

Wie Heilpflanzen die Psyche stärken

- Passionsblume lindert Angst und Unruhe
- Lavendel hilft auch bei Depressionen
- Safran als Stimmungsaufheller



Aber die Art damit umzugehen.

Gegen körperliche und geistige Symptome von Stress. Fördert Leistungsfähigkeit und Stresstoleranz.



Editorial

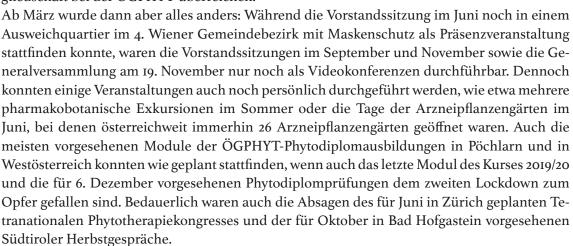
© Foto_Nelson



2020 bleibt unvergesslich ...

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Jahr 2020 ist so wie in vielen anderen Lebensbereichen auch in der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT) ganz anders verlaufen, als wir uns das am Beginn des Jahres vorgestellt hatten. Dabei hatte alles so schön begonnen: Am 18. Februar haben wir im damals noch völlig frei zugänglichen Pharmaziezentrum der Universität Wien den 85. Geburtstag unseres Vizepräsidenten Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka gefeiert; bei dieser berührenden Feier durfte ich dem Jubilar die Urkunde über die Ehrenmitgliedschaft bei der ÖGPHYT überreichen.



Die Zusammenarbeit mit der MedMedia Verlagsgesellschaft und insbesondere mit dem Redaktionsleiter Martin Rümmele hat sich sehr positiv weiterentwickelt, selbst nachdem die anregenden persönlichen Redaktionskonferenzen durch Videokonferenzen ersetzt werden mussten. Alle sechs für 2020 vorgesehenen Ausgaben sind im vollen Umfang und im Zeitplan erschienen, und auch für 2021 dürfen Sie sich auf sechs neue Folgen von *phytotherapie.at* freuen.

Die Pandemie hat zu einer Rückbesinnung auf die Werte der Natur geführt, wozu gerade die Phytotherapie beitragen kann: 91 neue ÖGPHYT-Mitglieder während der vergangenen 12 Monate sind ein deutliches Zeichen für das ungebrochene Interesse an der Phytotherapie. Damit hat die ÖGPHYT einen Höchststand von mehr als 700 Mitgliedern erreicht.

Die ÖGPHYT-Generalversammlung 2020 hat beschlossen, dem Gründungspräsidenten der ÖGPHYT, Herrn Univ.-Prof. i. R. Dr. Kurt Widhalm, die Ehrenmitgliedschaft zu verleihen. Herzlichen Glückwunsch, lieber Kurt, und danke für alles, was du für die ÖGPHYT getan hast!

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest sowie alles Gute für 2021! Ich gehe davon aus, dass wir uns im Jahr 2021 auch wieder persönlich begegnen werden können, bleiben Sie gesund!

Ihr Heribert Pittner

Fachlicher Beirat

Editor



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

Ausrichtung/Zielsetzung

Die Zeitschrift phytotherapie.at ist das Fachmedium der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT) und soll deren Mitgliedern, Ärzten, Apothekern, Pharmazeuten und Stakeholdern aktuelle Informationen über Entwicklungen im Bereich pflanzlicher Arzneimittel bringen. Für das fachliche und wissenschaftliche Fundament garantiert ein fachlicher Beirat, bestehend aus Wissenschaftern, Pharmazeuten, Apothekern und Ärzten aus dem deutschsprachigen Raum.

Co-Editors



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



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



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

Advisory Board



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



Univ.-Prof. Mag. pharm. Dr. Judith M. Rollinger Department für Pharmakognosie; Universität Wien

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



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



Univ.-Prof. i. R. Mag. pharm. Dr. Gerhard Buchbauer Department für Pharmazeutische Chemie, Universität Wien



Dr. sc. nat. Beatrix Falch Vizepräsidentin Schweizerische 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 Pharmakognosie; Universität Wien



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



ao. Univ.-Prof. Mag. pharm. Dr. Liselotte Krenn Department für Pharmakognosie; Universität Wien



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



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



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



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



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

Zeitschrift abonnieren -ÖGPHYT-Mitglied werden

Als Mitglied der Österreichischen 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.

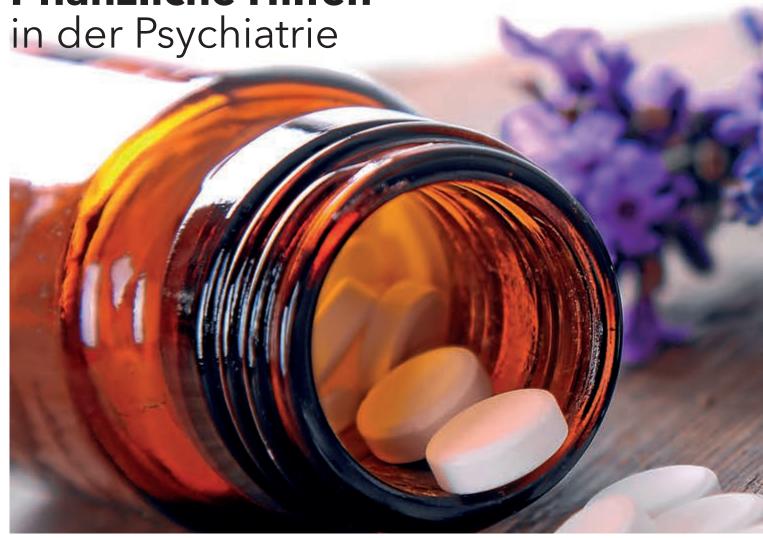
www.phytotherapie.at



Inhalt

5	cnwerpunkt Psycne	
5	Coverstory: pflanzliche Hilfen in der Psychiatrie	6
C	Aktuelle Arzneipflanze: Passionsblume	10
	Fallbericht: Mann mit privaten Problemen und beruflichem Stress	12
	Aus der Wissenschaft: Safran als Stimmungsaufheller	16
	*	
D	as politische Gespräch	
	Die Gesundheitssprecher der Parteien:	
	Teil 2 Ralph Schallmeiner (Grüne)	17
	Tell 2 Naiph Schainheiller (Grune)	17
Ir	nfektiologie	
William -	Indikation und Therapie: Erkrankungen der Atemwege	18
344	Pflanze im Portrait - Eibisch	24
N	leues aus der Wissenschaft 🌋	
	Neue Studie zu Baldrian	23
P	alliativmedizin	
	Tipps aus dem Bereich der Aromatherapie	26
;	CDUVT Min silver and	
	GPHYT-Mitteilungen ÖGPHYT	00
	Aktuelles	28
	Termine & Highlights	29
In	npressum	28
Fa	achkurzinformationen	30
Ö	GPHYT-Mitgliedschaft	32





Phytopharmaka gewinnen bei psychischen Beschwerden zunehmend an Bedeutung. Nicht zuletzt deshalb, weil sie von Patienten stärker nachgefragt werden und so auch die Therapietreue höher ist, sagt Siegfried Kasper, Professor und emeritierter Ordinarius für Psychiatrie an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Universität Wien, im Interview.

Von Martin Rümmele

erade die Corona-Pandemie mit ihren Lockdowns, der wachsenden Unsicherheit am Arbeitsplatz und der schwierigen wirtschaftlichen Situation in vielen Unternehmen führt zu wachsenden psychischen Beschwerden. *phytotherapie.at* sprach darüber und über die Möglichkeiten von Phyto-

therapeutika in der Psychiatrie mit Prof. Dr. Siegfried Kasper. Er publizierte über 600 in *PubMed* gelistete Arbeiten und mehr als 250 Bücher und Buchbeiträge sowie einschlägige Lehr- und Handbücher in deutscher und englischer Sprache in verschiedenen Bereichen der Psychiatrie.

Welchen Stellenwert haben Phytopharmaka in der Psychiatrie?

Es kommt immer darauf an, wo man sich gerade befindet. In Kliniken werden zunehmend schwere und therapieresistente Fälle betreut, und da kommen Phytopharmaka nicht sehr stark zum Einsatz. Bei schweren Fällen finden



häufiger synthetische Medikamente Verwendung. Im niedergelassenen Bereich und bei Fachärzten hingegen werden Phytopharmaka gerne eingesetzt. Vor allem bei Patienten mit der Neigung zu Unverträglichkeitsreaktionen oder subklinischen Syndromen sollte eine Phytotherapie erwogen werden, unter anderem aufgrund einer größeren Akzeptanz von Seiten vieler Patienten.

Warum ist das so?

Prinzipiell meinen Patienten, dass pflanzliche Produkte leichter verträglich sind. Und das stimmt auch - insofern haben die Patienten recht. Die Frage ist, wieso das so ist. Phytopharmaka mit ihren verschiedensten Inhaltsstoffen wirken auf verschiedene

Bereiche. Lavendel geht etwa nicht nur auf den Kalziumkanal wie Pregabalin, sondern auch auf andere Strukturen, wie den Serotonin-IA-Rezeptor 5-HT1A. Jahrzehntelang wurden Benzodiazepine als Erstlinien-Behandlung eingesetzt. Deren Nebenwirkungen reichen von Sedierung, Aufmerksamkeitsproblemen, Amnesie, Depression, Delir bis hin zu Abhängigkeit und Entzugssyndrom. Derzeit kommen in der Pharmakotherapie von Angststörungen vor allem Antidepressiva - insbesondere die selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI), Buspiron, Propranolol, Hydroxyzine und Pregabalin zur Anwendung. Diese angstlindernd (anxiolytisch) wirksamen Arzneimittel weisen gegenüber

den Benzodiazepinen häufig günstigere Nebenwirkungsprofile auf. Sie können allerdings immer noch störende unerwünschte Wirkungen verursachen, die grundlegende Aktivitäten des täglichen Lebens beeinträchtigen. Dieses Nebenwirkungsspektrum kann wiederum dazu beitragen, dass Angststörungen häufig nicht adäquat behandelt werden. Ein gut verträgliches, anxiolytisch wirksames Arzneimittel kann hier Vorbehalte zerstreuen und so die Bedingungen für eine bessere Behandlungsakzeptanz und Compliance schaffen. Die durchgeführten klinischen Studien zeigen etwa, dass das orale Lavendelölpräparat Silexan® bei Patienten mit subsyndromalen Angststörungen und bei syndromaler GAS gegenüber Placebo überlegen und ebenso wirksam war wie das Benzodiazepin Lorazepam in der Anfangsdosis oder des SSRI Paroxetin.

