

# phyto

Jahrgang 16/Heft 5 | Oktober/2022

# therapie.at

Die Zeitschrift der  
Österreichischen Gesellschaft  
für Phytotherapie



## Bitterstoffe wecken neue Hoffnungen

- Hilfe bei Gastritis
- Gelber Enzian im Porträt
- Südtiroler Herbstgespräche



# GastroMed

## Vom Bauch aus gut

- ✓ Das beste Rezept zu den Mahlzeiten
- ✓ 8 sorgfältig ausgewählte Kräuter
- ✓ Frei von Schöllkraut

Zur Unterstützung der Verdauungsfunktion bei **leichten Magen-Darm-Beschwerden**, **Völlegefühl** und **Blähungen**, bei Appetitlosigkeit sowie bei leichten krampfartigen Beschwerden.



ANGELIKAWURZEL  
ANGELICAE RADIX

ENZIANWURZEL  
GENTIANAE RADIX

KAMILLENBLÜTEN  
MATICARIAE FLOS

KÜMMEL  
CARVI FRUCTUS

MARIENDISTELFRÜCHTE  
SILYBI MARIANI FRUCTUS

MELISSENBLÄTTER  
MELISSAE FOLIUM

PFEFFERMINZBLÄTTER  
MENTHAE PIPERITAE FOLIUM

SÜSSHOLZWURZEL  
LIQUIRITIAE RADIX



[www.vom-bauch-aus-gut.at](http://www.vom-bauch-aus-gut.at)

#### FACHKURZINFORMATION

**GastroMed Madaus Tropfen: QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG:** 100 ml (= ca. 97,5 g) enthalten: Flüssigextrakte aus: Angelikawurzel (*Angelicae radix*), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml/ Enzianwurzel (*Gentianae radix*), DEV 1:2,5-3,5; 6,25 ml/ Kamillenblüten (*Matricariae flos*), DEV 1:2-4; 25,0 ml/ Kümmel (*Carvi fructus*), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml/ Mariendistel Früchten (*Silybi mariani fructus*), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml/ Melissenblättern (*Melissae folium*), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml/ Pfefferminzblättern (*Menthae piperitae folium*), DEV 1:2,5-3,5; 6,25 ml/ Süßholzwurzel (*Liquiritiae radix*), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml, Auszugsmittel für alle Drogen: 30 V/V % Ethanol 20 Tropfen entsprechen 1,1 ml Flüssigkeit. Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: Ethanol (Gesamterthanolgehalt 27,4 V/V %). **ANWENDUNGSGEBIETE:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Verdauungsfunktion bei leichten Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl und Blähungen, bei Appetitlosigkeit sowie bei leichten krampfartigen Beschwerden. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. GastroMed Madaus Tropfen werden angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **GEGENANZEIGEN:** Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder andere Pflanzen aus der Familie der Korbblütler. **WIRKSTOFFGRUPPE:** Mittel bei funktionellen gastrointestinalen Störungen. **ATC-Code:** ATC-Code: A 03. **INHABER DER REGISTRIERUNG:** Mylan Österreich GmbH, 1110 Wien. **REZEPTPFLICHT/APOTHEKENPFLICHT:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. **Informationen zu den Abschnitten Dosierung und Art der Anwendung, Besondere Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstige Wechselwirkungen, Fertilität, Schwangerschaft und Stillzeit sowie Nebenwirkungen sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen (Stand der Fachkurzinformation: September 2020).**

Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung zur Unterstützung der Verdauungsfunktionen registriert ist.

## Phytoherbst

Liebe Leserin, lieber Leser!

Allerorts finden wir uns zurzeit mit individuellen, lokalen und globalen Krisensituationen konfrontiert, die unsere bisherigen Erfahrungen in Frage stellen und denen wir manchmal machtlos gegenüberstehen. Aber wir sind aufgerufen, sie zu meistern oder zumindest doch – wo möglich – Beiträge zu ihrer Bewältigung zu leisten!



Pflanzliche Arzneimittel wurden während der vergangenen beiden Corona-Krisenjahre zur COVID-19-Prophylaxe und -Therapie nur in beschränktem Ausmaß eingesetzt; bei den jetzt wieder steigenden Infektionszahlen und zur Behandlung der breiten Symptomatik von Long-COVID verdienen Phytopharmaka umso mehr Beachtung. Die Südtiroler Herbstgespräche behandeln deshalb diese Thematik in den Vorträgen, andererseits bieten sie aber auch Gelegenheit zum informellen Austausch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer untereinander und mit den Vortragenden und das gemeinsame Erleben des „Tagungs-Feelings“ im einmaligen Ambiente. Eine Einführung zum Programm und die Abstracts auch der weiteren aktuellen Vorträge und Workshops finden Sie ab Seite 15 dieses Heftes.

Das vorliegende Heft bringt Neues über Bitterstoffe, eine „Aktuelle Arzneipflanze“, das beliebte Gewinnspiel sowie Beiträge zu unterschiedlichen Indikationen. Den „Mitteilungen“ und „Terminen“ können Sie entnehmen, dass der Lehrgang Phytotherapie 2021/2022 im Dezember mit der Abschlussprüfung zu Ende geht, der Kurs 2022/2023 fortgesetzt wird und dass zwei neue Lehrgänge 2023/2024 beginnen. Erfreulich ist das anhaltende Interesse an den Kursen; die Durchführung als Präsenzveranstaltung in kleinen Gruppen bewährt sich weiterhin bestens, kann allerdings zu Wartezeiten bei der Anmeldung führen, da bitten wir um Ihr Verständnis! Wir freuen uns auf eine Begegnung bei einer ÖGPHYT-Veranstaltung, zum Beispiel in Südtirol oder bei der ÖGPHYT-Generalversammlung am 11. November in Wien, und wünschen allen unseren Leserinnen und Lesern einen gesunden Phytoherbst!

Mit herzlichen Grüßen  
Ihr/Euer

Wolfgang Kubelka  
wolfgang.kubelka@univie.ac.at

# Fachlicher Beirat

## Editor



**emer. o. Univ.-Prof.  
Dr. Wolfgang Kubelka**  
Department für Pharmazeutische Wissen-  
schaften, Abteilung für Pharmakognosie

### 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 Pharmazeutische  
Wissenschaften, Abteilung für  
Pharmakognosie



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  
Ernährungssicherheit



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



Univ.-Prof. Mag. pharm.  
**Dr. Judith M. Rollinger**  
Department für Pharmazeutische  
Wissenschaften, Abteilung für  
Pharmakognosie

## 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 Wissen-  
schaften, Abteilung für Pharmazeutische Chemie



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



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



**Dr. Fritz Gamerith**  
Managing Director von  
Schwabe Austria GmbH



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



Univ.-Prof. i. R. Mag. pharm.  
**Dr. Dr. h. c. Brigitte Kopp**  
Department für Pharmazeutische Wissenschaften,  
Abteilung für Pharmakognosie



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



ao. Univ.-Prof.  
Mag. pharm. **Dr. Liselotte Krenn**  
Department für Pharmazeutische Wissenschaften,  
Abteilung für Pharmakognosie



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 Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT) erhalten Sie 6-mal im Jahr auch die Fachzeitschrift *phytotherapie.at*. Alle Informationen zur Mitgliedschaft finden Sie auf Seite 32 und auf:

[www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at)

## Schwerpunkt Bitterstoffe und Verdauung



|  |    |
|--|----|
| Coverstory: Interview                                    | 6  |
| Aktuelle Arzneipflanze: Gelber Enzian                    | 8  |
| Fallbericht - Phytotherapie bei Gastritis und Sodbrennen | 10 |
| Falsche Freunde: Enzian ist nicht Enzian                 | 13 |



## Rückblick

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Tage der Arzneipflanzen 2022 | 14 |
|------------------------------|----|



## Südtiroler Herbstgespräche

|           |    |
|-----------|----|
| Editorial | 16 |
| Abstracts | 18 |

## Gynäkologie

|  |    |
|--|----|
| Rezepturen - Unterstützung im Klimakterium | 26 |
|--|----|

## Infektiologie

|   |    |
|---|----|
| Pflanze im Porträt - Schwarzer Holunder | 28 |
|---|----|



## ÖGPHYT-Mitteilungen



|                          |    |
|--------------------------|----|
| Termine und Mitteilungen | 30 |
|--------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Fachkurzinformationen, Impressum | 31 |
| ÖGPHYT-Mitgliedschaft            | 32 |



# Wachsendes Interesse am Potenzial von Bitterstoffen

Bisher wurden Bitterstoffdrogen vor allem zur Behandlung von Magendarmbeschwerden und als Appetitanreger eingesetzt, doch neue Erkenntnisse zeigen viel breitere Einsatzbereiche von Bitterstoffen, erzählt Univ.-Doz. Mag. pharm. DDr. med. Ulrike Kastner im Interview.

Von Martin Rümmele



*Bitterstoffe waren bisher vor allem ein Thema zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden und – so scheint es – in der Phytotherapie eher ein Randthema. Das ändert sich gerade. Warum?*

Traditionell gibt man vor allem in der Erwachsenenmedizin bei Magen- und Darmproblemen, Dyspepsie und Störungen des Gallenflusses Bitterstoffe in Form von alkoholischen Extrakten oder Bitterstoffdrogen. Auch bei allgemeiner Erschöpfung und Appetitlosigkeit finden Arzneipflanzen mit bitteren Inhaltsstoffen ihren Einsatz, oft auch bei älteren Personen. Dass Bitterstoffe aber mehr bewirken können als ihnen bislang zugeschrieben wurde, zeigen neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die Einblick in die pharmakologische Wirksamkeit dieser durchaus heterogenen Stoffgruppe geben. Daraus ergeben sich neue Ansätze zur therapeutischen Nutzung.

*Wo sehen Sie neue Einsatzmöglichkeiten?*

Neben den bekannten, zwar schwachen, aber dennoch roborierenden Eigenschaften ist der klassische Einsatz nach wie vor die Unterstützung der gastrointestinalen Motilität und Sekretion. Nach molekularer Aufklärung der Bitterstoffrezeptoren vor ca. 20 Jahren, sind heute über 25 Isoformen bekannt, die sich nicht nur im gesamten Verdauungstrakt finden, sondern an vielen anderen Organen, wie etwa im Bereich der Haut und der Bronchialschleimhaut der Atemwege. Somit ergeben sich auch einige weitere Einsatzmöglichkeiten.

*Wie ist hier der Stand der Forschungen?*

Beginnend mit dem Nachweis eines Signaltransduktionsproteins (Gustducin, 1992), das in Geschmackszellen der Mundhöhle spezifisch exprimiert wird, gelang es 2000 die Gene für Bitterstoff-



Rezeptoren (T2R, J. Chandrashekar) aufzuklären. In den folgenden Jahren wurden ca. 25 solcher Rezeptoren im Körper beschrieben, die als Interaktionsstelle für verschiedenste Bitterstoffe fungieren, so etwa im gesamten Verdauungstrakt, in der glatten Muskulatur der Bronchien, im respiratorischen Flimmerepithel – etwa auch der Nasennebenhöhlen –, in den epithelialen Zellen der Blase, im verhornenden Epithel der Haut, in den Spermien und sogar im Gehirn. Rezeptoren können mit Bitterstoffen unterschiedlicher chemischer Struktur interagieren, die Signaltransduktionskaskade ist jedoch für das jeweilige Organ spezifisch. Dies erklärt, warum etwa Bitterstoffe aus dem Gelben Enzian sowohl sekretomotorische Effekte im Magen-Darmtrakt als auch anti-inflammatorische und immunmodulierende Wirkung im Zusammenspiel mit Mastzellen und Keratinozyten der Haut haben können.

