

Wie Phytopharmaka den Bewegungsapparat stärken

- Fallbericht aus der ärztlichen Praxis
- Update aus der Wissenschaft
- Was die Pestwurz kann und was nicht



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 Verkehrstüchtigkeit⁴
Kein Interaktionspotential^{4,5}



GUT VERTRÄGLICH

Günstiges
Nebenwirkungsprofil^{1,2,3,4,5}

In Bewegung bleiben ...

Liebe Leserin, lieber Leser!

Fordernde Wochen liegen hinter uns. Die Bilder und Folgen der Hochwasserkatastrophe beschäftigen uns auch heute noch, und so mancher:r blickt bange in die Zukunft – wie wird es mit unserer Umwelt weitergehen? Doch die Erde dreht sich weiter, und nach einer kurzen Schockstarre hat uns der Alltag wieder fest im Griff. Bleibt da noch Zeit, sich geistig oder körperlich in Bewegung zu setzen?

Sport oder Ausflüge in die Natur wären für so manche:n eine Möglichkeit, dem Hamsterrad zu entkommen. Manchmal ist dies aber nicht möglich, da alte Verletzungen, systemische Erkrankungen oder degenerative Vorgänge bereits Spuren am Bewegungsapparat hinterlassen haben.

Wie die Phytotherapie bei Schmerzen vom Nacken bis zur Wirbelsäule und den Gelenken einsetzbar ist, zeigen ein Fallbeispiel und die Erfahrungsberichte zweier erfahrener Kolleginnen auf dem Gebiet der Physikalischen Medizin, Sport- und Allgemeinmedizin.

Als aktuelle Arzneipflanze wird Ihnen zu diesem Thema die Pestwurz vorgestellt, diesmal vorerst zum letzten Mal von unserem geschätzten Co-Editor Univ.-Doz. Dr. Reinhard Länger, der uns über viele Jahre mit seinem botanischen und phytochemischen Wissen zahlreiche Arzneipflanzen und ihre Verwendung in spannenden Artikeln vorgestellt hat. Danke dafür im Namen der gesamten Editoren- und Leserschaft!

„Mens sana in corpore sano“ – auch mental in Bewegung zu bleiben ist zwar ein wesentlicher Faktor für das Wohlbefinden, aber oft gar nicht so einfach, denn Angst, Schlafstörungen, Depression oder Burn-out hemmen die Möglichkeiten, geistig – mitunter sogar körperlich – rege zu bleiben. Helfen können Johanniskraut und Lavendel: altbewährte Heilpflanzen, die mittlerweile einen wichtigen Stellenwert in der klinischen Anwendung als Antidepressivum und Anxiolytikum haben, ergänzt durch die Rosenwurz als beliebtes Adaptogen (siehe S. 12).

Vergessen Sie nicht, Ihr Wissen als Phytochemiker:in zu testen und beim Gewinnspiel mitzumachen – es lohnt sich!

In diesem Sinne – bleiben Sie in Bewegung und kommen Sie gut durch die Infektzeit!

Ihre

Ulli Kastner



Fachlicher Beirat

Editor



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

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 Stakeholdern 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.

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
Österreichische Agentur
für Gesundheit und
Ernährungssicherheit



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



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



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

Advisory Board



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



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



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



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



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



Dr. Fritz Gamerith
Managing Director von
Schwabe Austria GmbH



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Zeitschrift abonnieren - ÖGPHYT-Mitglied werden

Als Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT) erhalten Sie 6-mal im Jahr auch die Fachzeitschrift *phytotherapie.at*. Alle Informationen zur Mitgliedschaft finden Sie auf Seite 24 und auf:

www.phytotherapie.at

Schwerpunkt: Bewegungsapparat

Fallbericht aus der ärztlichen Praxis

Aktuelle Arzneipflanze: Pestwurz

Medizin und Wissenschaft



6
6
8
10

Psyche

Tipps vom Facharzt bei Stress und Unruhe

Pflanze im Porträt - Baldrian



11
12
14

Urologie

Medizin und Wissenschaft

Gute Freunde: Goldrute



16
16
17

Angiologie

Rezepturen für Hämorrhoiden



18
18

ÖGPHYT-Mitteilungen



Mitteilungen

Termine

20
22

Fachkurzinformationen, Impressum

ÖGPHYT-Mitgliedschaft

23
24



Echter Beinwell - *Symphytum officinale* L.

Der Gattungsname „Symphytum“ leitet sich ab von gr. „syn“ (= zusammen) und „phyo“ (= wachsen), woraus gr. „symphytos“ (= zusammengewachsen) entsteht. Damit ist das Zusammenwachsen von Wunden oder gar von Knochen gemeint. Diese Heilkraft kommt auch im deutschen Namen „Beinwell“ zum Ausdruck, denn früher bedeutete „die Wunde wallt“ so viel wie „die Wunde wächst zu“ oder „wird heil“.

Inhaltsstoffe:

Beinwellwurzel (*Symphyti radix*) und Beinwellkraut (*Symphyti herba*) enthalten Gerbstoffe, Schleimstoffe, Kaffeesäurederivate (u. a. Rosmarinsäure), Allantoin und Pyrrolizidin-Alkaloide. Da letztere lebertoxisch sind, werden zur Herstellung von Fertigarzneimitteln pyrrolizidinalkaloidarme Züchtungen verwendet.

Wirkung:

Durch klinische Studien wurden folgende Anwendungsgebiete der Beinwellwurzel belegt: Bei schmerzhaften Muskel- und Gelenkbeschwerden, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen (nach Abklingen der akuten Phase) sowie zur lokalen Durchblutungsförderung.

Neben- und Wechselwirkung:

Keine bekannt

Phytotherapie bei Schulter Schmerzen

Die Tiroler Allgemeinmedizinerin Dr. Alexandra Walter beschreibt, wie sie einen sportlichen Patienten mit posttraumatischen Schulterschmerzen phytotherapeutisch behandelt hat.

Ein 46-jähriger Patient klagt nach einem Sturzgeschehen vor etwa einem Monat über Schulterschmerzen rechts. Er sei damals gestolpert und habe sich mit dem rechten Arm „abgefangen“. Er habe über mehrere Tage Ibuprofen und Diclofenac eingenommen, den Arm geschont, worauf sich die Schulterschmerzen gebessert hätten. Er habe einen empfindlichen Magen und habe die mehrtägige Schmerzmitteleinnahme „gespürt“. Ein Magenschutz wurde nicht eingenommen.

Er sei bei der Bergrettung tätig und habe beim Klettertraining bemerkt, dass die Schmerzen bei Belastung sehr rasch wieder sehr stark geworden seien. Tabletten wolle er nur noch im Notfall einnehmen, schmerzstillende Salben wie Voltaren vertrage er nicht, da er nach mehrmaliger Verwendung einen Hautausschlag bekomme. Er hätte gerne etwas „Pflanzliches“.

Anamnese

Bei der klinischen Untersuchung ist die Beweglichkeit bei Schmerzen, insbesondere die Abduktion über die Hori-

zontale, eingeschränkt. Die Kraft ist bei Schmerzen reduziert, Tonus und Trophik sind ohne Besonderheiten, die Sensibilität ebenfalls. Eine MRT der rechten Schulter ergibt einen Reizzustand im AC-Gelenk sowie eine ausgeprägte Bursitis subacromialis/deltoidea. Zudem wird eine schwere Tendinopathie der Supraspinatussehne mit oberflächlicher akromionseitiger und intratendinöser Partiailläsion im ventralen Abschnitt ohne Sehnenretraktion oder Muskelatrophie befundet.

