

Phytotherapeutika für die Erkältungssaison

- Fallbericht aus der ärztlichen Praxis
- Wie Eibisch eingesetzt werden kann
- Update aus der Wissenschaft



BRONCHO STOP®

Österreichs **Nr. 1***

BRONCHITIS?



BRONCHITIS AKUT TROPFEN

- ✓ Löst zähen Schleim
- ✓ Unterstützt das Abhusten
- ✓ Bekämpft die Entzündung
- ✓ Wirkt entkrampfend auf die Bronchien
- ✓ Beruhigt den Husten

ab **6** Jahren

Die Chemie muss stimmen ...

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sind Sie auch schon etwas erschöpft und freuen sich auf die etwas ruhigere Zeit zur Jahreswende? Bis dahin ist es aber wichtig, halbwegs gut durch die hektische Zeit zu kommen. Atemwegserkrankungen und Beschwerden des Magen-Darm-Traktes sind in dieser Jahreszeit häufig und typische Indikationen für die Phytotherapie. So werden in dieser Ausgabe wieder einige „Klassiker“ unter den Arzneidrogen sowie ein paar Rezepturen zur Unterstützung des Schlafes vorgestellt, der – wenn ausreichend vorhanden – per se schon helfen kann, Infekten und Stress besser Stand zu halten.

Dass die (Phyto-)Chemie hier stimmen muss, zeigen die für die Wirkung verantwortlichen Inhaltsstoffe und letztlich auch die Wirksamkeit bei Patient:innen. Aber vermitteln so manche Bestandteile des ätherischen Öls nicht auch typische olfaktorische Sinneswahrnehmungen, die man in der Vorweihnachtszeit nicht missen möchte? Was wäre ein Punsch oder ein Lebkuchen ohne Eugenol und Zimtaldehyd? Auch da muss die Chemie stimmen!

Als Präsidentin der ÖGPHYT darf ich berichten, dass die Chemie auch innerhalb der Gesellschaft erfreulicherweise stimmig ist. Im Rahmen der Generalversammlung am 21. 11. 2024 konnte die ÖGPHYT wieder auf ein arbeitsreiches und sehr erfolgreiches Jahr zurückblicken, das nur durch eine konstruktive und aktive Zusammenarbeit im Rahmen des Vorstandes und durch die Mitarbeit und das Interesse vieler Mitglieder (mittlerweile 923!) zustande kommen konnte. Die Fortbildung von Ärzt:innen und Pharmazeut:innen, die Organisation von Exkursionen und der „Tage der Arzneipflanze“, die Aktualisierung der Website, die Leistung der Arbeitsgruppen für Phytorezeptur, Long COVID und Veterinärmedizin und nicht zuletzt die Herausgabe der Zeitschrift und der Informationstransfer auf Social-Media-Kanälen fordern viel persönlichen Einsatz – dafür von meiner Seite ein herzliches Dankeschön! Diese vielschichtige Arbeit macht es möglich, das wachsende Interesse an der Phytotherapie weiter zu stärken und pflanzliche Arzneimittel für Patient:innen in vielen Bereichen der Medizin mit fundiertem ärztlichem und pharmazeutischem Wissen zur Verfügung zu stellen.

Die ÖGPHYT freut sich jetzt schon, Sie auch im kommenden Jahr mit vielen Informationen über die Phytotherapie versorgen zu können und Sie bei der einen oder anderen Aktivität begrüßen zu dürfen!

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen eine stimmungsvolle Adventszeit und bereits jetzt ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes und gesundes neues Jahr!

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
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



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



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



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



ao. Univ.-Prof. 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: Erkältung

Phytotherapie bei Erkältungskrankheiten

Aktuelle Arzneipflanze: Eibisch

Fallbericht aus der ärztlichen Praxis

Gute Freunde – Echinacea



6

10

12

14

Politisches Interview

Was die Apothekerkammer-Präsidentin
über Phytopharmaka denkt

15

Psyche

Rezepturen bei Unruhe

16

Gastroenterologie

Pflanze im Porträt – Zimt

Bauchschmerzen – Indikation und Therapie



18

20

ÖGPHYT-Mitteilungen



Mitteilungen

Termine

23

26

Fachkurzinformationen, Impressum

27



Phytotherapie bei Erkältungskrankheiten

Der Winter kommt und mit ihm die Erkältungssaison und die verschiedensten Viren. *phytotherapie.at* hat Aussagen und Tipps von Ärzt:innen gesammelt.

Martin Rümmele



Jeden Herbst und Winter wiederholt sich das gleiche Phänomen: Viele Menschen treffen in engen Räumlichkeiten aufeinander, manche davon sind bereits mit der einen oder anderen Atemwegserkrankung infiziert. Die Folge: COVID-19, Influenza, RSV oder andere Viren haben leichtes Spiel. Sie werden von einer Person zur anderen übertragen, mit unterschiedlichsten Folgen. Während sich die einen nach ein paar Tagen Husten und Schnupfen wieder vollständig erholen, verläuft eine Infektion bei anderen so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen.

„Zwar führt eine solche Welle aufgrund der mittlerweile breiten Immunität in der Bevölkerung (stattgehabte Infektionen und/oder Impfungen) nicht mehr zu einer Überlastung der Spitäler, sie ist aber durchaus eine Belastung der Teams, da neben der vermehrten Anzahl an zu betreuenden Patient:innen auch Mitarbeiter:innen oft krankheitsbedingt ausfallen“, betont Prim. Priv.-Doz. Dr. Archang Valipour, Leiter des Karl Landsteiner Instituts für Lungenforschung und pneumologische Onkologie. Risikogruppen, wie Personen ab 60, Schwangeren, Personen mit Grunderkrankungen oder Immundefekten be-

ziehungsweise Personen unter immunsupprimierender Therapie legt er eine Auffrischungsimpfung mit dem Variantenimpfstoff besonders ans Herz.

Pro Saison infizieren sich etwa 5 bis 10 % der Erwachsenen und 20 bis 30 % der Kinder mit Influenza-Viren. Spätestens Ende des Jahres ist mit einem starken Anstieg der Fallzahlen zu rechnen. „Influenza-Erkrankte sind durchschnittlich neun Tage im Krankenstand. Außerdem stecken Menschen Kolleg:innen im selben Unternehmen oft an“, hebt Dr. Eva Höttl, Leiterin des Gesundheitszentrums der Erste Bank AG, die Problematik der Influenza am Arbeitsplatz hervor. Auch Keuchhusten ist auf dem Vormarsch, und die Fallzahlen sind besorgniserregend. Seit Jahresbeginn wurden laut AGES österreichweit bereits 12.789 bestätigte Keuchhustenfälle (Stand 10. 10. 2024) gemeldet. Im Vergleich gab es im gesamten Jahr 2023 nur rund 2.800. Grund dafür sind die enormen Impflücken: „Keuchhusten kann für Säuglinge lebensbedrohlich sein und muss ernst genommen werden“, sagt Johannes Steinhart, Präsident der Kammer für Ärzt:innen in Wien und der Österreichischen Ärztekammer. Dazu kommen vor allem grippale Infekte, die oft auch Kinder betreffen. So ist

es etwa nicht ungewöhnlich, dass Kinder bis zu zehnmal im Jahr erkältet sind. Das Immunsystem entwickelt sich noch und lernt erst nach und nach, mit Viren zurechtzukommen. Während der Hochphase der Corona-Pandemie waren Infektionen mit Erkältungsviren aufgrund der Hygienemaßnahmen eher selten. Durch den Wegfall der meisten Maßnahmen treffen die verschiedenen Viren auf Kinder, die in den vergangenen Jahren kaum Abwehrkräfte entwickeln konnten, und umso häufiger treten Infektionen auf. Wie dringend ärztliche Hilfe benötigt wird, hängt von der Symptomatik und auch dem Alter des Kindes ab. Solange aber keine Komplikationen auftreten und die Beschwerden nicht länger als sieben Tage dauern, können Symptome in der Selbstmedikation therapiert werden.

„Die meisten Atemwegserkrankungen – über 90 % – sind virale Erkrankungen. Hier geht es in der Therapie eigentlich überwiegend um die Linderung der Symptome wie Halsschmerzen, Heiserkeit und Schnupfen. Dafür sind phytotherapeutische Maßnahmen optimal geeignet“, sagt der Allgemeinmediziner Dr. Peter Haubenberger. Grundsätzlich wende er Phytotherapeutika bei eher leichteren Erkrankungen an, bei ▶

Isländisches Moos

(*Cetraria islandica* (L.) ACHARIUS s.l.)

Die Flechte ist in Form von flüssigen Zubereitungen und Pastillen bei Schleimhautreizungen im Mund und Rachen und damit verbundener Reizhusten wirksam.

Inhaltsstoffe

Isländisch Moos enthält mehr als 50 % wasserlösliche Polysaccharide mit den Hauptkomponenten Lichenan (Lichenin), einem linearen, zelluloseähnlichen Polymer der β -D-Glucose, und Isolichenan (Isolichenin), einem linearen, stärkeähnlichen Polymer der α -D-Glucose. Weiters enthalten sind Galacto-



mannane und Glucane, bitter-schmeckende Flechtensäuren und Protolichesterinsäure.

Indikation

ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) und HMPC beschreiben die Anwendung bei trockenem Husten sowie bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Neben- und Wechselwirkungen

Keine bekannt.



