

phyto

therapie.at

Jahrgang 16/Heft 2 | April/2022

Die Zeitschrift der
Österreichischen Gesellschaft
für Phytotherapie



So stärken Pflanzen Magen und Darm

- Phytotherapie bei Darmproblemen
- Mikrobiom und Phytotherapie
- Phytopharmaka gegen Reizmagen
- Malve lindert gastrointestinale Beschwerden



DAS ERSTE FACHMAGAZIN **ZUR** **UNTERSTÜTZUNG VON** **ARZT & PATIENT!**

Wie soll ein Fachmagazin die Patienten erreichen?

Ganz einfach: Die neue *Ärzte Krone* arbeitet eng mit der *Kronen Zeitung* und ihren über 1,8 Millionen Lesern* zusammen. So tragen wir bei zur:

- Verbesserung der **Gesundheitsbildung**
Österreich soll hier vom Schlusslicht zum Spitzenreiter in Europa werden.
- Verbesserung der **Gesundheitskommunikation**
Gegenseitiges Verstehen ist die Grundlage für den Therapieerfolg.
- Verbesserung der **Adhärenz**
Patienten, die aktiv an ihrer Therapie mitarbeiten, haben einen signifikant höheren Erfolg.



INITIATIVE NEUROLOGIE
unter der wissenschaftlichen Leitung von
Univ.-Prof. Dr. Thomas Berger, MSc

TEIL 1/4

4-5 % ALLER KINDER

erleiden mindestens einen epileptischen Anfall. Bei 40 % beginnt die Erkrankung in der Kindheit, bei der überwiegenden Mehrzahl in den ersten zwei Lebensjahren. Epilepsien betreffen 0,5-1 % der Gesamtbevölkerung.

Epilepsie im Kindesalter anders als bei Erwachsenen

Ein großer Teil der Epilepsien tritt bereits in der frühen Kindheit auf. Die Pathomechanismen, Anfallstypen und komorbide Störungen unterscheiden sich von denen bei Erwachsenen und beeinflussen Verlauf, Behandlung und Prognose.



Schauen Sie gleich hier rein. Unter den ersten 100 Besuchern verlosen wir 10 Apple Watch 7!

Handy zur Hand, auf den QR-Code klicken, und Sie sehen, was wir uns vorgenommen haben!



Univ.-Prof. Dr. Martha Feucht, Leiterin des pädiatrischen Epilepsiezentrums im Gespräch mit der *Ärzte Krone*.

Bei Kindern sind Epilepsien häufiger als bei Erwachsenen. In Österreich sind 4-5 % aller Kinder betroffen. Epilepsien betreffen 0,5-1 % der Gesamtbevölkerung.

1. Anfallstypen
motorische (tonisch-klonisch) oder nichtmotorische (nicht ursachenspezifisch) und unterscheiden sich somit bezüglich klinischer Semiologie grundlegend.

a. Anfallstypen, die bei Erwachsenen selten oder gar nicht vorkommen: infantile Spasmen, tonische, myoklonische oder atonische Staranfälle etc.

b. Gehäuftes Auftreten von ausschließlich non-koordinierten Anfällen. Vergleichbar mit koordinierten Anfällen werden sie 4-fach häufiger nicht erkannt, und die Latenz bis zur Epilepsiediagnose ist selbst bei wiederholtem Auftreten bis zu 10-fach länger. Trotz subtilerer

* Quelle: MA 20/21, Basis: Gesamtbevölkerung, Schwankungsbreite +/- 0,7 %

ÖGPHYT - Generation Y

Liebe Leserin, lieber Leser!

1992 gegründet, kann man die ÖGPHYT der Generation Y (gesprochen wie „why“, warum) zurechnen, für deren Angehörige der Jahrgänge 1980 bis in die späten 1990er neben vielen anderen Attributen die Frage „warum?“ charakteristisch ist. Warum hat nun eine kleine Gruppe ambitionierter Mediziner, Pharmazeuten und anderer Interessierter die Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie gegründet? Um der Phytotherapie und den Phytopharmaka auch in Österreich eine ihrem Wert entsprechende Stellung im Gesundheitssystem zu sichern und diese zu verbessern.

Manchmal setzt man für eine Generation den Zeitraum von 30 Jahren an – die ÖGPHYT versucht also schon eine Generation lang, mit ihren Aktivitäten dieses Ziel zu erreichen. Sehr erfreulich dabei ist, dass nicht nur im Vorstand der Gesellschaft kontinuierlich eine neue Generation aktiv wird, sondern dass die ÖGPHYT zunehmend neue, auch jüngere Mitglieder begrüßen kann!

Neben den bekannten Angeboten (Exkursionen, Vorträge, Tagungen, Phytotherapie-Diplom, Tage der Arzneipflanzen) gibt es bei uns immer wieder auch Neues. So ist gerade ein Verzeichnis von Ärzten und Tierärzten, die Phytotherapie anbieten, und eines von „Phyto-Apotheken“ im Entstehen. Damit soll nicht nur die Kommunikation zwischen ÄrztInnen und ApothekerInnen verbessert, sondern auch interessierten Laien/Patienten ein guter Zugang zur Phytotherapie ermöglicht werden. Die ÖGPHYT ist zunehmend auch in den „neuen“ Medien (facebook, instagram, Telegram, linkedin) vertreten, bietet eine „Mediathek“ etc. – es lohnt sich, die laufend aktualisierte Website www.phytotherapie.at zu besuchen!

Jetzt darf ich Sie aber zur Lektüre dieses Heftes einladen, das Sie in Händen halten: Sie finden hier nicht nur Interessantes zum Schwerpunkt Magen/Darm, sondern, wie gewohnt, auch andere Indikationen, Rezepturen, das beliebte Gewinnspiel und noch mehr!

Mit herzlichen Frühlings-Phytogrüßen
Ihr Wolfgang Kubelka
0664/106 91 00
wolfgang.kubelka@univie.ac.at



© feellimage/Matern

Fachlicher Beirat

Editor



**emer. o. Univ.-Prof.
Dr. Wolfgang Kubelka**
Department für Pharmazeutische Wissenschaften, Abteilung für Pharmakognosie Univ. Wien

Ausrichtung/Zielsetzung

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

Co-Editors



ao. Univ.-Prof.
Mag. pharm. Dr.
Sabine Glasl-Tazreiter
Department für Pharmazeutische Wissenschaften, Abteilung für Pharmakognosie Univ. Wien



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



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



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



Univ.-Prof. Mag. pharm.
Dr. **Judith M. Rollinger**
Department für Pharmazeutische Wissenschaften, Abteilung für Pharmakognosie Univ. Wien

Advisory Board



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



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



Univ.-Prof. i. R. Mag. pharm.
Dr. **Gerhard Buchbauer**
Department für Pharmazeutische Wissenschaften, Abteilung für Pharmazeutische Chemie



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**
Institut für Pharmazeutische Wissenschaften, Abteilung für Pharmakognosie Univ. Wien



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



ao. Univ.-Prof.
Mag. pharm. Dr. **Liselotte Krenn**
Department für Pharmazeutische Wissenschaften, Abteilung für 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. 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

Schwerpunkt Magen Darm

Coverstory: Phytotherapie bei Darmproblemen

Mikrobiom und Phytotherapie

Aktuelle Arzneipflanze: Malve

Fallbericht - Phytopharmaka gegen Reizmagen



6

8

10

12



Das politische Gespräch

Andreas Windischbauer,

Präsident Österreichischer Großhandelsverband

16

Psyche



Pflanze im Porträt - Melisse

Rezepturen - Mittel zur Beruhigung

18

20

Kardiologie

Indikation & Therapie: mit Pflanzen das Herz stärken

22

Dermatologie

Interview - Fotodermatosen

24

Falsche Freunde

Bärlauch und Verwechslungsgefahren



26

ÖGPHYT-Mitteilungen

Neue Generalsekretärin

Termine & Highlights

28

29

Fachkurzinformationen, Impressum

ÖGPHYT-Mitgliedschaft

30

31



Wie Phytotherapeutika den Darm stärken



Das Verdauungssystem gilt als eines der Zentren für die Gesundheit. Gerade der Darm ist wichtig und kann umgekehrt auch einige Probleme bereiten. *phytotherapie.at* hat sich angesehen, was hilft, wenn der Darm erkrankt.

Von Martin Rümmele und Mag. Martin Schiller

© fizkes | © marilyn barbone - stock.adobe.com

Mangelnde Bewegung, Stress und ungünstige Ernährungsmuster lassen den Darm träge werden und können zu einer Verhärtung des Stuhls und manchmal auch zu Durchfällen führen. Diese Symptome können aber auch Anzeichen für ernstere Erkrankungen sein, weshalb in jedem Fall bei einem längeren Anhalten eine ärztliche Abklärung nötig ist, sagt Dr. Peter Haubenberger, Allgemeinmediziner in Wien. „Generell kann sich das aber sehr

unterschiedlich zeigen und ist auch von Mensch zu Mensch verschieden. Anzeichen für eine Obstipation sind in jedem Fall, wenn die Stuhlfrequenz eine gewisse Zeit lang zu niedrig ist.“ Als Richtwert gelte etwa „unter zwei Mal in der Woche über einen längeren Zeitraum“. Dann spreche man eben von chronischer Verstopfung oder Obstipation. „Individuell ist die Situation aber verschieden. Es gibt auch Leute, die zweimal am Tag Stuhlgang haben und dennoch glauben, sie haben Verstopfung. Es

gibt Menschen, die eher zu dünnerem Stuhlgang oder auch zu festerem neigen. Wichtig ist, dass man nicht unter einer Situation leidet“, erklärt Haubenberger.

Entscheidend sei vor allem, ob sich das gewöhnliche Stuhlgangverhalten ändert. „Dann werde ich als Arzt hellhörig. Jede Änderung von Stuhlverhalten ist ein Punkt, wo man genauer hinschauen sollte. Auch wenn Bauchschmerzen vor, während oder nach dem Stuhlgang auftreten oder



neue Schmerzen dazukommen.“ Farbveränderungen oder auch Blut am oder im Stuhl gehören in jedem Fall abgeklärt. Dann folgen Labor, Ultraschall oder auch eine endoskopische Abklärung durch Gastro- und Koloskopie. Das gelte bei allen klinischen Veränderungen von Verstopfung zu Durchfall oder umgekehrt. Ab einem Alter von 50 sei zudem eine Vorsorgekoloskopie empfohlen. Insbesondere eine chronische Verstopfung kann die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Sie kann in allen Altersstufen auftreten, die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Lebensalter.

Erkrankungen und auch Veränderungen können genetische Ursachen haben, zum Teil aber auch individuell durch Stress, Ernährung, Trinkmenge und Bewegungsmangel verursacht sein. „Ballaststoffreiche, fleischarme Ernährung und eine höhere Trinkmenge führen zu einem weicherem Stuhlgang.“ Gerade bei Menschen, die unter chronischer Verstopfung leiden, ist eine Lebensstil- und Ernährungsumstellung wichtig. „Wichtig ist auch regelmäßiges Essen – also regel- und mäßig –, also einerseits die Einhaltung von festen Tageszeiten für das Essen, andererseits niemals zu vollern“, rät der Allgemeinmediziner und Phytoexperte.