Therapie

Es erfolgt ein Therapieversuch mit Kytta®-Schmerzsalbe. Dieses Fertigpräparat enthält als Wirkstoff Beinwellwurzel-Fluidextrakt. Dabei sollen die im Beinwell enthaltenen Phenolcarbonsäuren entzündungshemmend wirken. Weitere Inhaltsstoffe – Gerbstoffe, Schleimstoffe, Cholin und Allantoin – haben abschwellende und reiz- und schmerzlindernde Wirkung. Die Salbe soll mehrmals täglich, mindestens jedoch zweimal pro Tag lokal aufgetragen werden. Auf Hautreaktionen – leicht bis moderat (Rötung, Juck-

reiz, Ekzem) wird hingewiesen. Das Klettertraining soll für drei Wochen ausgesetzt werden.

Verlauf

Nach vier Tagen mit bis zu viermaliger täglicher Anwendung und geringer (Alltags-)Belastung der Schulter wird eine deutliche Besserung der Schmerzsymptomatik angegeben, der Arm könne nahezu schmerzfrei über 90° angehoben werden.

Nach drei Wochen Schonung und lokaler Therapie beginnt der Patient mit leichter Belastung, die gut toleriert wird. Hautreaktionen auf die Lokaltherapie werden nicht beschrieben. Es treten nach voller Belastung gelegentlich noch Schmerzen auf, die bei Bedarf wieder lokal mit der Beinwell-Schmerzsalbe behandelt werden.

Zur Person:

Dr. Alexandra Walter
ist Ärztin für
Allgemeinmedizin
und Gutachterin.





Pestwurz

(*Petasites* sp., Asteraceae)

Wie verwenden Kinder die großen Blätter der Gewöhnlichen Pestwurz (*Petasites hybridus*)? Bei Regen als Regenschirm, bei Sonne als Sonnenschirm. Wie passend! Im Griechischen bedeutet „petasos“ (πέτασος) „Sonnenschirm“, im Lateinischen bedeutet „petasatus“ „mit einem Reisehut bedeckt“.



Zur Person:

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

In Österreich kommen drei Arten der Gattung Pestwurz vor: die Gewöhnliche Pestwurz (*P. hybridus*), die Weiße Pestwurz (*P. albus*) und die Alpen-Pestwurz (*P. paradoxus*). Ein gemeinsames Merkmal ist, dass der Blütenstand zeitig im Frühjahr vor den Blättern erscheint. Diese Eigenschaft teilen sie sich mit dem nah verwandten Huflattich (*Tussilago farfara*). Während die Blütenstände von Pestwurz und

Huflattich eindeutig einer dieser Arten zugeordnet werden können, erfordert eine Bestimmung anhand der Laubblätter schon Detailkenntnisse. Relativ einfach gelingt die Erkennung der Alpen-Pestwurz (sie steht gerne im Kalkschutt, die Blätter sind dreieckig und zugespitzt sowie an der Unterseite weißfilzig behaart). Die Gewöhnliche Pestwurz bevorzugt als Standort die Ufer von fließenden Gewässern (des-

halb auch „Bach-Pestwurz“), die Blätter haben einen rundlichen Umriss und können bis zu 60 cm lang werden (Regenhut!). Kopfzerbrechen bereitet oft die Differenzierung von *P. albus* und *Tussilago farfara* anhand vegetativer Merkmale. Eine Hilfestellung findet sich in der Tabelle.

Die Verwirrung zwischen Pestwurz und Huflattich hat eine lange Geschichte. Im Erfurter Arzneibuch von 1546 wird



Pestwurz

Die Pestwurz wirkt krampflösend und krampfstillend, schmerzlindernd, setzt den Tonus der glatten Muskulatur herab (spasmolytisch), ist vegetativ ausgleichend und beruhigend.

Wirkung/Nebenwirkung:

Extrakte aus den Blättern und der Wurzel der Pflanze haben krampflösende (spasmolytische), schmerzlindernde (analgetische), entzündungshemmende und antiallergische Wirkungen. Dafür sind bestimmte Inhaltsstoffe, die Petasine, verantwortlich. Zu den Petasinen gehören die Substanzen Petasin, Isopetasin und Neopetasin. Die Petasine hemmen unter anderem die Produktion bestimmter Entzündungsbotenstoffe, was bei Heuschnupfen zur Reduktion der Symptome führt.

Inhaltsstoffe:

Weitere Inhaltsstoffe sind ätherisches Öl, Flavonoide, Bitterstoffe und Schleimstoffe. Die Pflanze enthält außerdem Pyrrolizidinalkaloide (PA), die der Pflanze als Fraßschutz dienen. Die Abbauprodukte der PA können auch für den Menschen schädlich sein und insbesondere die Leber schädigen.



Pyrrolizidinalkaloide (PA) als potenziell toxische Inhaltsstoffe aus.

Als Reaktion wurden in Österreich alle Arzneimittel verboten, die PA-führende Pflanzen beinhalten (Huflattich, Pestwurz, Beinwell usw.), außer man konnte belegen, dass im Fertigprodukt keine PA analytisch nachweisbar sind. Diese Regelung wurde erst vor wenigen Jahren auf Basis einer Bewertung durch den Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) geändert: Statt der Null-Toleranz wurde eine maximale tägliche Exposition von 1,0 µg PA für Erwachsene definiert. Inzwischen wird die Mehrzahl pflanzlicher Arzneimittel, auch wenn sie nicht aus einer PA-führenden Pflanze hergestellt werden, routinemäßig auf den PA-Gehalt analysiert.

Pestwurzarten enthalten neben PA auch weitere interessante Inhaltsstoffe, wie bei vielen Vertretern aus der Familie der

Korbblütler nicht weiter verwunderlich: Sesquiterpene (in *P. hybridus* wurden z. B. Derivate von Petasol, Isopetasol und Petasin entdeckt). Um den Gehalt an PA zu minimieren und pharmakologisch interessante Inhaltsstoffe anzureichern, wurden neue Extraktionsmethoden wie etwa mit überkritischem CO₂ entwickelt. Ein derartiges Extrakt aus *P.-hybridus*-Rhizomen zeigte spasmolytische Effekte, ein Extrakt aus den Blättern ist in der Schweiz als Arzneimittel zur Behandlung von allergischer Rhinitis zugelassen. All dies hat dann doch nur mehr wenig mit der historischen Verwendung zu tun. Im ausgehenden Mittelalter wurden Petasites-Arten als pestabwehrendes (!) Antidot gerühmt.

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

eine „Pestilenzwurz“ erwähnt, wobei aber Huflattich gemeint sein dürfte. Ein Vergiftungsfall mit einem Säugling brachte Anfang der 1990er-Jahre den Huflattich als vermeintliche Giftpflanze in Verdacht. Tatsächlich handelte es sich aber bei dem selbst gesammelten Pflanzenmaterial weder um Huflattich noch um Pestwurz, sondern um den Alpendost. Alle diese Arten weisen eine ähnliche Blattgestalt auf, und sie bilden

	Huflattich (<i>Tussilago farfara</i>)	Weißer Pestwurz (<i>P. albus</i>)
Blattumriss	rundlich, meist länger als breit	rundlich, meist breiter als lang
Blattrand	kurze, dicke, schwärzliche Zahnspitzen	gleichmäßig stachelspitzig („Kreissäge-Blatt“)
Behaarung Blattunterseite	weißfilzig, Filz abwischbar	locker grauwoilig, nicht abwischbar
Blattstiel (Querschnitt)	seitlich zusammengedrückt, deutlich tief gefurcht	+/- rund, seicht und breit gefurcht



Wenn der Bewegungsapparat schmerzt

Schmerzen des Bewegungsapparates können die Lebensqualität massiv beeinträchtigen. Phytotherapie.at hat bei zwei Fachärztinnen nachgefragt.

