

# phyto therapie.at

Jahrgang 17/Heft 1 | Februar 2023

Die Zeitschrift der  
Österreichischen Gesellschaft  
für Phytotherapie



## Das Immunsystem pflanzlich stärken

- Neues aus der Forschung
- Wie Lindenblüten wirken
- Phytotherapie bei Long COVID
- Rezepturen bei Husten



# BRONCHO STOP®

# NEU!

Österreichs **Nr. 1**

# BRONCHITIS?



## BRONCHITIS AKUT TROPFEN

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

ab **6** Jahren

## Start ins neue Jahr und gleich ein Jubilar ...

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich darf Sie zum ersten Mal in meiner noch frischen Funktion als Präsidentin der ÖGPHYT zu einem neuen Jahr voller spannender Artikel in unserer Zeitschrift *phytotherapie.at* begrüßen.



Im vorliegenden Heft erhalten Sie viel Information zu Phytotherapie – als Unterstützung unseres Immunsystems, als Hilfe bei Magen-Darm-Erkrankungen und als Begleiter von winterspezifischen Hautproblemen.

Auch wenn SARS-CoV-2 nicht mehr unser aller Leben beherrscht, so sind die Nachwehen der Pandemie noch lange nicht überstanden.

Es gilt zunächst Immunität neu oder wieder zu erwerben, dies vor allem für Kinder, die in den vergangenen zwei Jahren durch Isolationsmaßnahmen von vielen Infekten ferngehalten wurden und diese nun in geballter Form nachholen – meist auch in Kombination mit ihrem Umfeld, Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen. So hat uns die sogenannte „Triple Wave“ (RSV, Influenza, SARS-CoV-2) fest im Griff und verlangt den Betroffenen wie auch den im Gesundheitswesen tätigen Personen eine Menge ab. Über die Möglichkeiten, wie uns pflanzliche Arzneimittel hierbei unterstützen können, lernen wir laufend dazu, hierzu ein kleiner Einblick auf S. 7 ff.

Auch die psychische Gesundheit blieb nicht selten in den vergangenen zwei Jahren auf der Strecke, und vieles verunsichert uns weiter, auch weltpolitisch. Stress, Angst und Schlafprobleme mit Pflanzen zu behandeln ist zumindest ein erster Ansatz und oft von Erfolg gekrönt. Vielleicht auch mit ein Grund dafür, dass gerade heuer die Rosenwurz von der HMPPA zur Arzneipflanze des Jahres 2023 gekürt wurde (siehe S. 22).

Doch abseits von allen Herausforderungen der aktuellen Zeit dürfen wir uns als „Phyto-Gemeinschaft“ über ein ganz besonderes Jubiläum freuen: Unser ehemaliger Präsident und nun Ehrenpräsident der ÖGPHYT, Herr MR Univ.-Doz. Dr. Heribert Pittner feierte im Jänner seinen 75. Geburtstag. Dazu sei seitens des Präsidiums, des Vorstandes und aller Mitglieder herzlichst gratuliert, verbunden mit einem großen Dankeschön für seine langjährigen Verdienste und Bemühungen um die Phytotherapie in Österreich und über Österreichs Grenzen hinaus. In der Hoffnung, noch lange auf seine aktive Mitarbeit als Vorstandsmitglied und sein fachkundiges Wissen zählen zu dürfen, wünschen wir unserem lieben Ehrenpräsidenten alles erdenklich Gute und vor allem Gesundheit!

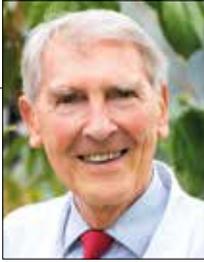
Ihnen, liebe Leser:innen, darf ich ein spannendes Leseerlebnis wünschen. Tauchen Sie in die vielfältigen Themen dieses Heftes ein, und vergessen Sie nicht, beim Gewinnspiel gleich zu Beginn des Jahres 2023 Ihr Glück zu versuchen!

Ihre/Eure

Ulli Kastner

# Fachlicher Beirat

## Editor



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

### Ausrichtung/Zielsetzung/Disclaimer

Die Zeitschrift *phytotherapie.at* ist das Fachmedium der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT) und soll deren Mitgliedern, Ärzten, Apothekern, Pharmazeuten und Stakeholdern aktuelle Informationen über Entwicklungen im Bereich pflanzlicher Arzneimittel bringen. Für das fachliche und wissenschaftliche Fundament garantiert ein fachlicher Beirat, bestehend aus Wissenschaftlern, Pharmazeuten, Apothekern und Ärzten aus dem deutschsprachigen Raum. Entgeltliche Einschaltungen gem. § 26 Mediengesetz fallen in den Verantwortungsbereich des jeweiligen Auftraggebers; sie müssen nicht die Meinung von Herausgeber, Reviewer oder Redaktion wiedergeben.

## Co-Editors



ao. Univ.-Prof.  
Mag. pharm. Dr.  
**Sabine Glasl-Tazreiter**  
Dept. f. Pharmazeut. Wiss., Abt. f.  
Pharmakognosie, Univ. Wien,  
Vizepräsidentin ÖGPHYT



Univ.-Doz. Mag. pharm.  
DDR. med. **Ulrike Kastner**  
Fachärztin für Kinder-  
und Jugendheilkunde,  
Präsidentin ÖGPHYT



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



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



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



Univ.-Prof.  
**Dr. Rudolf Bauer**  
Karl-Franzens-Universität Graz



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

## Advisory Board



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



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



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



**Dr. Fritz Gamerith**  
Managing Director von  
Schwabe Austria GmbH



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



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



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



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



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



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



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



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



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

### Zeitschrift abonnieren - ÖGPHYT-Mitglied werden

Als Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT) erhalten Sie 6-mal im Jahr auch die Fachzeitschrift *phytotherapie.at*. Alle Informationen zur Mitgliedschaft finden Sie auf Seite 31 und auf:

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

## Schwerpunkt: Immunsystem



Coverstory: Interview	6
Aktuelle Arzneipflanze: Lindenblüten	10
Fallbericht - Phytotherapie bei Long COVID	12
Rezepturen - Hustentees	16

## Dermatologie

Die Haut im Winter schützen



18

## Psyche

Falsche Freunde: Safran ist nicht Safran  
Arzneipflanze des Jahres 2023



21  
22

## Gastroenterologie

Indikation & Therapie - Magenprobleme  
Wissenstest für „Phyto-Chemiker“  
Pflanze im Porträt - Blutwurz



23  
25  
26

## ÖGPHYT-Mitteilungen

Termine und Highlights	28
Mitteilungen	29

Fachkurzinformationen, Impressum	30
ÖGPHYT-Mitgliedschaft	31



# Phytopharmaka bei respiratorischen Erkrankungen

Derzeit hält eine massive Infektionswelle das Gesundheitssystem in Atem. Mag. Dr. Julia Langeder, Krankenhausapothekerin in der Klinik Ottakring in Wien, erklärt, wann pflanzliche Arzneimittel die erste Wahl sein sollten und warum.

Von Katrin Grabner

## *Welche Rolle spielen pflanzliche Arzneimittel bei respiratorischen Erkrankungen?*

Bei respiratorischen Erkrankungen muss zuerst einmal zwischen einer Erkrankung der oberen oder der unteren Atemwege unterschieden werden. Erkrankungen der unteren Atemwege sind schwerwiegender, dazu gehören eine Bronchitis oder eine Lungenentzündung. Zu den oberen Erkrankun-

gen zählen beispielsweise Husten, Halsweh, Schnupfen, Sinusitis – also Nebenhöhlenentzündung – und eine Rachenentzündung. Hier sind pflanzliche Arzneimittel in den meisten Fällen die beste Wahl. Grundsätzlich ist anzumerken, dass ungefähr 90 % der respiratorischen Erkrankungen viralen Ursprungs sind. Eine Antibiotikagabe ist also bei der Mehrheit dieser

Erkrankungen kontraproduktiv und nicht heilungsfördernd. Wenn es akut wird, können aber auch bakterielle Infektionen dazukommen, das sind dann oft Patient:innen, die mit einer Lungenentzündung ins Krankenhaus kommen. Im Krankenhaus kommen Phytotherapeutika selten zum Einsatz, da wird dann schon auf Antibiotika zurückgegriffen.



**Welche pflanzlichen Arzneimittel würden Sie bei Erkrankungen der oberen Atemwege empfehlen?**

Zur Auswahl stehen meist ätherische Öldrogen, die schleimlösend wirken, die Schleimhäute beruhigen und auch antimikrobiell wirken. Sie können sowohl gegen Viren und Bakterien als auch gegen Pilze helfen. Bei der Behandlung respiratorischer Erkrankungen der oberen Atemwege ist Thymian ein Klassiker. Er enthält ein ätherisches Öl, das antiviral, antibakteriell und schleimlösend wirkt. Spitzwegerich, der reizlindernd wirkt, wird oft in Kombination mit Thymian eingesetzt. Ein gutes Beispiel für eine antivirale Wirkung bei Halsschmerzen ist Salbei. Er hat eine entzündungshemmende Wirkung und wird als Tee zum Gurgeln auch gerne von Ärzt:innen empfohlen. Bei trockenem Reizhusten

kommen Schleimdrogen wie Eibisch zum Einsatz. Dabei ist es wichtig, einen Kaltwasserauszug zu machen, da die Stärke sonst verkleistert. Auch Isländisch Moos enthält Schleimstoffe, die sich wie eine Schutzschicht über die gereizte Schleimhaut legen und so die Symptome lindern.

**In Ihrer Dissertation untersuchten Sie den Weißen Maulbeerbaum (*Morus alba*). Wie kommt diese Pflanze in der Behandlung respiratorischer Erkrankungen zum Einsatz?**

Die Wurzelrinde des Weißen Maulbeerbaums wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwendet. Sie enthält prenylierte Flavonoide, deren besondere Eigenschaft es ist, gleichzeitig gegen Viren und Bakterien zu wirken. Sie verhindern über Sanggenone die Vermehrung

von Bakterien und Viren. Für meine Arbeit habe ich untersucht, welcher Extrakt am besten hergestellt wird, um diese Sanggenone anzureichern.

