

# PHYTO

## *Therapie*

### AUSTRIA

**Schwerpunktthema:**

**Phytotherapie in der Schmerzbehandlung → S. 4**

**Arzneidroge des Monats aus Europa:**

**Heublumen, Flos Graminis → S. 14**

**Fallbericht aus der Praxis: Gelenksschmerzen → S. 17**

**Mitteilungen der Gesellschaft und Termine → S. 10 / Gewinnspiel → S. 12**



Medizinisch  
Pharmazeutischer  
Verlag



**Der pflanzliche Arzneischatz**

*Die Zeitschrift der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie*

**stressfest.at**  
POWERED BY VITANGO®



WT\_110314\_PTE



**Alpinamed**<sup>®</sup>  
URKRAFT DER NATUR

## Eine unabhängige Untersuchung\* hat bestätigt: **Alpinamed<sup>®</sup> holt mehr aus der Preiselbeere!**

Eine Untersuchung des unabhängigen Labors Phytos in Ulm hat gezeigt: **Alpinamed<sup>®</sup> Preiselbeer-Produkte weisen einen höheren Gehalt an PAC auf** (pro Gramm oder Milliliter Zubereitung; massenspektrometrische Messung) **als andere Preiselbeer- und Cranberry-Produkte**, vor allem an den besonders relevanten PAC vom Typ A.

Nachzulesen ist diese Untersuchung in der Zeitschrift „Deutsche Lebensmittelrundschau“, Ausgabe Nr. 106 vom Oktober 2010. **Fordern Sie gleich einen Sonderdruck an – unter [info@alpinamed.at](mailto:info@alpinamed.at) oder telefonisch unter +43 5354 5300-309.**



Die Preiselbeere hat sich zur **diätetischen Behandlung von Harnwegsinfekten** bewährt. Dafür verantwortlich ist ihr hoher Gehalt an Proanthocyanidinen (PAC), die verhindern, dass sich Bakterien an der Schleimhaut der Blase festsetzen können. Sie werden einfach mit dem Urin ausgeschieden.

# Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser!

## „Verfrühter Mohn...“

Für die Mohnblüte, die unser Titelbild zeigt, ist es noch zu früh im Jahr! Aber der blühende Schlafmohn, *Papaver somniferum*, soll auf den Schmerz-Schwerpunkt unseres Heftes hinweisen, das Sie in Händen halten. Schmerz begleitet uns ja das ganze Leben – immer wieder, mit wichtiger Warnfunktion, oder auch quälend, nutz- und sinnlos, als physische oder psychische Empfindung. Zu den liebsten Schmerzen zählen wir die „gehabten“, diejenigen, die wir schon überwunden haben...

Der blühende Mohn soll auch daran erinnern, dass reines Morphin, eines unserer wichtigsten Schmerzmittel, nach wie vor aus der Mohnpflanze gewonnen wird, entweder aus Opium oder durch Extraktion von Mohnstroh.

Für die Behandlung von Schmerzzuständen unterschiedlicher Ätiologie bietet die Phytotherapie eine breite Palette pleiotroper pflanzlicher Arzneimittel an, die im Artikel von Reinhard Saller, einem erfahrenen Phytotherapeuten (S. 4), sowie anhand der Heublumen (S.14) und in einem Fallbericht (S. 17) beschrieben werden.

Nicht zu früh ist es, sich für verschiedene Ausbildungs-, Weiterbildungskurse, Exkursionen oder Tagungen anzumelden! Der aktuelle Phytotherapie-Zyklus in Pöchlarn läuft mit drei Wochenendseminaren heuer aus, es gibt einen „Refresher“, ein neuer Kurs „Phytopharmaka und Phytotherapie“ startet in Südtirol, ein Lehrgang Aromatherapie beginnt usw., werfen Sie einen Blick auf die Mitteilungen der ÖGPhyt (S. 10) und nützen Sie das Angebot!

Ich hoffe, dass der Frühling nicht zu schnell an Ihnen vorbeigeht, und wünsche Ihnen die Möglichkeit, die eine oder andere heimische Arzneipflanze wieder in frischer Blüte zu sehen – schon blühen hier in Wien *Primula*, *Prunus*, *Vinca*, *Viola*, *Taraxacum*, *Tussilago*, *Petasites*, *Chelidonium*..., und bei Ihnen?

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

[info@phytotherapie.at](mailto:info@phytotherapie.at)

[wolfgang.kubelka@univie.ac.at](mailto:wolfgang.kubelka@univie.ac.at)

[astrid.obmann@univie.ac.at](mailto:astrid.obmann@univie.ac.at)

Mit besten Grüßen!

Ihr Wolfgang Kubelka

## Impressum

**Herausgeber:** Medizinisch pharmazeutischer Verlag gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie. **Medieninhaber (Verleger):** MPV Medizinisch pharmazeutischer Verlag GmbH, Kutschergasse 26, Postfach 63, 1180 Wien, Tel: 01 526 05 01, E-Mail: [redaktionsbuero@mpv.co.at](mailto:redaktionsbuero@mpv.co.at). **Geschäftsführer:** DI(FH) Gunther Herzele. Die Geschäftsanteile am MPV Medizinisch Pharmazeutischer Verlag GesmbH sind zu 100 Prozent im Besitz von Karin Herzele, Kutschergasse 26, 1180 Wien. **Redaktion:** Karin Herzele. **Fachredaktion:** Univ.-Prof. Dr. W. Kubelka, Univ.-Doz. Dr. R. Länger, Univ.-Doz. Dr. H. Pittner. **Fotos:** Kletter, Kubelka, Länger. **Titelbild:** Länger. **Grafik:** Graphic Art Studio - Atelier Baumgarten, Peter Bors, Tel: 0699/19 25 04 01, [p.bors@bors.at](mailto:p.bors@bors.at), [www.bors.at](http://www.bors.at). **Anzeigenverkauf:** Stefan Franke MAS, MSc, franke media kg, Inkustraße 1-7/Stiege 2, 3400 Klosterneuburg, Tel: 0699/11 51 98 80, [s.franke@frankedia.at](mailto:s.franke@frankedia.at), [www.frankedia.at](http://www.frankedia.at). **Druck:** AV + Astoria Druckzentrum GmbH, Faradaygasse 6, 1030 Wien. Abopreis für 6 Ausgaben 2011: Euro 36,-.

Das Medium „Phytotherapie Austria“ (ISSN 1997-5007) ist für den persönlichen Nutzen des Lesers konzipiert und beinhaltet Informationen aus den Bereichen Expertenmeinung, wissenschaftliche Studien und Kongresse sowie News. Namentlich gekennzeichnete Artikel oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt, verwertet oder verbreitet werden. Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. **Wissenschaftliche Beiräte:** Univ.-Prof. Dr. R. Bauer, Graz; Univ.-Prof. Dr. E. Beubler, Graz; Univ.-Prof. Dr. G. Buchbauer, Wien; Prof. Dr. V. Fintelmann, Hamburg; Univ.-Prof. Dr. Ch. Franz, Wien; Univ.-Prof. Dr. Th. Kartnig, Graz; Univ.-Prof. Dr. Dr. h. c. B. Kopp, Wien; Univ.-Prof. Dr. W. Markt, Wien; Univ.-Prof. DDr. A. Prinz, Wien; Univ.-Prof. Dr. R. Saller, Zürich; Univ.-Prof. Dr. Dr. h. c. H. Schilcher, München; Univ.-Prof. Dr. V. Schulz, Berlin; Univ.-Prof. Dr. H. Stuppner, Innsbruck; Univ.-Prof. Dr. H. Wagner, München; Univ. Prof. Dr. M. Wichtl, Mödling; Univ.-Prof. Dr. K. Widhalm, Wien.

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

# Phytotherapie in der Schmerzbehandlung:

Teil 1

## Ausgewählte Wirkstoffe und Behandlungssituationen



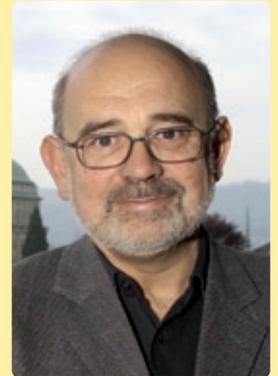
**Die Phytotherapie gehört zu den ältesten bekannten Therapieverfahren. Eine erhebliche Anzahl pflanzlicher Heilmittel wird mit einer gewissen nachvollziehbaren Kontinuität seit mindestens mehreren Jahrhunderten wenn nicht Jahrtausenden angewendet. Zum Teil sind die Anwendungsbereiche trotz erheblicher Änderungen von Medizinkonzepten und Theorien konstant geblieben. Sie ist auch derzeit das weltweit am weitesten verbreitete Arzneimittelsystem und im modernen medizinischen Alltag der mit am häufigsten therapeutisch eingesetzte Teil der Komplementärmedizin.**

Die Phytotherapie umfasst schulmedizinische Aspekte (z. B. Pharmakologie und Wirksamkeitsnachweis mit klinischen Studien), basiert aber auch auf therapeutischen Aspekten der traditionellen europäischen Naturheilkunde bzw. anderer traditioneller Medizinsysteme. Ein Schwerpunkt liegt aktuell neben der Behandlung der sozialmedizinisch ausserordentlich bedeutsamen chronisch funktionellen Erkrankungen bei einer Reihe von Schmerzsyndromen. Für die Anwendung bei Patienten mit unterschiedlichen Schmerzsyndromen liegen eine Reihe von klinischen Studien sowie eine umfangreiche Empirie vor [1-11].

Pflanzliche Arzneimittel (Phytotherapeutika) sind Arzneimittel, die als wirksame Bestandteile (Wirkstoffe) ausschließlich pflanzliche Drogen und/oder Zubereitungen aus pflanzlichen Drogen enthalten. Pflanzliche Wirkstoffe sind pflanzliche Stoffe (Droge) bzw. pflanzliche Zubereitungen. Als pflanzliche Stoffe gelten alle ganzen, fragmentierten oder geschnittenen Pflanzen und Pflanzenteile, in unverarbeitetem Zustand, in getrockneter oder frischer Form. Pflanzliche Zubereitungen werden dadurch hergestellt, dass pflanzliche Stoffe Behandlungen wie Extraktion, Destillation, Pressung, Fraktionierung, Reinigung, Konzentrierung oder Fermentierung unterzogen werden. Zu den Zubereitungen gehören dementsprechend zerriebene oder pulverisierte pflanzliche Stoffe, Tinkturen, Extrakte, ätherische Öle, ausgepresste Säfte und verarbeitete Exsudate.

Durch die Wahl eines Extraktionsmittels (hydrophil, lipophil) werden gezielt unterschiedliche Wirkstoffe hergestellt. Dementsprechend lassen sich aus einer Droge als Rohstoff unterschiedlich zusammengesetzte und unterschiedlich wirkende Wirkstoffe und damit auch Phytotherapeutika fertigen. Die phytotherapeutischen Wirkstoffe sind durch die Zubereitungsform festgelegt, z. B. der Wirkstoff „Tinktur“ durch die wässrig-alkoholische Extraktion oder der Wirkstoff „Tee“ durch die wässrige Extraktion. Eine Arzneipflanze kann verschiedene Drogen liefern.