Eine ballaststoffreiche Ernährung gilt generell als wesentliche Therapiesäule bei Obstipation. Lösliche Ballaststoffe wie Pektine, Beta-Glukane oder Samenschleime binden viel Wasser und machen den Stuhl weicher und gleitfähiger. Dickdarmbakterien bilden beim Abbau der Faserstoffe Stoffwechselprodukte wie kurzkettige Fettsäuren, welche die Darmbewegungen anregen können. In der S2k-Leitlinie wurde körperliche Inaktivität als eine der Ursachen für chronische Obstipation beschrieben. Trotz des epidemiologischen Zusammenhangs zwischen Bewegungsarmut und Obstipation gebe es, so hieß es, jedoch keine hinreichenden Studienbelege für einen therapeutischen Effekt einer gesteigerten körperlichen Aktivität. Es verhält sich in Bezug auf Bewegung also wie bei der Flüssigkeitszufuhr: Bewegung ist eine wichtige Säule in Prävention und Therapie, aber über ein gewisses Maß hinaus ergeben sich keine Zusatzeffekte für die Besserung der Obstipation.

Wenn das alles nicht hilft, kann man medikamentös eingreifen, sagt Haubenberger. Erste Hilfe bieten hier vor allem pflanzliche Arzneimittel und Hilfen. „Füll- und Quellstoffdrogen wie Leinsamen und Flohsamen kann man auch längerfris-

tig in die Nahrung einbauen – da ist es aber wichtig, viel Flüssigkeit zu trinken, sonst hat man die gegenteilige Wirkung.“ Eigentlich wirksame Laxantien sind Sennesblätter und Sennesfrüchte, Rhabarberwurzel, Aloe und Faulbaumrinde. „Das sind Drogen, die man nur kurzfristig einnimmt, weil sie auch Nebenwirkungen wie eine Reizung der Darmschleimhaut und Bauchschmerzen haben können.“

Haubenberger erwähnt auch eine Menge an Kräutern und Phytotherapeutika, die allgemein Magen und Darm beruhigen: Kümmel, Fenchel, Anis, Pfefferminzöl. Bei Durchfällen helfen etwa Himbeer- und Brombeerblätter, Eichenrinde, Erdbeerblätter, Frauenmantel oder getrocknete Heidelbeeren. Haubenberger warnt aber auch vor psychischen Komponenten, wo der Einsatz von Heilmitteln übertrieben wird. „Rizinusöl ist regelmäßig etwa wirklich kontraproduktiv. Das würde ich wirklich nur im Notfall nehmen. Es ist heutzutage auch nicht mehr in Verwendung und wirkt eher auf den Dünndarm.“ Außerhalb der Phytotherapie können auch Darmbakterien verabreicht werden, die auf das Mikrobiom wirken, und allgemeine darmosmotische Laxantien, wie Salzlösungen, die abführend wirken. 



Mikrobiom und Phytotherapie

Werden Flavonolignane der Mariendistel durch das Darmmikrobiom metabolisiert? Neue wissenschaftliche Erkenntnisse von Grazer Universitäten zeigen, dass nichtresorbierte Stoffe durch das Mikrobiom in besser resorbierbare Metabolite umgewandelt werden können.



© Pixabay



© beigestellt

Zur Person:

Mag. pharm. Dr. rer. nat. Eva-Maria Wenzig
Institut für Pharmazeutische
Wissenschaften der Universität Graz.

Zubereitungen aus Mariendistelfrüchten werden seit über 2.000 Jahren traditionell bei Verdauungsbeschwerden und zur unterstützenden Behandlung von Leber- und Gallenleiden eingesetzt. Bei deren Hauptinhaltsstoffen handelt es sich um ein Gemisch mehrerer diastereomerer und regioisomerer Flavonolignane mit sehr geringer oraler Bioverfügbarkeit. Die in der Leber gebildeten Phase-II-Metaboliten der Substanzen werden hauptsächlich biliär in den Darm ausgeschieden. Daher ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass nichtresorbierte Mariendistel-Flavonolignane und deren Phase-II-Metaboliten mit dem Darmmikrobiom in Kontakt kommen.

In den vergangenen Jahren hat sich in zunehmendem Maße gezeigt, dass die Darmmikroorganismen, die vor allem

den Dickdarm in hoher Dichte besiedeln, in der Lage sind, diverse pflanzliche Sekundärstoffe, die in den oberen Darmabschnitten nicht oder nur in geringem Ausmaß resorbiert werden, abzubauen. Beim mikrobiellen Abbau dieser Stoffe werden häufig Metaboliten gebildet, die besser resorbierbar sind und ein anderes pharmakologisches Wirkungsspektrum aufweisen als ihre Vorläuferstoffe.

Der Frage, ob die Interaktion mit Darmbakterien auch für Mariendistel-Flavonolignane relevant sein könnte, wird derzeit in einem Kooperationsprojekt zwischen Universität Graz und Medizinischer Universität Graz nachgegangen.

Bei der Inkubation eines flavonolignanreichen Mariendistelfrüchteextraktes mit humaner Stuhlsuspension,

die reich an Darmmikroorganismen ist, zeigte sich, dass es tatsächlich zum mikrobiellen Abbau der Flavonolignane kommt. Als Hauptmetaboliten konnten Substanzen identifiziert werden, die durch Demethylierung beziehungsweise durch Aufspaltung des Dioxanrings der Flavonolignane gebildet wurden. Es zeigte sich auch, dass die mikrobielle Metabolisierung streng stereoselektiv abläuft. So wurde im Fall von Silybin B nur die Methylgruppe abgespalten, während es bei seinem Diastereomer Silybin A sowohl zur Demethylierung als auch zur Ringspaltung kam.

Welche Mikroorganismen für die beobachteten Abbaureaktionen verantwortlich sind und ob diese Reaktionen auch in vivo eine Rolle spielen, ist derzeit noch Gegenstand von Untersuchungen.



Legalon®

Natürlich wirksam

Bei toxischen Leberschäden (z.B. durch Alkohol oder Arzneimittel oder durch metabolische Störungen wie Diabetes mellitus) und zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen und Leberzirrhose

Der Wirkstoff Silymarin ist klinisch geprüft. Schützt, repariert & beugt Schäden der Leber vor^{1,2}

**Fördert
die
Lebergesundheit**



LEG-2020-0133

1. Fachinformation Legalon 140 mg Kapseln, Stand 2016
2. Gillissen A et al., Adv Ther (2020) 37:1279–1301.



Malve, „Käsepappel“

(*Malva sylvestris*, *M. neglecta*, Malvaceae)



Während in Gärten verschiedenste Vertreter der Malvengewächse wegen ihrer auffälligen Blüten als Blickfang geschätzt werden (z. B. Stockrosen, Strauchpappel, Hibiskus), ist das Auffinden einer unserer heimischen Malven-Arten in der Natur etwas Besonderes.



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

Die Wilde Malve (*M. sylvestris*) ist mit ihrem aufrechten Wuchs und den großen hellpurpurnen Blüten mit dunkler Aderung zwar leicht zu erkennen, kommt aber nicht so häufig vor. Die Weg-Malve (*M. neglecta*) ist hingegen grundsätzlich eine häufig anzutreffende Art, wir übersehen sie aber gerne (niederliegender Wuchs, kleine Blüten mit zarter Lila-Färbung). Das Art-Epithet „neglectus“ („vernachlässigt“) kommt nicht daher, dass wir diese kleine Pflanze gerne übersehen. Carl von Linné hat bei seiner Einteilung der Malven die Weg-Malve nicht von der Kleinen Malve

(*M. pusilla*) abgegrenzt, er hat diese Art „vernachlässigt“.

Die großen Blüten der Wilden Malve eignen sich hervorragend, den grundsätzlichen Aufbau einer Blüte zu studieren: Ganz außen stehen fünf Kelchblätter, auf denen noch weitere kleine grüne Blättchen zu erkennen sind, die als Außenkelch bezeichnet werden. Die fünf großen, herzförmigen Kronblätter sind an der Basis ganz schmal und deutlich voneinander getrennt. Die dunkelpurpurnen Kronblätter der besonders großblütigen Unterart *M. sylvestris* subsp. *mauritiana* dienen zur

Dieser Artikel repräsentiert die persönliche Meinung des Autors und nicht zwangsläufig die offizielle Meinung des BASG (Bundesamtes für Sicherheit im Gesundheitswesens)/der AGES Medizinmarktaufsicht.



Gewinnung der Arzneidroge Malvenblüten (*Malvae flos*). In der Mitte der Blüte steht ein kleines, pinselförmiges Säulchen: Die Staubfäden der vielen Staubblätter sind zu einer Röhre verwachsen, die gelben Staubbeutel am oberen Ende dieser Röhre erinnern an einen Springbrunnen. Und bei genauem Hinsehen sind in der Mitte dieses Springbrunnens zahlreiche, gelegentlich zartrosa gefärbte Narben des Fruchtknotens zu entdecken. Die reife Frucht, eine scheibenförmige Spaltfrucht, könnte als Erklärung des Namens „Käsepappel“ dienen, da die Frucht an einen Käselaiab erinnert.

Die Laubblätter beider Arten dienen als Ausgangsmaterial für die Arzneidroge *Malvae folium*. Sie sind im Umriss rundlich bis nierenförmig und handförmig gelappt. Handförmig werden solche Blätter genannt, deren Hauptnerven alle von einem Punkt nahe dem Ansatz des Blattstiels entspringen und die Blattspreite wie die Finger einer Hand durchziehen.

In der Verwandtschaft der Malven sind quellfähige Polysaccharide als wichtige Inhaltsstoffe zu finden. Und die Verwandtschaft ist groß: Zur Familie der Malvengewächse werden ca. 4.300 Arten gestellt. Darunter andere bekannte Schleimstoffdrogen wie der Eibisch, schleimige Lebensmittel wie Okra und viele weitere Lebensmittel (Kolabaum, Kakao, Durian), Nutzpflanzen (Baum-

wolle, Balsabaum, Kapokbaum, Linde) und Pflanzen zur Dekoration (Zimmerahorn, Zimmerlinde, Hibiskus, Stockrosen, Strauchpappel und viele mehr). Während traditionell die Schleime des Eibischs vorwiegend zur Linderung von Hustenreiz angewendet werden, ist der Käsepappeltee ein bewährtes Mittel bei leichten Entzündungen der Schleimhaut im Mund- und Rachenbereich sowie im Magen. Keine Sorge bei der Teebereitung: Die Schleime sind sehr stabil, heißes Wasser mindert die Qualität auf keinen Fall. Der Aufguss reduziert auch noch die auf Pflanzen immer vorhandene Keimbelastung. Eher ein Problem in der Kultur von Malven ist der Malvenrost (*Puccinia malvacearum*), ein Rostpilz, der versteckt im Gewebe sein Hy-

phengeflecht ausbreitet. Der Befall wird dann an den rostbraunen Pusteln auf den Blättern erkennbar, das sind die Sporenlager des Pilzes. Um die Qualität der Arzneidroge sicherzustellen, darf gemäß Europäischem Arzneibuch der Anteil an Blättern mit Malvenrost 5 % nicht übersteigen. Nicht überall, wo Malve draufsteht, ist auch Malve drinnen. Wenn „Malvenblütentee“ aus harten, rotbraunen Stücken besteht und das Getränk dunkelrot gefärbt ist und leicht säuerlich schmeckt, dann handelt es sich um getrocknete Kelchblätter von *Hibiscus sabdariffa*. Dieser auch „Karkade“ oder „Afrikanische Malve“ genannte Tee stammt aus Ägypten und wird mittlerweile auch bei uns als erfrischendes Getränk angeboten. 

