

PHYTO

Therapie
AUSTRIA

www.phytotherapie.at

www.phyto-austria.at

Die Zeitschrift der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie

Schwerpunkt:

**Pädiatrie: Phytopharmaka versus Synthetika
anhand von häufigen Krankheitsbildern
aus der Praxis ▶ S.4**

Arzneipflanze des Monats:

Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) ▶ S.7

Mitteilungen der Gesellschaft ▶ S.12/Termine ▶ S.13 / Gewinnspiel ▶ S.8



ÖGPHYT



www.FIVE-NFTV



30.SHG
23.-26. 10. 2015

www.phytoherbst.at

Dr. Peithner Sonderpreis für Forschung in der Homöopathie 2014 Jungärztin aus Oberösterreich für Diplomarbeit ausgezeichnet

Und Homöopathie wirkt doch! Neue Metaanalyse – jetzt ausgezeichnet mit dem Dr. Peithner Preis beweist: deutlicher Therapievorteil der homöopathischen Therapie. Die Preisträgerin, Dr. Magdalena Rumpf, beleuchtete in ihrer Diplomarbeit an der Medizinischen Universität Wien alle Homöopathie-Studien der Jahre 2008 bis 2012.

FOTO von li n. re: Mag. Martin Peithner, MBA, Geschäftsführer der Dr. Peithner KG, Dr. Michaela Zorzi, Allgemeinmedizinerin, Homöopathin (Preisträgerin 2007), Dr. Magdalena Rumpf, Preisträgerin 2014, Dr. Anton Rohrer, Allgemeinmediziner und Homöopath.
©Dr. Peithner KG



Am Samstag, 18. April, überreichten Mag. Martin Peithner, Geschäftsführer der Dr. Peithner KG und Vorsitzender des Ausschusses OTC, Homöopathie und Phytopharmaka bei der Pharmig, und Dr. Anton Rohrer, Allgemeinmediziner und Homöopath, im Rahmen einer Feier bei der Österreichischen Gesellschaft für Homöopathische Medizin (ÖGHM) den mit 3.000,- Euro dotierten Dr. Peithner Sonderpreis für Forschung in der Homöopathie. Die frisch gebackene Ärztin Dr. Magdalena Rumpf analysierte in ihrer Diplomarbeit an der Medizinischen Universität Wien alle verfügbaren Studien zur Wirkung der Homöopathie, die in den Jahren 2008 bis 2012 erschienen sind. Der systematische Review ist Teil einer groß angelegten Metaanalyse unter der Leitung von Universitätsprofessor Dr. Michael Frass und Universitätsprofessor Dr. Michael Kundi.

Peithner: „Eine hervorragende Arbeit, die – im Gegensatz zur kürzlich zum wiederholten Male publizierten Australischen Studie – alle Kriterien wissenschaftlichen Arbeitens erfüllt. So wurde u. a. eine vollständige Bestandsaufnahme, Analyse und Bewertung aller randomisiert kontrollierten Studien durchgeführt, die im fraglichen Zeitraum erstellt wurden, wie dies bei einem systematischen Review eigentlich üblich ist.“

Rumpf, M. (2014): Metaanalyse homöopathischer Studien im Zeitraum 2008 bis 2012. Dipl.Arb. Medizinische Universität Wien, Klinik für Innere Medizin I und Institut für Umwelthygiene.

Heilkraft der Alpen

Alpine Gesundheitsressourcen - wertvolle Potenziale für Medizin, Wissenschaft und Gesundheitspflege

Der Kongress HEILKRAFT DER ALPEN fand von 10. bis 12. 4. 2015 in Mauterndorf im Salzburger Lungau statt.

Die natürlichen Gesundheitsressourcen des alpinen Lebensraums rücken immer mehr ins Interesse von Forschung, Medizin und eigenverantwortlicher Gesundheitspflege. Vermehrt treten gesicherte medizinische Erkenntnisse an die Stelle von Mythen.

So wird die Bedeutung einer intakten Landschaft und ihrer natürlichen Ressourcen in der Medizin aber auch für Prävention und Rehabilitation mit naturwissenschaftlichen Methoden untersucht.

Ein wichtiges Ziel des Kongresses „Heilkraft der Alpen“ war es, einen Überblick zu den neuesten Erkenntnissen aus Forschung und Medizin für Mediziner, Therapeuten und Tourismusverantwortliche zu bieten, so die Initiatorin und Veranstalterin des Kongresses, Ulrike Köstler von der Plattform Heilkraft der Alpen.

In diesem Sinn wurde unter anderem die Entwicklung der Misteltherapie von der traditionellen Naturmedizin hin zur Erforschung mittels Evidence-Based Medicine ebenso erläutert, wie die Bedeutung des Chlorophylls bei der Unterstützung des Immunsystems und seine therapeutische Relevanz beim Prostatakarzinom.

Bei der Erforschung und Anwendung ganzheitlicher und komplementärer medizinischer Methoden ist vor allem die gewissenhafte Qualitätssicherung von immenser Bedeutung und eine besondere Herausforderung. Kriterien für eine Qualitätskontrolle und die Anwendbarkeit wurden daher diskutiert.

Körper, Geist und Seele - Brückenschlag zur Ganzheitsmedizin im alpinen Lebensraum

Die Heilkraft der Alpen beruht auf mehreren Faktoren. So begründet das alpine Klima die Eignung von höher gelegenen Orten als heilklimatische Kurorte, das aus den Alpen entspringende Wasser wird an verschiedenen Stellen als Heilwasser eingesetzt und Heilkräuter aus den Alpen sind ein wertvoller Beitrag zur Phytotherapie. Dabei ergeben sich auch auf mehreren Ebenen Beziehungen zur traditionellen europäischen Medizin (TEM) und verschiedenen Aspekten der Klostermedizin.

Beispielsweise können bestimmte Aromen Unterstützung im Stressmanagement bieten, ätherische Öle finden Anwendung zur Energie- und Kreativitätssteigerung. Besonders im Streben nach gesunder Ernährung aber ist die Pflanzenwelt der Alpen von großer Bedeutung - für Gesundheit im ganzheitlichen Sinn, sowie für die Steigerung der Lebensqualität. Damit wird mit dem Einsatz von tradiertem Heilwissen eine Brücke geschlagen zu den Möglichkeiten eigenverantwortlicher Gesundheitspflege – wenn möglich unter ärztlicher Führung.
www.plattformheilkraftderalpen.com (red)

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser!

Phytotherapie und Musik

Beim Kongress „Aromatherapie, Aromapflege und Phytotherapie - Am Puls der Zeit“ im Februar 2015 in Wien hielt Herr Professor Volker Fintelmann aus Hamburg einen brillanten Vortrag zum Thema „Was ist Phytotherapie?“. In seinen grundsätzlichen Ausführungen betonte Prof. Fintelmann mehrmals, dass er „musikaffin“ wäre, und er ließ seine besondere Vorliebe für die Musik von Anton Bruckner erkennen.

Auch in der ÖGPHYT finden sich unter den besonders engagierten und kreativen Mitgliedern etliche „musikaffine“ Personen. Ist das nun reiner Zufall, oder steckt da mehr dahinter?

Wenn man eine Bruckner-Sinfonie aufführen will, braucht man dafür nicht nur ein Erstes Horn, sondern rund hundert Musikerinnen und Musiker, die mit einem möglichst hohen Grad an Perfektion und möglichst eines Sinnes mit dem Dirigenten das sinfonische Wunderwerk zum Klingen bringen. Wenn sich nun eine „musikaffine“ Person mit Phytotherapie beschäftigt, so findet diese Person möglicherweise leichter einen Zugang zum Grundprinzip der Phytotherapie: Im Gegensatz zu Arzneimitteln chemischen oder biologischen Ursprungs enthält jede Arzneipflanze nicht nur eine oder ganz wenige Substanzen, sondern viele Substanzen, die in ihrer Gesamtheit und durch ihr sinnvolles Zusammenwirken die Grundlagen für die klinische Wirksamkeit der entsprechenden Arzneipflanze schaffen.