Martin Rümmele

Schmerz ist für gewöhnlich vor allem ein Warnsignal, dass etwas im Körper nicht in Ordnung ist. Gerade Schmerzen des Bewegungsapparates können vielfältige Ursachen haben. Kopfschmerzen und Migräne können etwa auf Nackenprobleme zurückzuführen sein. Beschwerden im Rücken wiederum sind vielschichtig und können verschiedenste Ursachen haben. Wirbelsäule, Muskulatur, Tiefenmuskulatur, Knochen, Wirbel und Bandscheiben bilden ein komplexes System. Bei 80 bis 90 % der von Rückenbeschwerden geplagten Menschen sucht man vergeblich nach schweren körperlichen Ursachen, sagen Expert:innen.

Dr. med. Desiree Margotti ist Vorstandsmitglied der ÖGPHYT, Fachärztin für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation und kennt sich bestens mit Phytotherapie aus, Sportmedizinerin Dr. med. Christiane Loinig ist medizinische Leiterin des Kärntner Olympiazentrums und Allgemeinmedizinerin mit Phytodiplom.

Was Arnica in der Praxis kann

Arnica montana wirke antiphlogistisch, ödemhemmend und analgetisch, sagt Loinig. Sie empfiehlt Umschläge mit einer Arnika-Tinktur, die mit kaltem Wasser im Verhältnis eins zu fünf verdünnt wird. „Wenn der Umschlag warm wird, sollte man ihn wieder wechseln. Das wirkt abschwellend.

Durch Arnika wird der TNF-(Tumornekrosefaktor)- α – das ist ein multifunktionaler Signalstoff des Immunsystems, der bei lokalen und systemischen Entzündungen beteiligt ist – vermindert. Auch proinflammatorische Zytokine – konkret Interleukin-1, -2, -6 und -8 – werden reduziert.

Damit werden die Histaminfreisetzung aus Mastzellen und die Serotoninfreisetzung gehemmt und die Freisetzung von lysosomalen Enzymen vermindert. Aber Vorsicht: Arnika-Tinktur kann auch Hautreaktionen verursachen und sollte deshalb immer verdünnt werden. Deshalb sollte man diese auch nicht langfristig anwenden.“

Als Physikalische Fachärztin verwendet sie in Therapieanwendung durchaus Heilpflanzen, sagt Margotti. Bei Schmerzen und Verspannungen nennt

sie Munari-Packungen – ein Breiumschlag, der als Thermoumschlag eingesetzt wird und ein Capsaicinmisch aus Capsicum enthält. „Die Durchblutung wird durch das Capsaicinoidgemisch massiv angeregt. Das transportiert Schmerzstoffe ab und wirkt anästhesierend auf Schmerzfasern. Es gibt auch Fertigpräparate, die hochdosiert von Schmerztherapeut:innen verwendet werden. Da gab es übrigens im Vorjahr den Medizinnobelpreis für Forschungen an den Capsaicinrezeptoren. Die Molekularbiologen David Julius und Ardem Patapoutian wurden für die Entdeckung von Rezeptoren für Temperatur und Berührung im Körper ausgezeichnet. Julius verwendete Capsaicin, um einen Sensor in den Nervenenden der Haut zu identifizieren, der auf Hitze reagiert.“



Angst: frühzeitig pflanzlich behandeln

Angststörungen gehören zu den am weitesten verbreiteten psychischen Erkrankungen. Die außergewöhnlichen politischen und gesundheitlichen Herausforderungen der letzten Jahre haben dieses Problem noch verstärkt. Umso wichtiger ist es für die Praxis, über eine nachgewiesene wirksame pflanzliche Behandlungsoption bei Angststörungen informiert zu sein.

Etwa jede:r Vierte leidet im Laufe ihres oder seines Lebens mindestens einmal an einer Angststörung. Zu den häufigsten Formen zählen Phobien, Panikstörungen und generalisierte Angststörungen, die eine der höchsten Prävalenzen unter psychischen Erkrankungen aufweisen. Bis zu 14 % der Bevölkerung sind von behandlungsbedürftigen Angststörungen betroffen, wobei die Dunkelziffer vermutlich noch höher ist.

Angstbewältigung: der erste Schritt zur Hilfe

In diesem Zusammenhang ist es entscheidend, dass auch Allgemeinmediziner:innen sowie Apotheker:innen als erste Anlaufstellen für Betroffene über dieses Thema informiert sind. Viele Patient:innen schildern ihre Angst meist durch Symptome wie Unruhe, Sorgenkreisen oder Schlafstörungen, was oft zuerst in der Hausarztpraxis oder in der Apotheke zur Sprache kommt. Fachärztliche Hilfe wird oft erst später, teilweise durch eine Überweisung, in Anspruch genommen, da das Thema Angst noch immer tabuisiert wird. Häufig vermeiden Betroffene das Gespräch über ihre Ängste, aus Sorge, dass ihnen nur stark wirkende Psycho-



pharmaka, die möglicherweise abhängig machen oder den Alltag beeinträchtigen, helfen könnten. Hier spielt die Phytotherapie eine wichtige Rolle: Der aus medizinischem Lavendel gewonnene Wirkstoff Silexan® im pflanzlichen Anxiolytikum Lasea® wird erfolgreich zur Behandlung milder Angststörungen eingesetzt.

Lasea®: natürliche Hilfe bei Ängsten

Das pflanzliche Arzneimittel hat in Studien mit über 2.000 Teilnehmer:innen gezeigt, dass es bei subsyndromalen Angststörungen – einer Vorstufe der generalisierten Angststörungen – eine vergleichbare Wirkung wie herkömmliche synthetische Präparate erzielen kann. Lasea® bietet eine schonende Behandlung von Symptomen wie Ängsten und schwer kontrollierbaren Sorgen. Dank der belegten Wirksamkeit und Sicherheit wird es als wertvolle Option angesehen, um Patient:innen in der Anfangsphase einer Angsterkrankung wirksame Hilfe anzubieten. Die einfache Dosierung und der rein pflanzliche Wirkstoff können auch die Bereitschaft erhöhen, sich auf eine medikamentöse Behandlung und die passende Therapie einzulassen.

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 Kalziumkanäle, wodurch das Angstempfinden im Gehirn reguliert werden kann. Lasea® macht untertags nicht müde und führt zu keinem Gewohnheitseffekt. Das für Silexan® verwendete Arzneilavendelöl zeichnet sich durch einen besonders hohen Estergehalt aus, der für die angstlösende Wirkung mitverantwortlich ist. Wirksamkeitsbestimmend sind Linalool und Linalylacetat. Lasea® ist ein pflanzliches Arzneimittel, das zur Behandlung von Angstsymptomen zugelassen ist. Es schließt damit die Schere zwischen bisherigen 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., 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 / 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



Pflanzliche Hilfe bei Stress und Burnout

Bei Stress und Burnout spielen Angstzustände und Depressionen eine große Rolle – beides Indikationen, gegen die einige Phytotherapeutika gute Ergebnisse erzielen, wie der Facharzt für Psychiatrie und Neurologie sowie Psychotherapeut em. O. Univ.-Prof. Dr. h. c. mult. Dr. med. Siegfried Kasper erklärt.

