidhofen/Ybbs anmelden; die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
- wählen Sie Ihre persönliche Lieblingspflanze des Sommers, und erfreuen Sie sich daran!

Eine angenehme Lektüre des Heftes und eine gesunde und glückliche Reise durch den kommenden Sommer wünscht Ihnen mit herzlichen Phyto-Grüßen

Ihr

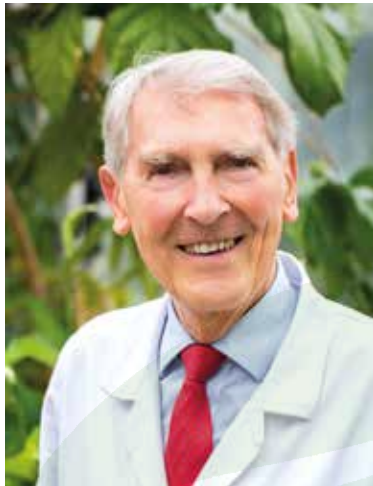


Wolfgang Kubelka
 wolfgang.kubelka@univie.ac.at
 +43 664 106 91 00



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 **Seite 28** und auf www.phytotherapie.at.



Editor

emer. o. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka
Dept. f. Pharmazeut. Wiss., Abt. f. Pharmakognosie, Universität Wien,
Ehrenpräsident ÖGPHYT

Co-Editors

ao. Univ.-Prof. Mag. pharm. Dr. Sabine Glasl-Tazreiter
Dept. f. Pharmazeut. Wiss., Abt. f. Pharmakognosie, Universität 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
St. Pölten

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, Universität Wien

Mag. pharm. Dr. med. Heinrich Justin Evanzin
Arzt und Apotheker, Landesklinikum Mistelbach-Gänserndorf

Advisory Board

Univ.-Prof. i. R. 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,
Universität Wien

Dr. sc. nat. Beatrix Falch
Co-Präsidentin 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. Pharmakognosie, Universität Wien

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

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

Mag. pharm. Ilona E. Leitner
Apothekerin, St. Lucas Apotheke, Wien

Prim. i. R. Dr. med. Desiree Margotti
Scheibbs

emer. 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. i. R. Mag. pharm. Dr. Karin Zitterl-Eglseer
Institut für Tierernährung und funktionelle Pflanzenstoffe,
Veterinärmedizinische Universität Wien

Ausrichtung/Zielsetzung/Disclaimer

Die Zeitschrift *phytotherapie.at* ist das Fachmedium der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT) und soll deren Mitgliedern, Ärzt:innen, Apotheker:innen, Pharmazeut:innen und Stakeholder:innen aktuelle Informationen über Entwicklungen im Bereich pflanzlicher Arzneimittel bringen. Für das fachliche und wissenschaftliche Fundament garantiert ein fachlicher Beirat, bestehend aus Wissenschaftler:innen, Pharmazeut:innen, Apotheker:innen und Ärzt:innen 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.

REISEMEDIZIN

6

Phytotherapie bei
gastrointestinalen
Beschwerden in der
Reisemedizin

8

Pflanze im Porträt: Ingwer

10

Indikation und Therapie:
Phytotherapie beim
Sonnenbrand

12

Repellents für Tier und
Mensch

13

Falsche Freunde: Winter-
linde, Sommerlinde,
Holländische Linde vs.
Amerikanische Linde,
Silberlinde

GASTROENTEROLOGIE

14

Fallbericht: Phytotherapie
bei Durchfällen



6

PSYCHE

16

Aktuelle Arzneipflanze:
Echter Hopfen

FRAUENGESUNDHEIT

18

Klimakterium: Phyto-
therapie für die Frau

PHYTOHYPES
HINTERFRAGT

22

Moringa

AUS DER
WISSENSCHAFT

24

Real World Data von
Weißdornextrakt

25

Kratom-Vergiftungen in
den USA gestiegen

26

Gewinnspiel

27

Einladung
Herbstgespräche
Phytotherapie

IMPRESSUM: Medieninhaber/Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT), Abt.f.Pharmakognosie, 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 Messner, a.messner@medmedia.at **Redaktion:** Mag. Tanja Beck, t.beck@medmedia.at, Anna Katharina Mayer, a.mayer@medmedia.at **Editorial Board:** Mag. pharm. Dr. med. Heinrich Evanzin, 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 Fellinger, m.fellinger@medmedia.at **Lektorat:** online-lektorat.at – Sprachdienstleistungen **Coverfoto:** K.Decor– stock.adobe.com **Druck:** Print Alliance HAV Produktions GmbH, A-2540 Bad Vöslau **Aboverwaltung:** 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.





Phytotherapie bei gastro-intestinalen Beschwerden in der Reisemedizin

Gastrointestinale Beschwerden gehören zu den häufigsten Problemen auf Reisen und pflanzliche Wirkstoffe zu den am häufigsten unterschätzten Therapieoptionen. Ihr multimodaler Wirkmechanismus macht sie zu einer evidenzbasierten Ergänzung, die in der Reiseapotheke einen festen Platz verdient.



Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Mikosch
Abteilung Innere Medizin II,
Landeskrankenhaus Mistelbach-
Gänsersdorf, Österreich
Karl Landsteiner Institut für
Inflammation und Stoffwechsel,
Mistelbach, Österreich

Gastrointestinale Beschwerden zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen bei internationalen Reisen. Insbesondere die Reisediarrhö stellt mit einer geschätzten Inzidenz von bis zu 70 % in Hochrisikoregionen wie Südostasien, Afrika oder Lateinamerika eine der häufigsten infektiösen Erkrankungen von Reisenden dar. Neben der Standardtherapie mit oraler Rehydratation, Elektrolytausgleich und gegebenenfalls antibiotischer Behandlung gewinnen komplementä-



re Therapieansätze zunehmend an Bedeutung. Dabei spielt die Phytotherapie eine relevante Rolle, da zahlreiche pflanzliche Wirkstoffe mehrere therapeutische Mechanismen gleichzeitig beeinflussen können.

Pflanzliche Arzneimittel wirken im gastrointestinalen System über verschiedene pharmakologische Mechanismen. Dazu zählen insbesondere adstringierende Effekte durch Gerbstoffe, spasmolytische Wirkungen ätherischer Öle, antimikrobielle Eigenschaften sekundärer Pflanzenstoffe sowie mukosaprotektive Effekte durch Schleimstoffe und lösliche Ballaststoffe. Diese multimodalen Wirkmechanismen ermöglichen eine symptomorientierte Therapie bei milden bis moderaten gastrointestinalen Beschwerden.

Phytotherapeutische Ansätze bei Reisediarrhö

Zu den klassischen phytotherapeutischen Antidiarrhoika zählen gerbstoffreiche Pflanzen wie Tormentillwurzel (*Potentilla erecta*) und getrocknete Heidelbeeren (*Vaccinium myrtillus*). Die darin enthaltenen Tannine führen zu einer Proteinfällung auf der intestinalen Schleimhaut und reduzieren dadurch Sekretion und Entzündungsreaktionen. Ebenfalls relevant sind spasmolytisch wirksame Pflanzen wie Pfefferminze (*Mentha piperita*), deren Hauptwirkstoff Menthol über eine Hemmung spannungsabhängiger Kalziumkanäle zu einer Relaxation der glatten Darmmuskulatur führt. Mehrere randomisierte klinische Studien zeigen eine signifikante Verbesserung von abdominalen Schmerzen und globalen Symptomen bei funktionellen gastrointestinalen Störungen.

Antimikrobiell wirksame Pflanzen stellen einen weiteren wichtigen Ansatz dar. Extrakte aus Guavenblättern (*Psidium guajava*) enthalten Flavonoide und Tannine mit antibakteriellen Eigenschaften gegen enteropathogene Erreger. Klinische Studien zeigen eine Verkürzung der Dauer akuter Durchfallerkrankungen. Weitere phytotherapeutische Optionen sind Myrrhe (*Commiphora myrrha*) mit antiinflammatorischen Eigenschaften sowie Uzara (*Xysmalobium undulatum*), das über eine Hemmung intestinaler Sekretionsmechanismen antidiarrhoisch wirken kann.

Mukosaprotektive Pflanzenstoffe spielen ebenfalls eine Rolle in der Behandlung gastrointestinaler Beschwerden. Indische Flohsamen (*Plantago ovata*) enthalten lösliche Ballaststoffe, die einen schützenden Film auf der Darmschleimhaut bilden und gleichzeitig regulierend auf die Stuhlkonsistenz wirken können. Dadurch eignen sie sich sowohl bei Durchfall als auch bei Obstipation und werden insbesondere beim Reizdarmsyndrom eingesetzt.

Der Feigenkaktus (*Opuntia ficus-indica*) enthält Schleimstoffe, Pektine und Polyphenole mit antioxidativen und mukosaprotektiven Eigenschaften. Die aktuelle Studienlage weist auf potenzielle positive Effekte bei funktionellen gastrointestinalen Beschwerden hin, allerdings ist die Evidenz für eine direkte Behandlung akuter infektiöser Durchfallerkrankungen bislang begrenzt. Sein Stellenwert liegt daher eher in einer unterstützenden Therapie oder in präventiven Ansätzen zur Stabilisierung der Darmbarriere. Neben der Anwendung bei akuten gastrointestinalen Beschwerden werden pflanzliche Wirkstoffe zunehmend auch im Kontext chronisch entzündlicher Darmerkrankungen untersucht. Substanzen wie Curcumin aus *Curcuma longa* oder Kombinationen aus Myrrhe, Kamille und Kaffeebohne zeigen in klinischen Studien antiinflammatorische Effekte und werden als adjuvante Therapieoptionen bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa diskutiert.