Als Pianist, Organist und Chorleiter ist der Vizepräsident der ÖGPHYT, Herr emer. o. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka, eine „hoch musikaffine“ Person. Einen Bericht über die unvergessliche Feier zum 80. Geburtstag von Professor Kubelka finden Sie auf Seite 7 in diesem Heft. Die Feier wurde musikalisch von Ulrike Kastner (Klavier), Britta Oberthaler (Querflöte und Fagott) und Astrid Obmann (Querflöte) umrahmt. Auch der Festredner Reinhard Länger (spielt Orgel) und - last, not least - der ÖGPHYT-Präsident (spielt Violine) sind „musikaffin“.

Will jetzt noch jemand behaupten, die Beziehung zwischen Phytotherapie und Musik wäre reiner Zufall?

Viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihr/euer

Heribert Pittner

Impressum

Herausgeber: FIVE-NF GmbH gemeinsam mit der österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie. **Medieninhaber (Verleger):** FIVE-NF GmbH, Kutschkergasse 26, 1180 Wien, Tel: 0676 4405181, E-Mail: redaktionsbuero@five-nf.tv **Geschäftsführer:** DI(FH) Gunther Herzele. **Redaktion:** Karin Herzele. **Fachredaktion:** Univ.-Prof. Dr. W. Kubelka, Univ.-Doz. Dr. R. Länger, Univ.-Doz. Dr. H. Pittner. **Fotos:** Kubelka, Länger. **Titelbild:** Heidelberg. **Layout & Grafik:** FIVE-NF GmbH. **Anzeigenverkauf:** FIVE-NF GmbH, Kutschkergasse 26, 1180 Wien, Tel: 0676 44 05 181, E-Mail: contact@five-nf.tv **Druck:** AV + Astoria Druckzentrum GmbH, Faradaygasse 6, 1030 Wien. Abopreis für 6 Ausgaben 2014: Euro 38,-.

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 und sonstige Beiträge sind die persönliche und/oder wissenschaftliche Meinung des Verfassers und müssen daher nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Diese Beiträge fallen somit in den persönlichen Verantwortungsbereich des Verfassers. Der Inhalt von entgeltlichen Einschaltungen und Beilagen sowie Angaben über Dosierungen und Applikationsformen liegen außerhalb der Verantwortung der Redaktion oder des Verlages und sind vom jeweiligen Anwender im Einzelfall auf ihre Richtigkeit zu überprüfen.

Copyright: Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert 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. Dr. A. Prinz, Wien; Univ.-Prof. Dr. J. Rollinger, 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.phyto-austria.at

Phytopharmaka versus Synthetika anhand von häufigen Krankheitsbildern aus der Praxis

Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter sind oft mild bis moderat, meist infektiös bedingt und selbst limitierend. Dennoch stellt sich für die Eltern, die betreuenden Ärzte und Apotheker die Frage, ob man das Kind nicht mit einer Therapie, möglichst milde aber effizient in diesem Heilungsprozess unterstützen kann und soll.

Dabei kommen viele unterschiedliche Argumente ins Spiel. Abhängig vom sozialen Umfeld und Status reichen die therapeutischen Ansprüche der Eltern von einer rein natürlichen Behandlung bis hin zur Einforderung eines Antibiotikums, um das Kind möglichst schnell wieder fit für eine Kinderbetreuung zu bekommen. In diesem Spannungsfeld zwischen „Alles oder Nichts“ ist oft viel Aufklärungsarbeit vom betreuenden Arzt zu leisten, geht es letztlich darum, dem kranken Kind eine Chance auf Selbstheilung zu geben ohne auf die notwendige therapeutische Unterstützung zu verzichten.

Die Entscheidung für ein pflanzliches Arzneimittel oder ein Synthetikum oder vielleicht sogar für beides ist im Wesentlichen von der Art der Erkrankung (schleichender oder akuter Beginn, Fieber, etc.), dem Alter des Kindes und dem Gesamtzustand abhängig, weitere wichtige Kriterien sind das Vorliegen von eventuellen Grunderkrankungen, Unverträglichkeiten oder Allergien und der Compliance des Umfeldes und des Patienten selbst.

Phytopharmaka punkten mit sehr kindgerechten Formulierungen und dem Ruf, dass es sich um nebenwirkungsarme und milde Arzneimittel handelt. Studien an Kindern sind nur wenige vorhanden. Gerade durch die Verschärfung der Kriterien bei der Zulassung für Arzneimittel für Kinder und Jugendliche sind einige sehr gut bewährte und traditionell eingesetzte Zubereitungen für bestimmte Altersgruppen nicht mehr verfügbar und die Anwendung bewegt sich entweder im Rahmen der „Selbstmedikation“ oder im „off-label use“, so vom Arzt verschrieben. Umso mehr ist die Aufklärung der Eltern gefragt, nicht nur um den Erwartungshorizont richtig abzustecken – der Wirkungseintritt kommt oft verzögert, verglichen zu Synthetika – sondern auch um eventuell unerwünschte Wirkungen oder Unverträglichkeiten zu vermitteln.

Im Folgenden soll anhand von wenigen, sehr häufigen pädiatrischen Krankheitsbildern der Stellenwert der Phytotherapie im Vergleich zu Synthetika aufgezeigt werden, ohne Wertung oder gar Konkurrenz, jedoch stets mit dem Ziel, für den Patienten die passende Therapie zu finden.

Bei der akuten, zumeist viral ausgelösten **Enteritis** des Säuglings und Kleinkindes ist nach den Richtlinien der Österreichischen Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie die orale Rehydrierung oberstes Therapieziel. Abgesehen von der herkömmlichen bilanzierten Glukose-Elektrolyt-Lösung ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke erhältlich, das ein altersgerechtes Elektrolytgemisch mit einem Heidelbeerextrakt kombiniert. Mit einem Gehalt von 2,1g/l Extrakt und einer Anthocyanidin-Konzentration von 150mg/l hat man abgesehen von der durchaus positiv angenommenen geschmacklichen Komponente auch die Gerbstoffe der Heidelbeere als Wirkprinzip in die Therapie mit aufgenommen. Gerbstoffe wirken reizlindernd auf die geschädigte Darmschleimhaut und dichten die lecken „tight junctions“ ab, hinzu kommen entzündungshemmende Wirkungen durch Hemmung der Lipoxygenasen. Traditionell werden getrocknete Heidelbeerfrüchte auch zum Kauen bei akuten Durchfallerkrankungen mit einer MTD von 20 g – 30 g bei Kindern eingesetzt. Gerbstoffe (Tannine) können auch an Gelatine gebunden für eine raschere Elimination von Durchfallkeimen eingesetzt werden (Zulassung derzeit als Medizinprodukt).

Eine weitere große Wirkstoffgruppe sind die Pektine und deren Spaltprodukte (neutrale und saure Oligosaccharide) mit anti-adhäsiver Wirkung. Virale und bakterielle enteropathogene Keime werden am Anhaften an die Darmschleimhaut gehindert, rascher eliminiert und in ihrer Invasivität deutlich abgeschwächt. Nicht nur in der traditionell verwendeten Karottensuppe nach Moro sondern in mittlerweile eini-



Univ.-Doz.DDr.Ulrike Kastner

gen Diätetika und Phytotherapeutika wird dieses Wirkprinzip umgesetzt, so z. B. in einer Kombination aus Apfelpektin und Kamillenextrakt zur Behandlung von akuten Enteritiden bereits ab dem Säuglingsalter.

Die Betreuung von Kindern mit **chronischen Hauterkrankungen** ist durch die Zunahme von Ekzemen bereits ab dem frühen Säuglingsalter spürbar angestiegen. Trotz multipler innovativer Ansätze pränatal beginnend und später durch neue Empfehlungen für stillende Mütter und ausgeklügelte Zusammensetzungen der Babynahrungen bleiben das trockene Ekzem und die Neurodermitis im Vormarsch. Pflegecremen auf pflanzlicher Basis werden von Eltern zumeist dankbar angenommen. Dabei ist die frühzeitige und regelmäßige Hautpflege mit fetten Salben auf Basis γ -Linolenfettsäure haltiger Öle sehr hilfreich, nicht nur um die Häufigkeit, sondern auch die Heftigkeit der neurodermitischen Schübe zu vermindern. Nachtkerzensamenöl, Borretschsamenöl oder andere fette Öle können 5-, maximal 10-prozentig in Salben eingearbeitet werden. Bei den magistral rezeptierten Zubereitungen kann zudem sehr gut auf die individuelle Verträglichkeit bestimmter Salben Grundlagen eingegangen werden, im besten Fall können Cortisontherapien oder die Anwendung topischer Immunmodulatoren verringert werden. Findet sich jedoch ein akut nässendes, aufgekratztes oder bereits superinfiziertes Ekzem, so ist die Phytotherapie allein zu wenig und der Wechsel auf synthetische Produkte erforderlich.