**Welche Vorteile bieten Phytotherapeutika gegenüber chemisch synthetischen Arzneimitteln?**

In allen Fällen handelt es sich bei Phytopharmaka um ein komplexes Stoffgemisch. Man findet hier viele unterschiedliche Verbindungen in nur einer Darreichungsform, also entweder als Tablette oder Sirup beispielsweise. Diese Vielschichtigkeit führt dazu, dass unterschiedliche Moleküle an unterschiedlichen Stellen angreifen können. Es gibt also pflanzliche Arzneimittel, die gleichzeitig antiviral wirken, aber auch Schleim lösen. Wenn ich im Gegensatz dazu ein nichtpflanzliches ►



Medikament zur Schleimlösung nehme, dann kann dieses Medikament nur das – den Schleim lösen und sonst nichts. Ein weiterer Punkt ist, dass in Phytotherapeutika viele Wirkstoffe in geringerer Dosis vorkommen. Die Gefahr von Nebenwirkungen ist also geringer.

### **Gibt es bestimmte Patient:innengruppen, die von pflanzlichen Arzneimitteln Abstand halten sollten?**

Immungeschwächte Personen sollten bei der Anwendung pflanzlicher Arzneimittel auf jeden Fall aufpassen. Während der Pandemie hat sich verstärkt gezeigt, dass diese Personengruppe länger und stärker krank ist. Sie sollten bei respiratorischen Erkrankungen möglichst früh mit einer antiviralen Therapie starten und nicht zögern, zur Ärztin oder zum Arzt zu gehen. Auch Kinder und Schwangere müssen bei Phytotherapeutika vorsichtig sein. Ätherische Öldrogen wie Salbei sind nicht für Schwangere geeignet, und Pfefferminze sollte erst ab zwei Jahren verabreicht werden. Das darin enthaltene Menthol kann nämlich bei sehr kleinen Kindern zu Atemstillstand führen.

### **Alle anderen Menschen können also bei einer Infektion der oberen Atemwege ohne ärztlichen Rat Phytotherapeutika aus der Apotheke holen?**

In den meisten Fällen sollte das kein Problem sein. Zwei Dinge sind hier aber zu beachten: Wenn sich die Symptome kontinuierlich verschlechtern, nach drei Tagen nicht besser sind und/oder hohes Fieber vorliegt, sollte man zur Ärztin oder zum Arzt gehen. Bei einer Verschlechterung der Symptome muss abgeklärt werden, ob es eine virale und/oder bakterielle Infektion ist. Die weitverbreitete Empfehlung, dass man über

die Farbe des Sputums, also das Ausgehustete, erkennen kann, ob es Viren oder Bakterien sind, ist nicht immer hilfreich, die Farbe ist nicht immer aussagekräftig. Denn auch bei einer viralen Infektion kann der Schleim durch Leukozyten gelblich grün werden. Der zweite wichtige Punkt bei einer Selbstbehandlung durch Phytopharmaka ist, dass sich Patient:innen klar sein müssen, dass Tees oder Säfte aus dem Supermarkt oder dem Drogeriemarkt nicht unbedingt dieselbe Wirkung haben wie jene aus der Apotheke. Denn nur in der Apotheke gelten bestimmte Richtlinien, welche die Dosierung, Herstellung und Qualität betreffen.

### **Sollte man also auch Lutschpastillen und Hustenzuckerln nur in der Apotheke kaufen?**

Bei Zuckerln und Pastillen ist das nicht so streng. Diese können bei Reizhusten

sogar helfen, selbst wenn sie keine Wirkstoffe enthalten. Da geht es dann nur um die befeuchtende Wirkung, die oftmals länger anhält als bei Hustensäften. Viele Menschen wissen bei pflanzlichen Arzneimitteln meist selbst schon sehr gut, was ihnen hilft und was nicht. Das vorhandene Wissen in diesem Bereich ist vor allem bei der älteren Generation oft beeindruckend. Sie kennen Wirkstoffe von unterschiedlichsten Pflanzen, einfach weil es in ihrer Kindheit noch keine chemisch synthetischen Arzneimittel für bestimmte Indikationen gab und sie sich so helfen mussten. Jüngere Menschen erreicht dieses Wissen oft gar nicht mehr. Ich selbst habe für meine Arbeit Dinge mühsam recherchieren müssen, die meine Oma ganz einfach aus Erfahrung weiß.



## Faktencheck: Spitzwegerich

(*Plantago lanceolata*) enthält größere Mengen an Schleimstoffen, die antibakteriell, entzündungshemmend, antioxidativ und reizlindernd wirken.

### **Inhaltsstoffe**

Vom Spitzwegerich werden ausschließlich die Blätter verwendet, zu deren wichtigsten Inhaltsstoffen die Iridoidglykoside wie Aucubin und Catalpol zählen.

### **Wirkung**

Das HMPC hat Spitzwegerichblätter als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Basierend auf langjähriger Erfahrung können Spitzwegerichblätter zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und dem damit verbundenen trockenen Reizhusten angewendet werden.

### **Neben- und Wechselwirkungen**

Keine bekannt.

# Echinacin<sup>®</sup> MADAUS Flüssigkeit

## Stärkt die Abwehrkräfte!



- Stärkt das körpereigene Immunsystem
- Belegte Wirksamkeit
- Verringertes Erkältungsrisiko
- Verkürzt die Erkältungsdauer
- Weniger stark ausgeprägte Symptome bei Erkältungen

Die natürliche  
Pflanzenkraft des roten  
Sonnenhuts



Zur Vorbeugung und  
unterstützenden  
Behandlung von Infekten  
der Atemwege

- 1) Shah *et al.* Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis. *Lancet Infect Dis* 2007; 7: 473-80.  
2) Schulten *et al.* Efficacy of Echinacea purpurea in Patients with a Common Cold. *Arzneim.-Forsch./Drug Res.* 51 (II), 563-568 (2001).

#### Fachkurzinformation:

**Echinacin MADAUS - Flüssigkeit zum Einnehmen: QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG:** 100 g enthalten: 80 g Presssaft aus frischem blühendem Purpursonnenhutkraut (Echinaceae purpureae herba) (Verhältnis Frischpflanze: Presssaft 1,7-2,5: 1) Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: Ethanol. Gesamtethanolgehalt: ca. 22 Vol.-%. 2,5 ml entsprechen 2 ml (1,99 g) Presssaft aus Purpursonnenhutkraut. **Sonstige Bestandteile:** gereinigtes Wasser. **ANWENDUNGSGEBIETE:** Echinacin MADAUS - Flüssigkeit wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen über 12 Jahren. Zur unterstützenden Behandlung und Prophylaxe rezidivierender Infekte im Bereich der Atemwege.

**GEGENANZEIGEN:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, gegen andere Pflanzenarten aus der Familie der Korbblütler oder einen der genannten sonstigen Bestandteile. - Wegen der immunstimulierenden Aktivität darf Echinacin MADAUS - Flüssigkeit bei progredienten Systemerkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Immundefiziten, Immunsuppressionen und Erkrankungen der Leukozyten nicht angewendet werden. - Kinder unter 2 Jahren.

**WIRKSTOFFGRUPPE:** Andere Immunstimulantien. **ATC-Code:** L03AX. **PHARMAZEUTISCHER UNTERNEHMER:** Mylan Österreich GmbH, 1110 Wien. **REZEPTPFLICHT/APOTHEKENPFLICHT:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Informationen zu den Abschnitten Dosierung und Art der Anwendung, Besondere Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstige Wechselwirkungen, Fertilität, Schwangerschaft und Stillzeit sowie Nebenwirkungen sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen (Stand der Fachkurzinformation: September 2020).



# Linde (*Tilia* sp., Tiliaceae)

Die Linden zählen wohl zu den beeindruckendsten Pflanzen in unserem Umfeld. Von alters her wurde die Linde als kultischer Baum verehrt, gepflegt und gehegt.



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

In vielen Ansiedlungen gibt es heute noch „Dorflinden“, die zum Teil mächtige Dimensionen aufweisen und dann als „Naturdenkmal“ gekennzeichnet sind. Die besondere Ausstrahlung der Linden, etwa als Treffpunkt der Liebenden, fand auch Eingang in Literatur und Musik, nicht wenige Orte behaupten, der Originalschauplatz für Schuberts „Am Brunnen vor dem Tore“ zu sein.

Die Botaniker sind sich nicht einig, in welche Familie die Linden gestellt werden sollen: Je nach Quelle findet man die Linden in der Familie der Lindengewächse oder in der Familie der Malvengewächse. Die Linde ein Malvengewächs? Die krautigen Malven haben doch gar nichts mit diesen stattlichen Bäumen gemeinsam. Vielleicht auf den ersten Blick ja, aber bei genauerem Hin-

sehen gibt es doch Gemeinsamkeiten, wie etwa den gleichen Typ von Büschelhaaren, wie sie auch bei Malve und Eibisch charakteristisch sind.

Eine Linde als solche zu erkennen ist keine große Herausforderung: Alle heimischen Linden weisen ungeteilte, herz-eiförmige Blätter mit deutlicher Spitze auf, das Verzweigungsmuster ist sympodial (zick-zack – was man besonders an jüngeren Ästen beobachten kann), und der Stiel des Blütenstands ist mit einem großen, länglichen Hochblatt verwachsen. Im Zustand der Fruchtreife dient dieses Hochblatt als Flügel, wodurch die Früchte vom Wind leichter verbreitet werden können. Für den Lindenblütentee werden auch nicht nur die Blüten im engeren Sinn verwendet, sondern der gesamte Blütenstand mit diesem Hochblatt.



Der Versuch einer genauen Bestimmung einer Linde kann dann schon schwieriger sein: die Winter-Linde (*T. cordata*) besitzt Laubblätter, die an der Unterseite kahl sind, aber in den Nervenachsen rostbraune Haarbüschel aufweisen, während jene der Sommer-Linde (*T. platyphyllos*) an der Unterseite flächig behaart sind und die Haarbüschel weiß erscheinen. Diese Haarbüschel werden als Domatien bezeichnet, da sie Insekten als Wohnraum dienen. Der Blütenstand der Winter-Linde weist 4–12 Blüten auf, jener der Sommer-Linde meist nur 3–4. Da Linden aber schon lange Ziel von Züchtungen und Kreuzungen waren (z. B. *T. x europaea* als Hybrid zwischen *T. cordata* und *T. platyphyllos*), und darüber hinaus auch nichteinheimische Arten gerne gepflanzt werden, kann ein Bestimmungsversuch auch bei bestem Willen vergeblich enden.