Schwerpunkt Erkältung

schwereren Erkrankungen eher adjuvant, das heißt zusätzlich zu einer medikamentösen Therapie mit synthetischen Arzneimitteln. „Man muss wissen, dass die phytotherapeutischen Präparate zwar eine mildere Wirkung haben, dafür nebenwirkungsarm sind. Ein großer Vorteil der Phytotherapeutika ist überdies, dass sie eine große therapeutische Breite haben. Sie wirken schon in gerin-

gen Dosen und sind umgekehrt selbst bei hohen Dosierungen nicht toxisch.“ Es gibt Pflanzen, die aufgrund ihres Gehaltes an Ätherischem Öl angewendet werden können, wie zum Beispiel Eukalyptusblätter, deren Öl bei banalen Infekten und Bronchitis eingesetzt wird. „In diese Gruppe gehören auch Kamille, Kiefernadeln, Pfefferminze, Quendel und Salbei. Eine weitere große Gruppe

sind die Schleimstoffdrogen, die reizlindernd, entzündungshemmend und schleimhautschützend wirken wie Eibisch, Isländisches Moos (oder richtiger Isländische Flechte), Malve und Spitzweigerich.“ Darüber hinaus gebe es noch mehrere andere Arzneipflanzen, die zum Einsatz kommen, wie etwa Holunderblüten, Lindenblüten und die Weidenrinde bei grippalen Infekten. 

Pfefferminze

(*Mentha x piperita* L.)

Verwendet werden die Blätter (Pfefferminzblätter – *Menthae piperitae folium*) mit ihrem intensiven Minzgeruch, der beim Zerreiben deutlich wahrzunehmen ist. Verursacht wird dieser Geruch durch das ätherische Öl mit seinem hohen Anteil an Menthol.

Inhaltsstoffe

Pfefferminzblätter enthalten ätherisches Öl („Pfefferminzöl“), Lamiaceen-Gerbstoffe (Hauptvertreter Rosmarinsäure) und Flavonoide. Pfefferminzöl besteht zu 30 bis 55 % aus (-)-Menthol. Es enthält außerdem 14 bis 32 % Menthon, 2,8 bis 10 % Menthylacetat und andere Terpene. (-)-Menthol ist für den charakteristischen Geruch des Öls verantwortlich.

Indikation

Basierend auf langjähriger Erfahrung hat das HMPC Pfefferminzöl in flüssiger oder halbfester Form für die innerliche und äußerliche Anwendung bei Husten und Erkältungen als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft.

Neben- und Wechselwirkung

Bei äußerlicher Anwendung treten gelegentlich Hautreizungen und Ekzeme auf, innerlich angewendet bei magenempfindlichen Personen Magenbeschwerden.



Weide

(*Salix species*)

Arzneilich genutzt werden mehrere salicylatreiche Arten, in erster Linie die Purpurweide (*Salix purpurea* L.), die Reif-Weide (*Salix daphnoides* Vill.) und die Bruchweide (*Salix fragilis* L.). Verwendet wird die getrocknete Rinde junger Zweige im 2. oder 3. Jahr und junge Zweige im 1. Jahr (Weidenrinde – *Salicis cortex*).

Inhaltsstoffe

Weidenrinde enthält Salicylalkohol-Derivate (Salicylate), Kaffeesäure-Derivate und Flavonoide.

Indikation

Geschnittene oder pulverisierte Weidenrinde sowie Weidenrindenzubereitungen wurden vom HMPC als traditionelle pflanzliche Arzneimittel eingestuft. Basierend auf langjähriger Erfahrung können Tees aus Weidenrinde bei Fieber im Zusammenhang mit Erkältungen und bei Kopfschmerzen eingesetzt werden.

Neben- und Wechselwirkung

Die Wirkung gerinnungshemmender Arzneimittel kann verstärkt, die Wirkung von Arzneimitteln zur Steigerung der Harnsäuerausscheidung vermindert sein.





Erkältung und Bronchitis an der Wurzel packen

Bei Erkältungen und Bronchitis geht es nicht nur darum, quälende Symptome wie Schnupfen, Halsweh oder Husten zu lindern. Für eine wirksame Behandlung sollte auch die auslösende Ursache im Blick behalten werden. Kaloba® lindert diese Symptome und bekämpft gleichzeitig die Infekterreger.

Der Extrakt EPs® 7630, der aus der Wurzel der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) gewonnen wird, gehört zu den international am umfassendsten untersuchten Pflanzenwirkstoffen. Enthalten ist er im Erkältungspräparat Kaloba®, das als weltweit am besten erforschtes pflanzliches Erkältungsmittel gilt. Die Besonderheit des Wirkstoffes ist sein Dreifach-Wirkmechanismus. EPs® 7630 wirkt nicht nur antibakteriell und schleimlösend, sondern vor allem auch antiviral. Das ist insofern von zentraler Bedeutung, da es bei der wirksamen Behandlung der hauptsächlich von Viren verursachten Erkältungen um die ursächliche Infektbekämpfung und nicht nur um die reine Symptomlinderung gehen sollte.

Dreifach wirksam gegen Ursache und Symptome

Kaloba® wirkt direkt antiviral.¹ Das bedeutet, dass EPs® 7630 sowohl die Zellen vor der Viruszerstörung schützt als auch natürliche Killerzellen aktiviert. Der pflanzliche Wirkstoff hemmt gleichzeitig das Enzym Neuraminidase und verhindert damit die Vermehrung der Viren. Antivirale Wirkmechanismen kennt man in der Medizin hauptsächlich von synthetischen Virostatika, deren Einsatz aufgrund der hohen Nebenwirkungsrate bei banalen Infekten wie Erkältungen oder Bronchitis nicht



angeraten ist. Umso bedeutsamer ist es, dass sich aus der Wurzel der *Pelargonium sidoides*, die mit zunehmendem Alter der Pflanze dunkler wird und nach etwa drei Jahren des Wachstums den idealen Arzneistoffgehalt enthält, ein pflanzlicher Virenhemmer extrahieren lässt. Er wirkt insbesondere gegen Rhinoviren, die am häufigsten Erkältungen auslösen, aber EPs® 7630 hemmt ebenso Adenoviren und bestimmte Influenza-A-Viren².

Verkürzte Krankheitsdauer mit Kaloba®

Aufgrund zahlreicher Studien ist außerdem seit langem bekannt, dass Kaloba® die Krankheitsdauer nachweislich um zwei Tage verkürzt. Gleichzeitig erleichtert das pflanzliche Arzneimittel durch die schleimlösende Wirkung³ das Abhusten und unterstützt damit den Abtransport von Erregern aus den Atemwegen. Da EPs® 7630 neben der antiviralen Wirkung auch Bakterien davon abhält, sich an gesunde Schleimhautzellen⁴ anzuhängen, kann durch die frühzeitige Einnahme auch eine bakterielle Superinfektion vermieden werden.

Hervorragende Studienlage für Kaloba®



Der Wirkstoff EPs® 7630 wurde im Gegensatz zu anderen *Pelargonium-sidoides*-Extrakten mittlerweile an über 10.000 Patientinnen und Patienten getestet, von denen 4.000 Kinder waren. Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit sind damit hinlänglich belegt. Die gegen Erkältung und Bronchitis wirksame Kapland-Pelargonie wächst im südafrikanischen Hochland. Die Besonderheit: Die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe in ihrer Wurzel erreichen vorwiegend in den wild wachsenden Pflanzen jenen Gehalt, der für die Herstellung von EPs® 7630 notwendig ist. Die Wurzeln werden für Kaloba® schonend von Hand geerntet, getrocknet und in Deutschland nach strengen Standards für einen optimalen Wirkstoffgehalt zu einem konzentrierten Wurzelauszug weiterverarbeitet, der seit langem ein Teil der evidenzbasierten Phytotherapie ist.

Quellen:

- 1 Koch E et al., Naunyn-Schmiedeberg's Arch Pharmacol 2002; 365(Suppl. 1):R75 / Theisen LL, Müller CP. Antiviral Res 2012; 94(2):147–156
- 2 Michaelis M et al., Investigation of the influence of EPs 7630, a herbal drug preparation from *Pelargonium sidoides* on replication of a broad panel of respiratory viruses. Phytomedicine 2011; 18:384–386
- 3 Neugebauer P et al., A new approach to pharmacological effects on ciliary beat frequency in cell cultures – exemplary measurements under *Pelargonium sidoides* extract (EPs 7630). Phytomedicine 2005; 12:46–51
- 4 Conrad A et al., Extract of *Pelargonium sidoides* (EPs® 7630) inhibits the interactions of group A streptococci and host epithelia in vitro. Phytomedicine 2007; 14 (Supl. VI):52–59 / Janecki AJ et al., Evaluation of an aqueous-ethanolic extract from *Pelargonium sidoides* (EPs® 7630) for its activity against group A-streptococci adhesion to human HEP-2 epithelial cells. Planta Med 2009; 75:989



Eibisch

(*Althaea officinalis* L., Malvaceae)

Eibisch (*Althaea officinalis* L.) gehört zur Familie der Malvengewächse (Malvaceae) und ist in Europa und Westasien beheimatet. Als Arzneidroge verwendet werden die Blätter (*Althaeae folium*) und die Wurzel (*Althaeae radix*).