**Sie haben die Dermatologie erwähnt. Welche Möglichkeiten gibt es hier?**

Auch an der Haut sind Bitterstoffrezeptoren vorhanden. Bei vielen Hauterkrankungen kommt es zu Entzündungsreaktionen und Störungen der Hautbarriere. Hautfette, wie Ceramide sind wesentlich am Aufbau der obersten Hautschicht beteiligt. Sie bilden eine natürliche Barriere, die unsere Haut vor dem Austrocknen schützt und verhindert, dass Fremdstoffe eindringen. Pflanzliche Bitterstoffe, wie Amarogentin aus dem Gelben Enzian

und Salicin aus der Weidenrinde können diese Hautbarriere durch Verbesserung der Syntheseleistung von Hautlipiden – besonders Ceramid 3 – widerstandsfähiger machen. Das könnte hilfreich bei der Behandlung von Neurodermitis oder Psoriasis sein – erste Studien sind vielversprechend. Abgesehen von der verbesserten Lipidsynthese im Stratum corneum, scheint auch ein immunmodulierender Effekt für die anti-inflammatorische Wirkung hinzuzukommen. Durch eine Hemmung der Substanz P-induzierten Produktion des Entzündungsmediators TNF-alpha in humanen Mastzellen und die Reduktion von Entzündungsmediatoren in Keratinozyten, kann die Einwanderung von Entzündungszellen gehemmt werden, ähnlich wie dies auch für synthetische Antihistaminika beschrieben ist. Somit könnten sich für die Zukunft weitere Behandlungsfelder ergeben, wie der Einsatz bei der Urtikaria oder generell bei chronischen Hautproblemen im Senium. Übrigens „alte“ Keratinozyten besitzen mehr Bitterstoff-Rezeptoren an ihrer Oberfläche, das heißt ältere Personen dürften von einer topischen Bitterstofftherapie vielleicht mehr profitieren.

**In welchen Pflanzen sind solche Bitterstoffe enthalten?**

Man glaubt gar nicht, wo sie überall vorkommen sind: Es sind unterschiedlichste Naturstoffe, die für den Menschen die Eigenschaft haben, bitter zu schmecken.

Das geht quer durch alle Stoffgruppen: Mono-, Sesqui-, Di-, und Triterpene, Iridoidglykoside, Phloroglucinderivate, Peptide, Aminosäuren, Alkaloide. In der Pharmakognosie kennt man die Einteilung der Amara je nach Bitterqualität (Bestimmung des Bitterwertes) und der Begleitstoffe: Einzianwurzel, Bitterholz, Fieberklee, Tausendgüldenkraut gehören zu den *Amara pura*, andere Pflanzen weisen Bitterstoffe mit ätherischem Öl auf und man fasst sie in die Gruppe der *Amara aromatica* zusammen, hierzu gehören etwa: Angelikawurzel, Wermutkraut, Pomeranzenschalen und Hopfenzapfen. Dann sind Bitterstoffe zu erwähnen, die in Gerbstoff-reichen Drogen vorkommen oder selbst Gerbstoffe sind: Chinarinde und Condurangorinde etwa. Auch Isländisch Moos schmeckt bitter, wenn man es lange im Mund behält. Bitterstoffe, die in Kombination mit scharfen Stoffen vorkommen, findet man in der Ingwerwurzel, Kalmuswurzel oder Gelbwurz (*Amara acris*). Man vermutet, dass Pflanzen Bitterstoffe bilden, um sich vor Fressfeinden zu schützen.

**Wie sieht Ihr Fazit aus?**

Bei den Bitterstoffen handelt es sich um Pflanzeninhaltsstoffe, die aufgrund der Forschungsergebnisse auf molekularer Ebene wohl mehr Potential in sich bergen als bislang therapeutisch genutzt. Es bleibt mit Sicherheit eine Naturstoffgruppe mit spannenden neuen Einsatzmöglichkeiten für die Zukunft.



# Gelber Enzian

(*Gentiana lutea*, Gentianaceae)

Die Gattung *Gentiana* umfasst mehrere hundert Arten, die vorwiegend in Bergregionen der gemäßigten Zonen der Nordhalbkugel vorkommen.



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

In Österreich finden wir zahlreiche blau blühende Arten der Gattung *Gentiana*, die zum Teil klein bleiben (z. B. *Gentiana clusii* [Stängelloser Enzian] in den östlichen Kalkalpen, *G. verna* [Frühlingsenzian, „Schusternagerl“]), aber auch wie beim Schwalbenwurz-Enzian (*G. asclepiadea*) lange, überhängende Triebe bilden können. Neben seltenen cremeweiß blühenden Arten (z. B. Tauern-Enzian, *G. frigida*) gibt es auch noch Arten mit zum Teil hohen aufrechten Trieben. Dazu gehören in Österreich der Punktierter Enzian (*G. punctata*, mit blassgelben dunkelpunktierten Blüten), der Ostalpen-Enzian (*G. pannonica*) und der Purpur-Enzian (*G. purpurea*, beide mit rotvioletten Blüten), sowie der Gelbe Enzian (*G. lutea*).

Diese hochwachsenden Arten bilden ab einem gewissen Alter kräftige unterirdische Sprosse (Rhizome) aus. Daher bilden diese Enziane die Grundlage für die Herstellung von hochprozentigen alkoholischen Getränken, wie aber auch von Arzneimitteln. Da diese Arten unter Naturschutz stehen, wurden Versuche zur Kultivierung unternommen. Der Gelbe Enzian eignet sich hier noch am besten, weshalb die Arzneidroge *Gentianae radix* heute nur noch von dieser Art gewonnen werden darf.

Der Gelbe Enzian kann eine Wuchshöhe von bis zu 150 cm und ein Alter von bis zu 60 Jahren erreichen. In Kultur kann die Ernte frühestens nach vier bis fünf Jahren erfolgen. Für die Gewinnung der Arzneidroge *Gentia-*

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



nae radix wird über die gesamte Vegetationsperiode geerntet, das Pflanzenmaterial wird nach der Reinigung schonend getrocknet. Die Prüfung gemäß Europäischem Arzneibuch bewertet den Extraktgehalt (dieser nimmt bei Fermentation der Wurzeln ab) und den Bitterwert (hier mindestens 10.000). Der Bitterwert ist der reziproke Wert jener Verdünnung einer Substanz, einer Flüssigkeit oder eines Extrakts, die gerade als bitter schmeckend empfunden wird. Im Fall von Enzianwurzel bedeutet dies, dass 1 g Enzianwurzel 10 Liter Wasser bitter machen kann. Die Bitterstoffe sind gemäß ihrer chemischen Struktur Secoiridoide. Mengenmäßig dominiert Gentiopicrosid (Bitterwert 12.000), die Substanz mit dem höchsten Bitterwert ist aber Amarogentin (Bitterwert 58.000.000, d. h. 1 g Amarogentin macht 58 Kubikmeter Wasser bitter, dies entspricht einem großen Eisenbahn-Kesselwagen). Die Enzian-Tinktur (hergestellt aus 1 Teil Enzianwurzel und 5 Teilen Ethanol 70 %) weist einen Bitterwert von nur noch mindestens 1.000 auf.

Der bittere Geschmack definiert auch die medizinischen Anwendungsgebiete: dyspeptische Beschwerden sowie zur Appetitanregung. Es wird empfohlen, zur Appetitanregung Enziantee oder andere Zubereitungen etwa eine halbe bis eine Stunde vor der Mahlzeit einzunehmen, bei dyspeptischen Beschwerden erfolgt die Einnahme nach der Mahlzeit. Seit wenigen Jahren ist

bekannt, dass sich Bitterstoffrezeptoren nicht nur am Zungengrund, sondern auch im Verdauungstrakt und in weiteren Organen, etwa in der Haut, befinden. Damit scheinen sich weitere interessante Anwendungen für Bitterstoffe zu eröffnen.

Für die Bereitung von destilliertem Enzianschnaps werden die frischen Wurzeln fermentiert und je nach Rezeptur mit Wasser eingemaischt oder es wird Obstmaische zugesetzt. Die Bitterstoffe sind nicht flüchtig und gelangen daher nicht in das klare Destillat. Anders bei angesetzten Schnäpsen: die Inhaltsstoffe werden extrahiert, der Schnaps ist daher braun und stark bitter.

Blattrosetten des Enzians ähneln entfernt jenen des stark giftigen Germers. Beim heimlichen, unerlaubten Graben in der Dämmerung können daher Verwechslungen passieren. Die Veratrum-Alkaloide sind ebenfalls nicht flüchtig und würden daher auch nicht in ein Destillat übergehen. Bei Ansatzschnäpsen werden sie aber extrahiert. Im Fall einer Vergiftung tritt meist rasch Erbrechen ein, weshalb tödlich verlaufende Vergiftungen in jüngster Zeit nicht aufgetreten sind. Bei Tageslicht sollte die Differenzierung von Enzian und Germer kein Problem darstellen: die Blätter des Enzians sind kreuzgegenständig angeordnet, jene des Germers wechselständig. 

### Faktencheck: Gelber Enzian



Enzianwurzel enthält Bitterstoffe vom Secoiridoidtyp, Gentisin (gelber Farbstoff) und Kohlenhydrate (u. a. das Trisaccharid Gentianose). Die Qualität ist im Europäischen Arzneibuch festgelegt.

**Wirkung:** ESCOP und HMPC haben Enzianwurzel als traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei Appetitlosigkeit, etwa nach Krankheit, sowie bei Verdauungsbeschwerden (dyspeptische Beschwerden) eingestuft.

**Nebenwirkungen:** Bei besonders disponierten Personen gelegentliches Auftreten von Kopfschmerzen.

**Kontraindikationen:** Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre.

**Zubereitung:** Verwendet werden die unterirdischen Organe, bestehend aus Wurzelstock und Wurzeln (Gentianae radix).



# Phytotherapie bei Gastritis und Sodbrennen

Die Tiroler Allgemeinmedizinerin Dr. Sabine Buxbaum beschreibt, wie sie eine Jugendliche mit mehrfachen gesundheitlichen Beschwerden phytotherapeutisch behandelt hat.



Bei einer 16-jährigen Patientin wurde vor zwei Jahren die neurologische Diagnose einer Basilarismigräne mit rezidivierendem Kollapsgeschehen mit Verschlechterung der Symptomatik prämenstruell gestellt, außerdem bestand psychische Labilität (depressive Stimmungslage, Gereiztheit bis hin zu suizidalen Gedanken) zu Beginn der Erkrankung. Von Seiten der Neurologie gab es Therapieversuche mit antikonvulsiven Medikamenten, die jedoch mangels Ansprechens und aufgrund von Nebenwirkungen abgesetzt wurden. Es folgte eine dreimonatige Betreuung auf der Jugendpsychiatrie. Eine psychotherapeutische Unterstützung besteht bis heute.