Die Linden, egal welche Art, bereichern unser Leben: der gute Duft der Lindenblüten im Spätfrühling, das Holz, das besonders von Schnitzern geschätzt wird, und natürlich der Lindenblütentee (*Tiliae flos*, eingeschränkt auf die Stammpflanzen *T. cordata*, *T. platyphyllos*

und *T. x europaea*), traditionell angewendet bei ersten Symptomen eines grippalen Infekts als „Schwitzkur“, entweder allein oder in Kombination mit Holunderblüten, und gelegentlich auch mit Mädesüßblüten. Man kennt zahlreiche Inhaltsstoffe der Lindenblüten (z. B. Flavonoide, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Schleime); welche für die Wirksamkeit

verantwortlich sind, weiß man nicht. In letzter Zeit wurden auch Alkaloide, also stickstoffhaltige Inhaltsstoffe isoliert und in der Struktur aufgeklärt. Ob diese Alkaloide auch einen Beitrag zur Wirksamkeit leisten, ist noch Gegenstand der akademischen Forschung. 



## Faktencheck: Lindenblüten

Die Bäume beider Lindenarten können bis 40 Meter hoch werden. Arzneilich verwendet werden die getrockneten Blütenstände der Winter- und der Sommerlinde.

### Wirkung

Lindenblüten wurden vom HMPC als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Basierend auf langjähriger Erfahrung werden sie bei Erkältungskrankheiten eingesetzt.

### Nebenwirkungen

Keine bekannt.

### Zubereitung

Als Teeaufguss.



# Phytotherapie bei **Long COVID**

Die oberösterreichische Allgemeinmedizinerin Dr. Waltraud Stainer beschreibt, wie sie mit Phytotherapie die Symptome von Long COVID lindert.



**E**ine 48-jährige Patientin, von Beruf Pflegeassistentin im Altenheim, erscheint in der Ordination wegen seit zwei Tagen anhaltender Halsschmerzen und Schnupfen. Außerdem klagt sie über Gliederschmerzen sowie ausgeprägte Müdigkeit. Sie hätte am Vortag bereits einen Corona-Antigen-Schnelltest gemacht, dieser wäre negativ ausgefallen. Aus der Vorgeschichte bekannt ist lediglich eine Hashimoto-Thyreoiditis, die Patientin nimmt diesbezüglich Thyrex 75 µg 1-mal tgl. ein. In der klinischen Untersuchung präsentiert sich die Patientin abgeschlagen; die Körpertemperatur liegt bei 37,9 °C. Der Rachen ist leicht gerötet, die Nasenatmung durch die Rhinitis behindert.



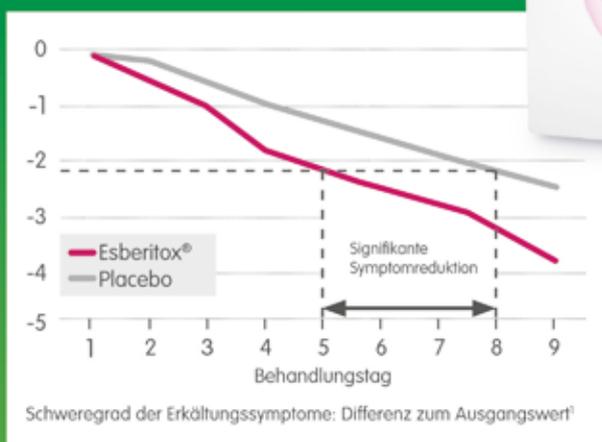
**Zur Person:**  
**Dr. Waltraud Stainer**  
ist Allgemeinmedizinerin in Grieskirchen.

## Therapie

Für die Halsschmerzen werden ihr Isla Moos Lutschpastillen® (*Lichen islandicus*) als Schleimdroge verordnet, sowie das Gurgeln von Salbeitee (*Salvia officinalis*) zumindest ▶

# Keine Chance den Viren

Ab  
4 Jahren  
geeignet



- **Wirkt** ursächlich und **bekämpft** die Erkältungsviren direkt
- **Aktiviert** das Immunsystem
- **Verkürzt** die Erkältung<sup>1</sup>
- **Lindert** die Erkältungssymptome<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Studie mit wirkstoffgleichem Produkt durchgeführt; Quelle: Henneicke-von Zepelin, H.-H., et al., Current Medical Research and Opinion, Vol. 15 (1999): 214-227.



## Schwerpunkt Immunsystem

2-mal täglich empfohlen. Dieser wirkt adstringierend und antimikrobiell.

Wegen der behinderten Nasenatmung sollte sie mehrmals täglich mit einer Mischung aus ätherischen Ölen (Eukalyptusöl, Latschenkieferöl und Pfefferminzöl) zur Abschwellung der Nasenschleimhaut und Entzündungshemmung inhalieren.

Inhalatio composita:

Eucalypti aetherol.	4,5
Pini pumilionis aetherol.	4,5
Menthae pip. aetherol.	1,0, 4–8 Tropfen auf 1 l Wasser

### Tee-Rezept

Species expectorantes I:

Süßholzwurzel	30
Thymian	30
Fenchel	30
Spitzwegerichblatt	30

mehrmals tgl. 1 Tasse empfohlen.

Die Wirkung ist sekretolytisch, expektorierend und spasmolytisch.

Außerdem wird zur Einnahme von Tavipec® Kapseln (Spicae aetheroleum) 3-mal 2 Kapseln als zusätzliche expektorierende Maßnahme geraten. Zur sekretomotorischen Unterstützung bzw. als antivirale Komponente werden zudem Kaloba-Tropfen® (Pelargonii radix) 3-mal 30 gtt für 1 Woche empfohlen.

### Verlauf

Vier Wochen später erscheint die Patientin abermals in der Ordination. Sie berichtet über den relativ rasch abgeklungenen respiratorischen Infekt. Allerdings erzählt sie von einem Leistungsknick mit Tagesmüdigkeit und rascher Erschöpfung bereits bei leichten körperlichen Tätigkeiten. Sie fühle sich oft benebelt und vergesse viele Dinge – manchmal sogar Namen, die ihr ansonsten sehr geläufig seien. Außerdem kommt es abends beziehungsweise nachts teilweise zu innerer Unruhe, und es besteht eine zunehmende Einschlafstörung.

In einer Laboruntersuchung und im EKG ergibt sich kein Hinweis auf eine Myokarditis. Mangelzustände, insbesondere ein Eisenmangel oder eine Hypothyreose unter Substitution, werden nicht detektiert. Auf Grund der Konzentrationsstörungen mit sogenanntem „brain fog“ wird ein MR-Cerebrum veranlasst, dies bleibt ohne pathologischen Befund.

Bei Verdacht auf eine „Long-COVID-Symptomatik“ wird der Patientin geraten, stärkere Belastungen zu vermeiden und Ruhephasen unbedingt einzuhalten. Ein nochmaliger Krankenstand ist wegen der körperlich anstrengenden beruflichen Tätigkeit angezeigt.

Medikamentös wird der Patientin Katzenkralle Tinktur (*Uncaria tomentosa*) 3-mal 30 gtt zur Immunstimulation empfohlen, zudem werden 1-mal wöchentlich hochdosierte Vitamin-C-Infusionen verabreicht. Kurze Spaziergänge an der frischen Luft werden ihr angeraten. Medikamentös wird mit Cerebokan® (Ginkgo folium) 80 mg 3-mal tgl. begonnen. Mit der Verabreichung von Hova-Filmtabletten® (Valerianae radix, Lupuli flos) zur Nacht kann eine Verbesserung der Schlafqualität erzielt werden.

Nach einigen Wochen kommt es doch zu einer sukzessiven Verbesserung der Gesamtsituation und der Leistungsfähigkeit, sodass schlussendlich auch die Erwerbstätigkeit wieder aufgenommen werden kann.



### Faktencheck: Ginkgo *Ginkgo biloba* L.

#### Inhaltsstoffe

Ginkgoblätter enthalten Flavonoide, Terpentrilactone (Ginkgolide, Bilobalid) und Ginkgolsäuren.

#### Wirkung

Das HMPC hat die Anwendung von Ginkgoblättern in Form von Trockenextrakten zur Verbesserung altersbedingter kognitiver Einschränkungen und zur Verbesserung der Lebensqualität als „medizinisch anerkannt“ („well established use“) akzeptiert.

#### Neben- und Wechselwirkungen

Bei Überempfindlichkeit gegen Ginkgo müssen Ginkgozubereitungen in jeder Form gemieden werden. Bei der Einnahme von Ginkgo treten sehr selten leichte Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder allergische Hautreaktionen auf. Bei Langzeitanwendung wurden Einzelfälle von Blutungen beobachtet, deren ursächlicher Zusammenhang mit der Einnahme von Ginkgo-Zubereitungen allerdings nicht gesichert ist. Trotz Vorliegen von Studien, bei denen keine Beeinflussung der Blutgerinnung durch Ginkgo beobachtet wurde, wird bei gleichzeitiger Einnahme von Blutgerinnungshemmern zur Vorsicht geraten.



# Sicher und gut verträglich

Ginkgo ist nicht gleich Ginkgo! Doch der Spezialextrakt EGb 761® gehört zu den am besten untersuchten und besonders sicheren Pflanzenextrakten der Welt. Eingesetzt wird er dank der antioxidativen, antiischämischen und neuroprotektiven Wirkung unter anderem gegen Demenz und Schwindel.

**G**inkgo gegen das Vergessen? Das versprechen zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel (NEM) oder Tees, die mit einer gedächtnisfördernden Wirkung werben. Dabei ist in diesen Nichtarzneimitteln kaum ausreichend Wirkstoff enthalten, und gesetzlich ist ihre Anwendung im Rahmen einer Erkrankung unzulässig. Besonders wenn es um Demenzen geht, sollte man auf standardisierte Ginkgo-Produkte in Arzneimittelqualität zurückgreifen. EGb 761® gehört zu den am besten untersuchten pflanzlichen Wirkstoffen der Welt. Der in Cerebokan® enthaltene standardisierte *Ginkgo-biloba*-Extrakt EGb 761® zeigt in zahlreichen Studien eine vielseitige Wirkung. EGb 761® schützt dabei Mitochondrien, verbessert den neuronalen Energiestoffwechsel und fördert die Mikrozirkulation des Blutes. Er ist ein wesentlicher Bestandteil in der symptomatischen und nebenwirkungsarmen Behandlung von Demenz und demenziellem Syndrom – siehe S3-Leitlinie „Demenzen“ Jänner 2016<sup>1</sup>. Studien belegen auch klinische Wirksamkeit bei leichten kognitiven Beeinträchtigungen (MCI – Mild Cognitive Impairment). EGb 761® ist ebenso bei Schwindel indiziert: Die Evidenz zeigt eine eindeutige Verbesserung der Kompensationsleistung von Schwindelpatienten bei regelmäßiger Einnahme in Kombination mit einem Training.