Fazit

Zusammenfassend stellt die Phytotherapie eine evidenzbasierte Ergänzung zur konventionellen Behandlung gastrointestinaler Beschwerden in der Reisemedizin dar. Insbesondere bei milden bis moderaten Symptomen kann sie zur Symptomlinderung beitragen und verschiedene pathophysiologische Mechanismen gleichzeitig adressieren. Dennoch bleibt bei schweren oder invasiven Infektionen die leitliniengerechte medizinische Therapie entscheidend. Weitere randomisierte klinische Studien sind erforderlich, um den Stellenwert einzelner pflanzlicher Wirkstoffe in der Reisemedizin noch klarer zu definieren. ●

Literatur beim Verfasser

Ingwer

Zingiber officinale Roscoe

Ingwer ist vielen vor allem als vielseitige Küchenzutat bekannt, er weist jedoch auch eine lange Tradition als Arzneidroge auf. In der Phytotherapie hat er sich insbesondere bei Reiseübelkeit als wirksam erwiesen.

—
Anna-Katharina Mayer, BSc

Ingwer (*Zingiber officinale* Roscoe) aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) stammt ursprünglich aus Südostasien. Der Gattungsname *Zingiber* stammt vom Sanskritwort *shringavera* („mit Geweihsprossen versehen“) ab, das zur Beschreibung des Rhizoms diente.¹

Botanik



Ingwer ist eine bis zu über 1 m hohe tropische Rhizompflanze mit über 20 cm langen, lineal-lanzettlichen Blättern mit langen, röhrenförmigen Blattscheiden, die einen Scheinstängel bilden. Die zygomorphen Einzelblüten sind gelb und von Deckblättern umgeben. Das Rhizom wächst horizontal flach, in einer Ebene geweihartig verzweigt (Hand oder Klaue) und ist teilweise sichtbar.²

Inhaltsstoffe



Der als Arzneidroge verwendete Ingwerwurzelstock (*Zingiberis rhizoma*) enthält 1–4,3 % ätherisches Öl, dessen Zusammensetzung stark von der Herkunft sowie der Verarbeitung abhängt. Bisher wurden über 160 Komponenten nachgewiesen. Zu den Hauptkomponenten zählen Sesquiterpene (Zingiberen, Curcumen) und Monoterpene. Darüber hinaus enthält die Arzneidroge 1–2 % nichtflüchtige Scharfstoffe aus der Gruppe der Arylalkanone, wie Gingerole und Shogaole, sowie reichlich Stärke (etwa 50 %).²

Wirkmechanismus

Sowohl präklinische als auch klinische Studien belegen

© stock.adobe.com: Artem Shadrin, Alchemist





die antiemetische Wirkung des Ingwers. Bereits das Einatmen des Ingweröls wird mit einer Verminderung von Nausea und Erbrechen in Verbindung gebracht. Klinische Studien wurden unter anderem an schwangeren Frauen im 1. Trimester, Tumorpatient:innen und im postoperativen Setting durchgeführt, wobei die Wirkung immer gezeigt werden konnte.^{2,3}

Anwendung



Ingwerwurzelstock wurde vom HMPC einerseits als medizinisch anerkanntes pflanzliches Arzneimittel („well-established use“) zur Vorbeugung von Reiseübelkeit und Erbrechen, aber auch als traditionelles pflanzliches Arzneimittel („traditional use“) zur Linderung der Symptome von Reisekrankheit sowie zur Behandlung leichter, krampfartiger Magen-Darm-Beschwerden, die mit Blähungen und Flatulenz einhergehen, eingestuft.^{4,5}

Die Arzneidroge wird entweder zerkleinert als Tee zubereitet, gepulvert oder als Extrakt eingenommen. Die Dosierung zur Vorbeugung der Reiseübelkeit beträgt 1–2 g gepulverte Droge 1 Stunde vor Reisebeginn. Zur Linderung der Symptome von Reisekrankheit werden 750 mg gepulverte Droge eine halbe Stunde vor Reisebeginn eingenommen; die Dosierung für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren beträgt 250 mg oder 500 mg. Wird Ingwerwurzel zur Behandlung von gastrointestinalen Beschwerden verwendet, liegt die Dosierung bei 180 mg gepulverte Droge, falls nötig bis zu dreimal täglich.⁵

Neben- und Wechselwirkungen



Leichte gastrointestinale Nebenwirkungen wie dyspeptische Beschwerden und Übelkeit sind möglich, Wechselwirkungen sind bislang nicht bekannt.⁵

Literatur:

- ¹ Arzneipflanzenlexikon der Kooperation Phytopharmaka, <https://arzneipflanzenlexikon.info/ingwer.php>, letzter Zugriff am 14. 4. 2026
- ² Blaschek W et al., Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka, 6. Auflage, WVG Stuttgart; 704–706
- ³ Teuscher E, Gewürze und Küchenkräuter, 2. Auflage, WVG Stuttgart 2018; 203–207
- ⁴ HMPC, www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/zingiberis-rhizoma, letzter Zugriff am 14. 4. 2026
- ⁵ Dosierungsempfehlungen, Für Arzneidrogen und Zubereitungen des ÖAB, Verlag Österreich 2025; 209–212

Phytotherapie beim Sonnenbrand

Sonnenbrand zählt zu den häufigsten akuten Hautschäden durch UV-Strahlung, von leichter Rötung bis hin zu schmerzhaften Entzündungsreaktionen der Haut. Die Phytotherapie bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, die zur Linderung der Beschwerden beitragen können.

—

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

Unter Sonnenbrand versteht man eine durch UV-Strahlen ausgelöste entzündliche Reaktion der Haut. Während UVA-Strahlen tiefer in die Hautschichten eindringen und längerfristig Hautschäden nach sich ziehen können, sind UVB-Strahlen für den klassischen Sonnenbrand (Dermatitis solaris) verantwortlich. Durch die Freisetzung von entzündungsvermittelnden Mediatoren werden vor allem Zellen der Epidermis geschädigt und die typischen Symptome wie Rötung, Brennen, Juckreiz, Spannungsgefühl, bei starker Exposition Abschälen

und Blasenbildung hervorgerufen. Grundsätzlich gilt, die Haut vorbeugend durch Sonnencremen mit hohem Lichtschutzfaktor vor Irritation und Spätschäden zu schützen. Der beste Schutz ist immer noch der Schatten! Zur Behandlung eines leichten Sonnenbrands können neben kühlenden Umschlägen mit und ohne pflanzliche Extrakte (z. B. aus Schwarztee oder Kamille) unterschiedliche Zubereitungen aus z. B. Aloe vera, Johanniskraut, Lavendel, Ringelblume und anderen entzündungshemmend wirkenden Arzneipflanzen verwendet werden.^{1, 2}

Teestrauch (*Camellia sinensis* [L.] Kuntze), Theaceae

Der immergrüne Teestrauch ist im Hochland Südostasiens beheimatet. Die in den Blattachsen stehenden Blüten sind weiß und bis zu 3 cm im Durchmesser. Geerntet wird in kultiviertem Anbau bis mehrmals im Jahr.

Der durch Fermentation und Trocknung erhaltene Schwarztee ist reich an Purinalkaloiden (v. a. Koffein, Theophyllin), Polyphenolen (Catechin, Epicatechin, Epigallocatechin, Epigallocatechin-3-O-Gallat, letzteres deutlich weniger als im Grüntee), Triterpensaponinen (Oleanantyp) und ätherischem Öl.

In-vitro-Studien zeigen eine entzündungshemmende Wirkung des wässrigen Extraktes an Keratinozyten.⁵ Die im Tee enthaltenen Gerbstoffe werden als entzündungshemmend und juckreizstillend beschrieben.²

Indikation: Gekühlter Schwarztee, der wegen der besseren Extraktion der Gerbstoffe vorher lange ziehen sollte, kann wie andere wässrige Extrakte aus Pflanzen mit wundheilender Wirkung (z. B. Kamille, Ringelblume, Zauberstrauch) in Form von kühlen Kompressen auf die irritierten Hautstellen 15–20 min aufgelegt werden.