Gilt das generell: Wirken pflanzliche Arzneimittel so gut wie synthetische Psychopharmaka?

Man muss unterscheiden, dass es pflanzliche Präparate sind, die standardisiert gewonnen, standardisiert gegeben und nach klinischen Gesichtspunkten untersucht wurden. Das trifft nur auf ganz wenige zu, wie Johanniskraut, Ginkgo und Lavendel. Man kann nicht einfach irgendein Präparat hernehmen - man muss immer schauen, ob es auch bei Patienten in klinischen Studien geprüft wurde und ein standardisiertes Produkt ist, das dann entsprechend wirksam ist. therapeutikum ist nicht gleich Phytotherapeutikum.

Wie ist die Evidenzbasis für Hypericum perforatum, Lavandula angustifolia, Ginkgo biloba?

Zu Johanniskraut gibt es eine ganze Reihe von Untersuchungen bei milder und mittelschwerer Depression, dass es mit einer Dosis von 600-900 mg gut wirkt. Wichtig ist der sogenannte Hyperforingehalt. Studien haben gezeigt, dass Medikamente mit niedrigem Gehalt nicht so gut wirken wie solche mit hohem Gehalt. Das Besondere bei allen Phytotherapeutika ist, dass sie sehr nebenwirkungsarm sind. Es gibt keine Gewichtszunahme oder Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus. Lavendelöl wurde von mir klinisch untersucht. Wir konnten zeigen, dass bei einer subsyndromalen

Angsterkrankung ein günstiger Effekt erzielt werden kann. Auch die volle Form der Angsterkrankungen konnte damit gut behandelt werden. Es gibt zudem keine Interaktionen mit anderen Produkten. Ein kleines Problem ist ein kleines Aufstoßen, das für manche Patienten nicht so angenehm ist. Die Ergebnisse weisen auch auf eine günstige Beeinflussung von Begleitsymptomen wie Unruhezuständen, Depressionen, Schlafstörungen und somatischen Beschwerden hin. Bei Tagesdosen von 80 und 160 Milligramm traten unter Silexan® - abgesehen von leichten gastrointestinalen Symptomen wie Aufstoßen-keinespezifischen unerwünschten Wirkungen auf. Es ergaben sich auch keine Hinweise auf Arzneimittelinteraktionen oder Absetzeffekte, auf Suchtpotenzial oder Beeinträchtigung der Verkehrssicherheit.

Wie macht man in diesem Fall eine verblindete Studie, wenn ein Patient den Lavendelgeschmack ja bemerkt? Das ist eine gute Frage. Die Medikamente der Placebogruppe wurden mit einem Lavendelspray in minimaler Konzentration von Lavendelextrakt bespritzt - sodass es bei beiden Produkten zum Aufstoßen kommt.

Und Ginkgo?

Ginkgo wurde ursprünglich bei Alzheimer-Demenz und gemischter Demenz und milderen Erscheinungen untersucht. Es gab Anzeichen, dass Ginkgo auch bei kognitiver Dysfunktion wirksam ist und auch die Progression der Erkrankung verlangsamt. Bei älteren Menschen mit nichtsymptomatischen Auffälligkeiten kam es zu kognitiven Verbesserungen.

Welche unerwünschten Neben-

wirkungen und Interaktionen mit anderen Substanzen kann es geben? Wie schon gesagt, es gibt eigentlich kaum Probleme. Bei Johanniskraut kann es eine Übersensibilisierung der Haut geben - vor allem hellhäutige Typen müssen etwas aufpassen. In seltenen Fällen kann es zu einer Enzyminduktion kommen und damit bei Zytostatika zu einer Herabsetzung der Wirkung. Es geistert in der Literatur auch immer wieder herum, dass es zu blutverdünnenden Maßnahmen kommen kann (da sollte man gegebenenfalls wirklich vorsichtig sein) und zu einem Unwirksamwerden der Antibabypille - das stimmt aber nicht. Bei Ginkgo gibt es ganz selten Nebenwirkungen, aber keine Interaktionen. Ginkgo ist also als unbedenklich einzustufen.

Im Profil



Pflanzenporträt: Rhodiola rosea

Vitango®

Rhodiola rosea - pflanzliches Anti-Stress-Mittel

Stress stellt nach Rückenschmerzen das zweitgrößte berufsbedingte Gesundheitsproblem in Europa dar - mit erheblichen Auswirkungen auf die Gesundheitssysteme und die wirtschaftliche Produktivität. Gegen Stress ist jedoch ein Kraut gewachsen.

Laut Europäischer Agentur für Gesundheit und Sicherheit sind europaweit rund 40 Millionen Menschen von Stress betroffen. Ungefähr die Hälfte der europäischen Arbeitnehmer sind regelmäßig Stress an ihrem Arbeitsplatz ausgesetzt, währenddessen sind ca. 50 Prozent der Fehltage auf Überlastung zurückzuführen.¹ Stress ist eine unterschätzte Gefahr, die sich – wenn er längere Zeit andauert – zu einer Chronifizierung und unbehandelt zu einem Burn-out entwickeln kann.

Was ist Stress?

Stress ist eine überlebenswichtige, evolutionsbiologische Funktion, die unseren Körper bei Gefahr in maximale Alarmbereitschaft versetzt. Er lässt uns blitzschnell entscheiden – Kampf oder Flucht. Das Wort Stress stammt aus dem Lateinischen "Stringere" bzw. Englischen und bedeutet Druck, Anspannung und Dehnung. In den 1930er-Jahren verwendete der Mediziner Hans Selye den Begriff erstmals, um die "unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung" zu benennen.

Wie wirkt Stress?

Wenn Stressoren Stress auslösen, laufen im Hirn und im vegetativen Nervensystem komplexe biochemische Prozesse ab: Puls, Blutdruck und Muskeltonus werden erhöht. Der Körper ist auf den Notfall vorbereitet und extrem leistungsfähig. Bei Dauerstress werden ständig Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet. Ein langfristig erhöhter Cortisolspiegel erhöht den Blutdruck, was auf Dauer die Blutgefäße schädigt und die Gefahr für einen Herzinfarkt ansteigen lässt. Weitere negative Auswirkungen sind Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erschöpfungszustände, emotionale Anzeichen wie Stimmungsschwankungen oder Konzentrationsprobleme.

Leistungsfähig und gelassen durch stressige Zeiten

Leider gibt es nicht immer einen unmittelbaren Ausweg aus der stressigen Situation. Aber es gibt eine Möglichkeit, mit dem Stress besser zurechtzu kommen: Vitango® 200 mg Filmtabletten. Vitango® ist ein traditionelles pflanzliches, rezeptfreies Arzneimittel mit dem Extrakt WS 1375® aus den Wurzeln der Rhodiola rosea (Rosenwurz). Es unterstützt den Körper dabei, mit Stress besser umzugehen, und reduziert geistige und körperliche Symptome von Stress. So bleibt man leistungsfähiger, gleichzeitig gelassen und kann stressige Zeiten besser meistern.

Vitango® 200mg Filmtabletten mess fausti 191+1715

Der pflanzliche Wirkstoff Rhodiola rosea, besser bekannt als Rosenwurz, ist ein sogenanntes Adaptogen, das geistige und körperliche Symptome von Stress reduziert, indem es den Stresshormonhaushalt wieder reguliert. Gleichzeitig wirkt es positiv auf den Energiestoffwechsel und erhöht das Energielevel.

Der Rhodiola rosea Extrakt WS® 1375 ist unter dem Handelsnamen Vitango® 200 mg Filmtabletten rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Quelle: I Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz https://osha.europa.eu/de/themes/psychosocial-risks-







Manche Arten zeigen auf den Blättern helle Punkte. Dies ist ein Beispiel für Mimikry in der Natur: der Heliconius-Falter legt seine Eier bevorzugt auf den Blättern von Passionsblumen ab. Die Raupen ernähren sich von der Passionsblume und schädigen diese. Der Heliconius-Falter legt seine Eier allerdings nicht auf Pflanzen ab, an denen ihm bereits ein anderer Falter zuvorgekommen ist. Deshalb täuschen manche Passionsblumen mit weißen Punkten an, dass bereits Eier abgelegt wurden. Der Heliconius-Falter verschont diese Pflanze und sucht einen anderen Ablageort.

Auch der Blütenbau ist spektakulär und für die Namensgebung verantwortlich: Christliche Einwanderer in Mittelamerika glaubten, in den Blüten Symbole der Passion Christi zu erkennen. Dabei sollen die zehn Blütenblätter die Apostel (ohne Judas und Petrus) symbolisieren, die Nebenkrone als rotgetüpfelter Nektarienkranz die blutige Dornenkrone, die fünf Staubblätter (gelb, pentagonähnlich) die fünf Wunden Christi und die drei Griffel (rotbräunlich, oben) die Kreuznägel. Botaniker interpretieren den Blütenaufbau naturgemäß anders: Die Blütenhüllblätter, oft gekennzeichnet durch leuchtende Farben, umhüllen ringförmig angeordnete, fadenförmige, oft intensiv gefärbte 15 bis 50 Staminodien (= umgebildete Staubblätter), den Strahlenkranz. In der Mitte der Blüte sind

die Fortpflanzungsorgane (fünf fertile Staubgefäße und drei Narben) zu einer Säule (Androgynophor) zusammengefasst angeordnet, welche die Blütenhüllblätter weit überragen.

Die Früchte sind botanisch gesehen trotz der harten Schale - Beeren. Früchte, die von Menschen gegessen werden, nennt man auch Maracuja oder Grenadille. Sie sind eiförmig und bergen innerhalb der festen Schale zahlreiche Samen, die in einer

gallertartigen, transparenten, fruchtig süßsauer schmeckenden Masse eingebettet sind. Diese Pulpe, die auch für die Saftgewinnung verwendet wird, ist kein Fruchtfleisch, sondern eine Bildung der Samen, ein sogenannter "Arillus". Ein Arillus bildet sich aus dem Stiel der Samenanlagen. Nicht alles Weiche, was einen Samen umgibt, ist aber ein Arillus. Bei Ginkgo oder Granatapfel handelt es sich um eine Sarkotesta, eine weiche Samenschale.