Bei der Herstellung des Spezialextraktes EGb 761® werden die wirksamen Bestandteile angereichert und unerwünschte Inhaltsstoffe abgereichert, um eine optimale Wirkung zu erzie-



len. Abseits von unerwünschten Wirkungen gilt es gerade bei pflanzlichen Präparaten allerdings, auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Bei den Hauptindikationen des Spezialextraktes EGb 761®, die oftmals ältere Personen betreffen, muss das Behandlungskonzept also oft in eine komplexe Medikation integriert werden. Besonders bei bestehender Medikation, die möglicherweise die Blutgerinnung beeinflusst, wurde Ginkgo bisher vorsichtig betrachtet. Studien konnten aber zeigen, dass bei Einnahme von EGb 761® keine Wechselwirkungen in signifikantem Ausmaß bei Thrombozytenaggregationshemmern zu befürchten sind und kein zusätzliches Blutungsrisiko entsteht – siehe Kellermann/Kloft<sup>2</sup> und Gaus<sup>3</sup>.

## PflanzenPorträt: *Ginkgo biloba*



Wie kaum eine andere Pflanze ist der *Ginkgo biloba*, aus der traditionell fernöstlichen Medizin stammend, auch in der westlichen Medizin angekommen.

Der Ginkgo gehört zu einer Gruppe ansonsten ausgestorbener Samenpflanzen und gilt in seinem heutigen Bestehen als „lebendes Fossil“. Das bedeutet, dass sich der Aufbau seines Organismus erdgeschichtlich nur geringfügig verändert hat.

Nicht zuletzt deshalb wurde der Ginkgo zum Baum des Jahrtausends ernannt. Als Spezialextrakt EGb 761® wird er hierzulande erfolgreich bei der Behandlung von Demenz, Schwindel oder dem demenziellen Syndrom eingesetzt.

### Literatur

- 1 S3-Leitlinie „Demenzen“, Jänner 2016 (AWMF-Register-Nr.: 038-013)
- 2 Kellermann AJ, Kloft C, Is there a risk of bleeding associated with standardized Ginkgo biloba extract therapy? *Pharmacotherapy* 2011; 106(5)
- 3 Gaus W et al., Identification of Adverse Drug Reactions by Evaluation of a Prescription Database Demonstrated for „Risk of Bleeding“ Methods. *Inf Med* 2005; (5):697–703



# Schwerpunkt Immunsystem

# Hustentees



Die ÖGPHYT bietet zu vielen Indikationen Teerezepturen, die von Expertinnen und Experten erstellt worden und die großteils kassenfrei bis 100g sind (Grüne Box). Phytotherapie.at präsentiert diese Beispiele immer in der Rubrik „Rezepturen“ mit QR-Code zur Website und dem jeweils vorausgefüllten Rezeptformular zum Ausdrucken.

Teemischungen bei Symptomen einer Bronchitis, bei Krampfhusten und unterstützend bei Asthma bronchiale.

**Brusttee**  
Species pectorales - ÖAB

Malvenblüte	10
Königskerzenblüte	10
Eibischblatt	20
Thymian	10
Eibischwurzel	20
Süßholzwurzel	25
Anis	5
M.D.S. Brusttee	

Kassenformular zum Download: 

**Krampflösender Hustentee**  
Species spasmolyticae

Thymian	30
Fenchel	20
Lindenblüten	50
M.D.S. Krampflösender Bronchialtee	

Kassenformular zum Download: 

**Schleimlösender Hustentee**  
Species expectorantes

Süßholzwurzel	30
Thymian	30
Fenchel	20
Spitzwegerichblatt	20
M.D.S. Schleimlösender Hustentee	

Kassenformular zum Download: 



# Interesse an Phytotherapie wächst

In den Berufsgruppen der Ärzte und Apotheker wächst die Nachfrage nach Informationen zu Phytotherapie. Das zeigt nun eine Umfrage der medizinischen Onlineplattform RELATUS.



42,2 Prozent der heimischen Apotheker interessieren sich besonders für pflanzliche Therapien. Bei Ärzten sind es immerhin 22,9 Prozent. Bei den Apothekern liegt das Thema damit bereits auf Platz 5 hinter Fragen zu Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Selbstmedikation und Schmerz.

Zu diesem Ergebnis kommt eine breit angelegte Umfrage der medizinischen Onlineplattformen RELATUS MED und RELATUS PHARM von Österreichs füh-

rendem medizinischen Fachverlag Med-Media. Das laufende Update der Plattform per Newsletter haben mehr als 6.000 Ärzte und Apotheker abonniert.

Das Portal befragt seine Leser laufend zu aktuellen gesundheitspolitischen Themen, aber auch zu allgemeinen Interessen von Ärzten und Apothekern.

Das wachsende Interesse kann auch die Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT) bestätigen. Trotz

Corona-Pandemie und Lockdown waren die Aus- und Fortbildungsveranstaltungen ausgebucht.

Parallel dazu steigt auch die Zahl der ÖGPHYT-Mitglieder und auch der Abonnenten der Zeitschrift *phytotherapie.at*. Das wachsende Interesse hängt einerseits mit der Nachfrage der Konsumenten und Patienten zusammen, andererseits aber auch mit aktuellen Forschungen und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen.



# Die Haut im Winter schützen

In der kalten Jahreszeit ist die Haut besonders herausgefordert: Sie ist trocken, und die Durchblutung nimmt aufgrund der Kälte ab und damit auch der Eigenschutz der Haut. Die Phytotherapie bietet Möglichkeiten zum Schutz und zur Therapie.

Von Martin Rümmele

Im Winter ist draußen wie drinnen die Luft trockener. Dazu kommt draußen die Kälte. Wenn es kühler als 10 Grad ist, nimmt die Durchblutung an der Hautoberfläche ab. „Dadurch wird die Selbstschuttfunktion der Haut eingeschränkt“, sagt der Dermatologe und Phytoexperte Dr. Alexander Kottas-Heldenberg. In der Folge würden die Talgdrüsen, die für die Fettproduktion und damit für den gesunden Eigenschutz der Haut nötig wären auf

Sparflamme schalten. „Die Haut wird dadurch noch empfindlicher.“ Überall dort, wo die Haut dünn und gespannt ist, ist sie besonders Kältegefährdet: am Kinn, an der Nase, bei den Ohren und Lippen. „Daher ist es wichtig, diese Bereiche gut zu schützen.“

Kottas-Heldenberg rät deshalb, vor allem zum Schutz fetthaltige Salben aufzutragen. „Feuchtigkeitszufuhr durch sogenannte Lotionen ist hingegen ganz schlecht, denn die Verdunstungswär-

me nimmt auch die Restfeuchtigkeit mit und macht die Haut noch trockener. Der Fettanteil sollte bei Salben deutlich den Feuchtigkeitsanteil überwiegen.“ Am besten sei es, diese Salben schon aufzutragen, bevor man das Haus verlässt. „Das simuliert die natürliche Talgdrüsenproduktion.“

Typische Hauterkrankungen, die mit trockener Haut einhergehen, wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder Rosazea, können sich durch trockene ►

## Hamamelis/Zaubernuss

*Hamamelis virginiana L.*

**Inhaltsstoffe:** Verwendet werden die getrockneten Blätter und die getrocknete Rinde. Hamamelisblätter und Hamamelisrinde enthalten Gerbstoffe. Zudem sind flüchtige Bestandteile enthalten. Sie bestehen bei beiden Drogen hauptsächlich aus aliphatischen Alkoholen, Aldehyden, Ketonen und Estern. Auch flüchtige Terpene sind enthalten.

**Wirkung:** Hamamelisblätter und Hamamelisrinde wurden vom HMPC als traditionelle pflanzliche Arzneimittel eingestuft. Hamamelisblätter und Hamamelisrinde können äußerlich bei leichten Hautentzündungen und bei trockener Haut angewendet werden, außerdem gegen Jucken und Brennen bei Hämorrhoiden sowie als Mundspü-

lung oder Gurgellösung bei leichten Entzündungen der Mundschleimhaut.

**Nebenwirkungen/Wechselwirkungen:** Keine bekannt.





Luft sogar verschlechtern, warnt der Experte. Gerade hier sei es im Winter wichtig, Basispflege zu betreiben. „In Innenräumen ist dann wichtig, auch Verdampfer aufzustellen, um die Raumluft anzufeuchten. Heißluftverdampfer haben dabei den Vorteil, dass sie verhindern, dass sich Bakterien ansiedeln.“ Besonders wichtig sei auch der Schutz der Lippen, weil diese keine Talgdrüsen besitzen. „Lippen haben auch keine Pigmente – man braucht also einen Lipenschutz mit Fett und Sonnenschutz.“ Menschen, die etwa in ihrer Arbeit besonders dem Wetter ausgesetzt sind, sind an Nase, Ohren und Lippen gefährdet etwa für aktinische Keratosen oder Basaliome.

Wer im Winter bei extremer Kälte Skifahren geht, sollte dann den dafür wichtigen Kälteschutz allerdings auch wie-

der von der Haut entfernen, wenn man in warme Räume kommt, rät Kottas-Heldenberg: „Die Haut möchte sich dort anpassen und verliert sonst die Selbstregulierung.“ Wichtig sei zudem die Nagelpflege und vor allem das Nagelbett, sagt der Dermatologe. „Wenn die Haut dort rissig ist, können Bakterien eindringen und Entzündungen verursachen.“ Als zentrale Empfehlung merkt Kottas-Heldenberg an, dass man rechtzeitig auf eine Vorsorge und einen Schutz achtet, wenn man die Haut Kälte und Wind aussetzt. Und er empfiehlt auch, besonders Kinder und ihre empfindliche Haut zu schützen.

