

Moderne Tradition

Was die Phytopharmazie bei Erkältungskrankheiten, gastro-intestinalen Beschwerden und Winterdepression zu bieten hat

Das Interesse an Heilmitteln, die als sanfte, natürliche Alternativen zu synthetischen Medikamenten wahrgenommen werden, nimmt weltweit zu. Unter den Arzneimitteln werden solche der Phytopharmazie, die sich mit der Verwendung von Pflanzen beschäftigt, für Apotheker:innen und niedergelassene Ärzt:innen daher immer relevanter. Diese Entwicklung zeigt, dass die moderne Wissenschaft, traditionelle Kenntnisse und Trends harmonisch miteinander verschmelzen können.

Kräuter- und Arzneidroge, seit Jahrhunderten Teil unserer Heiltradition, sind mittlerweile gut erforscht oder haben sich im Praxisalltag bewährt. Zubereitungen der Phytopharmazie lindern Beschwerden, die im Alltag unserer Patient:innen auftreten. Pflanzliche Pharmaka wirken nie an nur einer Schnittstelle im Organismus. Sie sind stets Vielstoffgemische mit komplexen Wirkmechanismen, die ihre Effekte an mehreren Stellen entfalten und daher den Körper anders unterstützen als chemisch-synthetische Arzneimittel. Bei vielen Erkrankungen kann die Kombination von Phytotherapeutikum und Pharmakon unter Berücksichtigung von Wechselwirkungen idealerweise zu zielgerichteteren Ergebnissen führen.

Die Immunkraft der Pflanzen

An einem kalten Wintertag, während einer Erkältungswelle, werden Praxen und Apotheken oft überrannt von Patient:innen, die nach einer Linderung der Symptome suchen. Für die Stärkung des Immunsystems sind verschiedene Phytopharmaka geeignet. Hier kommt etwa der Rote Sonnenhut ins Spiel. Zuberei-

tungen zeigen eine immunstimulierende und immunmodulierende Wirkung, steigern die Phagozytose und wirken nach neuesten Studien gegen Grippe-, Herpes- und Coronaviren. Ähnliche Effekte entfalten Zubereitungen aus der Kapland-Pelargonie. Diese Pflanze hat ihren Anwendungsschwerpunkt im Bereich der Atemwege – die Zubereitungen wirken sowohl antiviral und antibakteriell als auch sekretomotorisch und sekretolytisch. Beide Pflanzen gelten allerdings bei Patient:innen mit Autoimmun- oder Immunschwächeerkrankungen sowie unter immunsuppressiver Therapie als kontraindiziert.



© Violetta Wakolbinger

GASTAUTORIN:
Mag. Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner
Pharmazeutin, TEM- und Naturpraktikerin,
Apotheke Hofwiese
in Kremsmünster

Bei einer hartnäckigen Erkältung sollte an Heilpflanzen mit ätherischen Ölen gedacht werden. In Arzneispezialitäten sind etwa Thymian, Myrte und Eukalyptus oder Speiklavendel zu finden. Diese traditionellen aromatischen Pflanzen steigern die Zilienbewegung und wirken trotz unterschiedlicher Zusammensetzung sekretomotorisch und sekretolytisch. Ätherische Öle gelten ferner als antimikrobiell. Jedoch ist Vorsicht geboten: Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenkraft. Gerade für empfindliche Personen bieten sich Arzneispezialitäten an, die exakt dosierbar sind. Des Weiteren hat sich die Kombination von Schlüsselblumenblüte, Enzianwurzel, Sauerampferkraut, Holunderblüte und Eisenkraut bei Sinusitis bewährt. Insbesondere Saft und Tropfen bieten Kindern und Patient:innen mit Schluckbeschwerden Unterstützung.

Magen-Darm-Rebellion

Gastrointestinale Beschwerden aller Art sind ein häufiges Leiden, dem in der ärztlichen Praxis zu jeder Jahreszeit begegnet werden kann. Übelkeit, Durchfall und Verstopfung können durch Keime sowie durch stressige Lebensumstände oder ungesunde Ernährungsgewohnheiten bedingt sein. Bei Übelkeit, Sodbrennen, flauem Magen und Völlegefühl sollten >



Bitterstoffe verordnet werden. Diese regen die Verdauung an und wirken tonisierend. Üblich sind Multi-Target-Präparate bzw. offizinale Bitter- und Magentees zur Beruhigung der Symptome, die neben Bitterstoffdrogen wie Angelika oder Enzian lindernde Kräuter wie Kamille oder Kümmel enthalten.



Die Kamille ist bekannt für ihre krampflösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften und hat sich bei der Linderung von Bauchkrämpfen als wirksam erwiesen. Kümmel ist eine bewährte Heilpflanze, die in der Phyto-pharmazie gezielt wegen ihrer spasmolytischen und verdauungsfördernden Wirkung eingesetzt wird. Sie hilft dabei, Gasansammlungen im Darm zu reduzieren, Völlegefühl und Blähungen zu vermindern. Beide Pflanzen können bereits Säuglingen und Babys gegeben werden (Kümmelzäpfchen offizinale). Ingwer hat sich bei Erbrechen, bei der Behandlung von Übelkeit, insbesondere im Falle der Reisekrankheit und in der Frühschwangerschaft, bewährt. Seine antiemetische Wirkung wird auf



die Modulation der intestinalen Motilität und die Förderung der Verdauung zurückgeführt. Für die Bekämpfung von Durchfall sind die klassischen Hausmittel wie getrocknete Heidelbeeren, Himbeer- und Brombeerblätter aufgrund ihrer Gerbstoffe geeignet. Sie wirken bei Durchfall entzündungshemmend und adstringierend. Die Ziehzeit des Tees sollte 10-15 Minuten

betragen. Standardisierte Gerbstoffe sind in Arzneimitteln oder Medizinprodukten enthalten. Die Wirkung beruht auf dem adstringierenden Effekt der Tannine – die Darmpassage wird nachweislich verlangsamt, die Wassermenge im Stuhl reduziert.