Katrin Grabner

Um gegen Stress und Burnout vorzugehen, muss man die Beschwerden laut Siegfried Kasper, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, erst in Diagnosen fassen. „Burnout ist letztendlich nichts anderes als eine Depression, und auch Stress geht oft mit Depressionen und Angst einher“, weiß der Experte. „Es ist ja so, dass sich der gesunde Mensch nicht stressen lässt. Sobald jemand unter Stress steht, an Burnout oder eben Depressionen und Angstzuständen leidet, dann sollte man auch psychotherapeutisch arbeiten und nicht nur Medikamente geben. Wenn eine medikamentöse Behandlung erforderlich ist, erzielen auch Phytotherapeutika gute Effekte.“

Der emeritierte Professor und Ordinarius für Psychiatrie an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Universität Wien beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Phytotherapie im Bereich der Psycholo-

gie und Psychiatrie und hat dazu zahlreiche Publikationen veröffentlicht. Er weiß, dass vor allem die Extrakte von Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) und Lavendelöl (*Lavandula angustifolia/ officinalis*) gute Ergebnisse erzielen können. „Sowohl der Johanniskrautextrakt als auch das Lavendelöl sind gut untersucht. Wichtig ist, dass es sich dabei um standardisierte Extrakte handelt, also dass die Hauptinhaltsstoffe passen. Bei Johanniskraut geht es dabei vor allem um den Hyperforin- und eventuell auch um den Hypericingehalt und beim Lavendelöl um die Inhaltsstoffe Linalool und Linalylacetat“, erklärt der Fachexperte. In Drogerien und Apotheken würde es viele Präparate geben wie zum Beispiel Passionsblumenextrakt und Baldriantropfen, die allerdings nicht standardisiert beziehungsweise durch klinische Studien an Patient:innen abgesichert sind und wo die genaue Dosis nicht bekannt ist. „Wenn diese Präparate

eine Wirkung zeigen, dann eventuell wegen des Alkohols, in dem die Inhaltsstoffe aufgelöst sind.“

Phytopharmaka gegen Depressionen wie Johanniskrautextrakt und Lavendelöl können allein, aber auch ergänzend zu synthetischen Psychopharmaka eingenommen werden. Die pflanzlichen Arzneimittel haben dabei den Vorteil, dass sie verschiedene Angriffspunkte bedienen, während synthetische Arzneimittel meist nur an einem Punkt ansetzen, beispielsweise dem Serotonintransporter. „Das macht synthetische Psychopharmaka zwar sehr potent, aber führt auch zu deutlichen Nebenwirkungen. Offensichtlich mag es der Körper nicht, wenn so spezifisch eingegriffen wird“, erklärt Kasper. Auch das Johanniskraut wirkt am Serotonintransporter, allerdings wird dieser dabei nicht blockiert, sondern modifiziert. Johanniskrautextrakt beeinflusst aber auch andere Neurotransmitter und

hemmt darüber hinaus auch die Monoaminoxidase, was einen guten Effekt bei Depressionen hat.

Dass Phytopharmaka nebenwirkungsarm sind oder oftmals gar keine Nebenwirkungen haben, zeigt sich auch bei der Anwendung des Johanniskrautextrakts, erklärt der Facharzt: „Während synthetische Arzneimittel wie selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI) zu Libidoverlust, Gewichtszunahme und gastrointestinalen Nebenwirkungen führen können, sollte man bei der Einnahme von Johanniskrautextrakt höchstens darauf achten, vermehrt Sonnenschutz zu verwenden, da Johanniskraut eine Photosensibilität auslösen kann und in der Folge – vor allem bei hellhäutigen Menschen – schneller zu einem Sonnenbrand führen kann.“ Menschen, die antivirale Medikamente oder Zytostatika zu sich nehmen, sollten sich bewusst sein, dass diese Arzneimittel in der Kombination mit Johanniskraut im Zuge der Enzyminduktion schneller abgebaut werden. Dennoch: Die Nebenwirkungsrate bei SSRI ist relativ ausgeprägt, bei Phytopharmaka ist sie laut Kasper „praktisch nicht existent“. „Es wird immer wieder behauptet, dass Johanniskraut die Wirkung der Antibabypille beeinflusst, aber das ist nicht bewiesen.“

Neben Johanniskrautextrakt hilft auch Lavendelöl gegen Depressionen, wie sie bei Burnout auftreten – im Gegensatz zu Johanniskraut hilft Lavendelöl aber auch bei Angstzuständen. Kasper publiziert selbst bereits seit 15 Jahren dazu. Früher wurde vorwiegend die Wirkung von Lavendelöl bei leichten Angstzuständen (subsyndromale Ängste) untersucht, wo das Lavendelöl sehr gute Effekte hatte. Mittlerweile wurde auch die Wirkung bei generalisierten Angsterkrankungen analysiert, und auch hier wurde ein guter Effekt festgestellt. Bei den Untersuchungen wurden laut dem Fachexperten ein SSRI und ein Placebo als Vergleichssubstanzen genommen – wobei beide aktiven Substanzen dem Placebo signifikant überlegen waren.

„Das ätherische Öl wird dabei in Kapseln eingenommen und wirkt am Serotonin-5-HT_{1A}-Rezeptor, es handelt sich dabei also um einen postsynapti-

schen Einfluss. Ätherisches Lavendelöl wirkt außerdem auch günstig auf die Kalziumkanäle, die bei Angsterkrankungen überaktiv sind. Durch das Lavendelöl werden sie in ihrer Aktivität herunterreguliert. Auch synthetische Psychopharmaka wirken auf die Kalziumkanäle, allerdings nicht auf den Serotonin-5HT_{1A}-Rezeptor. Wie auch bei Johanniskraut hat die Einnahme von Lavendelöl praktisch keine Nebenwirkungen. Es kann zu Aufstoßen mit Lavendelgeschmack kommen – „Das ist dann Geschmackssache, ob einen das stört oder nicht“. Verhindern kann man dies laut Kasper ganz gut, indem man die Kapseln mit Nahrung und am besten in der Früh oder abends zu sich nimmt. „Schlafmittel ist es aber keines!“, betont der Experte.

Als drittes Phytotherapeutikum erwähnt Kasper noch die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). „Rosenwurz ist ein Adaptogen, das Patient:innen hilft, sich besser an die Umweltsituation anpassen zu können. Es wirkt auf das nora-

drenerge System und verbessert dabei die Stoffwechselwege. Hier ist die Studienlage allerdings am schwächsten, verglichen mit Johanniskraut und Lavendelöl.“ Kasper würde aber sowohl Johanniskrautextrakt als auch Lavendelöl und Rosenwurzextrakt bedenkenlos verschreiben. „Bei Schwangeren ist das natürlich ein spezielles Thema. Hier empfehle ich immer eine 1:1-Abwägung: Was ist die größere Belastung? Die Angst der Mutter oder die quasi nicht vorhandenen Nebenwirkungen der Phytopharmaka auf das Ungeborene? Da es keine Studien an Schwangeren gibt, kann ich nur von tierexperimentellen Untersuchungen ausgehen, und hier wurden bei Johanniskraut, Lavendelöl und Rosenwurz keine teratogenen Effekte beobachtet. Auch zu der Anwendung bei Kindern gibt es keine Studien, aber ich hätte auch hier keine Bedenken.“



Johanniskraut *Hypericum perforatum* L.

Die weltweit etwa 490 Hypericum-Arten sind in einer eigenen Pflanzenfamilie der Hypericaceae (Johanniskrautgewächse) zusammengefasst. In Österreich sind vergleichsweise wenige Arten weiterverbreitet. Verwendet werden die getrockneten blühenden Triebspitzen mit Blüten, Blättern und Stängeln.