Faktencheck: Malve

Wirkung: Malvenblätter enthalten Schleimstoffe und Flavonoide; Malvenblüten enthalten Schleimstoffe und Anthocyane. Basierend auf langjähriger Erfahrung können Malvenblätter/Malvenblüten als reizlinderndes Mittel bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und bei damit verbundenem trockenem Reizhusten sowie zur Linderung leichter gastrointestinaler Beschwerden eingesetzt werden.

Nebenwirkungen: keine bekannt.

Zubereitung: Malvenblätter (*Malvae folium*) und Malvenblüten (*Malvae sylvestris flos*) werden als Tee verwendet.



Phytotherapie bei Reizmagen

Die Salzburger Internistin Dr. Irene Eisl beschreibt, wie sie eine junge Patientin mit funktioneller gastrointestinaler Störung mit Phytotherapie behandelt hat.



© privat

Zur Person:**Dr. Irene Eisl**

ist Fachärztin für Innere Medizin in Salzburg.

Eine 27-jährige Patientin, abgeschlossenes Studium, arbeitet gerade an ihrer Dissertation und unterrichtet an der Fachhochschule, arbeitet zudem als Praktikantin Teilzeit in einer Kanzlei, in der sie eine Fixanstellung anstrebt. Die Patientin lebt seit etwa 1,5 Jahren in Wien, fühlt sich dort nicht wohl, sie ist ihrem Lebensgefährten dorthin gefolgt, der aus beruflichen Gründen nach Wien übersiedeln musste. Der Freundeskreis und die Familie sind in Salzburg.

Anamnese

Insgesamt seit etwa einem Jahr, anfangs nur sporadisch und tageweise auftretende milde Beschwerden, seit etwa 3 Monaten diese aber regelmäßig und zunehmend (subjektiv

mittlerweile besorgniserregend) immer wieder Übelkeit, insbesondere morgens, teilweise auch tagsüber, an manchen Tagen sogar Erbrechen, kein Appetit, Völlegefühl, meist ein Druckgefühl im Epigastrium, zuletzt auch epigastrische Schmerzen. Fühlt sich oft gebläht. Der Stuhlgang normal, kein Durchfall; Gewichtsverlust von 4 kg in den letzten 3 Monaten (aktuell: 170 cm/59 kg). Anamnestisch kein Hinweis auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten; die Patientin kann morgens aufgrund der Übelkeit nichts essen, höchstens schluckweise trinken, erst im Verlauf des Tages ist Nahrungszufuhr möglich. Traut sich aber oft nicht zu essen, aus Angst, die Beschwerden könnten dadurch wieder zunehmen (Teufelskreis). Insgesamt hoher Stresspegel, angespannt, kann nur schwer „runterkommen“ (Entspannung nur schwer möglich), stellt beruflich sehr hohe Anforderung ▶

NEU



SODDBRENNEN ist Geschichte.

REFLU

Rasche Hilfe bei Sodbrennen
und Reflux-Beschwerden.

Mit 4-fach Power!

- Bio-Barriere
- Schutz
- Neutralisation
- Regeneration

Holen
Sie sich Ihr
**GRATIS-
MUSTER**
in Ihrer
Apotheke!



Praktisch für unterwegs!

Mehr unter www.gastrobalance.at

Kwizda
Pharma

Anzeige

Medizinprodukt, Richtlinie 93/42/EWG. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Arzt oder Apotheker. | *solange der Vorrat reicht. Nur in teilnehmenden Apotheken erhältlich.



Schwerpunkt Magen/Darm

rungen an sich selbst. Schlafqualität derzeit wechselnd. Hat Angst vor einer schlimmen Erkrankung (Tumorerkrankungen in der Familie bzw. Verwandtschaft). Schwangerschaft ausgeschlossen, keine Dauer- oder Bedarfsmedikation, Nikotin negativ, Alkohol nur gelegentlich.

Befunde/Diagnose

Labor und Abdomenultraschall unauffällig, in der Gastroskopie vor 10 Monaten ein unauffälliger Befund. Aufgrund der Aggravierung der Beschwerden wird erneut eine Gastroskopie und auch ergänzend eine Koloskopie und Dünndarmdiagnostik durchgeführt: Es zeigt sich eine erosive Antrumgastritis, keine Refluxzeichen, Helicobacter pylori negativ; Koloskopie, inkl. Stufenbiopsien und Dünndarmdiagnostik, unauffällig. Zusammenfassend wird die Diagnose einer erosiven Gastritis mit überlappender funktioneller gastrointestinaler Störung vom dyspeptischen Typ („Reizmagen“) gestellt.

Therapie

Beginn mit einem Protonenpumpenhemmer (PPI) in doppelter Standarddosierung für 2 Wochen, danach 1 – 0 – 0 für 2 weitere Wochen zur Akutbehandlung der erosiven Antrumgastritis, Meiden von Koffein, Alkohol sowie kohlesäurehaltigen Getränken. Da der PPI aufgrund der morgendlichen Übelkeit meist nicht geschluckt oder im Magen behalten werden kann, wird zudem eine Ingwertinktur 3-mal tgl. 20 gtt verordnet. Die Ingwertinktur wird verdünnt in Form von 20 gtt in ½–1 Glas lauwarmem Wasser eingenommen, die erste Einnahme morgens beim Aufstehen (Tinctura Zingiberis, Apotheke, Mazerationsverfahren laut ÖAB 1 : 5 mit Ethanol 70 % V/V). Damit kann die Übelkeit erfreulicherweise gebessert bzw. abgefangen werden, sodass die Patientin im weiteren Verlauf etwas trinken bzw. schlucken kann.

Zusätzlich zur unterstützenden Behandlung der erosiven Gastritis wird ein Arzneithee für 2 Wochen verordnet (aus Leitfaden Phytotherapie, Schilcher):

Rp.

- Süßholzwurzel 40,0 g
- Kamillenblüten 30,0 g
- Pfefferminzblätter 30,0 g

M. f. spec. stomachicae D. S. 1 TL mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5–10 Minuten ziehen lassen, abseihen, 3–5 Tassen zwischen den Mahlzeiten trinken.

Verlauf

Die Übelkeit hat deutlich abgenommen, kein Erbrechen mehr, auch die epigastrischen Schmerzen sistierten, das rezidivierende epigastrische Druckgefühl tritt aber nach wie vor auf. Der Appetit hat sich gebessert, wenngleich rasch ein Völlegefühl einsetzt. Die Blähungen seien unverändert



vorhanden. Zwischenzeitlich hat sie ein verlängertes Wochenende in Italien mit ihrer Familie und Freunden verbracht, dabei konnte sie das italienische Essen ohne große Einschränkungen genießen, nur sehr schwere oder fette Speisen sowie Alkohol hat sie vermieden. Sie konnte in den vergangenen 6 Wochen sogar 2 kg Gewicht zunehmen.

Bezüglich der abdominalen Beschwerden geht es ihr insgesamt besser, abgesehen von den Blähungen. Die berufliche Stresssituation ist unverändert, die Anspannung war im Urlaub merkbar geringer. Neu: Angesichts des in Kürze herannahenden Dissertationsabgabetermins fühlt sie sich zunehmend nervös und unruhig („Wie der Duracell-Hase komme ich mir vor ...“); isst unregelmäßig, kann schlecht einschlafen. Zu diesem Zeitpunkt wird davon ausgegangen, dass die erosive Gastritis weitgehend abgeheilt ist und die verbliebenen Beschwerden wohl in erster Linie als funktionelle gastrointestinale Störung bzw. Reizmagen-Symptomatik zu werten sind.

Daher erfolgt folgende Therapieempfehlung:

- 1) Iberogast® 20 gtt 3-mal tgl. (gegen die Blähungen und das epigastrische Druckgefühl)
- 2) Beruhigender Tee III ÖAB

Melissenblätter	40
Passionsblumenkraut	30
Kamillenblüten	20
Bitterorangenblüten	10

 M. D. S: Beruhigender Tee – 1 Esslöffel Teemischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, abseihen; 4 Tassen über den Tag verteilt, für 2–3 Wochen.
- 3) Passedan® Tropfen 30 gtt abends ca. 1 Stunde vor dem Zubettgehen (als Einschlafhilfe)
- 4) Regelmäßige Mahlzeiten!
- 5) Bei erneuter Übelkeit Ingwertinktur 1-mal 20 gtt bei Bedarf (bis zu 3-mal tgl.; siehe oben).
- 6) Mittel- bis langfristig Erlernen von Entspannungstechniken, im Speziellen darmgerichtete Hypnose und Stressdeeskalation.

Im weiteren Verlauf Besserung von Nervosität und Unruhe, die Blähungen weniger ausgeprägt. Insgesamt konnte für die Phase der Dissertationsfertigstellung mit den oben genannten Maßnahmen eine für die Patientin zufriedenstellende physische wie psychische Stabilisierung und Verbesserung erreicht werden.



Gaspan®: Die einzigartige Kombination aus Kümmel- und Pfefferminzöl wirkt bei Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen.

Zwei Drittel der österreichischen Bevölkerung leiden häufig an Verdauungsproblemen.¹ Die Wirkstoffe Kümmel und Pfefferminze helfen besonders bei Blähungen, leichten Krämpfen, Völlegefühl und abdominalen Schmerzen.

Von Magen-Darm-Beschwerden ist wohl jeder zumindest einmal im Leben betroffen. Zwei Drittel der Österreicherinnen und Österreicher leiden sogar häufig an Verdauungsproblemen.¹ Der Verdauungstrakt kann aus zahlreichen Gründen aus dem Gleichgewicht geraten: Infektionserkrankungen können als Ursache für Probleme im Magen-Darm-Bereich ebenso infrage kommen wie beispielsweise unausgewogene Ernährung, Unverträglichkeiten, organische Probleme, chronische Erkrankungen oder auch seelische Belastungen. Verdauungsprobleme sind dabei für Betroffene häufig nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und sozial belastend.

Hilfe mit pflanzlichen Wirkstoffen

Gaspan® ist ein pflanzliches Arzneimittel, das eine einzigartige Kombination von hochdosiertem Kümmel- und Pfefferminzöl enthält und damit zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwer-

den, besonders bei Blähungen, leichten Krämpfen, Völlegefühl und abdominalen Schmerzen, eingesetzt wird.

Wirksamkeit klinisch bestätigt

Die hochdosierten Wirkstoffe entfalten dank der magensaftresistenten Weichkapsel ihre Wirkung erst im Darm.² Das Kümmelöl hemmt die Gasbildung³ und wirkt entblähend⁴. Das Pfefferminzöl ist krampflösend⁵ und schmerzlindernd⁶.

Die Vorteile von Gaspan

Die ideale pflanzliche Wirkstoffkombination von Kümmel- und Pfefferminzöl in der magensaftresistenten Kapsel von Gaspan® bietet Ihren Patientinnen und Patienten gleich mehrere besondere Vorteile:

- Gaspan® ist gut verträglich.
- Das Präparat ist geschmacksneutral und für Diabetiker geeignet.
- frei von Laktose und Gluten

- Das pflanzliche Arzneimittel enthält keinen Alkohol.
- Die Wirksamkeit von Gaspan® ist in zahlreichen Studien belegt.