Bei der Acne vulgaris des Jugendlichen ist hingegen ein frühzeitiger Einsatz von Antibiotika-haltigen Topika nicht wünschenswert. Auch wenn die Abheilung der Läsionen deutlich schneller erfolgt, ist doch die Gefahr einer lokalen Resistenzentwicklung der Corynebakterien beobachtet worden, die bei einem eventuellen Übergang in ein schwereres Stadium zu heftigen Therapieproblemen führen kann. Zubereitungen aus Mahonienrinde mit ihren anti-proliferativen, anti-seborrhoischen und antiphlogistischen Inhaltsstoffen bieten dazu bei milden Formen der Acne comedonica eine gute Alternative. Auch Teebaumöl in maximal 5-proz. Salben kann lokal eingesetzt werden, hier wirken Inhaltsstoffe des Ätherischen Öls antiinflammatorisch, antibakteriell und antimykotisch. Bäder oder feuchte Umschläge mit ausgekühltem Stiefmütterchentee haben sich aus der traditionellen Anwendung gehalten und können bei vielen juckenden Hauterscheinungen eingesetzt werden, wie z. B. im Rahmen von Coxsackie-Virusinfektionen, bei Bläschen an Händen und Füßen, bei seborrhoischen Erkrankungen, Milchschorf und auch der Windeldermatitis.

Oft ist der Einsatz von pflanzlichen Extrakten bei **Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege** eine Möglichkeit, die ausgesprochen gute Selbstheilungstendenz der Kinder auf mehreren Ebenen zu unterstützen. Extrakte aus Schleimdrogen (Eibischblätter und -wurzeln, Malvenblätter und -blüten, Isländische Flechte, etc.) helfen bei sehr trockenem Reizhusten, ätherische Öle aus Thymian, Quendel, Fichtennadeln, Anis etc. sind zumeist antitussiv und antimikrobiell und Extrakte aus Saponin-haltigen Drogen (Efeublätter, Primelwurzel etc.) unterstützen das Aushusten des Sekretes. Synthetika hingegen fördern gezielt die Schleimproduktion, bei zu langer und exzessiver Gabe jedoch zu viel, sodass vor allem Kleinkinder mit der Schleimmenge überfordert sind. Hier gilt „weniger ist oft mehr“ und rechtzeitig die Therapie wieder zu

beenden, bevor die Kinder die Schleimmengen nicht mehr adäquat aushusten können.

Immer wieder wird man aber die Grenzen der Phytotherapie erleben, dies gilt besonders für Kinder mit einer spastischen Bronchitis oder einer Pneumonie, wo pflanzliche Produkte nur noch additiv zu den indizierten Synthetika anzuwenden sind. Neuere Studien haben gezeigt, dass Inhaltsstoffe aus dem Efeu zu einer verbesserten Ansprechbarkeit der bronchialen Muskelzellen auf β -Mimetika wie Salbutamol führen, sodass die in der Praxis beobachtete synergistische Wirkung nun auch wissenschaftlich unterlegt ist.

Harnwegsinfekte, fieberhaft oder afebril, sind im Kindesalter absolut keine Domäne einer phytotherapeutischen Monotherapie. Hier sind Antibiotika richtig am Platz und die Phytotherapie nur unterstützend einsetzbar. Zunehmend bewährt sich jedoch der Einsatz von Cranberry-Säften in der Prophylaxe rezidivierender Harnwegsinfekte, meist dann, wenn keine Pathologie im ableitenden Harnwegssystem vorliegt.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Phytotherapie einen wirklich bedeutenden Stellenwert in der pädiatrischen Praxis einnimmt. Umso mehr sollte man bemüht sein, das traditionelle Wissen weiter zu tragen und durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu untermauern. Es wäre wirklich schade und für die Kinderheilkunde schlecht bestellt, wenn die Phytotherapie der Behandlung mit Synthetika weichen müsste, weil formale Anforderungen an die Zulassung nicht erfüllt werden können und man aus diesem Grund keine kindgerechten Präparate mehr zur Verfügung hat.

Dr. Ulrike Kastner

FÄ für Kinder- und Jugendheilkunde

2344 Maria Enzersdorf



Bionorica®

Regelbeschwerden?

Agnucaston®

- 🌿 harmonisiert den Zyklus
- 🌿 reduziert PMS-Beschwerden
- 🌿 lindert Regelbeschwerden



Kombinierte Pflanzenkraft – wirkt gegen Regelbeschwerden

Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)

Sind sie nun blau oder schwarz, die Blaubeeren, Schwarzebeeren, Heidelbeeren? Die Fülle an lokalen volkstümlichen Namen spiegelt die weite Verbreitung, Kenntnis und Nutzung dieser Frucht wieder.

Die Heidelbeere, *Vaccinium myrtillus*, wird zur Familie der Heidekrautgewächse gestellt, zu der auch andere Arzneipflanzen wie die Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*), Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) und die Bärentraube (*Arctostaphylos uva-ursi*) gezählt werden, und aus der zahlreiche Zierpflanzen die Gärten und Zimmer schmücken (z. B. Rhododendron, Erika, Erdbeerbaum, Lorbeerrosen, Lavendelheide).

Die Heidelbeeren sind sommergrüne Zwergsträucher (Preiselbeeren sind immergrün!), sie weisen einen deutlich kantigen Stängel auf und sind durch einzeln stehende, nickende kugelige, krugförmige kleine Blüten charakterisiert.

Die Frucht ist eine Beere, die aus einem unterständigen Fruchtknoten entsteht. Dies kann man daran erkennen, dass an der Unterseite der Frucht die Abbruchstelle des Stiels zu sehen ist, während an der Oberseite ein Ring aus Kelchblattresten einen ringförmigen Wulst umgibt (= Diskus, dient der Nektarbildung), im Zentrum des Diskus ist die Abbruchstelle des Griffels erkennbar. Das Fruchtfleisch (Mesokarp) ist saftig, blauschwarz, und enthält zahlreiche rotbraune Samen.

Die Früchte sind sehr charakteristisch, die einzige Verwechslungsmöglichkeit könnte die Rauschbeere (*Vaccinium uliginosum*) sein. Neben Unterschieden in der Morphologie der Pflanzen sind deren Früchte durch ein weißes Fruchtfleisch leicht von den Heidelbeeren differenzierbar.

Heidelbeeren lieben, wie viele Vertreter der Heidekrautgewächse, sauren Boden. Sie leben in Symbiose mit einem Pilz (Mycorrhiza) und dieser Pilz stirbt bei zu hohem pH-Wert des Bodens ab. Aus diesem Grund ist die Kultivierung unserer heimischen Heidelbeere schwierig. Die mittlerweile verfügbaren Kulturformen sind Hybride und Züchtungen aus Arten, die in N-Amerika heimisch sind. Sie sind wesentlich leichter zu kultivieren und bilden größere Früchte,

die meistens auch ein weißes Fruchtfleisch aufweisen.

Für medizinische Zwecke werden sowohl die frischen als auch die getrockneten Früchte verwendet. Spezielle Extrakte aus frischen Früchten, die einen hohen Gehalt an Anthocyanen aufweisen, wurden bei unterschiedlichsten Erkrankungen und Beeinträchtigungen des Auges klinisch getestet. Es gibt das Gerücht, dass dies auf eine bewusste Falschmeldung im 2. Weltkrieg zurückgeht. Die britische Luftwaffe verfügte gegen Ende des Krieges bereits über Radar, weshalb die Navigation in der Nacht wesentlich verbessert werden konnte. Um dies zu verheimlichen soll die Information verbreitet worden sein, dass die britischen Piloten Heidelbeermarmelade vor den Nachtflügen essen, damit ihr Nachtsehen verbessert wird. Aus heutiger Sicht sind die klinischen Daten mit Extrakten aus frischen Heidelbeeren nicht überzeugend, weshalb auch keine Arzneimittel am Markt sind.