Inhaltstoffe: Johanniskraut enthält Hypericine (Naphthodianthrone), Hyperforin (Phloroglucinderivat), Flavonoide und Biflavone.

Wirkung: Das HMPC hat Johanniskraut in Form von Trockenextrakten für die Behandlung leichter und mittelschwerer Depressionen als „medizinisch anerkannt“ (well-established use) akzeptiert.

Nebenwirkungen: Johanniskraut hat photosensibilisierende Eigenschaften. Hellhäutige Personen können deshalb bei hoher Dosierung mit einer erhöhten Lichtempfindlichkeit reagieren.

Wechselwirkungen: Johanniskraut erhöht die Aktivität verschiedener Subtypen des Enzyms Cytochrom P450, wodurch es zu Wechselwirkungen mit Antikoagulanzen vom Cumarintyp (z. B. Marcumar), mit Immunsuppressiva, Digoxin, Indinavir und anderen Protease-Hemmstoffen (HIV-Behandlung), Zytostatika, Hormonen zur Empfängnisverhütung (Antibabypille) sowie mit Amitriptylin/Nortriptylin (Antidepressiva) und Theophyllin kommen kann.



Baldrian

(Echter oder Großer Baldrian – *Valeriana officinalis* L.)

Baldrian ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Baldriane (*Valeriana*) innerhalb der Familie der Geißblattgewächse (*Caprifoliaceae*). Echter Baldrian ist eine ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 1 bis 2 Metern.

Als Überdauerungsorgane bildet er Rhizome aus. Baldrian wächst vorzugsweise auf feuchten und schattigen Standorten. Der Gattungsname „*Valeriana*“ leitet sich

wahrscheinlich wegen der Heilwirkung der Pflanze vom lat. „*valere*“ (= „gesund sein“) ab. Das Artepitheton „*officinalis*“ lässt darauf schließen, dass es sich um eine Arzneipflanze handelt. Baldrian wird traditionell als Heilpflanze bei mentalem Stress und zur Behandlung von Schlafstörungen in verschiedenen Formen angewendet: als Tee, Tablette, Dragee, Tropfen oder Baldrianöl als Badezusatz, medizinisch anerkannt.



von Martin Rümmele

Literatur:
Wichl – Teedrogen und Phytopharmaka
Van Wyk BE, Handbuch der Arzneipflanzen
Kommentar zum Europäischen Arzneibuch (Baldrianwurzel, Nr. 0543; Baldriantinktur
Nr. 1899; mit Wasser hergestellter Baldriantrockenextrakt, Nr. 2400; mit wässrig-
alkoholischen Mischungen hergestellter Baldriantrockenextrakt, Nr. 1898) European
Union herbal monograph on *Valeriana officinalis* L., radix, 2016
EMA/HMPC/150848/2015, Corr.

Verwendung



Das HMPC hat Baldrianwurzel in Form von Trockenextrakten zur Behandlung einer leichten nervösen Anspannung und zur Behandlung von Schlafstörungen als „medizinisch anerkannt“ (well-established use) akzeptiert.

Inhaltsstoffe

Beim Trocknen bildet sich der typische Geruch der Droge, der u. a. durch frei werdende Isovaleriansäure verursacht wird. Baldrianwurzel weist ein sehr heterogenes Inhaltsstoffspektrum auf: ätherisches Öl, Sesquiterpensäuren, Iridoide (Valepotriate und deren Abbauprodukte), Lignane, Kaffeesäurederivate, Alkaloide. Neuere Untersuchungen geben Hinweise darauf, dass an den Baldrian-Wirkungen Stoffe beteiligt sein können, die aus bisher bekannten Substanzen erst durch das Darmmikrobiom gebildet werden.

Verarbeitung



Verwendet werden die unterirdischen Pflanzenteile, bestehend aus dem kurzen, walzenförmigen Wurzelstock und den büschelig daran anhängenden, dünnen Wurzeln (Baldrianwurzel – Valerianae radix).



Neben- und Wechselwirkungen



keine bekannt

Botanik



Baldrian ist mehrjährig, wird 50 bis 100 cm hoch und blüht von Juli bis September mit zahlreichen kleinen, hellrosa bis weißen Blüten, die in einer Schirmrispe („Trugdolde“) angeordnet sind. Die Blätter sind sehr unterschiedlich gestaltet, unpaarig gefiedert, die unteren gestielt, die oberen am Stängel sitzend.



Geschichte

Um den Baldrian ranken sich einige Mythen. So spielt er auch im christlichen Kontext eine Rolle, da er laut Überlieferungen aus den zu Boden fallenden Blutstropfen des gekreuzigten Heilands wuchs. Auch in den Heilpflanzengärten Indiens, Tibets und Südamerikas nimmt der Baldrian seit Jahrhunderten einen festen Platz ein.



Nichtantibiotische Prophylaxe bei Harnwegsinfektionen

Phytotherapeutika sind bei rezidivierenden Harnwegsinfekten durchaus eine Option. Allerdings gibt es einige Dinge zu beachten.



Vorab: Bei rezidivierenden Harnwegsinfekten ist eine korrekte Abklärung essenziell. Harnwegsinfektionen (HWI) werden als rezidivierend definiert, wenn sie mindestens dreimal innerhalb eines Jahres oder zweimal innerhalb von 6 Monaten auftreten. Eine effektive HWI-Prophylaxe kann die Lebensqualität der Patient:innen deutlich verbessern und die Frequenz von Antibiotikaeinnahmen reduzieren. Nichtantibiotische Präventivmaßnahmen stehen in einer Vielzahl zur Verfügung.

Die Behandlung rezidivierender HWI konzentriert sich vorwiegend auf die

Prävention erneuter Infektionen. Es stehen viele unterschiedliche Therapieansätze zur Verfügung, die auf unterschiedlich guten wissenschaftlichen Daten basieren. Im Falle einer akuten Reinfektion wird analog zur Therapie des unkomplizierten HWI eine antibiotische Kurzzeittherapie empfohlen.

Der Einsatz von Phytopharmaka, also pflanzlichen Arzneimitteln, ist in der Prävention von HWI weit verbreitet. Cranberry- und Preiselbeer-Präparate sollen über den Wirkstoff PAC (Proanthocyanidine) durch Bindung der bakteriellen Fimbrien deren Adhäsion an die Blasenwand reduzieren. Cranber-

ry-Extrakt steigert außerdem in der Niere die Sekretion von Tamm-Horsfall-Protein (THP, syn. Uromodulin), ein Protein, das auf Grund seiner hohen Glykosylierung mit Mannoseres-ten an mannosebindende Adhäsine bestimmter UPEC-Stämme bindet und damit die Interaktion zwischen Bakterium und Wirtszelle hemmt. Somit kann Cranberry mehr als ein Stimulator der innate Immunabwehr angesehen werden. Eine rezente Cochrane-Analyse konnte eine Reduktion von HWI bei Frauen mit rezidivierenden HWI, bei Kindern und nach medizinischen Eingriffen bestätigen. (rüm) 

Die Kolumne „Gute Freunde“ soll auf Verwechslungsmöglichkeiten in der phytotherapeutischen Praxis hinweisen. Dieses Mal drei „gute“ Arten, die zwei Arzneidrogen liefern: „Echtes Goldrutenkraut“ und „Goldrutenkraut“.