Fabian Malfent

Der Name „Althaea“ leitet sich aus dem griechischen Wort „poly-althes“ („vielheilend“) ab. Das deutsche Wort „Eibisch“ stammt vom lateinischen Wort „ibiscum“. Schon in der Antike wurde der Eibisch von Theophrast und Plinius als Hustenmittel erwähnt. Wildbestände der Pflanze sind eher selten, und der Großteil der Droge stammt aus osteuropäischen Kulturen in Bulgarien und Ungarn, aber auch aus Russland und den USA. Die ausdauernde, behaarte Staude weist Wuchshöhen von bis zu 1,5 m auf und wächst vorzugsweise auf Wiesen mit nassfeuchten, eher salzhaltigen Böden. Der markige, meist unverzweigte Stängel ist an der Basis verholzt und besitzt

spiralg angeordnete, gestielte, drei- bis fünffach gelappte und am Rand unregelmäßig gekerbte bis gezähnte Blätter mit handförmiger Nervatur, die eine filzig-weiße Behaarung aufweisen. Die aus mehreren rötlich-weißen Blüten zusammengesetzten Blütenstände sind end- oder achselständig und blühen vom Sommer bis zum Herbst. In den Blüten finden sich zahlreiche Staubblätter, die mit den Filamenten zu einer Säule verwachsen sind. Der Eibisch bildet scheibenförmige, in Teilfrüchte zerfallende Spaltfrüchte, die auf der Rückseite fein behaart sind und seitlich oft fein verzweigte, radiäre Rippen aufweisen. Die nierenförmigen Samen sind dunkelbraun und kahl.

Als Arzneidroge eingesetzte Vertreter der Malvengewächse weisen neben dem vergleichbaren Blütenbau und weiteren anatomischen Ähnlichkeiten – wie meist einzelligen, gestielten Drüsenhaaren mit kugeligem, vielzelligem Köpfchen – eine weitere Gemeinsamkeit auf. Viele Malvaceen beinhalten Schleimstoffe (quellfähige, langkettige Polysaccharide), die in Schleimzellen produziert werden. Sie finden deshalb Anwendung als Schleimdrogen, sogenannte Muzilaginosä. Vom Eibisch werden die Blätter (*Althaeae folium*) und die Wurzel (*Althaeae radix*) als Arzneidroge verwendet. Die Blätter werden im Mai/Juni geerntet, und die Wurzel wird im Spätherbst aus-



gegraben, gereinigt, geschält, gespalten und anschließend bei 40 °C getrocknet. Die unterirdischen Pflanzenteile (10–20 % Rhamnogalacturonane, Arabinane, Arabinogalactane und Glukane; zusätzlich Stärke und Pektin) enthalten mehr Schleimstoffe als die oberirdischen (6–10 % Rhamnogalacturonane und Glukane, zusätzlich Stärke und Pektin, Flavonoide und ätherisches Öl). Die Qualität der mit Wasser extrahierbaren Schleimstoffe wird mit der vom Europäischen Arzneibuch vorgeschriebenen Quellungsanzahl (QZ) überprüft. Bei der Quellungsanzahl handelt es sich um eine Wertbestimmung, die das Volumen in ml angibt, das 1 g Droge einschließlich des anhaftenden Schleims nach dem Quellen in einer wasserhaltigen Flüssigkeit einnimmt. Bei *Althaeae folium* ist eine QZ von mindestens 12 zu erreichen, um der angeforderten pharmazeutischen Qualität zu entsprechen. *Althaeae radix* hat für eine positive Prüfung eine QZ von mindestens 10 aufzuweisen. Angewendet werden Eibischblätter und

-wurzel zum Beispiel in Teemischungen (u. a. *Species Althaeae*, *Species pectorales*, *Species antitussivae* I + II). Rezepte

finden Sie auch auf der ÖGPHYT-Website. Werden Eibischblätter und -wurzel in einer Teemischung angewendet, können sie als herkömmlicher Teeaufguss zubereitet werden (ca. 1 Teelöffel Teeemischung mit 150 ml heißem Wasser übergießen, ca. 10 Min. ziehen lassen, abseihen, nicht zu heiß trinken). Eibischsirup (*Althaeae sirupus*, empfohlene Tagesdosis ca. 30 g) kann direkt angewendet werden, ist aber auch Bestandteil verschiedener Arzneispezialitäten. Darüber hinaus ist auch eine beliebte, flaumige Schaumzuckerware, der sogenannte Eibischteig, in Apotheken erhältlich. Schon im späten 18. Jahrhundert stellten französische Köche aus Eischnee, Zucker und dem klebrigen Saft der Eibischwurzel „Pâte de guimauve“ her. Die kleinen rosafarbenen, weißen und beigen Gummwürfel, deren Konsistenz der von Marshmallows ähnelt, weisen auch in Österreich eine lange Tradition auf. Eibischteig ist tatsächlich der Vorgänger der heutigen Marshmallows, was in der englischen Bezeichnung für den Eibisch (*marsh mallow* – „Sumpf-Malve“) auch heute noch deutlich wird.

Eibisch

Eibisch wird vor allem bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem, trockenem Reizhusten verwendet.

Inhaltsstoffe:

Die Schleimstoffe ergeben mit Wasser kolloidale Lösungen, welche die entzündete Schleimhaut schützen, sie werden aber auch an die Mukosa gebunden und können sogar in die Epithelzellen internalisiert werden und deren Stoffwechsel aktivieren. Der Hustenreiz nimmt ab, da die entzündete Schleimhaut von einer „Schutzschicht“ überzogen wird, die darüber hinaus die Abheilung der Entzündung erleichtert.

Wirkung:

Aufgrund der schleimhautprotektiven und reizlindernden Wirkung sind Eibisch-Zubereitungen auch bei leichten Entzündungen der Magenschleimhaut sowie bei Aphthen, Pharyngitis, Gastroenteritis und peptischem Ulkus indiziert. Bei Verletzungen und Verbrennungen der Haut wurde ebenfalls eine positive Wirkung bestätigt. Neben der Auflagerung der bioadhäsiven Schleimstoffe haben diese durch eine Steigerung der Phagozytose zusätzlich eine immunstimulierende Wirkung.





Phytotherapie zur Selbstmedikation bei viralem Infekt

Die oberösterreichische Allgemeinmedizinerin Dr. Ursula Mauernböck berichtet, wie sie Phytotherapie an sich selbst bei einem viralen Infekt erfolgreich angewendet hat.



Zur Person:
Dr. Ursula Mauernböck
ist Ärztin für
Allgemeinmedizin in
Marchtrenk.



Bereits die Tage zuvor waren sehr stressig. Durch die Kombination aus vermehrter Arbeitsbelastungsfähigkeit, wenigem Auf-sich-selbst-Schauen und erhöhter Infektzeit bemerkte ich schnell die verminderte körperliche Belastung, zudem leichte Hals- und Kopfschmerzen sowie eine laufende Nase. Schnell wieder fit zu werden war die Devise, da auch einige Nachtdienste anstanden.

Therapie

Holunderblüten in Form von „Hollergrog“:

Selbst hergestellter Extrakt aus Holunderblüten und Ethanol nach Rezept (100 ml weißer Rum, 20 g Rohrzucker, 5–8 Holunderblüten)

Anwendung: Bei ersten Anzeichen einer Erkältung 2–3 Esslöffel mit heißem Wasser übergießen und anschließend trinken

Salus Alpenkraft Kapuzinerkresse-Meerrettich:

Inhaltsstoffe pro Kapsel: Camu-Camu-Fruchtpulver 300 mg, Kapuzinerkressenkrautpulver 1.350 mg, Meerrettichwurzelpulver 450 mg

Anwendung: 3–6 Kapseln täglich

Die Therapie mit dem Hollergrog abends sowie die 6 Kapseln Alpenkraft Kapuzinerkresse-Meerrettich täglich habe ich insgesamt für 4 Tage fortgeführt. Zudem vermehrte Flüssigkeitszu-

Meerrettich - *Armoracia rusticana*

Wirkstoffe: Senfölglykoside, Isothiocyanate

Wirkung: antiviral, antibakteriell, antimykotisch, hyperämisierend

Dosis: 20g frische Wurzel/Tag, bevorzugt in Form von Fertigarzneimitteln.



Kapuzinerkresse - *Tropaeolum majus* L.

Wirkstoffe: Glucotropaeolin, Benzylisothiocyanat

Wirkung: antiviral, antibakteriell, hyperämisierend, harnwegsdesinfizierend

Anwendung: supportiv bei (viralen) Infekten, Harnwegsinfekten

Kontraindikationen: Magen-, Darmulzera, Niereninsuffizienz

Maximale Anwendungsdauer: 4 Wochen

Dosis: 3-mal 15 mg Benzylsenföl bzw. Tinktur 3-5-mal tgl. 30-50 Tropfen bevorzugt in Form von Fertigarzneimitteln, nach den Mahlzeiten.

fuhr in Form von Tees und körperliche Schonung sowie ausreichend Schlaf.

Theorie

Holunder wirkt antiphlogistisch (stärkere Wirkung bei Holunderbeeren), schweißtreibend (vor allem bei Holunderblüten), lindert Erkältungssymptome (reduziert Symptome und Dauer der Erkrankung), wirkt antiviral (stärkere Wirkung bei Holunderbeeren) durch sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, die in In-vitro-Studien Spike-Proteine blockieren und damit eine Infektion verhindern können. Anthocyane hemmen die Vermehrung von Influenzaviren und wirken antioxidativ. Außerdem bewirkt Holunder eine Stärkung der körpereigenen Immunabwehr und sollen zu einer positiven Beeinflussung des Darm-Mikrobioms führen.