Faktencheck: Passionsblume

Für die Gewinnung der Arzneidroge werden die oberirdischen Teile von P. incarnata verwendet. In der Arzneidroge dürfen Teile der Blüten und Früchte vorhanden sein. Die Verwendung von Tee und Extrakten zur Linderung nervlicher Anspannung und zur Verbesserung des Schlafes ist schon lange bekannt. Flavonoide sind die dominierende Inhaltsstoffgruppe. Die in der Literatur immer wieder auftauchenden Alkaloide konnten in neueren Untersuchungen nicht nachgewiesen werden.

Wirkung: Nervöse Unruhezustände, bei Angespanntheit, Unruhezuständen und Erregbarkeit mit Einschlafstörungen.

Neben- und Wechselwirkungen: Es ist nicht ganz auszuschließen, dass Passionsblumenkraut die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt. Für die Anwendung von Passionsblumenkraut während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor. Für die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren reichen die Erkenntnisse noch nicht aus. Allenfalls kann es zu allergischen Reaktionen kommen.

Zubereitung: geschnittenes Passionsblumenkraut zur Teebereitung; Trockenextrakt in Tabletten, Kapseln und Instant-Tees sowie Fluidextrakt in Tropfen.



Mann mit privaten Problemen und beruflichem Stress

Der Salzburger Hausarzt Markus Traintinger, Arzt für Allgemeinmedizin und Geriatrie, beschreibt am Beispiel eines Patienten den Einsatz von Phytopharmaka bei psychischen Belastungen.

von Dr. Markus Traintinger



in Mann, Ende 40 und in der Gesundheitsbranche tätig, arbeitet viel und gerne, ist seit 15 Jahren verheiratet und hat zwei Kinder (8 und 10 Jahre). Aufgrund einer Kombination aus privaten Problemen – eine Scheidung steht im Raum - und zunehmender Arbeitsüberlastung ist es in den vergangenen Monaten zunehmend zu Zuständen innerer Unruhe, Gereiztheit, schlechterer psychischer und physischer Belastbarkeit und auch zu Einschlafstörungen gekommen. Die Einschlafstörungen sind verbunden mit langanhaltendem Gedankenkreisen und Grübeln, wobei sich kein befriedigendes Ergebnis einstellt.

tensmuster wie synthetische Antidepressiva. Es kommt zur Wiederaufnahmehemmung von Neurotransmittern an den Synapsen und zu einer Erhöhung der 5-HT1-, 5-HT2- und dopaminergen Rezeptoren. Die Indikation besteht bei leichten und mittelschweren Depressionen; für schwere Depressionen existieren keine überzeugenden Daten. Inhaltsstoffe sind Hypericine, Hyperforine, Flavonoide, Procyanidine, ätherisches Öl. Die Anwendung erfolgt bei depressiven Episoden, Verstimmungszuständen, leichten Verdauungsstörungen, bei Unruhe und Schlafstörungen, aber auch bei Reizblase und Enuresis. Vorsicht ist aufgrund des Interaktionspotenzials geboten.

Johanniskraut: Pflanzlich gegen Depression

Die Corona-Krise belastet die österreichische Bevölkerung schwer. Dies hat bereits messbare psychische Folgen: So stellte die Donau-Universität Krems in einer Studie mit 1.009 Menschen fest, dass in Österreich depressive Symptome von etwa vier Prozent auf über 20 Prozent angestiegen sind.¹ In dieser Situation können pflanzliche Stimmungsaufheller eine unterstützende Maßnahme darstellen. Zu den am besten untersuchten und effektivsten Phytopharmaka gehört hier das Johanniskraut. Hypericum perforatum wirkt bei leichten und mittelgradigen depressiven Verstimmungen gleich gut wie gängige synthetische Antidepressiva.²

Wissenschaftlich belegt

Ein umfangreicher Review verglich verschiedene antidepressive Arzneimittel untereinander. Eingeschlossen wurden 66 Studien mit insgesamt 15.161 Patienten, die wegen einer Depression einen Hausarzt aufgesucht hatten. Das Ergebnis war eindeutig: Johanniskrautextrakt zeigte vergleichbare Wirkung mit gängigen synthetischen Antidepressiva (siehe Abb.). Zugleich führte Johanniskraut zu signifikant weniger Studienabbrüchen wegen unerwünschter Nebenwirkungen.² Der Nachweis der Effektivität bei guter Verträglichkeit deckt sich mit früheren Ergebnissen. So fand etwa das renommierte Cochrane-Netzwerk in einer umfangreichen Meta-Analyse eine Überlegenheit von Johanniskraut gegenüber Placebo, bei gleichzeitig nur seltenen, geringen Nebenwirkungen.3 Auch die aktuelle S3-Leitlinie empfiehlt Johanniskraut als ersten Therapieversuch.4

Sichere Anwendung

Iohanniskraut induziert die Aktivität einiger Vertreter der Cytochrom-P450-Familie und kann dadurch die Plasmakonzentration von Arzneistoffen, die über diese Enzyme abgebaut werden, senken. Unter Umständen tritt damit eine Wirkabschwächung ein, was fallweise zu beachten ist. Bei oraler Kontrazeption etwa können zusätzliche verhütende Maßnahmen wie Kondome sinnvoll sein. Echte Kontraindikationen sind allerdings rar. Sie beziehen sich auf die Anwendung von immunsuppressiven Substanzen, HIV-Medikamenten, Zytostatika, Gerinnungshemmern oder anderen antidepressiven Medikamenten. Die ebenfalls oft übertrieben dargestellte Lichtempfindlichkeit der Haut unter Johanniskraut ist bei fachgerechter Anwendung praktisch bedeutungslos. Eine erhöhte Photosensibilität ist nur bei massi-

Wirksamkeit Johanniskraut TCA Abb: Johanniskraut ist bei leichteren depressiven Verstimmungen mindestens so wirksam wie gängige Antidepressiva. low-dose SARI NaSSA rMAO-A

vem Überschreiten der allgemein empfohlenen Tagesdosis zu erwarten.5

Fazit: Johanniskraut ist eine sichere und effektive pflanzliche Option bei leichten und mittelgradigen depressiven Verstimmungen. Das Nutzen-Risiko-Profil ist ausgezeichnet, aktuelle S3-Leitlinien empfehlen Johanniskraut als ersten Therapieansatz. Standardisierte, hochdosierte Extrakte stehen als pflanzliche Arzneimittel in der Apotheke zur Verfügung.

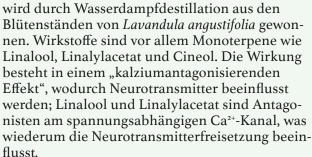
- I Pressemitteilung der Donau-Universität Krems vom 5,5,2020: https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/ news/2020/deutlicher-anstieg-an-psychischen-symptomeno.html. (abgerufen am 15,10.2020). 2 Linde et al., Ann Fam Med 2015; 13: 69–79. 3 Linde et al., 2008, Cochrane Database Syst Rev (4), S. CD000448. DOI: 10.1002/14651858.CD000448.pub3. 4 S3-Leitlinie "Unipolare Depression" Langfassung 2. Auflage, 2015 Version 5; AWMF-Register-Nr.: nvl-
- 005. 5 Firenzuoli F und Luigi G (1999). Safety of Hypericum perforatum. J Altern Complement Med 5(5):397–398.





Lavendelöl

(Lavandulae aetheroleum)



Die Arzneispezialität Lasea® 80 mg Weichkapseln ist in Österreich seit 2019 für das Anwendungsgebiet "Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung temporärer ängstlicher Verstimmung" zugelassen. In der Volksmedizin verwendet man Lavendelblüten oder öl auch bei Verdauungsbeschwerden, Durchblutungsstörungen oder als Repellent. Die Verabreichung erfolgt oral, inhalativ oder als Badezusatz.

Dem Mann ist die Ursache seiner Beschwerden durchaus klar, er geht auch zur Psychotherapie. Psychopharmaka in Form von schlaffördernden Antidepressiva abends (Trazodon) und stabilisierenden Antidepressiva morgens (Escitalopram) hat er versucht. Er fühlte sich damit aber müde und ferngesteuert, sodass er die Therapie beendete. Zu mir kam er, weil er gehört hatte, dass ich auch alternative Methoden wie traditionelle chinesische Medizin oder Therapie mit westlichen Kräutern anbiete.

Phytotherapie

Nach einem ausführlichen Gespräch und einer gründlichen Untersuchung beschlossen wir, einen Therapieversuch mit Akupunktur und Kräutern zu starten. Die Psychotherapie sollte auf jeden Fall weitergeführt werden, sie musste ein zentrales Element der Therapie darstellen. Akupunktiert wurde zweimal wöchentlich.

An phytotherapeutischen Maßnahmen empfahl ich dem Patienten ein Rosenwurzpräparat (Vitango®, I – I – 0), Johanniskraut (Jarsin® 450 mg, I – 0 – I; in Österreich nicht mehr zugelassen) und Lavendelöl zum Schlafen. Um den Effekt abschätzen zu können, wurde ein mehrwöchiger Therapieversuch vereinbart. Der Patient sah sich dazu in der Lage, da er beruflich aktuell etwas leisertreten konnte.

Verlauf

Der Patient gab unter dieser kombinierten Therapie bereits nach 14 Tagen eine Besserung des Zustandes an. Er schlief







besser, die innere Unruhe war weniger, und er fühlte sich insgesamt stabiler und etwas belastbarer. Wir vereinbarten, die Psychotherapie und die Phytopharmaka weiterlaufen zu lassen und die Akupunktur auf einmal pro Woche zu reduzieren. Der Zustand zeigte sich stabil, der Trend ging insgesamt weiter nach oben, sodass wir die Akupunktur nach der 10. Sitzung beendeten.