Diese Produkte sind in der Regel keine Arzneimittel, sondern Kosmetika, somit auch nicht nach Arzneimittelgesetz geprüft. Generell gilt, wie bei vielen dermatologischen Zubereitungen, zuerst eine kleine Menge auf intakter Hautstelle auf Verträglichkeit zu prüfen, bevor das Präparat großflächig auf die bereits geschädigte Haut aufgetragen wird. ●

Literatur:

- ¹ Skowrońska W, Bazyłko A, *Pharmaceutics* 2023; 15(2):633–664
- ² Schilcher H et al., *Leitfaden Phytotherapie*, 5. Auflage, Urban & Fischer in Elsevier (Verlag) 2021
- ³ Zago LR et al., *Braz J Biol* 2021; 83:e249209
- ⁴ Arsic I et al., *Molecules* 2011; 17(1):275–294
- ⁵ Min Jung K et al., *Scientific Reports* 2025; 15:2371–2385

Echte Aloe (*Aloe vera* [L.] BURM. F.), Asphodelaceae

Aloe vera wächst mit kurzem Stamm und etwa 16 lanzettlich-verjüngten Laubblättern, die als Rosette angeordnet sind. Die ca. 50 cm lange Blattspreite mit glatter Blattoberfläche ist graugrün, manchmal leicht rötlich. An den rosafarbenen Rändern befinden sich kleine Zähnen. Der getrocknete Blattsaft ist gelb.

Inhaltsstoffe: *Aloe-vera*-Gel wird aus dem Wasserspeichergewebe der Blätter gewonnen. Durch den Gehalt an Polysacchariden (Polymere aus D-Glukose und D-Mannose) weist es eine schleimartige Konsistenz auf. Monosaccharide (Glukose, Mannose, Galaktose, Xylose), wasserlösliche Vitamine, Aminosäuren, Amylase, Lipase, Salicylsäure, alkalische Phosphatase sind ebenso enthalten wie Glykoproteine und das Glukosid Aloenin. Bei sorgfältiger Gewinnung ist das Gel frei vom abführend wirkenden und topisch nicht erwünschten Aloin.

Indikation: Als Erstmaßnahme kann das Blatt längs aufgeschnitten und die mit zähflüssigem Gel beschichtete Blattseite auf die gerötete Hautstelle aufgelegt werden. Die als Kosmetika zur Verfügung stehenden Produkte mit *Aloe-vera*-Gel wirken entzündungshemmend, antibakteriell, feuchtigkeitsspendend und kühlend, belegt durch pharmakologische (v. a. zu Aloenin) und wenige klinische Studien.³

Es existiert keine ESCOP- oder HMPC-Monographie zur äußerlichen Anwendung.



Echtes Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.), Hypericaceae

Die oft an Wegrändern zu sehende krautige Staude (bis 1 m Höhe) ist von Europa bis Westasien verbreitet und blüht meist im Juni (rund um die Sommersonnenwende „Johanni“). An den kantigen, stark verzweigten Stängeln sitzen ovale bis längliche Blätter, die gegen das Licht gehalten durchscheinende Pünktchen aufweisen. Dabei handelt es sich um Öldrüsen, die ebenso an den gelben Blütenblättern als dunkel gefärbte Tüpfel sichtbar sind (davon abgeleitet der Artname „perforatum“). Verreibt man die Blüten zwischen den Fingern, färben sich diese durch den hohen Gehalt an dem fettlöslichen Hypericin rot.

Wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe im Johanniskraut sind 0,1–0,3 % Gesamthypericine, 2–4 % Phloroglucinderivate (darunter Hyperforin) sowie Flavonoide, Gerbstoffe und ein an β -Caryophyllen reiches ätherisches Öl.

Indikation: Johanniskrautöl (*Hyperici Oleum*, Rotöl) zählt traditionell zu den wichtigsten Heilmitteln in der Wundbehandlung. Der Auszug von frischen Blüten mit pflanzlichen Ölen wie z. B. Sonnenblumenöl, Olivenöl oder Weizenkeimöl (Verhältnis 1 : 4 bis 1 : 10) erfolgt über mehrere Wochen. Das Öl weist sodann eine kräftige rote Farbe aufgrund des Hypericingehaltes auf. Es besteht eine Herstellungsvorschrift im Ergänzungsbuch zum DAB 6. Rotöl besitzt leicht kühlende, entzündungshemmende, granulationsfördernde und antimikrobielle Eigenschaften. Die Anwendung erfolgt direkt durch Einreibung oder in Form von Mullverbänden. Fertige Salben und Cremes stehen als Kosmetika zur Verfügung.⁴

Vorsicht: Nach Anwendung von Rotöl sollte keine UV-Exposition erfolgen, Hautirritationen sind bekannt.



Repellents für Tier und Mensch

Insekten und Spinnentiere stellen als Vektoren für Viren, Bakterien und Parasiten eine ernstzunehmende gesundheitliche Gefahr für Mensch und Tier dar. Repellents bieten hier einen wirksamen Schutz und gewinnen angesichts der geografischen Ausbreitung von Zecken und Mücken zunehmend an Bedeutung.

Als Repellents bezeichnet man Substanzen, die der Abwehr von Schädlingen oder Lästlingen dienen, ohne sie zu töten. Sie werden zum Fernhalten von Insekten und Spinnentieren eingesetzt, um einen Stich zu verhindern und somit Tiere und Menschen vor übertragbaren Krankheiten zu schützen. Mücken übertragen Viren und Malariaerreger, Zecken können Borreliose, Anaplasmose, Ehrlichiose oder FSME durch übertragene Bakterien, Viren oder Parasiten hervorrufen – auch bei Hunden und Katzen. Lästlinge werden von Hautgerüchen, ausgeatmetem Kohlendioxid, Wärme, Bewegung und visuellen Reizen angelockt. Repellents beeinträchtigen diese Sinneswahrnehmungen und werden meist als Creme, Lotion, Gel, Spray oder Stift auf die Haut aufgebracht. Für Hunde und Katzen eignen sich Spot-on-Präparate zur Auftragung im Nacken- und Schulterbereich sowie Halsbänder, für Rinder Ohrclips.



Ao. Univ.-Prof. Mag. pharm.
Dr. Karin Zitterl-Eglseer
 Unit für Ernährungsphysiologie und funktionelle Pflanzenstoffe,
 Zentrum für Tierernährung und Tierschutzwissenschaften,
 Klinisches Department für Nutztiere und Transformation von Lebensmittelsystemen,
 Veterinärmedizinische Universität Wien

Anwendung

Die Schutzwirkung von Repellentien kann durch hohe Luftfeuchtigkeit, Hitze, Wind, starkes Schwitzen und Baden vermindert werden. Vermieden werden soll der Kontakt mit Ohren, Augen, Mund, offenen Wunden sowie gereizter oder sonnenverbrannter Haut. Bei gleichzeitiger Anwendung von Sonnenschutz kann die Aufnahme des Repellents über die Haut erhöht werden. Deshalb wird empfohlen, zuerst den Sonnenschutz aufzutragen und trocknen zu lassen und dann das Repellent aufzubringen.

Ätherische Öle

Pflanzliche Alternativen umfassen ätherische Öle von Anis, Basilikum, Eukalyptus, Gewürznelken, Lavendel, Lorbeer, Minze, Rosmarin, Salbei, Sternanis, Thymian (gegen Malaria-Mücken an Nacktmäusen getestet), Zeder, Zimt, Zitrone und Zitronengras-Arten. Das ätherische Öl von *Cymbopogon martinii* wirkt zusätzlich akarizid gegen die Rote Vogelmilbe. Diese Öle wirken meist nur kurze Zeit, einige vermögen aber den bei Stichen auftretenden Juckreiz zu lindern. Für Katzen sind sie nur eingeschränkt einsetzbar.

Das aus den Samen gepresste fette Öl des Neembaumes ist als repellentes Biozid registriert, wirkt auch gegen Schaflausfliegen und kann bei fast allen Tierarten außer Katzen angewendet werden.

Knoblauchgranulat wird Hunde- oder Pferdefutter zugesetzt und soll über den entstehenden Hautgeruch Zecken oder Bremsen fernhalten, wozu jedoch wissenschaftliche Studien fehlen. Darüber hinaus muss dessen Toxizität bei beiden Tierarten im Auge behalten werden, da es in höherer Dosierung Erythrozyten schädigen und Anämie verursachen kann.

Isolierte Pflanzenstoffe

Zu den isolierten Wirkstoffen zählen Citriodiol aus Zitroneneukalyptus, Geraniol, Thymol und Menthol. Thymol wird zudem in EU-weit zugelassenen Tierarzneimitteln gegen den Bienenparasiten *Varroa destructor* eingesetzt. ●

Literatur bei der Verfasserin

Falsche Freunde

Die Kolumne „Falsche Freunde“ soll auf Verwechslungsgefahren oder -möglichkeiten in der phytotherapeutischen Praxis hinweisen.