Spricht man von „der“ Goldrute (*Solidago* sp.), so können bis zu drei verschiedene Arten gemeint sein: Die Echte Goldrute (*Solidago virgaurea* L.), die Kanadische Goldrute (*Solidago canadensis* L.) und die Riesen-Goldrute (*Solidago gigantea* Aiton). Die drei Arten besitzen die selben Inhaltsstoffgruppen. Die Einzelsubstanzen variieren zwar in Struktur

und Menge, man kann aber von vergleichbarer aquarettischer und antiphlogistischer Wirkung ausgehen. Die wirksamkeitsmitbestimmenden Phenolglykoside Leiocarposid und Virgaureosid A sind nur in der Echten Goldrute enthalten. Im Folgenden werden die charakteristischen Merkmale dieser drei Arten vorgestellt.



Solidago virgaurea L., Asteraceae

Pflanzennamen: Echte Goldrute, Gewöhnliche Goldrute, Petrusstab, Unsengkraut

Verwendete Droge: Solidaginis virgaureae herba

Inhaltsstoffe: Triterpensaponine, Flavonoide (v. a. Quercetin- und Kämpferolglykoside) sowie Phenolglykoside (Leiocarposid und Virgaureosid A), Phenolcarbonsäuren, saure Polysaccharide

Indikationen: Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Harnsteinen und Nierengriß; zur vorbeugenden Behandlung bei Harnsteinen und Nierengriß. Ihre entzündungshemmenden Eigenschaften machen sie auch bei rheumatischen Beschwerden interessant.

Morphologische Unterscheidung: durchschnittlich nur ca. 40 cm hochwachsend, mit großen gelben Blütenkörbchen im Vergleich zu den anderen Arten



Solidago canadensis L.
Solidago gigantea Aiton, Asteraceae

Pflanzennamen: Kanadische Goldrute, Riesen-Goldrute

Verwendete Droge: Solidaginis herba (hier keine Unterscheidung zwischen *S. canadensis* und *S. gigantea*)

Inhaltsstoffe: Triterpensaponine, Flavonoide (v. a. Quercetin- und Kämpferolglykoside), Phenolcarbonsäuren, saure Polysaccharide. Leiocarposid und Virgaureosid A konnten nicht nachgewiesen werden.

Indikationen: Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Harnsteinen und Nierengriß; zur vorbeugenden Behandlung bei Harnsteinen und Nierengriß

Morphologische Unterscheidung: durchschnittlich ca. 150 cm hochwachsend, manchmal bis 250 cm, mit kleinen gelben Blütenkörbchen im Vergleich zur Echten Goldrute. Blütenkörbchen bei *S. gigantea* sind größer als bei *S. canadensis*.

Hämorrhoidenzäpfchen und -salben

Unter vergrößerten Hämorrhoiden leiden viele Menschen im Lauf ihres Lebens. Wenn die Erkrankung weiter fortschreitet, macht sie sich unangenehm bemerkbar: Jucken, Brennen, Blutungen und Nässen am After. Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die sich am Ausgang des

Enddarms in der Nähe des Anus befinden. Diese Schwellkörper sind sehr gut durchblutet, weil sie von einem dichten Netzwerk aus Arterien und Venen versorgt werden. Sie machen sich jedoch erst dann bemerkbar, wenn sie krankhaft vergrößert sind.

Hämorrhoidenzäpfchen Suppositoria haemorrhoidalia I wundheilend - bei Blutungen und Schmerzen

Tannin	0,11
Ringelblumenfluidextrakt	0,20
Lebertran	0,07
Lavendelöl	0,04
Kamillenöl	0,04
Hartfett	ad 2,00

M. f. supp. d. tal. dos. Nr. XII

Kassenformular
zum Download:



Hämorrhoidenzäpfchen Suppositoria haemorrhoidalia II kühlend - bei Juckreiz

Tannin	0,11
Ringelblumenfluidextrakt	0,20
Lebertran	0,07
Lavendelöl	0,04
Nelkenöl	0,04
Menthol	0,07*
Hartfett	ad 2,00

M. f. supp. d. tal. dos. Nr. XII

* Wird ein forcierter lokalanästhetischer Effekt gewünscht, kann Menthol durch Lidocainhydrochlorid 0,01 g in der Rezeptur ersetzt oder ergänzt werden.

Kassenformular
zum Download:



Hämorrhoidensalbe I
Unguentum haemorrhoidale I
 kühlend - akut - juckreizstillend

Tannin	0,25
Menthol	0,07*
Lavendelöl	
Nelkenöl	
Pfefferminzöl	
aa 1,00	
Ringelblumensalbe II offizinal	ad 50,00

M. f. unguentum

* Wird ein forciertes lokalanästhetischer Effekt gewünscht, kann Menthol durch Lidocainhydrochlorid 1,25 g bis zu 2,5 g in der Rezeptur ersetzt oder ergänzt werden. Die Abfüllung in Tuben wird dringend empfohlen.

Kassenformular zum Download:



Hämorrhoidensalbe II
Unguentum haemorrhoidale II
 Zur Ausheilung und zur Pflege, zum chronischen Gebrauch

Tannin	0,25
Hamamelis-Fluidextrakt	2,00
Gelbes Wachs	2,00
Ringelblumensalbe II offizinal	7,50
Kamillenfluidextrakt	7,50
Cetylpalmitat	10,00
Mandelöl	ad 50,00

M. f. unguentum

Die Abfüllung in Tuben wird dringend empfohlen.

Kassenformular zum Download:



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

Gewinner:innen des Kreativwettbewerbs zu den Tagen der Arzneipflanzen 2024

Gemeinsam mit den Tagen der Arzneipflanzen hat heuer auch wieder ein Kreativwettbewerb stattgefunden. Bei diesem Zeichen-, Mal- und Fotowettbewerb unter dem Motto „Fotografiere oder male deine liebste Heilpflanze, und gewinne tolle Preise!“ konnten Beiträge von Kindern aller Altersgruppen und Erwachsenen prämiert werden. Bei dieser bis Ende Juli gelaufenen Aktion sind insgesamt 75 Beiträge eingegangen. Eine dreiköpfige Jury hat die eingegangenen Fotos, Malereien und Zeichnungen bewertet, um die jeweiligen Gewinner:innen der verschiedenen Altersklassen zu ermitteln. Insgesamt wurden diesmal 9 Erwachsenen- und 11 Kindereinsendungen der ausgezeichneten, sehr gelungenen Beiträge mit einem Preis belohnt.

Der erste Platz der Erwachsenen ist an Herrn Helmut Male mit einem herausragenden Foto eines Schmalblättrigen Weidenröschens gegangen, der mit dem Gewinn des Hauptpreises, einem Gutschein im Wert von 400 Euro für ein Wo-

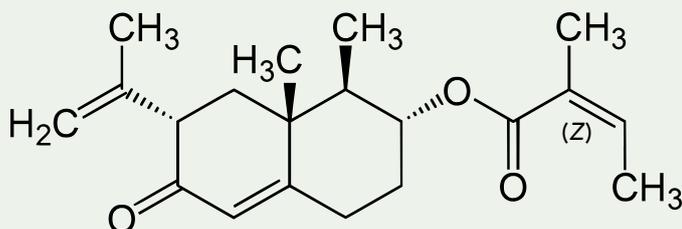
chenende für 2 Personen in einem Kräuterhotel, belohnt wurde. Die Kinder und Jugendlichen in den verschiedenen Alterskategorien konnten als Preis für ihre Beiträge vor allem Bücher, Lernspiele und Experimentierkästen zum Thema (Heil)Pflanzen gewinnen. Auch nach der fünften Durchführung der Tage der Arzneipflanzen zeugen die Anzahl der teilnehmenden Einrichtungen, die Besucherzahlen sowie die Beiträge zum Kreativwettbewerb von regem Interesse an dieser Aktion. Letzten Endes wieder einmal ein herzliches Dankeschön an alle teilnehmenden Einrichtungen, die Organisatoren und die Besucher:innen der Tage der Arzneipflanzen 2024 sowie an alle Kreativwettbewerbsteilnehmer:innen für die Einsendung ihrer großartigen Fotos und Zeichnungen.