Phytotherapeutika, die nur eine Pflanzenzubereitung (z. B. einen Extrakt) in wirksamer Dosierung enthalten, werden als Monopräparate bezeichnet. Pflanzliche Kombinationspräparate liegen dann vor, wenn in einer Arzneiform zwei oder mehrere Arzneistoffe in einem bestimmten Dosierungsverhältnis (fixe Arzneistoffkombinationen) enthalten sind. Fixe Kombinationen wie auch individuell hergestellte Kombinationen (z. B. Mischungen von Tinkturen oder Teedrogen) werden in der Phytotherapie häufig verwendet. An die Qualität von Phytotherapeutika (Arzneimittelstatus) werden in der europäischen Union grundsätzlich die gleichen Anforderungen gestellt wie an Arzneimittel mit chemisch definierten Wirkstoffen. Allerdings ist zu bedenken, dass in einer Reihe von Ländern pflanzliche Mittel nicht den Arzneimittelstatus besitzen sondern als Supplemente angeboten werden, d. h. es gelten dann z. B. nur die Vorschriften des Lebensmittelrechtes.



Univ.-Prof. Dr. Reinhard Saller

Phytotherapeutika unterscheiden sich in wesentlichen Gesichtspunkten erheblich von anderen modernen, derzeit zumeist chemisch-synthetischen Arzneimitteln. Sie sind genuine phyto gene Vielstoffgemische und nicht Einzelsubstanzen oder einfache Kombinationen von Monosubstanzen. Dies hat erhebliche wissenschaftliche und praktisch-therapeutische Konsequenzen [12].

Der Wirkstoff (Vielstoffgemisch) z. B. muss auch funktionell betrachtet werden, die reine Analytik der Einzelkomponenten wäre kein hinreichendes Abbild. In ihm liegen z. B. zahlreiche plastische Interaktionen der Einzelkomponenten vor, die im Sinne eines flexiblen Netzwerkes auf den Organismus einwirken. Der Wirkungsmechanismus eines solchen Wirkstoffes weist auf eine genuine Pleiotropie hin, d. h. er setzt sich in der Regel aus einer Reihe mehrerer von einander weitgehend unabhängiger Wirkmechanismen zusammen. Die Einzelkomponenten des Wirkstoffes (Inhaltsstoffe) liegen zumeist in sehr geringen Konzentrationen vor, so dass in der Regel nicht

das gesamte quantitative Potential dieser Komponenten zum Tragen kommt (z. B. keine vollständige Stimulation oder Hemmung). Eine Reihe der Komponenten pflanzlicher Wirkstoffe sind nahezu ubiquitär in Pflanzen. Daher ist es nicht ungewöhnlich, dass verschiedene pflanzliche Wirkstoffe gemeinsame Wirkungen aufweisen. So gibt es z. B. zahlreiche pflanzliche Wirkstoffe in Arznei- und Heilmitteln, die antientzündliche und analgetische Eigenschaften besitzen, sich aber in weiteren Wirkungen voneinander unterscheiden.

Sie können daher eine Art von Systemeigenschaften besitzen, z. B. ein gemeinsames antiinflammatorisches und analgetisches Potential und darüber hinaus weitere Eigenschaften, in denen sich diese Mittel unterscheiden. Aufgrund des Vielstoffcharakters tragen pflanzliche Arznei- und Heilmittel in qualitativer Hinsicht ein zumeist breiteres Wirkungsspektrum als Monosubstanzen, häufig auch ein breiteres Anwendungsspektrum. So lässt sich z. B. auch, je nach therapeutischen Erfordernissen, aus der Vielzahl von pflanzlichen Mitteln mit antientzündlichen und analgetischen Eigenschaften, je nach weiterer Symptomatik relativ patientenzentriert, ein Mittel bzw. eine phytotherapeutische Kombination auswählen, die mehrere gleichzeitig vorliegende Behandlungsanlässe bei einem Patienten umfassen können (z. B. eine komplexe Symptomatik).

## Ausgewählte analgetisch wirksame Drogen

### Weidenrinde

Zubereitungen aus Weidenrinde gehören zu den Phytotherapeutika, die nahezu immer genannt werden, wenn es um analgetisch wirksame pflanzliche Mittel geht. Die etablierten Anwendungsbereiche (ESCOP, Kommission E) [6, 13] sind: chronische Rückenschmerzen; symptomatische Linderung leichter osteoarthritischer und rheumatischer Beschwerden. Traditionell werden genannt: rheumatische Beschwerden, fieberhafte Erkrankungen, Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerzen). In der EMA-Monografie sind aufgeführt: symptomatische kurzdauernde Behandlung bei Rückenschmerzen („traditional use“) sowie symptomatische Linderung leichter Gelenkschmerzen, Fieber bei Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen („well established use“). Zubereitungen aus Weidenrinde sind Vielstoffgemische mit einem umfangreichen, bislang weitgehend experimentell charakterisierten Wirkungsspektrum (siehe Abb. 1).

Sie besitzen neben antiinflammatorischen Eigenschaften auch analgetische Wirkungen, die z. T. nicht mit den antioxidativen und antientzündlichen Effekten gekoppelt sind. Die schmerzlindernden Wirkungen sind Dosis-abhängig. Sie sind aber insgesamt begrenzt (zumeist leichte, allenfalls mäßige Schmerzen) [2-7]. Aufgrund des Wirkungsspektrums und der Charakteristik könnte der therapeutische

Wert von Weidenrindenzubereitungen in einer Art von Basistherapie liegen, die in analgetischer Hinsicht mit weiteren Schmerzmitteln kombiniert werden kann.

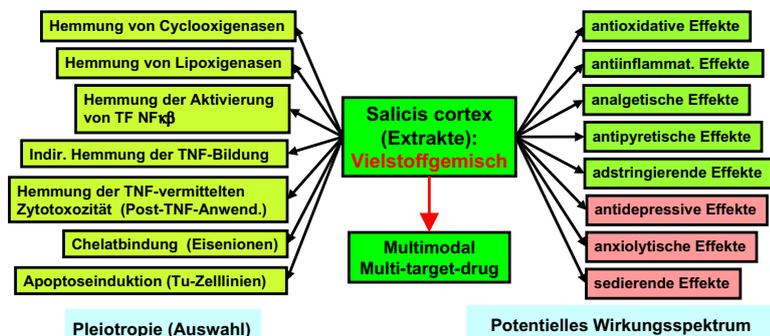
### Arnikablüten

Phytotherapeutische Zubereitungen aus Arnikablüten besitzen antiinflammatorische und analgetische Eigenschaften [7, 9]. Sie werden zur äußerlichen Behandlung rheumatischer Beschwerden angewendet. Als Anhaltspunkte für die Dosierung gelten: Aufguss: 2 g Droge auf 100 ml kochendes Wasser, 10 min ziehen, abseihen, mehrmals tgl. für Umschläge; Tinkturen: (3 -) 5 - 10 fach verdünnen; (≤ 25 %, meist 10 - 20 %); ölige Zubereitung: ≤ 15 % (meist 5 - 10 %); Kompressen, Gel: 5 - 25 % (V/V) Tinkturen bzw. Fluidextrakte [6, 9, 13]. Außerdem werden Lotionen, Gele, Cremes und Salben als Fertigarzneimittel verwendet. Neben einer umfangreichen gesichteten Empirie liegen für ausgewählte Fertigpräparate mittlerweile auch klinische Studien vor [14-16], z. B. eine Vergleichsuntersuchung von Arnikagel gegen 5%iges Ibuprofen (international viel verwendetes topisches nichtsteroidales Antirheumatikum) bei Patienten mit einer Fingergelenk-osteoarthrose [17]. Dabei erwies sich das Arnikagel als „nicht unterlegen“ (Prüfung auf Nichtunterlegenheit). Eine Beobachtungsstudie zeigt z. B. eine relevante analgetische Wirksamkeit bei Gonarthrose [18]. Therapeutisch ist eine Verwendung qualitätsgeprüfter Fertigpräparate empfehlenswert.

### Teufelskrallenwurzel

Für unterschiedliche Zubereitungen aus der Teufelskrallenwurzel liegen aus den letzten Jahrzehnten eine Reihe von vergleichenden klinischen Studien sowie von Beobachtungsstudien vor [19-21]. Sie weisen auf eine klinisch relevante schmerzlindernde und antientzündliche, dosisabhängige Wirksamkeit zumindest bei leichten und mässigen Schmerzen hin (orale Behandlung) [22]. Zu den derzeitigen Anwendungsbereichen gehören verschiedene Formen chronischer Rückenschmerzen sowie Schmerzen im Zusammenhang mit einer Osteoarthrose. Als etablierte Dosierungen gelten bei üblichen wässrig-alkoholischen Extrakten 900 - 2500 mg/Tag, entsprechend 4.5 g - 9 g →

Abb 1: Salicis cortex (Weidenrinde): Wirkungen (experimentell; orientierende Übersicht)



**Dosierung (ESCOP, hydro-alkohol., wässrige Extr., Tinkturen, Flüssigextr.)**

entspr. 120 - 240 mg Gesamtsalicin/Tag (ggfs. mehr)

Tagesdosis (TD) 6 - 12 - (15) g Droge; ED: 2 - 3 g Droge (Tee; 1 TL ca. 1.5 g), 3 - 4 mal/Tag (E)

**Dosierung (EMA, HMPC 2007):** Droge (Tee) 1 - 3 g, 3 - 5mal/Tag; Droge (pulv.) 400 mg 3mal/Tag

Trockenextr. (wässrig; 8 - 16 - 20 - 21 : 1): 600 mg, 2mal/Tag

Flüssigextr. (1:1 in 25% Ethanol): 1 - 3 ml 3mal/Tag

# Schwerpunkt

Droge/Tag [7]. Die Wirksamkeit lässt sich derzeit nicht hinreichend mit dem derzeit immer wieder geforderten Harpagosidgehalt erklären (50 mg - 100 mg Harpagosid/Tag). Traditionell wurden Teufelskrallenwurzelzubereitungen auch äußerlich angewendet (Salbe, z. B. 100 mg Urtinktur/g) [7]. Eine neuere Studie stützt diese Anwendung.

Empirisch werden Zubereitungen auch bei Spannungskopfschmerz eingesetzt (z. B. individueller Therapieversuch bei begründetem vermutetem Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen u. Spannungskopfschmerzen (z. B. sog. HWS-Syndrom). Die Wirksamkeit scheint allerdings begrenzt zu sein.

Teufelskrallenwurzel ist eine klassische Bitterstoffdroge [7], die auf Erfahrungsbasis z. B. auch bei dyspeptischen Beschwerden angewendet wird. Diese Eigenschaft könnte darauf hinweisen, dass Zubereitungen aus Teufelskrallenwurzel sich gerade auch bei Patienten als nützlich erweisen könnten, die gleichzeitig auch an dyspeptischen Beschwerden leiden bzw. bei denen ein Zusammenhang zwischen gelenk- oder rückenbezogenen Schmerzen und einer Magen-Darm-Symptomatik besteht [23].

## Dreiflügelfruchtwurzel

Bereits in den letzten Jahren zeigte sich, dass zunehmend außereuropäische

Heilpflanzen in eine Art europäischer Phytotherapie aufgenommen werden. Dazu gehören auch Zubereitungen aus der chinesischen Dreiflügelfruchtwurzel, für die mittlerweile einige Studien zu antientzündlichen und analgetischen Anwendungen vorliegen [24]. In Abb. 2 sind die Ergebnisse einer solchen Studie zusammengefasst. Bei einer Anwendung muss allerdings das nicht unerhebliche Potential für unerwünschte Wirkungen berücksichtigt werden.