Nach weiterer 4-wöchiger Therapie besucht der Patient noch die psychotherapeutischen Sitzungen, nimmt Vitango® I – I – 0, Jarsin® 450 mg I – 0 – I und 4 gtt Lavendelöl zum Schlafen. Er fühlt sich damit wesentlich wacher und belastbarer als unter der Therapie mit den synthetischen Psychopharmaka und kommt regelmäßig zu den Kontrollen. Die Schlafstörungen haben sich gegeben, auch die Stimmungslage ist angehoben und ausgeglichener. Bei anhaltender Stabilisierung des Zustandsbildes ist geplant, die Phytopharmaka vorerst in dieser Dosierung beizubehalten und bei Entspannung der äußeren Umstände eine Dosisreduktion bis zum Absetzen einzuleiten.

Rosenwurz (Rhodiolae radix et rhizoma)

gehört zu den sogenannten "Adaptogenen". Das sind Stoffe, die nach EMA-Definition die Anpassungsfähigkeit des Organismus an außergewöhnliche Belastungen verbessern, die Widerstandskraft gegen neuerliche Belastungen erhöhen, Stress unterschiedlicher Herkunft entgegenwirken und nicht toxisch sind. Inhaltsstoffe sind Phenylpropanoide (Rosavin), Phenylethanoide (Salidrosid), Flavonoide, Monoterpene, Triterpene, phenolische Säuren. Die Wirkung besteht in einer Erhöhung der geistigen Leistungsfähigkeit, der körperlichen Belastbarkeit, zusätzlich besteht in vitro eine antimikrobielle und antitumorale Wirkung.







Natürlich beflügelt.

Der Extrakt macht den Unterschied!*



Bei depressiver Verstimmung und Antriebslosigkeit

- 30 mg Safranextrakt klinisch geprüfte Dosierung für eine signifikante Verbesserung der Stimmung
- 30 mg bioverfügbares Curcumin unterstützen die
- Hochdosierte B-Vitamine und Magnesium sorgen für mehr Energie und starke Nerven



Extrakt-Spezialist Alpinamed:



r gilt als das teuerste Gewürz der Welt - der Kilopreis liegt bei bis zu 10.000 Euro. Bei hervorragenden Qualitäten kann es auch bis zum Doppelten gehen. Zum Vergleich: Im November 2020 lag der Preis für ein Kilo Gold bei rund 45.000 Euro. Safran besteht aus den Narbenschenkeln von Crocus sativus L. Schon vor über 3.000 Jahren wurde Safran bei Nierenproblemen eingesetzt, später galt er als Mittel gegen Magenschmerzen. Neue Studien sprechen Safran Wirkung bei der Behandlung von Depressionen zu. Und die Zahl der Studien steigt laufend - bis zu 180 soll es derzeit bereits geben. Traditionell wird Safran schon länger als Nervenberuhigungsmittel angewendet. Extrakte aus Safran sind heute auch Bestandteil von Nahrungsergänzungsmitteln, die als "natürliche Stimmungsaufheller" angeboten werden.

Eine Studie des Psychiatric Research Center am Roozbeh Hospital in Teheran¹ erwies sich ähnlich wie Fluoxetin bei der Behandlung von leichten bis mittelschweren Depressionen als wirksam. In der 6-wöchigen doppelblinden, randomisierten Studie erhielten 40 erwachsene ambulante Patienten nach dem Zufallsprinzip 30 mg Safran/Tag (BD) (Gruppe I) oder 20 mg Fluoxetin/Tag (BD) (Gruppe 2). Es gab keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen hinsichtlich der beobachteten Nebenwirkungen.

Safran wirkt im Gegensatz zu synthetischen Antidepressiva gleichzeitig an verschiedenen Nerven-Schaltstellen im Gehirn. Das Breitspektrum-Antidepressivum der Natur hemmt erregende Botenstoffe wie Glutamat, indem es den Glutamat-Rezeptor blockiert und wie synthetische Beruhigungsmittel dämpfende Botenstoffe stimuliert, z. B. y-Aminobuttersäure. Safran hemmt die Monoaminoxidase und damit den Abbau von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Über die Gehirn-Nebennieren-Achse wird die Ausschüttung des Stresshormons Kortisol gehemmt. Zudem moduliert der Safran-Wirkstoff andere Botenstoffe der Depression und hemmt verschiedene Botenstoffe der Entzündung. Die im Safran enthaltenen Crocine wurden als Wirkstoff identifiziert, wobei die Crocine zuerst im Darm zu Crocetin umgewandelt werden müssen, um über das Blut ins Gehirn zu gelangen.

Der Safran-Krokus stammt vermutlich ursprünglich aus Vorderasien. Der Gattungsname Crocus leitet sich von gr. "kroke" (= Faden) ab, was sich auf die langen fadenförmigen Narbenschenkel (Narbenäste) des Griffels bezieht. Diese sind beim Safran-Krokus besonders lang (bis 4 cm), auffallend ziegelrot und angenehm duftend. In arabischen Ländern wurde Safran seit jeher genutzt und hatte dort den Namen "za'farăn" (= das Gelbe, Gelbsein). Safran wird in mühsamer Handarbeit geerntet; aus jeder einzelnen Blüte muss die Griffelspitze mit den anhängenden Safran-Fäden mit den Fingern abgezwickt werden.

I Noorbala et al., 2005: Hydro-alcoholic extract of Crocus sativus L. versus fluoxetine in thetreatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized pilot trial, J. Ethnopharmacology 97, 281–284

"Pflanzliche Medikamente sind ein nicht wegzudenkender Teil der Versorgung"

Wie nimmt die Politik Phytopharmaka wahr, und welche Rolle sollen sie in der Versorgung spielen? *phytotherapie.at* spricht dazu mit den Gesundheitssprechern der Parlamentsparteien. Diesmal: Ralph Schallmeiner (Grüne).



Zur Person:

Ralph Schallmeiner (44) ist Gesundheitssprecher der Grünen. Er ist Handelsangestellter, Bezirkssprecher der Grünen Wels-Land sowie Gemeindevorstand in Thalheim bei Wels.

Wie schätzen Sie die Bedeutung und den Stellenwert von Phytomedikamenten ein?

Phytopharmaka werden immer wichtiger – was eigentlich fast ein wenig seltsam anmutet, sind es doch gerade pflanzliche und pflanzenbasierte Medikamente, die zum sogenannten "alten Wissen" gehören. Insbesondere jene Phytopharmaka, deren Wirkungen evidenzbasiert sind, bei denen man die Wirksamkeit kennt, spielen aus Sicht der Grünen eine wichtige Rolle in der Medikation. Dazu gehören aus unserer Sicht auch Cannabinoide, die gerade jetzt im Mittelpunkt der öffentlichen Debatte stehen.

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

Eine durchaus spannende Frage, weil es ja immer darum geht, wie weit verbreitet Wissen ist, wie gut wir hier Wissen auch weitergeben und an welchen Stellen wir das machen. Generell gibt es natürlich das Wissen über die sogenannten "Hausmittelchen", die wir zum Glück auch wieder neu entdecken. Wichtig sind hier aber auch die Apothekerinnen und Apotheker sowie die Ärztinnen und Ärzte, die eingreifen und aufklären können und müssen, die den Patienten helfen können und sollen. Gleichzeitig müssen wir aber als Gesellschaft auch aufpassen, dass Halbwissen und Fehlinformationen - gerade bei Selbstmedikation - nicht weiterverbreitet werden, dass offenkundige Fehlinformationen auch entsprechend richtiggestellt werden. Am besten auf demselben Kanal wie die Fehlinformation und mit einer entsprechend verständlichen Sprache auf Augenhöhe der Menschen, nicht von oben herab. Genau hier schließt sich dann der Kreis wieder, genau hier kommen die Gesundheitseinrichtungen und -dienstleister wieder ins Spiel. In Summe aber sehen wir Phytopharmaka als echte Chance für begleitende Therapien, als echte Alternative zu herkömmlichen Mitteln und Medikamenten sowie als Chance vor allem für alle, die bereits alles Herkömmliche probiert haben – solange wir dabei von Evidenzen reden, von Arzneien, deren Wirkung bekannt und erforscht ist.

Die aktuelle Ausgabe von *phytotherapie.at* hat den Schwerpunkt Psyche. Die Grünen wollen eine flächendeckende psychotherapeutische Versorgung sichern: Wie genau?

Psychische Erkrankungen haben an Relevanz für die öffentliche Gesundheit stark zugenommen. Die WHO geht davon aus, dass im Jahr 2030 drei der fünf schwerwiegendsten Erkrankungen in den Industriestaaten zu dieser Krankheitsgruppe gezählt werden. Dieser Entwicklung tragen wir Rechnung. Wir setzen auf Prävention und Frühintervention. Das wird etwas kosten, ganz klar. Aber die Folgekosten durch psychische Erkrankungen sind für die Gesellschaft viel höher - volkswirtschaftlich und menschlich. Die Krankenstände wegen psychischer Probleme - nicht nur Burn-out - haben in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Trotz der Herausforderungen für unser Gesundheitssystem in der Coronakrise hoffen wir auf einen gemeinsamen Plan mit allen Berufsverbänden. Gerade bei finanziell schlechtergestellten Menschen gibt es einen hohen Bedarf für psychotherapeutische Leistungen auf Krankenschein. Aktuell müssen Patienten oft Therapiekosten vorstrecken. Allesamt unnötige Hürden, die wir bis 2024 beseitigen werden.

Infektiologie: Indikation & Therapie

Phytopharmaka in der Erkältungszeit

Die Erkältungszeit ist da. Gleichzeitig macht die nach wie vor herrschende Corona-Pandemie Diagnosen schwer. Doch generell sind gerade Erkältungskrankheiten eine Domäne der Phytotherapie.

Von Martin Rümmele

Hür Univ.-Prof. Dr. Robert Fürst, chemie, Chemie und Pharmazie der Goethe-Universität Frankfurt und Geschäftsführender Direktor am Institut für Pharmazeutische Biolo-

gie, ist klar, dass derzeit auch im Bereich der Phytotherapie zum Thema SARS-CoV-2 geforscht wird. Es wäre aber wissenschaftlich übertrieben, hier zu sagen, dass man etwas anbieten könne. Dabei ist der Bereich der Virusinfektionen durchaus ein breites Themenfeld für die Phytotherapie. Vor allem die Erkältungssaison bringt traditionell immer wieder einen Run auf Phytopharmaka.

Spitzwegerich

Plantago lanceolata L.

