

Phytotherapie für die Kitteltasche

Dr. sc. nat. Beatrix Falch, Zürich, falc@zhaw.ch

SMGP (<https://smgp-sspm.ch/>)

Phytocura (www.phytocura.ch)

Phytotherapie für die Kitteltasche

◆ Inhalt

- Einführung
 - *Allgemeine Bemerkungen zur Phytotherapie*
- Phytotherapeutische Behandlungssituationen
 - *Bakterielle und virale Infekte*
 - *Psyche / Stress*

Phytotherapie für die Kitteltasche

◆ Einführung – Was ist Phytotherapie?

- Behandlung von Erkrankungen mit Arzneipflanzen in verschiedenen Zubereitungsformen
- Älteste dokumentierte Medizin der Menschheit
- => Erfahrungsmedizin => **traditionelle Phytotherapie**
- heute: Anwendung von **modernsten** naturwissenschaftlichen Methoden:
 - standardisierte Extrakte
 - pharmakologische und klinische Studien
- => **rationale Phytotherapie**

Phytotherapie für die Kitteltasche

Phytotherapie ist ...

- => ... eine allopathische Methode
- => ... **«Mutter»** der moderne Schulmedizin
- => ... **integrativer Bestandteil** der modernen Medizin
- => ... eine anerkannte Therapiemethode mit viel Potential

Phytotherapie für die Kitteltasche

- ◆ Pflanzen wirken meist mild => eher nicht für die hochakute bzw. Notfallmedizin
 - ◆ eher für subakute, chronische Erkrankungen eingesetzt
 - ◆ stark in der **Prophylaxe, Supportivmedizin**
 - ◆ nebenwirkungsarm, gut verträglich
 - ◆ Suche nach Ursache und genaue Erfassung der Symptomatik => individuelle Therapie (Magistralrezeptur)
- => **weniger Rezidive**
=> **nachhaltige Heilung***

*[Berger D. et al.: Arch Gynecol Obstet. 2000 Nov;264(3):150-3.]

Phytotherapie für die Kitteltasche

- Vielstoffgemische besitzen eine pharmakologisch **breite Wirkung** und eine **breite Wirksamkeit**, die in der Regel auf mehreren Wirkmechanismen beruhen:
 - vielfältige Anwendungsmöglichkeiten
 - hohe Arzneimittelsicherheit
 - selten Nebenwirkungen
- Pflanzliche Vielstoffgemische = **Multi-Target-Wirkstoffe**
 - gleichzeitig können zahlreiche makromolekulare Targets (**pleiotrope Effekte**) oder
 - gleichzeitig mehrere Stellen eines einzelnen Targets angegriffen werden (**synergistische Effekte**)

[Wink, Schweiz. Zeits. f. Ganzheitsmedizin, 2008, 30(3), 142–143]

Allgemeine Bemerkungen

♦ *Wie setze ich Phytotherapeutika ein?*

- symptomatisch als alleinige Therapie
 - Akute Situationen von milden Erkrankungen
 - präventiv
 - rezidivierende Erkrankungen
 - supportiv
 - Chronische Erkrankungen (in Kombination mit Allopathie)
 - Chronisch-rezidivierende Erkrankungen (als Basistherapie)
- => Selbstwirksamkeit/Eigenkompetenz fördern
- => Optimierung der Therapie

Phytotherapie für die Kitteltasche

♦ Allgemeine Dosierung (Einnahme vor dem Essen)

- *Erwachsene:*
 - Fertigpräparate: entsprechend Beipackzettel
 - Tinkturen: 3x täglich 20–30 Tropfen
 - Tee: 3x täglich 1–2 Tassen trinken
- *Kinder:*
 - Fertigpräparate: je nach Alter und Gewicht, s.:
<https://smgp-sspm.ch/public/document/download/178126/184156>
 - Tinkturen: 3x täglich so viel Tropfen wie Kind alt ist
 - Tee: 1–3x täglich 1 Tasse trinken

Phytotherapie für die Kitteltasche

Ein Beispiel aus der Praxis

Phytotherapie – Fallbeispiel

Bettina M. (23 Jahre alt) kommt in Ihre Praxis.

Sie hat seit 2 Tagen Halsschmerzen, starke Schluckbeschwerden, die trotz Ibuprofen-Einnahme stärker geworden sind. Sie hat nur leicht erhöhte Temperatur, kein Schnupfen, kein Husten.

Fragen an die Patientin?

Welche Untersuchungen nehmen Sie vor?

Was verschreiben Sie?

Phytotherapie bei Halsschmerzen

◆ Bakterielle Infektionen im Rachenraum (Streptokokken):

- **Sonnenhut**-Präparate: z.B. Echinamed®/Echinaforce®, Spagyrom®
- **Kapuzinerkresse/Meerrettichwurzel**: Angocin®
 - Dosierung ab 12 J.: 4 x tägl. 5 Tabl., nach 2–4 Tagen Dosierung reduzieren, vorbeugend: 2x täglich 2 Tabl.
 - **nach den Mahlzeiten** einnehmen.
- **Kernosan® Merrettich-Elixier**: **off-label-use**
 - ab 6 J.: 2–3x tägl. 5 ml nach den Mahlzeiten
- **Geranienwurzel (*Pelargonium sidoides*)**: Kaloba®/Umckaloabo®
 - 2–5 J.: 3x tägl. 10 Tr., 6–12 J. 3x tägl. 20 Tr., ab 12 J. 30 Tr.