**Zur Person:**  
**Dr. Sabine Buxbaum**  
ist Allgemeinmedizinerin in Hall in Tirol.

## Anamnese

Rezidivierende Rückenschmerzen zervikal wurden mittels MRT HWS, Schädel und Röntgen abgeklärt. Eine Fehl- ▶

Dr. Böhm®

# ALLES FÜR EINEN NORMALEN BLUTDRUCK



Innovation  
des Jahres

IQVIA™ AWARD 2022

Nahrungsergänzungsmittel

## Die Innovation des Jahres 2022

Erhöhter Blutdruck ist in Österreich längst zur Volkskrankheit geworden. Schon ab hochnormalen Werten gilt es, gegenzusteuern. Dafür gibt es jetzt mit der **Dr. Böhm® Blutdruckformel** effektive, pflanzliche Unterstützung. Sie enthält einen hochdosierten Olivenblattextrakt (EFLA® 943), der besonders konzentrierte Olivenpolyphenole enthält – nur 2 Tabletten (1.000 mg Extrakt) entsprechen dem Polyphenol-Gehalt von 1 Liter Olivenöl.

- ✓ Olivenblattextrakt EFLA® 943: nachweislich positiver Effekt auf Blutdruck und Blutlipide <sup>2,3</sup>
- ✓ Plus Kalium als Beitrag zu einem normalen Blutdruck
- ✓ Auch als Ergänzung zur bestehenden Blutdruck-Medikation
- ✓ Von Österreichs Apothekenangestellten zur Innovation des Jahres 2022 gewählt.<sup>1</sup>



Qualität aus  
Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke<sup>1</sup>



## Schwerpunkt Bitterstoffe/Verdauung

haltung der Wirbelsäule mit verstärkten Kyphosen und Lordosen sowie Skoliose wurde festgestellt und eine physiotherapeutische Behandlung eingeleitet. Zusätzlich bestehen seit zwei Jahren Magenschmerzen mit Aufstoßen und starkem Sodbrennen. Eine Abklärung beim niedergelassenen Chirurgen ergab im Atemtest eine Laktoseintoleranz. Die Ernährung wurde entsprechend angepasst. Eine Stuhlklärung auf *Helicobacter pylori* ergab ein negatives Ergebnis. Auf die Durchführung einer Gastroskopie wurde auf Wunsch der Patientin und wegen des Jugendalters verzichtet.

Die Patientin bekam zunächst den Protonenpumpenblocker Pantoloc®, dann Esomeprazol und Gaviscon®, des Weiteren Schilddrüsenmedikamente (Euthyrox® 25 µg) bei latenter Hypothyreose und von gynäkologisch-endokrinologischer Seite das Gestagenpräparat Metrissa®. Im Labor zeigte sich eine leichte Hyperprolaktinämie. Unter dieser Behandlung kam es im weiteren Verlauf zwar zur Abnahme der prämenstruellen Symptomatik, das Kollapsgeschehen war deutlich weniger, und die psychische Labilität nahm ab. Allerdings kam es nicht zu einer Verbesserung der Magensymptomatik. Die Protonenpumpenblocker wurden nicht mehr vertragen, es kam zu Übelkeit und Erbrechen. Gaviscon® allein brachte keine ausreichende Linderung des Sodbrennens. Die Patientin begann mit Iberogast® (2-mal 20 gtt. vor dem Essen), was die Symptomatik deutlich linderte. Durch Veränderung der Lebensumstände (Schulende und berufliche Veränderungen) kam es zu verstärkter Stresssymptomatik. Eine weiterführende Schule und Lehrstelle wurden abgebrochen. Die Magenschmerzen, das Aufstoßen und Sodbrennen nahmen zu.

### Diagnose

Mit folgenden Diagnosen präsentierte sich die Patientin bei mir: Refluxösophagitis; Gastritis; PMS; lat. Hypothyreose sowie Basilarismigräne. Im Vordergrund besteht von Seiten der Patientin und ihrer Mutter der Wunsch, etwas gegen die Magenschmerzen zu unternehmen. Die anderen gesundheitlichen und psychischen Probleme wären aktuell im Griff. Es besteht der Wunsch nach alternativen Therapiemöglichkeiten, da die Patientin Medikamente sehr schlecht verträgt.

### Therapie

Tee bei Sodbrennen und saurem Aufstoßen

|                    |      |
|--------------------|------|
| Kamillenblüten     | 40 g |
| Süßholzwurzel      | 30 g |
| Malvenblatt        | 10 g |
| Ringelblumenblüten | 20 g |

3 Tassen/Tag

Iberogast® bei bisher gutem Ansprechen weiter mit 2-mal 20 gtt. wie bisher.

### Verlauf

Zwei Wochen nach Therapiebeginn erfolgt ein Gespräch mit der Patientin und ihrer Mutter. Die Mutter beschreibt den Tee als ein „Wundermedikament“. Die Beschwerden seien komplett verschwunden. Die Patientin gibt an, dass sie kaum noch Beschwerden habe und ihr der Tee ausgezeichnet schmecke. Insgesamt gehe es der Patientin derzeit auch psychisch besser. Sie habe eine Lehrstelle in Aussicht. Außerdem habe sie nun ein Pferd, und der Umgang damit tue ihr gut. Es kam in den vergangenen Wochen zu keinem Kollapsgeschehen mehr.

Von Seiten der Mutter besteht der Wunsch, die laufende Gestagentherapie ihrer Tochter abzusetzen. Es ist demnächst eine endokrinologische Evaluierung auf der Gynäkologie geplant, ob ein Absetzversuch möglich ist. Mit der Mutter und der Patientin wurde besprochen, es zukünftig als Therapie des PMS mit *Vitex agnus-castus* zu probieren. Hier hätte ich die Mönchspfefferkapseln 4 mg im Kopf. Allerdings möchte ich den Umstieg von Gestagen auf Mönchspfeffer noch mit der betreuenden Gynäkologin abklären. In der Zwischenzeit hat die Patientin das Gestagenpräparat abgesetzt und ist auf Mönchspfeffer umgestiegen, wodurch es zu einer deutlichen Verbesserung des PMS gekommen ist. Aktuell berichtet die Patientin auch kein Kollapsgeschehen mehr.



### Faktencheck: Malve

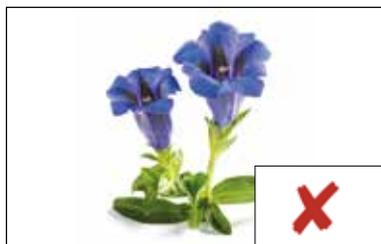
**Wirkung:** Malvenblätter enthalten Schleimstoffe und Flavonoide; Malvenblüten enthalten Schleimstoffe und Anthocyane. Basierend auf langjähriger Erfahrung können Malvenblätter/Malvenblüten als reizlinderndes Mittel bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und bei damit verbundenem trockenem Reizhusten sowie zur Linderung leichter gastrointestinaler Beschwerden eingesetzt werden.

**Nebenwirkungen:** keine bekannt.

**Zubereitung:** Malvenblätter (*Malvae folium*) und Malvenblüten (*Malvae sylvestris flos*) werden als Tee verwendet.

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

Oft kann der Name einer Pflanze schon eine Blütenfarbe suggerieren. So denkt ein Laie im Alpenraum beim Namen Enzian mit Sicherheit gleich an blaue Blüten – leicht zu erklären: die meisten Enzianarten der Alpen haben ja diese Blütenfarbe. Zwar enthalten sie Bitterstoffe wie der Gelbe Enzian, wegen ihrer geringen Wurzelmasse sind sie aber weder zur Gewinnung einer Arzneidroge noch für die Schnapsbrennerei geeignet, auch wenn sich die Verwandtschaft gerne als Covermodel auf Etiketten von diversen Enzianschnäpsen tummelt.



***Gentiana acaulis* L.,  
Gentianaceae**

**Droge:** –  
**Farbe:** blau



***Gentiana lutea* L.,  
Gentianaceae**

**Droge:** Gentianae radix  
**Blütenfarbe:** gelb

**Verwendung:**  
Zimmerpflanze

**Inhaltsstoffe:**

Bitterstoffe: Secoiridoidglykoside (2–4 %, v. a. Gentiopikrosid, Amarogentin), Kohlenhydrate, Xanthone, ätherisches Öl

**Verwendung:**

Bei Verdauungsbeschwerden wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen und als Tonikum. In einem Fertigarzneimittel in Kombination mit anderen Arzneipflanzen bei akuten und chronischen Entzündungen der Atemwege.

Zur Herstellung des Enzianschnapses.

**Aktuelles:**

Österreichische Arzneipflanze des Jahres 2022. Neu entdeckte Bitterstoffrezeptoren in der Haut könnten in Zukunft viele Anwendungen in der Dermatologie ermöglichen.

Länger & Kubelka, Phytokodex, (2002).  
HMPPA, [www.hmppa.at/arzneipflanze-des-jahres](http://www.hmppa.at/arzneipflanze-des-jahres)



# Tage der Arzneipflanzen 2022

von Fabian Malfent



Heuer haben die von der ÖGPHYT organisierten Tage der Arzneipflanzen bereits zum dritten Mal stattgefunden. Österreichweit haben sich im Rahmen dieser Veranstaltung von 10.–12. Juni 2022 insgesamt 30 Teilnehmer, darunter Arzneipflanzengärten, Botanische Gärten, Universitäten, Apotheken, arzneipflanzenverarbeitende Betriebe, Kloostergärten, Kräutergärten, Museen und dergleichen mehr dieser Aktion angeschlossen, um Arzneipflanzen und pflanzliche Arzneimittel der Öffentlichkeit näherzubringen. Dazu haben die Teilnehmer:innen selbst ihr jeweiliges Programm erstellt, das von verlängerten Öffnungszeiten bis zu Führungen und Vorträgen rund um das Thema Arzneipflanzen und deren Verwendung gereicht hat. Die durchgeführten Programme im Rahmen der Tage der Arzneipflanzen wurden sowohl von den Organisatoren, den teilnehmenden Einrichtungen als auch von den interessierten Besucher:innen sehr positiv aufgenommen.

Zum zweiten Mal hat heuer auch wieder ein Kreativwettbewerb unter dem Motto „Fotografiere oder male deine liebste Heilpflanze und gewinne tolle Preise!“ stattgefunden. Kinder aller Altersgruppen und Erwachsene konnten daran teilnehmen. Insgesamt wurden 22 Beiträge zum Gewinn nominiert. Dafür erhielten die Teilnehmer:innen je einen Preis, darunter Bücher, Lupen, Experimentierkästen und vieles mehr. Unter den eingesendeten Fotos und Zeichnungen der Erwachsenen wurden die besten fünf Beiträge mit Preisen ausgezeichnet, hier drei Beispiele (vgl. auch [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at)).

- 1. Platz 6–8-Jährige     „Zeichnung Malve“  
Lea Ginko (7 Jahre)
- 1. Platz 12–14-Jährige     „Gemeine Kratzdistel“  
Nina Wagner (13 Jahre)
- 1. Platz Erwachsene     „Drosera“  
Julia Schröckenfuchs

Der 1. Platz, ein Wochenende in einem Kräuterhotel für zwei Personen, ging dabei an Julia Schröckenfuchs mit einer beachtenswerten Fotografie von Drosera. Herzlichen Glückwunsch!