Indikation:

Schleimhautreizungen in Mund und Rachen, trockener Reizhusten

Pharmakologische Wirkung:

Die Wirksamkeit von Spitzwegerich wurde in offenen klinischen Studien bei Personen mit Atemwegserkrankungen überprüft. Die Intensität des Hustens besserte sich nach zehn Tagen ebenso wie die Frequenz. Auch die Brustschmerzen nahmen ab. Es existieren Monografien des HMPC und von ESCOP. Sie beschreiben die Anwendung bei Schleimhautreizungen, tro-



ckenem Reizhusten und anderen Katarrhen der oberen Luftwege.1

Inhaltsstoffe:

Spitzwegerichblätter enthalten 2 bis 3 % Iridoidglykoside mit Aucubin und Catalpol als Hauptverbindungen. Der Gehalt an Iridoiden schwankt je nach Alter und Jahreszeit. Weitere Inhaltsstoffe sind Ortho-Dihydroxyzimtsäure-Derivate, Schleimstoffe und Phenylethanoide. Der Anteil an Schleimen beträgt 2 bis 6,5 %.

Neben- und Wechselwirkungen Keine bekannt²

2 Kooperation Phytopharmaka GbR

Literatur: I Blaschek W, Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2016

MUCONATURAL complete

JETZT NEU

Besondere physikalische Wirkung!



Flavonoid-Fraktion aus **Thymian**

100% natürlich gegen Husten

Polysaccharid-Fraktion aus Spitzwegerich







Muconatural® Complete

- Schützt die Schleimhäute
- Beruhigt den Hustenreiz
- Erleichtert den Abfluss des Schleims





Infektiologie: Indikation & Therapie

Das liegt für Fürst daran, dass es "bewährte Dinge gibt, die allgemein vor Infektionskrankheiten schützen können". Und diese haben durchaus zumindest präventiv einen möglichen Effekt im Hinblick auf Corona. "Echinacea-Präparate steigern einfach die Abwehrkraft ganz allgemein. Auch zu Kapuzinerkresseund Meerrettichwurzelpräparaten gibt es solide Daten", sagt Fürst. Schleimstoffhaltige Präparate könnten eventuell die Viruslast reduzieren. "Wissenschaftlich ist das aber noch nicht erforscht. Man kann

Isländisch Moos

(Cetraria islandica)

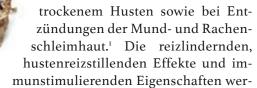
Die Flechte ist in Form von flüssigen Zubereitungen und Pastillen bei Schleimhautreizungen in Mund und Rachen und damit verbundenem Reizhusten wirksam. Die positiven Eigenschaften werden vor allem auf Schleimstoffe zurückgeführt. In der Flechte enthaltene Säuren wirken außerdem antibakteriell.

Inhaltsstoffe:

Isländisch Moos enthält mehr als 50 % wasserlösliche Polysaccharide mit den Hauptkomponenten Lichenan (Lichenin), einem linearen, zelluloseähnlichen Polymer der β-D-Glukose, und Isolichenan (Isolichenin), einem linearen, stärkeähnlichen Polymer der α-D-Glukose. Weiters enthalten sind Galaktomannane und Glukane, bitterschmeckende Flechtensäuren und Protolichesterinsäure.1

Pharmakologische Wirkung

Aus moderner Sicht sind Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundener trockener Reizhusten die Anwendungsgebiete. Das Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) hat in einer Monografie die traditionelle Anwendung bei diesen Indikationen sowie bei zeitweisem Appetitverlust festgehalten.4 ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) beschreibt ebenfalls die Anwendung bei



den auf die Polysaccharide zurückgeführt. Die in der Flechte enthaltenen Säuren üben nachweislich antibakterielle Aktivitäten aus.2 Untersuchungen an menschlichen Granulozyten zeigten, dass isolierte Polysaccharide und ein wässriger Extrakt in vitro und in vivo nach intraperitonealer Applikation bei Mäusen die retikuloendotheliale Phagozytose steigerten.¹

Darreichungsformen:

Als Drogenzubereitungen in Fertigarzneimitteln stehen auch geschnittenes Isländisch Moos zur Teebereitung, wässriger Dickextrakt in Saft und alkoholisch-wässriger Extrakt in flüssigen Zubereitungen zur Verfügung.6

Neben- und Wechselwirkungen:

Keine bekannt. Für die Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor.6

- ı Blaschek W, Wichtl Teedrogen und Phytopharmaka, 6. Auflage. Wissenschaftliche
- 1 Blaschek W, Wichtl Teedrogen und Phytopharmaka, 6. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2016
 2 van Wyk BE, Wink C, Wink M, Handbuch der Arzneipflanzen, 3. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2015
 4 Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC): European Union herbal monograph on Cetraria islandica (L.) Acharius s.l., thallus. EMA/HMPC/678891/2013
 6 Kooperation Phytopharmaka GbR

ISLAND GEGEN HUSTEN. KLOSTERFRAU

schleimlösend & reizlindernd

Thymian Isländisch Moos Hustensaft

schleimlösend



- · Mit Thymian und Isländisch Moos
- · Bei jedem Erkältungshusten
- · Pflanzlich, alkoholfrei und zuckerfrei
- Für die ganze Familie

www.islaendischmoos.at

KLOSTERFRAU **Thymian**

Isländisch Moos Hustensaft

Mit der innovativen Kombination aus Thymian und Isländisch Moos hilft Klosterfrau Thymian Isländisch Moos Hustensaft sowohl bei produktivem Husten als auch bei Reizhusten. Zudem ist die Rezeptur rein pflanzlich, alkoholfrei, zuckerfrei und für die ganze Familie geeignet.



Thymian

(Thymus vulgaris)

Ein bewährter Helfer bei produktivem Husten

Die wertvollen ätherischen Öle des Thymians werden seit Langem bei erkältungsbedingtem Husten zur Schleimlösung eingesetzt. Durch die Lösung des zähen Schleims wird das Abhusten erleichtert und Erkältungssymptome gelindert.



Isländisch Moos

(Lichen islandicus)

Die Kraft der Natur bei Reizhusten

Isländisch Moos wird bei Reizungen des Mund- und Rachenraumes eingesetzt, da es zu mehr als 50 % aus schleimbildenden wasserlöslichen Polysacchariden besteht. Diese legen sich wie eine Schutzschicht über die gereizten Schleimhäute.



logische Schlussfolgerungen ziehen, aber nicht mehr."

Atemwegserkrankungen sind hingegen eine Domäne der Phytotherapie. "Es gibt einige vernünftige Präparate, die auch gut getestet sind. Vor allem im Bereich des Hustens und der Sinusitis." Bei Husten empfiehlt er etwa Kombinationen mit Thymian, Efeu oder Primel. "Auch wissenschaftlichen klaren Standpunkten muss man sagen, dass sie gut untersucht sind, die Zahl der Krankheitstage senken und Symptome lindern." Husten und Schnupfen sind selbstlindernde Erkrankungen, das Ziel beim Einsatz von pflanzlichen Produkten sei aber, die Heilung zu beschleunigen und die Symptome nicht ganz so stark werden zu lassen.

Fürst: "Die synthetischen Produkte sind hier unterlegen." So sage etwa eine neue Leitlinie für Husten bei Erwachsenen von deutschen Lungenärzten aus dem Jahr 2019, dass es für die Phytotherapie bessere Evidenzen gibt als für synthetische Produkte. Erwähnt wurden dabei etwa Efeu, Myrte und Pelargonie. Hintergrund dafür sei, dass in den vergangenen fünf bis zehn Jahren Phytohersteller mit klinischen Studien "nachgelegt" hätten, während im chemisch-synthetischen wenig geforscht wurde. "Hier gibt es ein klares Gefälle", sagt Fürst.

Primel

(Primula veris L.)

Die Echte Schlüsselblume besiedelt mit 3 verschiedenen Unterarten die Wiesen und lichten Gebüsche eines großen Gebiets von Ostasien über Zentral- und Vorderasien bis Mitteleuropa. Verwendet werden sowohl die getrockneten Wurzelstöcke als auch die getrockneten Blüten. Die Primel wird auch in Kombination mit anderen Drogen traditionell zur Unterstützung der Schleimlösung im Bereich der Atemwege angewendet.

Inhaltsstoffe:

Triterpensaponine und Phenolglykoside

Pharmakologische Wirkung:

Durch klinische Daten belegte Anwendungsgebiete sind Erkältungskrankheiten mit zähflüssigem Schleim (sowohl von ESCOP als auch von der Kommission E anerkannt)

Anwendungsbereiche, Dosierung:

Je nach Hersteller ist für Fertigarzneimittel die Packungsbeilage zu beachten. Als Teeaufguss kann alle 2-3 Stunden 1 Tasse mit Honig gesüßt angewandt werden, die Tagesdosis Primelwurzel sollte mit 0,5-1,5 g Droge und bei Primelblüten 2-4 g Droge nicht überschritten werden.

Darreichungsform der handelsüblichen Produkte: Kapseln, Tabletten, löslicher Tee, Tropfen und Säfte

Neben- und Wechselwirkungen: Keine bekannt



Baldrian: Auf der Suche nach dem "Schlaflignan"



Eine neue Untersuchung spürte dem vermeintlichen Naturstoff "Schlaflignan" nach. Das Ergebnis überrascht.

Von Jandirk Sendker, Matthias Lechtenberg, Andreas Hensel

ls mögliche Erklärung für die dem methanolischen Baldrianwurzelex-**∆**trakt eigene agonistische Wirkung auf A_r-Adenosinrezeptoren (Müller et al. 2002) wurde vor fast 20 Jahren mit 4'-O- β -D-glucosyl-9-O-(6"-Deoxysaccharosyl-) Olivil ein neuer Naturstoff aus der Klasse der Lignane vorgestellt (Schumacher et al. 2002). Diese Verbindung wird seitdem in Pressemitteilungen, pharmazeutischen Journalen, Pharmakognosie-Lehrbüchern, Werbeanzeigen und auf zahllosen Internet-Seiten als "Schlaflignan" bezeichnet und als möglicher Wirkstoff diskutiert (Unger 2007).