Phytotherapie bei Halsschmerzen

◆ Bakterielle Infektionen im Rachenraum (Streptokokken):

– Ingwertee-Zubereitung

- frischen Ingwer dünn schälen, raffeln, dann ca. 1 Teel. geraffelter Ingwer mit einer Tasse kochendem Wasser übergiessen
- 5 – 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen,
- etwas Zitronensaft dazu und
- mit Honig nach Belieben süssen

Phytotherapie für die Kitteltasche

Atemwegsinfektionen – Covid-19

Schutz vor viralen Infektionen



◆ Immunmodulierende Arzneipflanzen (pharmakolog. belegt)*

- Geranienwurzel (*Pelargonium sidoides*) – Kaloba®
- Ginsengwurzel (*Panax ginseng*) – Ginsana®
- Ingwerwurzelstock (*Zingiber officinale*) – Zintona®
- Knoblauchzehe (*Allium sativum*)
- Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) – Vitango®
- Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*) – Echinamed®
- Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) – Vigor®

*inhibieren/reduzieren pro-inflammatorische Interleukine

Schutz vor viralen Infektionen



◆ Bitterstoffhaltige Arzneipflanzen

- Bitterstoffdrogen gelten traditionell als Stärkungsmittel
- Bitterstoffrezeptoren in allen Organen*
- Bitterstoffe wirken u.a. auch entzündungshemmend
 - => bei **Infektanfälligkeit**
 - => Bei Depressionen und Angstzuständen
- z.B. Löwenzahn, Mariendistel, Enzian, Wermut, Beifuss, Tausendgüldenkrout, Artischocke

*[Devillier P. et al.: Pharmacol Ther 2015;155:11-21.]

Schutz vor viralen Infektionen

◆ Bewährte bitterstoffhaltige Kräftigungsmittel

- **Weleda Amara-Tropfen** (Enzian, Schafgarbe, Löwenzahn, Salbei, Artischocke): ab 6 J., 3x täglich 5–15 Tr.
- **Ceres Taraxacum comp.** (Löwenzahn, Schöllkraut, Mariendistel): ab 12 J. 3x tägl. 2–5 Tr., ; off-label ab 6 J.
- **Iberogast®** (Bauernsenfsamen, Angelikawurzel, Kamille, Kümmel, Mariendistel, Melisse, Pfefferminz, Schöllkraut, Süssholzwurzel): ab 12 J. 3x täglich 20 Tr. zu/nach dem Essen

Schutz vor viralen Infektionen



◆ Kardioprotektive Arzneipflanzen

- Weissdorn* (**Cardiplant**[®]):
 - wirkt entzündungshemmend, antioxidativ
 - immunmodulatorisch, anxiolytisch
 - verbesserte Durchblutung, inhibiert ACE
- Rosenwurz** (**Vitango**[®]):
 - neuroprotektiv, antioxidativ
 - inhibiert proinflammatorische Zytokine (IL-1, IL-6, TNF- α)
 - inhibiert ACE2-Rezeptoren

*Orhan IE. Curr Med Chem. 2018;25(37):4854-4865.

**Zhuang W, et al. Aging Dis. 2019 Feb 1;10(1):134-146.

Schutz vor viralen Infektionen



Pubmed-Recherche – Arzneipflanzen mit antiviraler Wirkung z.T. gegen Corona-Viren (in-vitro-Untersuchungen):

- Geranienwurzel (*Pelargonium sidoides*) – **Kaloba**[®]/Umckaloabo[®]
- Zistrose (*Cistus incanus*)
- Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) – **Echinamed**[®]/Echinaforce[®]
- Zimtrinde (*Cinnamomum ceylanicum*)
- Süssholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*)
- Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) – **Hyperiplant**[®], **Rebalance**[®]
- Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*)
- Rhabarber (*Rheum palmatum*)

Schutz vor viralen Infektionen



♦ Ätherische Öle mit antiviraler Wirkung (*in-vitro*-Untersuchungen) sind häufig reich an 1,8-Cineol:

- *Cinnamomum camphora* (Ravintsara)
- *Citrus limon* (Zitrone)
- *Thymus vulgaris* Ct. *Thujanol* (Thymian)
- *Eucalyptus* sp. (fast alle Eukalyptusöle)
- *Melaleuca alternifolia* (Teebaum)
- *Leptospermum scoparium* (Manuka)
- *Laurus nobilis* (Lorbeer)
- *Satureja montana* (Bergbohnenkraut)
- *Mentha x piperita* (Pfefferminz)
- ...

Schutz vor viralen Infektionen



Konkrete Empfehlungen
bei Symptomen viraler Infekte

Phytotherapie zur Immunstärkung

◆ Vorbeugung von Infektionen (auch rezidivierende)

– *Sonnenhut (Echinacea purpurea)*:

- antiviral (gegen Influenza- und Herpes simplex-Viren)
- Abwehrsteigerung:
 - Phagozytoseleistung von Granulozyten und Makrophagen ↑
 - Bindung an Endocannabinoid-Rezeptor
- Schutz vor rezidivierenden Infekten
- antibakteriell (gram-pos.), da Hyaluronidase-Hemmer
- Schutz vor Komplikationen (Pneumonie, Bronchitis, Tonsillitis, *Otitis media*)

[Schapowal A, Klein P, Johnston SL. *Advances in Therapy* 2015;32(3):187-200]

Vorbeugung von Infektionen

– *Echinacea-Präparate*:

- **Echinacin**[®]-Tropfen:
Erw: 3x tägl. 20–40 Tr.; Kinder > 4 J.: 3x tägl. 10 Tr.
- Echinaforce[®] junior = Echinaforce[®] = **Echinamed**[®]
ab 12 J.: 3–5x tägl. 2 Tabl., ab 4 J.: 3–5x tägl. 1 Tabl.
- Echinaforce[®] Tropfen (ab 4 J.): 3–5x tägl. 10 Tr. ; ab 12 J.: 25 Tr.
- **EchinaMed**[®]forte / **Echinaforce**[®] forte (3fache Konz.)
Erw.: 2x tägl. 1-2 Tabl.; ab 12 J. 2x tägl. 1 Tabl.
- **Echinarom**[®]/Spagyrom[®] (plus äth. Öle):
Erw: 3x tägl. 20 Tr.; Kinder 6-12 J.: 3x tägl. 10 Tr.