—
Mag. Dr. Heinrich Justin Evanzin

Lindenblüten (*Tiliae flos*) gehören zu den bekanntesten und am häufigsten verwendeten pflanzlichen Arzneidrogen zur Linderung von Erkältungsbeschwerden. Das Europäische Arzneibuch (Ph. Eur.) erkennt ausschließlich die getrockneten Blütenstände der Winterlinde (*Tilia cordata*), der Sommerlinde (*Tilia platyphyllos*) oder ihrer natürlichen Hybride wie der Holländischen Linde (*Tilia × vulgaris*) an. Die Amerikanische Linde (*Tilia americana*) und die Silberlinde (*Tilia tomentosa*) sind nicht als Bestandteil der Arzneidroge zugelassen. Für die pharmazeutische Qualitätssicherung ist die korrekte botanische Identifizierung daher entscheidend, um Verfälschungen (Verunreinigungen über 2 %) zu vermeiden und Wirksamkeit sowie Sicherheit zu gewährleisten. ●



Tilia cordata Mill., *Tilia platyphyllos* Scop., *Tilia × vulgaris* Heyne, Malvaceae (früher Tiliaceae)

Pflanzennamen: Winterlinde, Sommerlinde, Holländische Linde

Morphologie: hängende Trugdolde mit langem, zungenförmigem Hochblatt, das bis zur Hälfte mit dem Blütenstandstiel verwachsen ist; Blüten gelblich-weiß, duftend

Inhaltsstoffe: Flavonoide (v. a. Quercetin- und Kämpferolglykoside), Schleimpolysaccharide, ätherisches Öl (Farnesol), Phenolcarbonsäuren (u. a. Chlorogensäure), Alkaloide

Indikation: traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Erkältungssymptomen und nervöser Unruhe (innerlich) gemäß HMPC

Sicherheitsprofil: als sicher bewertet bei bestimmungsgemäßem Gebrauch; unerwünschte Wirkungen selten

Quellen:

- Blaschek W (Hrsg.), Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka. Ein Handbuch für die Praxis auf wissenschaftlicher Grundlage. 6. Aufl., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2016; 651–653
- Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), Bekanntmachung einer Überarbeitung der Monographie „Lindenblüten“ (*Tiliae flos*) des Europäischen Arzneibuches



Tilia americana L., *Tilia tomentosa* Moench, Malvaceae

Pflanzennamen: Amerikanische Linde (Basswood), Silberlinde

Morphologie: *T. americana*: Hochblatt kürzer und schmäler; *T. tomentosa*: Blätter unterseits weißfilzig (Name!), aufrechte Blütenstände, intensiver süßer Duft

Inhaltsstoffe: vergleichbares, aber abweichendes Profil; unangenehmer Geruch und Geschmack

Indikation: ähnliche volksmedizinische Nutzung in den Herkunftsregionen, jedoch von Ph. Eur. ausgeschlossen

Sicherheitsprofil: *T. americana*: fehlende spezifische Daten; *T. tomentosa*: steht im Verdacht, das „Lindenhonig-Syndrom“ (Rausch, Schwindel, Übelkeit) zu verursachen.

- EMA/HMPC, Community herbal monograph on *Tilia cordata* Mill., *Tilia platyphyllos* Scop., *Tilia × vulgaris* Heyne or their mixtures, flos. 2011
- Europäisches Arzneibuch (Ph. Eur.), Monographie *Tiliae flos*. 11.0/0957
- Hiller K, Melzig MF, Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen. 2. Aufl., Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 2010



Phytotherapie bei Durchfällen

Die Grazer Allgemeinmedizinerin Dr. Olga Pichler beschreibt, wie sie eine Patientin mit rezidivierenden Durchfällen mit Phytotherapie behandelt.



Dr. Olga Pichler
ist Ärztin für Allgemeinmedizin
in Graz.

Dieser Fallbericht handelt von einer 70-jährigen Patientin, die seit ihrem 40. Lebensjahr an rezidivierenden, plötzlich auftretenden krampfartigen Durchfällen leidet. Diese treten gehäuft nach üppigen Mahlzeiten auf, manchmal sofort nach dem Essen, dann wieder 1–2 Stunden danach. Sobald der Darm entleert ist, fühlt sich die Patientin wieder wohl.

Anamnese

Es zeigt sich eine Frau mit schlanker, sportlicher Figur. Das Gewicht ist konstant, der Appetit und Durst sind normal. Dauermedikation wird keine eingenommen, es besteht eine Hausstauballergie. In früheren Jahren litt die Patientin unter wiederkehrenden Sinusitiden, die häufig mit Antibiotika behandelt wurden. Die Entzündungen der Nasennebenhöhlen sind weniger geworden, und die Patientin hat diese auch ohne Antibiose gut unter Kontrolle.

Kümmel

Kümmel (*Carum carvi* L.) aus der Familie der Doldengewächse (Apiaceae) ist eine traditionelle Arzneipflanze für die Behandlung von Verdauungsbeschwerden.

Arzneilich verwendet: Kümmelfrucht (*Carvi fructus*) und Kümmelöl (*Carvi aetheroleum*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl mit D-Carvon (aromatischer Geruch), fettes Öl, Proteine und Kohlenhydrate

Anwendung: innerlich bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Flatulenz, Kümmelöl auch äußerlich zur Einreibung des Bauchbereiches

Neben- und Wechselwirkungen: nicht bekannt



Wegen der rezidivierenden Diarrhöen wurde ein Atemtest bezüglich Laktoseintoleranz veranlasst, dieser lieferte ein positives Ergebnis. Die Ernährung wurde entsprechend angepasst.

Während des Klimakteriums, im 50. Lebensjahr, wurde die Patientin wegen zunehmender Schmerzen im linken Unterbauch mit Müdigkeit und Appetitverlust im Krankenhaus vorstellig. Dort wurde eine akute Divertikulitis mit Begleithepatitis diagnostiziert. Eine Therapie mit entsprechenden Antibiotika wurde eingeleitet, worauf es zu einer baldigen Besserung des Zustandes kam. Bei einer darauffolgenden Koloskopie zeigte sich eine ausgeprägte Divertikulose, sonst kein pathologischer Befund. Es kam noch 2-mal zu einem Rezidiv der Divertikulitis, beide Male im Mehrschicht-Spiral-CT des Oberbauches und des Beckens diagnostiziert. Die Blutwerte waren ebenfalls pathologisch. Seit einigen Jahren trat keine Divertikulitis mehr auf. Die Patientin klagt derzeit über Völlegefühl, Blähungen und rezidivierende krampfartige Durchfälle. Der Appetit ist normal, das Gewicht gleichbleibend.

Therapie

Als Therapie empfahl ich der Patientin die Einnahme von Gaspan® magensaftresistenten Weichkapseln. Die Kombination aus Kümmelöl und Pfefferminzöl sollte entblä-

hend und krampflösend wirken. Pfefferminzöl entspannt die glatte Darmmuskulatur, ist schmerzlindernd und spasmolytisch. Kümmelöl hemmt die Gasbildung und wirkt antimikrobiell. Die Kapseln sollte die Patientin 2-mal täglich, morgens und mittags, unzerkaut mit Wasser mindestens 30 Minuten vor dem Essen einnehmen. Außerdem wurde Iberogast® verordnet – 20 Tropfen, 3-mal täglich zu den Mahlzeiten.

Verlauf

4 Wochen nach Therapiebeginn kam die Patientin zur Kontrolle. Sie berichtete, dass die Durchfälle und das Völlegefühl nicht mehr so oft auftraten, auch die krampfartigen Schmerzen verloren an Intensität. Zur weiteren Therapie wurde der Patientin ein Rezept mit folgender Teemischung mitgegeben:

- Kamillenblüten 30
- Pfefferminzblätter 15
- Kümmelfrüchte 20
- Fenchelfrüchte 30
- Orangenblüten 5

Davon sollte sie 2 Tassen täglich trinken, Iberogast® sollte weiter bei Bedarf eingenommen werden. Die Mahlzeiten sollte sie öfter und in kleiner Menge zu sich nehmen. Eine Koloskopiekontrolle wurde der Patientin angeraten. ●



Echter Hopfen

Humulus lupulus L.

Der Echte oder Gewöhnliche Hopfen aus der Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae) blickt auf eine lange Tradition zurück. In Mitteleuropa wird er seit dem 8. Jahrhundert zum Bierbrauen und als traditionelles pflanzliches Arzneimittel genutzt.

Mag. pharm. Dr. Fabian Malfent

Der Echte Hopfen (*Humulus lupulus L.*) ist seit dem frühen Mittelalter essenzieller Bestandteil von Bier und deshalb wohl der bekannteste Vertreter seiner Gattung innerhalb der Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae). Im Bier sind die weiblichen Blüten für die bitter-aromatische Würze verantwortlich. Die Bit-

terkeit der verwendeten sogenannten Hopfenzapfen oder Hopfendolden (Lupuli flos) machte man sich wahrscheinlich schon in der Antike arzneilich bei Magen- bzw. Darmbeschwerden zunutze. Heute sind vor allem seine Effekte bei Schlaf- und Angststörungen gut belegt.

Botanische Merkmale

Hopfen ist eine krautige, mehrjährige Kletterpflanze, deren zum Teil meterlange, oberirdische Triebe im Herbst komplett absterben und zu Beginn der Vegetationsperiode im Frühjahr wieder aus dem Wurzelstock austreiben. Die Triebe weisen zum Klettern Klimmhaare auf, mit denen sie sich an anderen Sträuchern und Bäumen anhaften und wie beim Wein Reben bilden, die bis zu 10 cm pro Tag wachsen können. Die lang gestielten, rauhaarigen, gegenständig angeordneten Laubblätter sind meist 3- bis 5-lappig, 10–15 cm breit und weisen einen grob gesägten Blattrand auf.