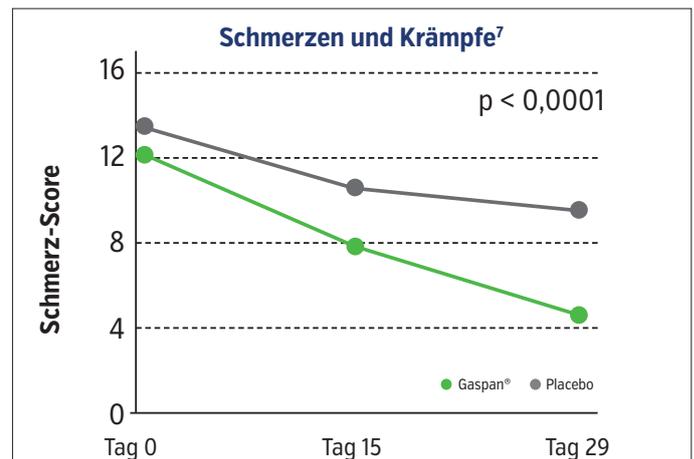
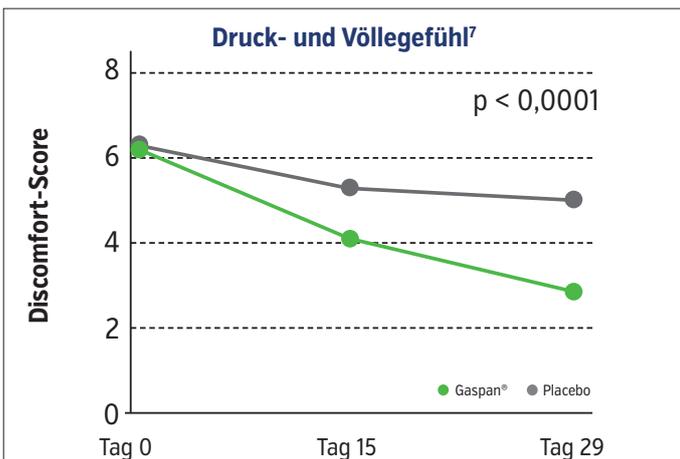
Gaspan® kann von Jugendlichen ab 12 Jahren sowie von Erwachsenen eingenommen werden. Die empfohlene Dosierung liegt bei zwei Kapseln pro Tag, die mit reichlich Wasser unzerkaut morgens und mittags mindestens 30 Minuten vor dem Essen eingenommen werden sollen.

Aufgrund dieser Kombination der ätherischen Öle wird die viszerale Überempfindlichkeit (viszerale Hyperalgesie) synergistisch reduziert.⁸

Referenzen:

- 1 marketagent, 2008: https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20080526_OTS0081/jeder-dritte-oesterreicher-leidet-unter-verdauungsproblemen-grafik
- 2 Noé S et al., Internist 2016; 57[Suppl 1]: S. 42
- 3 HMPC 2015 Assessment report on Carum carvi L., fructus and Carum carvi L., aetheroleum
- 4 Hawrelak JA et al., Altern Med Rev 2009; 14(4):380-384
- 5 Shams R et al., JSM Gastroenterol Hepatol 2015; 3(1):1036
- 6 Harrington AM et al., Pain 2011; 152(7):1459-1468
- 7 Rich G et al., Neurogastroenterol Motil 2017; e13132
- 8 Adam B et al., Scand J Gastroenterol 2006; 41(2):155-160

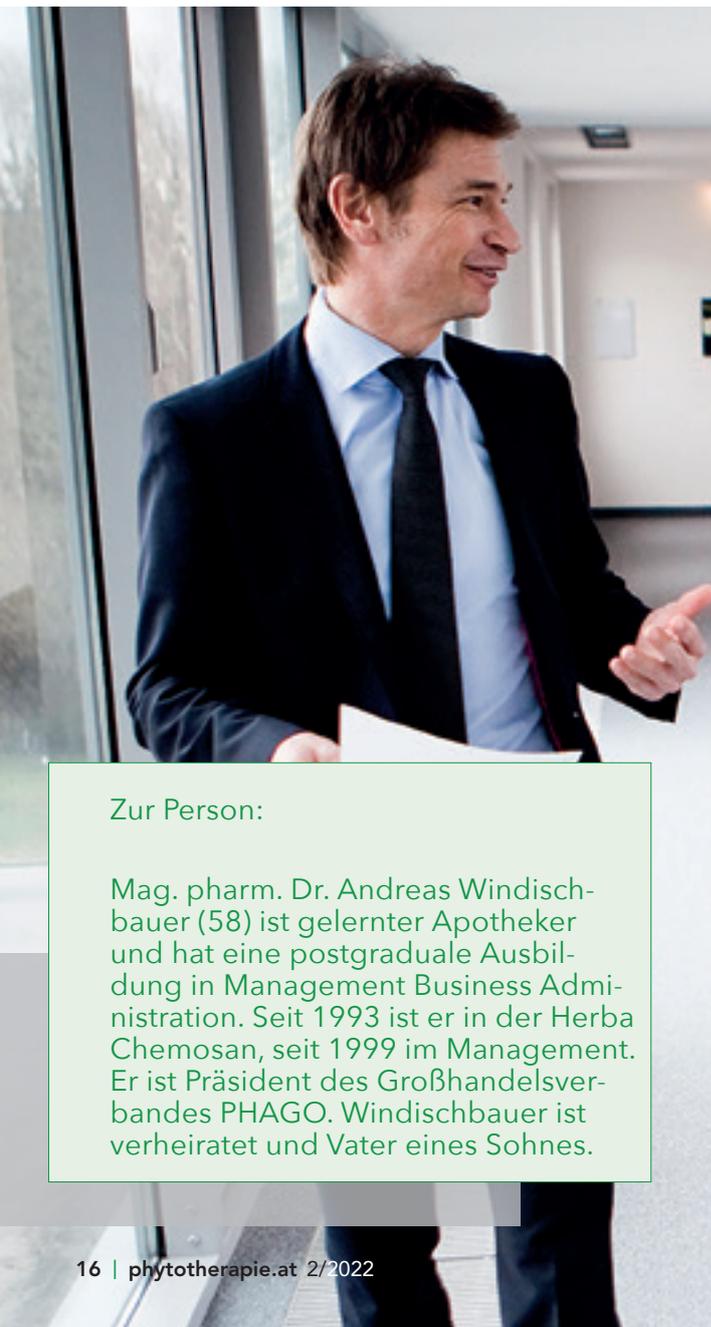
GAS_PRlang_2103_F



„Phytoberatung durch Apotheken ist wichtig“

Gerade Österreich hat eine große Tradition bei pflanzlichen Arzneimitteln, sagt der Präsident des österreichischen Pharmagroßhandelsverbandes PHAGO, Andreas Windischbauer. Im Interview spricht er über die Bedeutung der Phytotherapie und über Gesundheitskompetenz bei Patienten.

© beigestellt



Zur Person:

Mag. pharm. Dr. Andreas Windischbauer (58) ist gelernter Apotheker und hat eine postgraduale Ausbildung in Management Business Administration. Seit 1993 ist er in der Herba Chemosan, seit 1999 im Management. Er ist Präsident des Großhandelsverbandes PHAGO. Windischbauer ist verheiratet und Vater eines Sohnes.

0

Wie sehen Sie den Stellenwert von pflanzlichen Arzneimitteln im österreichischen Gesundheitswesen?

Pflanzliche Arzneimittel haben einen hohen Stellenwert in Österreich. Von den Umsätzen her machen wir als Großhandel natürlich deutlich mehr mit industriell produzierten Arzneimitteln. Traditionell haben Phytotherapeutika im Vergleich zu anderen Ländern aber in Österreich einen wichtigen Stellenwert.

Welchen Stellenwert haben pflanzliche Arzneimittel und die Phytoforschung für die Apotheken?

In meinem Pharmaziestudium – wenn ich mich zurückerinnere – haben die Phytotherapie und pflanzliche Arzneimittel einen großen Raum eingenommen. Die Phytotherapie hat wie gesagt wohl auch deshalb eine große Tradition in Österreich. Pflanzliche Arzneimittel werden in Österreich traditionell bei einfachen Erkrankungen viel eingesetzt. Sie sind in Österreich äußerst populär und erleben wieder eine verstärkte Nachfrage. Nicht zuletzt, weil es auch hier viele aktive Hersteller in diesem Bereich gibt. In österreichischen Apotheken haben deshalb pflanzliche Arzneimittel und die magistrale Zubereitung einen höheren Stellenwert als in anderen Ländern. Das ist ein Schatz, den Österreich bewahren und ausbauen sollte.

Wie sehen Sie die Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung im Hinblick auf Selbstmedikation in diesem Bereich?

Pflanzliche Arzneimittel können sehr potent sein und haben unglaubliche Wirkungen, aber auch Nebenwirkungen. Patienten müssen deshalb in der Lage sein, das zu gewichten. Deshalb ist die Beratung in der Apotheke besonders wichtig, um auch den Lotsen zu spielen.



GastroMed

Vom Bauch aus gut

- ✓ Das beste Rezept zu den Mahlzeiten
- ✓ 8 sorgfältig ausgewählte Kräuter
- ✓ Frei von Schöllkraut

Zur Unterstützung der Verdauungsfunktion bei **leichten Magen-Darm-Beschwerden**, **Völlegefühl** und **Blähungen**, bei Appetitlosigkeit sowie bei leichten krampfartigen Beschwerden.

WAR DAS
ESSEN ZU
GUT?



ANGELIKAWURZEL
ANGELICAE RADIX

ENZIANWURZEL
GENTIANAE RADIX

KAMILLENBLÜTEN
MATICARIAE FLOS

KÜMMEL
CARVI FRUCTUS

MARIENDISTEL-
FRÜCHTE
SELYBI MARIANI FRUCTUS

MELISSENBLÄTTER
MELISSAE FOLIUM

PFEFFERMINZBLÄTTER
MENTHAE PIPERITAE FOLIUM

SÜSSHOLZWURZEL
LIQUIRITIAE RADIX



www.vom-bauch-aus-gut.at

FACHKURZINFORMATION

GastroMed Madaus Tropfen: QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG: 100 ml (= ca. 97,5 g) enthalten: Flüssigextrakte aus: Angelikawurzel (Angelicae radix), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml/ Enzianwurzel (Gentiana radix), DEV 1:2,5-3,5; 6,25 ml/ Kamillenblüten (Matricariae flos), DEV 1:2-4; 25,0 ml/ Kümmel (Carvi fructus), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml/ Mariendistelfrüchten (Silybi mariani fructus), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml/ Melissenblättern (Melissae folium), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml/ Pfefferminzblättern (Menthae piperitae folium), DEV 1:2,5-3,5; 6,25 ml/ Süßholzwurzel (Liquiritiae radix), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml. Auszugsmittel für alle Drogen: 30 V/V % Ethanol 20 Tropfen entsprechen 1 ml Flüssigkeit. **Satzige Bestandteile mit behutsamer Wirkung:** Ethanol (Gesamtmehrwertgehalt 27,4 V/V %). **ANWENDUNGSGEBIETE:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Verdauungsfunktion bei leichten Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl und Blähungen, bei Appetitlosigkeit sowie bei leichten krampfartigen Beschwerden. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. GastroMed Madaus Tropfen werden angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **GEGENANZEIGEN:** Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder andere Pflanzen aus der Familie der Korbblütler. **WIRKSTOFFGRUPPE:** Mittel bei funktionellen gastroenteralen Störungen. **ATC-Code:** ATC-Code: A 03. **INHABER DER REGISTRIERUNG:** 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).**

Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung zur Unterstützung der Verdauungsfunktionen registriert ist.





Melisse

(*Melissa officinalis* L.)