[Germann M. *et al. Prim Hosp Care Allg Inn Med.* 2019;19(11):345–349.]

Phytotherapie bei viralen Infekten

◆ «Schutz der Eintrittspforte»

- => Mund- und Rachenschleimhaut pflegen und schützen
- => Halsschmerzen sofort behandeln (Halspastillen)
- => Inhalieren mit ätherischen Ölen
- => Raumvernebelung mit ätherischen Ölen

Für Kinder geeignete ätherische Öle mit antiviraler Wirkung:

Eucalyptus radiata (ab 3 J.) oder *Ravintsara* (ab 5 J.) zur Inhalation
generell keton- und phenolarm, kein Menthol, Campher, Cineol
s. SMGP-Empfehlungsliste: <https://smgp-sspm.ch/files/filemanager/download/inline/c0c9a5f8cad3d7ca8bec46078681ab05>

Phytotherapie bei Halsschmerzen

◆ Erkrankungen im Mund und Rachenraum:

- *Ribes nigrum*-Gemmospray: ab 1 Jahr
- *Rosa canina*-Gemmospray: ab 1 Jahr
- Kamillenblüten: **Kamillosan**[®] Mund- und Rachenspray
(3x tägl. 1 Sprühstoss, ab 6 J.)
- Sonnenhut/Salbei: A. Vogel / **Echinamed**[®] Halsschmerzspray
(4–6x/d 1 Sprühstoss, ab 6 J. – *off-label-use*)
- **Echinarom**[®] / **Spagyrom**[®] (alkohol. Sonnenhutextrakt plus äth. Öle):
6–12 J.: 3x tägl. 10 Tr. einnehmen oder mit 20 Tr. gurgeln
- Malvenblüten: Malveol[®] zum Gurgeln (ab 6 J.)
- Diverse Halspastillen: z.B. Ricola[®] Kräuterbonbons, Isla-Moos[®]

Phytotherapie bei Halsschmerzen

◆ Erkrankungen im Mund und Rachenraum:

- Geranienwurzel (*Pelargonium sidoides*): Kaloba®/Umckaloabo®
2–5 J.: 3x tägl. 10 Tr., 6–12 J. 3x tägl. 20 Tr.
- Zistrose (*Cistus x incanus*): Cystus 052
Kinder ab 12 J.: alle 3h 1–2 Lutschtabl. im Mund zergehen lassen
(max. 12 Tabl.). Kinder 6–12 J.: max. 6 Lutschtabl./Tag (off-label)
- Meerrettich/Kapuzinerkresse: Angocin® Kinder ab 12 J.: 5x tägl. 4 Tabl. p.c.

Kamin W, Funk P, Seifert G, Zimmermann A, Lehmann W. EPs 7630 is effective and safe in **children** under 6 years with acute respiratory tract infections: clinical **studies** revisited. *Curr Med Res Opin.* 2018 Mar;34(3):475-485.

Kalus U et al. **Cistus incanus** (CYSTUS052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical **study**. *Antiviral Res.* 2009 Dec;84(3):267-71.

Phytotherapie bei viralen Infekten

◆ Schnupfen

- **Ätherische Öle** zum **Inhalieren** oder in Salben zum Einreiben.
Kein Campher, Menthol und Cineol für Säuglinge und Kleinkinder!
z.B. **Liberol**® Baby (Eucalyptus, Latschenkiefer, Sternanis, Wacholder)
s. SMGP-Empfehlungsliste

- **Gelodurat**®/**Gelomyrtol**® (Eucalyptusöl):

300 mg äth. Öl aus Eucalyptusblätter, Orangenschalen (süss),
Limonenschalen und Myrtenblätter/Kapsel

Indikation: Akute und chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen
(Sinusitis) / Bronchitis

Dosierung: ab 4 J. 1–2x tägl. / ab 10 J. 1–3x tägl. / ab 18 J. 3–4x tägl. 1
Kapsel unzerkaut 1/2 h vor dem Essen mit viel kalter Flüssigkeit

Phytotherapie bei Schnupfen

Sinupret®/ Sinupret forte / Sinupret Extract

- 18/36 mg Eisenkraut: fiebersenkend, schmerzstillend, verdauungsfördernd
- 6/12 mg Enzianwurzel: verdauungsfördernd, fiebersenkend
- 18/36 mg Gartensauerampferkraut: abführend, reinigend
- 18/36 mg Holunderblüten: schweisstreibend, schleimlösend, immunstärk.
- 18/36 mg Schlüsselblumenblüten: sekretolytisch, entzündungshemmend bei verlegter Nasenatmung, Verschleimung von Nase und Rachen

Indikation: verlegte Atemwege („Schnorcheln“), leicht gehendem Husten, Vorbeugung *Otitis media*

Dosierung: ab 12 J.: 3x tägl. 2 Drag.; ab 6 J.: 3x tägl. 1 Drag
ab 2 J., 3x tägl. 15 Tr. oder 2.1 ml Sirup; 6-12 J. 3x tägl. 25 Tr. / 3.5 ml
forte/extract: ab 12 J.: 3x tägl. 1 Drag.