Studien zufolge blockieren Flavonoide bestimmte Rezeptoren, die Grippeviren benötigen, um an die Wirtszelle anzudocken. Dadurch wird das Eindringen des Virus in die Wirtszelle verhindert. In weiteren Studien konnten Forscher:innen zeigen, dass auch Anthocyane die Vermehrung von Influenza-Viren hemmen. Sie blockieren offenbar das Enzym

Neuraminidase, das das Virus für seine Replikation benötigt. Eine wichtige Rolle spielen auch die in Holunderbeeren enthaltenen Mehrfachzucker (Polysaccharide). Diese Stoffe wirken zumindest im Rahmen von Laborversuchen stimulierend auf bestimmte Immunzellen (Makrophagen und dendritische Zellen). Dadurch könnten sie die körpereigene Immunabwehr stärken.

Verlauf

Bereits am nächsten Morgen nach eintägiger Einnahme der zwei Präparate verspürte ich deutliche Besserung. Meine Abgeschlagenheit war spürbar vermindert, ich hatte bereits am nächsten Tag keine morgendlichen Hals- oder Kopfschmerzen. Diese kamen jedoch im Laufe des Tages wieder – also führte ich die Therapie für insgesamt 4 Tage fort. Am übernächsten Morgen fühlte ich mich, als hätte es keinen Infekt gegeben, das Halskratzen war vollständig verschwunden, ebenso die Kopfschmerzen – auch tagsüber. Der Schnupfen hatte deutlich abgenommen. Insgesamt konnte ich mit der Therapie einen viralen Infekt gut abfangen beziehungsweise deutlich mildern.

Die Kolumne „Gute Freunde“ soll auf Verwechslungsmöglichkeiten in der phytotherapeutischen Praxis hinweisen. Dieses Mal zwei „gute“ Arten: Purpur-Sonnenhut und Blasser Sonnenhut.

Der Purpur-Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) und der Blasse Sonnenhut (*Echinacea pallida*) sind prominente Vertreter der Gattung *Echinacea*, die aufgrund ihrer immunstimulierenden Eigenschaften häufig Verwendung finden. Die Pflanzen gehören zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Die medizinische Anwendung der beiden *Echinacea*-Arten ist historisch weit verbreitet und reicht bis in die traditionelle indigene Heilkunst Nordamerikas zurück. In Europa und Öster-

reich sind sie ebenso wie der Schmalblättrige Sonnenhut (*E. angustifolia*) – durch die Europäische Arzneimittelagentur (EMA) bzw. das HMPC aufgrund ihrer traditionellen Anwendung in Monographien beschrieben. *Echinacea*-Präparate werden hauptsächlich zur Prävention und Unterstützung bei Erkältungskrankheiten genutzt, wobei die botanischen Merkmale und die pharmakologischen Inhaltsstoffe beider Arten durchaus Unterschiede aufweisen.



Echinacea purpurea (L.) Moench., *Asteraceae*

Pflanzenamen: Roter Sonnenhut, Purpur-Sonnenhut

Verwendete Droge: *Echinaceae purpureae herba*,
Echinaceae purpureae radix

Inhaltsstoffe: Die Hauptwirkstoffe umfassen Polysaccharide, Alkamide und Kaffeesäure-Derivate wie Cichoriensäure. Diese Inhaltsstoffe wirken immunmodulierend und fördern die Aktivierung von Makrophagen und Granulozyten, was zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte beiträgt.

Indikationen: Erkältungsvorbeugung und unterstützende Therapie. Das HMPC hat Purpur-Sonnenhut-Wurzel für das Anwendungsgebiet „zur Linderung von Erkältungssymptomen und zur Behandlung von Pusteln und Pickeln bei leichter Akne“ als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft.

Morphologische Unterscheidung: *Echinacea purpurea* zeichnet sich durch seine kräftigen, bis zu 1,5 Meter hohen Stängel aus, die große, oval lanzettliche, ungeteilte und leicht behaarte Blätter tragen. Die Blütenköpfe haben auffällig purpurfarbene Zungenblüten und eine markante, rötlich braune, stachelige Blütenmitte. Die Pflanze ist weniger trockenheitstolerant als *E. pallida* und bevorzugt humusreiche, feuchte Standorte.



Echinacea pallida Nutt., *Asteraceae*

Pflanzenamen: Blasser Sonnenhut, Blasse Kegelblume

Verwendete Droge: *Echinaceae pallidae radix*

Inhaltsstoffe: *E. pallida* enthält ebenfalls Kaffeesäurederivate und Polysaccharide. Alkylamide enthält diese Art keine, dafür jedoch langkettige Ketoalkene und Ketoalkenine und 1–2 % ätherisches Öl. Diese Unterschiede tragen zu einer etwas differenzierten pharmakologischen Wirkung bei, wobei die entzündungshemmenden Eigenschaften im Vordergrund stehen.

Indikationen: Die Droge wirkt immunstimulierend und wird oral zur Unterstützung bei Erkältungen, Grippe und chronischen Entzündungen sowie lokal zur Wundbehandlung und bei entzündlichen Hauterkrankungen eingesetzt. Ein vorbeugender Nutzen konnte jedoch bisher nicht nachgewiesen werden.

Morphologische Unterscheidung: *E. pallida* wächst aufrecht, bleibt jedoch meist niedriger mit bis zu 1,2 Metern Höhe. Ihre schmälere, lanzettförmigen Blätter sind weniger behaart und hängen nach unten. Die Blütenköpfe sind durch blassrosa bis weiße Zungenblüten und einen grünlichen Blütenboden gekennzeichnet. Diese Art ist an trockenere Standorte angepasst und kommt natürlicherweise in Präriehabitaten vor.



„Phytopharmaka sind hochwirksame Arzneimittel“

Apotheker:innen arbeiten regelmäßig mit pflanzlichen Produkten, sagt Apothekerkammer-Präsidentin Mag. pharm Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr. Dazu lege man auch Wert auf die Fortbildung.

Welchen Stellenwert haben pflanzliche Arzneimittel für Apotheken beziehungsweise für deren Kund:innen und Patient:innen?

Die Phytotherapie hat für uns Apotheker:innen einen festen Stellenwert, wird sie doch ergänzend zu synthetischen Arzneimitteln angewandt oder als Alternative. Phytopharmaka sind hochwirksame Arzneimittel, deren Wirkung auf den enthaltenen pflanzlichen Substanzen beruht. Sie werden auch von den Patient:innen entsprechend nachgefragt.

Sind die wissenschaftliche Basis und die Einsatzbereiche von Phytopharmaka den Apotheker:innen bekannt, beziehungsweise was bräuchte es, um sie bekannter zu machen?

Die wissenschaftliche Basis und Einsatzbereiche von pflanzlichen Produkten sind Apotheker:innen gut bekannt. Wir werden ja im Rahmen unserer Ausbildung an der Universität auch pharmakognostisch gut ausgebildet. Viele Apotheker:innen besuchen zudem laufende Fortbildungen wie beispielsweise die Südtiroler Herbstgespräche der ÖGPHYT.

Wie stark ist die Nachfrage von Seiten der Kund:innen und Patient:innen, und wie beratungsintensiv sind Phytopharmaka für Apotheken?

Wir beobachten hier eine stetige Nachfrage, die aber durchaus vergleichbar ist mit der nach anderen Medikamenten. Die Apotheker:innen beraten Patient:innen dabei über mögliche Anwendungsgebiete, die Art der Anwendung, die Dosierung, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen. Apotheker:innen sind die ausgebildeten Expert:innen für die Abgabe von Arzneimitteln sowie für die fachliche Beratung im Umgang mit Medikamenten – das macht diese Berufsgruppe aus. Arzneimittelsicherheit betrifft ja die sichere Anwendung von Medikamenten – vor allem im Hinblick auf Wechselwirkungen und Doppelverordnungen. Viele, vor allem ältere Menschen, müssen Arzneimittel miteinander kombinieren. Apotheker:innen leisten umfassende Arzneimittelberatung



Mag. pharm Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr ist seit 2017 Präsidentin der Österreichischen Apothekerkammer und selbstständige Apothekerin in Steyr in Oberösterreich.

bei der Abgabe von Medikamenten. Ihr Leistungsspektrum umfasst auch Medikationsmanagement und standardisierte Betreuung chronisch Kranker. Dies sind wertvolle Beiträge für mehr Patient:innensicherheit.

Wie häufig werden pflanzliche Arzneimittel auch von Ärzt:innen verschrieben? Könnte das verbessert werden – und wie?

Das ist sicherlich eher selten der Fall und liegt wohl auch darin, dass die Produkte kaum durch die Krankenkassen erstattet werden. Verschreibungen sollten idealerweise nur durch naturheilkundlich ausgebildete Ärzt:innen erfolgen. 



Teemischungen gegen Unruhe

Nervosität, Unruhezustände und Einschlafstörungen lassen sich mit Arzneitees gut behandeln. Vor allem bei Schlafstörungen wirken entsprechende Teemischungen schlafanstoßend, ohne narkotische oder hypnotische Effekte hervorzurufen; es kommt also zu einem erholsamen Schlaf ohne nachhängende Müdigkeit, wie sie etwa nach Einnahme einiger Benzodiazepine beobachtet wird, auch führen Arzneitees nicht zu Gewöhnung oder Abhängigkeit. Die Arbeitsgruppe „Arzneitees – Teedrogen“ der ÖGPHYT schlägt deshalb zur Behandlung von Unruhezuständen und von Einschlafstörungen einige Teemischungen vor, die im Folgenden näher charakterisiert sind.