Im Winter kann auch zu langes und zu häufiges Duschen mit entfettenden und parfümierten Duschgels zu trockener Haut bis hin zu Ekzemen führen, meint der Arzt und warnt vor einem sogenann-

ten asteatotischen Ekzem oder Exsikkationsekzem – ein gering ausgeprägtes chronisches irritatives Kontaktekzem, das typischerweise in der kalten Jahreszeit bei niedriger Luftfeuchtigkeit an den Streckseiten der Extremitäten gerne auftritt. Verantwortlich ist ein verminderter Lipidgehalt der Haut, bedingt durch eine verminderte Talgbildung. Kottas-Heldenberg empfiehlt, im Winter eher rückfettende Duschgels zu verwenden und nicht „die stark parfümierten“, denn diese trocknen die Haut zusätzlich aus. Auch rückfettende Badezusätze, Öl und harnstoffhaltige Cremes binden das Wasser und halten es besser in der Haut, weiters empfehlenswert sind Jojoba- und Sesamöl, „Klassiker sind Hamamelis, Kamille oder Ringelblumensalbe in der phytotherapeutischen Hautpflege.“

### Ringelblume

*Calendula officinalis* L.

**Inhaltsstoffe:** Verwendet werden die Blüten. Der Blütenboden muss abgetrennt werden, sodass die Droge vorwiegend aus den Zungenblüten und wenigen Röhrenblüten besteht.

Ringelblumenblüten enthalten Flavonoide, Triterpenalkohole, Triterpensaponine, Carotinoide, Polysaccharide und ätherisches Öl.

**Wirkung:** Basierend auf langjähriger Erfahrung können Ringelblumenblüten laut HMPC als traditionelles pflanzliches Arzneimittel äußerlich zur Heilung von leichten Entzündungen der Haut und bei kleinen Wunden sowie zur Behandlung von leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt werden.

**Nebenwirkungen/Wechselwirkungen:** Bei bestehenden Allergien gegen Korbblütler (Asteraceae) müssen Ringelblumenblüten und deren Zubereitungen gemieden werden.



Die Kolumne „Falsche Freunde“ soll auf Verwechslungsmöglichkeiten in der phytotherapeutischen Praxis hinweisen.

Eines der wertvollsten Gewürze der Welt kennen wir aus dem Kinderlied „Backe, backe Kuchen ...“ Doch der Safran ist nicht nur gut, um den Kuchen *gehl* (mittelhochdeutsche Form von ‚gelb‘) zu machen. In Österreich ist der Safran sogar eine offizinell monografierte Arzneidroge (wieder seit 2011: *Croci stigma/Flos Croci*). Das ist kein Zufall, denn Österreich war bis vor ca. 100 Jahren noch eines seiner bedeutendsten Anbaugelände. Der Safran soll der Legende nach (Spinnerin am Kreuz) im 12. Jahrhundert nach Österreich gekommen sein. Vom 15. bis 19. Jahrhundert wurde Safran in Österreich so großflächig angebaut, dass wir aus dem Jahre 1807 wissen, dass allein Niederösterreich fast 4.000 kg und Wien 2.000 kg Safran exportierte. Zentrum des österreichischen Safranhandels war Krems. Der Handelsname „Cro-

cus Austriacus“ stand für beste Reinheit und Güte, sodass er dem französischen Safran vorgezogen und als bester in Europa erhältlichere Safran bezeichnet wurde. Erfreulicherweise gibt es seit einigen Jahren wieder Safrankulturen im Burgenland und in Niederösterreich.

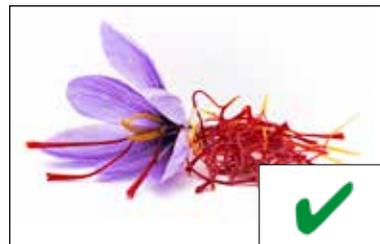
Und schon stoßen wir sowohl dem botanischen Namen nach, als auch vom Aussehen her auf einen falschen Freund, dem wir im Frühjahr begegnen: dem Krokus. Bei beiden Pflanzen handelt es sich um Krokus-Arten. Als „Krokus“ (von lat. *Crocus*/griech. κρόκος „Safran“) wird in der Alltagssprache jedoch meist ein Frühlings-Krokus (*Crocus vernus* s. l.) bezeichnet, wohingegen mit Safran (von arab./pers. زعفران *za‘farān* „das Gelbe“) die getrockneten Narbenschenkel des im Herbst blühenden *Crocus sativus* gemeint sind.



***Crocus vernus* Hill,**  
Iridaceae

**Pflanzennamen:** Frühlings-Krokus,  
Frühlings-Safran

**Blütenfarbe:** blass- bis tiefviolett,  
weiß oder gestreift



***Crocus sativus* L.,**  
Iridaceae

**Pflanzennamen:** Echter Safran, Krokus

**Droge:** *Croci stigma* (syn. *Flos Croci*)

**Blütenfarbe:** flügelfarben, rosa-hellviolett

**Inhaltsstoffe:**

ähnliche wie *C. sativus*,  
jedoch nur in geringsten Spuren

**Nutzung:**

Wild-, Garten- und Zierpflanze

**Inhaltsstoffe:**

Carotinoide (*Crocine*, *Crocetin* u.a.), ätherisches Öl (0,4–1,3 %, *Safranal*, *Isophorone* u.v.a.), Terpene (*Picrocrocin*), Flavonoide, Vitamin B<sub>2</sub>, fettes Öl (bis zu 7 %), Heteropolysaccharide

**Indikationen:**

Volksheilkundlich als Sedativum, bei Krämpfen und Asthma.

Jäger et al., Hg. Rothmaler – Exkursionsflora von Deutschland: Krautige Zier- und Nutzpflanzen, 2016.

ÖAB 2021; Diplomarbeiten Waldbauer (2010), Heß (2010), Brenner (2011)



# Rosenwurz ist die Arzneipflanze 2023

Die Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) – ein wissenschaftliches Netzwerk im Bereich pflanzlicher Arzneimittel und Naturstoffforschung – hat auch heuer wieder die Arzneipflanze des Jahres gekürt.

Das gemeinsame und übergeordnete Ziel ist es, die Erforschung und Entwicklung von Naturstoffen und pflanzlichen Arzneistoffen voranzutreiben und gemeinsam mit Partnern aus Wissenschaft und Wirtschaft diese Erkenntnisse zugunsten von PatientInnen nach modernsten wissenschaftlichen Standards umzusetzen“, betont der Präsident der HMPPA, Univ.-Prof. i. R. Dr. Hermann Stuppner, Institut für Pharmazie/Pharmakognosie der Universität Innsbruck.

Dazu dient auch die Wahl der Arzneipflanze 2023. Die in Österreich weniger bekannte alpine Arzneipflanze Rosenwurz (*Rhodiola rosea* L., syn. *Sedum roseum* Scop.) ist ein mehrjähriges, horstbildendes Dickblattgewächs mit Verbreitung in den Gebirgszügen der nördlichen Hemisphäre und in den arktischen Gebieten Europas, Asiens und Nordamerikas. In Österreich findet man Rosenwurz vor allem in den Zentralalpen an und oberhalb der Waldgrenze. Die Pflanze ist winterhart und anspruchslos, wächst gern in rauen Lagen und auf mageren Standorten, in Felsspalten und am Rand von Hochmooren, auf Urgestein, aber auch im Kalkgebirge.

Aus dem Wurzelstock treiben im Frühjahr mehrere unverzweigte Triebe mit wechselständig angeordneten, sukkulente Blättern aus. Am Ende der Sprosse stehen die kleinen vierzähligen Blüten in Trugdolden. Rosenwurz ist zweihäusig, d. h. es gibt weibliche und männliche Individuen. Die weiblichen Blütenblätter sind meist grünlich und unscheinbar, die männlichen Blüten

gelb bis rotviolett. Der Artnamen Rosenwurz bezieht sich allerdings nicht auf die Blüten, sondern auf den rosenartigen Geruch des Wurzelstocks. Letzterer bildet die Arzneidroge und besteht aus einem walzenförmigen, oft mehr als 10 cm starken Rhizom mit vielen Wurzeln, erklärt der Vizepräsident der HMPPA, em. o. Univ.-Prof. Dr. Chlodwig Franz, Abt. Funktionelle Pflanzenstoffe, Vetmeduni Wien.

Die Inhaltsstoffe der Rosenwurz (*Rhodiola rosea* L.) sind vor allem phenolische Glykoside, wie Salidroside und Rosavine, welche auch als qualitätsbestimmende Markersubstanzen dienen. Zudem konnten zahlreiche weitere Verbindungen identifiziert werden, wie Procyanidin- und Catechinderivate und Flavonoide. Rosenwurz zählt zu den „adaptogenen“ Arzneidrogen, die eine normalisierende Wirkung auf den Organismus ausüben und die Widerstandskraft gegenüber physikalischen, chemischen und biologischen Noxen erhöhen sollen. Pharmakologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Rosenwurzextrakt den Stresshormonspiegel senkt und den Energiestoffwechsel stimuliert. Es wurde kürzlich auch ein neuroprotektiver Effekt nachgewiesen. Der „adaptogenen“ Wirkung wird sowohl bei der Resilienz gegen Stresssituation als auch in der Prophylaxe und Behandlung



von bakteriellen und viralen Infektionen eine große Bedeutung zugemessen. So konnten an der Universität Wien Inhaltsstoffe mit einer Hemmwirkung gegenüber Influenzaviren isoliert werden, während an der Universität Graz Substanzen identifiziert wurden, die das Wachstum von *Campylobacter jejuni* inhibieren, ein Bakterium, welches die Hauptursache für bakterielle Gastroenteritis ist. Das äußerst interessante Wirkprofil könnte auch für Long COVID Bedeutung haben, erklärt der Vizepräsident der HMPPA, Univ.-Prof. Dr. DDr. h. c. Rudolf Bauer, Institut für Pharmazeutische Wissenschaften der Universität Graz.



© stock.adobe.com: Suzi Media, olehr, Elena Schweitzer, Björn Wylezich

# Phytotherapie bei Magen-Darm-Infekten

Typische Symptome bei einem Magen-Darm-Infekt sind Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Auch Fieber und Kopfschmerzen können auftreten.

Von Martin Rümmele

Mit Übelkeit, Durchfall und Erbrechen kündigen sich Magen-Darm-Infektionen – auch „Gastroenteritis“ genannt – an. Fast jeder Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens zumindest einmal an einem Brechdurchfall. Die Auslöser können Viren, Bakterien oder auch Parasiten sein. Rota- und Noroviren sind die häufigsten Erreger,

gefolgt von Adeno-, Entero-, Calici- und Astroviren. 70 % aller Magen-Darm-Infektionen werden durch diese Viren verursacht. Die klassische Lebensmittelvergiftung ist wesentlich seltener und wird meist durch *Campylobacter*, Shigellen oder Salmonellen ausgelöst. In weniger als 10 % sind Parasiten die Verursacher von Durchfallerkrankungen.