Phytotherapie bei Husten

◆ Wirkung der Inhaltsstoffgruppen:

- **Ätherische Öle:**
wirken antiphlogistisch, antibakteriell, antiviral,
bronchospasmolytisch, expektorierend (reflektorisch)
- **Schleimstoffdrogen:**
schleimhautschützend, reizlindernd, antiphlogistisch
- **Saponindrogen:** stimulieren die Flimmerepithelzellen
senken Oberflächenspannung; sekretolytisch, entzündungs-
hemmend, sekretomotorisch, bakteriostatisch, antimykotisch

Phytotherapie bei Husten

◆ Husten bei Kindern

- Pflanzliche Hustenmedikamente dürfen abgegeben werden!
- Pflanzliche Hustenpräparate sind wirksam und toxikologisch unbedenklich!
- z.B.: Efeu, Rosengeranie, Spitzwegerich, Thymian
- Wissenschaftliche Grundlage für die choosing wisely-Empfehlung fehlt, s.a. <https://smgp-sspm.ch/mitteilungen>

Barnes LA et al. The effects of *Hedera helix* on viral respiratory infections in humans: A rapid review. *Adv Integr Med.* 2020 Dec;7(4):222-226. doi: 10.1016/j.aimed.2020.07.012.

Olszanecka-Glinianowicz M, et al. The herbal medicine containing of ivy leaf dry extract in the treatment of productive cough in children. *Wiad Lek.* 2020;73(4):668-673.

Phytotherapie bei Husten

Geranienwurzel (*Pelargonium sidoides* / *P. reniforme*)

- Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Cumarine, Flavonoide, Phytosterole, Calcium, Kieselerde
- Wirkungsweise (pharmakolog. belegt):
 - antibakteriell (gegen gram-pos. und gram-neg. Bakterien)
Adhäsion an Epithelzellen gehemmt, Freisetzung von Defensinen
 - Immunstimulierend: Ausschüttung von Interferonen, gesteigerte Phagozytose, Aktivierung von Makrophagen
 - antiviral (hemmt die wichtigsten Erkältungsviren, inkl. SARS-CoV-2)
 - sekretolytisch: gesteigerte Bewegung des Flimmerepithels

Phytotherapie bei Husten

Zubereitungen: Kaloba[®]/Umckaloabo[®] in Tr. (ab 2 J.),
Umckaloabo[®] auch als Tabletten (ab 12 J.), Sirup (ab 2 J.)

Anwendungsgebiete (mit klinischen Studien belegt):

- akute Sinusitis, Tonsillitis, akute Bronchitis

Anwendungsweise: 30 min vor den Mahlzeiten mit etwas Flüssigkeit

- Kinder 2 – 5 Jahren: 3 x 10 Tr. / 2,5 ml täglich
- Kinder von 6 – 12 Jahren: 3 x 20 Tr. / 5 ml täglich
- Jugendliche und Erwachsene: 3 x 30 Tr. / 7,5 ml täglich

Nach Abklingen aller Symptome noch für einige Tage weiter einnehmen, um einen Rückfall zu verhindern

Phytotherapie bei Husten

◆ Efeublätter (*Hedera helix*), Araliaceae

- **Inhaltsstoffe:**
 - Saponine, Flavonoide, Pflanzensäuren
 - Polyacetylene, ätherisches Öl
- **Wirkungsweise:**
 - auswurfördernd, schleimlösend, krampflösend
 - antibakteriell, antimykotisch, antiviral, hustendämpfend
 - via β 2-adrenerge Rezeptoren*

*Schulte-Michels J, et al: α -Hederin inhibits G protein-coupled receptor kinase 2-mediated phosphorylation of β 2-adrenergic receptors. *Phytomedicine*. 2016 Jan 15;23(1):52-7. doi: 10.1016/j.phymed.2015.12.001

Phytotherapie bei Husten

Efeublätter (*Hedera helix*), Araliaceae

- Anwendungsgebiete:
 - Erkältungshusten, Husten mit zähem Schleim
 - Bronchitis, Asthma bronchiale
- Hinweis:
 - frische Efeublätter und deren Extrakte wirken allergisierend
- Präparate:
 - Prospan®/Prospanex®
 - Bexin Efeu Hustensirup
 - in: Triofan Hustenlöser mit Primel (Sirup) / ... mit Süssholz (Tr.)

Schutz vor viralen Infektionen



◆ SMGP und Corona-Virus:

- Empfehlungen zur Vorbeugung und Linderung von Symptomen mit Arzneipflanzen seit Anfang März 2020 auf der SMGP-Webseite aufgeschaltet und aktualisiert:

https://smgp-sspm.ch/forschung_stellungnahmen

- Version für das Publikum hier:
<http://www.herbadonna.ch/Herbadonna/Aktuelles.html>

- Publikation unter Mitwirkung der SMGP:

Huber B.M. et al. Komplementäre Therapieansätze bei grippalen Infekten, Influenza und COVID-19. Prim Hosp Care Allg Inn Med. 2021;21(03):82-89.

Phytotherapie für die Kitteltasche

Harnwegsinfektionen

Phytotherapie und HWI

◆ Grenzen der Phytotherapie

- **Red flags:**
 - Schmerzen in der Nierengegend
 - hohes Fieber
 - in der Vergangenheit starker / fulmianter Verlauf bekannt
 - Begleiterkrankungen

=> Phytotherapie nur bei unkomplizierten Harnwegsinfekten,
dann aber 1. Wahl!