Die getrockneten Früchte werden traditionell wegen des Gehalts an Gerbstoffen (das Europäische Arzneibuch verlangt einen Mindestgehalt von 1%) bei unspezifischen Durchfällen, besonders auch in der Kinderheilkunde angewendet. Die Früchte können zu einem Aufguss verarbeitet, aber auch einfach gegessen werden (auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr muss geachtet werden!). Wenn Sie getrocknete Heidelbeeren zu Hause lagern wollen, ist ein dicht schließendes Gefäß erforderlich, da diese Früchte Lagerschädlinge magisch anziehen. Gelegentlich wird auch die Anwendung der getrockneten Blätter zur Unterstützung bei Diabetes empfohlen. Verantwortlich für die behauptete Wirksamkeit soll der Chromgehalt der Blätter sein. Weder der Gehalt an Chrom noch die Wirksamkeit in diesem Indikationsgebiet ist ausreichend belegt. Die Anwendung der Blätter ist daher nicht zeitgemäß.

Der Genuss der Heidelbeerfrüchte hingegen kann in jeder Form empfohlen werden.

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



Fachkurzinformation Agnucaston® Filmtabletten

Qualitative und quantitative Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält: 4,0 mg Trockenextrakt aus Mönchspfefferfrüchten (*Agni casti fructus*, DEV = 8,3-12,5 : 1); Auszugsmittel: Ethanol 70 % (V/V) Sonstiger Bestandteil: Lactose-Monohydrat 25,0 mg, Eudragit RL, Kartoffelstärke, 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. ATC-Code: G02. Stand der Information: 04.2014. Zulassungsinhaber: BIONORICA SE, Kerschensteinerstr. 11-15, 92318 Neumarkt, Deutschland. Vertrieb in Österreich: SANOVA PHARMA GesmbH, Wien, Haidestrasse 4, 1110 Wien. Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit und Nebenwirkungen entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation. GYN_2015_003

80 Jahre Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka

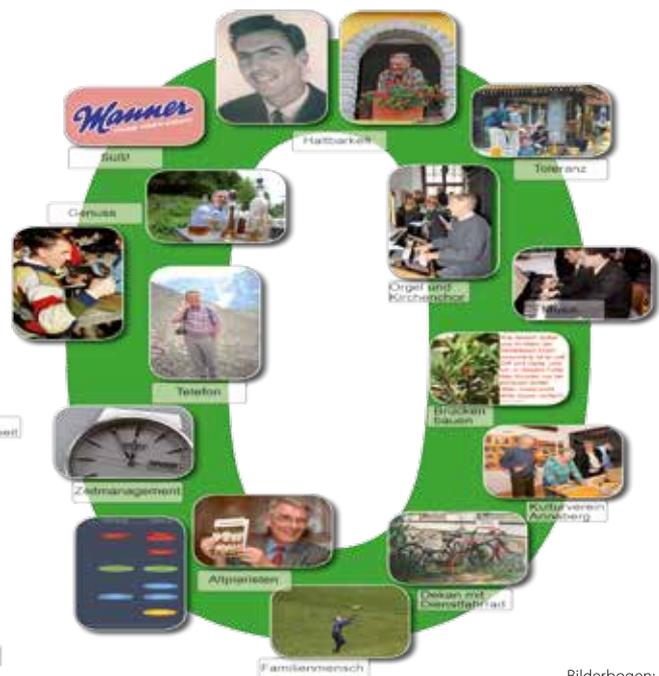
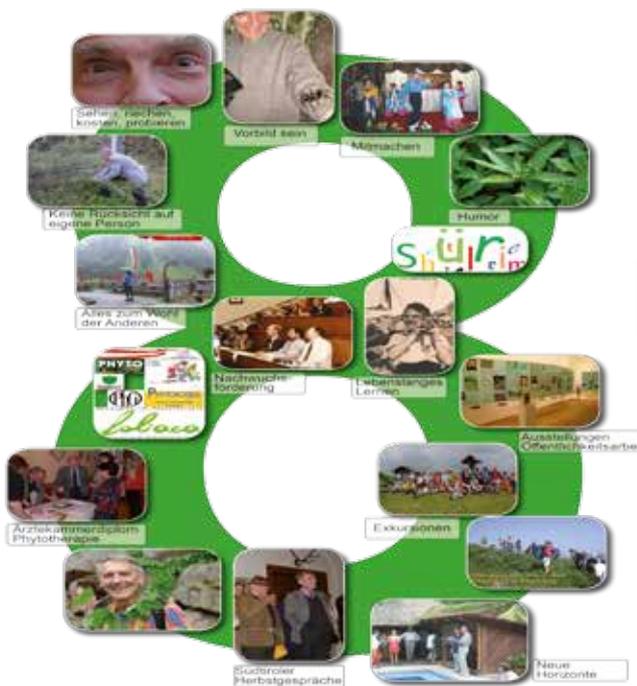
Am 18. Februar 2015 vollendete der Vizepräsident der ÖGPHYT, Herr emer. o. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka, sein 80. Lebensjahr. Aus diesem Anlass fand am 18. März 2015 im nahezu vollen Hörsaal 6 des Pharmazieentrums der Universität Wien eine Feier statt, die von Univ.-Prof. Dr. Judith Rollinger moderiert wurde.

Grüßadressen sprachen Dekan Univ.-Prof. Dr. Gerhard Herndl für die Fakultät für Lebenswissenschaften, Zentrumssprecher Univ.-Prof. Dr. Ernst Urban für das Pharmaziezentrum, Präsident Mag. Max Wellan für die Apothekerkammer und Präsident Univ.-Prof. Dr. Helmut Viernstein für die Österreichische Pharmazeutische Gesellschaft. Die Glückwünsche der ÖGPHYT übermittelte Präsident Univ.-Doz. Dr. Heribert Pittner; er überreichte dem Jubilar ein musikalisches Geschenk, das gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGWA) ausgewählt worden ist.

Kreise der Familie, beim Klavier- und Orgelspiel, beim Leiten des Kirchenchores Annaberg, aber auch als Liebhaber von Süßspeisen. Mit Recht bezeichnete Doz. Länger Herrn Prof. Kubelka als Brückenbauer („Building Bridges“), der nicht polarisierend, sondern ausgleichend wirkt.

Die Glückwünsche des Departments für Pharmakognosie überbrachte Univ.-Prof. Dr. Verena Dirsch. Anschließend überreichten Mitarbeiterinnen des Departments dem Jubilar einen großen Ehrenkranz mit jenen Arzneipflanzen, die auch im März erhältlich sind. Der sichtlich bewegte Jubilar trug diesen Ehrenkranz beim ersten Teil seiner Dankesworte.

Die Feier wurde musikalisch von einer Formation untermalt, die beinahe als „ÖGPHYT-Trio“ bezeichnet werden kann. Generalsekretärin Dr. Astrid Obmann (Querflöte), Vorstandsmitglied Univ.-Doz. DDr. Ulrike Kastner (Klavier) und MMag. Britta Oberthaler (Querflöte und Fagott) spielten Kompositionen



Bilderbogen: Länger

Den Festvortrag hielt Univ.-Doz. Dr. Reinhard Länger (AGES Medizinmarktaufsicht), ein Schüler, langjähriger Mitarbeiter, Weggefährte und enger Freund des Jubilars. Der unter dem trockenen Titel „Entwicklung neuer Arzneibuchmonografien“ laufende Vortrag entpuppte sich rasch als berührendes Porträt des Menschen Wolfgang Kubelka, wobei viele persönliche Bilder die Ausführungen des Festredners besonders anschaulich machten. Unter pharmazeutischen Untertiteln wie „Makroskopische Prüfung, mikroskopische Prüfung, DC Fingerprint, quantitative Bestimmung, Reinheitsprüfung, Haltbarkeit“ sah man Bilder des Jubilars an der Universität, als Förderer des Nachwuchses, bei Exkursionen (wie er bei Platzregen allein Pflanzen sammelt, um sie dann seiner in der Hütte versammelten Schar zum Bestimmen zu bringen), auf Fernreisen, im

von Pergolesi und Joplin. Am Schluss der Feier intonierte das Trio „Happy Birthday to You“, worauf sich alle Anwesenden erhoben und mitsangen, allerdings offenbar nicht kräftig genug, so dass sich der Jubilar persönlich seiner Qualitäten als Chorleiter erinnerte und spontan zu dirigieren begann, worauf der Gesang gleich viel lebendiger und flotter wurde ...