1. Platz: Lea

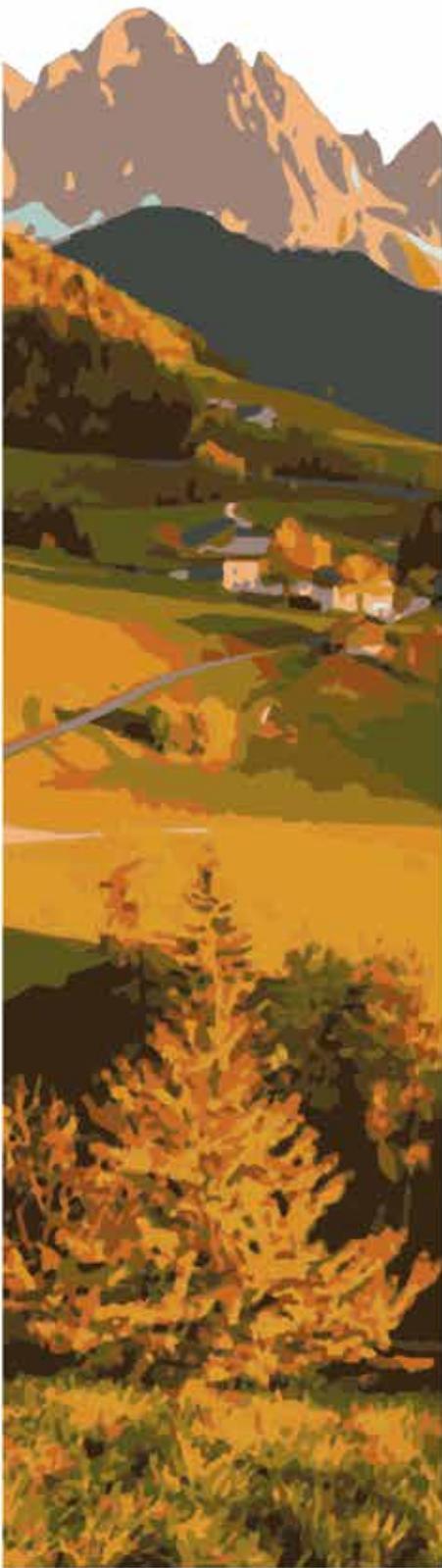


1. Platz: Nina



1. Platz: Julia





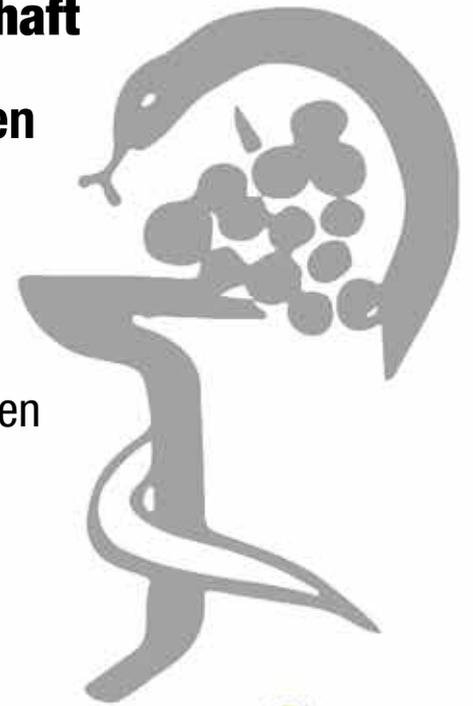
# 36. Südtiroler Herbstgespräche

**Phytotherapie und Phytopharmaka  
Praxis und Wissenschaft**

**20.–23. 10. 2022, Bozen**

Sparkasse Academy  
Sparkassenstraße 16, Bozen

**[www.phytoherbst.at](http://www.phytoherbst.at)**



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

Das wissenschaftliche Programm wird unterstützt von:





36. Südtiroler Herbstgespräche

# Herzlich willkommen zum Phytoherbst in Bozen!



Dem Titel der Veranstaltung entsprechend finden die Herbstgespräche heuer wieder in Südtirol statt. Das deutlich mildere Klima südlich der Alpen, das Flair der Stadt Bozen, die wunderbare Umgebung und nicht zuletzt das wissenschaftliche Programm der Tagung sind es allemal wert, die teilweise sehr lange Anfahrt in Kauf zu nehmen.

Beginnend mit der pharmakobotanischen Exkursion, die uns heuer auf den Ritten führen wird, haben Sie die Möglichkeit, die Flora der Umgebung kennenzulernen beziehungsweise zu wiederholen. Dieser „Aufstieg“ auf den Berg hat sich als optimaler „Einstieg“ zur Tagung erwiesen. Schon nach den ersten Metern schiebt man die Dinge des Alltags geistig zur Seite und taucht in die Welt der Botanik beziehungsweise Pharmakobotanik ein, die zur Phytotherapie hinführt. Die folgenden drei Tage sind vormittags den Vorträgen gewidmet, die heuer auch live aus dem Vortragsraum der „Sparkasse Academy“ übertragen werden, um jenen Personen, die nicht persönlich anwesend sein können, die Online-Teilnahme zu ermöglichen.

Die Pandemie hat Spuren hinterlassen, wir werden uns daher mit den Themen Krisenbewältigung und Long COVID befassen und der Rolle, welche die Phytotherapie dabei spielen kann. Wir wollen einen Blick in die Geschichte werfen und anhand der Entwicklung des Faches „Pharmakognosie“ an der Universität Innsbruck einen Einblick in die Forschung einst und jetzt gewinnen. Phytotherapeutische Optionen bei Atemwegsinfekten in der Kinderheilkunde werden vorgestellt sowie Möglichkeiten der Schmerztherapie mit besonderer Beachtung von Cannabis. Darüber hinaus erhalten wir ein „Update“ hinsichtlich neuester Forschungsergebnisse zu Arzneipflanzen, die möglicherweise in naher Zukunft als Präparate verfügbar sein werden. Ein Blick „hinter die Kulissen“ gibt Einsicht rund um Phytotherapeutika aus Sicht der Zulassungsbehörde. An den Nachmittagen besteht die Möglichkeit zum Austausch mit den Vortragenden in den bewährten „Gesprächskreisen“ beziehungsweise zur Teilnahme an zwei Workshops. Ein Workshop befasst sich mit dem wieder aktuellen Thema „Phytos und Rezeptur“, der zweite eröffnet mit Hilfe von Stereolupe und -mikroskop eine ungewohnte Sicht auf strukturelle Details von (Arznei-)Pflanzen.

Die heurigen Südtiroler Herbstgespräche stehen im Zeichen eines Rollenwechsels: Der „front man“ Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka, der diese Veranstaltung gemeinsam mit Mag. Herwig Schmack 1986 ins Leben gerufen und bis zum heutigen Tag wesentlich geprägt hat, tritt in die zweite Reihe. Ich möchte an dieser Stelle Herrn Prof. Kubelka für all die Jahre danken, die er diese Veranstaltung mit großer Ambition geleitet hat! Das begann mit seinem nicht enden wollenden Ideenreichtum hinsichtlich neuer Vortragender und reichte über die Kommunikation mit den Vortragenden, das Erstellen des Skriptums, die Bemühungen zur Akkreditierung bei verschiedenen Institutionen bis hin zu diversen organisatorischen Tätigkeiten während der Konferenz, die selbstverständlich unbemerkt blieben.

Lieber Wolfgang, vielen Dank für all dein Engagement!

Damit ist für mich die Zeit gekommen, aus der zweiten Reihe nach vorne zu treten und künftig als „front woman“ zu fungieren. Mit dem Wissen, dass Prof. Kubelka den Südtiroler Herbstgesprächen auch weiterhin mit Rat und Tat zur Verfügung stehen wird, mache ich diesen Schritt gerne. Ich werde mich bemühen, die Veranstaltung in seinem Sinn fortzuführen, und hoffe, dass Sie, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, uns auch weiterhin die Treue halten. So wünsche ich uns allen eine erfolgreiche Tagung und weiterhin viel Freude an der Phytotherapie!

Ihre

Sabine Glasl-Tazreiter

## Mit echtem Lavendel Ängste gezielt behandeln

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. Gerade in der Praxis ist es daher wichtig zu wissen, dass es eine nachweislich wirksame pflanzliche Möglichkeit zur Behandlung von Ängsten gibt.

Jede vierte Frau und jeder fünfte Mann ist im Laufe des Lebens zumindest einmal von einer Angststörung betroffen. Die Gruppe der Angsterkrankungen, zu denen Phobien, Panikstörungen und die generalisierte Angststörung gehören, hat die höchste Prävalenz bei psychischen Erkrankungen.

### Behandlung: Angst vor der Angst nehmen

Umso wichtiger ist es, dass neben fachärztlichen Praxen auch die ersten Anlaufstellen – wie Allgemeinmedizinerinnen und -mediziner sowie Apothekerinnen und Apotheker – das Thema im Blick haben. Denn symptomatische Auswirkungen von Angst, die Patientinnen und Patienten häufig nur in den entsprechenden Symptomen wie Unruhe, Sorgenkreisen oder Schlafstörungen schildern, werden zuerst oft in der Hausarztpraxis oder an der Tara thematisiert. Psychiatrische Fachärztinnen und -ärzte suchen Betroffene zum Teil erst im Zuge einer Überweisung oder zu spät auf – denn das Thema Angst bleibt weiterhin ein Tabuthema. Tabuisiert werden Angstsymptome auch deshalb, weil Betroffene gelegentlich Sorge haben, dass abhängig machende oder den Alltag beeinträchtigende Psychopharmaka der einzige Ausweg aus dem Kreislauf aus der Angst und der Angst vor der Angst sind. Gerade bei diesem Aspekt kommt der Phytotherapie eine bedeutende Rolle zu: Der aus dem medizinischen Lavendel gewonnene Wirkstoff



Silexan® im pflanzlichen Anxiolytikum Lasea® wird erfolgreich bei milden Formen der Angststörung eingesetzt.

### Lasea®: Anxiolytikum aus der Natur

Das Arzneimittel, für das in Studien mit weit über 2.000 Patientinnen und Patienten eine vergleichbare angstlösende Wirkung wie bei gängigen Synthetika belegt ist, leistet einen wertvollen Beitrag in der Behandlung subsyndromaler Angststörungen, die eine Vorstufe der generalisierten Angststörung sind. Lasea® hilft dabei, entsprechende Symptome, wie Ängste und schwer zu kontrollierende Sorgen, pflanzlich und nebenwirkungsarm zu behandeln. Aufgrund der belegten Wirksamkeit und Sicherheit gilt das Präparat als geschätzte Möglichkeit, Patientinnen und Patienten bei beginnenden Angsterkrankungen wirksame Hilfe anzubieten. Der Wirkstoff Silexan® ermöglicht so auch die Prävention von chronischen Angststörungen – ohne dass dabei im ersten Schritt auf zum Teil müde machende Synthetika oder Präparate mit Gewöhnungseffekt zurückgegriffen werden muss.