Die einzelnen dabei vorgeschriebenen Drogen haben sich in der Praxis in Jahrzehnten erfolgreich bewährt. Pharmakologische Prüfungen einzelner Inhaltsstoffe geben Hinweise auf eine Beeinflussung physiologischer Vorgänge im Gehirn (Rezeptor-Bindungsstudien, Beeinflussung des Glukosestoff-

wechsels im Gehirn u. a.). Bei nervösen Störungen, die mit leichten depressiven Stimmungen einhergehen, wird der Beruhigende Tee IV empfohlen.

Aufgenommen sind Rezepte, die von den ÖGPHYT-Arbeitsgruppen „Arzneitees – Teedrogen“ (ehemalige Leitung: Univ.-Prof. Max Wichtl) und „Phytorezeptur“ (Leitung: Mag. pharm. Ilona Leitner) erstellt oder aus der Fülle der in der Literatur verfügbaren ausgewählt und auf sinnvolle Zusammensetzung und Anwendung geprüft wurden.

Einige Rezepturen sind auch „offizinale Zubereitungen“ des ÖAB.

Die ÖGPHYT bietet zu vielen Indikationen Rezepturen, die von Expertinnen und Experten erstellt worden sind und auch in der Grünen Box bis 100 g kassenfrei sind.

Phytotherapie.at zeigt diese immer in der Rubrik „Rezepturen“ mit QR-Code zur Website und mit dem jeweils vorausgefüllten Rezeptformular zum Ausdrucken.

Beruhigender Tee I - ÖAB
Species sedativae I - ÖAB

Melissenblätter	10
Pfefferminzblätter	10
Bitterorangenblüten	10
Bitterorangenschale	10
Baldrianwurzel	60

M. D. S. Beruhigender Tee

Kassenformular
zum Download:



Taxierhinweis: Man erreicht die Erstattungsfähigkeit über Taxierung als „Beruhigender Tee 3“ (siehe aktuellen Taxbehelf zur Österreichischen Arzneitaxe).

Beruhigender Tee II - ÖAB
Species sedativae II - ÖAB

Hopfenzapfen	40
Melissenblätter	50
Lavendelblüten	10

M. D. S. Beruhigender Tee

Kassenformular
zum Download:



Taxierhinweis: Man erreicht die Erstattungsfähigkeit über Taxierung als „Beruhigender Tee 2“ (siehe aktuellen Taxbehelf zur Österreichischen Arzneitaxe).

Beruhigender Tee III - ÖAB
Species sedativae III - ÖAB

Melissenblätter	40
Passionsblumenkraut	30
Kamillenblüten	20
Bitterorangenblüten	10

M. D. S. Beruhigender Tee

Kassenformular
zum Download:



Taxierhinweis: Man erreicht die Erstattungsfähigkeit über Taxierung als „Beruhigender Tee 3“ (siehe aktuellen Taxbehelf zur Österreichischen Arzneitaxe).

Beruhigender Tee IV - ÖAB
Species sedativae IV - ÖAB

Johanniskraut	50
Melissenblätter	40
Bitterorangenblüten	10

M. D. S. Beruhigender Tee

Kassenformular
zum Download:



Taxierhinweis: Man erreicht die Erstattungsfähigkeit über Taxierung als „Beruhigender Tee 4“ (siehe aktuellen Taxbehelf zur Österreichischen Arzneitaxe).



Ceylon-Zimt

Cinnamomum verum J.S.PRESL (syn. *C.zeylanicum* BLUME)

Zimt im Punsch und Zimtsterne zu Weihnachten – das aromatische Gewürz ist weit verbreitet und beliebt. Der Zimtbaum hat aber auch phytotherapeutisch einiges zu bieten. Er ist in Sri Lanka und Indien heimisch und wird heute verbreitet in den Tropen angebaut, vor allem in Indonesien, Sri Lanka, auf den Seychellen und auf Madagaskar. Die Zimtrinde ist ein sehr altes und schon im alten Ägypten, Rom und im Mittleren Osten beliebtes Gewürz. Sie wird von den dünneren Zweigen abgeschält.

Indikationen



Dyspeptische Beschwerden wie leichte Krämpfe im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit sowie Durchfall¹⁻³

Wirkungen

In vitro wurden antibakterielle, fungistatische sowie motili-



von Dr. Oliver Vendl und
Dr. Alexander Kottas-Heldenberg

Literatur:
 1 Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC): Community herbal monograph on *Cinnamomum verum* J.S. Presl, Cortex, EMA/HMPC/246774/2009
 2 ESCOP Monographs, Thieme 2003
 3 Schlicher H, Leitfaden Phytotherapie, 4. Aufl. Elsevier/Urban & Fischer 2010
 4 Khan et al., Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People with Type 2 Diabetes, *Diabetes Care* 2003; 26(12)
 5 Blaschek W, Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka, 6. Aufl. Wiss. Verlagses. 2016
 6 Sticher et al., Hänsel/Sticher Pharmakognosie Phytopharmazie, 10. Aufl. Wiss. Verlagses. 2015
 7 List PH und Hörhammer L. (Hrsg.), Hager Handbuch der pharmazeutischen Praxis, 4. Aufl. Springer-Verlag 1973
 8 BfR, Fragen und Antworten zu Cumarin in Zimt und anderen Lebensmitteln 2012

tätsfördernde und spasmolytische Wirkungen nachgewiesen.^{5,6} Für die Anwendung bei leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie bei leichten Durchfällen gibt es Monografien des HMPC und von ESCOP.^{1,2} Eine blutzucker- und blutfettsenkende Wirkung von Zimt wird diskutiert, so wurden von Khan et al. (2003) positive Effekte in einer Studie an 60 Patient:innen festgestellt, wofür allerdings Chinesischer oder Cassia-Zimt (*Cinnamomum cassia*) verwendet wurde.⁴ Umfangreiche humanmedizinische Studien mit aussagekräftigen Patientenzahlen sind noch ausständig, ebenso ist bislang die Frage offen, ob eine antidiabetische Wirkung auch vom Ceylon-Zimt ausgehen könnte.

Inhaltsstoffe

Ceylon-Zimt enthält 0,5–2,5 % ätherisches Öl mit den Hauptkomponenten trans-Zimtaldehyd (65–75 %) und Eugenol (circa 5 %). Daneben sind weitere Phenylpropanderivate wie o-Methoxyzimtaldehyd, Zimtaldehyd und dessen Acetat vorhanden sowie geringe Mengen von Mono- und Sesquiterpenen. Im Unterschied zu dem im Lebensmittelbereich dominierenden Chinesischen Zimt enthält Ceylon-Zimt Cumarin nur in Spuren. Abseits des ätherischen Öls sind außerdem Phenolcarbonsäuren, Gerbstoffe und einige Zucker (zum Beispiel Mannit) enthalten.^{5,6}



Verarbeitung

Für die Gewinnung der Rinde wird bei kultivierten Pflanzen durch Zugschnitt die Ausbildung von Baumstämmen verhindert. Die austreibenden Wurzelschösslinge werden circa alle zwei Jahre geschnitten, deren Rinde wird mit Messern abgeschält, und nach Abschaben der äußersten, grauen Steinzellschicht werden die Rindenstücke in Bündeln im

Schatten getrocknet.⁷ Das charakteristische Einrollen der Rinden entsteht durch den Trocknungsvorgang.

Neben- und Wechselwirkungen



Bei therapeutischer Dosierung keine. In großen Mengen Erhöhung der Darmperistaltik, der Atemfrequenz und Schweißsekretion sowie Tachykardie. Bei Überempfindlichkeit können bei lokaler Anwendung allergische Haut- und Schleimhautreaktionen (Allergien vom Typ IV) auftreten. Während der Schwangerschaft sollte mit Ärzt:innen Rücksprache gehalten werden.^{3,5}

Botanik

Die Gattung *Cinnamomum* gehört zur Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae) und ist mit über 250 Arten immergrüner Sträucher und Bäume vertreten, die im tropischen und subtropischen Asien und Australien beheimatet sind. Neben dem für therapeutische Zwecke im Europäischen Arzneibuch monografierten Ceylon-Zimt (*Cinnamomum verum*) ist im Lebensmittelbereich vor allem der Chinesische Zimt (*Cinnamomum cassia*) von Bedeutung. Dieser unterscheidet sich etwas im Aroma, was unter anderem daran liegt, dass er nicht unerhebliche Mengen an Cumarin enthält (durchschnittlich circa 3.000 mg/kg⁸).



Anwendung

Die Droge ist häufiger Bestandteil von Teemischungen gegen dyspeptische Beschwerden, aber auch als Geschmackskorrigens. Reiner Zimtrindenteer ist zwar wenig gebräuchlich, aus gesundheitlicher Sicht spricht aber nichts gegen eine Einzelzubereitung. Hier kann eine Tagesdosis von 2–4 g Droge empfohlen werden.³ Als Darreichungsformen sind außerdem Trockenextrakte (Nahrungsergänzungsmittel), das ätherische Öl sowie Tinkturen verbreitet.

Hausmittel

Neben der Anwendung gegen Verdauungsbeschwerden wird Zimtöl auch traditionell gelegentlich gegen Menstruationsbeschwerden eingesetzt.³ In der traditionellen chinesischen Medizin hat Zimt aufgrund seiner als stark wärmend geltenden Eigenschaften große Bedeutung.