Phytotherapie und HWI

◆ Therapiekonzept

- viel Tee trinken!
- Pflanzliche Fertigarzneimittel mit viel Flüssigkeit einnehmen
- im akuten Zustand Tee mit Tinktur kombinieren

=> harntreibende Arzneipflanzen:

Brennesselkraut

Birkenblätter

Ackerschachtelhalm (Zinnkraut)

Löwenzahnkraut

echtes Goldrutenkraut (zusätzlich entzündungshemmend)

Phytotherapie und HWI

- Bei unkompliziertem Harnwegsinfekten statt Antibiotika-Gabe:

Angocin®: (Kapuzinerkressenkraut, Meerrettichwurzel)

Tropaeoli herba 200 mg / Armoraciae radix 80 mg

- **Inhaltsstoffe:** Senfölglykoside
- **wirkt** antibakteriell in ableitenden Harnwegen und im Rachen
- **Dosierung:** > 18 J.: 3(–5)× tägl. 4(–5) Tabl.; Kinder 6–12 J. (via Arzt): 3–4x tägl. 2–4 Filmtabl. **nach** den Mahlzeiten
- **Prophylaxe:** vorbeugend: 2–3x tägl. 2 Tabl.

Phytotherapie und HWI

Cystinol®:

238.7 – 297.5 mg Bärentraubenblätter-Trockenextrakt (= 70 mg Arbutin)

- **Inhaltsstoffe:**
Arbutin, Gerbstoffe, Flavonoide, Iridoide, Triterpene
- **Wirkungsweise:**
aquaretisch, antibakteriell in ableitenden Harnwegen
- **Dosierung:** 3 tägl. x 2 Tabl. nach dem Essen

Gágyor I et al.: Herbal treatment with uva ursi extract versus fosfomycin in women with uncomplicated urinary tract infection in primary care: a randomized controlled trial. J. Clin Microbiol Infect. 2021 Oct;27(10):1441-1447.

Phytotherapie und HWI

Canephron®:

- Tausendgüldenkraut-Pulver (36 mg)
- Liebstöckelwurzel-Pulver (36 mg)
- Rosmarinblätter-Pulver (36 mg)

Wirkungsweise: schmerzlindernd, krampflösend, entzündungshemmend, "bakterienausspülend"

Schwangerschaft/Stillzeit: möglich

Dosierung: 3x täglich 1 Tabl., max. für 2 Wochen (Selbstmedikation)

Wagenlehner FM, et al.: Non-Antibiotic Herbal Therapy (BNO 1045) versus Antibiotic Therapy (Fosfomycin Trometamol) for the Treatment of Acute Lower Uncomplicated Urinary Tract Infections in Women: A Double-Blind, Parallel-Group, Randomized, Multicentre, Non-Inferiority Phase III Trial. Urol Int. 2018;101(3):327-336. doi: 10.1159/000493368.

Phytotherapie für die Kitteltasche

Prüfungsvorbereitung / Stress

Phytotherapie für die Kitteltasche

◆ Bevorstehende Prüfung?

- Verbesserung der Merk- und Lernfähigkeit
- Steigerung der Aufmerksamkeit
- Erhöhung der Konzentration
- keine Angst
- entspannt, «cool», selbstsicher

Phytotherapie für die Kitteltasche

◆ Optimale Prüfungsvorbereitung:

- Bewegung
- Entspannungsübungen (Yoga, Meditation)
- genügend Schlaf
- gesundes Essen (Flavonoide*)
- Lernplan, Lerngruppe
- Lernpausen

*Elumalai P, Lakshmi S. Role of Quercetin Benefits in Neurodegeneration. Adv Neurobiol. 2016;12:229-45. doi: 10.1007/978-3-319-28383-8_12.

Phytotherapie zur Stärkung

◆ Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit durch

- bessere Gehirndurchblutung
- bessere Nährstoffversorgung
- bessere Aufmerksamkeit / Wachheit

=> **Anti-Stress-Pflanzen / Adaptogene**

- Ginseng
- Sibirischer Ginseng / Taigawurzel
- Rosenwurz

Phytotherapie zur Stärkung

◆ Panax ginseng (Araliaceae)

- Heimat: Ostasien; China, Japan, Russland, Korea
- Inhaltsstoffe:
 - Saponine, Polyacetylene, Polysaccharide
 - Peptidoglykane, Peptide
 - äth. Öl, β -Sitosterol
 - Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe
- Monographien: HMPC, ESCOP, WHO

Ginseng

◆ Wirkungsweise (*in-vitro* und *in-vivo*-Studien)

- antioxidative Wirkung, Radikalfängereigenschaften, Schutz von Nervenzellen
- leberschützend, entgiftend, stärkend
- Erhöhung der Botenstoffe im Gehirn
- tumorhemmend, antiviral, immunstimulierend
- blutzuckersenkend, Senkung der Blutfettwerte
- blutverdünnend, blutbildend
- herzschtzend, eher blutdrucksteigernd
- harnsäuresenkend, entzündungshemmend

Ginseng

◆ Anwendungsmöglichkeiten

- Zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassende geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, in der Rekonvaleszenz
- «Antistressmittel» (Körper kann sich besser an äussere oder innere Störungen anpassen)
- Verminderung der Infektanfälligkeit
- Verbesserung der Lungenfunktion
- bei Wechseljahrbeschwerden

Ginseng

◆ Präparate (ohne NEM, alle LPPV):

- **Arkokaps Ginseng:** 390 mg gepulv. Ginsengwurzel
- **Ginsana®:** 100 mg ethanol. Ginsengwurzel-Trocken-extrakt (DEV 3–7:1), stand. auf 4 mg Ginsenoside/Kaps
- **IL HWA Korean Ginseng:** 1 g ethanol. Ginsengwurzel-Spissumextrakt (DEV 3–7:1), stand. auf 80 mg Ginsenoside
- **Panax Ginseng Pine Brand:** 220 mg ethanol. rote Ginsengwurzel-Trockenextrakt (DEV 10–15:1), stand. auf 22 mg Ginsenoside/Kaps

Dosierung: 1–2 Kapsel vor dem Frühstück, für 3 Monate

Ginseng

◆ Taigawurzel / Sibirischer Ginseng (*Eleutherococcus senticosus* – *Eleutherococci radix*)