### Silexan® Angstlöser: Kraft des *Lavandula angustifolia*



Für den Wirkstoff Silexan® im pflanzlichen Arzneimittel Lasea® wird ein Arzneiöl aus *Lavandula angustifolia* Mill. verwendet. Der Medizinische Lavendel wird dabei nach strengen Standards angebaut. Nach der Ernte werden seine Blüten mithilfe von Wasserdampfdestillation schonend weiterverarbeitet. Das Arzneiöl aus dem *Lavandula angustifolia* Mill. blockiert die spannungsabhängigen Calciumkanäle in primären hippocampalen Neuronen, wodurch das Angstempfinden im Gehirn reguliert werden kann. Lasea® macht untertags nicht müde und führt zu keinem Gewöhnungseffekt. Das für Silexan® verwendete Arznei-Lavendelöl zeichnet sich durch einen besonders hohen Estergehalt aus, der für die angstlösende Wirkung mitverantwortlich ist. Wirksamkeitsbestimmend sind Linalool und Linalylacetat. Lasea® ist das einzige pflanzliche Arzneimittel, das zur Behandlung von Angstsymptomen zugelassen ist. Es schließt damit die Schere zwischen bisher Off-Label-Use-Phytotherapeutika und den synthetischen Anxiolytika, die für ihre zum Teil häufigen unerwünschten Wirkungen bekannt sind.

Quellen: Kasper S et al. Int Clin Psychopharmacol 2010; 25:277–287 / Kasper S et al. Psycho-pharmakotherapie 2015; 22:15–24 / Woelk H, Schläfke S. Phytomedicine 2010; 17:94–99 / Kasper S et al. Int J Neuropsychopharmacol 2014; 17:859–869 / Kasper S et al. Int Clin Psychopharmacol 2010; 25:277–287 / Kasper S et al. Psychopharmakotherapie 2015; 22:15–24 / Woelk H, Schläfke S. Phytomedicine 2010; 17:94–99 / Kasper S et al. Int J Neuropsychopharmacol 2014; 17:859–869

LAS\_PHYTO\_2207\_F



## Südtiroler Herbstgespräche

### Krisenbewältigung mit Phytotherapie – wo ist die Evidenz?



**Dr. Peter Haubenberger**  
Allgemeinmediziner, Wien

Wohin man schaut, unsere Zeit ist voll mit Krisen, egal ob Corona oder Ukraine-Krieg. Aber was bedeutet „Krise“ überhaupt? Das Wort kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet „Zuspitzung“. Krisen sind alle Ereignisse, wodurch Lebewesen, Umwelt, Vermögenswerte oder die Reputation eines Unternehmens gefährdet sind. In der Medizin unterscheiden wir traumatische Krisen, die durch plötzliche Ereignisse ausgelöst werden, von Veränderungskrisen.

Die Phytotherapie hilft in Krisensituationen, Symptome zu lindern. Sie hat einen Stellenwert bei nervösen Angstzuständen, bei Spannungs- und Unruhezuständen, Schlafstörungen und beim „psychovegetativen Syndrom“. Im Vergleich zu chemischen Pharmaka

zeigen Phytotherapeutika eine geringere Wirkstärke und -dauer und einen verzögerten Wirkungseintritt. Andererseits haben sie ein sehr günstiges Nebenwirkungsprofil, vor allem kommt es nicht zur Abhängigkeit.

Die Evidenz in der Medizin kennt verschiedene Stufen, von der Expertenmeinung bis hin zur Metaanalyse, bei der viele randomisiert-kontrollierte Studien ausgewertet werden. Die erworbene Evidenz mündet schließlich in Leitlinien, die systematische Hilfen für Ärztinnen und Ärzte zur Entscheidungsfindung bieten. Leider finden sich Phytotherapeutika bisher nur in wenigen Leitlinien, weswegen deren Bedeutung in der klinischen Medizin mit mehr Evidenz untermauert werden sollte, damit die Pflanzenheilkunde auch in der klinischen Lehre ihren fixen Platz findet.

### Long-COVID – neurologische Symptome



**Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko**  
Facharzt für Neurologie  
und Psychiatrie, Wien

Mit Stand September 2022 beträgt die Inzidenz des Long-COVID-Syndroms weltweit 145 Millionen und 17 Millionen Long-COVID-Erkrankte in Europa.

Die Definition des Long-COVID-Syndroms ist mehrfach im Umbruch. Zum jetzigen Zeitpunkt wird Long-COVID als „anhaltende Symptome der Erkrankung, welche über einen Zeitraum von 12 Wochen nach der Infektion hinausgehen“ definiert.

Entsprechend der aktuellen Auswertung der WHO tritt Long-COVID häufiger nach schweren Verläufen auf, ist aber bei jeder Art einer COVID-Infektion, also auch milden Verläufen, möglich. Die Inzidenz ist bei Frauen häufiger, jede 3. Frau nach COVID-19-Infektion, jeder 56. Mann nach Erkrankung.

Die Beteiligung des zentralen und peripheren Nervensystems ist sehr häufig

und beträgt vergleichbar wie in der Akutphase 80 % aller COVID-19-Erkrankungen.

Die häufigsten neurologischen Symptome umfassen anhaltenden Geruchs- und Geschmacksverlust, kognitive Defizite mit dem Beschwerdekomples Brain-Fog, Fatigue oder auch zahlreiche andere Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Orthostase-Reaktion, Gleichgewichtsstörungen in Form von Ataxie und Tremor sowie auch Depressionen.

Es bestehen mehrere pathophysiologische Überlegungen, wobei die Ursachen noch nicht gänzlich geklärt sind. Es wird vor allem eine endotheliale Erkrankung diskutiert, dies kann zerebrovaskuläre und neurologische Störungen sehr gut erklären, aber auch molekulare Mechanismen über den Angiotensin-converting-Enzym-2-Abbau sowie Veränderungen in der Erythrozyten-Flexibilität.

# Lasea® gibt

# ZUVERSICHT

## Der sichere\* Weg aus der Angst

**Anxiolytikum  
rezeptfrei**



Wirkstoff:  
Silexan®-  
Arzneilavendelöl



### WIRKSAM

Mit der Kraft des Arzneilavendels  
In zahlreichen Studien bestätigt



### \*SICHER

Keine Beeinträchtigung  
der Verkehrstüchtigkeit<sup>4</sup>  
Kein Interaktionspotential<sup>4,5</sup>



### GUT VERTRÄGLICH

Günstiges  
Nebenwirkungsprofil<sup>1,2,3,4,5</sup>

Lasea® 80 mg Weichkapseln (Wirkstoff Silexan®, Arzneilavendelöl). Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung temporärer ängstlicher Verstimmung. Quellen: 1 Woelk H, Schläpke S. A multi-center, double-blind, randomised study of the lavender oil preparation Silexan in comparison to lorazepam for generalized anxiety disorder. Phytomedicine 2010;17:94-99. 2 Kasper S et al. No withdrawal symptoms after discontinuation of Silexan. Poster presented at the annual congress of the German Association for Psychiatry and Psychotherapy (DGPPN), Berlin, Germany, 2011. 3 Gastpar M, et al. „Silexan does not cause withdrawal symptoms even when abruptly discontinued.“ International journal of psychiatry in clinical practice 21.3 (2017): 177-180. 4 Lasea® Product Information. 5 Doroshyenko O et al. Drug cocktail interaction study on the effect of the orally administered lavender oil preparation Silexan on cytochrome P450 enzymes in healthy volunteers. Drug Metab Dispos 2013;41:987-993. LAS\_1\_2011\_F



### Neuro-Long-COVID (Fortsetzung)

Diagnose und vor allem die Differenzialdiagnose ist in vielen Fällen besonders schwierig. Es stehen keinerlei Laborparameter zur Verfügung, welche objektive Auffälligkeiten zeigen könnten. Die Abgrenzungen zu anderen Erkrankungen und auch zu somatisiert depressiven Symptomen können im klinischen Alltag eine große Herausforderung darstellen. Aus eigener Erfahrung sind alle Maßnahmen, welche die Autophagie und

Selbstreinigung des Körpers ansprechen, besonders sinnvoll. Dies sind insbesondere medizinisch begleitete Fastenkuren, die Gabe von Antioxidantien, hochdosierten Vitaminen (3–5 g Vitamin C täglich), Vitamin D, Vitamin B<sub>12</sub> als auch Ginkgo, Lecithine und zahlreiche andere Mikronährstoffe. Über phytotherapeutische Ansätze wird ein eigenes Referat im Rahmen der Jahrestagung gehalten.

### Phytotherapeutische Behandlung von Long COVID: Chance oder chancenlos?



**Dr. Beatrix Falch**  
Hochschule für Angewandte  
Wissenschaften, Zürich

Während zu Beginn der COVID-19-Pandemie vor allem die Prävention und Vermeidung einer Infektion mit dem SARS-CoV-2 im Vordergrund stand, rückt nun die Frage nach dem Umgang mit den Symptomen von Long COVID in den Fokus. Zu den Langzeitfolgen von COVID-19 zählen Symptome, die prinzipiell phytotherapeutisch behandelt werden können. Das sind unter anderem Müdigkeit, Erschöpfung, Atembeschwerden, kognitive Störungen, Kopfschmerzen, Husten, Schlaflosigkeit sowie Hautausschläge. Es gibt darüber hinaus erste Hinweise, dass eine phytotherapeutische Prophylaxe beziehungsweise eine rechtzeitig begonnene Therapie einer COVID-19-Infektion das Risiko, an Long COVID zu erkranken, reduzieren könnte. Die Frage, welches Potenzial pflanzliche

Arzneimittel nicht nur für die Prävention, sondern auch für die Behandlung von Long COVID haben, ist daher nahe liegend. Zurzeit sind aber erst zwei klinische Studien in der PubMed-Datenbank auffindbar, die pflanzliche Zubereitungen im direkten Zusammenhang mit Long COVID untersucht haben. Eine Umfrage bei den Mitgliedern der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP, <https://smgp-sspm.ch>) hat nun gezeigt, dass in der Praxis mit Erfolg eine Vielzahl von Arzneipflanzen zur Anwendung kommen. Bitterstoffhaltige sowie adaptogene, immunstärkende und entzündungshemmende Arzneipflanzen werden dabei besonders häufig eingesetzt, und deren Wirksamkeit ist aufgrund der pharmakologischen Daten durchaus plausibel.

## Pharmakognosie an der Universität Innsbruck – 35 spannende Jahre im Überblick



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

Die Pharmakognosie befasst sich mit der Erforschung von Naturstoffmolekülen oder Rohdrogen, die hauptsächlich aus Pflanzen, aber auch aus anderen Quellen wie Meerestieren, Pilzen und Bakterien gewonnen werden. Johann A. Schmidt prägte den Begriff Pharmakognosie, publiziert zum ersten Mal im Jahr 1811. Im vergangenen Jahrhundert erfuhr die Pharmakognosie im Vergleich zu anderen Fachgebieten einen Rückgang der Aufmerksamkeit. Aufgrund des zunehmenden Interesses an Umweltaspekten der grünen Chemie und der nachhaltigen Nutzung von Naturprodukten gewinnt diese wissenschaftliche Disziplin, die eine strategische Position als Bindeglied zwischen Biologie, Chemie und Medizin einnimmt, jedoch wieder an Bedeutung.