Experimentelle Untersuchungen zeigen, dass diese Wirkstoffe (Vielstoffgemische) keine selektiven Wirkstoffe sind (siehe Abb. 3). In dieser Nichtselektivität könnte ein erheblicher Vorteil solcher pflanzlicher Wirkstoffe liegen (u. a. Pleiotropie, mehrere Wirkmechanismen, Multi-target-Eigenschaften) [12]. Solche pflanzlichen Wirkstoffe könnten sich als eine Art Basis für z. B. eine Art kombinierte Anwendung mit selektiven Arzneimitteln eignen.

## Paprikafrüchte

Zubereitungen aus Paprikafrüchten gehören zu den meist verwendeten und gut untersuchten topischen analgetischen Phytotherapeutika [7, 9, 25, 26]. Zum Teil sind Paprikaextrakte direkt in klinischen Untersuchungen geprüft, zum Teil müssen allerdings die Behandlungsergebnisse aus Studien mit einzelnen Inhaltsstoffen (Capsaicin) bzw. Inhaltsstoffgemischen (Capsaicinoide) auf die Extrakte extrapoliert werden [27-32]. Reflektierte klinische Erfahrungen weisen darauf hin, dass dies in vielen Fällen möglich ist. Die Extrakte sowie die Inhaltsstoffe besitzen ein ungewöhnlich breites Anwendungsspektrum (siehe Abb. 4).

An unerwünschten Wirkungen steht das Brenngefühl ganz im Vordergrund [7, 9]. V. a. initial tritt bei bis zu 80 Prozent ein meist vorübergehendes Stechen und Brennen auf (Abbruchquote: bis 2 bis 6 % bei Patienten mit Osteoarthritis bzw. bis 10 % bei diabetischer Neuropathie und bis 30 % bei Post-Zoster-Neuralgie sowie bei Hautverletzungen bzw. frischen Narben). Das Hautbrennen erschwert doppelblinde Vergleichsuntersuchungen. Bei bis 5 Prozent treten Nies- u. Hustenreiz auf (Inhalation getrockneter Capsicumzubereitungen), selten Hautrötungen, ebenfalls selten bzw. sehr selten schein-

Abb. 2: Wilfords Dreiflügelfrucht (*Tripterygium wilfordii* Hook F)

Goldbach-Mansky et al (2009) Comparison of *Tripterygium wilfordii* Hook F versus Sulfasalazine in the treatment of rheumatoid arthritis. Ann Intern Med 151: 229-40

**Objective:** To compare the benefits and side effects of TwHF extract with those of sulfasalazine for the treatment of active rheumatoid arthritis.

**Intervention:** TwHF extract, 60 mg 3 times daily, or sulfasalazine, 1 g twice daily. Patients could continue stable doses of oral prednisone or nonsteroidal antiinflammatory drugs but had to stop taking disease-modifying antirheumatic drugs at least 28 days before randomization.

**T. wilfordii:** Wilfords Dreiflügelfrucht  
**Droge:** getrocknete Wurzel

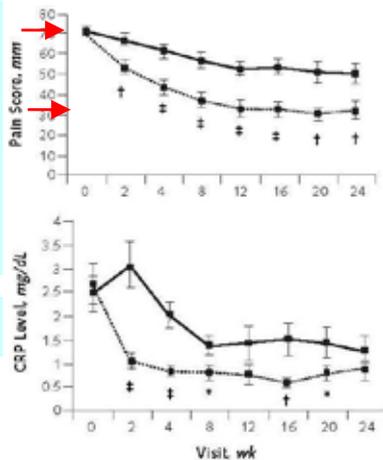
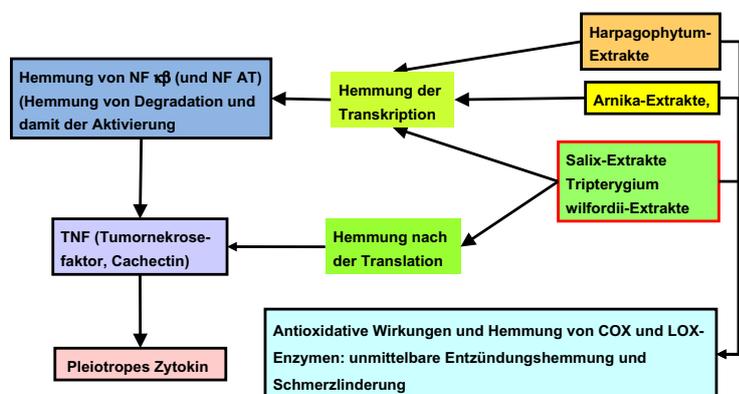


Abb. 3: Hypothesen zu Wirkmechanismen von ausgewählten Phytotherapeutika (Weidenrinde, Arnikablüten, Teufelskrallenwurzel, Dreiflügelfruchtwurzel)



Zahlreiche Drogen, Extrakte u. phyto gene Substanzen können vergleichbar in diese Abläufe eingreifen.

Abb. 4: Capsicumextrakte, Capsaicinoide und Capsaicin (Topische Anwendung: )

Neuropathien: diabetische Neuropathie, postherpetische Neuropathie  
 Postmastektomieschmerzen, Amputationsstumpfschmerzen, Postoperative Narbenschmerzen  
 Rheumatoide Arthritis, Osteoarthritis  
 Fibromyalgie, Tendomyopathien  
 Reflexdystrophie, Kausalgie  
 Allodynie, Notalgie  
 Odontalgien, Mundschleimhautentzündungen  
 Trigemineuralgien  
 Kopfschmerzen und Migräne  
 Juckreiz  
 Psoriasis  
 Blasenstörungen

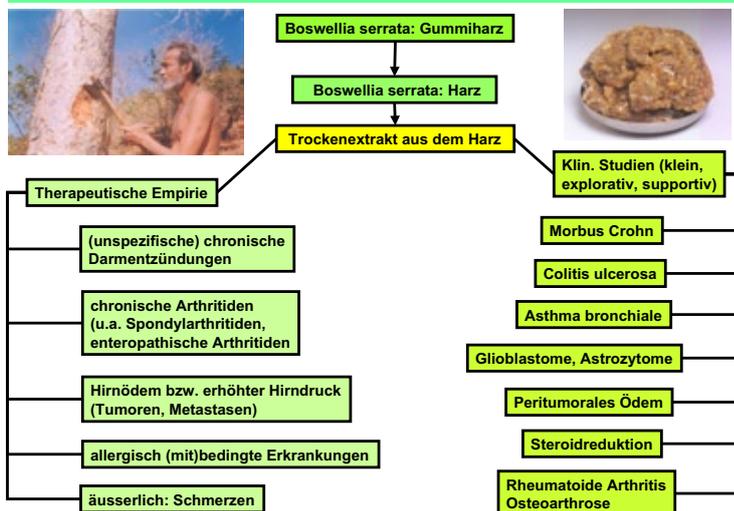


Dosierung: entspr. 0.25 – 0.075 % Capsaicinoide, 3 – 4mal täglich;  
 Pflaster: entspr. 10 – 40 µg Capsaicinoide pro cm<sup>2</sup>

nen Allergien und Kontaktdermatitiden zu sein. Möglicherweise kann das Brennen (Mundschleimhaut) durch Milch (Casein) gelindert werden. Bei hochkonzentrierten Capsaicin-Präparaten sind entzündliche Hautreaktionen möglich, z. B. bei längerdauernder Anwendung Hautreizungen, Blasenbildung und Ulzerationen, außerdem Hypopigmentierungen u. gesteigerte Hautpermeabilität auch für andere Stoffe. Brenngefühl und Hautrötungen können während Duschen oder Baden verstärkt sein (vorheriges Entfernen der Präparate).

In Studien (Capsicum-Pflaster) traten bei 7.5 bis 12 Prozent der Verum- u. bei 3.1 bis 7 Prozent der Placebo-Gruppe lokale selbstlimitierende unerwünschte Wirkungen auf (474 Patienten, Rückenschmerzen, 3 Wochen Behandlung, 4 - 8 Std./Tag), jedoch keine systemischen Wirkungen.

Abb. 5: Boswellia serrata (Indischer Weihrauch)



### Indischer Weihrauch (Harz)

Zubereitungen aus dem Harz des Indischen Weihrauchs besitzen nach bisherigen Untersuchungen ein breites Wirkungs- und Anwendungsspektrum (siehe Abb. 5). Dazu gehört u. a. die anti-entzündliche und schmerzlindernde Behandlung verschiedener rheumatischer Erkrankungen [7, 33]. Einige kleinere Studien weisen auf eine entsprechende Wirksamkeit hin [7, 34]. Anhaltspunkte für die Dosierung sind: Einzeldosis 400 mg Extrakt und Tagesdosis 400 bis 1200 bis 2400 (bis 4800) mg, wobei die hohen Dosierungen weniger für die Schmerzlinderung als für eine pleiotrope antiinflammatorische Wirkung verwendet werden (u. a. COX- und LOX-Hemmung). Die Verträglichkeit scheint gut zu sein. Selten wurden leichte gastrointestinale Beschwerden, milde Refluxsymptome, Diarrhoe, Übelkeit und sehr selten Hautausschlag berichtet. Möglicherweise können die Wirkungen anderer Leukotriensynthesehemmer verstärkt werden. Eine Schwierigkeit stellt allerdings die Produktauswahl in einem nahezu unübersichtlichen Präparate-Angebot dar. Zubereitungen aus dem Harz von Boswellia serrata spielen als Analgetika auch in der Tiermedizin eine Rolle (siehe Abb. 6) [35, 36].

Abb. 6: Boswellia serrata in der Tiermedizin

(Reichling et al (2004) Dietary support with Boswellia resin in canine inflammatory joint and spinal disease)

Offene, multizentrische klinische Studie in 10 CH-Veterinärpraxen, 29 Hunde mit arthritischen/arthrotischen Beschwerden.

Harzextrakt: 400mg/10kg KG/Tag über 42 Tage einmal täglich über das Futter.

Nach 2 Wochen Behandlung:

Positive Beurteilung der Wirksamkeit bei 71% (17/24) der Hunde.

Nach 6 Wochen Behandlung:

Statistisch sign. Verbesserungen und Verschwinden typischer Symptome wie intermittierende Lahmheit, lokale Schmerzhaftigkeit und steifer Gang.

Deutliche Abnahme des Einflusses äußerer Faktoren auf die Lahmheit («Lahmheit bei Bewegung» und «Lahmheit nach ausgedehnter Ruhephase»).

Bei 5 Tieren: reversible kurze Episoden von Diarrhöe und Flatulenz, nur in einem Fall vermutlicher Zusammenhang mit dem Studienpräparat.