– **Inhaltsstoffe:**

- Phenylpropanderivate (z.B. Syringin)
- Kaffeesäurederivate, Heteropolysaccharide
- Cumarinderivate, Triterpensaponine, Lignane (Sesamin)

– **Wirkungsweise:**

Steigerung der unspezifischen Immunabwehr, adaptogen, stimulierend/stärkend, antiviral

Taigawurzel

◆ Anwendungsgebiete:

- Müdigkeit; verminderte geistige Leistungsfähigkeit; Konzentrationsschwäche; Rekonvaleszenz, Krankheitssymptome als Folge von Stressbelastung, erhöhte Infektanfälligkeit, sportlichem Leistungsdruck

– **Kontraindikationen:**

- Bluthochdruck; Kinder < 12 J. (da keine Erfahrung), Schwangerschaft, Stillzeit

– **Präparat:** Vigor *Eleutherococcus* Kapseln

Dosierung: Erw./Jugendl. > 12 J.: 2x tägl. 1–2 Kaps.

Adaptogene

◆ Rosenwurzrhizom (*Rhodiola rosea*)

- **Herkunft:** Gebirgsregionen Asiens
- **Inhaltsstoffe:**
 - Phenylpropanderivate (Rosavine)
 - Phenylethylderivate (Rhodiolosid)
 - Flavonoide, Mono- und Triterpene, Phenolcarbonsäuren
- **Wirkungsweise:**
 - antidepressiv, angstlösend (via Neurotransmitter)
 - stimulierend, adaptogen (via Cortison-Senkung),
 - kardioprotektive, antioxidativ

Rosenwurz

- **Anwendungsgebiete:**
 - Müdigkeit, Erschöpfung, Schwächezustände
 - Tonikum, Geriatrikum
 - Stressbewältigung
 - Steigerung der Fruchtbarkeit, Wechseljahre
- **Präparat:** Vitango® (200 mg ethanol. Trockenextrakt/Filmtabl.)
- **Dosierung:** 2x 1 Filmtabl./d, 30 Min. vor dem Frühstück
- **Nebenwirkung:** erhöhte Reizbarkeit, Schlaflosigkeit
- **Klinik:** kleinere neuere klinischen Studien bzgl. Depression, Fatigue und Wechseljahrsbeschwerden (z.T. Kombi-präparate)

Phytotherapie zur Stärkung

◆ Steigerung der Merkfähigkeit

- Ginkgo*
- Kiefernrinde
- Küchenkräuter bzw. Gewürze wie
Rosmarin*, Petersilie, Salbei, Melisse, Safran*, Kurkuma*
- Kaffee*, Tee*, Schokolade*
- Ashwagandha* (*Withania somnifera*)
- Brahmi* (*Bacopa monnieri*)

*Lewis JE, et al. The effects of twenty-one nutrients and phytonutrients on cognitive function: A narrative review. J Clin Transl Res. 2021 Aug 4;7(4):575-620.

Phytotherapie zur Stärkung

◆ Ginkgoblätter (*Ginkgo biloba*), Ginkgoaceae

- Heimat: Südostchina
- Besonderheit: „lebendes Fossil“
seit über 180 Mio. Jahren; überlebte Eiszeiten in Europa
- Botanik:
 - zweihäusig
 - kann bis zu 4000 Jahre alt werden
 - ab 20–40 Jahren geschlechtsreif
 - Reproduktionszeit > 1000 Jahre
 - Fortpflanzung durch sog. Samenanlage

Ginkgo biloba

◆ Inhaltsstoffe

- Diterpene (Ginkgolide)
- Sesquiterpene (Bilobalid)
- Flavonoide, Procyanidine, Dehydrocatechine
- Triterpene (Sitosterol), Steroide
- Pflanzensäuren (u.a. Ginkgolsäuren)
- Ginkgole
- Carotinoide
- Wachse, Ester
- Lignan, Lectin

Ginkgo biloba

◆ Wirkungsweise

- Widerstandsfähigkeit gegenüber Umweltgiften/Schädlingen
- hemmt Thrombozytenaggregation
- gefässerweiternd, durchblutungsfördernd
- verbesserte Sauerstoffversorgung in den Zellen
- schlecht durchblutetes Gewebe erhält mehr Sauerstoff und wichtige Nährstoffe
- antioxidative Wirkung, Radikalfängereigenschaften
- entzündungshemmend, antiödematös
- Stabilisierung von Zellmembranen

Ginkgo biloba

◆ Anwendungsgebiete

- Hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen
- Störungen der Hirndurchblutung
- Leichte bis mittelschwere primäre Demenz
- Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit (*Claudicatio intermittens*)
- Schwindel infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen
- Zur unterstützenden Behandlung von Tinnitus
- Veneninsuffizienz ; Schutz vor UV-Schäden

Ginkgo biloba

◆ Klinische Studien

- Zur Gedächtnissteigerung: 120 – 240 mg/Tag
- Bei ADHS:
 - => Ginkgo spagyrisch¹: tendenziell positiv
 - => Ginkgo weniger gut wirksam als Methylphenidat aber besser verträglich² (Studie mit 60 Kindern, 6–14 Jahre alt)
 - => Tebofortin[®] intens (120 mg Extrakt/d): ab ca. 6 J.³

¹H. Frei, Zeitschr. für Ganzheitsmedizin 2002; 14: 10-13

²Salehi B. et al.: Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry 2010.;34(1):76–80.

³Uebel-von Sandersleben H, et al. Z Kinder Jugendpsychiatr Psychother. 2014 Sep;42(5):337-47.