Eine akute Magen-Darm-Infektion führt immer zu vermehrtem Flüssigkeitsverlust. Dabei gehen dem Körper Elektrolyte und Wasser verloren. Die Folge kann eine gefährliche Dehydrierung sein. Die wichtigste Therapie bei Magen-Darm-Infektionen ist deshalb die Verabreichung von Flüssigkeit. Zur Abklärung der Ursache ist in ►



# Gastroenterologie Indikation und Therapie

jedem Fall eine Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt sinnvoll.

Sobald das Erbrechen nachlässt, können nach etwa sechs bis acht Stunden leichte Kost wie Zwieback, Kekse, Salzstangen oder Kartoffelgerichte zu sich genommen werden. Nicht geeignet sind

fette Speisen, Süßigkeiten oder unverdünnte Fruchtsäfte. Die meisten viralen Magen-Darm-Infektionen sind selbstlimitierende Erkrankungen, die keiner medikamentösen Therapie bedürfen – d. h., sie heilen von allein ab. Eine Menge an Kräutern und Phytotherapeutika

können Magen und Darm allgemein beruhigen: Kümmel, Fenchel, Anis, Pfefferminzöl. Bei Durchfällen helfen etwa Himbeer- und Brombeerblätter, Eichenrinde, Erdbeerblätter, Frauenmantel, getrocknete Heidelbeeren oder Zimtrinde. 

## Leinsamen

*Linum usitatissimum L.*

**Inhaltsstoffe:** Verwendet werden die reifen, hellbraunen bis rötlichbraunen Samen des (Saat-)Leins oder Flachs. Leinsamen enthalten in der Samenschale Schleimstoffe, im Endosperm fettes Öl mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

**Wirkung:** Leinsamenschleim wurde vom HMPC als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Leinsamenschleim kann demnach für die Linderung leichter Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt werden. Der Leinsamen kann auch in Wasser vorgequollen eingenommen werden. Während der Therapie mit Leinsamen muss in jedem Fall eine reichliche Flüssigkeitszufuhr gewährleistet sein.



**Nebenwirkungen/Wechselwirkungen:** Leinsamen soll ½ bis 1 Stunde vor oder nach der Einnahme von anderen Arzneimitteln eingenommen werden, da sich ansonsten die Aufnahme anderer Arzneimittel aus dem Magen-Darm-Trakt verzögern kann.

## Kamille

*Matricaria chamomilla L.*

**Inhaltsstoffe:** Verwendet werden die Blüten mit ihrem typischen Kamillengeruch, der durch das darin enthaltene ätherische Öl verursacht wird. Es wird ebenfalls arzneilich verwendet (*Matricariae aetheroleum*). Kamillenblüten enthalten Sesquiterpene (Bisabolol, Bisabololoxide) und En-In-Dicycloether, außerdem Flavonoide, Phenolcarbonsäuren und Schleimstoffe.

**Wirkung:** Kamillenblüten können innerlich bei gastrointestinalen Beschwerden wie Blähungen und leichten Bauchkrämpfen sowie bei einer banalen Erkältung eingenommen werden; äußerlich bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum; außerdem bei leichten Hautentzündun-



gen (Sonnenbrand), oberflächlichen Wunden und kleinen Furunkeln.

**Nebenwirkungen/Wechselwirkungen:** Keine bekannt.



## Flohhsamen

*Plantago afra* L. (syn. *P. psyllium* L.) und *Plantago indica* L.

**Inhaltsstoffe:** Verwendet werden die reifen, rotbraunen Samen. Flohhsamen enthalten in der Samenschale Schleimstoffe, im Endosperm fettes Öl.

**Wirkung:** Das HMPC akzeptierte die innerliche Anwendung von Flohhsamen (*Psyllii semen*) bei chronischer Verstopfung und zur Erweichung des Stuhls, etwa bei schmerzhaftem Stuhlgang, nach rektalen oder analen Untersuchungen, bei Analfissuren und Hämorrhoiden als „medizinisch anerkannt“ („well-established use“).

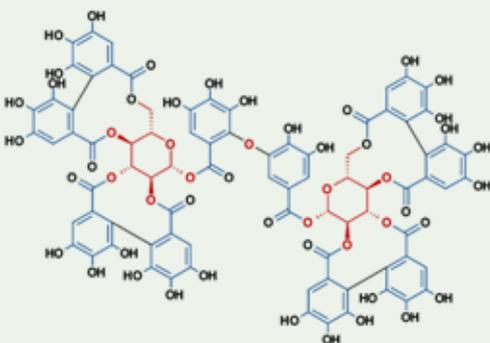
**Nebenwirkungen/Wechselwirkungen:** Flohhsamen enthalten Allergene, die bei Inhalation des Drogenpulvers starke allergische Reaktionen wie Schnupfen, Bindehautentzündung, Bronchialspasmen oder allergische Hauterscheinungen auslösen können. Abgesehen davon sind bei Beachtung der erhöhten Flüssigkeitszufuhr keine Nebenwirkungen zu erwarten. Flohhsamen sollen ½ bis 1 Stunde vor oder nach der Einnahme von anderen Arzneimitteln eingenommen werden, da sich ansonsten die Aufnahme anderer Arzneimittel aus dem Magen-Darm-Trakt verzögern kann.

## Wissenstest für „Phyto-Chemiker“

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



Die Formel zeigt die Struktur eines Gerbstoffmoleküls aus einer bekannten Arzneipflanze. Wie heißt die Substanz? Und die Arzneipflanze? Gerbstoffe wendet man bevorzugt äußerlich an. Nach oraler Aufnahme können aber die großen Moleküle vom Darmmikrobiom gespalten und zu niedermolekularen, resorbierbaren Substanzen umgebaut werden. Das könnte die Wirksamkeit mancher „Gerbstoffdrogen“ – über die adstringierenden Wirkungen hinaus – erklären. Kennen Sie die Bezeichnung der Spaltprodukte?



Agrimonin, erstmals isoliert aus *Agrimonia pilosa* 1982, findet sich in vielen Rosaceen (z. B. auch in Erdbeeren und Himbeeren). Es ist die Hauptkomponente der Ellagitannin-Gerbstoffe in *Potentilla erecta* (syn. *Potentilla tormentilla*, Arzneidrogen: Tormentillae rhizoma). Die Struktur zeigt zwei Moleküle Glukose (rot), die mit zehn Gallussäureeinheiten (blau) verestert vorliegen. Agrimonin wird im Verdauungstrakt durch das Mikrobiom zu Ellagsäure und weiter zu einer Reihe von niedermolekularen Urolithinen abgebaut. Für Urolithine wurden in den vergangenen 20 Jahren u. a. antiinflammatorische, antikarzinogene, antioxidative, neuroprotektive und antimikrobielle Wirkungen gezeigt. Damit werden manche altbewährte Gerbstoffdrogen wieder neu interessant.

**Antwort:**



# Blutwurz

(*Potentilla erecta*, syn. *P. tormentilla*)

**B**lutwurz (in manchen Gegenden auch als „Tormentill“ bezeichnet (möglicherweise von lat.: tormenta – Schmerzen im Bauch), ist eine unscheinbare Pflanze, die allerdings schon sehr früh sehr breit eingesetzt worden ist. Das Blutwurzrhizom enthält so viele Gerbstoffe wie kaum eine andere bekannte Pflanze. Die pflanzlichen Inhaltsstoffe wirken stark adstringierend, austrocknend und entzündungshemmend. Zubereitungen werden daher – wie andere gerbstoffhaltige Drogen – in Form von Spülungen bei entzündlichen Erkrankungen der Mund- und Rachenschleimhaut verwendet. Innerlich

genommen werden sie bei akuten, unspezifischen Durchfallerkrankungen eingesetzt.

In Süddeutschland wird das Blutwurzrhizom traditionell für einen Verdauungsschnaps verwendet. Aufgrund der Farbe des Rhizoms und weil ihm im Mittelalter auch blutstillende Eigenschaften nachgesagt worden sind, entstand der Name der Pflanze.

Blutwurz gehört innerhalb der Familie der Rosengewächse zur Gattung der Fingerkräuter. In dieser Gruppe bildet sie als Einzige fast ständig nur vier, nicht wie üblich fünf Blütenblätter aus.



von Martin Rümmele

Literatur:

Wichtl: Teedrogen und Phytopharmaka

Van Wyk: Handbuch der Arzneipflanzen

HMPC: Monograph on *Potentilla erecta* (L.) Reusch, rhizoma, EMA/HMPC/ 5513/2010

Addendum: EMA/HMPC/551898/2018

Addendum: EMA/HMPC/551898/2018



## Inhaltsstoffe

Die Blutwurz hat den Namen nach der Rotfärbung, die einige Zeit nach dem Anschneiden des frischen Rhizoms auftritt. Inhaltsstoffe sind Catechingerbstoffe (15 bis > 20 %, „Tormentillrot“) und Ellagitaningerbstoffe (10–15 %, Agrimoniin, Läviginin = Tormentillin), der rote Farbstoff Tormentol, Flavonoide, Phenolcarbonsäuren und Triterpene.



## Verarbeitung

In der Phytotherapie wird das schwarzbraune, bevorzugt im Frühjahr oder im Sommer ausgegrabene, in der Sonne getrocknete zerkleinerte Rhizom (*Tormentillae rhizoma*) entweder als alkoholischer Auszug oder als Tee verwendet.



## Neben- und Wechselwirkungen

In seltenen Fällen können bei empfindlichen Menschen auch Magenbeschwerden auftreten.