Teil II mit Literaturangaben erscheint in Phytotherapie Austria 3/11

# Schwerpunkt

**Tabelle 1: Ausgewählte Arzneipflanzen mit analgetischen Wirkungen, deren Drogen bzw. Zubereitungen in einer phytotherapeutischen Schmerzbehandlung eingesetzt werden.**

Arznei- und Heilpflanzen (Drogen)	Basis der Anwendung
Salixarten (z.B. Weidenarten; Rinde)	KS, Empirie
Harpagophytum procumbens (Teufelskralle; Wurzel)	KS, Empirie
Capsicum annum, C. frutescens (Paprika, Früchte)	KS, Empirie
Arnica montana (Arnika; Blüten),	KS, Empirie
Urtica-Arten (Brennnessel; Blätter, Kraut)	KS, Empirie
Zingiber (Ingwer; Rhizom)	KS, Empirie
Symphytum officinale (Beinwell; Blatt, Wurzel),	KS, Empirie
Linum usitatissimum (Lein; Samen)	KS, Empirie
Graminis flos (Heublumen),	KS, Empirie
Rosa canina (Hagebutte, RSF, RCF)	KS, Empirie
Curcuma longa (Gelbwurzel; Wurzel)	Empirie
Cruciferae (Kreuzblütler: Senf, Rettich, Meerrettich; Samen)	Empirie
Graminis rhizoma (Quecke; Wurzelstock)	Empirie
Cinnamomum camphora (Campherbaum),	KS, Empirie
Betulaarten (Birkenarten; Blätter)	Empirie
Solidagoarten (Goldrutenarten; Kraut)	Empirie
Solanum dulcamara (Bittersüss; Stipites)	Empirie
Aesculus hippocastanum (Rosskastanie; Samen)	KS, Empirie
Hypericum perforatum (Johanniskraut; Kraut)	KS, Empirie
Melissa officinalis (Melisse; Blätter)	Empirie
zahlreiche ätherische Öle (lokal, u.a. Wintergrün-, Kiefernadeln-, Lavendel-, Minz-, Pfefferminz-, Eucalyptusöl, Rosmarinöl, australisches Teebaumöl, Terpentinöl)	teilweise KS, Empirie
Boswellia serrata (indischer Weihrauch; Harz)	KS, Empirie
Cannabis sativa (Blätter, Blüten)	KS, Empirie
Viscum album (Kraut; Mistelpräparate)	Empirie
Pflanzliche Enzyme (z.B. Bromelaine aus Ananas, Papaine aus Papaya)	KS, Empirie
Phytotherapeutische Kombinationen (z.B. Populus tremula (Zitterpappel; Rinde), Fraxinus excelsior (Esche; Rinde), Solidago virgaurea (Echte Goldrute; Kraut)	teilweise KS, Empirie
Zahlreiche Teespecies u. Tinkturen (u.a. Monopräparate und Kombinationen)	Empirie
Phytotherapeutisch Badeszusätze	teilweise KS, Empirie

Für die schmerzlindernde Anwendung der hier ausgewählten Arzneidrogen und die Zubereitungen liegen zum Teil klinische Studien vor (KS), in denen einzelne analgetische Aspekte untersucht wurden. Zu einem grossen Teil beruht die Anwendung auf einer reflektierten Empirie (Empirie). Eine solche Empirie spielt v.a. bei der Anwendung von Teepräparaten und verschiedenen Tinkturen eine Rolle, für die nicht zuletzt aus wirtschaftlichen Gründen (return of investment) insgesamt nur wenige klinische Studien durchgeführt wurden.

# PRÄMENSTRUELLES SYNDROM



Tolle Frau



# MASTODYNIE



Alles ganz natürlich

# KLIMAKTERIUMSBESCHWERDEN



Natürlich weiblich



*Natürlich Frau sein.*



Sanova  
Gesundheit richtig bewegen  
www.sanova.at

Besuchen Sie uns auf der Homepage: [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at)

## Wir gratulieren zur Promotion!



Am 8. April 2011 promovierte Frau Mag. pharm. Dr. Astrid Obmann, Generalsekretärin der ÖGPhyt, zur „Doktorin der Naturwissenschaften“. Ihre Dissertation wurde am Department für Pharmakognosie unter der Anleitung von ao. Univ.-Prof. Dr. Sabine Glasl-Tazreiter durchgeführt und trägt den Titel „*Dianthus versicolor* FISCH. – Phytochemical and biological investigations of a traditional Mongolian medicinal plant“. Die in englischer Sprache abgefasste Arbeit widmet sich einer umfassenden phytochemischen Untersuchung von *Dianthus versicolor* FISCH. (Caryophyllaceae).

Diese Arzneipflanze kommt in der traditionellen mongolischen Medizin bei Lebererkrankungen und gastrointestinalen Beschwerden zum Einsatz. Es gelang die Isolierung und strukturelle Klärung von Flavonoidglykosiden und die Etablierung von analytischen Systemen zu deren Quantifizierung in der Droge und in Extrakten. Darüber hinaus konnte für ein wässriges Extrakt sowie für Fraktionen daraus, in denen die isolierten Flavonoide in angereicherter Form vorlagen, eine Steigerung des Gallenflusses gezeigt werden. Diese Ergebnisse liefern einen wichtigen Beitrag für die Qualitätskontrolle der bislang kaum in der Literatur beschriebenen Droge und geben erste Hinweise für deren Wirkprinzip.



Wir freuen uns mit Frau Dr. Obmann über ihren Erfolg, gratulieren ihr sehr herzlich zu dieser Leistung und wünschen ihr auf ihrem weiteren beruflichen Weg alles Gute!  
Heribert Pittner

## Phytotherapie-Seminare

Der laufende Ausbildungszyklus (ÖGPhyt in Kooperation mit dem FAM Fortbildungszentrum Allgemeinmedizin, Pöchlarn, NÖ) wird 2011 mit den Modulen V bis VIII fortgesetzt und abgeschlossen.

Im Juli findet für Ärztinnen und Ärzte, die die Ausbildung bereits absolviert oder schon an mindestens fünf Seminaren teilgenommen haben, ein „Refresher-Kurs“ statt.

**Information zu Diplom und Kursinhalten:** [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at), [www.fam.at](http://www.fam.at).  
**Anmeldung zu den Phytotherapie-Seminaren** bei Frau Natascha Guttman  
Tel.: 01 505 8008, email: [n.guttman@madaus.at](mailto:n.guttman@madaus.at)

Zusätzlich kann das Diplom auch als ÖÄK-Diplom verliehen werden, ein entsprechender Antrag ist an die Österreichische Akademie der Ärzte zu stellen: [www.arztakademie.at/oeaek-diplome-zertifikate-cpds/oeaek-spezialdiplome/phytotherapie/](http://www.arztakademie.at/oeaek-diplome-zertifikate-cpds/oeaek-spezialdiplome/phytotherapie/)

## Kurs „Phytopharmaka und Phytotherapie“

Außer der laufenden Phytotherapie-Ausbildung in Pöchlarn (s. o.) bietet die ÖGPhyt 2011/12 einen Kurs „Phytopharmaka und Phytotherapie“ in Nals/Südtirol an. Die Ausbildung findet in Kooperation mit dem ZDN (Zentrum zur Dokumentation von Naturheilverfahren) an sieben Wochenenden statt (Block 1: 15. bis 17. April 2011). Die Kursinhalte entsprechen auch dem Curriculum zur Erlangung des ÖGPhyt-Diploms Phytotherapie in Österreich und damit den Richtlinien der Österreichischen Ärztekammer. Ermäßigte Teilnahmegebühr für ÖGPhyt-Mitglieder.

**Zielgruppe:** v. a. Ärztinnen und Ärzte, Pharmazeutinnen und Pharmazeuten  
**Information:** [www.zdn.info](http://www.zdn.info); [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at)  
**Anmeldung:** [info@zdn.info](mailto:info@zdn.info)

## I. Lehrgang Medizinische Aromatherapie

Unter Schirmherrschaft der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGWA) und der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPhyt) wird im Mai 2011 der erste Lehrgang „Medizinische Aromatherapie“ beginnen. Unter der Leitung von Dr. Wolfgang Steflitsch, Univ.-Prof. Dr. Gerhard Buchbauer sowie Dr. Gerda Dorfinger und Dr. Karl Dorfinger werden Einblicke in die wissenschaftliche und klinische Forschung über ätherische Öle, Hydrolate und fette Pflanzenöle gegeben, es wird aber auch die moderne praktische Anwendung dieser traditionsreichen Naturheilmethoden beleuchtet. Der Kurs (ca. 100 Stunden) besteht aus einer Intensivwoche sowie 3 Wochenend-Modulen und schließt mit 2 Prüfungstagen zum Erwerb eines Zertifikates ab. →

## Termine

### ÖGPhyt-Wochenend-Seminar Phytotherapie VI

7. und 8. Mai 2011, Pöchlarn/NÖ  
[www.fam.at](http://www.fam.at)

### I. Lehrgang Medizinische Aromatherapie

14. bis 21. Mai 2011, Laab im Walde/NÖ  
Beginn des Lehrgangs mit Intensivkurs-Woche  
[www.aroma-med.at](http://www.aroma-med.at)

### Phytopharmaka und Phytotherapie

2. Block: 27. bis 29. Mai 2011, Nals, Südtirol/Italien  
[www.zdn.info](http://www.zdn.info)

### Phytotherapie „Refresher“

2. und 3. Juli 2011, Pöchlarn/NÖ  
[www.fam.at](http://www.fam.at)

### Universitätskurs

#### Pharmakobotanische Exkursion 2011

2. bis 9. Juli 2011, Bach, Lechtal/Tirol  
<http://universitaetskurse-wien.univie.ac.at/ukw>

### ÖGPhyt-Wochenend-Seminar Phytotherapie VII

3. und 4. September 2011, Pöchlarn/NÖ  
[www.fam.at](http://www.fam.at)

### 59<sup>th</sup> International Congress and Annual Meeting of the Society for Medicinal Plant and Natural Product Research

4. bis 9. September 2011, Antalya/Türkei  
[www.ga2011.org](http://www.ga2011.org)

### 6. Fachtagung für Arznei- und Gewürzpflanzen

19. bis 22. September 2011, Berlin/Deutschland  
[www.ga-online.org/files/Berlin2011/1ZirkularBerlin2011.pdf](http://www.ga-online.org/files/Berlin2011/1ZirkularBerlin2011.pdf)

### Phytopharmaka und Phytotherapie

3. Block: 7. bis 9. Oktober 2011, Nals, Südtirol/Italien  
[www.zdn.info](http://www.zdn.info)

### 26. Südtiroler Herbstgespräche

23. bis 26. Oktober 2011, Bozen, Südtirol/Italien  
[www.phytoherbst.at](http://www.phytoherbst.at)

### ÖGPhyt Generalversammlung

3. November 2011, Wien  
[www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at)

### Phytopharmaka und Phytotherapie

4. Block: 2. bis 4. Dezember 2011, Nals, Südtirol/Italien  
[www.zdn.info](http://www.zdn.info)

### ÖGPhyt-Wochenend-Seminar Phytotherapie VIII

10. und 11. Dezember 2011, Pöchlarn/NÖ  
[www.fam.at](http://www.fam.at)

Der Lehrgang ist auch für Pharmazeutinnen und Pharmazeuten offen, ÖGPhyt-Mitglieder erhalten eine Ermäßigung von 20 %.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.aroma-med.at](http://www.aroma-med.at)

## Hochschullehrgang Wildkräuter und Arzneipflanzen

In Zusammenarbeit mit der „Kräuterkraftquelle Hirschbach“ (Mühlviertel, OÖ) startet die Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik (Wien 13) voraussichtlich im Juni 2011 einen berufsbegleitenden Hochschullehrgang „Wildkräuter und Arzneipflanzen“. Die Teilnehmer/innen sollen wissenschaftlich fundierte Kenntnisse im Zusammenhang mit Wildkräutern und Arzneipflanzen sowie Kompetenzen im Bereich Kommunikation-Beratung-Kundenorientierung erwerben; nach erfolgreicher Absolvierung erhalten sie den Titel „Akademische/r Experte/Expertin für Wildkräuter und Arzneipflanzen“.