Ginkgo biloba

Präparate	Spezifikation	Auszugs- mittel	Dosierung
Symfona® 120 (B!)	120 mg Ginkgoblätter-Trocken- extrakt (DEV 50:1; standard. auf 30 mg Flavonoide und 7,2 mg Terpenlactone)/Kapseln	Aceton 60 Vol.-%	1x tägl. 1 Kapsel zum Essen
Tebokan® 120 (B!)/ Tebofortin® intens/ Ginkgo Sandoz/ Mepha (B!)/ Rezirkane 120 (B!)	120 mg Ginkgoblätter-Trocken- extrakt (DEV 35–67:1) stand. auf 26,4–32,4 mg Flavonoide u. 6,0– 8,4 mg Terpenlactone/Filmtabl.	Aceton 60 Vol.-%)	2x tägl. 1 Filmtablette

Ginkgo biloba

Präparate	Spezifikation	Auszugs- mittel	Dosierung
Rezirkane 240 (B)/ Symfona 240 (B)/Tebofortin uno 240 (D)/ Tebokan 240 (B)	240 mg Ginkgoblätter-Trocken- extrakt (DEV 35–67:1) stand. Auf 52,8–64,8 mg Flavonoide u. 12,96– 15,84 mg Terpenlactone/Filmtabl.	Aceton 60 Vol.-%)	1x tägl. 1 Filmtablette
Geriaforce®	920 mg Ginkgoblätter-Urtinktur (DEV 1:9)/ml, [1 ml = 33 Tr.]	ETOH 65 Vol.-%	3x täglich 20– 30 Tr., a.c.
Ginkgobakehl®	100% Ginkgoblätter-Urtinktur	ETOH 66 Vol.-%	3–5x täglich 10–15 Tropfen
Ceres Ginkgo- Urtinktur	100% Ginkgoblätter-Urtinktur (HAB, Vorschrift 3a)	ETOH 65 Vol.-%	1–3 täglich 3–5 Tropfen

Phytotherapie für die Konzentration

♦ **Kiefernextrakt** (*Pinus pinaster/maritima*; Pinus Pygenol®):

- **Inhaltsstoffe:**
oligomere Procyanidine, Flavonoide, Pflanzensäuren
- **Wirkungsweise:**
antioxidativ, entzündungshemmend
- **Anwendungsgebiete:**
 - Konzentrationssteigerung*, Veneninsuffizienz
 - Studie mit 1 mg/kg KG/d (20 mg/Tabl.) bei Kindern mit ADHS**

*Heimann SW: Pycnogenol® for ADHD? J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 1999;38:357–358.

**Trebatická J et al.: Eur Child Adolesc Psychiatry. 2006 Sep;15(6):329-35

Phytotherapie für die Konzentration

♦ **Rosmarinblätter** (*Rosmarinus officinalis*)

- **Inhaltsstoffe:**
äth. Öle, Flavonoide
- **Wirkungsweise:** durchblutungsfördernd, Steigerung der Glucose-Aufnahme im Gehirn*, antibakteriell, antiviral, antidepressiv, entzündungshemmend, antioxidativ, konzentrationsfördernd*
- **Anwendungsgebiete:**
Rheumatische Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Nervosität, Konzentrationsförderung*, Depression*
- **Dosierung gemäss Studien:**
Max. 750 mg /d getrockneter Rosmarin oder Inhalation von 4 Tr. Rosmarinöl für 5 min.

Phytotherapie für die Konzentration

◆ Safrannarben (*Crocus sativus*)

- Inhaltsstoffe:
Crocin (Diterpenoid), Picrocrocin, äth. Öl
- Wirkungsweise:
antidepressiv, konzentrationsfördernd, anticancerogen
- Anwendungsgebiete:
Depression, Stress, Verbesserung des Gedächtnisses, Demenz
- klinische Studien mit 2 x 15 mg Extrakt/d für bis zu 12 Monate

Farokhnia M, et al. Comparing the efficacy and safety of *Crocus sativus* L. with memantine in patients with moderate to severe Alzheimer's disease: a double-blind randomized clinical trial. *Hum Psychopharmacol.* 2014 Jul;29(4):351-9. doi: 10.1002/hup.2412.

Phytotherapie für die Konzentration

◆ Baldrianwurzel (*Valeriana officinalis*) – Präparate

- Wirkung auf Neurotransmitter
- **Dormiplant®**: Extrakte aus Baldrianwurzel und Melissenblätter
- Studie* mit knapp 170 Schulkindern über 7 Wochen
- Ergebnis:
 - Signifikant weniger impulsiv, weniger hyperaktiv
 - Signifikant bessere Konzentration
- **Dosierung**: ab 6 J. 2x tägl. 1 Drag.

*Gromball J. et al.: *Phytomedicine* 21(8-9):1098-103 (2014)

Phytotherapie für die Konzentration

◆ **Leinsamenöl** (600 mg ω -3-Fettsäuren)

- Zur Konzentrationsförderung
- => ω -3-Fettsäuren: klinische Studien¹
- Vorstufe von EPA/DHA (α -Linolensäure) auch in Walnussöl, Rapsöl und Sojaöl enthalten, jedoch enzymatische Umwandlung zu EPA/DHA im Körper mit nur geringer Ausbeute von max. 10%!
- **Hinweis:** EPA in einigen Kindernährmitteln und als Nahrungsergänzung in der Schwangerschaft

¹ Chang JC et al.: Neuropsychopharmacology. 2017 Jul 25.

Gillies D et al.: Cochrane Database Syst Rev. 2012 Jul 11;(7):CD007986.

Phytotherapie für die Kitteltasche

Informationen / Literatur

Magistral-Rezepturen

◆ Wer stellt Magistral-Rezepturen her?