Trotz dieser großen Aufmerksamkeit ist uns seit der Erstbeschreibung kein weiterer Fund dieser Verbindung zur Kenntnis gelangt. Da das ursprüngliche Isolat verbraucht wurde, eigene Isolierungsversuche scheiterten und auch anderweitig keine Referenzsubstanz zu beschaffen war, versuchten wir kürzlich einen Nachweis per HPLC-gekoppelter, hochauflösender Massenspektrometrie (Sendker et al. 2020). Entsprechend der Erstbeschreibung wurden methanolische Extrakte verschiedener Baldrianchargen polnischer Herkunft hergestellt und in diesen nach einer Verbindung mit passender exakter Masse gesucht (Sendker et al. 2020).

Das "Schlaflignan" ließ sich in keiner der untersuchten Drogen nachweisen. Leicht nachweisen ließen sich indes andere bekannte Baldrian-Lignane, darunter auch Verbindungen, die in der Originalarbeit in ähnlicher Konzentration gefunden worden waren (Sendker et al. 2020). Damit ist gezeigt, dass mit der oben genannten Methode das "Schlaflignan" gefunden worden wäre, wenn es denn in der erwarteten Konzentration vorliegen würde. Aus dieser Untersuchung ergibt sich die vorläufige Schlussfolgerung, dass das "Schlaflignan" in Baldrianwurzel nicht regelmäßig in der Menge vorkommt, die aufgrund der bisher einzigen Beschreibung dieser Verbindung zu erwarten ist. Solange keine neuen Belege vorliegen, muss das Vorkommen des "Schlaflignans" in Baldrianwurzel unserer Ansicht nach bezweifelt werden.

Müller CE, Schumacher B, Brattström A, Abourashed EA, Koetter U, Interactions of valerian extracts and a fixed valerian-hop extract combination with adenosine receptors. Life sciences 2002; 71(16):1939–1949. OOI: 10.1016/s0024-3205(02)01964-1

Sendker J, Lechtenberg M, Hensel A, (2020): An Unsuccessful Attempt to Confirm the Occurrence of 4'-O- β -d-Glucosyl-9-O-(6"-deoxysaccharosyl)olivil in Valerian Root. In: Planta medica 2020; 86(15):1133–1139. DOI: 10.1055/a-1078-5195

Unger M, Pflanzliche Sedativa. Pharmazie in unserer Zeit 2007; 36(3):206–212. DOI: 10.1002/pauz.200600219



Eibisch

Als Hustensaft oder Tee gegen trockenen Reizhusten

er Echte Eibisch (Althaea officinalis L.) aus der Familie der Malvengewächse ist ein häufig angewendetes Hustenmittel, von dem sowohl die Wurzeln als auch die Blätter mit ihren Schleimstoffen in Tees oder Sirupzubereitungen zu finden sind. Schon früher stellten Konditoren aus den zuckerreichen Wurzeln des Eibischs Süßigkeiten her - im Englischen ist "Eibisch" mit dem Wort "marshmallow" übersetzt. Als Heilpflanze hat Eibisch eine lange Geschichte und wurde bereits in mehr als 50.000 Jahre alten Gräbern entdeckt. Die Griechen verwendeten Eibisch zur Wundheilung. Ver-

antwortlich für die medizinische Wirkung von Eibisch sind die Schleimstoffe. Während die Eibischblätter hauptsächlich in Teemischungen zu finden sind, wird die Eibischwurzel auch als Einzeldroge angewendet; sie wird aber auch zur Herstellung von Sirupen und Fertigarzneimitteln herangezogen, da sie die Substanzen in Konzentration enthalten. Gelangen die höherer Schleimstoffe auf die Schleimhaut in Mund, Rachen, Hals und Magen, haften sie sich an diese. Die Eibisch-Inhaltsstoffe bilden auf diese Weise eine Art Schutzschicht über der Schleimhaut und beruhigen sie.





Indikationen

Das HMPC hat Eibischwurzel als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Basierend auf langjähriger Erfahrung kann Eibischwurzel bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten sowie zur Linderung von Magenbeschwerden eingesetzt werden. Die European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) nennt ebenfalls trockenen Reizhusten, Reizungen der Mund- und Rachenschleimhaut, Linderung leichter Magen-Darm-Beschwerden und Reizungen der Magenschleimhaut als Indikationen. Auch die deutsche Kommission E führt Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenen trockenen Reizhusten sowie leichte Entzündungen der Magenschleimhaut an. Eibischblätter werden bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten genannt.



Inhaltsstoffe

Eibischwurzel und Eibischblätter enthalten Schleimstoffe.



Neben- und Wechselwirkungen

Nebenwirkungen sind keine bekannt. Diabetiker müssen bei Eibischsirup die Angabe des Zuckergehaltes auf der Packung beachten. Für die Anwendung von Eibischwurzel während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor. Von der Anwendung gegen Husten bei Kin-





dern unter 3 Jahren ist abzuraten, weil diese Symptomatik in ärztliche Hände gehört. Wechselwirkungen: Eibischwurzel soll 0,5 bis I Stunde vor oder 2 Stunden nach der Einnahme von anderen Arzneimitteln eingenommen werden, da ansonsten die Aufnahme anderer Arzneimittel aus dem Magen-Darm-Trakt verzögert sein kann.

Verarbeitung

Verwendet werden die geschälten oder ungeschälten Wurzeln (Eibischwurzel - Althaeae radix) und die Blätter (Eibischblätter - Althaeae folium). Eibischwurzel wird geschnitten als Teezubereitung, pulverisiert in Tabletten, Trockenextrakte in löslichen Instant-Tees sowie ein wässriger Auszug in Saft und Sirup verwendet. Eibischblätter kommen als Teezubereitung zum Einsatz.



Botanik

Eibisch wird bis zu 1,5 Meter hoch und hat einen fingerdicken, ästigen Wurzelstock. Der aufrechte Stängel ist innen röhrig und außen filzig behaart, ebenso wie die Blätter. In den Blattachseln stehen große weiße bis rosafarbene Blüten. Die Blütezeit ist Juli bis September. Vom kurzen Rhizom gehen

nach unten die kräftigen, bis zu 50 cm langraubraunen Wurzeln ab.



© svehlik - stock.adobe.com





Dr. med. Wolfgang Steflitsch

ist Wahlarzt für Lungenheilkunde in Nieder-österreich (Ollersbach) und Obfraustellvertreter der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege. www.oegwa.at | www.medizinischearomatherapie.at www.lungenspezialist-neulengbach.at

Ätherische Öle in der Palliativmedizin

Die medizinische Aromatherapie zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten und Linderung von Beschwerden sowie die Aromapflege zur Förderung des Wohlbefindens stellen wertvolle Puzzlesteine im Gesamtkonzept der palliativen Betreuung dar.

Von Dr. Wolfgang Steflitsch

as Gesamtkonzept der Palliativmedizin beinhaltet eine exzellente Schmerz- und Symptomkontrolle, eine Integration der psychischen, sozialen und seelsorgerischen Bedürfnisse der Patienten, der Angehörigen und des Behandlungsteams. Entscheidungen in der Palliativmedizin werden zwischen den Extrempunkten der Autonomie des Patienten und des Paternalismus des Arztes getroffen. Deshalb entstehen bei schwierigen klinischen Entscheidungen immer die Fragen: "Welche Wertvorstellung soll bei der Entscheidung eine Rolle spielen?" und: "Wer soll entscheiden, welche Wertvorstellung zugrunde liegen soll?" Die Autonomie des Patienten hat dabei höchste Priorität.

Für die britische Gründerin der Palliativbewegung, Cicely Saunders, ist es ein Kernanliegen "nicht dem Leben mehr Tage hinzuzufügen, sondern den Tagen mehr Leben". Deshalb lauten die durch offene Gespräche, Informationsaustausch und kontinuierliches Messen, Beurteilen und Reflektieren erfassten Ziele in der Palliativmedizin Linderung belastender Krankheitssymptome, Akzeptanz des Sterbens als Teil des Lebens, psychologische und spirituelle Begleitung des Patienten und seiner Angehörigen, Berücksichtigung sozialer Aspekte des Kranken und besonders seiner Wünsche.

Beim Einsatz ätherischer Öle bedeutet dies die Verwendung von Düften, die jemand liebt und mit denen er schöne Erinnerungen verbindet. Durch die Vielzahl an unterschiedlichen natürlichen Aromen von hoher Qualität, zum Beispiel Zitrusfrüchte, Kräuter, Nadelbäume, Blumen, exotische Pflanzen oder Süßgräser, lassen sich individuell abgestimmte Duftmischungen zusammenstellen. Dosierungen und Konzentrationen bewegen sich oftmals im unteren therapeutischen Bereich, um geschwächte physiologische Funktionen nicht zu belasten.

In palliativen Lebensphasen stehen ganzheitliche Aspekte im Mittelpunkt der "sanften Interventionen", die jedoch bestmöglich zu einer Linderung der Beschwerden und Verbesserung der Lebensqualität führen sollen. Wichtige Indikationen, bei denen die medizinische Aromatherapie und Aromapflege unterstützend helfen kann und für die im Folgenden Vorschläge für Aromamischungen und Anwendungen genannt werden, sind emotionale Belastungen, Angstzustände, Opioidnebenwirkungen, Atemerleichterung und Pneumonieprophylaxe, Dekubitusprophylaxe und Schmerztherapie.

Literatur 1 Steflitsch W, Wolz D, Buchbauer G, Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Stadelmann Verlag 2013; 241-246. ISBN 978-3-9811304-6-1 2 Dobetsberger C, Buchbauer G, Actions of essential oils on the central nervous system: An updated re-

2 Dobetsberger C, Buthbauer C, Richols of essential oils of the Central network system: All updated review. Flavour Fragr J 2011; 26:300–316
3 Adorjan B, Buchbauer G, Biological properties of essential oils: an updated review. Flavour Fragr J 2010; 25:407–426
4 Schabauer L, Steflitsch W, Gerhard G, Essential Oils and Compounds against Pains in Animal Studies. Natural Product Communications 2017; 12(7):1137–1143

Atemerleichterung und **Pneumonieprophylaxe**

Atemanregende Raumbeduftung:

4 Tropfen Kamille, römisch; 3 Tropfen Ravintsara, 3 Tropfen Zitroneneukalyptus. Aromastream, 1–3-mal täglich für

1 Stunde

Atemanregende Mischung:

4 Tropfen Eucalyptus globulus, 2 Tropfen Muskatellersalbei, 3 Tropfen Ravintsara, 3 Tropfen Speiklavendel in 30 ml Sesamöl oder Calophyllumöl. Sanfte Einreibung auf Brust und/oder Rücken, 1–3-mal täglich, Dosierung gilt für Patienten ab dem 16. Lebensjahr, für Kinder ab dem 6. Lebensjahr in 100 ml fettes Pflanzenöl mischen.