Der Lehrgang wird in Hirschbach/Mühlviertel und in Wien, blockweise über vier Semester, abgehalten. Zielgruppe: Personen, die in der Produktion/Ernte und/oder Verarbeitung von Wildkräutern und Arzneipflanzen tätig sind oder eine beratende Tätigkeit in diesem Bereich ausüben, sowie Personen, die bereits in ihrer beruflichen Tätigkeit Menschen im Hinblick auf Wohlbefinden, Gesundheit und Ernährung beraten, begleiten oder betreuen und dabei unter anderem Wildkräuter und Arzneipflanzen einsetzen. Der Abschluss des Lehr-

ganges alleine berechtigt nicht dazu, Teiltätigkeiten medizinischer Berufsfelder auszuüben, dazu bedarf es einer gesetzlich geregelten Ausbildung.

Information: DI Maria Wiener,  
[maria.wiener@agrariumweltpaedagogik.ac.at](mailto:maria.wiener@agrariumweltpaedagogik.ac.at)  
[www.agrariumweltpaedagogik.ac.at](http://www.agrariumweltpaedagogik.ac.at)

## Universitätskurs Pharmakobotanische Exkursion 2011

Die Pharmakobotanische Exkursion der ÖGPhyt findet dieses Jahr von 2. bis 9. Juli wieder als Universitätskurs statt. Ausgehend vom Standort Bach (Lechtal/Tirol) führen ganztägige Touren in das geologisch und botanisch vielfältige Gebiet der Lechtaler Alpen. Ziel des Universitätskurses ist die Einführung in die Kenntnis der charakteristischen Arten im ländlichen Wiesen- und Waldbereich bis zu den alpinen Rasen.

Der Schwerpunkt liegt bei den Arznei- und Giftpflanzen, ihren Inhaltsstoffen und ihrer Anwendung in der Schul- und Volksmedizin. Ausdauer, Trittsicherheit und sehr gutes Schuhwerk sind unbedingt erforderlich! Ermäßigte Teilnahmegebühr für ÖGPhyt-Mitglieder.

Informationen und Anmeldung:  
<http://universitaetskurse-wien.univie.ac.at/ukw>



## Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie

Als Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie fördern wir die rationale Beschäftigung mit dem pflanzlichen Arzneischatz in wissenschaftlicher, aber auch in allgemeinmedizinischer Hinsicht. Wir, das sind Ärzte der verschiedensten Richtungen (niedergelassen oder im Krankenhaus tätig), Pharmazeuten aus der Apotheke, der Industrie und Universität sowie Vertreter der Wirtschaft und Gesundheitsbehörden.

Veranstaltungen, regelmäßige Informationen und einschlägige Unterlagen zur Phytotherapie stehen allen Mitgliedern dieses eingetragenen Vereins zur Verfügung. Nützen auch Sie die Chance zur Fortbildung, lernen Sie eine interessante Erweiterung Ihrer Möglichkeiten durch wissenschaftliche Aufbereitung uralter Therapien näher kennen.

Jedes Mitglied, das sich mit Arzneimitteln aus der Pflanze näher auseinandersetzen will, ist uns herzlich willkommen!

**Ja,** ich bin an Phytotherapie und pflanzlichen Arzneimitteln interessiert. Daher möchte ich als ordentliches Mitglied in der Gesellschaft für Phytotherapie aufgenommen werden. Den jährlichen Mitgliedsbeitrag von € 20,- werde ich nach Erhalt der Unterlagen entrichten.

Name .....

Adresse .....

Telefon .....

e-Mail .....

Unterschrift .....

Bitte senden Sie diesen Kupon mit der Post oder per Fax (01) 4277 9552 an:

### Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie

p. A. Dept. f. Pharmakognosie d. Univ. Wien, Pharmaziezentrum  
1090 Wien, Althanstraße 14

Anmeldung übers Internet unter: [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at)

**Agnucastron® Filmtabletten. Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält: 4,0 mg Trockenextrakt aus Mönchspfefferfrüchten (Agni casti fructus, DEV = 8,3-12,5 : 1); Auszugsmittel: Ethanol 70 % (V/V). **Sonstige Bestandteile:** Eudragit RL, Kartoffelstärke, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Makrogol 6000, Mikrokristalline Cellulose, Povidon, Hochdisperses Siliciumdioxid, Talkum, Titandioxid (E-171), Eisen(III)-oxid (E-172), Indigotin I (E-132) Aluminiumsalz. **Anwendungsgebiete:** Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (Prämenstruelles Syndrom). **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einem der sonstigen Bestandteile. Hypophysentumore, Mammakarzinom.

**Mastodynon® - Tabletten. Zusammensetzung:** 1 Tablette enthält: Agnus castus Dil. D1 162 mg, Caulophyllum thalictroides Dil. D4 81 mg, Cyclamen Dil. D4 81 mg, Ignatia Dil. D6 81 mg, Iris Dil. D2 162 mg, Lilium tigrinum Dil. D3 81 mg. **Sonstige Bestandteile:** Lactose-Monohydrat 250 mg, Kartoffelstärke, Magnesiumstearat. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Beschwerden vor der Periodenblutung, wie z. B. Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), Beschwerden während der Periodenblutung und bei unregelmäßigen Periodenblutungen (Zyklusstörungen). Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf homöopathischer Erfahrung. Bei schweren Formen dieser Erkrankungen ist eine klinisch belegte Therapie angezeigt. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. Hypophysentumore, Mammakarzinom.

**Sinupret®-Dragees. Zusammensetzung:** 1 Dragee enthält: Radix gentianae 6 mg, Flores primulae cum calycibus 18 mg, Herba rumicis var. 18 mg, Flores sambuci 18 mg, Herba verbenae 18 mg. **Hilfsstoffe:** Kartoffelstärke, Hochdisperses Siliciumdioxid, Lactose, Gelatine, Sorbitol, Stearinsäure, Calciumcarbonat, Glucosesirup, Magnesiumoxid, Maisstärke, basisches Polymethacrylat, Montanglycolwachs, Natriumcarbonat, Polyvidon, Rizinusöl, Saccharose, Schellack, Talkum, Farbstoffe: Chinolingelb (E 104), Indigotin (E 132), Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Zur Verflüssigung von zähem Schleim und zur Unterstützung spezifischer Maßnahmen bei akuten und chronischen Katarrhen der Atemwege, insbesondere der Nasennebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Bei Überempfindlichkeit gegenüber einem Bestandteil darf Sinupret® nicht eingenommen werden. Da die Dragees nicht teilbar sind, sind diese für Kinder unter 12 Jahren nicht geeignet. **Sinupret® forte Dragees. Zusammensetzung:** 1 Dragee enthält: Radix gentianae (Enzianwurzel) 12 mg, Flores primulae cum calycibus 36 mg (Schlüsselblumenblüten mit Kelch), Herba rumicis var. (Ampferkraut) 36 mg, Flores sambuci (Holunderblüten) 36 mg, Herba verbenae (Eisenkraut) 36 mg. **Hilfsstoffe:** Kartoffelstärke, Hochdisperses Siliciumdioxid, Lactose, Gelatine, Sorbitol, Stearinsäure, Calciumcarbonat, Glucosesirup, Magnesiumoxid, Maisstärke, basisches Polymethacrylat, Montanglycolwachs, Natriumcarbonat, Polyvidon, Rizinusöl, Saccharose, Schellack, Talkum, Farbstoffe: Chinolingelb (E 104), Indigotin (E 132), Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Zur Verflüssigung von zähem Schleim und zur Unterstützung spezifischer Maßnahmen bei akuten und chronischen Katarrhen der Atemwege, insbesondere der Nasennebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Bei Überempfindlichkeit gegenüber einem Bestandteil darf Sinupret® forte nicht eingenommen werden. Da die Dragees nicht teilbar sind, sind diese für Kinder nicht geeignet. Für Kinder über 12 Jahren stehen Sinupret® Dragees zur Verfügung. **Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit und Nebenwirkungen entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation. Hersteller und Zulassungsinhaber:** Bionorica AG, 92318 Neumarkt, Deutschland. **Verschreibungspflicht/Apothekenpflicht:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig.

**Sinupret® Tropfen. Zusammensetzung:** 100 g enthalten einen wässrig-alkoholischen Auszug (Auszugsmittel 59 Vol.-% Ethanol) aus: Enzianwurzel 0,2 g, Schlüsselblumen mit Kelch 0,6 g, Sauerampferkraut 0,6 g, Holunderblüten 0,6 g, Eisenkraut 0,6 g; Enthält 19 Vol.-% Ethanol, 1 ml = 0,98 g = ca. 17 Tropfen, 1 ml enthält 0,15 g Ethanol. **Hilfsstoffe:** Ethanol, Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur Verflüssigung von zähem Schleim und zur Unterstützung spezifischer Maßnahmen bei akuten und chronischen Katarrhen der Atemwege, insbesondere der Nasennebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber einem Bestandteil. **Sinupret® Saft. Zusammensetzung:** 100 g enthalten 10 g Auszug (Droge/Extraktverhältnis 1:11) aus 0,07 g Enzianwurzel, 0,207 g Eisenkraut, 0,207 g Gartensauerampferkraut, 0,207 g Holunderblüten, 0,207 g Schlüsselblumenblüten mit Kelch; Auszugsmittel: Ethanol 59% (V/V). 1 ml enthält 1,21 g. **Sonstige Bestandteile:** Das Arzneimittel enthält 8 % (V/V) Alkohol und 65,2 g flüssiges Maltitol. **Liste der sonstigen Bestandteile:** Maltitol-Lösung, gereinigtes Wasser, Ethanol, Kirscharoma. **Anwendungsgebiete:** Zur Verflüssigung von zähem Schleim und zur Unterstützung spezifischer Maßnahmen bei akuten und chronischen Katarrhen der Atemwege, insbesondere der Nasennebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Sinupret® Saft darf nicht eingenommen werden, wenn Überempfindlichkeiten (Allergien) gegenüber Enzianwurzel, Schlüsselblumenblüten, Gartensauerampferkraut, Holunderblüten, Eisenkraut oder einem der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels bestehen.

