

Kooperation
Phytopharmaka

Phytotherapie. Medizin aus der Natur.
Pflanzen helfen heilen.

Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Innern eines jeden von uns liegt.

Hippokrates 460–377 v. Chr.

Heilkraft aus Pflanzen Krankheiten mit Heilpflanzen zu behandeln ist eine der ältesten Errungenschaften der Menschheit. Phytotherapie – abgeleitet vom griechischen Phytón (Pflanze) – bedeutet Heilen mit Pflanzen. Die Heilpflanzen werden in Form von Tees, Tabletten, Tropfen oder Salben genutzt. Pflanzliche Arzneimittel nennt man Phytopharmaka.

Viele Krankheiten haben komplexe Ursachen und lassen sich durch Wirkstoffkombinationen besser behandeln als durch einen einzelnen Wirkstoff. Eine Heilpflanze hat immer mehrere Inhaltsstoffe, die verschiedene Prozesse im menschlichen Körper beeinflussen können. Hierdurch ergänzen sich die Effekte und zeigen in der Summe eine Gesamtwirkung.

Das Wissen aus der jahrzehntelangen Erfahrung, insbesondere aber der Wirksamkeitsnachweis durch klinische Studien und das breite Wirkspektrum begründen den hohen Stellenwert vieler Phytopharmaka in der modernen Arzneimitteltherapie.

Phytotherapie wird oft mit Homöopathie, Bachblüten oder anderen Methoden verwechselt. Diese Verfahren unterscheiden sich jedoch grundlegend von der Phytotherapie in ihren theoretischen Grundlagen, ihrem Weltbild und ihrem Forschungsstand.



Innerlich

- _ Krämpfe im Magen-Darm-Bereich
- _ entzündliche Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts (z.B. bei Gastritis und Magengeschwüren)

Äußerlich

- _ bakterielle Hauterkrankungen einschließlich der Mundhöhle und des Zahnfleisches
- _ Zur Wundbehandlung bei oberflächlichen Hautverletzungen
- _ Verbrennungen, Sonnenbrand, Operationswunden, offene Beine, Frostbeulen
- _ Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich (Bäder, Spülungen)
- _ Atemwegsinfekte und Reizzustände der Luftwege (Inhalationen)

Arzneiliche Drogenzubereitungen in Fertigarzneimitteln

- _ Kamillenblüten als Tee, auch in Teeaufgussbeuteln
- _ Alkoholische Auszüge Fluidextrakt in Tropfen zur Einnahme
- _ Trockenextrakte in Dragees
- _ Alkoholische Auszüge in Cremes, Salben, Mundsalben und Bädern zur äußerlichen Anwendung
- _ Kamillenöl in Heilsalben, Bädern und Lösungen zur äußerlichen Anwendung

Anwendung und Dosierung

Teeaufguss: 3 bis 4-mal täglich 1 Tasse frisch bereiteter Kamillentee zwischen den Mahlzeiten warm trinken. Der Tee kann auch zu Mundspülungen oder zum Gurgeln verwendet werden.

Badezusatz: 50 g Kamillenblüten auf 10 l Wasser (wie Tee zubereiten)

Inhalation: eine Handvoll Kamillenblüten oder einige Tropfen des Kamillenöls auf heißes Wasser geben.

Bereitung eines Teeaufgusses

1 Esslöffel Kamillenblüten (ca. 3 g) mit 150 ml heißem Wasser übergießen (nicht kochend!), 5 bis 10 Min. ziehen lassen und abseihen.

Hinweise

Bei bestehenden Allergien gegen Korbblütler (Asteraceae) sollten Kamillenzubereitungen gemieden werden.

Nebenwirkungen

Selten: Allergien

Wechselwirkungen

Keine bekannt

Die Natur ist die beste Apotheke.

Sebastian Kneipp

Trend oder Tradition Schon seit Jahrtausenden werden Pflanzen zur Linderung und Heilung von Krankheiten verwendet. Die Phytotherapie gehört damit zu den ältesten Therapieverfahren der Medizin.

Für Hippokrates, Galen, Paracelsus und andere bekannte Ärzte der Medizingeschichte gehörten Pflanzen zur Basis der Heilkunde. Im Mittelalter wurden Heilpflanzen in Bauern- und besonders in Klostergärten angebaut.

Ab dem 19. Jahrhundert wurden vermehrt chemisch-synthetische Medikamente hergestellt. Die Basis für viele ihrer Wirkstoffe war damals wie auch heute noch die Natur.

Seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden Phytopharmaka wieder sehr populär. Sie sind heute ein wertvoller Bestandteil unseres Arzneischatzes.



Nur äußerlich

- _ bei Blutergüssen, Verstauchungen, Prellungen, Quetschungen
- _ bei rheumatischen Muskel- und Gelenksbeschwerden
- _ Entzündungen der Schleimhäute von Mund- und Rachenraum
- _ Entzündungen als Folge von Insektenstichen
- _ oberflächliche Venenentzündung

Arzneiliche Zubereitungen in Fertig- arzneimitteln

- _ ölige Auszüge als Bestandteil von Arnikablüten in Salben, Tinktur zu Umschlägen
- _ alkoholischer Auszug der ganzen Pflanze in Salben, Gelen und Flüssigkeiten zur äußeren Anwendung

Anwendung und Dosierung

- _ Teeaufguss: nur äußerlich in Form von Umschlägen anwenden
- _ Wässrige Zubereitung für Umschläge unverdünnt verwenden
- _ Arnikatinktur: kühlender Umschlag drei- bis zehnfach mit Wasser verdünnt
- _ Mundspülungen: Arnikatinktur zehnfach mit Wasser verdünnt oder wässrige Zubereitung für Umschläge unverdünnt verwenden.