Wie Phytotherapeutika bei Verdauungsproblemen helfen

Bauchschmerzen sind manchmal harmlos und vergehen wieder. Sie können aber auch Zeichen für schwerwiegende Probleme sein. Wo man aufpassen muss, und was Phytotherapeutika können.

Martin Rümmele

Gastrointestinale Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit, Bauchschmerzen, leichte Magen-Darm-Krämpfe und Sodbrennen treten oft akut und situativ auf. Sie können Ausdruck einer kurzfristigen ernährungsbedingten Dyspepsie sein, aber auch einer funktionellen Magen-Darm-Erkrankung. Auslöser können zu hastige, unausgewogene oder zu schwere Mahlzeiten sein – nicht selten in Kombination mit Bewegungsmangel und Stress. Sie führen zu Motilitätsstörungen der Magen-Darm-Muskulatur, verzögerter Magen-Darm-Passage und damit zu den beeinträchtigenden Symptomen.

„Das Spektrum Bauchbeschwerden ist breit gefächert und reicht von eher harmlosen Dingen über funktionelle Dyspepsie bis zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Am häufigsten entstehen Bauchschmerzen in den Verdauungsorganen – Magen, Darm, Gallenblase, Gallengang, Bauchspeicheldrüse“, sagt Mag. Dr. Alexander Zeilner, Facharzt für Innere Medizin in Oberösterreich. Seit zehn Jahren arbeitet er als Wahlarzt für Innere Medizin und Allgemeinmedizin in der Ordinationsgemeinschaft VitaLogikum und hat eine Ausbildung mit ÖGPHYT-Diplom. Gelegentlich verursache eine

geschwollene Leber ein Druckgefühl im Oberbauch. „Im Gegensatz zu ihrer empfindlichen Hülle, der Leberkapsel, ist die Leber selbst kaum schmerzempfindlich. Wenn Beschwerden immer wieder auftreten, sollte man auch an Tumoren denken. Auch Nebenwirkungen von Medikamenten sind als Ursache denkbar“, rät er. Beim Antidiabetikum Metformin könne es etwa zu Beschwerden des Verdauungstraktes kommen. Auch bei Antirheumatika könne es zu unerwünschten Nebenwirkungen im Gastrointestinaltrakt kommen. Zeilner: „Wichtig ist also, die Ursache genau abzuklären.“



Symptomen einhergehen. „Etwa Gewichtsverlust, Blutbeimengungen im Stuhl, unerklärliche Oberbauchschmerzen oder ein Wechsel zwischen Verstopfung und Durchfall.“ In diesem Fall brauche es eine ärztliche Abklärung. „Das gilt auch bei leichteren Problemen, wenn nach etwa zwei Wochen mit Selbstmedikation keine Besserung eintritt.“ Hier sollten in jedem Fall ein Arzt oder eine Ärztin beigezogen und auch klinische Untersuchungen gemacht werden.

Phytotherapeutisch sind Bauchschmerzen und Verdauungsthemen ein weites Betätigungsfeld. Wichtig sei aber auch hier, die Grunderkrankung zu kennen. „Gerade bei chronischen Entzündungen ist das elementar. Bei leichten Beschwerden können pflanzliche Arzneimittel aber auch das Mittel der ersten Wahl sein. Denkbar ist auch, bei Basiserkrankungen Phytopharmaka ergänzend zu geben – etwa um Nebenwirkungen der Haupttherapie zu redu-

zieren oder auch deren Dosis senken zu können“, sagt Zeilner. Wichtig sei allerdings, dies Patient:innen gegenüber anzusprechen und die Entwicklung begleitend zu kontrollieren. „Generell sehe ich die Phytotherapie aber vor allem bei leichten Beschwerden.“

Weite Verbreitung etwa bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn findet Curcumin. „Mariendistel wird vor allem zur Unterstützung des Leber-Gallen-Systems eingesetzt. Verwendet werden auch Artischockenpräparate und Bitterstoffdrogen wie Löwenzahnwurzel. Leicht bekömmlich sind Leinsamen und Flohsamen. Als Tee werden auch Anis, Kümmel oder Pfefferminze verwendet.“

Literatur:

- Wichtl: Teedrogen und Phytopharmaka
- Schilcher: Leitfaden Phytotherapie
- van Wyk: Handbuch der Arzneipflanzen
- Kommentar zum Europäischen Arzneibuch (Mariendistelfrüchte, Nr. 1860; Eingestellter, gereinigter Mariendistelfrüchtetrockenextrakt, Nr. 2071)
- Kommentar zum Europäischen Arzneibuch (Löwenzahnkraut mit Wurzeln, Nr. 1851; Löwenzahnwurzel, Nr. 1852)
- Kommentar zum Europäischen Arzneibuch (Artischockenblätter, Nr. 1866; Artischockenblättertrockenextrakt, Nr. 2389)

Vorsicht sei geboten, wenn Bauchbeschwerden mit schweren körperlichen

Mariendistel

Silybum marianum L.

Der Gattungsname *Silybum* leitet sich von gr. „silibon“ (= Quaste; etymologisch „Syllibon“) ab. Damit wird die Blütenform angesprochen, die einer Quaste ähnlich sieht. Das Artepitheton *marianum* kommt von lat. „marianus“ („Marien-“). Verwendet werden die vom Pappus befreiten, reifen Früchte, bevorzugt in Form von Fertigpräparaten.

Inhaltsstoffe:

Mariendistelfrüchte enthalten Flavolignane (Silymarin-Komplex), Flavone, pentazyklische Triterpene und fettes Öl.

Indikationen:

Basierend auf langjähriger Erfahrung können Mariendistelfrüchte zur symptomatischen Behandlung von Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Flatu-



lenz eingesetzt werden; außerdem zur Unterstützung der Leberfunktion. Als zugelassenes Phytotherapeutikum (Legalon®) kommt Silymarin in der Akutbehandlung der Knollenblätterpilzvergiftung zum Einsatz.

Neben und Wechselwirkungen:

Leichte Magen-Darm-Beschwerden können vorkommen, mitunter auch Kopfschmerzen und allergische Erscheinungen. Wechselwirkungen sind keine bekannt. Bei bestehenden Allergien

gegen Korbblütler (Asteraceae) müssen Mariendistelfrüchte-Zubereitungen gemieden werden (Kreuzallergie möglich). Für die Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor. Für eine Anwendung bei Kindern und Jugendlichen reichen die Erkenntnisse noch nicht aus.



Gastroenterologie

Löwenzahn

Taraxacum officinale agg. = *Taraxacum*
G.H. WEBER ex WIGGERS s.l.

Der Gattungsname *Taraxacum* leitet sich von gr. „taraxis“ (= Entzündung) und „akeomai“ („ich heile“) ab. Verwendet wird die ganze Pflanze bestehend aus dem Kraut und den Wurzeln, geerntet vor dem Aufblühen (Löwenzahnkraut mit Wurzeln – *Taraxaci herba cum radice*); außerdem werden die Wurzeln allein (Löwenzahnwurzel – *Taraxaci radix*) und auch das Kraut (Löwenzahnkraut – *Taraxaci herba*) bzw. die Blätter (Löwenzahnblätter – *Taraxaci folium*) verwendet.

Inhaltsstoffe:

Löwenzahn enthält in allen Teilen Sesquiterpenlacton-Bitterstoffe,



Triterpenalkohole, Phenolglykoside (Taraxacosid), Flavonoide und Kohlenhydrate.

Indikationen:

Basierend auf langjähriger Erfahrung kann Löwenzahnkraut mit Wurzeln zur Besserung leichter Verdauungsbeschwerden (Völlegefühl, Blähungen, verzögerte Verdauung) und bei vorübergehender Appetitlosigkeit eingesetzt werden. Die Löwenzahnwurzel kann zur Wiederherstellung der Leber- und Gallenfunktion verwendet werden sowie bei dyspeptischen Beschwerden und Appetitlosigkeit.

Neben- und Wechselwirkungen:

Eventuell kann es zu Magenübersäuerung durch die Bitterstoffe kommen. Wechselwirkungen sind keine bekannt.

Artischocke

Cynara cardunculus L.

Die Artischocke ist ein Korbblütler mit leicht distelartigem Habitus. Dies kommt im Artnamen zum Ausdruck – lat. „cardunculus“ („kleine Distel“). Ihre großen Blätter sind ein- bis zweifach gefiedert, unbedornt oder einfach bedornt, und bilden eine grundständige Rosette. Verwendet werden die getrockneten Blätter von Artischocken-Blattkulturen.

Inhaltsstoffe:

Artischockenblätter enthalten Caffeoylchinasäuren (u. a. Chlorogensäure), Flavonoide und Sesquiterpen-Bitterstoffe.

Indikationen:

Durch klinische Studien belegte Anwendungsgebiete sind dyspeptische Beschwerden besonders bei funktionellen



Störungen der ableitenden Gallenwege. Weitere Einsatzbereiche sind Verdauungsstörungen wie Magenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl, Flatulenz und Gallenbeschwerden sowie Unterstützung einer Niedrigfettdiät zur Behandlung einer leichten Hyperlipidämie. Artischockenblätter wurden vom HMPC als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft.

Neben und Wechselwirkungen:

Sehr selten leichte Durchfälle und damit verbundene Oberbauchbeschwerden, Übelkeit und Sodbrennen. Wechselwirkungen sind keine bekannt.