Wie bei allen Spezies innerhalb der Hanfgewächse handelt es sich beim Hopfen um eine zweihäusige Pflanze, die aus männlichen und weiblichen Individuen besteht. Aus den Blattachsen bilden sich bei männlichen Individuen kleine Rispen mit unauffälligen, grünlich-weißen Blüten. Bei den Hopfendolden auf weiblichen Pflanzen handelt es sich um dichtblütige, hängende Scheinähren, die sich end- oder seitenständig an kurzen Zweigen befinden. Die Blütenstände werden aus einzelnen Deck- und Tragblättern gebildet, auf denen sich unzählige, winzige Drüsen befinden, die neben ätherischem Öl auch die charakteristischen Hopfenbitterstoffe enthalten. Wie beim namensgebenden Hanf (*Cannabis sativa L.*) als Hauptvertreter der Familie lagert der Hopfen diese Stoffe in subkutikulären Öldrüsenköpfchen in den Blüten ein.



Inhaltsstoffe und Verwendung

Als Arzneidroge und auch zum Bierbrauen werden ausschließlich Hopfenblüten (Lupuli flos) verwendet. Das ätherische Öl weist neben dem Monoterpen Myrcen vor allem die Sesquiterpene Humulene (α -Caryophyllen) und β -Caryophyllen auf. Bei den Bitterstoffen, die hauptverantwortlich für die sedierenden Effekte sein dürften, handelt es sich um prenylierte Phloroglucinderivate (Acylphloroglucide), wobei zwischen Humulonen (α -Bittersäuren, 2 isoprenoide Seitenketten) und Lupulonen (β -Bittersäuren, 3 isoprenoide Seitenketten) unterschieden wird. In Hopfenzapfen liegt der Gehalt an ätherischem Öl bei ca. 0,1–1,5 %, der von Hopfenbitterstoffen bei 10–30 %. Die Monografie im Europäischen Arzneibuch schreibt aufgrund der Labilität der Inhaltsstoffe einen Mindestgehalt an 25,0 % extrahierbaren Stoffen vor. Das flüchtige, alkoholisch riechende Oxidationsprodukt der α -Hopfenbittersäuren, 2-Methyl-3-buten-2-ol, entsteht bei der Lagerung und soll ebenfalls beruhigende Eigenschaften aufweisen. Weitere Inhaltsstoffe der Hopfenblüten sind Chalkone (z. B. Xanthohumol) und Flavonoide, wie das für seine phytoöstrogene Wirkung bekannte Flavanon 8-Prenylnaringenin. Verwendung findet der Hopfen vor allem bei leichten Schlaf- und Angststörungen sowie bei Beschwerden während der Menopause. Die zentralnervöse und hormonelle Wirkung des Hopfens ist auf die Gesamtheit der Inhaltsstoffe zurückzuführen. Die beruhigenden, schlaffördernden und angstlösenden Effekte beruhen vermutlich auf einer Beeinflussung von GABA-Rezeptoren (γ -Aminobuttersäure) und melatoninabhängigen Mechanismen. In standardisierten Phytotherapeutika wird Hopfen oft in Kombination mit Baldrian und/oder Melisse eingesetzt. Hopfenextrakte weisen eine gute Verträglichkeit auf. Die Linderung von Beschwerden

Steckbrief

Arzneilich verwendete Pflanzenteile: getrocknete weibliche Blütenstände; Hopfenzapfen (Lupuli flos)

Inhaltsstoffe: Monoterpen Myrcen, Sesquiterpene Humulene (α - und β -Caryophyllen), Bitterstoffe (Acylphloroglucide): Humulone (α -Bittersäuren, 2 isoprenoide Seitenketten) und Lupulone (β -Bittersäuren, 3 isoprenoide Seitenketten)

Anwendung: traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Stress und zur Förderung von Schlaf; in Kombination mit Baldrianwurzel zur Besserung von Schlafstörungen

Teezubereitung: 0,5 g (= 1–2 Teelöffel) zerkleinerte Arzneidroge werden mit 150 ml kochendem Wasser übergossen und nach 5–10 Minuten abgeseiht.

Neben- und Wechselwirkungen: nicht bekannt

Hinweis: mögliche Beeinträchtigung der Fahrtüchtigkeit

in den Wechseljahren geht vor allem auf die hormonähnliche Wirkung von 8-Prenylnaringenin zurück, variiert interindividuell jedoch stark, der Effekt ist derzeit klinisch nicht ausreichend abgesichert. ●

Klimakterium

Phytotherapie für die Frau

Die Phytotherapie bietet Frauen in der Menopause vielversprechende Alternativen zur Hormonersatztherapie (HRT), um vasomotorische, psychische und urogenitale Symptome zu lindern.

—
Anna-Katharina Mayer, BSc

Die Phytotherapie gewinnt in der Menopause zunehmend an Bedeutung, wobei vor allem der Wunsch nach sicheren Alternativen zur HRT im Vordergrund steht. Viele Frauen bevorzugen natürliche Ansätze, da sie Risiken wie Brustkrebs, Thrombosen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen fürchten, die mit einer konventionellen HRT assoziiert sein können. Schätzungen zufolge greifen etwa 40–50 % der Frauen in westlichen Ländern auf komplementäre Methoden zurück.¹ Da Sicherheit und Wirksamkeit auch in der Phytotherapie von der spezifischen Zubereitung abhängen und Arzneimittelinteraktionen möglich sind, empfiehlt die aktuell gültige Leitlinie die Bevorzugung registrierter Arzneimittel gegenüber ungeprüften Nahrungsergänzungsmitteln.²

Traubensilberkerze

Die Traubensilberkerze (*Actaea racemosa* L., Syn.: *Cimicifuga racemosa* [L.] NUTT., Ranunculaceae) enthält Triterpenglykoside sowie Phenylpropanderivate und wird primär zur Linderung vasomotorischer Symptome eingesetzt. Das HMPC hat die innerliche Anwendung des Traubensilberkerzenwurzelstocks zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und übermäßigem Schwitzen als „well-established use“ anerkannt.³ Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Cimicifuga-Präparate auch bei psychischen Beschwerden, Schlafstörungen und vaginaler Trockenheit hilfreich sein könnten.⁴ Lange Zeit wurde vermutet, dass die Traubensilberkerze als pflanzliches Östrogen wirkt. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass die Wirkung hauptsächlich über das Serotoninsystem, das Temperaturregulation und Stimmung beeinflusst, erfolgt.¹ Daher gilt die Pflanze als geeignete Option für Frauen, die keine Hormone einnehmen können oder wollen.

Pollenextrakt

Pollenextrakte stellen eine weitere vielversprechende Option in der Menopause dar, insbesondere wenn eine nicht-hormonelle Alternative zur HRT gesucht wird. Spezielle gereinigte Pollenextrakte konnten in Studien eine Linderung vasomotorischer Beschwerden wie Hitzewallungen und Nachtschweiß zeigen. Darüber hinaus wurden auch positive Effekte auf Schlaf, Stimmung und Müdigkeit be-

Isoflavone

Isoflavone, eine Untergruppe der Flavonoide, werden als Phytoöstrogene klassifiziert, da ihre chemische Struktur jener des Hormons 17- β -Östradiol ähnelt. Sie wirken als selektive Östrogenrezeptor-Modulatoren (SERM) und binden mit etwa fünfmal höherer Affinität an den Östrogenrezeptor β (ER- β) als an den Östrogenrezeptor α (ER- α). Da ER- α vor allem in Brust und Gebärmutter, ER- β dagegen in Knochen, Lunge und Gehirn vorkommt, wird Isoflavonen ein günstiges Wirkungsprofil zugeschrieben. Klinische Studien zeigen, dass Isoflavone (30–80 mg/Tag) die Häufigkeit und Intensität von Hitzewallungen signifikant reduzieren können.⁵ Isoflavone gelten bei kontinuierlicher Anwendung über bis zu 12 Monate als sicher.⁶ Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sieht zudem keine negativen Auswirkungen auf Brust-, Gebärmutter- oder Schilddrüsengewebe bei postmenopausalen Frauen.¹ Die aktuelle S3-Leitlinie weist jedoch ausdrücklich darauf hin, dass Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind oder waren, keine Phytoöstrogene zur Behandlung ihrer Symptome erhalten sollten.²

OHNE HORMONE, OHNE PHYTOÖSTROGENE – NATÜRLICH SICHER

Östrogene und Gestagene gehören zu den bekanntesten Hormonen im weiblichen Körper. Sie steuern viele Prozesse – von Wachstum und Stoffwechsel bis zur Fortpflanzung.

Phytoöstrogene sind pflanzliche Stoffe mit **östrogenähnlicher Wirkung**. Sie können an Östrogenrezeptoren binden und teilweise ähnliche Effekte wie körpereigene Hormone auslösen. Typische Beispiele sind Isoflavone, Lignane oder prenylierte Flavonoide aus Hopfen.

Während Hormone echte Botenstoffe sind, gelten **Phytoöstrogene** als **pflanzliche „Hormon-Imitate“**. Ihre Wirkung kann Risiken bergen, da sie den Hormonhaushalt beeinflussen und unter Umständen negative Folgen für Gesundheit und Stoffwechsel haben.