Emotionale Belastung, Angstzustände und Panikattacken: 1,2

Hand-/Armstreichung:

2 Tropfen Bitterorange, 3 Tropfen Lavendel fein, 3 Tropfen Rosengeranie, 4 Tropfen Sandelholz in 30 ml Johanniskraut-Mazerat ölig. 1 bis 3-mal täglich

Raumbeduftung:

2 Tropfen Atlaszeder, 3 Tropfen Bergamotte, 4 Tropfen Lemongras, ostindisch Anwendung: I-3-mal täglich für I bis 2 Stunden, dann Stoßlüften

Wegbegleitungsöle:

Rosa damascena, Bergamotte, Atlaszeder, Grapefruit, Sandelholz, Clementine (Citrus deliciosa), Lavendel, Orange (Citrus sinensis), Palmarosa (Cymbopogon martinii), Rosengeranie, Rosenholz (Aniba rosaeodora), Zitrone (Citrus × limon). Jeweils 2 bis 3 Öle für ein Naturparfüm oder ein Körperöl mischen.

Raumbeduftung für die fünf Phasen im letzten Lebensabschnitt

(fünf Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross)

3 Tropfen Orange, I Tropfen Rosa damas-I. Verneinung:

cena 10 %, 2 Tropfen Rosmarin Ct. Verbe-

non, 2 Tropfen Sandelholz

2. Zorn: 4 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Laven-

del, I Tropfen Melisse, I Tropfen Sandel-

3. Verhandlung: I Tropfen Atlaszeder, 3 Tropfen Grape-

fruit, 2 Tropfen Lavendel, 2 Tropfen San-

delholz, 2 Tropfen Ylang-Ylang

2 Tropfen Immortelle, I Tropfen Jasmin, 4. Depression:

2 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Tonka

2 Tropfen Atlaszeder, 3 Tropfen Siam-5. Annahme:

Benzoe, I Tropfen Rosa damascena 10 %,

2 Tropfen Zimtblatt



Schmerztherapie

Die analgetische Aktivität der ätherischen Öle erfolgt auf mehreren Ebenen der Schmerzkaskade multifakto- ölig riell.2,3 Das Vielstoffgemisch der ätherischen Öle erreicht mit seinen Duftsignalen das limbische System, den Hypothalamus, den Thalamus und andere entscheidende Gehirnzentren mit Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung. Die analgetischen Wirkstoffe der ätherischen Öle beeinflussen die Neurotransmitter toren im ZNS. Monoterpene, Sesquiterpene, Diketone, Triketone, Ester, Monoterpenphenole, Phenylpropan sowie aromatische Alkohole, Aldehyde und Ketone interagieren mit dem Arachidonsäurezyklus und hemmen Prostazyklin und an der Schmerzauslösung beteiligte Prostaglandine. Die Interaktion zwischen Berührung und sensiblen Nervenfasern kann die Nozizeption abschwächen. Die Steigerung der lokalen Durchblutung durch ätherische Öle bewirkt zusätzlich eine Schmerzlinderung.

Anti-Schmerz-Mischung I: (E. Löseke, Paderborn): 20 Tropfen Cajeput, 5 Tropfen Lavendel fein, 5 Tropfen

Rosmarin Ct. Cineol in 50 ml Johanniskraut-Mazerat

Anti-Schmerz-Mischung 2: Ingwer (Zingiber officinale) 30 %, Kamille römisch (Anthemis nobilis) 10 %, Lavendel (Lavandula angustifolia) 30 %, Patschuli (Pogostemon patchouli) 10 %, Zimtblätter (Cinnamomum verum) 20 %. Diese Mischung wird in einer Konzentration von 30 % in Dopamin, Serotonin und Noradrenalin an ihren Rezep- Johanniskraut-Mazerat ölig (Hypericum perforatum) eingebracht. Besonders geeignet ist diese Mischung für die Schmerzbekämpfung in der Nacht. Diese Anti-Schmerz-Mischung hat zusätzlich einen starken psychologischen Input und gute wärmende und analgetische Wirkungen.

> Anti-Schmerz-Mischung 3: Gewürznelke (Syzygium aromaticum) 10 %, Ingwer (Zingiber officinale) 25 %, Lavendel (Lavandula angustifolia) 55 %, Pfefferminze (Mentha × piperita) 10 %. Diese wärmende Mischung wird in einer Konzentration von 30 % in Johanniskraut-Mazerat ölig (Hypericum perforatum) 25 % eingebracht. Sie eignet sich für die Behandlung zahlreicher entzündlicher Schmerzsyndrome.



Mitteilungen

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

Generalversammlung 2020

Die diesjährige Generalversammlung fand am 19. II. 2020 als Online-Meeting statt. Präsident Doz. Dr. Pittner berichtete über zahlreiche Aktivitäten des vergangenen Jahres, die trotz der COVID-19-Situation erfolgreich stattfanden: Sechs pharmakobotanische Exkursionen, Tage der Arzneipflanzengärten, Start eines weiteren Lehrganges "Phytodiplom" in Schloss Hofen, Lochau. Die Gesellschaft nahm 91 neue ordentliche Mitglieder auf. Der Mitgliederstand liegt derzeit bei 706 Mitgliedern. Es folgten Berichte über die Arbeitsgruppen "Phytorezeptur" (Mag. Leitner) und "Veterinär-Phytotherapie" (Prof. Zitterl-Eglseer) sowie über den "Beirat der fördernden Mitglieder" (Dr. Gamerith). Prof. Krenn berichtete über die Aktivitäten der ESCOP (European Cooperative On Phytotherapy). Im Jahr 2020 fanden die meisten ESCOP-Meetings virtuell statt, sodass sich die Finanzlage der ESCOP verbessern konnte. Die Online-Projekte (Newsletter, Abonnement für Leseberechtigung der Monografien) werden gut angenommen. 2020 wurden die Monografien Arnika, Flohsamen, Rotes Weinlaub und Kamille veröffentlicht. In Kürze werden Cranberry und Salbei erscheinen. Kassier Dr. Lötsch berichtete über die positive Bilanz des Geschäftsjahres und wurde nach dem Bericht der Rechnungsprüfer (Dr. Gerlach und Mag. Lindinger) mit Dank entlastet. Im Anschluss hielt Ao. Univ.-Prof. Dr. Liselotte Krenn den Vortrag "Hexensalben: Die Pharmakologie hinter dem Mythos".

Prim. Dr. Desiree Margotti

Das ÖGPHYT-Vorstandsmitglied Dr. Desiree Margotti wurde zur Leiterin des Instituts für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Landesklinikum Amstetten bestellt. Die ÖGPHYT gratuliert ganz herzlich!

Planta Medica: Sonderausgabe für **Prof. Wolfgang Kubelka**

Anlässlich des 85. Geburtstages von Prof. Dr. Wolfgang Kubelka wurde bereits bei seiner Geburtstagsfeier am 18. Februar 2020 eine Sonderausgabe der wissenschaftlichen Zeitschrift Planta Medica angekündigt. Vor kurzem ist das fertige Heft erschienen und wurde Prof. Kubelka in der Druckfassung überreicht. Wir gratulieren nochmals herzlich!



 ${\bf Phytotherapie.at-IMPRESSUM}$

Medieninhaber/Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT), c/o Department für Pharmakognosie der Universität Wien, Pharmaziezentrum Althanstraße 14, 1090 Wien www.phytotherapie.at E-Mail: info@phytotherapie.at Verlag: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top LI, 1070 Wien Verlagsleitung: Mag. Gabriele Jerlich Projektleitung: Alexandra Hindler, a.hindler@medmedia.at Redaktion: Martin Rümmele, m.ruemmele@medmedia.at Editorial Board: Univ.-Por. Dr. Dr. Doi. Dr. Dr. Doi. Dr. Dr. Wolfgang Kubelka, Univ.-Doz. Dr. Reinhard Länger, Univ.-Doz. Dr. Dr. Heribert Pittner und Univ.-Por. Dr. Judith Rollinger Produktion: Mag. Sonja Engelmann, s.engelmann@medmedia.at Grafik: Harald Wittmann-Duniecki, h.wittmann@medmedia.at Lektorat: onlinelektorat.at Grundsätze und Ziele: Präsentation von Themen und Standpunkten der ÖGPHYT sowie Interviews mit relevanten Stakeholdern Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, A-2540 Bad Vöslau Aboverwaltung: Alexandra Kogler, abo@medmedia.at, MedMedia Verlag und Mediaservice Ges.m.b.H., Seideng, 9/Top LI, 1070 Wien Druckauflage: 19,000 Stück Allgemeine Hinweise: Namentlich gekennten Heiner der Stünger Produktions GmbH, auch auch seiträge geben die persönliche und/oder wissenschaftliche Meinung des jeweiligen Autors wieder und fallen somit in den Verantwortungsbereich des Verfassers. Trotz sorg-fültiger Prüfung übernehmen Medieninhaber, Herausgeber und Verleger keinerlei Haftung für drucktechnische und inhalliche 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.



Termine und Highlights

Alles über Kongresse, Seminare und Wissenswertes

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

Ethnopharmacology 2021 – 20th International Congress of the International Society for Ethnopharmacology

18.–21. April 2021, Thessaloniki, Griechenland https://ethnopharmacology2021.org

50 Jahre GPT: Jahreskongress 2021 24.–26. Juni 2021, Bonn, Deutschland 2021 ASP Annual Meeting

24.–28. Juli 2021, Grand Rapids, MI, USA http://aspmeetings.pharmacognosy.us

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

5.-9. September 2021, Bonn, Deutschland

Fortbildung

Lehrgänge "Diplom Phytotherapie"

Einige Seminare mussten "coronabedingt" verschoben werden – wir hoffen, die hier angegebenen Termine einhalten zu können:

Phytotherapie Diplom ÖGPHYT/ÖÄK beim FAM

Die Lehrgangsseminare werden in Zusammenarbeit mit dem FAM (Fortbildungszentrum für Allgemeinmedizin) in Pöchlarn/NÖ abgehalten. Lehrgang 2019/2020 wird mit Modul 8 abgeschlossen. Lehrgang 2020/2021 wird mit Modul IV fortgesetzt. Ein neuer Lehrgang 2021/2022 beginnt im März 2021. Auch diese Lehrgänge sind bereits ausgebucht.