Volksmedizinisch und in der Erfahrungsheilkunde wird Melisse seit Jahrhunderten vor allem als beruhigendes, krampflösendes und nervenstärkendes Mittel eingesetzt. In Monografien wird Melisse zur Besserung leichter Stresssymptome, Angespanntheit, Unruhe, Reizbarkeit, als Einschlafhilfe sowie bei leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden und Verdauungsbeschwerden beschrieben. Die Pflanze wird auch bei Fieberblasen eingesetzt. Durch In-vitro-Studien konnte gezeigt werden, dass Melissenextrakte die Virusadsorption und die Penetration von *Herpes-simplex*-Viren in noch nicht infizierte Wirtszellen signifikant hemmen.

Der auch von Carl von Linné (L.) verwendete Gattungsname *Melissa* leitet sich von den griechischen Bezeichnungen *melissophýllon* (Bienenblatt) oder *melíteia* (Bienenkraut, Melisse) ab, die wieder in Zusammenhang mit *méli* (Honig) und *mélissa* (Biene) stehen: Außer als

Gewürz- und Arzneipflanze wird die Melisse auch als Bienenweide angebaut.



Inhaltsstoffe

In der modernen Phytotherapie steht die Anwendung als Sedativum, bei leichten Stresssymptomen, bei gastrointestinalen Beschwerden und bei Herpes labialis im Vordergrund.

Ätherisches Öl: Die beruhigenden Wirkungen der Melisse werden vorwiegend dem ätherischen Öl zugeschrieben. Wurde früher für die Arzneidroge *Melissae folium* wenigstens ein Mindestgehalt an ätherischem Öl von 0,05–0,3 % gefordert, so wird bedauerlicherweise im Europäischen Arzneibuch dafür keine Gehaltsforderung mehr gestellt, obwohl Arzneidrogen mit etwa 0,3 % und spezielle Drogenchargen sogar mit bis 0,8 % verfügbar wären. Als



von
Martin Rümmele und
Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka

Literaturhinweise:

Wichtl: Tee- und Phytopharmaka
Schäfer: Leitfaden Phytotherapie
Van Wyk: Handbuch der Arzneipflanzen
Kommentar zum Europäischen Arzneibuch
Melissenblättertrockenextrakt, Nr. 2524
Community herbal monograph on *Melissa officinalis* L., folium, 2013, EMA
HMPC/116745/2012

Hauptkomponenten des ätherischen Melissenöls findet man Citral A (Geranial) und Citral B (Neral) mit zusammen 40–70 %, Citronellal (5–20 %) und β -Caryophyllen (5–15 %).

Lamiaceengerbstoffe: Für die antivirale Wirksamkeit wässriger Melissenextrakte macht man in erster Linie Hydroxycimtsäurederivate (Lamiaceengerbstoffe, 7–11 %) verantwortlich, v. a. Rosmarinsäure und andere Phenolcarbonsäuren (Kaffeensäure, deren Di-, Tri-, Tetramere, Chlorogensäure u. a.). Im Europäischen Arzneibuch wird für Melissenblätter ein Gehalt von mindestens 1,0 % Rosmarinsäure gefordert.



Verarbeitung

Melissae folium als Teedroge (mit entsprechendem Gehalt an ätherischem Öl) als Monodroge: 1,5–4,5 g Droge auf 1 Tasse als Aufguss (Infus), 1 TL = ca. 1 g, mehrmals tgl. nach Bedarf in zahlreichen Teemischungen bis zu 30 g/100 g, z. B. bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden zusammen mit Pfefferminze, Kamille, Kümmel, Fenchel, Kalmus, Wermut, bei nervös bedingten Schlafstörungen, nervöser Unruhe zusammen mit Hopfen, Passionsblume, Lavendel, Hypericum.



Neben- und Wechselwirkungen

Keine bekannt. Bei bekannten Allergien gegen Melisse müssen Zubereitungen daraus gemieden werden.



Hausmittel

Melissenblätter werden – oft frisch gepflückt – als Küchengewürz, zum Aromatisieren von Getränken, Salaten und Kompotten, für die Bereitung von Sirupen zum Verdünnen, als Zusatz zu Kräutertinkturen u. v. a. m. verwendet. Sie liefern die Arzneidroge Melissae



folium. Volksmedizinisch und in der Erfahrungsheilkunde wird Melisse seit Jahrhunderten vor allem als beruhigendes, krampflösendes und nervenstärkendes Mittel eingesetzt, sie wird aber auch bei Magen-Darm-Beschwerden, nervösen Herzbeschwerden, funktioneller Kreislaufschwäche, bei Erkältungen, zu Bädern bei Hautentzündungen oder zur Entspannung empfohlen.



Botanik

Als Mitglied der Lippenblütler (Lamiaceae = Labiatae) hat die Pflanze die typischen morphologischen und chemischen Merkmale dieser Familie: einen vierkantigen Stängel, kreuzgegenständig („dekussiert“) angeordnete Blätter, zygomorphe Blüten mit Ober- und Unterlippe und wichtige Inhaltsstoffe – ätherisches Öl und Lamiaceengerbstoffe. *Melissa officinalis* L. ist eine ausdauernde krautige Pflanze (Staupe) mit einer Wuchshöhe von 30–80 cm, manchmal über 1 m, die über 20 Jahre alt werden kann. Ihre langgestielten, eiförmigen Blätter haben einen grobkerbig gesägten Rand. Die Lippenblüten sind etwa 1 cm lang, zu Beginn der Blüte schwach gelb, später weiß bis rötlich; sie stehen zu drei bis sieben in der Achsel von Laubblättern.



Geschichte

Heimat der Melisse ist das östliche Mittelmeergebiet und Kleinasien. Sie wird aber seit Langem in Europa und weltweit in gemäßigten und warmen Zonen kultiviert. Anbaugelände finden sich etwa in Osteuropa, in Spanien, Südfrankreich, Deutschland und auch in Österreich. Sie wird in zwei- bis dreijähriger Kultur angebaut und kann drei- bis viermal im Jahr kurz vor der Blüte mit geeigneten Mähmaschinen geerntet werden. Gelegentlich trifft man die Zitronenmelisse in Österreich verwildert auf Waldschlägen und an Forststraßen an.

Teemischungen für die Psyche

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

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

Nervosität, Unruhezustände und Einschlafstörungen lassen sich mit Arzneitees gut behandeln. Vor allem bei Schlafstörungen wirken entsprechende Teemischungen schlafanstößend, ohne narkotische oder hypnotische Effekte hervorzurufen; es kommt also zu einem erholsamen Schlaf ohne nachhängende Müdigkeit, wie sie z. B. nach Einnahme einiger Benzodiazepine beobachtet wird, zudem führen Arzneitees nicht zu Gewöhnung oder Abhängigkeit.

Beruhigender Tee I

Melissenblätter	10
Pfefferminzblätter	10
Bitterorangenblüten	10
Bitterorangenschale	10
Baldrianwurzel	60

Kassenformulare
zum Download:



Beruhigender Tee II

Hopfenzapfen	40
Melissenblätter	50
Lavendelblüten	10

Kassenformulare
zum Download:



Der pflanzliche **Gefäßschutz**

Wenn der Blutdruck mit dem Alter allmählich steigt, können pflanzliche Wirkstoffe einen wichtigen Beitrag für gesunde Werte leisten. Eine lange Tradition haben dabei die Blätter des Olivenbaums. Sie werden zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks eingesetzt und unterstützen die Gefäße zusätzlich im Bereich Fett- und Zuckerstoffwechsel (metabolisches Syndrom).

Früh eingreifen

Erhöhter Blutdruck kann die Gefäßwände schädigen und zu Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt führen. Frühe Maßnahmen – bereits ab einem hochnormalen Blutdruck von < 140/90 mmHg – sind unerlässlich. Dazu gehören Veränderungen des Lebensstils mit mehr Bewegung und gesunder Ernährung. In dieser Übergangsphase, noch vor der Notwendigkeit einer medikamentösen Therapie, kommen pflanzliche Wirkstoffe wie Oliven-Polyphenole zum Einsatz.

Studien belegen Wirkung

Die im Olivenblatt enthaltenen Polyphenole sind heute wissenschaftlich gut untersucht. In klinischen Studien zeigte der Olivenblatt-Extrakt EFLA® 943

- Eine signifikante Senkung leicht erhöhter Blutdruckwerte bereits nach 8 Wochen^{1,2}
- Eine senkende Wirkung sowohl auf den systolischen als auch auf den diastolischen Blutdruck – vergleichbar mit einem niedrig dosierten ACE-Hemmer (Captopril).²



Abb.: 1000 mg Olivenblatt-Extrakt täglich führten nach 8 Wochen zu signifikanten Senkung des systolischen (** p < 0,01) und diastolischen Blutdrucks (* p < 0,2).

Darüber hinaus konnten Olivenblatt-Extrakte in Studien mehrere Parameter des metabolischen Syndroms positiv beeinflussen:

- Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin und Triglyzeride sanken.²
- Die Insulinsensitivität zur Regulierung des Blutzuckerspiegels wurde verbessert.³

Literatur:

- 1 Perrinjaquet-Mocchetti T, Busjahn A, Schmidlin C, Schmidt A, Bradl B und Aydogan C. Food supplementation with an olive (*Olea europaea* L.) leaf extract reduces blood pressure in borderline hypertensive monozygotic twins. *Phytotherapy research PTR* 2008; 22:1239-42
- 2 Susalit E, Agus N, Effendi I et al., Olive (*Olea europaea*) leaf extract effective in patients with stage-1 hypertension: comparison with Captopril. *Phytomedicine international journal of phytotherapy and phytopharmacology* 2011; 18:251-8
- 3 De Bock M, Derraik JGB, Brennan CM et al., Olive (*Olea europaea* L.) leaf polyphenols improve insulin sensitivity in middle-aged overweight men: a randomized, placebo-controlled, crossover trial. *PLoS one* 2013; 8:e57622

Pflanzenporträt: **Olivenblatt**



Der im Mittelmeergebiet, im Nahen Osten und in Südafrika beheimatete Olivenbaum oder auch Ölbaum (*Olea europaea* L.) wird seit 3.000 v. Chr. als Nutz- und Heilpflanze kultiviert. Heute werden ethanologische Extrakte aus dem Olivenblatt (*Oleae folium*) effektiv zur Unterstützung eines normalen Blutdrucks eingesetzt. Sie enthalten im Vergleich zu Olivenöl eine um ein Vielfaches höhere Konzentration an Olivenpolyphenolen, den wirksamen Inhaltsstoffen. Als mögliche Mechanismen werden die Hemmung des Angiotensin-converting Enzyms, die Blockade von Ca²⁺-Kanälen, endotheliale Vasodilatation oder auch die vielfältigen antioxidativen Effekte diskutiert.



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Blutdruckformel

Die Neuentwicklung für normale Blutdruckwerte:

Dr. Böhm® Blutdruckformel kombiniert pro Filmtablette 500 mg Olivenblatt-Extrakt (EFLA® 943) und 150 mg Kalium. In den ersten zwei Monaten 2-mal täglich (morgens und abends) je eine Tablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit, am besten zu oder nach einer Mahlzeit, einnehmen. Zur langfristigen Anwendung können je nach Bedarf 1-2 Tabletten täglich eingenommen werden.



Pflanzen für den Kreislauf

Kardiovaskuläre Erkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen weltweit. Übergewicht und Hypertonie sind besondere Risikofaktoren. Denn Herzerkrankungen sind manchmal eine körperliche Reaktion auf den modernen, hektischen, leistungsorientierten Alltag. Pflanzen stärken und unterstützen das Herz und den Kreislauf.