# Gewinnspiel

Unsere Gewinnfrage diesmal:

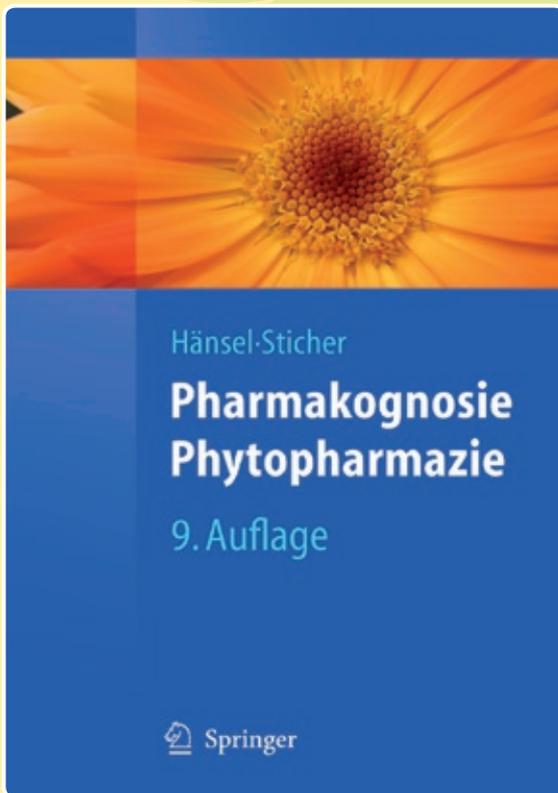
**Wer machte die medizinische Anwendung von Heublumen erstmals populär?**

- A) Samuel Hahnemann       B) Kräuterpfarrer Weidinger  
 C) Rudolf Steiner         D) Sebastian Kneipp

Einsendungen an: ÖGPhyt, Dept. für Pharmakognosie, Pharmaziezentrum der Universität Wien, Althanstraße 14, 1090 Wien, Fax: ÖGPhyt: 01/42 77-9552, E-Mail: [info@phytotherapie.at](mailto:info@phytotherapie.at)

**Einsendeschluss ist der 31. Mai 2011**

Aus den richtigen Einsendungen verlosen wir das Buch:



R. Hänsel, O. Sticher (Hrsg.)

## Pharmakognosie-Phytopharmazie

2010. 9., überarbeitete u. aktualisierte Aufl. XXXII, 1451 S. 732 Abb., 182 Tab. Geb., € 102,75; Springer Medizin Verlag (Heidelberg) ISBN: 978-3-642-00962-4

**Die vorliegende Neuauflage bietet in gewohnter Weise einen umfassenden Überblick über Arzneimittel biogener Herkunft mit den Schwerpunkten Phytochemie und Phytopharmakologie. Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen zu den Drogenmonographien der neuen Arzneibücher, sowie zur Herstellung und Prüfung von pflanzlichen Arzneimitteln, steht auch deren kritische Beurteilung im Mittelpunkt.**

Interessant für die medizinische und pharmazeutische Praxis ist jener Teil, der sich mit der Anwendung pflanzlicher Arzneimittel sowie Problemen, die in diesem Zusammenhang auftreten können, befasst. Weiters werden die Grundzüge der TCM in einem kurzen Kapitel erläutert, und man findet auch Informationen über sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln.

Der größte Teil des Buches ist, wie auch in den früheren Auflagen, den Einzeldarstellungen pharmazeutisch wichtiger Stoffgruppen gewidmet (Kohlenhydrate, Lipide, Terpenoide, Alkaloide, Phenole u.v.m.). Hintergrundinformationen werden in „Infoboxen“ übersichtlich dargestellt, wesentliche Punkte in „Kernaussagen“ kurz zusammengefasst. Aufgrund der Vielzahl der mitwirkenden Autoren ist Widerspruchsfreiheit nicht immer garantiert.

Dies soll aber nicht als Nachteil gesehen werden, sondern eher zu einer vertieften Auseinandersetzung mit der Originalliteratur anregen. Ein ausführliches Literaturverzeichnis steht als PDF-Datei zum Download auf der Internetseite des Springer Medizin Verlags zur Verfügung, wodurch sich trotz vieler neuer Inhalte die Seitenanzahl des Buches im Vergleich zur 8. Auflage verringert hat.

Allen pharmakognostisch/phytotherapeutisch Interessierten kann diese Neuauflage als umfangreiches Nachschlagewerk aber auch als Lehrbuch bestens empfohlen werden!

von Astrid Obmann

**Auflösung des Gewinnspiels aus Phytotherapie 6/10:**

**Die richtige Antwort lautet: B Prinz Eugen von Savoyen**

**Aus 140 Einsendungen wurden folgende Gewinnerinnen gezogen:**

**Mag. Dr. Kerstin Lehner, 3021 Pressbaum;**

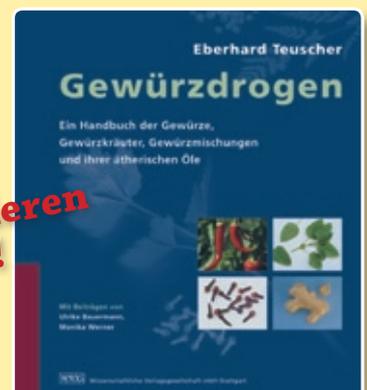
**Dr. med. Astrid Marschall, 5020 Salzburg**

**Mag. Ulli Fiala, 1160 Wien**

*Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Buch „Gewürzdrogen“.*

*Die Bücher sind schon unterwegs.*

**Wir gratulieren herzlich!**





# stressfest.at

POWERED BY VITANGO®

Testen Sie Ihr persönliches Burn-out Risiko auf  
[www.stressfest.at](http://www.stressfest.at)

Mit **Vitango®** stressfest durchs Leben  
mit **mehr Energie & Gelassenheit**

**Rein pflanzlich** aus  
dem Wurzelextrakt der  
**Rhodiola rosea**

**In Ihrer Apotheke!**

Fachkurzinformation siehe Seite 18



Vitango® 200mg Filmtabletten: Traditionell pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei geistigen und körperlichen Symptomen von Stress. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Tradition.

VT\_110314\_PT

## Heublumen

von Reinhard Länger

### Flos Graminis



**Par**farrer Sebastian Kneipp hält in seinen Schriften sinngemäß fest: wenn wir trotz vernünftiger Lebensführung (unter besonderer Beachtung von Ernährung, Bewegung, Wasseranwendungen und innerer Ausgewogenheit) krank werden, reichen die Pflanzen in unserer unmittelbaren Umgebung aus, um eine Heilung zu erzielen.



Heublumen waren zu seiner Zeit ein Abfallprodukt, das überall in ausreichender Menge zur Verfügung stand: nach dem Winter, wenn die Heuböden auf den Bauernhöfen leer waren, verblieben kleinteilige Reste des Heus am Boden. Diese wurden gesiebt um grobe Teile zu entfernen. Der feine Anteil waren bereits die Heublumen, fertig zur Zubereitung von Anwendungsformen. Die von Kneipp empfohlenen Anwendungen waren sehr breit gestreut, von Auflagen über Bäder bis hin sogar zum innerlichen Gebrauch.

Kneipp verwendet für die Wirkweise der Heublumen die Begriffe „ausleiten“ und „auflösen“, Begriffe, die in der traditionellen europäischen Medizin verwurzelt sind. Er bringt in seinen Büchern Anwendungsbeispiele in verschiedensten Indikationen (z. B. Gicht, Hauterkrankungen, Furunkel, „Blutstauungen“, Geschwüre, Blutvergiftung, Steinleiden, Harnbeschwerden, Magenleiden, rheumatische Beschwerden, Harnwegsinfekte). In der Kommission E-Monographie wer-

den die Indikationen eingeschränkt auf die topische Anwendung zur Wärmetherapie bei degenerativen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises bzw. bei verschiedenen Formen von Arthritis.

Nach einem längeren Dornröschenschlaf wurden Heublumen mit dem Aufkommen von Wellness-Trends gegen Ende des letzten Jahrhunderts wieder populär. Da nur gut sein kann, was auch „besonders“ ist, wurden zunehmend „Qualitätskriterien“ für Heublumen aufgestellt: nur abgerebelte Grasblüten, möglichst von hochgelegenen Wiesen aus den Alpen, möglichst hoher Anteil an auffällig blühenden Pflanzenarten (= eine bunte Blumenwiese mit einem hohen Anteil an zweikeimblättrigen Pflanzen ist ein Indikator für Magerwiesen, während auf nährstoffreichen Wiesen die unscheinbar blühenden Gräser dominieren).

Auch das Vorkommen spezieller Arzneipflanzen auf diesen Wiesen soll vorteilhaft sein (z. B. Kümmel, Minzen,

Schafgarbe, Johanniskraut). Wenn dann allerdings Heublumen mit einem Gehalt an Lavendel oder Baldrian beworben werden, stellen sich gewisse Zweifel an der Seriosität ein.

In der Literatur werden als wesentliche Inhaltsstoffe (Wirkstoffe?) Cumarine und ätherische Öle genannt. Cumarine, die für den typischen „Heugeruch“ verantwortlich sind, entstehen während des Welkevorgangs beim Trocknen aus geruchlosen Vorstufen (Cumarinykoliden) durch enzymatische Spaltung. Sie kommen sowohl in manchen Grasarten (z. B. Ruchgras, *Anthoxanthum odoratum*) als auch in bestimmten zweikeimblättrigen Pflanzen, wie etwa dem Steinklee (Gattung *Melilotus*), vor.

Aus heutiger Sicht stellen Heublumen einen sehr guten Wärmespeicher dar. Ein essentieller Beitrag von Pflanzeninhaltsstoffen zur Wirksamkeit konnte wissenschaftlich bislang nicht belegt werden. Die Erfahrung in der Praxis zeigt aber, dass sich mit Heublumen (unabhängig von der Zusammensetzung) bessere Effekte erzielen lassen als mit anderen üblichen Wärmeanwendungen (z. B. Moorpackungen).

**Sind Qualitätsprüfungen für Heublumen sinnvoll und überhaupt durchführbar?** Ja, aber sicher nicht in dem Umfang, wie definierte Arzneidrogen nach den Standards des Europäischen Arzneibuchs geprüft werden. Während eine Arzneidroge üblicherweise von einer einzigen Pflanzenart, in wenigen Ausnahmefällen (z. B. Weißdornblätter mit Blüten) auch von mehreren, gewonnen wird, kann die qualitative und quantitative Zusammensetzung von Heublumen sehr unterschiedlich sein: sie hängt von der Artenvielfalt der Wiese und damit auch von geographischen und standortbedingten Faktoren ab.

Bei eigenen Untersuchungen konnten wir in einzelnen Heublumenmustern immerhin über 60 verschiedene Pflanzenarten nachweisen. Auch wenn es mit Kenntnissen der Pflanzenmorphologie und Anatomie möglich ist, unabhängig von der Herkunft der Heublumen die

enthaltenen Arten weitestgehend zu identifizieren, scheint nach heutigem Wissensstand eine bestimmte Artenzusammensetzung eher unerheblich für die Wirksamkeit zu sein und wird daher auch nicht gefordert. Wesentlich wichtiger erscheinen Prüfungen etwa auf die mikrobielle Reinheit (abhängig von der Art der Düngung der Wiesen oder von Tierhaltung) und die Abwesenheit von mechanisch störenden Komponenten (z.B. Disteln).

Aufgrund ihrer komplexen Zusammensetzung werden sich zwar Heublumen, als altes Heilmittel der europäischen Volksmedizin, trotz ihrer Beliebtheit und des vielfachen erfolgreichen Einsatzes, einer modernen wissenschaftlichen Beurteilung noch lange erfolgreich widersetzen, Heublumenanwendungen sind aber auch heute dank der entzündungshemmenden und krampflösenden Eigenschaften ein unverzichtbares und sicheres Hilfsmittel vor allem bei chronischen Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates.



**Klimadynon® - Filmtabletten. Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält: Trockenextrakt aus Cimicifuga-Wurzelstock (Traubensilberkerze) 2,8 mg (Droge-Extrakt-Verhältnis = 5-10:1), Auszugsmittel: 58 Vol.% Ethanol. **Sonstige Bestandteile:** Eudragit, Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat, Kartoffelstärke, 17,2 mg Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Talkum, Macrogol 6000, Farbstoffe: Titandioxid (E171), Eisenoxid gelb und rot (E172). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung neurovegetativer und psychischer klimakterisch bedingter Beschwerden. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Vorliegen östrogenabhängiger Tumore, bekannte Leberschädigung. **Hersteller und Zulassungsinhaber:** BIONORICA AG, Kerschensteinerstr. 11-15, 92318 Neumarkt, Deutschland. **Rezeptpflicht/Apothekenpflicht:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. **Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit und Nebenwirkungen entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation.**

# Rotznase?

Ich nicht!  
Schnupfen und Sinusitis ade.  
Dank Sinupret®.