Phytoöstrogene bergen Risiken bei bestimmten Vorerkrankungen und Therapien:

- **Hormonabhängige Erkrankungen:** Vorsicht bei Brustkrebs, Endometriose oder PCO
- **Krebspatientinnen:** bei bestehenden oder früheren hormonabhängigen Tumoren
- **Störungen des Körpers:** Hormonhaushalt, Schilddrüse
- **Wechselwirkungen mit Therapien:** Hormonelle Behandlungen (z.B. Tamoxifen, HRT), blutverdünnende Medikamente, Schilddrüsenpräparate

Nicht alle pflanzlichen Stoffe sind also automatisch unbedenklich. **FEMALEN® ist völlig frei von Hormonen und Phytoöstrogenen – daher besonders sicher und für alle Frauen geeignet, selbst für Risikogruppen.**

Femalen®
forte

MENO

das gute
Gefühl
in der Menopause

FÜR MEHR WOHLBEFINDEN IN DEN WECHSELJAHREN

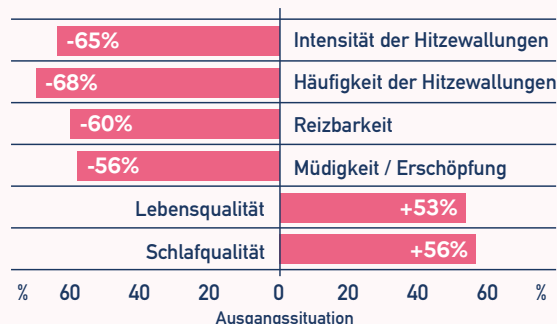
- Mit patentiertem Pollenextrakt
- Ohne Hormone
- Ohne Phytoöstrogene
- Ohne Soja, Rotklee (Isoflavone) oder Hopfen
- Keine östrogenähnliche Wirkung
- Für Brustkrebspatientinnen sicher
- Allergene Bestandteile der Pollenschale sind entfernt



Nahrungsergänzungsmittel

Signifikante Verbesserung von Wechseljahresbeschwerden durch Femalen® forte MENO¹

96% zufriedene Anwenderinnen



¹ Lachowski M, et al., Evaluation of the quality of life, efficacy and tolerance of Sérélis® in women going through perimenopause and menopause. Genesis, 2015. Volume 183, 10-13. (Offene klinische Multicenter-Studie, 324 Frauen – 90 Gynäkologen).



Die Rolle von Equol

Isoflavone liegen in Pflanzen meist als inaktive Glykoside vor und müssen im menschlichen Darm in ihre aktive Form, die Aglykone, umgewandelt werden. Ein zentraler Schritt ist dabei die Umwandlung von Daidzein in Equol durch bestimmte Darmbakterien. Equol gilt als biologisch aktiver und potenter als seine Ausgangssubstanz. Da jedoch nur 30–60 % der Bevölkerung über die dafür notwendigen Bakterien verfügen, wird zwischen Equol-Produzent:innen und Nichtproduzent:innen unterschieden. Zur Bestimmung kann die Equol-Konzentration im Blutplasma oder Urin nach dem Verzehr von Isoflavonen gemessen werden.⁵

geschrieben. Ihre Wirkung wird unter anderem auf Einflüsse auf das dopaminerge, GABAerge und serotonerge System zurückgeführt, wodurch sowohl die Thermoregulation als auch das psychische Wohlbefinden unterstützt werden können. Zudem zeichnen sich Pollenextrakte durch ein hohes Sicherheitsprofil aus, da sie keine östrogene Aktivität aufweisen und mittels spezieller Reinigungsverfahren auch allergene Bestandteile weitgehend entfernt werden.⁷

Soja

Sojabohnen (*Glycine max* [L.] MERR., Fabaceae) enthalten die Isoflavone Genistein, Daidzein und Glycitein.⁵ Die Datenlage zur Wirksamkeit ist heterogen: Einige Studien zeigen eine signifikante Reduktion von Hitzewallungen (bis zu 57 %), während andere keinen signifikanten Unterschied zu Placebo feststellen. Die Wirkung scheint stark davon abzuhängen, ob die Anwenderin eine sogenannte Equol-Produzentin ist (siehe Kasten).^{1,5}

Rotklee

Auch im Rotklee (*Trifolium pratense* L., Fabaceae) kommen Genistein und Daidzein vor. Zusätzlich ist er reich an den Isoflavonen Formononetin und Biochanin A. Diese wirken im menschlichen Körper als Prodrugs: Formononetin wird im Gastrointestinaltrakt effizient zu Daidzein

umgewandelt, während Biochanin A zu Genistein demethyliert wird.⁵ Die Studienlage zur Wirksamkeit von Rotklee ist bislang widersprüchlich, weshalb weitere randomisierte, kontrollierte Studien erforderlich sind, um eine endgültige Bewertung vorzunehmen.

Rhapontik-Rhabarber

Der als Sibirischer Rhabarber bekannte Rhapontik-Rhabarber (*Rheum rhaponticum* L., Polygonaceae) wird in Deutschland seit Langem zur Linderung von Wechselbeschwerden eingesetzt und gewinnt auch in Österreich zunehmend an Bekanntheit. Ein standardisierter Trockenextrakt aus der Rhapontik-Rhabarberwurzel (ERr 731®) mit Stilbenen als Wirkstoffen ist gut erforscht. Hydroxystilbene wie Rhaponticin weisen strukturelle Ähnlichkeit zu Östrogen auf und zählen daher – analog zu den Isoflavonen – zu den SERM. Auch der Rhapontik-Rhabarber zeigt eine hohe Affinität zum ER-β. Klinische und präklinische Daten belegen, dass ERr 731® keine wachstumsfördernden Effekte auf das Endometrium oder das Brustgewebe aufweist.⁸

Fazit

Insgesamt zeigt sich, dass die Phytotherapie in der Menopause eine vielversprechende Option zur Linderung klimakterischer Beschwerden darstellt, insbesondere für Frauen, die eine HRT ablehnen oder für die eine hormonelle Behandlung nicht infrage kommt. Die verfügbaren Daten deuten für mehrere Pflanzenextrakte auf ein therapeutisches Potenzial hin, doch die Evidenz ist je nach Präparat, Dosierung und Zubereitung unterschiedlich belastbar. Daher bleibt weiterer Forschungsbedarf bestehen, um Wirksamkeit und Sicherheit einzelner Phytotherapeutika eindeutig zu belegen. ●

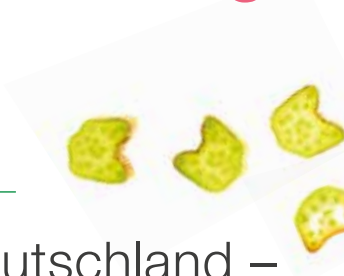
Literatur:

- ¹ Bolgova A et al., Front Aging 2025; 6:1706117. DOI: 10.3389/fragi.2025.1706117
- ² DGGG, ÖGGG, SGGG, S3-Leitlinie Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen, Version 2.3 vom 1. 1. 2020 (in Überarbeitung), <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/O15-062>, letzter Zugriff am 13. 4. 2026
- ³ EMA, www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/cimicifugae-rhizoma, letzter Zugriff am 13. 4. 2026
- ⁴ Rattanatikul T et al., J Diet Suppl 2022; 19(2):168–183. DOI: 10.1080/19390211.2020.1853648
- ⁵ Křížová L et al., Molecules 2019; 24(6):1076. DOI: 10.3390/molecules24061076
- ⁶ Johnson A et al., J Evid Based Integr Med 2019; 24:2515690X19829380. DOI: 10.1177/2515690X19829380
- ⁷ Appel K et al., Gynecol Endocrinol 2025; 41(1):2566993. DOI: 10.1080/09513590.2025.2566993
- ⁸ Dubey VP et al., J Biomed Res 2024; 38(3):278–286. DOI: 10.7555/JBR.37.20230219

ganz
meine
Natur

Belegte Wirksamkeit bei **typischen Wechseljahresbeschwerden** – mit nur **1 Tablette täglich**

Bewährt in Deutschland –
jetzt auch in Österreich



Moringa

Moringa oleifera

Moringa oleifera gilt als eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt – doch was steckt wirklich hinter dem Hype? Ein Blick auf die aktuelle Studienlage, mögliche Wirkungen, Risiken und rechtliche Rahmenbedingungen hilft bei der Einordnung.

—

Mag. pharm. Arnold Achmüller

Moringa bezeichnet Zubereitungen aus *Moringa oleifera* (Familie Moringaceae, Benußgewächse), einem schnell wachsenden Baum aus Nordindien, der heute in vielen tropischen und subtropischen Regionen sowohl als Nahrungsquelle als auch zur Aufforstung kultiviert wird. Verwendet werden vor allem die Blätter, seltener auch Samen, Wurzeln und die schotenartigen Früchte. Für Nahrungsergänzungsmittel kommen überwiegend die Blätter zum Einsatz, die nach der Ernte schonend getrocknet und zu Pulver oder Extrakten verarbeitet werden. In den Herkunftsländern hat Moringa eine lange Tradition als Nahrungs- und Heilpflanze. Die ebenfalls bekannte Bezeichnung „Meerrettichbaum“ verweist auf den charakteristischen scharfwürzigen Geschmack, der auf enthaltene Senfölglykoside zurückzuführen ist.

Warum ist Moringa interessant?