Bei einer Verstopfung sollten eine ballaststoffreiche, fleischarme Ernährung und eine höhere Trinkmenge empfohlen werden. Ist dies nicht ausreichend, werden ballaststoffreiche Drogen wie Floh- und Leinsamen eingesetzt. Diese stehen in Form von kombinierten Nahrungsergänzungsmitteln zur Verfügung. Die meisten Arzneispezialitäten sind allgemeine darmsmotische Laxantien auf synthetischer Basis, die sich sehr einfach anwenden lassen. Auf echte Laxantien aus dem Bereich der Phytotherapie wie Aloe, Rhabarber und Senneblättern sollte verzichtet werden. Jene Drogen werden zwar nur kurzfristig eingenommen, bringen jedoch das Risiko mit sich, die Darmschleimhaut zu reizen.

Lichtblicke in dunkler Zeit

Besonders in den Wintermonaten, wenn die Tage kürzer werden, kämpfen viele mit einer Winterdepression. Laut WHO sind 50 % aller Depressionen unbehandelt, wohl aus Angst vor Stigmatisierung und Ausgrenzung. Pflanzliche Mittel werden möglicherweise leichter akzeptiert. Johanniskraut kann so eine wirksame Unterstützung bieten. Diese alte Heilpflanze trägt nachweislich zur Verbesserung der Stimmung bei, die Wirkung dürfte durch ein Zusammen-

spiel der bioaktiven Komponenten zustande kommen. Erhältlich ist Johanniskraut in Form von Tees oder als Extrakt. Zubereitungen aus Johanniskraut sind bei Depression medizinisch anerkannt, helfen dabei, die winterliche Trübnis zu vertreiben und wieder Lebensfreude zu entwickeln. Vorsicht bei hochdosierten Arzneispezialitäten: Johanniskraut hat photosensibilisierende Eigenschaften, daher kann es aufgrund einer CYP3A4-Induktion mit einer Vielzahl von Arzneimitteln in Wechselwirkung treten und bekanntermaßen deren Wirkung vermindern.



Eine Alternative stellt der Echte Lavendel dar. Er entfaltet seine Wirkung nicht nur im Bronchial- und Gastrointestinaltrakt, sondern auch in Bezug auf die Psyche. Empfohlen wird er bei Unruhe, Schlaf- und Angststörungen, mentalem Stress sowie Erschöpfung. Der Wirkmechanismus des ätherischen Öls konnte bis dato nicht endgültig geklärt werden.

Auch das teuerste und edelste Gewürz der Welt – Safran – bietet sich bei Winterdepression an. Verarbeitet werden zu diesem Zweck die Safranfäden und kommen als Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt. Extrakte hemmen >



Hausärzt:in pharmazeutisch

unter anderem erregende Effekte von Botenstoffen wie Glutamat im ZNS und reduzieren den Abbau von Neurotransmittern. Safran ist die Arzneipflanze des Jahres 2024 und im österreichischen Arzneibuch monografiert.

Qualität und Wirksamkeit

Pflanzliche Zubereitungen können als Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Medizinprodukte oder Kosmetika auf den Markt kommen, ferner ist die Zulassung oder die Registrierung als Arzneimittel möglich. Für die Patient:innen ist der Unterschied dieser Präparate im Hinblick auf Qualität und Wirksamkeitsnachweis schwer verständlich, Fachkundige müssen höchstwahrscheinlich Aufklärungsarbeit leisten. Dennoch liegt in den pflanzlichen Zubereitungen ein hohes Akzeptanzpotential. Das Österreichische Arzneibuch enthält für viele Beschwerden geprüfte und wirksame Standardrezepturen, die nach Bedarf modifiziert werden können.



© shutterstock.com/Sebastian Duda

Fazit

Die Zahl verfügbarer Phytotherapeutika ist sehr hoch. Viele Arzneipflanzen werden seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin angewendet. Die natürlichen Heilmittel finden zunehmend Beachtung, da sie eine gute Verträglichkeit sowie Sicherheit aufweisen und unseren Patient:innen die Möglichkeit bieten, ihre Lebensqualität zu verbessern. Kombinationstherapien mit chemisch-synthetischen Arzneien können in vielen Fällen sinnvoll sein.

Niedergelassene Ärzt:innen können durch die Integration der Phytotherapeutika in ihre Behandlungsstrategien einen wertvollen Beitrag für die ganzheitliche Gesundheitsversorgung ihrer Patient:innen leisten, die nach natürlichen Lösungen suchen, um ihre gesundheitlichen Beschwerden zu lindern. Erreichen lässt sich dadurch eine Symbiose von alten Heiltraditionen und modernen medizinischen Ansätzen, die in den kommenden Jahren weiter an Bedeutung gewinnen wird. <