## Botanik

Als Standort werden Mischwälder, Magerwiesen, Niedermoore mit leicht sauren Böden bevorzugt. Das Verbreitungsgebiet der Blutwurz umfasst die gemäßigten Zonen Europas ostwärts bis zum Altaigebirge in der Mongolei. Die Blutwurz ist eine krautige Pflanze, die Wuchshöhen von meist 10 bis 30 Zentimeter erreicht. Sie wächst aus einem kräftigen und kriechenden Rhizom, das einen Durchmesser von 1 bis 3 Zentimeter hat, verholzt und an Schnittflächen innen blutrot anläuft. Der aufrechte bis niederliegende Stängel ist oben mehrästig, beblättert und unterschiedlich behaart. Die lang gestielten Rosettenblätter sind grob und gezahnt, im Gegensatz zu den sitzenden bis kurz gestielten Stängelblättern, die immer dreiteilig sind. Die auf langen Stielen einzeln entspringenden Blüten weisen einen Durchmesser von etwa 1 Zentimeter auf. Die meist vier gelben Kronblätter sind frei, verkehrt-herzförmig und 4 bis 5 Millimeter lang.



## Geschichte

Im Mittelalter wurden mit „Blutwurz“ noch verschiedene Drogen bezeichnet, denen man blutstillende Eigenschaften nachsagte. Die adstringierende und antibakterielle Kraft der Blutwurz war bereits in der Antike bekannt, wobei man ihr mehr Heilkräfte zuschrieb als sie tatsächlich besitzt. Zum Beispiel galt sie als Pestpflanze, nachdem im Jahre 1348/49, als im badischen Wiesental die Pest wütete und keine Rettung in Sicht war, ein Vogel vom Himmel gekommen sein und folgendes Lied gepfiffen haben soll: „Aesst Durmedill und Bibernell, sterbt nüt so schnell.“



## Diplom Phytotherapie

Der Lehrgang 2021/2022 gemeinsam mit dem FAM wurde am 4. Dezember 2022 mit Modul 8 in Ybbs/Donau abgeschlossen. 17 Teilnehmerinnen bestanden die Schlussprüfung erfolgreich und erhielten das ÖGPHYT-Diplom Phytotherapie. Die ÖGPHYT gratuliert herzlich und wünscht viel Freude und Erfolg mit den erworbenen Kenntnissen!

## ÖGPHYT-Diplom Phytotherapie/FAM

*Lehrgang 2022/2023*

Modul V: 18./19. Februar 2023, Ybbs

Modul VI: 22./23. April 2023, Petzenkirchen

Modul VII: 30. September/1. Oktober 2023, Petzenkirchen

Modul VIII: 2./3. Dezember 2023, Ybbs

*Lehrgang 2023/2024*

Modul 2: 3./4. Juni 2023, Ybbs

Modul 3: 9./10. September 2023, Petzenkirchen

Modul 4: 11./12. November 2023, Petzenkirchen

## ÖGPHYT Phytotherapie Refresher

24./25. Juni 2023, Petzenkirchen

## Informationen

zu Diplom, Kursinhalten und Refresher:  
[www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at), [www.fam.at](http://www.fam.at)  
Fragen bezüglich An-/Abmeldung bitte an  
FAM | AUSTRIA <[office@fam.at](mailto:office@fam.at)>

## ÖGPHYT-Diplom Phytotherapie/Schloss Hofen

*Lehrgang 2023/2024*, abwechselnd in Schloss Hofen und Innsbruck

14. April 2023 bis 20. Juli 2024,

Bewerbungsschluss 31. 01. 2023

**Informationen** zu Terminen, Diplom und Kursinhalten: [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at), [www.schlosshofen.at/bildung/gesundheit](http://www.schlosshofen.at/bildung/gesundheit)

Fragen bezüglich An-/Abmeldung bitte an  
Mag. Marlies Enenkel-Huber,

+43 5574 4930 468,

[marlies.enenkel-huber@schlosshofen.at](mailto:marlies.enenkel-huber@schlosshofen.at)

## Lehrgang Medizinische Aromatherapie 2023

Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGwA)

Modul 1: 10.–11. März 2023

Modul 2: 21.–22. April 2023

Modul 3: 12.–13. Mai 2023

Modul 4: 15.–16. September 2023

Modul 5: 06.–07. Oktober 2023

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

Anmeldung: [office@medizinischearomatherapie.at](mailto:office@medizinischearomatherapie.at)

## Curriculum Veterinär-Phytotherapie

Die beliebte Fortbildungsreihe für Veterinärmediziner:innen wird in einem neuen Zyklus als Web-Seminar der Vetmeduni Vienna weitergeführt.

Modul 3: 21.–22. April 2023, Bewegungsapparat und Urogenitaltrakt

Modul 4: 6.–7. Oktober 2023, Verhalten, Herz-Kreislauf, Immunologie und Alter

[www.vetmeduni.ac.at/veterinaer-phytotherapie](http://www.vetmeduni.ac.at/veterinaer-phytotherapie)

## Tage der Arzneipflanzen

Bitte merken Sie schon jetzt den Termin vor:

2.–4. Juni 2023

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

## Phytotherapiekongress 2023 der GPT (Gesellschaft für Phytotherapie e.V.)

15.–17. Juni 2023, Bamberg, Deutschland

[phytotherapie.de](http://phytotherapie.de)

## Pharmakobotanische Exkursion

1.–8. Juli 2023

Tauplitz im steirischen Salzkammergut, Leitung:

Ao. Univ.-Prof. i. R. Dr. Johannes Saukel und

Ao. Univ.-Prof. Dr.<sup>in</sup> Sabine Glasl-Tazreiter,

Pharmakognosie Uni Wien.

[www.postgraduatecenter.at](http://www.postgraduatecenter.at),

[pharm.exkursion@univie.ac.at](mailto:pharm.exkursion@univie.ac.at)

## 71<sup>st</sup> International Congress and Annual Meeting of the Society for Medicinal Plant and Natural Product Research (GA)

2.–5. Juli 2023, Trinity College, Dublin, Irland

[ga-online.org](http://ga-online.org), [www.gadublin2023.com](http://www.gadublin2023.com)

## 37. Südtiroler Herbstgespräche

Phytotherapie und Phytopharmaka, Praxis und Wissenschaft

19.–22. Oktober 2023, Bozen/Südtirol, Italien

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

## 37. Schweizerische Jahrestagung für Phytotherapie

„Phytotherapie und Nachhaltigkeit“

16. Nov. 2023, TRAFO, Baden, Schweiz

[smgp-sspm.ch](http://smgp-sspm.ch)



## ÖGPHYT **Mitteilungen**

Besuchen Sie bitte für Aktuelles auch die Website der ÖGPHYT – [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at) – mit dem internen Mitgliederbereich!

### **Begünstigungen für ÖGPHYT-Mitglieder**

**Zeitschrift für Phytotherapie (Deutschland)**  
Offizielles Organ der Gesellschaft für Phytotherapie e.V., Thieme Verlag Stuttgart,  
6 Hefte/Jahr, Normalpreis: € 127,00, Vorzugspreis für ÖGPHYT-Mitglieder: € 77,00  
(zuzüglich € 24,50 Versandkosten); [www.thieme.de](http://www.thieme.de),  
[info@phytotherapie.at](mailto:info@phytotherapie.at)

**Pharmakobotanische Exkursionen**  
Ermäßigte Teilnahmegebühr für ÖGPHYT-Mitglieder;  
[www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at), Exkursionen

**Fortbildungszentrum Allgemeinmedizin (FAM)**  
Ermäßigte Teilnahmegebühr bei *allen* FAM-Seminaren;  
[www.fam.at](http://www.fam.at), [office@fam.at](mailto:office@fam.at)

**European Scientific Cooperative On Phytotherapy (ESCOP)**  
Kostenfreier Online-Zugang zu den ESCOP-Monografien; [ESCOP.com](http://ESCOP.com), [info@phytotherapie.at](mailto:info@phytotherapie.at)

## **Gewinnspiel !**

**Wir gratulieren den Gewinnerinnen der Ausgabe 6/2022:**

- Dr. Johanna Jobstmann-Handl, Bruck/Mur,
- Dr. Sonja Haberl, Langenwang,
- Mag. pharm. Ursula Somogyi-Walch, Lechaschau,

und wünschen ihnen viel Freude mit dem Buch „Gewürze und Küchenkräuter – Gewinnung, Inhaltsstoffe, Wirkungen, Verwendung“ von Eberhard Teuscher!



Dr. Böhm®

# Phytoakademie

**2-tägiger  
Zertifikatslehrgang für PKA**

## **NEUE TERMINE**

**Wiener Neustadt**, Hilton Garden Inn

**Modul 1:** Do, 13.04.2023

**Modul 2:** Di, 25.04.2023

**Linz**, Park Inn by Radisson

**Modul 1:** Do, 25.05.2023

**Modul 2:** Di, 06.06.2023

**Klagenfurt**, Hotel Sandwirth

**Modul 1:** Do, 15.06.2023

**Modul 2:** Do, 29.06.2023

**JETZT  
ANMELDEN**

### **Das erwartet Sie**

- Umfassendes Phytowissen für Ihre tägliche Arbeit an der Tara. (über 40 Arzneipflanzen)
- Richtige Dosierung und Anwendung
- Neueste wissenschaftliche Studien, Tipps zur Co-Medikation uvm.

**Kursbeitrag: € 150,-** inkl. MwSt.  
für 2 Module inkl. Unterlagen, Essen etc.



**Anmeldung unter  
[event.apomedica.com](http://event.apomedica.com)**

Begrenzte Teilnehmerzahl

# Gewinnspiel !

Jetzt mitspielen und 1 Exemplar des Buches „Heilpflanzenpraxis Heute – Arzneipflanzenporträts“ von Siegfried Bäumler gewinnen!

Siegfried Bäumler  
„Heilpflanzenpraxis Heute –  
Arzneipflanzenporträts“  
3. Auflage 2021



**Frage: Welche Merkmale treffen auf welche Linden-Art zu? (Mehrfachantworten möglich)**

	a) Winter-Linde ( <i>T. cordata</i> )	b) Sommer-Linde ( <i>T. platyphyllos</i> )
1. rostbraune Haarbüschel		
2. nur wenige Blüten pro Blütenstand		
3. Stammpflanze von <i>Tiliae flos</i>		

Unter allen richtigen Einsendungen wird 1 Exemplar des Buches „Heilpflanzenpraxis Heute – Arzneipflanzenporträts“ von Siegfried Bäumler, Urban & Fischer/Elsevier 3. Auflage 2021 verlost. Der Rechtsweg und eine Barablöse sind ausgeschlossen.