Bericht: Mag. Dr. Fabian Malfent

Wissenstest für „Phyto-Chemiker:innen“

Wie wir uns die Struktur von Phyto-Wirkstoffen vorstellen ...

Die Formel zeigt wieder einmal ein Sesquiterpen, diesmal vom Eremophilan-Typ, das nicht als Lakton vorliegt, sondern als Ester mit Angelikasäure ([Z]-2-Methyl-2-butensäure)! Wie heißt das Sesquiterpen, wie heißt der Angelikasäureester, und in welchem interessanten Korbblütler, der leider auch Pyrrolizidinalkaloide enthält, gehört die Substanz zu den wichtigen Inhaltsstoffen?



Antwort: Das Sesquiterpen **Petasol** bildet mit Angelikasäure den Ester **Petasin**. Petasin ist eine der Hauptkomponenten im Gemisch von mehr als einem Dutzend ähnlicher Terpene in Blättern und Rhizomen der **Petasites hybridus** (= *P. officinalis*). Petasin und analoge Substanzen macht man für spasmolytische, antiallergische und antihistaminische Wirkungen von Pestwurzextrakten verantwortlich (Anwendung etwa bei allergischer Rhinitis oder zur Migräneprophylaxe). Bei In-vitro-Studien zeigte Petasin Wirkung gegenüber bestimmten humanen Karzinom-Zelllinien.



Studierende der Humanmedizin und ihre Einstellung zur Phytotherapie

Eine kürzlich publizierte Studie in drei Regionen Europas zeigt erstmals deutliche Unterschiede im Wissen und in der Einstellung von Studierenden der Humanmedizin im letzten Drittel des Studiums zur Phytotherapie. Es wurden jeweils 50 Studierende in Deutschland, Italien und Spanien sowie in Tschechien, der Slowakei und Ungarn befragt. In allen drei Regionen gaben ca. 70 % an, zumindest in gewissem Maß mit Phytotherapie vertraut zu sein. In Deutschland zeigte ca. die Hälfte der Befragten eine positive Einstellung zu Phytotherapie und pflanzlichen Arzneimitteln. Dagegen teilten nur 30 % in Italien und Spanien und 22 % in Tschechien, der Slowakei und Ungarn diesen Standpunkt. Übereinstimmend gaben die Studierenden an, Interesse an vertiefender Information zu diesem Thema vor allem in Universitätslehrgängen und/oder Seminaren mit praktizierenden Ärzt:innen zu haben. Je nach Region mit gewissen Unterschieden wurden wissenschaftliche Publikationen, wissenschaftliche Organisationen sowie Universitätslehrer:innen als wichtigste und glaubwürdigste Quellen identifiziert. Das Ergebnis zeigt deutlich die Wichtigkeit der Phytotherapie-Ausbildung der ÖGPHYT. 

Großes Interesse am Phytoherbst

Alles neu – macht der „Phytoherbst 2024“! Die 38. Südtiroler Herbstgespräche standen heuer im Zeichen der Neuerungen. Mit Waidhofen an der Ybbs wurde ein Veranstaltungsort in Österreich gewählt, der durch seine Lage im westlichen Niederösterreich sehr gut erreichbar ist. Trotz schlechten Wetters war die Veranstaltung komplett ausgebucht – immer mehr Ärzt:innen und Apotheker:innen interessieren sich für neue Informationen im Bereich der Phytotherapie. Es wurde das Potenzial pflanzlicher Arzneimittel im Zusammenhang mit bakteriellen Infektionen beleuchtet, traditionelle Arzneimittel bei Hauterkrankungen wurden vorgestellt, und es gab ein Update zu Cannabis. Die phytotherapeutischen Einsatzmöglichkeiten in der Gynäkologie, im Senium und in der Palliativmedizin wurden ebenso thematisiert. Nachdem der Rezeptur-Workshop im Vorjahr sehr gut angenommen wurde und der Wunsch nach „mehr“ bestand, wurde ein solcher auch heuer wieder angeboten. Mit den Themen Veterinärmedizin und menschliches Mikrobiom fand die Tagung ihren Abschluss. 

Exkursionen:

Aktuelle Informationen werden laufend auf der ÖGPHYT-Website bekanntgegeben:

www.phytotherapie.at.

Anfragen auch an:

exkursionen@phytotherapie.at

Vergünstigungen für ÖGPHYT-Mitglieder

Zeitschrift für Phytotherapie

(Deutschland)

Offizielles Organ der Gesellschaft für Phytotherapie e. V.,

6 Hefte/Jahr, Normalpreis: 127 Euro,

Vorzugspreis für ÖGPHYT-Mitglieder: 77 Euro

(jeweils zuzüglich 24,50 Euro Versandkosten).

Thieme Verlag Stuttgart, www.thieme.de, info@phytotherapie.at

Pharmakobotanische Exkursionen

Ermäßigte Teilnahmegebühr für ÖGPHYT-Mitglieder.

www.phytotherapie.at, Exkursionen

Fortbildungszentrum

Allgemeinmedizin (FAM)

Ermäßigte Teilnahmegebühr beim Lehrgang „Phytotherapie“, aber auch bei allen anderen FAM-Seminaren,

www.fam.at, office@fam.at

European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP)

kostenfreier Online-Zugang zu den ESCOP-Monografien, escop.com,

info@phytotherapie.at

ÖGPHYT-Diplom Phytotherapie/FAM

Informationen zu Diplom und Kursinhalten:

www.phytotherapie.at, www.fam.at

Fragen bezüglich An-/Abmeldung bitte an

FAM | AUSTRIA: office@fam.at

Lehrgang 2023/24

Modul 7: 28. und 29. September 2024, Ybbs/Donau

Modul 7a: 9. und 10. November 2024, Petzenkirchen

Modul 8 mit Prüfung: 30. November, 1. Dezember 2024, Ybbs/Donau

Modul 8a mit Prüfung: 7. und 8. Dezember 2024, Ybbs/Donau

Lehrgang 2024/25

Modul IV: 16. und 17. November 2024, Ybbs/Donau

Modul V: 15. und 16. März 2025, Ybbs/Donau

Modul VI: 17. und 18. Mai 2025, Ybbs/Donau

Modul VII: 27. und 28. September 2025, Ybbs/Donau

Modul VIII mit Prüfung: 6. und 7. Dezember 2025, Ybbs/Donau

Lehrgang A 2025/26

Modul 1A: 11. und 12. Jänner 2025, Ybbs/Donau

Modul 2A: 5. und 6. April 2025, Ybbs/Donau

Modul 3A: 13. und 14. September 2025, Ybbs/Donau

Modul 4A: 8. und 9. November 2025, Ybbs/Donau

Lehrgang B 2025/26

Modul 1B: 1. und 2. März 2025, Ybbs/Donau

Modul 2B: 24. und 25. Mai 2025, Ybbs/Donau

Modul 3B: 11. und 12. Oktober 2025, Ybbs/Donau

Modul 4B: 29. und 30. November 2025, Ybbs/Donau

ÖGPHYT-Diplom Phytotherapie/Schloss Hofen

Informationen zu Diplom und Kursinhalten:

www.phytotherapie.at,

www.schlosshofen.at/bildung/gesundheit

Fragen bezüglich An-/Abmeldung bitte an

Frau Mag. Marlies Enenkel-Huber,

+43 5574 4930 468,

marlies.enenkel-huber@schlosshofen.at

Lehrgang 2025/26

Modul 1: 11., 12. April 2025, Innsbruck

Modul 2: 18., 19. Juli 2025, Schloss Hofen/Lochau

Modul 3: 3., 4. Oktober 2025, Innsbruck

GPT-Fortbildung: Phytopharmaka und Phytotherapie – Modul IV, 11.–13. Oktober in Göttingen (Deutschland)

– Ausbildungszyklus in 4 Modulen für Ärzt:innen und Apotheker:innen
Die Fortbildung der GPT ermöglicht es den Teilnehmenden, die Kenntnisse zur Phytotherapie zu erweitern und zu vertiefen. 4 Module innerhalb von 2 Jahren geben einen Überblick über das gesamte Gebiet.