In der Tat hat sich die Pharmakognosie stark gewandelt und sich von einem konventionellen botanischen Ansatz zu einer stärker chemisch und biologisch ausgerichteten Disziplin entwickelt. Heute ist die Pharmakognosie eine hochgradig interdisziplinäre Wissenschaft, die Analytik, Phytochemie, Pharmakologie, Biotechnologie, Pflanzenanbau, molekulare Modellierung, Genetik, Bioinformatik und viele andere wissenschaftliche Bereiche und Technologien umfasst.

Seit mehr als drei Jahrzehnten beschäftigen wir uns in Innsbruck mit pharmakognostischer Forschung, wobei wir uns hauptsächlich auf Arten des Pflanzenreichs konzentrieren. Im Rahmen dieses Vortrags wird ein knapper Überblick über diese Forschungstätigkeit gegeben.

## Atemwegsinfekte in der Kinderheilkunde



**Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer**  
Karl Landsteiner Privatuniversität für  
Gesundheitswissenschaften, Krems

Atemwegsinfektionen der oberen Luftwege sind bei Kindern häufig und wenngleich zumeist selbstheilend, doch für die Betroffenen lästig und unangenehm. Halsschmerzen, Husten und Kopfschmerzen sind die Symptome, die zusätzlich noch mit allgemeinem Krankheitsgefühl, Gliederschmerzen und erhöhter Temperatur oder Fieber einhergehen können. Mehr als 90% sind durch Viren etwa durch Rhino-, Parainfluenza-, Influenza- oder Coronaviren verursacht, selten tritt eine bakterielle Infektion im Sinne einer Pneumonie auf.

Virale Atemwegsinfektionen sollen grundsätzlich nur symptomatisch behandelt werden, Antibiotika sind normalerweise kontraindiziert. Dennoch werden solche häufig „sicherheitshal-

ber“ verordnet oder „blind“ eingesetzt. Auch aus diesen Gründen ist der Stellenwert der Therapie der Atemwegsinfektionen mit Phytotherapeutika in den letzten Jahren immer höher geworden. Eine Reihe von Phytotherapeutika stehen für die symptomatische Behandlung zur Verfügung: Extrakte aus Thymiankraut, Primelwurzel, Efeu oder Spitzwegerich, aber auch Eibischwurzel und der Kapland-Pelargonie stehen zur Verfügung.

Phytotherapeutika sind Therapeutika, deren evidenzbasierte Wirksamkeit in diversen Leitlinien anerkannt sind und die ihre Wirksamkeit in klinischen Studien nachgewiesen haben. Wenngleich die Evidenzlage unterschiedlich ist, so zählen sie zu wirksamen Therapeutika, die ihren Stellenwert in der modernen Medizin haben.



## Südtiroler Herbstgespräche

### Phytos in der Schmerztherapie – welche Optionen gibt es? Auch Cannabis?



**Dr. Astrid Pinsger-Plank**

Schmerz Kompetenz Zentrum, Bad Vöslau

Schmerzmedizin – ein großes Wort, ein facettenreiches Therapiefeld, ein stetiges Lernen und Forschen, ein Arbeitsauftrag. In Österreich leben etwa 1,8 Millionen chronisch Schmerz- kranke, ihre täglichen Beschwerden zu lindern erfordert für alle Beteiligten ein hohes Maß an Disziplin und Durchhal- tevermögen, Wissen und Fortbildung, aber auch ein gewisses Maß an Kreativität. Wenn man als Mensch an einen Punkt gelangt, an dem bereits viele The- rapien, unter anderem Medikamente, versucht wurden, ohne ausreichend Lin- derung zu verschaffen und möglicher- weise unerwünschte Nebenwirkungen auftraten, schleicht sich das Gefühl der Ohnmacht gegenüber seiner Schmerz- situation ein. Pflanzliche Heil- und Arz- neimittel werden irrtümlicherweise in diesem Zusammenhang als oftmals nicht wirksam genug gewertet, jedoch haben sie nicht nur historisch, sondern hochaktuell ihre Berechtigung. Lokale Applikationen wie etwa diverse Zuberei- tungen mit Capsaicin oder Ambroxol können bei neuropathischen Schmer- zen als topisch – zum Teil durch Mono- therapie – nicht nur hochwirksam sein, sondern umgehen auch systemische Be- gleiteteffekte. Es muss nicht immer mit der höchstmöglichen Konzentration ge- arbeitet werden, empfehlenswert ist ein schrittweises Vorgehen. Gleichzeitig ge- ben Topika den Patient:innen ein gewis- ses Maß an Selbstwirksamkeit zurück, welche generell in der Schmerztherapie enorm wichtig ist: gut geschulte und be- gleitete Betroffene, die Expertinnen und Experten in eigener Sache werden.

Bei Kombinationen von diversen auch systemisch wirksamen Präparaten sollte das Wissen um mögliche Interaktionen weitergegeben werden – pflanzliche Wirkstoffe dürfen dabei nicht automa- tisch als unbedenklich abgetan werden. Dies betrifft vor allem auch jene Subs- tanzen, die den Schmerz begleitende Erkrankungen wie Depressionen oder Schlafprobleme lindern sollen. Ein be- kannter Vertreter ist beispielsweise Jo- hanniskraut, aber auch Passionsblume, oder, wenngleich nicht pflanzlichen Ur- sprungs, Melatonin.

Eine für die Schmerztherapie relevante und im Rahmen eines globalen Hypes viel diskutierte Pflanze ist Cannabis. Ein- ige Länder kultivieren dieses hochin- teressante Gewächs im großen Stil, Wissenschaftler:innen erforschen des- sen medizinischen Nutzen in vielerlei Indikationen. In der Schmerztherapie finden sich auch in Österreich einige Präparate zur Auswahl, ihr Einsatz er- folgt nicht zuletzt aufgrund der zum Teil noch fehlenden Kostenübernahme nicht flächendeckend, die Hemm- schwelle bei den Verschreibenden scheint mancherorts weiterhin hoch. Dem gegenüber stehen schöne Erfolgs- geschichten, in denen Patient:innen von ihren Erfahrungen berichten. Durch neue Entwicklungen scheint nun der Einsatz von Retardpräparaten und Rescue-Medikation bei gut geschul- ten Anwender:innen in greifbarer Nähe, wodurch die Behandlung mit Cannabi- noiden in ein neues Zeitalter aufbre- chen könnte.

# Rhinosinusitis:

## Auf die Selbstreinigung der Schleimhaut kommt es an

Bei einer Rhinosinusitis wird das Sekret aufgrund der von Viren ausgelösten Entzündungen zähflüssiger, wodurch die Mukoziliäre Clearance zum Erliegen kommt. Sinupret® verbessert die Mukoziliäre Clearance und transportiert Partikel schneller ab.

Mit Beginn der kalten Jahreszeit nehmen auch die Erkältungskrankheiten wieder zu und viele Menschen klagen über eine verstopfte Nase und die lästigen Begleiterscheinungen eines Katarrhs der Atemwege. Grund für die Beschwerden sind eine Vielzahl unterschiedlicher Viren, welche in die Zellen der Schleimhaut eindringen, um sich dort zu vermehren. Dabei verursachen sie Entzündungen, das Sekret wird zähflüssiger und die Mukoziliäre Clearance, die normalerweise für den Abtransport von Partikeln und Krankheitserregern sorgt, kommt zum Stillstand. Durch den gestörten Abfluss des Schleims kommt es auch zu einer Verlegung der Ostien und in Folge zu Druckkopfschmerz. Zudem besteht die Gefahr einer bakteriellen Exazerbation.

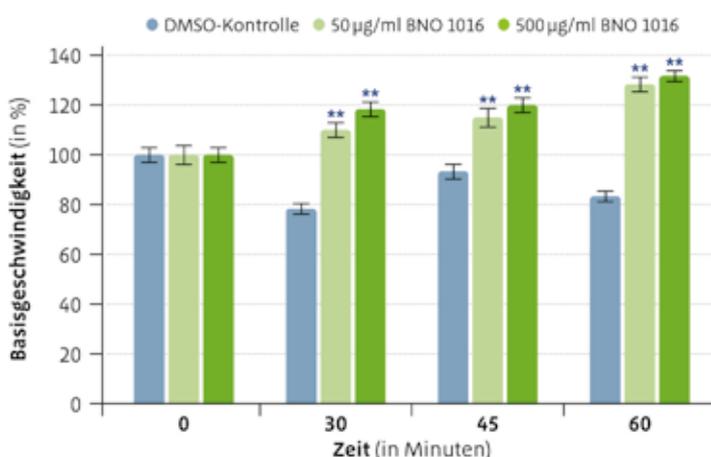
### Studie zeigt: Mit Sinupret® werden Partikel schneller abtransportiert

Um die Symptome zu reduzieren und ein rasches Abklingen

der Rhinosinusitis zu unterstützen, muss der zähflüssige Schleim so schnell wie möglich aus den Atemwegen abtransportiert werden. Dank seiner Bioflavonoide erhöht Sinupret® die Chloridionensekretion und verflüssigt damit das Sekret. Durch die verbesserten Fließeigenschaften erhöht sich die Transportgeschwindigkeit des Mukus auf den Schleimhäuten und Partikel sowie Krankheitserreger werden schneller beseitigt. Im Zuge einer aktuellen Studie<sup>1</sup> konnte gezeigt werden, dass die positive Wirkung der Bioflavonoide dosisabhängig ist. Eine höhere Dosis führt demnach zu einer stärkeren Schleimlösung und einer höheren Transportgeschwindigkeit. Sinupret® hilft die Leistungsfähigkeit der Schleimhautfunktion von Nase und Nebenhöhlen wiederherzustellen.

Sinupret® ist in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich und eignet sich für die Behandlung akuter und chronischer Entzündungen der Atemwege und Nasennebenhöhlen.

### Sinupret® erhöht die Transportgeschwindigkeit von Partikeln auf der Schleimhaut



**Abbildung** Effekt von BNO 1016 auf den Transport fluoreszierender Partikel: Applikation von BNO 1016 resultierte in einer signifikanten ( $p < 0,01$ ) Zunahme der Transportgeschwindigkeit der Partikel 30, 45 und 60 min. nach Applikation.  $**p < 0,01$

<sup>1</sup> Workman et al. (2021): Effects of BNO 1016 on ciliary transport velocity and cellculture surface liquid height of sinonasal epithelial cultures. Clinical Phytoscience (2021) 7:35. <https://doi.org/10.1186/s40816-021-00276-2>. Studiendesign: Sinupret® Trockenextrakt in DMSO-Lösung, Konzentration 50 µg/ml und 500 µg/ml → entspricht der Konzentration nach oraler Aufnahme und basolaterale Applikation entspricht der Exposition in vivo. Partikel: 2 µm große fluoreszierende Polystyren-Mikrosphären apikal aufgetragen. Epifluoreszenzmikroskopie: Transportweg bezogen auf Zeit.

Festsitzender Schnupfen?

# Sinupret® intens

Nase frei!