Die rundum gelungene Geburtstagfeier (mit anschließendem Buffet) zeigte einmal mehr, wie sehr Professor Kubelka von allen, die ihn persönlich kennen, geschätzt und verehrt wird. Die ÖGPHYT wünscht ihrem Vizepräsidenten, dass er sich seine sprichwörtliche Gesundheit und Vitalität noch lange bewahren möge und dass er sich für die Phytotherapie auch in Zukunft weiter so engagieren möge, wie wir das seit vielen Jahren von ihm kennen und schätzen. Ad multos annos!

Unsere Gewinnfrage diesmal:

Welches Merkmal ist für Heidelbeerfrüchte charakteristisch?

- A) 1 Same
- B) Zahlreiche schwarze Samen
- C) Kelchrest und Diskus
- D) Persistierender grüner Kelch

Einsendungen an: ÖGPhyt, Dept. für Pharmakognosie, Pharmaziezentrum der Universität Wien,

Althanstraße 14, 1090 Wien, E-Mail: info@phytotherapie.at

Einsendeschluss ist der 31. Juli 2015

Aus den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare des Buches:

Van Wyk/Wink/Wink: Handbuch der Arzneipflanzen

3. Aufl., ISBN 978-3-8047-3409-8, Wiss.Verlges. Stuttgart 2015, € 41.-



Das „Handbuch der Arzneipflanzen“ ist ein umfassender, wissenschaftlicher Bildatlas zu den bekanntesten und wichtigsten Arzneipflanzen, einschließlich der Arten von kommerziellem oder historischem Interesse. Gegenüber der vorhergehenden Auflage wurde das Buch bedeutend erweitert.

Die neue Auflage umfasst:

Beschreibungen von 350 Arzneipflanzen und nahe verwandten Arten. Jede Kurzmonographie liefert eine Zusammenfassung mit folgender Information: Pflanzenbeschreibung, geografische Herkunft, Indikation, historische und heutige Anwendungen, Wirkstoffe und pharmakologische Wirkung.

Fast 1.000 ausgezeichnete Farbfotografien, die bei der Bestimmung der Pflanze und der Unterscheidung verwandter oder ähnlicher Arten helfen.

Einführungskapitel zu verschiedenen Medizinsystemen der Welt, generellen Konzepten, häufigen Gesundheitsstörungen, ihrer Behandlung mit modernen Phytotherapeutika und traditionellen Mitteln, ferner zur Erforschung von Wirkstoffen und ihren pharmakologischen Effekten.

Eine Kurzübersicht über etwa 900 der wichtigsten Arzneipflanzen der Welt; alphabetisch nach wissenschaftlichen Namen geordnet, mit Trivialnamen, Familie, geografischer Herkunft, Indikation und verwendeten Pflanzenteilen.

Ein Glossar medizinischer und verwandter Begriffe rundet den Bildatlas ab. (Red.)

Auflösung des Gewinnspiels aus Phytotherapie Austria 1/15

Die richtige Antwort auf die Frage, welches Kriterium für die Qualität und daher auch für die Verträglichkeit von Teebaumöl am wichtigsten ist, lautet:

D) Teebaumöl muss luftdicht verschlossen in möglichst voll gefüllten Behältnissen und vor Licht und Hitze geschützt gelagert werden.

Aus 137 Einsendungen wurden folgende Gewinnerinnen gezogen:

- **Nina Noiges, 8572 Kohlschwarz**
- **Mag. Ingrid Zöhrer, 8010 Graz**
- **DGKS Doris Groschacher, 9620 Hermagor**

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Buch

„Praxis Aromatherapie“!

Die Bücher sind schon unterwegs.



Wir gratulieren herzlich!

Cerebokan® 80 mg - Filmtabletten Inhaber der Zulassung: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Deutschland. Vertrieb in Österreich: Austroplant-Arzneimittel GmbH, Wien. Qualitative und quantitative Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält als Wirkstoff: 80 mg Trockenextrakt aus Ginkgo-biloba-Blättern (EGb 761®) (DEV = 35 - 67:1). Der Extrakt ist quantifiziert auf 17,6 - 21,6 mg Ginkgoflavonglykoside und 4,32 - 5,28 mg Terpenlaktone, davon 2,24 - 2,72 mg Ginkgolide A,B und C und 2,08 - 2,56 mg Bilobalid. Erstes Auszugsmittel Aceton 60% m/m. Liste der sonstigen Bestandteile: Lactose-Monohydrat (45,5mg/Filmtablette), Siliciumdioxid (hochdispers, wasserfrei), Cellulose (mikrokristalline), Maisstärke, Croscarmellose Natrium, Magnesiumstearat (pflanzlichen Ursprungs), Hypromellose, Macrogol 1500, Dimeticon, alpha-octadecyl-omega-hydroxypoly(oxyethylen)-5, Sorbinsäure, Eisenoxid rot (E-172), Eisenoxid braun (E-172), Titandioxid (E-171), Talkum. Anwendungsgebiete: Cerebokan 80 mg - Filmtabletten werden angewendet bei Erwachsenen zur symptomatischen Behandlung von hirnororganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei dementiellen Syndromen mit der Leitsymptomatik: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Kopfschmerzen. Zur primären Zielgruppe gehören Patienten mit dementiellem Syndrom bei primär degenerativer Demenz, vaskulärer Demenz und Mischformen aus beiden. Das individuelle Ansprechen auf die Medikation kann nicht vorausgesagt werden. Hinweis: Bevor die Behandlung mit Cerebokan 80 mg - Filmtabletten begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitsbeschwerden nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining, Vertigo. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile des Arzneimittels, Schwangerschaft. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere Antidementiva, Ginkgo biloba. Abgabe: Rezept- und apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

GANZ IN SCHWEISS?



NOSWEAT DIE KAPSEL GEGEN SCHWITZEN

- ▶ wirkt innerhalb von 2 Stunden
- ▶ Salbeiextrakt 120 mg pro Kapsel
- ▶ praktisch thujonfrei

www.madaus.at



Migräne von Mag. Dr. Monika Obermayr

Anamnese:

26-jährige Studentin, die seit der Pubertät unter typischen Migräneanfällen mit Übelkeit sowie Licht- und Lärmempfindlichkeit leidet. In den letzten Jahren dadurch aber kaum Beeinträchtigung, da sich die Häufigkeit der Attacken auf 1x pro Jahr beschränkte.

Seit drei Monaten Zunahme der Attackenfrequenz auf ca. 1 bis 2 x pro Monat, meist mittelschwere Episoden. Auftreten der Kopfschmerzen immer einige Tage vor der Regelblutung. In dieser Zeit dann auch Abgeschlagenheit, Bauchschmerzen mit Blähungen sowie unangenehmes Spannen und Schwellung der Brüste.

Darüber hinaus seit ca. 4 Monaten rezidivierend zyklusunabhängige Einschlafstörungen mit Gedankenkreisen. Auf Nachfrage erzählt die Patientin von einer schmerzhaften Trennung vom langjährigen Lebensgefährten und zunehmendem Stress aufgrund der Diplomarbeit und der anstehenden Diplomprüfung. Damit verbunden seien unregelmäßige Schlafenszeiten, unregelmäßiges, teils ungesundes Essverhalten (Süßigkeiten, Fast food) sowie mangelnde Bewegung - „es fehlt einfach die Zeit und Lust.“

Keine relevanten Vorerkrankungen. Eine vor kurzem durchgeführte gynäkologische Untersuchung sowie Labortests (inklusive Schilddrüsenparameter) blieben unauffällig.

Als Akutmedikation wird bei schwerem Migräneanfall Paracetamol 1000 mg und Domperidon 30 mg eingenommen und gut vertragen. Ansonsten keine Dauermedikation, die Patientin hat vor 4 Monaten die „Pille“ abgesetzt, da sie „keine Hormone mehr schlucken“ möchte.