- LÖST zuverlässig den Schnupfen
- ÖFFNET Nase und Nebenhöhlen
- BEFREIT den Kopf



Bericht über einen Vortrag von Univ.- Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Doris Gruber bei der Pressekonferenz des Berufsverbandes Österr. GynäkologInnen zur aktuellen Frauenmedizin von Karin Herzele

## Zyklusstörungen

### Hormonfreie Therapie und Prävention mit Phytopharmaka



**Der weibliche Zyklus folgt einem komplexen System von hormonellen Regelkreisen. Der Hypothalamus regelt mittels Dopamin und GnRH (Gonadotropin Releasing Hormone) über die Hypophyse sowohl das Prolaktin als auch die Gonadotropine LH (Luteotropes Hormon) und FSH (Follikel Stimulierendes Hormon). Prolaktin stimuliert die Brustdrüse und ist eine der Voraussetzungen für die Laktation. Die Gonadotropine bewirken am Ovar den Follikelaufbau und die Gelbkörperbildung, via Östrogen und Progesteron wird an der Gebärmutter-schleimhaut deren Auf- und Umbau bewirkt.**

Einer Zyklusstörung liegt nun eine – wie auch immer geartete – Störung des hormonellen Gleichgewichts zugrunde. Dem können anatomisch-funktionelle Fehlfunktion endokriner Drüsen zugrunde liegen, aber auch Belastung mit Distress oder die Wechselwirkung mit Arzneimitteln kann ursächlich beteiligt sein. Die Frau erlebt das als Zyklusunregelmäßigkeit mit oder ohne Mastodynie (Brustspannen) oder PMS (Prämenstruelles Syndrom). Die Symptome der Zyklusstörungen sind vielfältig: Veränderungen in Häufigkeit, Dauer oder Intensität der Monatsblutung, schmerzhafte Menstruation, abweichende Hormonwerte, Prolaktinanstieg und sogar Unfruchtbarkeit. Zur Diagnose dienen Anamnese und Zyklus-kalender, die gynäkologische Untersuchung (US, Ovar, EM) sowie die Hormonspiegelmessung.

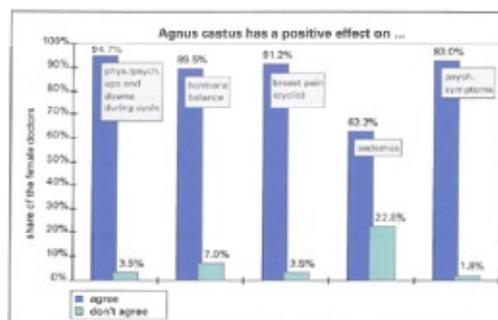
Therapeutisch wurden früher vorwiegend orale Kontrazeptiva eingesetzt. Allerdings gibt es immer wieder Frauen, die eine Hormongabe ablehnen, und solche, bei denen sie ohnehin kontraindiziert ist. Hier kommen dann pflanzliche Präparate wie Mastodynon® (2x1Tbl.) zum Einsatz, das aus sechs arzneilich wirksamen Bestandteilen mit spezifischen Subwirkungen besteht.



Univ.- Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Doris Gruber

Zu diesem Präparat gibt es auch Studien, die die Wirksamkeit belegen. Etwa eine multizentrische Studie an 1307 Frauen mit Zyklusstörungen über 3 Monate, die durch monatliche ärztliche Befragung durchgeführt wurde. Nach 3-monatiger Behandlung lag hier die Erfolgsrate bei bis zu 82 Prozent. Interessant auch eine Untersuchung, die sich direkt an 114 betroffene Ärztinnen richtete. 91 Prozent der Ärztinnen berichteten eine deutliche Verbesserung der Symptome oder sogar komplette Symptombefreiheit.

Aussagen der Ärztinnen zur Therapie



91% der Ärztinnen erfahren eine deutliche Verbesserung oder komplette Symptombefreiheit

Fig. 7: Agnus castus has a positive influence on ...; n = 114 female doctors; difference between the sum of „agree“ and „don't agree“ to 100%; participation without statement;

Böcker B, Schulte M. How do female MDs and gynecologists treat their gynecological complaints? Results of a survey of Agneston® and Mastodynon®. In-house report, Bionorica AG, 2008

Die potentiellen Nebenwirkungen sind harmlos und vorübergehend. Vorsicht ist lediglich bei der Einnahme von Medikamenten geboten, die am Dopamin-Rezeptor-System ansetzen wie etwa bestimmte Anti-Depressiva. Das lässt dieses Präparat als eine gute Alternative erscheinen, wenn eine Intervention mit Hormonen nicht erwünscht oder kontraindiziert ist.

Kontakt: Univ.- Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Doris Gruber

Univ. Frauenklinik Wien, AKH, A-1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20

Ordination: 1050 Wien, Wiedner Hauptstr. 95

T: 0664- 407 2066; M: [doris.gruber@meduniwien.ac.at](mailto:doris.gruber@meduniwien.ac.at)

### Mastodynon® 6 arzneilich wirksame Bestandteile

				
<b>Caulophyllum thalictroides</b> Frauenwurz Unregelmäßiger Monatszyklus, Dysmenorrhoe*	<b>Cyclamen europaeum</b> Kopfschmerzen, Migräne*	<b>Strychnos ignatii</b> Depressive Verstimmung*	<b>Lilium tigrinum</b> Kardiovaskuläre Beschwerden*	<b>Iris versicolor</b> Gastrointestinale Beschwerden*

\*entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern

## Gelenksschmerzen



**in 58jähriger Patient schildert mir, dass er seit mehreren Jahren Beschwerden in beiden Kniegelenken hat, die Schmerzen jedoch seit gut zwei Monaten zunehmend stärker werden. Zusätzlich sei ihm am Vortag eine immer größer werdende Schwellung des rechten Kniegelenks aufgefallen.**

Die klinische Untersuchung zeigt eine deutliche Gelenkinstabilität beidseits, weiters eine suprapatellare Ergussbildung rechts, was auf einen intraartikulären Gelenkerguss hinweist. Anamnestisch lässt sich kein eindeutiges Trauma erheben. Es wird nun zur weiteren Diagnostik ein Röntgen beider Kniegelenke angefertigt. Hier zeigt sich eine deutliche Varusgonarthrose beidseits, rechts mehr als links.

Als erster Schritt wird 50 ml klar seröser Erguss punktiert. Dies nimmt das akute Druckgefühl, der Patient gibt sofortige Erleichterung an.

Ich beginne eine Kombinationstherapie mit

- Voltaren retard 100mg für 3 Tage
- Phytodolor-Rheumatropfen 3x tgl. 20-30 gtt
- Arlberger Arnikagelee mehrmals tgl. zum Einreiben

In der Nacht habe ich dem Patienten Topfenwickel zur lokalen Anwendung empfohlen.

Kontrolluntersuchung nach 3 Tagen. Der Patient berichtet: bereits am ersten Tag der Behandlung eine deutliche Befundbesserung. Ein neuerlicher Gelenkerguss hat sich nicht eingestellt.

Weiterer Therapieplan:

- Zum einen verordne ich eine Serie Heilgymnastik zur gezielten Gelenks-, aber vor allem Kapsel- und Bandmobilisation.
- Weiters soll der Patient 2-3x wöchentlich Überwärmungsbäder durchführen: Das Bad beginnt mit 35 °C und wird im Laufe von 20 Minuten auf maximal 40°C gesteigert. Geeigneter Badezusatz: Pfefferminzöl, Fichtennadelöl, Wintergrünöl. Im Anschluss soll ein schweißtreibender Tee getrunken werden, z. B.:

### Rp Schweißtreibender Tee:

Tiliae flos conc. (Lindenblüten)	70,0 g
Filipendulae flos tot. (Mädesüßblüten)	10,0 g
Menthae piperitae folium conc. (Pfefferminzblätter)	15,0 g
Aurantii pericarpium conc. (Pommeranzenschalen)	5,0 g
1 EL Teemischung mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.	

Nach dem Bad eine Ruhepause von ca. ½ Stunde einhalten, die mit einer kühlen Waschung beendet wird.

Weiters stelle ich dem Patienten eine Teerezeptur zusammen, die er mehrmals täglich anwenden kann. Ich erwarte mir eine diuretische, diaphoretische und schwach abführend

de Wirkung, weiters eine Milderung der chronischen Azidose bei chronisch entzündlichen Prozessen durch den basischen pH-Wert aller Rheumatees:



Weide  
(Salix)

### Rp Rheumatee:

Salicis cortex conc. (Weidenrinde)	25,0 g
Sambuci flos tot. (Holunderblüten)	25,0 g
Dulcamarae stipites conc. (Bittersüßstängel)	30,0 g
Juniperi fructus tot. (Wacholderbeeren)	10,0 g
Santali lignum conc. (Sandelholz)	10,0 g

1 EL Teemischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10-15 Minuten ziehen lassen, abseihen, 3-4x tgl. 1 Tasse trinken.

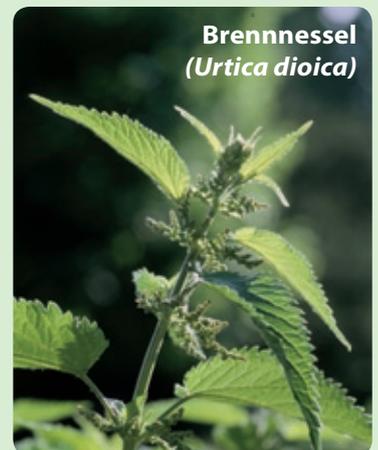
Bei Schmerzzunahme empfehle ich den frühzeitigen Beginn mit Phytodolor-Rheumatropfen, 3x bis zu max. 40 gtt tgl. sowie schmerzstillende Einreibung:

### Rp Einreibung:

Urticae tinctura (Brennessel tinktur)	70,0 g
Arnicae tinctura (Arnika tinktur)	25,0 g
Campher	5,0 g

Mehrmals tgl. die schmerzenden Gelenke mit 10 gtt Tinktur einreiben.

Nach zwei Monaten kommt der Patient erneut zu mir in die Ambulanz zur Kontrolle. Er gibt an, dass in Summe die Beschwerden, vor allem auch der bewegungsabhängige Schmerz, reduziert werden konnten. Weiters hat sich in den zwei Behandlungsmo-naten kein weiterer entzündlicher Schub eingestellt. Der Patient ist mit der von mir begonnenen Therapie sehr zufrieden,



Brennessel  
(Urtica dioica)

vor allem, da er hiermit auf synthetische Therapeutika verzichten kann. Außerdem kann die bevorstehende Operation noch um einige Zeit hinausgezögert werden.



Arnica montana

Dr. Christian Lang

Markus Sittikusstraße 5/10, 5020 Salzburg

Tel.: 0650/3113313,

Mail: [christian.lang@gmx.at](mailto:christian.lang@gmx.at)

## Stress - Eine unterschätzte Gefahr



**Stress wird in unserer Gesellschaft immer noch als unwesentlich, vielleicht sogar als moderne „Zeiterscheinung“ angesehen. Laut Österreichischer Ärztekammer sind bereits eine halbe Million Österreicher an Burn-out erkrankt. Auch die Zahl der Verschreibungen von Psychopharmaka, die hohe Steigerungsraten verzeichnet, spiegelt dies wider. Doch ist bei der Einnahme synthetischer Medikamente gegen Stress-Symptome und deren psychischen Folgeerkrankungen wegen häufig auftretender Nebenwirkungen Vorsicht geboten. Ein neues rein pflanzliches Anti-Stress-Mittel aus den Wurzeln der *Rhodiola rosea* verspricht in zweifacher Hinsicht eine Verbesserung der Situation. Studiendaten beweisen die Wirksamkeit des Adaptogens.**



Je höher der Stress, umso wichtiger scheinen wir zu sein. Oftmals gilt das Credo „Wer nicht gestresst ist, ist nicht wichtig, leistet nichts“. Laut Europäischer Agentur für Gesundheit und Sicherheit sind europaweit rund 40 Millionen Menschen von Stress betroffen. Stress wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO bereits als „weltweite Epidemie“ oder „Krebs der Seele“ bezeichnet. Weiters prognostiziert diese, dass spätestens im Jahr 2015 Depression auf Platz zwei der häufigsten Erkrankungen vorgerückt sein wird.