Senden Sie die Antwort an:

**Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT)**, c/o Abteilung für Pharmakognosie der Universität Wien,  
Pharmaziezentrum, Josef-Holaubek-Platz 2, 1090 Wien  
oder per E-Mail an: [info@phytotherapie.at](mailto:info@phytotherapie.at)

**Einsendeschluss ist der 20. März 2023.**

## Fachkurzinformationen

### BRONCHOSTOP Bronchitis akut Tropfen zum Einnehmen, Lösung

Qualitative und quantitative Zusammensetzung: 1 ml (entspricht 0,98 g bzw. ca. 31 Tropfen) enthält: 392 mg Flüssigextrakt aus Thymian [Thymi herba], Droge-Extrakt-Verhältnis [DEV] 1:2-2,5; Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10% (m/m) : Glycerol 85% (m/m) : Ethanol 90% (V/V) : Wasser im Verhältnis 1 : 20 : 70 : 109, 196 mg Tinktur aus Primelwurzel [Primulae radix], Droge-Auszugsmittel-Verhältnis 1:5, Auszugsmittel: Ethanol 50% (V/V), Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 0,7 mg Methyl-4-hydroxybenzoat, 0,4 mg Propyl-4-hydroxybenzoat, 186 mg Ethanol; Gesamthanolgehalt: 23,6% (V/V). Anwendungsgebiete: BRONCHOSTOP Bronchitis akut ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von produktivem Husten bei akuter Bronchitis im Rahmen einer Erkältung. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren. Gegenanzeigen: - Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile - Überempfindlichkeit gegen andere Lamiaceen [Lippenblütler], Liste der sonstigen Bestandteile: Gereinigtes Wasser, Ethanol 96%, Glycerol 85%, Glycerol 99,5%, Betadex, Sucralose, Pfefferminzöl, Methyl-4-hydroxybenzoat, Propyl-4-hydroxybenzoat, Konzentrierte Ammoniaklösung; Inhaber der Zulassung: Kwizda Pharma GmbH, 1160 Wien 2 | 2; Rezeptpflicht/Apothekenpflicht: Rezeptfrei, apothekenpflichtig, Pharmakotherapeutische Gruppe: Husten- und Erkältungsmittel, Expektoranzien, Kombinationen, ATC-Code: R05CA10; Stand der Information: 06.2019; Weitere Informationen zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder sonstige Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen, Überdosierung entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation.

### Esberitox®-Tabletten

Qualitative und quantitative Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: 3,2 mg Trockenextrakt [Droge-Extrakt-Verhältnis [DEV] 4-9:1] aus einer Mischung von Färberhülsenwurzelstock [Baptisiae rhizoma], Purpursonnenhutwurzel [Echinaceae purpureae radix], Blassfarbener Sonnenhutwurzel [Echinaceae pallidae radix] und Lebensbaumsitzen und -blättern [Thujae occidentalis herba] im Verhältnis 4,92 : 1,85 : 1,85 : 1. Auszugsmittel Ethanol 30 % (V/V). Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 1 Tablette enthält 170,6 mg wasserfreie Lactose, 91,5 mg Sucrose [Saccharose]. Liste der sonstigen Bestandteile: Wasserfreie Lactose-, Magnesiumstearat, Macrogol, Saccharose. Anwendungsgebiet: Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und Prophylaxe rezidivierender Infekte im Bereich der Atemwege. Esberitox®-Tabletten werden angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 4 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe [Färberhülsenwurzelstock, Lebensbaumsitzen und -blätter, Sonnenhutwurzel, Purpursonnenhutwurzel] oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile von Esberitox®-Tabletten oder gegen eine andere Pflanzenart aus der Familie der Korbblütler. Fortschreitende Systemerkrankungen wie Tuberkulose, Sarkoidose; Autoimmunerkrankungen wie Kollagenosen, multiple Sklerose; erworbene Immundefizienzen wie Aids-Erkrankungen, HIV-Infektionen; Immunsuppression z.B. durch Zytostatikatherapie oder immunsuppressive Behandlung z.B. nach Transplantationen; hämatologische Erkrankungen des weißen Blutzellsystems wie Leukämie oder Agranulozytose. Inhaber der Zulassung: Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 35, 38259 Salzgitter, Deutschland. Vertrieb: Medice Arzneimittel GmbH, Römerstraße 14, 5400 Hallein, Österreich, eine Tochter der MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, [www.medice.at](http://www.medice.at). Rezeptpflichtig/Apothekenpflichtig: Rezeptfrei, apothekenpflichtig ATC-Code: L03AX Weitere Informationen betreffend Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Gewöhnungseffekte sind der Fachinformation zu entnehmen. Stand der Information: 10/2021.

### Cerebikan® 80 mg - Filmtabletten

Inhaber der Zulassung: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Deutschland. 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 Ginkgolavonglykoside 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, 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: Cerebikan® 80 mg - Filmtabletten werden angewendet bei Erwachsenen zur symptomatischen Behandlung von hirnganisch 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 Cerebikan® 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. ATC-Code: N06DX02. Abgabe: Rezept- und apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

### Phytotherapie.at – IMPRESSUM

**Medieninhaber/Herausgeber:** Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT), Pharmaziezentrum c/o, Department für Pharmakognosie der Universität Wien, Pharmaziezentrum Althanstraße 14, 1090 Wien, [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at), E-Mail: [info@phytotherapie.at](mailto:info@phytotherapie.at), Verlag: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien, **Verlagsleitung:** Mag. Gabriele Jerlich, **Projektleitung:** Alexandra Hindler, [a.hindler@medmedia.at](mailto:a.hindler@medmedia.at), **Redaktion:** Martin Rümmele, [m.ruemmele@medmedia.at](mailto:m.ruemmele@medmedia.at), **Editorial Board:** Univ.-Prof. Dr. Sabine Glasl-Tazreiter, Univ.-Doz. DDR, Ulrike Kastner, Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka, Univ.-Doz. Dr. Reinhard Länger, Univ.-Doz. Dr. Heribert Pittner und Univ.-Prof. Dr. Judith Rollinger, **Produktion:** Anita Singer, [a.singer@medmedia.at](mailto:a.singer@medmedia.at), **Grafik:** Dipl.-Ing. Miriam Fellingner, [m.fellingner@medmedia.at](mailto:m.fellingner@medmedia.at), **Lektorat:** onlinelektorat.at | Sprachdienstleistungen, **Coverfoto:** unpick - stock.adobe.com **Druck:** Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, A-2540 Bad Vöslau, **Aboverwaltung:** Alexandra Kogler, [abo@medmedia.at](mailto:abo@medmedia.at), MedMedia Verlag und Mediaservice Ges.m.b.H., Seideng. 9/Top 1.1, 1070 Wien, **Druckauflage:** 19.000 Stück, **Grundsätze und Ziele:** Präsentation von Themen und Standpunkten der ÖGPHYT sowie Interviews mit relevanten Stakeholdern, **Allgemeine Hinweise:** Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche und/oder wissenschaftliche Meinung des jeweiligen Autors wieder und fallen somit in den Verantwortungsbereich des Verfassers. Trotz sorgfältiger Prüfung übernehmen Medieninhaber, Herausgeber und Verleger keinerlei Haftung für drucktechnische und inhaltliche Fehler. Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf eine geschlechtspezifische Formulierung verzichtet. Bilder ohne Credit wurden vom jeweiligen Interviewpartner beigestellt. Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung ist nur mit Zustimmung des Verlages erlaubt. Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter [www.medmedia.at](http://www.medmedia.at).

Mitgliedschaft - Mitgliedschaft - Mitgliedschaft - Mitgliedschaft - Mitgliedschaft

# ÖGPHYT

Jetzt Mitglied werden

und Zeitschrift und Newsletter beziehen!

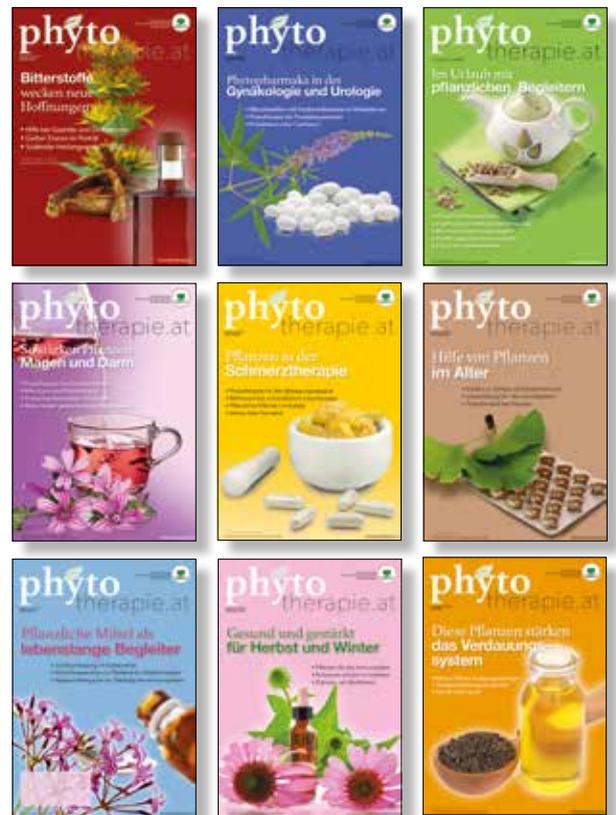


Die Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie fördert die rationale Beschäftigung mit dem pflanzlichen Arzneischatz in wissenschaftlicher und allgemeinmedizinischer Hinsicht. Wir sind Ärzte, Pharmazeuten aus der Apotheke, der Industrie und Universität sowie Vertreter der Wirtschaft und Gesundheitsbehörden.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

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

Anmeldung: am einfachsten online [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at), über die Gesellschaft, Mitgliedschaft oder senden Sie untenstehenden Kupon per Post oder E-Mail ([info@phytotherapie.at](mailto:info@phytotherapie.at)) an:

**Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie  
p. A. Abt. für Pharmakognosie der Universität Wien,  
Pharmaziezentrum, Josef-Holaubek-Platz 2, 1090 Wien**



Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie mir auch die Zeitschrift und den kostenlosen Newsletter!

Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich stimme zu, dass mein Name und meine Adresse in das Mitgliederverzeichnis der ÖGPHYT aufgenommen werden, und ich habe das Datenschutzkonzept der Gesellschaft zur Kenntnis genommen. (Dieses finden Sie auf unserer Website.)

# Cerebokan®

Antidementivum

Neue Lebensqualität  
für Ihre Patienten



Empfehlung für Ginkgo biloba EGb 761®  
S3-Leitlinie Demenzen 2016<sup>1</sup>