Von Martin Rümmele

Weißdorn

(*Crataegus spp.*)

Inhaltsstoffe:

Weißdornblätter mit Blüten enthalten 1–4 % oligomere Procyanidine und bis zu 2,5 % Flavonoide, wobei Rutosid und Hyperosid die Hauptkomponenten sind. Weitere Inhaltsstoffe sind Hydroxyzimtsäure-Derivate (Caffeoylchinasäuren), neutrale Polysaccharide und Triterpene. Weißdornfrüchte enthalten 0,4–2,9 % oligomere Procyanidine und 0,05–0,15 % Flavonoide. Weiters enthalten sind kleine Anteile an Glykosylflavonen sowie Spuren von Anthocyanen und Kaffeesäure-Derivaten.

Wirkung

Weißdornblätter mit Blüten wurden vom HMPC als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Basierend auf langjähriger Erfahrung können sie bei zeitweilig auftretenden nervösen Herzbeschwerden eingesetzt werden, wenn ärztlicherseits eine ernsthafte Erkrankung ausgeschlossen wurde. Für Fertigarzneimittel mit alkoholischen Extrakten als Wirkstoff gelten folgende Anwendungsgebiete laut ESCOP: nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens (Herzinsuffizienz) entsprechend



Stadium II nach New York Heart Association. Für Teezubereitungen und andere Zubereitungen lautet das Anwendungsgebiet „nervöse Herzbeschwerden und Unterstützung der Herz- und Kreislauffunktion“. Weißdornfrüchte werden traditionell angewendet zur Unterstützung der Herz-Kreislauffunktion.

Neben- und Wechselwirkungen:

Es kommt sehr selten zu Magen-Darm-Beschwerden und Schwächegefühl. Wechselwirkungen sind nicht bekannt. In der Schwangerschaft und Stillzeit wird aufgrund von fehlenden Untersuchungen zur Unbedenklichkeit von der Verwendung abgeraten.

Verarbeitung:

Weißdornblätter werden geschnitten und mitsamt Blüten zu Tee verarbeitet. Außerdem wird die Droge in pulverisierter Form in Tabletten sowie als Trockenextrakt in Kapseln, Tabletten, Dragees und gelöst in Tropfenform verwendet. Weiters als Fluidextrakt in Tropfen und als Frischpflanzenpresssaft.



Obwohl in den vergangenen Jahrzehnten zahlreiche Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen identifiziert werden konnten, sind immer noch bis zu 50 Prozent der Menschen mit hohem Risikoprofil nicht optimal therapiert. Die bekanntesten und wichtigsten Risikofaktoren sind Hypercholesterinämie, Bluthochdruck, Nikotin, Diabetes mellitus und Adipositas. Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden neben genetischen Faktoren stark durch Gesundheitsverhalten und Risikofaktoren beeinflusst. Sie sind

damit auch potenziell vermeidbar. Prävention ist deshalb ein wesentlicher Baustein, um die Gesundheit des Menschen zu erhalten.

Weltweit sind etwa bis zu 90 Prozent der Schlaganfälle auf modifizierbare Risikofaktoren zurückzuführen, die durch die Umsetzung von Lebensstiländerungen und begleitende medikamentöse Therapien erheblich reduziert werden können. Die Behandlung der arteriellen Hypertonie verhindert beispielsweise nachweislich Herzinfarkte, Schlaganfälle, chronische Niereninsuffizienz und

andere Erkrankungen der arteriellen Blutgefäße. Essenziell ist eine effektive und korrekte Blutdruckmessung, um eine gute Therapie zu ermöglichen. Die Patienten mittels Selbstmessung ins Boot zu holen und damit gemeinsam die Therapie auszuarbeiten wird auch zunehmend in den internationalen Richtlinien propagiert. In der arteriellen Hypertonie ist die medikamentöse Therapie gut etabliert, es kam in den vergangenen zehn Jahren jedoch keine neue Wirksubstanz hinzu. Nicht zuletzt deshalb ist Prävention wichtig. 

Herzgespann

(*Leonurus cardiaca* L.)

Inhaltsstoffe:

Herzgespannkraut enthält Diterpen-Bitterstoffe, Iridoide, Flavonoide, Kaffeesäure-Derivate u. a.. Die Qualität des Herzgespannkrauts (*Leonuri cardiaca* herba) ist im Europäischen Arzneibuch festgelegt. Basierend auf langjähriger Erfahrung kann Herzgespannkraut bei nervöser Anspannung, bei nervösen Herzbeschwerden, wie z. B. Herzklopfen, eingesetzt werden, wenn ärztlicherseits eine ernsthafte Erkrankung ausgeschlossen wurde.

Wirkung

Herzgespannkraut wurde vom HMPC als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Basierend auf langjähriger Erfahrung kann er bei nervöser Anspannung,



bei nervösen Herzbeschwerden, wie etwa Herzklopfen, eingesetzt werden, wenn ärztlicherseits eine ernsthafte Erkrankung ausgeschlossen wurde.

Neben- und Wechselwirkungen:

keine bekannt. Die Anwendung von Herzgespannkraut während der Schwangerschaft wird nicht befürwortet.

Verarbeitung:

Geschnittenes Herzgespannkraut zur Bereitung eines Tees; Fluidextrakt in flüssigen Zubereitungen; Tinktur in Tropfen



Wenn die Sonne schadet

Der Frühling ist da, und die Sonneneinstrahlung wird stärker. Das treibt viele Menschen ins Freie. Gerade wer Arzneimittel einnimmt sollte dabei allerdings aufpassen. Einige reagieren nämlich auf starke Sonneneinstrahlung. Umgekehrt gibt es auch neue Forschungen im dermatologischen Bereich in Wien.

Von Martin Rümmele



Durch manche pflanzliche Inhaltsstoffe, aber auch durch andere Arzneimittel werden Fotodermatosen ausgelöst – lichtbedingte Hautveränderungen. „Dabei kommt es natürlich auf die Menge an, auf den Hauttyp und die Dauer der Sonnenexposition“, erklärt Mag. Dr. Victoria Klang, Department für Pharmazeutische Wissenschaften, Division für Pharmazeutische Technologie und Biopharmazie. Sie forscht derzeit auch im Zusammenhang von Phytotherapeutika und Dermatologie. „Fotodermatosen haben nichts mit einer Allergie zu tun. Sie können deshalb auch jeden treffen, der mit diesen Pflanzen oder Arzneimitteln Kontakt hat.“

Die wohl bekannteste Pflanze, die solche Interaktionen auslösen kann, ist das Johanniskraut. *Hypericum perforatum* wird bei leichten depressiven Verstimmungen empfohlen. Gleichzeitig wird Menschen mit solchen Diagnosen oft zu Bewegung an der frischen

Luft geraten. Doch das kann auch negative Folgen haben, vor denen gewarnt werden sollte, sagt Klang: „Die Sonnenempfindlichkeit der Haut kann dadurch steigen. Man bekommt leichter einen Sonnenbrand. *Hypericin* macht hier die Probleme.“ Klang rät: „Wenn man Johanniskraut verwendet, sollte man auch einen effektiven Sonnenschutz benutzen. Vor allem, wenn man es über einen längeren Zeitraum einnimmt.“ Wird Johanniskrautöl in der Hautpflege verwendet, ist das Risiko geringer. Dennoch sollte man auch dies im Sommer vermeiden.

Auch Pflanzen, die Furocumarine enthalten, können Probleme machen. Furocumarine sind pflanzliche Abwehrstoffe, sogenannte Phytoalexine, die von Pflanzen dann gebildet und angereichert werden, wenn sie Stressbedingungen, wie UV-Strahlen oder Schädlingsbefall ausgesetzt sind. Riesen-Bärenklau (*Heracleum Manteg-*

azzianum) kann sogar Hautausschläge mit starker Blasenbildung (ausgelöst durch die UV-Strahlung) verursachen. Auch Angelikawurzel, Odermennig und Bergamottöl enthalten Furocumarine. „Auch wenn Parfum mit Bergamottöl sehr wenig davon enthält, sollte man es nicht an sonnenexponierten Stellen wie dem Dekolleté auftragen“, rät Klang.

Generell seien alle Stoffe, die stark mit UV-Strahlung reagieren, problematisch. „Es gibt auch zahlreiche, nichtpflanzliche Arzneimittel, die stärkere fototoxische Folgen haben.“ (siehe Kasten) Wichtig dabei seien die entsprechenden Anwendungsbeobachtungen und Rückmeldungen von Patienten und Patientinnen. „Die Frage ist, wie oft fototoxische Reaktionen von den Menschen rückgemeldet werden. Unter Umständen ist ihnen überhaupt nicht bewusst, dass eine Hautreaktion eine fototoxische Reaktion ist, die mit einem Arzneimittel

und Sonnenlicht in Verbindung steht.“ Deshalb sei die Aufklärung durch Ärzte oder Apotheken wichtig.

Klang selbst forscht derzeit an zwei anderen dermatologischen Projekten im Phytobereich, wie sie erzählt. „Wir arbeiten gemeinsam mit der Division für Pharmakognosie an Dermatika mit gereinigtem Fichtenbalsam, der ja schon lange in der Ethnomedizin vertreten ist. Er wird dort in der Wundheilung eingesetzt. Wir erforschen hier, was der molekulare Hintergrund ist und wie sich das in tatsächliche Produkte umsetzen lässt.“ Neue Ansätze seien im Bereich chronischer Wunden denkbar. Auch in Bezug auf resistente Keime wird geforscht. „Hier haben wir antimik-

robielle Effekte gefunden. Die Regeneration und Migration von Hautzellen wird durch die Inhaltsstoffe des Fichtenbalsams beschleunigt. Die Analytik ist aber aufgrund der großen Zahl an Inhaltsstoffen sehr komplex.“

Ein zweites Projekt beschäftigt sich mit Extrakt aus Koreanischem Roten Ginseng. „Die Fragestellung ist hier, ob ein antioxidativer Effekt in Dermatika erreicht werden kann. Es geht darum, ob Inhaltsstoffe Sauerstoffradikale abfangen können, die durch UV-Strahlung entstehen. Da geht es um Hautalterung, die auch zu Krebsentstehung führen kann“, erklärt Klang. Koreanischer Roter Ginseng wird im asiatischen Raum ebenfalls

in der Ethnomedizin benutzt. „Man hat antiinflammatorische, antimikrobielle und eben antioxidative Effekte gefunden. Ethnomedizinisch wird Ginseng auch bei neurologischen Problemen eingesetzt.“ Auch hier stellen sich die Fragen, wie es einsetzbar ist und welche Formulierungen für Produkte geeignet wären. Eine dermale Anwendung zur Vorbeugung vorzeitiger Hautalterung sei denkbar. Die Herausforderung dabei sei das komplexe Inhaltsstoffgemisch aus Polysacchariden und Phenolen. Klang: „Wir möchten langfristig den molekularen Hintergrund der gemessenen Effekte erforschen und Formulierungen mit optimierten technologischen Eigenschaften entwickeln.“

Fotodermatosen

Auswahl an Medikamenten, von denen Berichte über Fotosensibilisierung vorliegen

Stoffgruppe	Wirkstoffe
Diuretika	Hydrochlorothiazid, Furosemid, Amilorid, Etacrynsäure, Triamteren, Spironolacton, Xipamid
Nichtsteroidale Antirheumatika	Naproxen, Ketoprofen, Piroxicam, Diclofenac, Phenylbutazon, Mefenaminsäure, Indometacin, Ibuprofen
Antimikrobielle Substanzen	Sulfamethoxazol/Trimethoprim, Sulfasalazin, Ciprofloxacin, Tetracyclin, Doxycyclin, Minocyclin, Isoniazid, Gentamicin, Griseofulvin, Nitrofurantoin
Malariamittel	Chloroquin, Chinin, Pyrimethamin, Mefloquin
Antipsychotika	Chlorpromazin, Thioridazin, Chlorprothixen, Promethazin, Perazin, Fluphenazin, Promazin, Haloperidol
Antidepressiva	Amitriptylin, Trimipramin, Nortriptylin, Desipramin, Imipramin, Doxepin, Clomipramin
Kardiovaskuläre Substanzen	Amiodaron, Nifedipin, Chinidin, Captopril, Enalapril, Fosinopril, Ramipril, Disopyramid, Hydralazin, Simvastatin
Antiepileptika	Carbamazepin, Lamotrigin, Phenobarbital, Phenytoin, Topiramamat, Valproinsäure
Antihistaminika	Cyproheptadin, Diphenhydramin, Loratadin
Zytotoxische Substanzen	5-Fluorouracil, Vinblastin, Dacarbazin, Procarbacin, Methotrexat, Azathioprin
Hormone	Kortikosteroide, Estrogene, Progesterone
Systemische Dermatika	Isotretinoin, Methoxsalen, 5-Methoxypsoralen, 8-Methoxypsoralen

Quelle: DÄ 2005, Heft 34-35

Falsche Freunde

von Mag. Heinrich Justin Evanzin

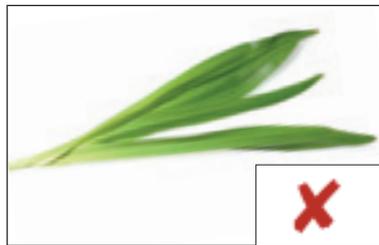
Die neue Kolumne „Falsche Freunde“ soll auf Verwechslungsgefahren in der phytotherapeutischen Praxis hinweisen.