Die Blätter enthalten ein breites Spektrum an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Dazu zählen insbesondere Polyphenole und Flavonoide wie Kämpferol-Derivate, Quercetin, Myricetin, Rutin und Epicatechin. Zusätzlich sind verschiedene Phenolcarbonsäuren wie Kaffee-, Chlorogen-, Cumarin-, Gallus- und Ellagsäure enthalten. Auch die bereits erwähnten



Glucosinolate und Isothiocyanate sind nachweisbar. Moringa wird einerseits als stärkendes Nahrungsmittel, andererseits aufgrund potenzieller antioxidativer, entzündungshemmender und blutzuckersenkender Wirkungen geschätzt.¹

Was sagt die Wissenschaft?

Die klinische Evidenz zu Moringa ist bislang begrenzt, zeigt jedoch in mehreren Humanstudien potenzielle Effekte auf den Glukosestoffwechsel, die Immunfunktion und den Ernährungsstatus. Eine aktuelle Übersicht über 22 klinische Studien und 9 Fallberichte weist insbesondere auf Verbesserungen der Blutzuckerregulation und des antioxidativen Status hin.¹ In einer doppelblinden, randomisierten, placebokontrollierten Studie mit 65 Prädiabetes-Patient:innen (31 Moringa, 34 Placebo) führte die tägliche Einnahme von 2.400 mg Moringa-Blattpulver über 12 Wochen zu einer Abnahme von Nüchternblutzu-



cker und HbA_{1c}, während diese Werte in der Placebogruppe anstiegen.² Pharmakologische Untersuchungen beschreiben zudem hepatoprotektive, kardioprotektive und entzündungshemmende Effekte. Insgesamt wird Moringa als gut verträglich eingeschätzt, wobei für viele traditionelle Anwendungen weiterhin belastbare klinische Daten fehlen.³

Risiken und Sicherheit

Bei üblichen Verzehrsmengen von etwa 1 bis 2 g pro Tag gilt Moringa als gut verträglich, während höhere Dosierungen gastrointestinale Beschwerden wie Blähungen oder Durchfall verursachen können. Bei Moringa-Produkten wurde wiederholt über Verunreinigungen mit Pestizidrückständen und Schwermetallen sowie über mikrobiologische Kontaminationen berichtet, weshalb der Qualitätssicherung

bei der Produktauswahl besondere Bedeutung zukommt.⁴ Von der Einnahme von Wurzel- oder Rindenbestandteilen wird abgeraten, da diese uterusstimulierende Effekte aufweisen können. Moringa kann Enzyme des Cytochrom-P450-Systems, insbesondere CYP3A4 und CYP1A2, hemmen und dadurch den Blutspiegel von diversen Arzneistoffen, wie Statinen, Benzodiazepinen oder bestimmten Antidepressiva, potenziell erhöhen.⁵

Steckbrief

Botanik: ursprünglich in Nordindien heimatischer Baum (Familie Moringaceae); heute in tropischen und subtropischen Regionen verbreitet; verwendete Pflanzenteile: vor allem Blätter, auch Samen, Wurzeln und Früchte

Potenzielle Wirkstoffe: Polyphenole, Flavonoide (Quercetin, Rutin, Kämpferol-Derivate), Phenolcarbonsäuren (Chlorogen-, Gallus-, Ellagsäure), Glucosinolate, Isothiocyanate, Vitamine und Mineralstoffe

Anwendungen: Nahrungsergänzungsmittel (Blattpulver, Extrakte); traditionelle Nahrungs- und Heilpflanze; mögliche Unterstützung der Blutzuckerregulation, des antioxidativen Status und der Immunfunktion

Risiken: gastrointestinale Beschwerden bei höheren Dosierungen; Verunreinigungen (Pestizide, Schwermetalle, Keime) möglich; Wechselwirkungen mit Arzneimitteln (CYP3A4, CYP1A2); Wurzel- und Rindenbestandteile nicht empfohlen (uterusstimulierend)

Rechtslage in der Europäischen Union

Moringa-Blattpulver wird in der EU als Lebensmittel bzw. Nahrungsergänzungsmittel gehandelt und gilt nicht als Novel Food, wodurch es verkehrsfähig ist. Zugelassene gesundheitsbezogene Angaben (Health Claims) liegen für Moringa derzeit jedoch nicht vor, weshalb entsprechende Wirkversprechen rechtlich unzulässig sind.

Fazit

Moringa ist eine nährstoffreiche Pflanze mit langer traditioneller Anwendung und einem komplexen Inhaltsstoffprofil. Klinische Studien liefern erste Hinweise auf mögliche Effekte auf Blutzuckerregulation, Immunfunktion und antioxidativen Status. Die derzeitige Evidenz ist jedoch begrenzt,

methodisch teils eingeschränkt und nicht ohne Weiteres auf unterschiedliche Präparate übertragbar, belastbare Langzeitdaten fehlen. Als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung kann Moringa sinnvoll sein, insbesondere bei eingeschränkter Nährstoffversorgung; als evidenzbasiertes therapeutisches Mittel bei chronischen Erkrankungen ist es derzeit jedoch noch unzureichend belegt. ●

Quellen:

¹ Sianipar EA et al., Drug Des Devel Ther 2026; 20:586556

² Gómez-Martínez S et al., Nutrients 2021; 14(1):57

³ Pareek A et al., Int J Mol Sci 2023; 24(3):2098

⁴ Adejumo OE et al., West African Journal of Pharmacy 2023; 33(1), 80–91

⁵ Klartext Nahrungsergänzung: Moringa, ein heilendes Superfood?, vom 20. 8. 2025



Real World Data von Weißdornextrakt

Eine große Kohortenstudie aus Deutschland zeigt, dass der Weißdorn-Spezialextrakt WS 1442 das Risiko für Herzrhythmusstörungen deutlich stärker senkt als die übliche Elektrolyt-Supplementierung.

—
Anna-Katharina Mayer, BSc

Herzrhythmusstörungen gehören zu den häufigsten und gefährlichsten Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dass pflanzliche Präparate in der Prävention eine wirksame Rolle spielen können, wird in einer retrospektiven Kohortenstudie belegt. Untersucht wurde der Weißdorn-Spezialextrakt WS 1442 im Vergleich zu Magnesium/Kalium-Präparaten. Die Studie umfasste über 9.000 Patient:innen aus deutschen Hausarztpraxen und folgte ihnen über einen Zeitraum von bis zu fünf Jahren.

Weniger Vorhofflimmern und Tachykardien

Die kumulative Inzidenz von Vorhofflimmern und Vorhofflattern war in der WS-1442-Gruppe mit 10,8 % signifikant niedriger als in der Elektrolyt-Vergleichsgruppe (16,4 %), was einem um 29 % reduzierten Risiko entspricht. Auch Tachykardien traten seltener auf (8,3 % vs. 9,4 %), ebenso wie sonstige Herzrhythmusstörungen wie Extrasystolen oder Sick-Sinus-Syndrom (10,2 % vs. 14,8 %). Hervorzuheben ist, dass in der WS-1442-Gruppe Vorerkrankungen wie Herzinsuffizienz häufiger vertreten waren und diese Patient:innen trotzdem besser abschnitten.

Mehrere Wirkmechanismen

Mögliche Wirkmechanismen sind entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften, ein Schutz des Gefäßendothels sowie eine Verlängerung der Refraktärperiode und des Aktionspotenzials. Wichtig ist, dass der herzfrequenzsenkende Effekt von WS 1442 offenbar nicht über eine Blockade der Beta-Adrenozeptoren verläuft. Der Extrakt wirkt also anders als klassische Beta-Blocker und kann deshalb ergänzend eingesetzt werden.

Ergänzung der Leitlinientherapie

Die Autoren betonen, dass WS 1442 sowie Magnesium/Kalium keine Alternativen zur etablierten medikamentösen Therapie darstellen, sondern als sinnvolle Ergänzungen gesehen werden sollten. Methodische Grenzen der Studie waren unter anderem fehlende EKG-Daten und keine Angaben zur Compliance. Dennoch liefert sie erstmals großflächige Real-World-Daten für die antiarrhythmische Wirkung des Weißdornextrakts. ●

Literatur:

- 1 Wyss C et al., Sci Rep 2024; 14:22986. DOI: 10.1038/s41598-024-74325-4

Kratom-Vergiftungen in den USA gestiegen

Eine neue Auswertung des US-amerikanischen Giftnotruf-Netzwerks zeigt, dass sich Meldungen im Zusammenhang mit Kratom in einem Jahrzehnt vervielfacht haben. Besonders gefährlich wird die Pflanze in Kombination mit anderen Substanzen.

Kratom, gewonnen aus den Blättern eines südostasiatischen Baums, wird traditionell gegen Schmerzen und zur Linderung von Opioidentzug eingesetzt. In den USA hat sich daraus ein boomender Markt für Pulver, Tabletten, Gummibärchen und hochkonzentrierte Shots entwickelt, die zunehmend mit synthetisch verstärkten Wirkstoffen angereichert werden. Eine aktuelle Analyse der Daten des National Poison Data System (NPDS) aus den Jahren 2015 bis 2025 zeigt nun das Ausmaß der gesundheitlichen Folgen: 14.449 Kratom-Meldungen wurden in diesem Zeitraum erfasst, allein 2025 waren es mit 3.434 Fällen so viele wie nie zuvor.