Körperlicher und psychischer Status: unauffällig

Therapie:

Es wird ein ausführliches Gespräch über mögliche Ursachen der Symptome sowie die Therapieoptionen geführt. Dabei wird besonders auf die Notwendigkeit von Verhaltensänderungen hingewiesen. Die Patientin ist motiviert, diese auch umzusetzen.

Empfohlene Maßnahmen:

- Regelmäßige (warme) Mahlzeiten, ballaststoffreiche Ernährung, Meiden von Coffein, Nikotin, Alkohol und sehr salzigen Nahrungsmitteln sowie von Schokolade und Käse.
- Regelmäßige Bewegung (Spaziergänge) sowie leichter Ausdauersport (Schwimmen 2 x/Woche) wird vereinbart. Regelmäßige Schlafenszeiten, auf ausreichenden Schlaf achten.
- Beibehalten der Akutmedikation bei schwereren Migräneanfällen, da diese ausreichend gut wirkt und von der Patientin gut vertragen wird.
- Wegen der prämenstruell auftretenden Symptome wird ein Mönchspfefferpräparat (Agnucaston Kapseln) 1x täglich morgens verordnet. Es wird darauf hingewiesen, dass mit einem Wirkungseintritt erst nach einigen Wochen zu rechnen ist und dass das Präparat im Falle einer Schwangerschaft abgesetzt werden soll.
- Zusätzlich wird ein Beruhigungstee vor dem Schlafen verordnet.



- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (ist der Patientin schon bekannt)
- Akupunkturbehandlung ev. sinnvoll, Patientin möchte damit noch zuwarten.

Nerventee lt. ÖAB (Species sedativae)

Baldrianwurzel	60,0
Melissenblätter	10,0
Pfefferminzblätter	10,0
Orangenblüten	10,0
Bitterorangenschale	10,0

1 EL Teegemisch mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, gelegentlich umrühren, abseihen und mäßig warm etwa 15 Minuten vor dem Zu- Bett- Gehen trinken. (Tee kann auch tagsüber 3x täglich bei Unruhe getrunken werden.)

Zu den Arzneipflanzen:

- Mönchspfeffer, Keuschlammfrucht: Prolaktinspiegel regulierend, u. a. Besserung des prämenstruellen Syndroms, v.a. der Mastodynie und dysphorischer Verstimmung
- Baldrianwurzel: Beruhigend, Verkürzung der Einschlafdauer, Verbesserung der Schlafqualität, spasmolytisch, muskelrelaxierend
- Melissenblatt: Beruhigend, karminativ, spasmolytisch
- Pfefferminzblatt: U. a. antiemetisch, appetitanregend, verdauungsfördernd, spasmolytisch, Geschmackskorrigens
- Orangenblüte: Erfahrungsmedizin: Beruhigend bei Einschlafstörungen und nervösen Befindlichkeitsstörungen
- Bitterorangenschale: Appetitanregend, verdauungsfördernd, Geschmackskorrigens

Bisheriger Verlauf:

Bei der Kontrolle nach 2 Monaten gibt die Patientin eine deutliche Besserung der Einschlafprobleme an. Sie trinke den Tee nach wie vor abends, wenn sie innerlich unruhig ist.

Auch die Brustschmerzen und das Blähungsgefühl prämenstruell hätten bereits etwas nachgelassen, weiters nimmt sie auch eine tendenzielle Besserung der Migräne wahr - im letzten Zyklus sei nur mehr eine leichte Attacke aufgetreten. Sie möchte das Mönchspfefferpräparat jedenfalls weiter einnehmen.

Eine Kontrolle in 3 Monaten bzw. bei Verschlechterung der Beschwerden jederzeit früher wird vereinbart.

Schweiß - auch im Sommer ein Tabuthema

Etwa 5 - 10 Prozent der österreichischen Bevölkerung leiden unter Problemen, die mit übermäßigem Schwitzen in Zusammenhang stehen. Bestimmte Personengruppen leiden jedoch vermehrt unter einer unphysiologisch starken Schweißabsonderung:

- Frauen in den Wechseljahren
- Übergewichtige
- Personen, die unter psychischer Belastung mit unphysiologischer Schweißabsonderung reagieren z. B. Schweißhände oder Nachtschweiß.

Welche Optionen gibt es?

Bei Personen mit Hyperhidrose, die durch kausale Therapie nicht auf ein erträgliches Maß reduziert werden kann, stehen grundsätzlich folgende Behandlungsoptionen zur Verfügung:

Mittel, die auf die Haut aufzutragen sind:

man unterscheidet zwischen kosmetischen Erzeugnissen, die mit Duftstoffen versehen sind und solchen, die eine reduzierende Wirkung auf die Funktion der Schweißdrüsen ausüben.

Mittel zum Einnehmen:

sowohl medizinische Präparate als auch Tees.

Chirurgische Verfahren:

nur bei sehr schweren Krankheitsverläufen.

Salbeiextrakt.

Salbeiextrakt hat eine optimal schweißhemmende Wirkung. Seine antihidrotische Wirkung ist von altersher bekannt und wird durch die moderne Wissenschaft bestätigt. Die Wirkung von Salbeitees setzt allerdings erst zwischen dem ersten und vierten Tag der Einnahme ein. Besonders hilfreich sind daher Extrakte. Denn diese können Ihre Wirkung innerhalb weniger Stunden entfalten.

Nosweat® Madaus Kapseln enthalten einen solchen angereicherten Salbeiextrakt und reduzieren übermäßige Schweißabsonderung auf anwenderfreundliche Art und Weise.

Für eine besonders rasche und lang anhaltende Schweißreduktion enthält Nosweat® gleich 120 mg wässrigen Salbeitrockenextrakt pro Kapsel.

Die Schweißhemmung setzt erfahrungsgemäß innerhalb von 2 Stunden ein und hält bis zu 6 Stunden an. Nosweat® ist praktisch frei von Thujon. Geeignet ab 12 Jahre.

Nosweat. Die Kapsel gegen Schwitzen.

Geeignet für

- alle Altersgruppen (ab 12 Jahre)
- Frauen und Männer

Besonders bei

- nervöser Veranlagung
- starkem Übergewicht
- hormonellen Schwankungen (Pubertät, Wechseljahre)

Nosweat Madaus Kapseln werden angewendet bei

- übermäßiger Schweißabsonderung (Nachtschweiß, feuchte Hände)
- Schwitzen als Begleiterscheinung des Klimakteriums
- Fußschweiß
- Achselschweiß

Anwendung:

Erwachsene: 1 bis drei Kapseln pro Tag.

Sommer-Tipp: bei Nachtschweiß 2 Kapseln vor dem Zubettgehen.

1 Kapsel enthält:

150 mg Trockenextrakt aus Salbeiblättern (4 – 7 : 1), davon nativer Extrakt 120 mg.

Hinweis:

Die Einnahme von Nosweat während der Schwangerschaft ist möglich. In der Stillzeit könnte es bei größerer als der empfohlenen Einnahmемenge zu einer Verringerung der Milchproduktion kommen.



Mitteilungen der Gesellschaft

„Wolfgang-Kubelka-Preis“ Ausschreibung für 2015

Die Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPhyt) schreibt für 2015 den „Wolfgang-Kubelka-Preis“ (früher: ÖG-Phyt-Preis) in der Höhe von € 3.000,- aus.

Der Preis wird für Arbeiten vergeben, die einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der Phytotherapie leisten. Zur Teilnahme sind besonders Mediziner und Pharmazeuten eingeladen. In die Auswahl kommen v. a. wissenschaftliche Publikationen oder Leistungen aus klinischen, pharmakognostischen und pharmakologischen Bereichen oder aus der Praxis.

Senden Sie bitte Anträge und Arbeiten (deutsch oder englisch, auch hervorragende Diplomarbeiten oder Dissertationen) bis 31. Juli 2015 an die Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie, c/o Dept. f. Pharmakognosie d. Univ. Wien, Althanstraße 14, 1090 Wien.