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG

- 🍃 löst den Schleim
- 🍃 öffnet die Nase
- 🍃 befreit den Kopf





## Südtiroler Herbstgespräche

### Phytos auf Rezept: Verschreibbares für Ärzt:innen und Pharmazeut:innen



Mag. pharm. Heinrich Justin Evanzin  
Medizinische Universität Wien

Das Ausstellen von Rezepten zählt zu den Haupttätigkeiten eines Arztes – doch wie sieht es mit dem tatsächlichen Formulieren und Verschreiben aus? Wie werden individuelle Rezepte formuliert? Was ist bei der Verschreibung zu berücksichtigen, aus welchen Bestandteilen kann ich meine Rezeptur zusammensetzen, und was gilt es dabei zu beachten? Was gilt es über eine Droge, Pflanze oder Substanz zu wissen? Internationale, europäische und nationale Arzneibücher

bieten eine Vielzahl bewährter Arzneimittel, Pflanzen und Substanzen aus geprüften Rohstoffen und Extrakten zur individuellen Rezepturgestaltung. Wir wollen im Workshop die Möglichkeiten der Patient:innenversorgung mit magistralen Zubereitungen besprechen, Grundlagen der Rezeptur wiederholen, die Auswahl pharmazeutischer Zubereitungen aus Arzneipflanzen und deren Unterschiede sowie die Erstattungsfähigkeit solcher Elaborate diskutieren.

### Pflanzen – Kleines stark vergrößert, Strukturen sehen, Pflanzen verstehen



Mag. Cécilia Lechner Pagitz  
Institut für Botanik, Universität Innsbruck

Die Gestalt von Blüten und Blättern, ihre Behaarung, Bedornung oder auch andere Strukturen – nichts davon ist zufällig, alles erfüllt eine bestimmte Funktion. Oft ist diese Ausstattung nicht mit freiem Auge zu erkennen, erst verschiedene optische Hilfsmittel machen sie sichtbar und eröffnen damit eine ganz neue Sicht auch auf bekannte Strukturen.

In diesem Workshop gehen wir den verschiedenen Funktionen auf den Grund

und von den groben Strukturen ins Detail. Dabei gewinnen wir spannende Einblicke in die Mikrowelt der Pflanzen. So sind beispielsweise verschiedene Typen von Sekret absondernden Drüsen bei Pflanzen recht verbreitet, ihre Form und Lage und ihr Zweck sehr unterschiedlich. Wir sehen uns unter anderem auch verschiedene Blüten und Früchte genauer an und befassen uns mit der komplexen Vermehrungsweise von Pflanzen.

### Neues aus der Phytowelt – in der „Pipeline“, auf „Rezept“?



Mag. pharm. Heinrich Justin Evanzin  
Medizinische Universität Wien

Welche Phytopharmaka werden derzeit neu entwickelt, und welche aktuellen klinischen Studien lassen uns bekannte Arzneipflanzen mit neuen Anwendungsmöglichkeiten wiederentdecken?

Im Vortrag wollen wir die interessantesten Neuentwicklungen und Erkenntnisse vorstellen. Können Patient:innen von den neuen Ergebnissen

mithilfe magistraler Rezepturen schon heute davon profitieren? Im Hause der Marke „Eigenbau“ sollte stets die wichtigste Grundlage der rationalen Phytotherapie herrschen: Der Extrakt ist der Wirkstoff, und Lösungsmittel bestimmen dessen Zusammensetzung. Hält man sich diese Regel vor Augen, kann schnell bestimmt werden, welche Studienmedikationen sich einfach reproduzieren lassen und welche nicht.

### Pflanzliche Arzneimittel – was tut sich hinter den Kulissen?



Univ.-Doz. Dr. Reinhard Länger  
BASG/AGES-Medizinmarktaufsicht, Wien

Nach nun bereits mehr als 15 Jahren seit Implementierung der aktuellen rechtlichen Rahmenbedingungen hat sich die Lage von Zulassungen und Registrierungen pflanzlicher Arzneimittel stabilisiert. Die EU-weite Harmonisierung der Bewertung durch den Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) bei der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) ist weit fortgeschritten, im Vordergrund steht nun die Aktualisierung der inzwischen über 160 Monografien. Im Fokus der Diskussionen des HMPC liegen Risikoabschätzungen, wobei aktuell die Risikobewertung bestimmter Inhaltsstoffe (z. B. Estragol), häufiger Kontaminanten (z. B. Pyrrolizidinalkaloide) oder theoretisch möglicher Verunreinigungen (z. B. Nitrosamine) dominiert.

Auch das akzeptable Nutzen-Risiko-Verhältnis im Zusammenhang mit der Anwendung an Kindern sorgt für kontro-

verse Diskussionen, wobei ein Trend zur Anhebung der Alterslimits zu beobachten ist. Gründe dafür sind unter anderem fehlende publizierte Daten, Sorgen vor der inadäquaten Anwendung durch die Eltern und nationale Regelungen (z. B. Hustenmittel generell erst ab 4 Jahren).

Um die Anwendungssicherheit von Arzneimitteln zu erhöhen, wird die Kommunikation möglicher Risiken durch Hilfsstoffe in der Produktinformation verstärkt. Die Qualitätsstandards für pflanzliche Arzneimittel werden laufend verbessert. Mit der nächsten Ausgabe des Österreichischen Arzneibuchs (ÖAB) wird die grundsätzliche Revision dieses nationalen Arzneibuchs abgeschlossen sein. Die EU-Kommission hat den Prozess der Revision der Gesetzgebung für Humanarzneimittel gestartet. Mögliche Änderungen der Rahmenbedingungen für pflanzliche Arzneimittel sind aktuell noch nicht absehbar.



# Teemischungen zur Erleichterung des Klimakteriums

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

Manche Frauen spüren von den körperlichen Veränderungen in den Wechseljahren fast nichts. Andere sind in diesem Übergang durch Schweißausbrüche, Hitzewallungen, anhaltende Schlafstörungen und andere Symptome so beeinträchtigt, dass sie ihren Alltag nicht mehr bewältigen können.

**Stressreduktion tagsüber  
Prophylaxe von  
Schlafstörungen**

**Beruhigungstee leicht**

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| Orangenblüten                         |           |
| Frauenmantelkraut                     | aa 15     |
| Passionsblumenkraut/<br>Johanniskraut | wahlweise |
| Melissenblätter                       | aa 35     |

M. f. spec. gynaecologicae (leichter Beruhigungstee) D.S. 1 Esslöffel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Täglich 2 Tassen langsam und schluckweise trinken

**Kassenformular zum Download:**



**Abendtee speziell bei  
Schlafstörungen**

**Entspannungstee kräftig**

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Hopfenzapfen       | 5     |
| Lavendelblüten     |       |
| Pfefferminzblätter | aa 10 |
| Melissenblätter    |       |
| Schafgarbenkraut   | aa 25 |

M. f. spec. gynaecologicae (kräftiger Haus-tee/Abendtee; zur unterstützenden Linderung von Frauenleiden) D.S. 2 Teelöffel auf ¼ l kochendes Wasser, 10 Min. ziehen lassen. 2-mal täglich 1 Tasse trinken

**Kassenformular zum Download**





 **ArmoLIPID<sup>®</sup>**  
**PLUS**  
Nutrazeutikum

**Der Begleiter bei Ihrem Cholesterin-  
Management in Verbindung mit einem  
abgestimmten Bewegungs- und  
Ernährungskonzept**



Nahrungsergänzungsmittel  
sind kein Ersatz für  
eine abwechslungsreiche  
und ausgewogene Ernährung  
und eine gesunde Lebensweise.

ARMO-2020-0293

  
**VIATRIS**



# Schwarzer Holunder

(*Sambucus nigra* L.)

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) ist ein Gehölz, das auch unter den Namen Holunder, Holler, Holder, Hollerbusch und Schwarzer Flieder bekannt ist. Die Blüten sind nicht nur wohlriechend und im Frühjahr in der Küche beliebt, sondern aufgrund ihrer Flavonoide, Hydroxyzimtsäure-Derivate, Triterpene, Schleimstoffe und des ätherischen Öls getrocknet auch als schweißtreibendes Mittel bei einer banalen Erkältung, bei Fieber und Frösteln geschätzt und auch vom HMPC als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Holunderbeeren wiederum sind in der Küche als Saft, Gelee, Marmelade oder eingekochter Röster geschätzt und haben Wirkungen im

Verdauungsbereich. Bei den Holunderbeeren handelt es sich um beerenartige Steinfrüchte, die nur nach Erhitzung bekömmlich sind. Die kugeligen Beeren sind tiefrot bis schwarzviolett und haben einen Durchmesser von fünf bis sieben Millimeter.



## Inhaltsstoffe

Im Herbst lassen sich die kleinen, schwarzen, saftigen beerenförmigen Steinfrüchte zu Holundersaft verarbeiten. Von ihnen stammt der Begriff nigra (lat. ‚niger‘ = schwarz) für ihr dunkles Schwarzviolett ist der hohe Gehalt an An-



von Martin Rümmele

**Literatur:**  
Wichtl, Teedrogen und Phytopharmaka  
Schlicher, Leitfaden Phytotherapie  
Van Wyk, Handbuch der Arzneipflanzen  
Kommentar zum Europäischen Arzneibuch (Holunderblüten, Nr. 1217)  
HMPC, European Union herbal monograph on *Sambucus nigra* L. flos, EMA/  
HMPC/611512/2016/2018

thocyanen verantwortlich. Nicht klar ist, ob sich der Gattungsname von gr. ‚symbyke‘ (= Harfe) oder ‚sambyx‘ (= rot) ableitet. Holunderbeeren enthalten – vorrangig in unreifem Zustand – Sambunigrin. Diese Substanz kann zu Brechreiz und Verdauungsstörungen führen. Durch Erhitzen über 80 Grad Celsius wird das Sambunigrin unschädlich gemacht. Der Holunder sollte erst geerntet werden, wenn alle Beeren dunkel sind. Holunderbeeren haben einen hohen Wasseranteil und somit verhältnismäßig wenig Kalorien (54 kcal/100 g). Reichlich Vitamine (Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C) und Mineralstoffe (z. B. Kalium, Kalzium, Eisen) tragen zum gesundheitlichen Wert bei.



## Verarbeitung

Holunderbeeren werden vorrangig zu Saft, Suppe, Mus, Marmelade, Kompott, Gelee und Schnaps oder Likör verarbeitet. Die Beeren müssen nach der Ernte schnell verarbeitet und unbedingt erhitzt werden. Nach dem Waschen lassen sich die kleinen Beeren leicht mit einer Gabel von den Fruchtständen lösen. Holunderbeerensaft ist schon sehr lang als Mittel gegen Verstopfungen beliebt. Interessant ist er aber auch wegen seiner antiviralen Eigenschaften.



## Neben- und Wechselwirkungen

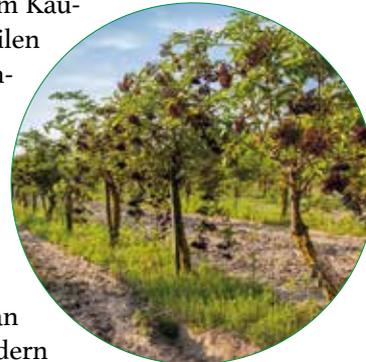


Holunderbeeren enthalten – vorrangig in unreifem Zustand neben Lektinen kleine Mengen einer giftigen Substanz namens Sambunigrin, die zu Brechreiz und Verdauungsstörungen führt. Holunder muss daher unbedingt gut gekocht werden.