Lehrgang 2019/2020

Modul 8: 29./30. Mai 2021

Lehrgang 2020/2021 (bereits ausgebucht)

Modul IV: 3./4. Juli 2021
Modul V: 27./28. März 2021
Modul VI: 8./9. Mai 2021
Modul VII: 28./29. August 2021
Modul VIII: 11./12. Dezember 2021

Lehrgang 2021/2022 (bereits ausgebucht)

Modul 1: 13./14. März 2021 Modul 2: 26./27. Juni 2021 Modul 3: 18./19. September 2021 Modul 4: 27./28. November 2021

Informationen zu Diplom und Kursinhalten: www.phytotherapie.at, www.fam.at
Fragen bezüglich An-/Abmeldung bitte an
Frau Iris Freystetter, seminare@schwabe.at

Phytotherapie Diplom ÖGPHYT/ÖÄK in Tirol/Vorarlberg Im September 2020 begann in Vorarlberg ein neuer Lehrgang für Ärzte zur Erlangung des Diploms Phytotherapie gemäß der ÖÄK–Diplomrichtlinie Phytotherapie. Die Seminare werden abwechselnd im Bildungszentrum Schloss Hofen in Lochau und in Innsbruck abgehalten. Aufgrund des großen Interesses ist dieser Lehrgang bereits ausgebucht.

Lehrgang 2020/21 (bereits ausgebucht)

Modul 2: 18./19. Juni 2021 (Innsbruck)

Modul 3: 12./13. Februar 2021

Modul 4: 16./17. April 2021 (Innsbruck)

Modul 5: 21./22. Mai 2021

Modul 6: 10./11. September 2021 (Innsbruck)

Modul 7: 26./27. November 2021

Informationen zu Diplom und Kursinhalten: www.phytotherapie.at, www.schlosshofen.at
Fragen bezüglich An-/Abmeldung bitte an
Frau Caroline Ebner, caroline.ebner@schlosshofen.at

Curriculum Veterinär-Phytotherapie – neue Termine

Modul 3, Bewegungsapparat und Urogenitaltrakt, wird am 23.–24. 4. 2021 online abgehalten werden.

Modul 4, Verhalten, Herz-Kreislauf-System, Immunologie und Alter, sollte aus heutiger Sicht wieder als Präsenzveranstaltung am 22.–23. 10. 2021 an der VetMedUni stattfinden. Anmeldung unter botanik@vetmeduni.ac.at, begrenzte Teilnehmerzahl.



Gewinnspiel und Fachkurzinformationen

Gewinnspiel



Phytotherapie

Jetzt mitspielen und eines von 3 Exemplaren des Buches "Mind-Maps Phytotherapie" gewinnen!

Frage:

Die Samen mancher Pflanzenarten sind von einem saftigen Gewebe umgeben. Eine der angeführten Pflanzen bildet keinen Arillus wie die Passionsblume, sondern eine fleischige Samenschale (Sarkotesta). Welche Pflanze ist dies?

- A) Eibe
- B) Ginkgo
- C) Spindelstrauch
- D) Litchi

Unter allen richtigen Einsendungen werden 3 Exemplare der 2. Auflage des Buches R. Huber "Mind-Maps Phytotherapie" (Thieme 2019) verlost. Der Rechtsweg und eine Barablöse sind ausgeschlossen.

Senden Sie die Antwort an:

Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT), c/o Department für Pharmakognosie der Universität Wien Pharmaziezentrum, Althanstraße 14, 1090 Wien, oder per E-Mail an: info@phytotherapie.at

Einsendeschluss ist der 15. Jänner 2021

Fachkurz**informationen**

Dr. Böhm® Johanniskraut 600 mg forte - Filmtabletten

Zusammensetzung: I Filmtablette enthält 600 mg Trockenextrakt aus Johanniskraut (Hyperici herba), (Droge-Extrakt-Verhältnis 3,5 – 6,0: I), Auszugsmittel: Ethanol 60% (m/m). Sonstige Bestandteile: Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat, Siliciumdioxid, Cellactose (Cellulose, Lactose- Monohydrat), Natriumhydrogencarbonat, Croscar-Cellactose (Cellulose, Lactose- Monohydrat), Natriumhydrogencarbonat, Croscarmellose-Natrium, Lactose-Monohydrat, Cellulose, Magnesiumstearat, basisches Burylmethacrylat-Copolymer (Eudragit E 100), Talcum, Titandioxid (E 171), Macrogol 6000. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von seelischen Verstimmungszuständen, die mit Interessens-verlust, gedrückter Stimmung und Antriebslosigkeit einhergehen können. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen ab 18 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Bei gleichzeitiger Einnahme von Ciclosporin, Tacrolimus systemisch, Amprenavir, Indinavir und anderen Proteasenhibitoren, Irinotecan und Warfarin. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere Antidepressiva, Hyperici Herba ATC-Code: No6AX25 Zulassungsinhaber: Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH., A-8010 Graz. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder sonstige Wechsel-Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder sonstige Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit sowie Nebenwirkungen sind der Austria-Codex-Fachinformation zu entnehmen. Stand der Information: Juni 2019

Klosterfrau Thymian Isländisch Moos Hustensaft
Wirkstoffe: Thymian, Isländisch Moos. Zusammensetzung: 100 ml (= 126,3 g) enthalten: 5 g Dickextrakt aus Thymian, DEV 2-4: 1, Auszugsmittel Wasser, 1,1 g Dickextrakt aus Isländisch Moos, DEV 3-7: 1, Auszugsmittel Wasser. Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 85 g Maltitol-Lösung. Sonstige Bestandteile: Kaliumsorbat, gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Zur Schleimlösung und Reizlinderung bet Husten in Zusammenhang mit inge Felikung. Dieses Amerikation ten die die reinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Zur Schleimlosung und Reizlinderung bei Husten in Zusammenhang mit einer Erkältung. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 4 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen ein anderes Mitglied aus der Familie der Lamiaceae (Lippenblütler) oder einen der sonstigen Bestandteile. Die Anwendung bei Kindern unter 4 Jahren ist nicht empfohlen. Bei hereditärer Fructose-Intoleranz. Bei Atemnot, Fieber, blutigen Auswurf ist ein Arzt aufzusuchen. Pharmazeutischer Unternehmer und Vertrieb: M.C.M. Klosterfrau Healthcare GmbH, 1100 Wien. Apotheken Pflichtiges traditionelles nflanzliches Arzneimittel. Weitere Informationen befinden pflichtiges traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Weitere Informationen befinden sich in der Fachinformation. Stand: 2/2018. www.islaendischmoos.at

Vitango® 200 mg-Filmtabletten

Vitango® 200 mg-Filmtabletten
Registrierungsinhaber: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-SchwabeStr. 4, D-76227 Karlsruhe, Deutschland. QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG: I Filmtablette enthält 200 mg Trockenextrakt aus Rosenwurz
(Rhodiola rosea, radix et rhizoma), DEV 1.5–5:1 (WS® 1375), Auszugsmittel: Ethanol
60% m/m. Liste der sonstigen Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose, Croscarmellose-Natrium, gefälltes Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Hypromellose, Stearinsäure, Eisenoxidrot E 172, Titandioxid E 171, Antischaumemulsion. Anwendungsgebisten. Traditionalles pflanzilistes. Arganipittel zur Anwendung bei zoitselle säure, Eisenoxidrot E 172, Titandioxid E 171, Antischaumemulsion. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei zeitweilig auffretenden Symptomen von Stress wie z.B. Erschöpfung und Schwäche. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Vitango 200 mg Filmtabletten werden angewendet bei Erwachsenen. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Pharmakotherapeutische Gruppe: Tonika. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Auflösung Gewinnspiel aus Ausgabe 4

(Gewinn: Teuscher/Lindequist - Biogene Arzneimittel)

Folgende Gewinner wurden ermittelt:

- J. Potesil, Schwechat
- T. Plasser, Laakirchen
- C. Gaisberger, Vöcklabruck

Richtige Antwort: C, Nebenblatt



IHR PARTNER FÜR

LIFE SCIENCES HEALTHCARE

dhl-express.link/direct2patient



TRENDPROGNOSE E-COMMERCE

DIRECT2PATIENT

Die Globalisierung und der Onlinehandel nehmen im Life Sciences Healthcare Sektor einen immer größeren Stellenwert ein. Erkennen Sie Ihr Potenzial!

Direct2Patient

E-Commerce in der Life Sciences Healthcare-Industrie ist relativ neu, aber es wird erwartet, dass der Direktversand an Patienten in den nächsten 4 Jahren um 300% wächst.

Die Verbraucher erwarten auch hier die Bequemlichkeit die sie bereits aus klassischen E-Commerce-Branchen kennen. DHL Epress liefert sie!

Healthcare On-Demand

Der Online-Pharmamarkt wird bis 2023 auf 128 Mrd. US\$ wachsen.

Als Reaktion darauf sind Lösungen für Direktlieferungen an den Verbraucher erforderlich, um Geschwindigkeit und Flexibilität zu erhöhen.



BERATUNGSGESPRÄCH VEREINBAREN!

Einfach QR-Code einscannen oder Link eingeben, alles über unsere maßgeschneiderten Lösungen für Life Sciences Healthcare erfahren und Kontakt mit uns aufnehmen. DHL Express liefert mehr als nur Standard für Ihre Anforderungen. Wir freuen uns auf Sie! www.dhl-express.link/direct2patient

ÖGPHYT

ÖGPHYT

Jetzt Mitglied werden

und Zeitschrift und Newsletter beziehen!

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

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

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

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





www.phytotherapie.at

NameAdresse	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		
Telefon	genommen. (Dieses finden Sie auf unserer Website.)		
E-Mail			
Bitte senden Sie mir auch die Zeitschrift und den kostenlosen Newsletter!			
Unterschrift			