Neues Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Zeitschrift „PHYTO-Therapie Austria“

Die ÖGPHYT begrüßt Frau Univ.-Prof. Dr. Judith Maria Rollinger herzlich im wissenschaftlichen Beirat der Zeitschrift und freut sich auf eine gute Zusammenarbeit! Frau Prof. Rollinger ist Pharmazeutin und hat mit 1. Oktober 2014 die Professur für Pharmakognosie am Department für Pharmakognosie der Universität Wien als Nachfolgerin von Univ.-Prof. Dr. Dr. h.c. Brigitte Kopp übernommen. Zuvor war sie als außerordentliche Universitätsprofessorin am Institut für Pharmazie/Pharmakognosie der Universität Innsbruck und im Rahmen einer Gastprofessur 2013 auch an der Universität Wien tätig.

Ihre wissenschaftlichen Schwerpunkte liegen u. a. in der Suche nach aktiven Leitstrukturen aus natürlichen Organismen mittels computerunterstützter und anderer moderner Methoden der Leitstruktursuche unter Berücksichtigung ethnopharmakologischer Wissenschaften.

Diplom Phytotherapie – Kurse und Prüfungstermine für 2015

Termine für die Fortsetzung des Lehrgangs 2014/2015 und für den neu begonnenen Lehrgang 2015/2016 finden Sie unter der Rubrik „Termine“. Weitere Informationen zu Diplom und Kursinhalten finden Sie auf den Webseiten von ÖGPHYT und FAM (www.phytotherapie.at, www.fam.at).

Anmeldung zu den Phytotherapie-Seminaren bitte bei Frau Natascha Guttmann (Tel.: 01 505 8008-500, email: n.guttmann@meda.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/).

Prüfungen werden am 30. 8. 2015 (Pöchlarn) und am 6. 12. 2015 (Pöchlarn) stattfinden. Voraussetzung für die Teilnahme an der Prüfung ist der Besuch von mindestens sieben der acht Wochenendseminare.

Prüfungstoff: Inhalt aller acht Seminare (Skripten, CD-Roms, präsentierte Literatur; Kenntnis der Materia medica - Arzneipflanzen, Arzneidrogen, Präparate); Teil der Prüfung ist jedenfalls 1 Indikationsgebiet + 1 Fallbeispiel gewählt vom Kandidaten, dazu ist spätestens 4 Wochen vor der Prüfung schriftlich ein Fallbeispiel + Therapievorschlag (incl. Präparate, Arzneidrogen etc., ca. 500 Wörter) einzusenden

Prüfungsmodus: mündlich, ggf. in Kleingruppen (3 bis 4).

Prüfer: jeweils zwei Prüfer (Medizin, Pharmakognosie) aus dem Kreis der FAM-Seminar-Vortragenden.

Prüfungsgebühr (incl. Diplom): ÖGPhyt-Mitglieder 140.00 €, NMgl.: 180.00 €.

Bei Nichtbestehen der Prüfung ist eine Wiederholung beim nächsten Termin möglich.

Anmeldung zur Prüfung und Fallbeispiel + Therapievorschlag bitte bis 4 Wochen vor dem Prüfungstermin senden an:

info@phytotherapie.at

Pharmakobotanische Exkursion 2015

Die Pharmakobotanische Exkursion, eine gemeinsame Veranstaltung von Universität Wien, ÖPhG und ÖGPHYT (Leitung: ao. Prof. Johannes Saukel, ao. Prof. Sabine Glasl-Tazreiter), findet vom 5. 7 bis 11. 7. 2015 in der Region Unken/Lofer (Salzburg) statt. Informationen zur Exkursion und die Möglichkeit zur Online-Anmeldung finden Sie auf der Website des Postgraduate-Centers der Universität Wien:

<http://www.postgraduatecenter.at/lifelong-learning-wissens-transfer/pharmakobotanische-exkursion/>.

Heilpflanzen-Serie bei Radio Stephansdom

Die Sendungen sind als podcast nachzuhören, folgen Sie dazu bitte dem Link auf www.phytotherapie.at im Bereich Literatur & Links unter „Audio“!

Cool bleiben -
nicht nur in den Wechseljahren!



Eine Antwort der Natur.

- Bei aufsteigendem Wärmegefühl
- Unterstützt eine normale Schweißabsonderung
- Aus frischen Salbeiblättern

www.guterrat.net



Pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel. Nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwenden.

Termine:

3rd International Symposium for Japanese Kampo Medicine

19. Juni 2015, Wien

www.isjkm.com/conferences

International Symposium on Phytochemicals in Medicine and Food

26. bis 29. Juni 2015, Shanghai

<http://cmsmag.shnu.edu.cn/Default.aspx?tabid=14688&language=en-US>

Phytopharm 2015

21. bis 24. Juli 2015, Bonn

<http://www.ipharm.sp.ru/Phyto15/index.html>

63rd International Congress and Annual Meeting of the Society for Medicinal Plant and Natural Product Research (GA)

23.- bis 27. August 2015, Budapest

<http://ga2015.hu/>

Phytokongress 2015: Die Phytotherapie im therapeutischen Konzert

8. bis 10. Oktober 2015, Rostock/Warnemünde

<http://phytotherapy.org/de/termine/tagungen-der-gpt/>

2nd International Conference on Natural Products Utilization

„From Plants to Pharmacy Shelf“

14. bis 17. Oktober 2015, Plovdiv/Bulgarien

<http://icnpu2015.cim.bg/>

30. Südtiroler Herbstgespräche – Onkologie, Psychophytos

23. bis 26. Oktober 2015, Bozen

<http://www.phytoherbst.at/>

Diplom Phytotherapie

Die ÖGPHYT-Wochenend-Seminare finden beim Fortbildungszentrum für Allgemeinmedizin (FAM) in Pöchlarn/NÖ statt. Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte beachten Sie die notwendige Anmeldung!

Weitere Informationen: www.fam.at, www.phytotherapie.at

Zyklus 2014/2015:

Phytotherapie Modul 6	27./28. Juni 2015
Phytotherapie Modul 7	26./27. September 2015
Phytotherapie Modul 8	5./6. Dezember 2015

NEU: Zyklus 2015/2016

Phytotherapie Modul III	29./30. August 2015
Phytotherapie Modul IV	10./11. Oktober 2015

Bücher online shoppen!

Neuer Buch-Shop!
www.buchaktuell.at



Seit über 40 Jahren besteht bereits unsere Buchhandlung im 9. Bezirk in Wien. Mit unserem Online-Shop können auch all jene bei uns einkaufen, für die wir nicht unbedingt „ums Eck“ liegen ...

www.buchaktuell.at

**Wir liefern porto- und spesenfrei in ganz Österreich!
Keine Mindestbestellmenge!**

Buchaktuell 

© Shutterstock

Schweißausbrüche? Cool bleiben mit frischem Salbei!

Lästig, unangenehm, peinlich – außerhalb der Sauna, list niemand an Schwitzen oder gar an Schweißflecken interessiert. Etwa ein Viertel aller Österreicherinnen und Österreicher leiden regelrecht unter übermäßigem Schwitzen. Frischer Salbei hilft! Die Arzneipflanze bekämpft erfolgreich und schonend aufsteigendes Wärmegefühl, übermäßiges Schwitzen und Schweißausbrüche.

Schwitzen in Österreich

Prinzipiell hat Schweiß eine wichtige Funktion: Er kühlt an heißen Tagen den Körper. Tritt Schweiß jedoch unabhängig von der Temperatur und verhältnismäßig stark auf, beispielsweise in Stress-Situationen, so spricht man von einer Hyperhidrose. Etwa ein Viertel der österreichischen Bevölkerung ist von zumindest einer Form des übermäßigen Schwitzens betroffen. Bei etwa fünf Prozent ist die Schweißproduktion sogar so stark erhöht, dass Lebensqualität und soziale Kontakte darunter leiden, wie mehrere Studien belegen.

Gründe für übermäßig starkes Schwitzen sind Stress, Übergewicht, der Wechsel bei Frauen sowie bestimmte Erkrankungen. Das Schwitzen beschränkt sich meist auf einzelne Körperregionen wie Hände, Füße, Gesicht und/oder Achselhöhlen.

Frischer Salbei (*Salvia officinalis*) hilft.

Der Name Salbei ist die Übersetzung des lateinischen Wortes *salvare*, welches heilen bedeutet. Der Name ist Programm, denn viele Arten werden in Küche und Medizin als Heilpflanzen genutzt.