Explosives Wachstum über alle Altersgruppen

Kratom-Meldungen stiegen im Beobachtungszeitraum um rund 1.200 %. Besonders betroffen sind männliche Erwachsene zwischen 20 und 39 Jahren, doch auch die Gruppe der 40- bis 59-Jährigen verzeichnete einen deutlichen Anstieg mit Raten, die 2025 nahezu gleichauf lagen mit denen junger Erwachsener. Kratom-Konsum scheint demnach keine Nischenerscheinung mehr zu sein.

Wirkstoffinteraktionen als größtes Risiko

Obwohl 62 % der Meldungen allein Kratom betrafen, gingen die gefährlichsten Verläufe fast ausnahmslos auf Mischkonsum zurück. Bei Kombinationen mit anderen Substanzen, wie Alkohol, Opioiden, Benzodiazepinen, Cannabis und Antidepressiva, lag die Hospitalisierungsrate mit 44–56 % deutlich höher als bei reinem Kratom-Kon-

sum (24–29 %). Von 233 erfassten Todesfällen im Studienzeitraum gingen 79 % auf Mehrfachkonsum zurück, bei 62 % der Todesfälle waren Opiode im Spiel. Auch Suizidversuche traten bei Mehrfachkonsum viermal häufiger auf als bei alleiniger Kratom-Einnahme.

Regulierung hinkt dem Markt hinterher

Der Markt für hochpotente, semisynthetische Kratom-Produkte eilt der Regulierung anscheinend voraus. Die US-Behörde FDA hat zwar Schritte gegen den synthetischen Wirkstoff 7-Hydroxymitragynin (einen Inhaltsstoff der Blattdroge) eingeleitet, traditionelle Blattprodukte bleiben jedoch weitgehend unreguliert. Die Autor:innen fordern eine gezieltere Überwachung, die zwischen Produkttypen unterscheidet, sowie eine verstärkte Aufklärung über die Risiken von Kratom, insbesondere in Kombination mit anderen Substanzen. ●



Quelle:

- Towers EB et al., MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2026; 75(11):139–145. DOI: 10.15585/mmwr.mm7511a1
- Vgl.: A. Achmüller, Kratom, phytotherapie.at, 2025, 5:30–31

Gewinnspiel

Jetzt mitspielen und eines der 3 Exemplare des Buches „**Naturheilkunde für Kinder – Mit der Kraft der Heilpflanzen Krankheiten wirksam lindern**“ (Eugen Ulmer KG, 2025) gewinnen.



Welche der genannten Inhaltsstoffe der Aloe-Pflanze ist in Aloe-Gel-Präparaten unerwünscht und daher in der Regel nicht enthalten?

- a) Aloenin
- b) Aloesin
- c) Aloin

Senden Sie die Antwort an:

Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT), c/o Abteilung für Pharmakognosie der Universität Wien, Pharmaziezentrum, Josef-Holaubek-Platz 2, 1090 Wien, oder per E-Mail an: info@phytotherapie.at

Einsendeschluss ist der 27. Juli 2026.

Unter allen richtigen Einsendungen werden 3 Exemplare des Buches verlost.

Auflösung Gewinnspiel Heft 2/2026

Richtige Antwort: b) *Plantago ovata*. Indische Flohsamenschalen werden von *Plantago ovata* gewonnen. Wir gratulieren Gabriel W. (Wien), Konstanze S. (Wien) sowie Margret B. (Klagenfurt) und wünschen viel Freude mit dem Buch „Bäumler: Heilpflanzenpraxis Heute, Arzneipflanzenporträts, Rezepturen und Anwendungen“!

Mit der Kraft der Heilpflanzen Krankheiten wirksam lindern

Naturheilkunde für Kinder

U. Bühring, H. Ell-Beiser, M. Girsch, 2., aktualisierte Auflage 2025, Eugen Ulmer KG, Stuttgart, 285 S., 32 Euro, ISBN: 978-3-8186-1934-3

—
Mag. DDr. Ulrike Kastner

Die komplett aktualisierte 2. Auflage des Titels „Naturheilkunde für Kinder“ vom selben Autorinnentrio bietet einen breiten Überblick zur phytotherapeutischen Begleitung von typischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Arzneipflanzen, Hausmittel und Ernährungstipps zu den Themen Bauchraum, Atemwege, Haut und Psyche werden hinterfragt und praxisrelevant auch für Lai:innen verständlich abgehandelt. Zu 30 klassischen Heilpflanzen findet man ansprechende Pflanzenbilder und Wirksamkeitsprofile, zusätzlich sind ca. 200 Rezepturen mit genauen Informationen zur Zubereitung eingestreut.

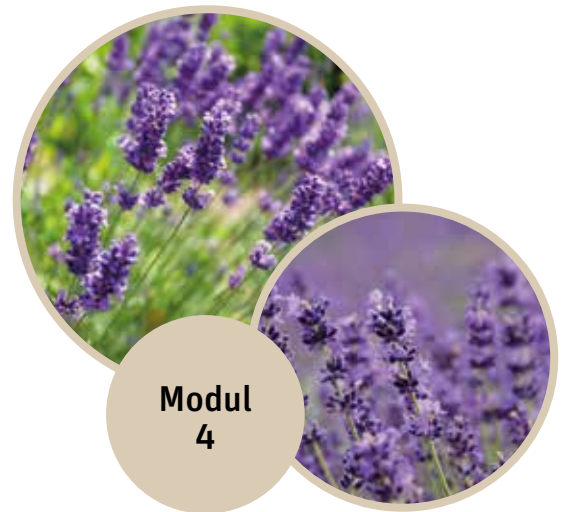
Das Werk ist ein praxisorientiertes Nachschlagewerk, einfühlbar und teils mit Witz geschrieben, und vermittelt dem/der Leser:in Kompetenz und Empathie zugleich. Für Eltern, Pharmazeut:innen und Ärzt:innen gut geeignet, um Kinder jeder Altersgruppe durch Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen zu begleiten! ●

femiLoges®, Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. 1 magensaftresistente Tablette enthält den Wirkstoff: 4 mg Trockenextrakt aus Rhapontikrhabarberwurzel (16-26:1); Auszugsmittel: wässrige Calciumoxid-Lösung (Calciumoxid : Gereinigtes Wasser im Verhältnis 1:38 (m/m)). Die sonstigen Bestandteile sind: Calciumcarbonat (E 170), Carnaubawachs, gebleichtes Wachs, Lactose-Monohydrat, Macrogol 6000, Macrogol 35000, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1) (Ph. Eur.), mikrokristalline Cellulose, Natriumdodecylsulfat, Povidon K 25, Povidon K 90, Sucrose (Saccharose), Talkum, Triethylcitrat. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Beschwerden im Zusammenhang mit der Menopause bei Frauen, wie z. B. Hitzewallungen. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile, Schwangerschaft oder Stillzeit, ungeklärte genitale Blutungen, Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Nebenwirkungen: Häufigkeit nicht abschätzbar; Überempfindlichkeitsreaktionen wie Erytheme, Hautausschlag, Hautschwellungen (auch im Gesichtsbereich) und Juckreiz. Warnhinweise: Enthält Lactose und Saccharose. Bitte Packungsbeilage beachten. Zulassungsinhaber: Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe). Vertrieb in Österreich: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrweisstraße 25, 5300 Hallwang b. Salzburg, Stand: 03/2025.

Jetzt anmelden: Webinarserie Phytofluencer 2026!

Die bekannte Apothekerin **Mag. pharm. Astrid Janovsky** führt durch die **exklusiv für Apotheker:innen und PKAs** veranstaltete **4-teilige Webinarserie** und interviewt Priv. Doz. Dr. med. Stephan Barth zum Thema Longevity – praxisnah im Apothekenkontext. Erweitere dein Fachwissen und entdecke neue Impulse für die Beratung an der Tara.

Sichere dir jetzt deinen Platz und sei live dabei!



30. 09. 2026 19:00 Uhr

Longevity und die zentrale Rolle von Psyche und Lebensstil

Wie psychische Störungen, z. B. Angst-erkrankungen und Depression, mit der Entwicklung und Veränderung kognitiver Fähigkeiten verbunden sind



Lavandula angustifolia

40. Herbstgespräche Phytotherapie

11.–13. September 2026,
Waidhofen an der Ybbs

Medizin trifft Pharmazie bei der Phytotherapie

- Pflanzliche Arzneimittel: Aktuelles für Apotheke, Klinik, Ordination
- Treffen mit kompetenten Expert:innen
- Persönliche Begegnung, Erfahrungsaustausch in entspannter Atmosphäre
- Approbierte Fortbildung: 14 DFP, 31 AFP

**Begrenzte Teilnehmerzahl,
Programm und Anmeldung:**
www.phytoherbst.at



Hier kommen Sie zur kostenfreien Teilnahme.

Per QR-Code oder per Link:
www.schwabe.at/webinarserie-phytofluencer



Mit freundlicher Unterstützung von



Schwabe
Austria



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 Ärzt:innen, Pharmazeut:innen aus der Apotheke, der Industrie und Universität sowie Vertreter:innen 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 auf 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-Holaubek-Platz 2, 1090 Wien**



Hier geht's zur
Anmeldung



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.)