## Botanik

Der schwarze Holunder ist, mit Ausnahme des Nordens, fast in ganz Europa verbreitet und reicht im Osten bis zum Kaukasus. In weiten Teilen Österreichs, Deutschlands und der Schweiz prägt der bis zu acht Meter hohe Strauch mit seinen großen Fiederblättern die Auwälder und Hecken; außerdem ist er an Weg- und Straßenrändern und Bahndämmen verbreitet. Zunehmend wird Holunder kultiviert, in Österreich besonders in der Steiermark auf über 800 Hektar Anbaufläche.



## Geschichte

Bei den Kelten galt der Holunder als heiliger Baum, da er die Unendlichkeit des Lebens verkörperte. Germanische Stämme begruben ihre Toten unter einem Hollerbusch. Der Name des Holunders ist mythologisch eng mit dem der Frau Holle (auch Holda, Hold, Holl, Hulle, Hulda, Frau Bercht, Frau Percht) verbunden. Der Busch galt als Zugang von Zwergen, Kobolden und anderen Geistern zum Reich der Frau Holle. Früher haben Bauern deshalb vor dem Holunderbusch den Hut gezogen.



Besuchen Sie bitte für Aktuelles auch die Website der ÖGPHYT:  
[www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at) mit dem internen Mitgliederbereich!

## Einladung zur Generalversammlung 2022

Die ÖGPHYT-Generalversammlung findet am Donnerstag, dem 17. November 2022 um 19:00 Uhr im Pharmaziezentrum der Universität Wien (Josef-Holaubek-Platz 2, Hörsaal 5) statt. Wir laden Sie herzlich zu dieser Präsenzveranstaltung ein und freuen uns auf ein persönliches Wiedersehen! Im Rahmen der diesjährigen Generalversammlung wird der „Wolfgang-Kubelka-Preis“ verliehen und der Vorstand 2022–2025 gewählt. 

## Stream der Tetranationalen Tagung Zürich jetzt verfügbar

Noch bis zum 31. Dezember 2022 kann die Tetranationale Tagung Zürich „Phytotherapie 2022 – innovativ“ per Stream „nacherlebt“ werden. Dies umfasst die Podiumsdiskussion, Referate in professioneller Aufzeichnung sowie Abstracts und Folien. Die Kosten betragen 200 Franken pro Tag inklusive einer von den Teilnehmenden zu bearbeitenden Lernzielkontrolle für eine Teilnahmebestätigung mit den ausgewiesenen Fort- und Weiterbildungskreditpunkten.

<https://events.lsfm.zhaw.ch/de/phyto-tetra-online> 

## Termine und Highlights

Alles über Kongresse, Seminare und Wissenswertes

### Diplom Phytotherapie/FAM

*Lehrgang 2021/2022*

Modul 8 mit Prüfung: 3./4. Dezember 2022, Petzenkirchen

*Lehrgang 2022/2023*

Modul IV: 26./27. November 2022, Ybbs

*Lehrgang 2023/2024*

Beginn: Jänner 2023, Ort und Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben

### Phytotherapie Refresher

24., 25. Juni 2023, Petzenkirchen

**Informationen zu Diplom, Kursinhalten und Refresher:** [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at), [www.fam.at](http://www.fam.at)

Fragen bezüglich An-/Abmeldung bitte an FAM | [AUSTRIA.office@fam.at](mailto:AUSTRIA.office@fam.at)

### Diplom Phytotherapie/Schloss Hofen

Lehrgang 2023/2024, Schloss Hofen und Innsbruck

Beginn: April 2023, Bewerbungsschluss 31. 01. 2023

Informationen zu Diplom und Kursinhalten:

[www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at), [www.schlosshofen.at/bildung/gesundheit](http://www.schlosshofen.at/bildung/gesundheit)

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

Tel.: 05574 4930-468, E-Mail: [marlies.enenkel-huber@schlosshofen.at](mailto:marlies.enenkel-huber@schlosshofen.at)

### Curriculum Veterinär-Phytotherapie

Die beliebte Fortbildungsreihe für Veterinärmediziner:innen wird in einem neuen Zyklus weitergeführt.

Modul 2: 28. bis 29. Oktober 2022 (Verdauungstrakt inkl. Leber, Galle)

Ort: Web-Seminar der VetMedUni Vienna.

Anmeldung bis zum 24. Oktober 2022 über: [www.vetmeduni.ac.at/veterinaer-phytotherapie/](http://www.vetmeduni.ac.at/veterinaer-phytotherapie/)

anmeldung. Begrenzte Teilnehmer:innenzahl.

# Gewinnspiel !



Jetzt mitspielen und eines von 3 Exemplaren des Buches „Handbuch der Arzneipflanzen“ von van Wyk/Wink/Wink gewinnen!



**Frage:**  
Ordnen Sie die Blütenfarben den richtigen Enzianarten zu:

- A) gelb
  - B) blau
  - C) rotviolett
  - D) cremefarben
- 
- 1) *Gentiana frigida*
  - 2) *Gentiana lutea*
  - 3) *Gentiana verna*
  - 4) *Gentiana pannonica*

Unter allen richtigen Einsendungen werden 3 Exemplare der 3. Auflage des Bildatlas „Handbuch der Arzneipflanzen“ von van Wyk/Wink/Wink Wiss. Verlagsges. Stuttgart, verlost. Der Rechtsweg und eine Barablöse sind ausgeschlossen.

Senden Sie die Antwort an:

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

Einsendeschluss ist der 10. November 2022

## Fachkurzinformationen

### Lasea 80 mg Weichkapseln

INHABER DER ZULASSUNG: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Deutschland. QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG: Wirkstoff: Jede Weichkapsel enthält 80 mg Lavendelöl (*Lavandula angustifolia* Mill., aetheroleum). Liste der sonstigen Bestandteile: Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: Sorbitol, etwa 12 mg/Weichkapsel. Kapselhülle: Succinylierte Gelatine; Glycerol 85%; Sorbitol 70%, flüssig [nicht kristallisierend]; Karminsäure-Aluminiumsalz [E 120]; Patentblau V, Aluminiumsalz [E 131]; Titandioxid [E 171]. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung temporärer ängstlicher Verstimmung. Lasea wird angewendet bei Erwachsenen. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Leberfunktionsstörung [siehe Abschnitt 5.2]. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere Anxiolytika, ATC-Code: N05BX05 [*Lavandulae aetheroleum*]. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

### Sinupret® intens, überzogene Tabletten:

Qualitative und quantitative Zusammensetzung - Wirkstoff: 1 überzogene Tablette enthält: 160,00 mg nativen Trockenextrakt [3-6:1] aus Enzianwurzel (*Gentiana lutea* L.), Schlüsselblumenblüten (*Primula veris* L.), Ampferkraut [*Rumex crispus* L.], Holunderblüte [*Sambucus nigra* L.], Eisenkraut [*Verbena officinalis* L.] [1:3:3:3:3]. Auszugsmittel: Ethanol 51 % [m/m]. Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: Glucose-Sirup 3,141 mg, Sacrose [Saccharose] 133,736 mg, Talkum, Calciumcarbonat [E 170], Mikrokristalline Cellulose, Maltodextrin, Cellulosepulver, Hypromellose, Dextrin, Sprühetrocknetes Arabisches Gummi, Hochdisperses, hydrophobes Siliciumdioxid, Hochdisperses Siliciumdioxid, Titandioxid [E 171], Glucose-Sirup, Magnesiumstearat [pflanzlich], Stearinsäure, Chlorophyll-Pulver 25 % [enthält Kupferchlorophyll E 141] Indigocarmin-Aluminiumlack [enthält Indigocarmin E 132 und Aluminiumhydroxid], Carnaubawachs, Riboflavin [E 101]. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen [akute, unkomplizierte Rhinosinusitis] mit Symptomen wie Schnupfen, verstopfte Nase, Kopf- und Gesichtsschmerz bzw. -druck bei Erwachsenen. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Magen- und/oder Zwölffingerdarmgeschwür. ATC-Code: R05X. Stand der Information: 06/2020.

### Phytotherapie.at – IMPRESSUM

**Medieninhaber/Herausgeber:** Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT), Pharmaziezentrum c/o, Department für Pharmakognosie der Universität Wien, Pharmaziezentrum Althanstraße 14, 1090 Wien, [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at), E-Mail: [info@phytotherapie.at](mailto: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](mailto:a.hindler@medmedia.at), **Redaktion:** Martin Rümmele, [m.ruemmele@medmedia.at](mailto:m.ruemmele@medmedia.at), **Editorial Board:** Univ.-Prof. Dr. Sabine Glasl-Tazreiter, Univ.-Doz. DDr. Ulrike Kastner, Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka, Univ.-Doz. Dr. Reinhard Länger, Univ.-Doz. Dr. Heribert Pittner und Univ.-Prof. Dr. Judith Rollinger, **Produktion:** Anita Singer, [a.singer@medmedia.at](mailto:a.singer@medmedia.at), **Grafik:** Harald Wittmann-Duniecki, [h.wittmann@medmedia.at](mailto:h.wittmann@medmedia.at), **Lektorat:** [onlinelektorat.at](http://onlinelektorat.at) | Sprachdienstleistungen, **Coverfotos:** [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com): Diana Taliun, adragan, **Druck:** Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, A-2540 Bad Vöslau, **Abowerwaltung:** Alexandra Kogler, [abo@medmedia.at](mailto: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](http://www.medmedia.at).

# ÖGPHYT

Jetzt Mitglied werden

und Zeitschrift und Newsletter beziehen!

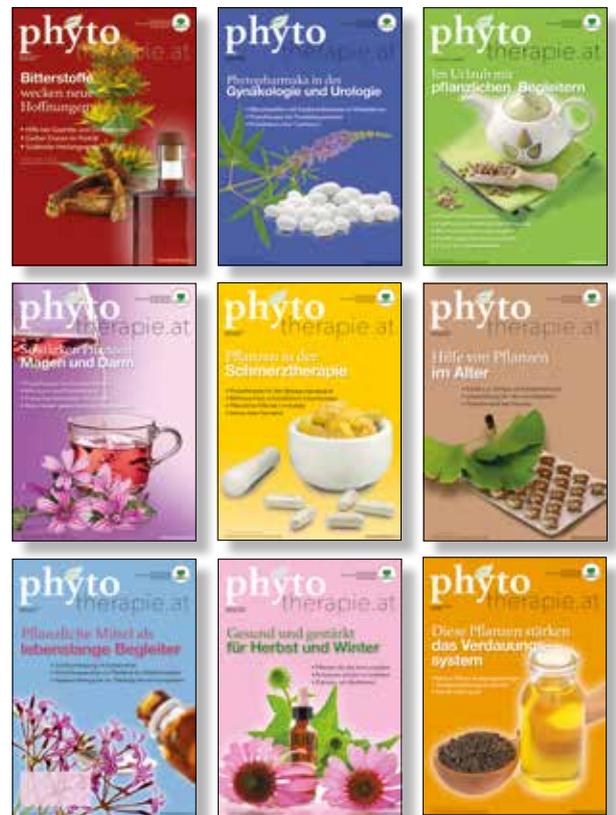


Die Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie fördert die rationale Beschäftigung mit dem pflanzlichen Arzneischatz in wissenschaftlicher und allgemeinmedizinischer Hinsicht. Wir sind Ärzte, Pharmazeuten aus der Apotheke, der Industrie und Universität sowie Vertreter der Wirtschaft und Gesundheitsbehörden. 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.**

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

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



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.)