Mini-Symposium anlässlich der Emeritierung von Prof. Rudolf Bauer

Heribert Pittner

Anlässlich der Emeritierung des ÖGPHYT-Vorstandsmitglieds Univ.-Prof. Dr. DDr. h. c. Rudolf Bauer fand am 20. September 2024 an der Universität Graz ein Symposium statt, zu dem zahlreiche Freund:innen und Weggefährt:innen des nunmehrigen Emeritus gekommen sind. Die ÖGPHYT war durch die Vorstandsmitglieder Prof. Brigitte Kopp, Prof. Liselotte Krenn, Dr. Fritz Gamerith und den Ehrenpräsidenten Doz. Heribert Pittner vertreten. Die Veranstaltung wurde von Doz. Eva-Maria Pferschy-Wenzig moderiert, die vor Kurzem bei Prof. Bauer habilitierte. Das Symposium begann mit Grußbotschaften des Rektors der Universität Graz, Prof. Peter Riedler, des Dekans der Naturwissenschaftlichen Fakultät, Prof. Klemens Fellner, und des Vorstands des Instituts für Pharmazeutische Wissenschaften, Prof. Andreas Zimmer. Es folgte ein Vortrag von Prof. Maria Halabalaki (Athen) über „Challenges and opportunities in future pharmacognosy“. Die Glückwünsche der ÖGPHYT überbrachte Prof. Brigitte Kopp, die daran er-

innerte, dass sie im Jahr 2007 Herrn Prof. Bauer als Präsidentin der GA (Gesellschaft für Arzneipflanzen- und Naturstoffforschung) unmittelbar nachgefolgt ist. Auch der derzeitige GA-Präsident Prof. Michael Heinrich (London) war zum Symposium erschienen und gratulierte. Dann präsentierte Doz. Pferschy-Wenzig eindrucksvolle Zahlen zur Tätigkeit von Prof. Bauer – von seiner Berufung nach Graz im Jahr 2002 bis zu seiner nunmehrigen Emeritierung: Insgesamt 424 Publikationen; Betreuung von mehr als 80 Masterarbeiten, 25 Dissertationen und 4 Habilitationen; Gründung des TCM-Zentrums Graz 2007; Präsident des GA-Kongresses in Graz 2007; Präsident der Internationalen Gesellschaft für Ethnopharmakologie 2015–2017; Ehrendoktorate der Universitäten von Helsinki und Szeged; zahlreiche Auszeichnungen von wissenschaftlichen und staatlichen Institutionen, besonders aus Ostasien. Als letzter Redner nützte Prof. Bauer selbst die Gelegenheit, unter dem Titel „Pharmacognosy – a great experience“ sein Lebenswerk ausführlich darzustel-

len, beginnend mit seiner Tätigkeit in München beim legendären Prof. Hildebert Wagner. Als seine Hauptarbeitsgebiete nannte Prof. Bauer Echinacea, die traditionelle chinesische Medizin (TCM) sowie in letzter Zeit Untersuchungen zur Verstoffwechslung pflanzlicher Inhaltsstoffe im Mikrobiom des Darms. Der Vortragende gab auch Einblicke in das Leben der Privatperson Rudolf Bauer und versprach, sich in Zukunft mehr als bisher um seine große Familie kümmern zu wollen. Gegen Ende seines Vortrages stelle er seinen Nachfolger an der Grazer Pharmakognosie vor – Prof. Andreas Koeberle, der zuletzt an der Universität Innsbruck tätig war.

Lieber Rudi, die ÖGPHYT wünscht dir alles Gute und Gesundheit für deinen (Un-)Ruhestand. (Schon in der Woche nach dem Symposium reiste Prof. Bauer wieder nach Hongkong!) Die ÖGPHYT hofft, dich auch in Zukunft bei Veranstaltungen der Gesellschaft begrüßen und bei Bedarf um deinen fachlichen Rat ersuchen zu dürfen. Ad multos annos!





Neuer Vorsitz für ESCOP-Vorstand

Bei der diesjährigen Generalversammlung der European Scientific Cooperative on Phytotherapy Ende September in Utrecht, Niederlande, wurde Dr. Evelyn Wolfram, Schweiz, zur neuen Vorsitzenden des ESCOP Board gewählt. Sie folgt damit Prof. Dr. Liselotte Krenn, Österreich, nach, die dieses Amt viele Jahre innehatte. ESCOP wurde 1989 als europäische Vereinigung nationaler Fachgesellschaften für Phytotherapie gegründet und feierte wie berichtet anlässlich der Generalversammlung ihr 35-jähriges Jubiläum.

Das Gremium trifft sich dreimal jährlich an jeweils einem Wochenende persönlich und darüber hinaus projektbezogen in zahlreichen virtuellen Konferenzen, um in ehrenamt-

licher Arbeit Monografien als europäisch harmonisierte Bewertungen aktueller wissenschaftlicher Literatur zu Arzneipflanzen und ihren Zubereitungen zu erstellen. Die Monografien enthalten detaillierte Angaben zu den verwendeten Drogen sowie deren Inhaltsstoffen und stellen im Detail die Ergebnisse aus den vorliegenden pharmakologischen, kinetischen, toxikologischen und klinischen Studien dar. Beruhend auf den publizierten Daten werden Angaben zur Anwendung, wie die Anwendungsgebiete, sowie zu Dosierungen, Nebenwirkungen, Kontraindikationen und Wechselwirkungen aufgeführt. Bisher sind mehr als 100 Monografien erstellt und publiziert worden. (red) 

Rückblick: ÖGPHYT zieht positive Jahresbilanz

In der Generalversammlung hat die Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie am 21. November eine durchaus positive Bilanz über das Jahr 2024 gezogen. Die ÖGPHYT zählt mit einem Plus von rund 11 % inzwischen 923 Mitglieder, was sich auch wirtschaftlich positiv niederschlägt, berichteten Präsidentin

Univ.-Doz. Mag. pharm. DDr. med. Ulrike Kastner und Kassier Mag. pharm. Dr. Gerhard Lötsch. Die starke Kommunikation über die Zeitschrift, die bereits an rund 22.000 Empfänger:innen geht, der Newsletter, den schon mehr als 1.600 Personen abonniert haben, die steigenden Social-Media-Aktivitäten und der Ausbau von Lehrgängen sowie eine wachsende Zahl an Exkursionen bestätigen das immer größere Interesse an der Phytotherapie in Österreich unter Ärzt:innen, Apotheker:innen und letztlich auch Lai:innen. Ao. Univ.-Prof. Mag. pharm. Dr. Liselotte Krenn berichtete



auch über ein aktives Jahr der European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) als europäischen Dachverbandes vieler nationaler Gesellschaften für Phytotherapie. Der Fokus im abgelaufenen Jahr und in Zukunft liege klar auf der Nachwuchsförderung, betonte Krenn. Als Höhepunkt der Generalversammlung referierte Univ.-Prof. DDr. Siegfried Kasper, Professor für Psychiatrie und emeritierter Vorstand der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Universität Wien/Zentrum für Hirnforschung, über die Evidenz der Phytopharmaka bei psychiatrischen Erkrankungen und deren wachsendes Potenzial. (rüm) 

Begünstigungen für ÖGPHYT-Mitglieder

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 (ESCOPE)

kostenfreier Online-Zugang zu den ESCOP-Monografien, escop.com, info@phytotherapie.at

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

Erratum

Korrektur zu
Ausgabe 3/2024
„Phytotherapie bei
Kindern“

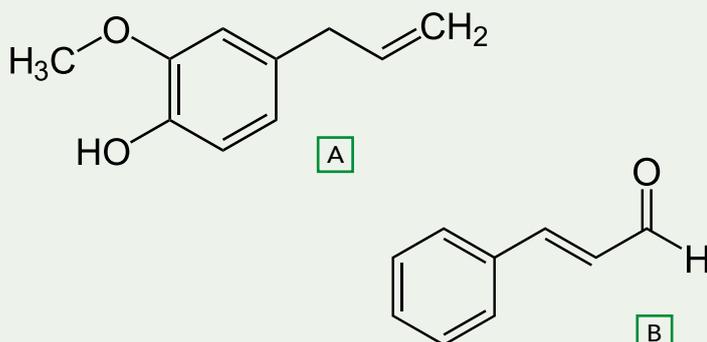


Aus produktionstechnischen Gründen wurde im Heft 3/2024 beim Artikel „Phytotherapie bei Kindern“ nicht die letztgültige Version gedruckt. Dadurch wurde unabsichtlich die Expertin und Sachbuchautorin Ursel Bühring zu Ursula. Auch einige Letztkorrekturen der Interviewpartnerin Michaela Girsch gingen verloren. Wir bedauern das. Sie finden den korrigierten Artikel auf der Webplattform phytotherapie.at.

Wissenstest für „Phyto-Chemiker:innen“

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

Düfte zur Weihnachtszeit! Die Formeln zeigen die Struktur zweier Substanzen, die mit ihrem Duft maßgeblich zur Weihnachtsstimmung beitragen. Wie heißen die beiden Phenylpropanderivate (C₆-C₃)? Von welchen Pflanzen werden sie produziert?



Aufg. **A: Eugenol** ist der Hauptbestandteil (bis über 90%) des ätherischen Öles der Gewürznelken (Caryophylli flos), der getrockneten Blütenknospen des **Gewürznelkenbaumes, Syzgium aromaticum** (früher der Gattung Eugenia zugeordnet, benannt nach Prinz Eugen von Savoyen). Kleine Mengen (bis etwa 8%) sind u. a. auch im Zimtöl enthalten.
B: Zimtaldehyd ist eine Hauptkomponente des ätherischen Zimtöles, das aus der Rinde von Zimtarten, für die Arzneidroge von **Cinnamomum verum** (syn. *C. zeylanicum*), gewonnen wird.
Ohne Gewürznelken und Zimtarnde sind diverse Getränke und Backwaren, besonders in der kalten Jahreszeit, nicht denkbar, beide sind aber auch wichtige Arzneidroge.