Die Fortbildung ist von der deutschen Ärztekammer anerkannt.

Mehr Informationen dazu finden Sie unter:

www.phytotherapie.de/de/termine.

Zertifikatslehrgang „Therapeutische Möglichkeiten evidenzbasierter Phytotherapie“ für Ärzt:innen und andere Gesundheitsberufe, KL Academy Krems, 22. 11. 2024–17. 5. 2025, Bewerbungsschluss 28. 10. 2024, www.kl.ac.at

Neue Fortbildung zum/zur Phytoexpert:in, 16. 10. 2024–11. 4. 2025

Alphatopics, Kranichstein nahe Darmstadt (Deutschland)

Für Mitarbeiter:innen der Phytobranche in der DACH-Region, die sich als Berufseinsteiger:innen berufsqualifizierend oder berufsbegleitend einen umfassenden Überblick über die bestehenden Anforderungen an pflanzliche Arzneimittel und deren praktische Umsetzung verschaffen möchten, sowie für Kolleg:innen, die in unterschiedlichen Bereichen anderer Produktkategorien in der pharmazeutischen Industrie tätig waren und nun Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten im Bereich der Phytopharmaka übernehmen.

Mehr Informationen dazu finden Sie unter:

www.phytoexperte-fortbildung.com.

Generalversammlung der ÖGPHYT am 21. November 2024

Auch dieses Jahr lädt unsere Gesellschaft ihre Mitglieder herzlich zur Generalversammlung ein. Diese findet am 21. November 2024 in den Räumen des Pharmaziezentrum UZA II (Josef-Holaubek-Platz 2, 1090 Wien) statt. Die genauen Informationen entnehmen Sie bitte der elektronischen Einladung, die Sie demnächst erreichen wird.



Phytopharmaka und Phytotherapie in der Apothekenpraxis

MODUL I: II., 12. April 2025, Innsbruck

MODUL I: 05. 10. 2024–06. 10. 2024

MODUL I: 12. 10. 2024–13. 10. 2024

MODUL α: 23. 11. 2024–24. 11. 2024

MODUL 2: 11. 01. 2025–12. 11. 2025

MODUL II: 25. 01. 2025–26. 01. 2025

MODUL 3: 13. 03. 2025–14. 03. 2025

MODUL III: 14. 06. 2025–15. 06. 2025

MODUL γ: 28. 06. 2025–29. 06. 2025

Zur Anmeldung über den Fortbildungskalender der Apothekerkammer:

www.apothekerkammer.at/fortbildungen-apotheker



Fachkurzinformation

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. Kapselinhalt: Rapsöl, raffiniert. 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.

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, E-Mail: info@phytotherapie.at, Verlag: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien, Verlagsleitung: Mag. Gabriele Jerlich, Projektleitung: Andrea Maierhofer, a.maierhofer@medmedia.at, Redaktion: Martin Rümmele, m.ruemmele@medmedia.at, Editorial Board: Univ.-Prof. Dr. Sabine Glas-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: onlinelektorat.at – Sprachdienstleistungen, Coverfoto: firefly.adobe.com Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, A-2540 Bad Vöslau, Aboverwaltung: Ariana Richtmann, 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.

Gewinnspiel!

Jetzt mitspielen und eines von 3 Exemplaren des Buches „Das unsichtbare Netz des Lebens“, Residenz Verlag, gewinnen!

Martin Grassberger: „Das unsichtbare Netz des Lebens“, Residenz Verlag, Salzburg – Wien 2021



Petasites-Arten enthalten als charakteristische Inhaltsstoffe Sesquiterpene. Welcher der hier angeführten Namen bezeichnet eine Substanz aus der Pestwurz?

- a) Petasol
- b) Parasol
- c) Petrosol
- d) Peptidol

Unter allen richtigen Einsendungen werden 3 Exemplare des Buches „Das unsichtbare Netz des Lebens“, Residenz Verlag, 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, Josef-Holaubek-Platz 2, 1090 Wien, oder per
E-Mail an: info@phytotherapie.at

Einsendeschluss ist der 28. Oktober 2024

Auflösung Gewinnspiel von Heft 4/2024

Die richtige Antwort: Für das allergene Potenzial des Mutterkrauts spielt Parthenolid eine wichtige Rolle, das aber auch zur Qualitätskontrolle herangezogen wird.

Wir gratulieren den Gewinner:innen des Gewinnspiels aus der Ausgabe 4/2024 – Corinna C. aus Wien, Gebhard B. aus Wien und Wolfgang S. aus Matrei!

Wir wünschen viel Freude beim Lesen des Buchpaketes „Kraut & Wurzel“ Band 1–6, Edition Raetia, von Arnold Achmüller.

Mitgliedschaft - Mitgliedschaft - Mitgliedschaft - Mitgliedschaft - Mitgliedschaft

ÖGPHYT

Jetzt Mitglied werden

und Zeitschrift und Newsletter beziehen!

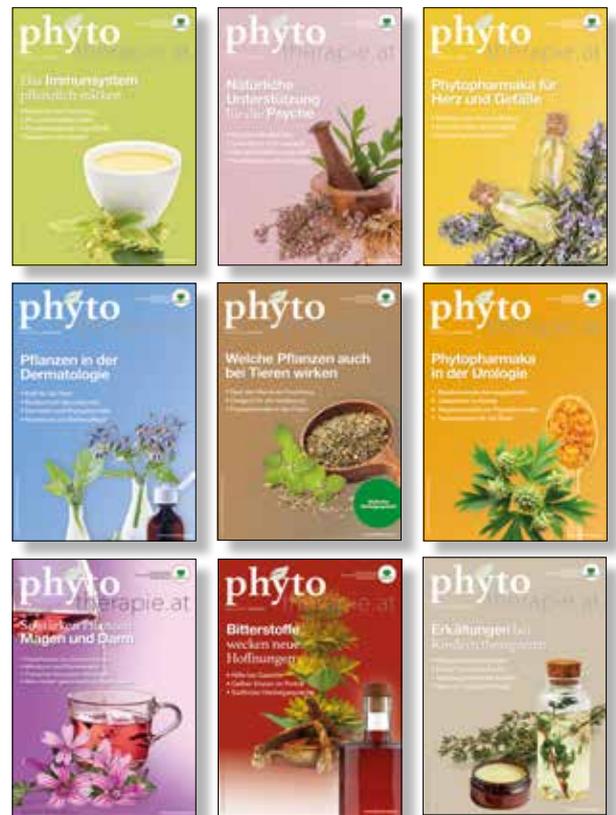


Die Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie fördert die rationale Beschäftigung mit dem pflanzlichen Arzneischatz in wissenschaftlicher und allgemeinmedizinischer Hinsicht. Wir sind Ärzt:innen, Pharmazeut:innen aus der Apotheke, der Industrie und Universität sowie Vertreter:innen der Wirtschaft 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



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.)