Im Frühling soll wieder an die Verwechslungsgefahren beim Sammeln von Bärlauch erinnert werden. So gibt es mehrere Pflanzenarten, die angeblich bis tatsächlich mit dem Bärlauch verwechselt werden können. Zu den gefährlichsten zählt dabei die tödliche Herbstzeitlose. Weiters soll auch das Maiglöckchen mit seinen saftigen Blättern die Herzen leidenschaftlicher Sammler höher, aber dann unangenehm schlagen lassen. Zudem sei auch das als giftig geltende, herzglycosidfreie Salomonssiegel erwähnt, das in Bärlauch-Euphorie gesammelt wird.



Bärlauch

Allium ursinum L., Amaryllidaceae



Herbstzeitlose

Colchicum autumnale L., Colchicaceae



Maiglöckchen

Convallaria majalis L., Asparagaceae

Inhaltsstoffe:

Allicin, Alliin und Methyl-L-Cystein-sulfoxid, Flavonoide, Prostaglandine, Lektine

Bestimmung:

Das Blatt ist deutlich in eine lanzettförmige Fläche und einen dünnen Blattstiel teilbar. Die Blattoberfläche ist glänzend, die Unterseite matt. Bärlauchblätter sprießen einzeln aus dem Boden.

Toxin:

Colchicin

Bestimmung:

Blätter sind länglich lanzettlich dick und steif. Der Blattstiel ist nicht gut abgrenzbar. Die Blattspitze ist versteift und auffallend kahnförmig. Die Blätter treten zu zweit, den Stängel umfassend, aus dem Boden.

Vergiftungserscheinungen:

Nach einigen Stunden Beginn mit Brennen im Mund, Schluckbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen und blutigen Durchfällen, Nierenschädigung. Tod durch Atemlähmung oder Kreislaufversagen.

Toxine:

Herzglykoside (Convallatoxin, Convallatoxol, Convallosid Lokundjosit etc.)

Bestimmung:

Blätter sind breit oval und zart. Ein stielähnlicher Scheinstängel ist gut abgrenzbar. Blattoberseite und -unterseite sind glänzend. Scheinstängel leicht rötlich. Mehrere häutige Blätter umhüllen die Basis des Scheinstängels.

Vergiftungserscheinungen:

Bei Kontakt Haut- und Augenreizungen. Bei oraler Aufnahme Übelkeit, Durchfall, Herzrhythmusstörungen, Schwindel. Anfangs hoher Blutdruck und rascher Puls, später niedriger Blutdruck. Keine tödlichen Vergiftungen bekannt.

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

Neues auf www.phytotherapie.at

Von 10. bis 12. Juni 2022 werden wieder die „Tage der Arzneipflanzen“ von der ÖGPHYT organisiert. Auf der Website finden Sie immer die aktuellen Informationen zu den teilnehmenden Betrieben. Heuer zielt der Gelbe Enzian – die von der HMPPA auserlesene österreichische Arzneipflanzen des Jahres – die Informationskampagne zu den Aktionstagen.

Im Rahmen der „Tage der Arzneipflanzen“ wollen wir heuer besonders über den Stellenwert der rationalen Phytotherapie aufklären. Außerdem soll an den Aktionstagen und mit der Aktion auch Aufmerksamkeit für die Website www.phytotherapie.at geschaffen werden, auf der wir sehr bald die neuen öffentlichen Listen von „Phyto-Profis“ präsentieren werden. Mit diesen Listen von Phyto-Apotheken und Phyto-Ärzten wollen wir die Website der ÖGPHYT nun neben der Rolle als Informationsportal für Ärzte und Apotheker auch als zentrales pflanzenheilkundliches Portal für interessierte Laien und Patienten etablieren.

Reges Interesse bekamen wir kürzlich auch von Veterinären mit Phyto-Diplom. Auch hier wird selbstverständlich eine Liste eingerichtet. Alle drei Listen wer-



den regelmäßig aktualisiert und gehen demnächst online. Wollen auch Sie gelistet werden? Dann klicken Sie sich durch die Website zum entsprechenden Formular. Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen.

Neuerdings können sich begeisterte Exkursionsteilnehmer für zwei Exkursionen anmelden. An zwei weiteren Terminen wird gerade gearbeitet. Das Angebot wird laufend aktualisiert.

Besuchen Sie uns doch wieder einmal auf www.phytotherapie.at, und sehen Sie, was es Neues gibt!

Stipendien für Studierende der Medizin oder der Pharmazie

Südtiroler Herbstgespräche

Die ÖGPHYT stellt für die Teilnahme an den Südtiroler Herbstgesprächen (20.–23. Oktober 2022 in Bozen/Südtirol) sechs Stipendien zur Verfügung. Die BewerberInnen sollten Mitglieder der ÖGPHYT sein.

Info: www.phytoherbst.at, www.phytotherapie.at,
info@phytotherapie.at

Pharmakobotanische Exkursion

Die ÖGPHYT vergibt für die Teilnahme an der Pharmakobotanischen Exkursion 2022 (Postgraduate Center der Universität Wien, 2.–9. Juli 2022 in Tauplitz) zwei Stipendien. Die entsprechenden Unterlagen sind bis 30. April 2022 beim Postgraduate Center einzureichen. Die KandidatInnen sollten Mitglieder der ÖGPHYT sein.

Info: www.phytotherapie.at, www.postgraduatecenter.at

Liste von „Phyto-Veterinären“

Die ÖGPHYT erstellt derzeit ein Verzeichnis österreichischer Veterinäre mit Phytotherapie-Diplom, die über die Website der ÖGPHYT auffindbar sein möchten. Wenn Sie dabei sein wollen, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an webmaster@phytotherapie.at.

Diplom Phytotherapie/FAM, Lehrgang 2021/2022

(bereits ausgebucht)

Modul 6: 14.–15. Mai 2022

Modul 7: 27.–28. August 2022

Modul 8 mit Prüfung: 3.–4. Dezember 2022

Lehrgang 2022/2023 (bereits ausgebucht)

Modul II: 25.–26. Juni 2022

Modul III: 10.–11. September 2022

Modul IV: 26.–27. November 2022

Refresher 18.–19. Juni 2022

Informationen zu Diplom und Kursinhalten: www.phytotherapie.at, www.fam.at

Anmeldungen sind online über die Homepage www.fam.at oder per E-Mail an office@fam.at möglich.

Fragen bezüglich An-/Abmeldung bitte an Frau Iris Freystetter oder Frau Viktoria Barcal: seminare@schwabe.at

Wechsel Generalsekretariat der ÖGPHYT

Ein gut funktionierendes Generalsekretariat ist für die erfolgreiche Tätigkeit der ÖGPHYT von großem Wert. Doch was macht das ÖGPHYT-Generalsekretariat, und wer waren beziehungsweise wer sind die Generalsekretärinnen?

von Heribert Pittner

Die Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT) wurde 1992 von damals 28 Personen gegründet; heute zählt die ÖGPHYT mehr als 750 ordentliche Mitglieder. Als 2006 die Zahl der Mitglieder auf mehr als 300 angestiegen war, wurde zur administrativen Unterstützung des Vorstandes ein Generalsekretariat eingerichtet. Während sich die Präsidiums- und Vorstandsmitglieder alle drei Jahre der Wahl durch die Generalversammlung stellen müssen, entscheiden das Präsidium bzw. der Vorstand, mit welchen Personen das Generalsekretariat besetzt wird.

Das Generalsekretariat soll den Vorstand unter anderem mit folgenden Tätigkeiten unterstützen:

- **Post:** Briefe werden von der Generalsekretärin geöffnet und entweder sofort beantwortet oder an andere Personen zur Bearbeitung weitergeleitet. Ebenso wird mit E-Mails verfahren.
- **Mitgliederevidenz:** Begrüßungsschreiben an neue Mitglieder sowie Schreiben bzgl. der Kenntnisnahme von Austrittsgesuchen
- **Vorstandssitzungen und Generalversammlungen:** Erstellung des Entwurfes einer Tagesordnung, Versand der Einladungen und der durch das Präsidium genehmigten Tagesordnung. Führung der Protokolle bei allen Sitzungen, Versand der endgültigen Protokolle an den betroffenen Personenkreis
- **Vorbereitung anderer Veranstaltungen** (Tagungen, Vorträge), Zusammenarbeit mit Mitveranstaltern
- **ÖGPHYT-Phytodiplom:** Erstellung der Kandidatenliste, Versand der Fallberichte der Kandidaten an die Prüfer, Kontrolle der Einzahlung der Prüfungsgebühr, Erstellung der unterschrittsreifen Phytodiplome, Wartung der Liste der Ärztinnen und Ärzte mit ÖGPHYT-Phytodiplom auf der Website
- **Erstellung der aktuellen Mitteilungen** der Gesellschaft für die Website, für die Zeitschrift *phytotherapie.at* und für den elektronischen Newsletter der MedMedia-Verlagsgesellschaft



Alle bisherigen Generalsekretärinnen der ÖGPHYT haben gemein, dass sie am Institut/am Department/an der Abteilung Pharmakognosie der Universität Wien dissertiert haben bzw. dissertieren.

Die erste Generalsekretärin ab 2006 war Mag. pharm. Dr. Astrid Obmann. Sie erwies sich sofort als wahrer Glücksgriff, indem sie sich voll und ganz in ihr Aufgabengebiet hineindachte. Sie erstellte für etliche Sitzungen die Entwürfe der Tagesordnungen derart, dass der Präsident und der Vizepräsident daran nicht einen Beistrich ändern oder ergänzen mussten. Umso größer war das Bedauern, als Astrid Obmann anlässlich ihres ersten Mutterschutzes im Jahr 2015 ihr Ausscheiden aus dem Generalsekretariat erklärte.