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 2024/25

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

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

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

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

Lehrgang A 2025/26

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

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

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

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

Lehrgang B 2025/26

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

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

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

Modul 4B: 29., 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 493 04 68,

marlies.enenkel-huber@schlosshofen.at

Lehrgang 2025/26

abwechselnd in Schloss Hofen und Innsbruck

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

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

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

Cannabis als Arzneimittel

ÖGPHYT/FAM

22. März 2025, 9–18 Uhr, Ybbs/Donau

www.fam.at, www.phytotherapie.at

office@fam.at

Pharmakobotanische Exkursion 2025

Krakaudorf/Steiermark, 28. 6.–5. 7. 2025

Akkreditiert durch die Österr. Apothekerkammer (68 AFP)

Anmeldung: Postgraduate Center der Univ. Wien, demnächst offen,
www.postgraduatecenter.at



Save
the Dates

39. Südtiroler Herbstgespräche 2025

Phytotherapie und Phytopharmaka, Praxis und Wissenschaft

Waidhofen/Ybbs, 19.–21. September 2025

Details werden rechtzeitig bekanntgegeben!

Phytotherapie Jahreskongress 2025

Im Herbst des kommenden Jahres veranstaltet die GPT (Deutsche Gesellschaft für Phytotherapie) ihren Jahreskongress in Hannoversch Münden bei Göttingen.

Thema: „Herausforderungen für die Phytotherapie“

Hannoversch Münden: 25.–27. September 2025

Young Researcher Workshop: 24.–25. September 2025

Tetranationaler Kongress 2026

Der gemeinsame Kongress von SMGP, ÖGPHYT, NVF und GPT wird am 24.–26. September 2026 zum Thema „Nicht übertragbare Erkrankungen“ in Münster (Westfalen) stattfinden.

Fachkurzinformation

BRONCHOSTOP Bronchitis akut Tropfen zum Einnehmen, Lösung

Qualitative und quantitative Zusammensetzung: 1 ml (entspricht 0,98 g bzw. ca. 31 Tropfen) enthält: 392 mg Flüssigextrakt aus Thymian (Thymi herba), Droge-Extrakt-Verhältnis (DEV) 1:2-2,5; Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10% (m/m); Glycerol 85% (m/m); Ethanol 90% (V/V); Wasser im Verhältnis 1 : 20 : 70 : 109, 196 mg Tinktur aus Primelwurzel (Primulae radix), Droge-Auszugsmittel-Verhältnis 1:5; Auszugsmittel: Ethanol 50% (V/V); Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 0,7 mg Methyl-4-hydroxybenzoat, 0,4 mg Propyl-4-hydroxybenzoat, 92 mg Ethanol Vollständige Auflistung der sonstigen Bestandteile siehe Abschnitt 6.1. Gesamtethanolgehalt: ca. 35% (V/V). Anwendungsgebiete: BRONCHOSTOP Bronchitis akut ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von produktivem Husten bei akuter Bronchitis im Rahmen einer Erkältung. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile; Überempfindlichkeit gegen andere Lamiaceen (Lippenblütler), Liste der sonstigen Bestandteile: Gereinigtes Wasser, Ethanol 96%, Glycerol 99,5%, Betadex, Sucralose, Pfefferminzöl, Methyl-4-hydroxybenzoat, Propyl-4-hydroxybenzoat Inhaber der Zulassung: Kwizda Pharma GmbH, 1160 Wien, 2 | 2, Rezeptpflicht/Apothekenpflicht: Rezeptfrei, apothekenpflichtig; Pharmakotherapeutische Gruppe: Husten- und Erkältungsmittel, Expektoranzien, Kombinationen, ATC-Code: R05CA10; Stand der Information: 06.2024. Weitere Informationen zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder sonstige Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen, Überdosierung entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation.

Kaloba 20 mg Filmtabletten

Inhaber der Zulassung: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, DE-76227 Karlsruhe, E-Mail: info@schwabepharma.com. Vertrieb: Schwabe Austria GmbH, 1230 Wien. Qualitative und Quantitative Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält 20 mg Trockenextrakt aus Pelargoniumwurzel (Pelargonii radix) (DEV 4 - 25 : 1) (EPs® 7630). Auszugsmittel: Ethanol 11% (m/m). Liste der sonstigen Bestandteile: Maltodextrin, Mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Croscarmellose-Natrium, gefälltes Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Hypromellose, Macrogol 1500, Eisenoxidgelb (E 172), Eisenoxidrot (E 172), Titandioxid (E 171), Talkum, Simecon, Methylcellulose, Sorbinsäure. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Bei schweren Lebererkrankungen darf Kaloba 20 mg nicht angewendet werden. Pharmakotherapeutische Gruppe: Husten- und Erkältungsmittel, Andere Zubereitungen gegen Erkältungskrankheiten. ATC-Code: R05XA Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Kaloba - Sirup

Inhaber der Zulassung: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, DE-76227 Karlsruhe, E-Mail: info@schwabepharma.com. Vertrieb: Schwabe Austria GmbH, 1230 Wien, E-Mail: med.service@schwabe.at. Qualitative und Quantitative Zusammensetzung: 100 g (= 93,985 ml) Sirup enthalten 0,2506 g Trockenextrakt aus Pelargoniumwurzel (Pelargonii radix) (DEV 4 - 25 : 1) (EPs® 7630). Auszugsmittel: Ethanol 11% (m/m). Liste der sonstigen Bestandteile: Maltodextrin, Xylitol, Glycerol 85%, Citronensäure wasserfrei, Kaliumsorbat (Ph. Eur.), Xanthangummi, gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 1 Jahr. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Bei schweren Lebererkrankungen darf Kaloba nicht angewendet werden. Pharmakotherapeutische Gruppe: Husten- und Erkältungsmittel, Andere Zubereitungen gegen Erkältungskrankheiten. ATC-Code: R05X. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Kaloba - Tropfen zum Einnehmen, Lösung

Inhaber der Zulassung: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, DE-76227 Karlsruhe, E-Mail: info@schwabepharma.com. Vertrieb: Schwabe Austria GmbH, 1230 Wien, E-mail: med.service@schwabe.at. Qualitative und quantitative Zusammensetzung: 10 g (= 9,73 ml) Lösung enthalten 8,0 g Flüssigextrakt aus Pelargoniumwurzel (Pelargonii radix) (DEV 1 : 8-10) (EPs® 7630). Auszugsmittel: Ethanol 11% (m/m). 1 ml entspricht 21 Tropfen. Liste der sonstigen Bestandteile: Glycerol 85%, Ethanol 96%. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 1 Jahr. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Bei schweren Lebererkrankungen darf Kaloba nicht angewendet werden. Pharmakotherapeutische Gruppe: Husten- und Erkältungsmittel, Andere Zubereitungen gegen Erkältungskrankheiten. ATC-Code: R05X. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Gewinnspiel!

Jetzt mitspielen und eines von 3 Exemplaren des Buches „Heilkräuter im Garten“, Haupt Verlag, gewinnen!



Thomas Pfister, Reinhard Saller:
„Heilkräuter im Garten – pflanzen, ernten, anwenden“, Haupt Verlag

Zu welcher Gruppe zählen pflanzliche Schleimstoffe (z. B. im Eibisch)?

- a) Polyphenole
- b) Polypeptide
- c) Polysaccharide
- d) Polyine

Unter allen richtigen Einsendungen werden 3 Exemplare des Buches „Heilkräuter im Garten“, Haupt 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 7. Jänner 2025.

Auflösung Gewinnspiel von Heft 5/2024

Die richtige Antwort: Petasol ist ein Inhaltsstoff der Pestwurz. Wir gratulieren den Gewinner:innen des Gewinnspiels der Ausgabe 5/2024: Helmut W. aus Waidhofen an der Ybbs, Johanna J. aus Bruck an der Mur und Manuela W. aus Wien! Wir wünschen viel Freude beim Lesen des Buches „Das unsichtbare Netz des Lebens“, Residenz Verlag, Salzburg-Wien 2021, von Martin Grassberger.

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: Alexandra Messner, a.messner@medmedia.at, Redaktion: Martin Rümmele, m.ruemmele@medmedia.at, Editorial Board: Univ.-Prof. Dr. Sabine Glasl-Tzreiter, Univ.-Doz. Dr. Ulrike Kastner, Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka, Univ.-Doz. Dr. Reinhard Länger, Univ.-Doz. Dr. Heribert Pittner und Univ.-Prof. Dr. Judith Rollinger, Produktion: Anita Singer, a.singer@medmedia.at, Grafik: Dipl.-Ing. Miriam Fellingner, m.fellinger@medmedia.at, Lektorat: online-lektorat.at – Sprachdienstleistungen, Coverfoto: spline_x – stock.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 geschlechter-spezifische 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.

Zurück zu den



Zurück zur Gesundheit

Pflanzenarznei aus der tiefenwirksamen Pelargonium sidoides Wurzel:

- antiviral
- antibakteriell
- schleimlösend



Weltweit
best erforshtes
pflanzliches
Erkältungsmittel

Kaloba® deine Urkraft gegen Erkältung & Bronchitis