Auch die österreichischen Zahlen sind alarmierend. Laut einer aktuellen Statistik des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger sind 2,5 Millionen Krankenstandtage auf psychische Erkrankungen zurückzuführen und weiters sind psychische Erkrankungen der zweithäufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit. Jeder vierte Österreicher und jede vierte Österreicherin fühlt sich vom Burn-out bedroht und eine halbe Million Österreicher sind laut Österreichischer Ärztekammer bereits an Burn-out erkrankt.

### Ursachen und erste Anzeichen erkennen

Die Ursachen sind vielfältig, sowohl familiäre wie auch berufsbedingte Probleme können zur psychischen Erschöpfung führen. Besonders in Krisenzeiten steigt die Angst um den Arbeitsplatz. So schleppen sich immer mehr Arbeitnehmer krank in die Firma. Nur, wenn es wirklich nicht mehr geht, bleiben sie zu Hause.

Das große Problem der Diagnose ist, dass jeder betroffen sein kann und die persönliche Grenze, ab welcher Stress zum Gesundheitsrisiko wird, bei jedem Menschen unterschiedlich ist. Die Anzeichen sind vielfältig. Als erste Symptome zeigen sich häufig Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen. Auch Magen- und Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Konzentrationsmängel oder Hypertonie können ein Hinweis für großen Stress und Belastungen sein. Bei seelischen Anzeichen, wie Lustlosigkeit, Nervosität oder Depressionen, ist man oft nur einen kleinen Schritt vom „Ausgebrannt sein“ entfernt.

<sup>1</sup> Darbinyan, V. et al. Rhodiola rosea in stress induced fatigue – a double-blind-cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine* 2000; 7(5): 365-371. <sup>2</sup> Darbinyan, V. et al. Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild-to-moderate depression. *Nord J Psychiatry* 2007; 61(5): 343-348. <sup>3</sup> Olsson, E.M.G. et al. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract SHR-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Med* 2009.

**Vitango® 200 mg-Filmtabletten. Registrierungsinhaber:** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe, Deutschland. **Vertrieb in Österreich:** AUSTRÖPLANT-ARZNEIMITTEL GmbH, Wien. **QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG:** 1 Filmtablette enthält 200 mg Trockenextrakt aus Rhodiola rosea Wurzeln (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. **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei geistigen und körperlichen Symptomen von Stress. Die Anwendung dieses traditionell pflanzlichen Arzneimittels beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der 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.**

### Rhodiola rosea hilft bei körperlichen und geistigen Symptomen von Stress

Eine Verbesserung der Situation verspricht der Spezialextrakt WS® 1375 aus den Wurzeln der *Rhodiola rosea*. Die gemäß EMEA-Definition 2007 als Adaptogen eingestufte Pflanze wirkt Stress-Symptomen auf zweifache Weise entgegen: sie hemmt die Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin und fördert so das Gefühl von Ausgeglichenheit und Ruhe.

Gleichzeitig fördert sie die Leistungsfähigkeit durch die Ankurbelung des Energiestoffwechsels in den Mitochondrien. Es kommt zu einer Abmilderung psychischer und physischer Stress-Symptome wie Erschöpfung und Burn-out. Bisher verfügbare Arzneimittel setzen jedoch nur an einem der beiden Symptomstränge an: sie wirken entweder beruhigend oder Energie spendend.

Die positive Wirkung der *Rhodiola rosea* wurde inzwischen vielfach durch Studien belegt. So untersuchten Darbinyan et al.<sup>1</sup> Ärzte und konnten eine signifikante Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und der durch Stress ausgelösten Müdigkeit während des Nachtdienstes nach zweiwöchiger Behandlung mit dem *Rhodiola rosea*-Extrakt nachweisen. 2007 zeigte eine ebenfalls von Darbinyan et al. durchgeführte klinische Studie an Patienten mit leichter bis mittelschwerer Depression, einer häufigen Folgeerscheinung von Stress, eine Verbesserung der Symptome.

Olsson et al.<sup>2</sup> zeigten in ihrer erst 2009 veröffentlichten Forschungsarbeit bei Patienten mit Burn-out-Syndrom eine signifikante Verbesserung stressbedingter Ermüdungszustände und eine reduzierte Cortisolausschüttung in der Verumgruppe.

**Der Spezialextrakt WS® 1375 ist unter dem Handelsnamen Vitango® rezeptfrei auch in Österreichs Apotheken erhältlich.**

## Mönchspfeffer bringt den Zyklus ins Gleichgewicht



*Vitex agnus-castus* L., auch Keuschlamm oder Mönchspfeffer genannt, wird den Lamiaceen-Gewächsen, Unterfamilie Viticoideae, zugerechnet<sup>1</sup>. Die Früchte des mediterranen Strauches entfalten in wässrig-ethanolischen Extrakten eine dosisabhängige dopaminerge Wirkung und binden in vitro auch an Opioid- und Östrogenrezeptoren<sup>2</sup>.



*Vitex agnus-castus*

Die reifen, getrockneten Früchte des Mönchspfeffers haben einen festen Platz in der Volksmedizin. Schon in der Antike empfahl Dioskurides Zubereitungen aus Mönchspfeffer bei Regelanomalien, als Laktagogum und zur Erleichterung der Geburt. Im Mittelalter erlangte der Mönchspfeffer besondere Bedeutung als libido-hemmendes Mittel für Mönche mit „unkeuschen Gelüsten“, was ihm auch seinen Namen einbrachte.

### Anwendung

Die heutigen Indikationen umfassen das prämenstruelle Syndrom (PMS), Mastodynie und Regeltempoanomalien. Durch die regelmäßige Einnahme von *Agnus castus* über einen längeren Zeitraum kommt es zur Regulierung eines z.B. durch Stress erhöhten Prolaktin-Spiegels, zur Normalisierung des Zyklus und der Gelbkörperbildung und zu einer generellen Besserung der körperlichen und psychischen Beschwerden beim PMS.

### Beschwerdebild

Die körperlichen Symptome reichen von Brustspannen, Ödemen, Gewichtszunahme, Blähungen, Bauchkrämpfen, Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen bis hin zu Herzbeschwerden. Insbesondere bei der Mastodynie gibt es wenig Behandlungsalternativen zu *Agnus castus* Präparaten.

Psychische Symptome betreffen nahezu jede Frau in den Tagen vor der Regelblutung. Depressive Verstimmungen, Angstzustände, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen und Heißhunger kommen sehr häufig vor.

### Therapeutisch relevante Wirkungen

Wässrig-alkoholische Extrakte aus *Fructus Agni casti* regulieren den Prolaktinspiegel: bei hohen Werten wird die Ausschüttung unterdrückt, bei geringen Werten stimuliert. Insbesondere die enthaltenen Diterpene inhibieren in vitro die Prolaktinsekretion laktotroper Zellen und unterdrücken bei Ratten eine stressinduzierte Prolaktinsekretion. Bislang nicht charakterisierte Substanzen im Extrakt binden an

Dopaminrezeptoren. Zudem scheinen wässrig-alkoholische Extrakte ein gestörtes Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron wiederherzustellen.

### Studienlage

Die Wirksamkeit von *Agnus-castus*-Extrakten beim PMS ist durch klinische Studien abgesichert, ebenso die Wirksamkeit bei Mastodynie. Hohe Erfolgsraten konnten auch in offenen Studien bei Regeltempoanomalien erzielt werden.<sup>3</sup>

Eine Zulassung bei Fruchtbarkeitsstörungen gibt es nicht, jedoch wird *Agnus castus* aufgrund der Normalisierung des Menstruationszyklus und des Eisprungs bei unerfülltem Kinderwunsch oft erfolgreich eingesetzt.

1 - Stevens P: Angiosperm Phylogeny Website, Version 9, 2008; [www.mobot.org/mobot/research/apweb/](http://www.mobot.org/mobot/research/apweb/)

2 - van Rensen I: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 322-326.

3 - Kubelka W, Länger R: Phytokodex.

Pflanzliche Arzneispezialitäten aus Österreich 2001/2002; 2. Auflage 2001



## Agnofem-Tropfen

harmonisieren den gestörten Hormonhaushalt der Frau, ohne selbst Hormone zu enthalten. Die ethanologische Tinktur aus Mönchspfeffer-Früchten (*Agni casti fructus*) ist zur Anwendung bei Regeltempoanomalien, sowie zur ursächlichen Beseitigung und Linderung von prämenstruellen Beschwerden (PMS) und Mastodynie zugelassen.

Es wird empfohlen 1 x täglich 40 Tropfen über mehrere Monate einzunehmen bis der Hormonhaushalt stabilisiert ist (3 Monate). Die Wirkung der alkoholischen Agnofem® Tropfen setzt tendenziell rascher ein als bei festen Darreichungsformen. Agnofem® Tropfen sind frei von Lactose und Gluten.

Zulassungsinhaber: Madaus Ges.m.b.H.



**Agnofem-Tropfen: Zusammensetzung:** 100 g Lösung enthalten: Tinktur (1:5) aus Keuschlammfrüchten (*Agni casti fructus*, Mönchspfefferfrüchte) 9 g, Auszugsmittel: Ethanol 68 Vol.-%) Ethanol.  
**Wirkstoffgruppe:** G02CX, andere Gynäkologika. **Anwendungsgebiete:** Regeltempoanomalien, prämenstruelle Beschwerden, Mastodynie. **Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegenüber einem der Bestandteile des Präparates. Hypophysentumoren, Mammakarzinom. **Sonstige Bestandteile:** Ethanol, gereinigtes Wasser. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. **Zulassungsinhaber:** Madaus, Wien. **Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen und Nebenwirkungen sowie zur Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.**

Meine  
**Regel:**  
Kein  
Problem!

## Agnofem<sup>®</sup> Tropfen

- bei prämenstruellem Syndrom mit körperlichen und psychischen Beschwerden
- bei Mastodynie
- bei Regeltempoanomalien
- hormonfrei
- frei von Lactose und Gluten

Rezeptfreies Arzneimittel.



### Agnofem-Tropfen

**Zusammensetzung:** 100 g Lösung enthalten: Tinktur (1:5) aus Keuschlammfrüchten (Agni casti fructus, Mönchspfefferfrüchte) 9 g, Auszugsmittel: Ethanol 68 Vol.-%) Ethanol. **Wirkstoffgruppe:** G02CX, andere Gynäkologika. **Anwendungsgebiete:** Regeltempoanomalien, prämenstruelle Beschwerden, Mastodynie. **Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegenüber einem der Bestandteile des Präparates. Hypophysentumoren, Mammakarzinom. **Sonstige Bestandteile:** Ethanol, gereinigtes Wasser. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. **Zulassungsinhaber:** Madaus, Wien. **Vertrieb:** Madaus, Wien. **Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen und Nebenwirkungen sowie zur Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.**