Astrid war aber noch erfolgreich bei der Suche ihrer Nachfolgerin, die mit Mag. pharm. Dr. Anna Pitschmann gefunden wurde. Anna hat sich rasch in ihr Aufgabengebiet eingearbeitet, und sie wurde eine sehr gute und geschätzte Generalsekretärin. 2021 erklärte sie aus beruflichen Gründen ihren Rücktritt. Erfreulicherweise erklärte sie sich aber bereit, als Stellvertretende Generalsekretärin bei Bedarf auch weiterhin zur Verfügung zu stehen.

Seit der Generalversammlung am 11. 11. 2021 ist Mag. pharm. Anna Stich Generalsekretärin. Sie legte 2009 ihr Abitur in Nürnberg ab. Anschließend übersiedelte sie nach Wien zum Pharmaziestudium, das sie 2020 mit dem Magisterium abschloss. Seit 2020 betreibt sie ihr Doktoratsstudium Naturwissenschaften (Lebenswissenschaften): Pharmazie, wobei sie von Univ.-Prof. Dr. Sergej B. Zotchev betreut wird.

Termine und Highlights

Alles über Kongresse, Seminare und Wissenswertes

Symposium „30 Jahre ÖGPHYT“, 5. Mai 2022:

Die Gründung unserer Gesellschaft fand am 28. 1. 1992 statt. Zur Feier dieses 30-jährigen Jubiläums findet am 5. Mai 2022 ein abendliches Symposium im Pharmaziezentrum der Universität Wien statt. Als Festvortragende werden Doz. Pittner, Prof. Rollinger und Doz. Kastner zu hören und zu sehen sein. Im Rahmen des Symposiums findet die Verleihung des Österreichischen Ehrenkreuzes für Wissenschaft und Kunst I. Klasse an em. o. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka durch den Dekan der Fakultät für Lebenswissenschaften, Univ.-Prof. Dr. Gerhard Ecker, statt. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Synergy Forum 2022, 14.–15. Mai 2022, Bonn, Deutschland, www.synergy-forum.org/forum-2022

International Congress on Integrative Medicine and Health,

24.–26. Mai 2022, Phoenix, Arizona, USA, www.consortiumcongress.org

Tage der Arzneipflanzen, bitte merken Sie schon jetzt den Termin vor: 10.–12. Juni 2022

Tetranationale Tagung Phytotherapie 2022 – innovativ

Gemeinsamer Kongress der SMGP, GPT, NVF und ÖGPHYT, 16.–18. Juni 2022, Zürich, Schweiz
<http://phytotherapie2022.smgp.ch>

70th International Congress and Annual Meeting of the Society for Medicinal Plant and

Natural Product Research (GA), 28.–31. August 2022, Thessaloniki, Griechenland, www.ga-congress.org

36. Südtiroler Herbstgespräche Phytotherapie und Phytopharmaka

20.–23. Oktober, Bozen/Südtirol/Italien, www.phytoherbst.at

eSeminar: Phytotherapeutics in Children

Das Seminar wird via Zoom am 17. Mai, 2022 von 10.00 - 17:00 ausgetragen. Die Teilnahme ist kostenlos. Für das Programm und die Registrierung siehe: <https://ga-society.org/save-the-date-eseminar-phytotherapeutics-in-children/>

TETRANATIONALE TAGUNG
PHYTOTHERAPIE 2022
36. Schweizerische Jahrestagung für Phytotherapie

16–17 June 2022, University of Zurich

Phytotherapy 2022 – innovative

Date: 16–17 June 2022, 9.00 – 17.00 h
Place: University of Zurich, Rämistrasse 71, CH-8006 Zurich

Information/Inscription:
<http://phytotherapie2022.smgp.ch>, E-Mail: smgp.lsfm@zhaw.ch



TOPICS
Thursday, 16 June 2022: Phytotherapy in Supportive and Palliative Medicine
Friday, 17 June 2022: Ethnomedicine: Traditional use and Evidence-Based Medicine
Afternoon program with parallel symposium for veterinary medicine
(congress language: German!)

EXTENDED PROGRAM
– Industrial exhibition and dinner (16 June 2022)
– Poster exhibition (17 June 2022)
– Pharmacobotanical excursions (18 June 2022)

ORGANISATOR Swiss Medical Society of Phytotherapy SMGP (www.smgp.ch)
in collaboration with: USZ/University of Zurich; FiBL (Frick); ZHAW (Wädenswil), GPT, ÖGPhyt, NVF, ESCOP

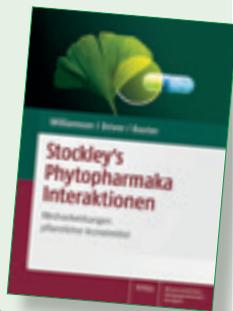
Gewinnspiel !

Jetzt mitspielen und eines von 3 Exemplaren des Buches „Stockley's Phytopharmaka Interaktionen“ von Williamson/Driver/Baxter gewinnen!

Frage:
Wenn bei einem Pflanzenblatt die Hauptnerven von einem Punkt an der Basis der Blattspreite strahlenförmig abzweigen, nennt man diese Form der Nervatur:

- a) fußförmig
- b) handförmig
- c) fiederförmig
- d) kammförmig

Unter allen richtigen Einsendungen werden 3 Exemplare „Stockley's Phytopharmaka Interaktionen – Wechselwirkungen pflanzlicher Arzneimittel“ von Williamson/Driver/Baxter Wiss. Verlagsges. Stuttgart 2018 verlost. Der Rechtsweg und eine Barabläse sind ausgeschlossen.



Fachkurzinformationen

GastroMed Madaus Tropfen

QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG: 100 ml (= ca. 97,5 g) enthalten: Flüssigextrakte aus: Angelikawurzel (*Angelicae radix*), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml/ Enzianwurzel (*Gentianae radix*), DEV 1: 2,5-3,5; 6,25 ml/ Kamillenblüten (*Matricariae flos*), DEV 1:2-4; 25,0 ml/ Kümmel (*Carvi fructus*), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml/ Mariendistelfrüchten (*Silybi mariani fructus*), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml/ Melissenblättern (*Melissae folium*), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml/ Pfefferminzblättern (*Menthae piperitae folium*), DEV 1:2,5-3,5; 6,25 ml/ Süßholzwurzel (*Liquiritiae radix*), DEV 1:2,5-3,5; 12,5 ml. Auszugsmittel für alle Drogen: 30 V/V % Ethanol 20 Tropfen entsprechen 1,1 ml Flüssigkeit. Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: Ethanol (Gesamthethanolgehalt 27,4 V/V %). **ANWENDUNGSGEBIETE:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Verdauungsfunktion bei leichten Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl und Blähungen, bei Appetitlosigkeit sowie bei leichten krampfartigen Beschwerden. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. GastroMed Madaus Tropfen werden angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **GEGENANZEIGEN:** Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder andere Pflanzen aus der Familie der Korbblütler. **WIRKSTOFFGRUPPE:** Mittel bei funktionellen gastrointestinalen Störungen ATC-Code: ATC-Code: A 03; **INHABER DER REGISTRIERUNG:** Mylan Österreich GmbH, 1100 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).

Legalon 140 mg – Kapseln

QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG: 1 Kapsel enthält 173,0 – 186,7 mg eingestelltes, gereinigtes Trockenextrakt aus Mariendistelfrüchten (*Silybi mariani extractum siccum raffinatum et normatum*), Droge-Extrakt-Verhältnis 36-44:1, entsprechend 140 mg Silymarin (spektrophotometrisch bestimmt, berechnet als Silibinin). Auszugsmittel: Ethylacetat. Sonstige Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose, Maisstärke, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), Natriumdodecylsulfat, Magnesiumstearat, Gelatine, Titandioxid E171, Eisenoxid rot E172, Eisenoxid schwarz E172. **ANWENDUNGSGEBIETE:** Toxische Leberschäden z.B. durch Alkohol oder Arzneimittel oder durch metabolische Störungen wie Diabetes mellitus; zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen und Leberzirrhose. Die Arzneimitteltherapie ersetzt nicht die Vermeidung der Leber schädigenden Ursachen (z. B. Alkohol). Legalon wird angewendet bei Erwachsenen ab 18 Jahren. **GEGENANZEIGEN:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, andere Pflanzen aus der Familie der Korbblütler oder einen der sonstigen Bestandteile. **WIRKSTOFFGRUPPE:** Lebertherapeutikum, Lipotropika, Lebertherapie, Silymarin ATC-Code: A05BA03 **PHARMZEUTISCHER UNTERNEHMER:** MEDA Pharma GmbH, 1100 Wien. **REZEPTPFLICHT/APOTHEKENPFLICHT:** Rezept- und 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 2016).

Gaspan 90 mg/50 mg magensaftresistente Weichkapseln

Inhaber der Zulassung: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Deutschland. **Qualitative und Quantitative Zusammensetzung:** 1 magensaftresistente Weichkapsel enthält: 90 mg *Mentha x piperita* L., aetheroleum (Pfefferminzöl) und 50 mg *Carum carvi* L., aetheroleum (Kümmelöl). Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: bis zu 11 mg Sorbitol, weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Kapsel. Liste der sonstigen Bestandteile: Succinylierte Gelatine, Glycerol 85%, Polysorbat 80, Propylenglykol, Glycerolmonostearat 40-55, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1)-Dispersion 30%, mittelkettige Triglyceride, Natriumdodecylsulfat, Sorbitol-Lösung (nicht kristallisierend), Titandioxid (E 171), Eisenoxid gelb (E 172), Patentblau V (E 131), Chinolingelb (E 104). **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden, besonders bei leichten Krämpfen, Blähungen, Völlegefühl und abdominalen Schmerzen. Gaspan wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen Menthol oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Patienten mit Lebererkrankungen, Cholangitis, Achlorhydrie, Gallensteinen und anderen Gallenerkrankungen. Kinder unter 8 Jahren, aus Sicherheitsgründen (siehe Abschnitt 5.3 - Gehalt an Pulegon und Menthofuran). **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Andere Mittel bei funktionellen gastrointestinalen Störungen. ATC-Code: A03AX. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Senden Sie die Antwort an:

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

Einsendeschluss ist der 12. Mai 2022

Phytotherapie.at – IMPRESSUM

Medieninhaber/Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT), Pharmaziezentrum c/o, Department für Pharmakognosie der Universität Wien, Pharmaziezentrum Althanstraße 14, 1090 Wien, www.phytotherapie.at, E-Mail: info@phytotherapie.at, **Verlag:** MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien, **Verlagsleitung:** Mag. Gabriele Jerlich, **Projektleitung:** Alexandra Hindler, a.hindler@medmedia.at, **Redaktion:** Martin Rümmele, 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, **Grafik:** Harald Wittmann-Duniecki, h.wittmann@medmedia.at, **Lektorat:** onlinelektorat.at | Sprachdienstleistungen, **Druck:** Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, A-2540 Bad Vöslau, **Abwervalung:** Alexandra Kogler, 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 geschlechterspezifische Formulierung verzichtet. Bilder ohne Credit wurden vom jeweiligen Interviewpartner beigestellt. Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung ist nur mit Zustimmung des Verlages erlaubt. Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter www.medmedia.at.

ÖGPHYT

Jetzt Mitglied werden

und Zeitschrift und Newsletter beziehen!



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

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

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

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

Anmeldung auch über

www.phytotherapie.at



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.)

Gaspan® 2x täglich

... damit die Gerti wieder entspannt ausgehen kann!

GERTI



Blähungen



Bauchschmerzen



Völlegefühl



Spürbar wirksam¹.

Die Wirksamkeit von Gaspan® ist in zahlreichen Studien belegt.