SMGP-Phytoreferenz-Apotheken

- breites Sortiment an pflanzlichen Arzneimitteln und Zubereitungen (z.B. Tinkturen) sowie
- pflanzlichen Rohstoffen (z.B. ätherische Öle, getrocknete Pflanzenteile zur Teebereitung)
- fundiertes phytotherapeutisches Wissen
- Herstellung diverser Darreichungsformen
- <https://smgp-sspm.ch/phyto-referenzapotheken>



Phytotherapie

◆ Informationen zu den Arzneipflanzen

- Die Kooperation Phytopharmaka (Deutschland) bietet online ein Arzneipflanzenlexikon an: <https://arzneipflanzenlexikon.info/>
- Arzneipflanzenlexika: <https://www.awl.ch/>
<https://www.heilpflanzen-atlas.de/>
- Blaschek W. et al. (Hrsg): Hagers Enzyklopädie der Arzneistoffe und Drogen: <https://www.drugbase.de/de/datenbanken/hagers-enzyklopaedie.html> (man muss sich registrieren)
- Blaschek W. (Hrsg): Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka. Ein Handbuch für die Praxis; Wissenschaftl. Verlagsgesellschaft
- HMPC-, ESCOP-, WHO-Monographien

Phytotherapie

◆ Teerezepturen

- www.phytotherapie.at
- Meyer E.: Tee-Rezepturen, 7. Aufl. (2020), DAV

◆ Präparate

- <https://ch.oddb.org/de/>
- Falch B.: Phytotherapeutika – pflanzliche Arzneimittel, 2019

◆ Organisationen

- <https://sigip.org/de/>
- <https://www.herbalgram.org/>

Phytotherapie

Bücher

- Bäumler, S.: Heilpflanzenpraxis heute. 2. Aufl., Urban & Fischer Verlag, 2013.
- Fintelmann, V. et al.: Lehrbuch der Phytotherapie. 13. Aufl. Haug-Verlag, 2016.
- Schulz V., Hänsel R.: Rationale Phytotherapie. 5. Aufl. Springer-Verlag, 2004
- Kalbermatten R.: *Pflanzliche Urtinkturen*
 - Wiesenauer M.: *Phytopraxis*

Phytotherapie – Fortbildung

Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten



Fort- und Weiterbildung

SMGP

Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für
Phytotherapie (<https://smgp-sspm.ch>)

**3-jähriger Weiterbildungszyklus für ÄrztInnen und
ApothekerInnen in Phytotherapie:**

- **Abschluss:** Fähigkeitsausweis FPH in Phytotherapie

Erfahrungsaustauschgruppen (SMGP):

- Gyni-Phyto-Netzwerk HERBADONNA (Solothurn/Zürich)
- Diverse Phytozirkel (BE, LU, SG, ZH, online)

SMGP – Weiterbildung

◆ Dreijähriger Weiterbildungszyklus:

- 2,5-tägiger Grundkurs
- 8 indikationsbezogene Kurse
- je ein Kurs zu „klinischen Studien“ und „Phytotherapie im komplementärmedizinischen Umfeld“
- 3 Pharmakobotanische Exkursionstage (2/Jahr)
- 3 Phytotherapie-Tagungen (1/Jahr)
- Selbststudium
- Zertifikatsarbeit
- **Abschluss: Fähigkeitsausweis Phytotherapie (SMGP)**



Phytotherapie – Fortbildung

◆ Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP) – www.smgp.ch

- 1988 gegründet, zur Zeit ca. 730 akademische Mitglieder
- wissenschaftlich orientierte medizinische Fachgesellschaft
- im Bereich Phytotherapie Bindeglied zwischen Erfahrungs-medicin und der naturwissenschaftlich orientierten Medizin
- fördert Ausbau der **Phytotherapie-Ausbildung** im Pharmazie- und Medizinstudium
- bietet kontinuierliche **Fort- und Weiterbildung** (deut./franz.) für WissenschaftlerInnen in Phytotherapie an
- beteiligt sich an **gesundheitspolitischen Vernehmlassungen** und Diskussionen



SMGP – Weiterbildung

◆ **SMGP-Kurs 3 vom 21. September 2023 in Wädenswil (hybrid)**

«Phytotherapie bei Erkrankungen des Herz-/Kreislaufsystems»

Programm s.: https://smgp-sspm.ch/f_higkeitsprogramm/view/event/5673?elid=150312

◆ **SMGP-Kurs 5 vom 26. Oktober 2023**

«Phytotherapie bei Erkrankungen der Atemwege»

in Wädenswil (hybrid)

Weitere Informationen zu den SMGP-Veranstaltungen:

https://smgp-sspm.ch/_bersicht

SMGP und Nachhaltigkeit

◆ **SMGP-Jahrestagung 2023**

«Phytotherapie für Mensch, Tier und Umwelt –
zeitlos und nachhaltig»

Donnerstag, 16. Nov. 2023 im Trafo, Baden

Themen: Umweltchemikalien, Medikamente im Abwasser,
Klimakrise, Energiekrise, Lieferengpässe ...

=> Welche Lösungen bietet die Phytotherapie?

- Zur Einstimmung auf das Thema: <https://smgp-sspm.ch/nachhaltigkeit>
- Programm bald hier: <https://smgp-sspm.ch/jahrestagung>

Phytotherapie für die Kitteltasche

- **Fazit**

- *das Potential von Arzneipflanzen ist gross*
 - *immunmodulierende, antivirale, antibakterielle Wirkung*
 - *entspannende, konzentrationsfördernde Wirkung*
 - *entzündungshemmende, antioxidative Wirkung*
- *Arzneipflanzen haben sehr günstiges Nutzen-/Risikoprofil*
- *es fehlt die systematische Dokumentation*
- *wir brauchen kreative Ideen und Konzepte für die interprofessionelle Zusammenarbeit*

Phytotherapie zur Stärkung

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!