Die Wirkstoffe des Salbeis - in erster Linie sein ätherisches Öl (die nur in alkoholischen Extrakten enthalten sind) - normalisieren die Schweißdrüsenabsonderung und regulieren das zentrale Nervensystem, welches für die Steuerung der Schweißdrüsen zuständig ist.

Die Schweißhemmung beträgt bis zu 52 Prozent. Besonders hilfreich sind Extrakte, die aus frischem Kraut gewonnen wurden, Zubereitungen aus getrockneter Ware sind weniger effektiv.⁴

Die frischen Salbei-Blätter, in Tabletten-Form verarbeitet (z. B. **Menosan®** Salvia), werden traditionsgemäß angewendet bei aufsteigenden Wärmegefühlen, übermäßigem Schwitzen und nächtlichen Schweißausbrüchen und verschaffen sanfte Linderung.



Tipps fürs Betroffene

- Verzichten Sie bei starker Schweißbildung auf Kaffee, alkoholische Getränke, Zigaretten und scharf gewürzte Speisen, da diese die Schweißbildung zusätzlich anregen.
- Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter kalziumreiches Mineralwasser. Zu beachten gilt dabei allerdings: „Warm kühlt besser“. Eiskalte Getränke bringen den Körper ins Schwitzen, da dieser erst Energie aufbringen muss, um die Flüssigkeit auf verträgliche Temperaturen aufzuheizen.
- Legen Sie ein Cool-Pack unter den Kopfpolster. Indem Sie den Polster in der Nacht immer wieder umdrehen, haben Sie stets eine kühle Oberfläche.
- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft und achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.
- Frischer Salbei heilt. Das Trinken von Salbeitee allein führt allerdings nicht zu einer spürbaren Schweißreduktion da hauptsächlich das ätherische Öl in alkoholischen Extrakten den Schweiß hemmen. Nehmen Sie daher Salbei-Tabletten aus der Apotheke ein, die eine ausreichende Menge der wertvollen und frischen Salbeitriebspitzen enthalten.

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 Folgen von Stress erkrankt. Ein neues pflanzliches Anti-Stress-Mittel aus den Wurzeln der *Rhodiola rosea* (Rosenwurz) verspricht 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. Auch die österreichischen Zahlen sind alarmierend.

Ursachen und erste Anzeichen erkennen

Die Ursachen sind vielfältig, sowohl familiäre wie auch berufsbedingte Probleme können zu Erschöpfung und Schwäche 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.

Rhodiola rosea hilft bei zeitweiligen 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 entgegen und fördert Ausgeglichenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit. Es kommt zur Verbesserung der Stress-Symptome.

Die positive Wirkung der *Rhodiola rosea* wurde inzwischen vielfach durch Studien belegt. So untersuchten Darbinyan et al. 1 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. 2 durchgeführte klinische Studie an Patienten, eine Verbesserung der Symptome, hervorgerufen durch Stress. Olsson et al. 3 zeigten in ihrer erst 2009 veröffentlichten Forschungsarbeit bei Patienten eine signifikante Verbesserung stressbedingter Ermüdungszustände und eine reduzierte Cortisolausschüttung in der Verumgruppe. Der Spezialextrakt WS[®] 1375 ist unter dem Handelsnamen Vitango[®] 200 mg – Filmtabletten rezeptfrei auch in Österreichs Apotheken erhältlich.

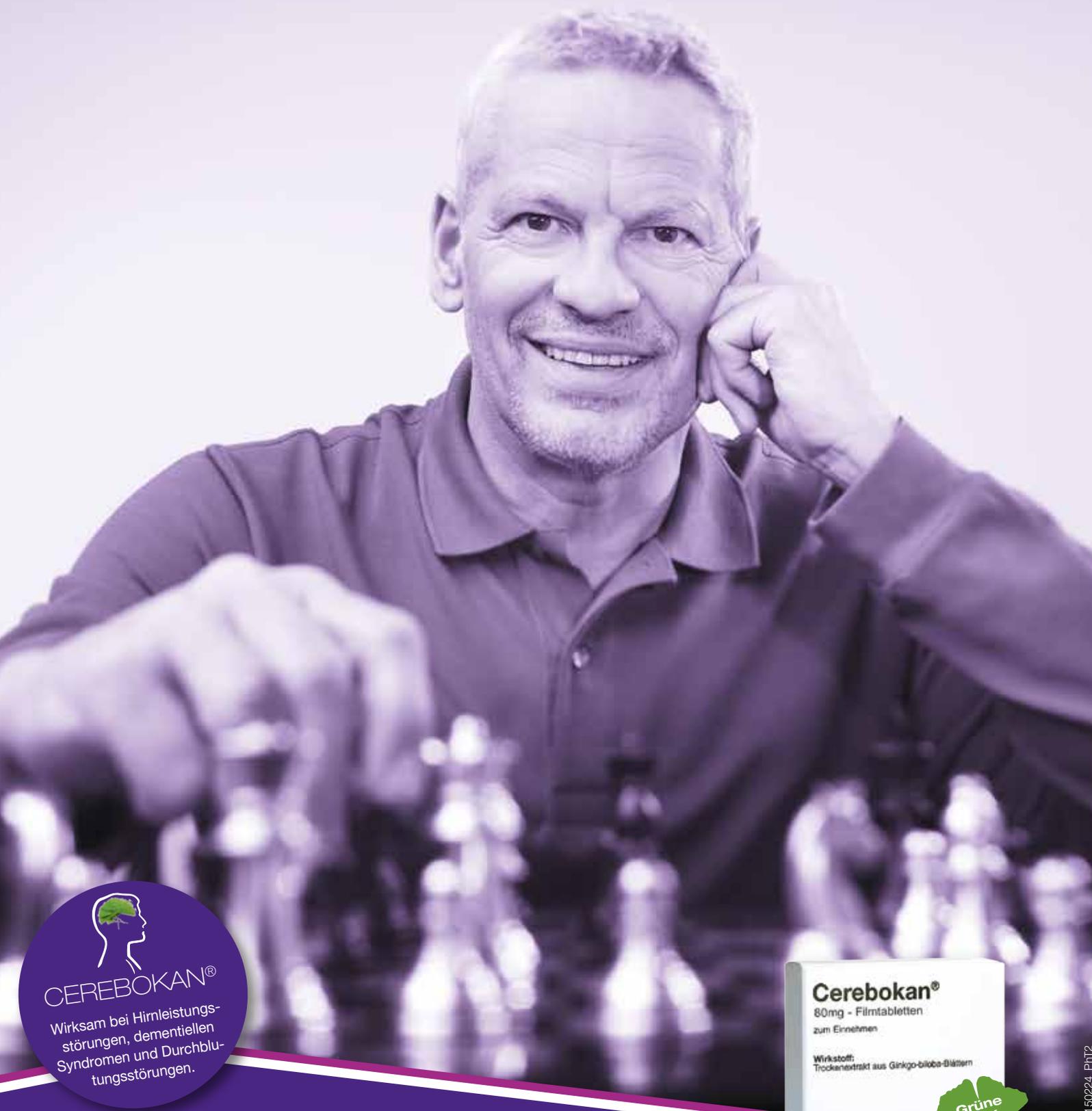
- 1 Darbinyan, V. et al. *Rhodiola rosea* in stress induced fatigue – a double-blind-cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine* 2000; 7(5): 365-371.
- 2 Darbinyan, V. et al. Clinical trial of *Rhodiola rosea* L. extract SHR-5 in the treatment of mild-to-moderate depression. *Nord J Psychiatry* 2007; 61(5): 343-348.
- 3 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

Fachkurzinformation

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



„Ich liebe die Herausforderung.“



CEREBOKAN®
Wirksam bei Hirnleistungsstörungen, dementiellen Syndromen und Durchblutungsstörungen.

Fördert die Durchblutung

Cerebokan® fördert die Durchblutung bis in die kleinsten Gefäße, schützt Mitochondrien vor freien Sauerstoffradikalen und verbessert die Sauerstoffversorgung in Gehirn und Peripherie. Wirksam zur Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen.

CEREBOKAN® BEI HIRNLEISTUNGSSTÖRUNGEN.

Fachkurzinformation siehe Seite 8



CERB_150224_P102

austroplant