Hinweise

Bei bestehenden Allergien gegen Arnika dürfen keine arnikahaltigen Produkte angewendet werden. Bei Allergien gegen andere Korbblütler (Asteraceae) besteht die Möglichkeit, dass auch gegen Arnika eine Allergie vorhanden sein könnte. Dann sollte vor der großflächigen Anwendung eines arnikahaltigen Produktes ein Vortest mit einer kleineren Menge erfolgen.

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte man Arnika nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt anwenden, da bisher keine ausreichende wissenschaftliche Studien zur Unbenklichkeit vorliegen.

Nebenwirkungen

Bei zu konzentrierter Anwendung (unverdünnter Tinktur) können Zubereitungen mit Arnikablüten eine entzündliche Hautschwellung mit Bläschenbildung hervorrufen. Deshalb darf Arnikatinktur nur in der vorgeschriebenen Verdünnung angewendet werden. Arnika soll nur auf die unverletzte Haut aufgetragen werden.

Wechselwirkungen

Keine bekannt

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern. Sebastian Kneipp

Nutzen und Risiken Pflanzliche Arzneimittel haben ein breites Anwendungsspektrum bei einer Vielzahl von verschiedenen Erkrankungen und Beschwerden. Im Vergleich zu vielen chemisch-synthetischen Arzneimitteln haben Phytopharmaka geringe Nebenwirkungen. Dennoch sollte bei der Einnahme immer genau auf die Anwendungshinweise geachtet werden. Dies gilt besonders bei gleichzeitiger Einnahme von mehreren Arzneimitteln, da sie sich in ihren Wirkungen gegenseitig beeinflussen können (Wechselwirkungen).

In Deutschland sind Phytopharmaka von der Zulassungsbehörde (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte – BfArM) registriert oder zugelassen. Voraussetzung dafür ist eine umfangreiche Prüfung von Qualität, Nutzen und Risiko.

Die folgenden Seiten geben einen Überblick, welche in der Apotheke erhältlichen Arzneipflanzen bei speziellen Beschwerden helfen.



Medizinische Anwendung

Unruhezustände, nervös bedingte Einschlafstörungen

Zubereitungen in Fertigarzneimitteln

- _ Baldrianwurzel als Tee auch mit anderen Heilpflanzen kombinierbar
- _ Pulverisiert: in Tabletten und Dragees
- _ Fluidextrakt: in Tropfen und Säften
- _ Trockenextrakte: in Tabletten, Dragees und löslichen Instant-Tees
- _ Frischpflanzenpresssaft

Anwendung und Dosierung

Teeaufguss (Beruhigungstee): mehrmals tägl.
2 – 3 g Droge, bei Einschlafstörungen ½ Stunde vor dem Schlafengehen.

In Kombination mit anderen beruhigend wirkenden pflanzlichen Arzneimitteln (z. B. Passionsblumenkraut, Hopfen, Melisse) genügt eine geringere Dosis. Eine Schlafförderung tritt oft erst nach 5 bis 14 Tagen ein.

Bereitung eines Teeaufgusses

1 bis 2 Teelöffel (2 – 3 g) geschnittene Baldrianwurzeln mit ca. 150 ml siedendem Wasser übergießen und bedeckt stehen lassen. Nach 10 bis 15 Minuten abseihen.

Hinweise

Bei bekannten Allergien gegen Baldrian müssen Baldrianzubereitungen in jeder Form gemieden werden.

Während der Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Kindern unter 12 Jahren Baldrian nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt anwenden, da bisher keine ausreichende wissenschaftliche Studie zur Unbedenklichkeit vorliegen.

Nebenwirkungen

Selten: leichte Magen-Darm-Beschwerden

Wechselwirkungen

Keine bekannt

Atemwegsbeschwerden

- Anisöl
- Anisfrüchte
- Efeublätter
- Eukalyptusöl
- Fenchelöl
- Fenchelfrüchte
- Fichtennadelöl
- Königskerzenblüten
- Kamillenöl
- Kamillenblüten
- Kiefernadelöl
- Latschenkiefernöl
- Minzöl
- Pelargoniumwurzel
- Pfefferminzöl
- Pfefferminzblätter
- Primelwurzel
- Süßholzwurzel
- Schlüsselblumenblüten
- Spitzwegerichkraut
- Thymiankraut

Halsschmerzen

- Isländisches Moos
- Eibischwurzel
- Königskerzenblüten
- Salbeiblätter
- Thymiankraut

produktiver Husten

- Anisöl
- Anisfrüchte
- Efeublätter
- Eukalyptusöl
- Fenchelöl
- Fenchelfrüchte
- Pfefferminzöl

- Primelwurzel
- Süßholzwurzel
- Thymianöl
- Thymiankraut

trockener Reizhusten

- Eibischwurzel
- Königskerzenblüten
- Spitzwegerichkraut

Verschleimung der Atemwege

- Efeublätter
- Eukalyptusöl
- Pfefferminzöl
- Primelwurzel
- Schlüsselblumenblüten
- Thymianöl
- Thymiankraut

Fieber/ Erkältung

- Holunderblüten
- Lindenblüten
- Sonnenhut
- Weidenrinde

Bewegungsapparat

Rheumatische Beschwerden, Arthrose, Arthritis

- Arnikablüten
- Beinwellkraut
- Beinwellwurzel
- Birkenblätter
- Brennnesselkraut
- Cayennepfefferfrüchte
- Eukalyptusöl
- Fichtennadelöl
- Kiefernadelöl
- Latschenkiefernöl

- Teufelskrallenwurzel
- Weidenrinde

Gallenwegs-Beschwerden Verdauungsstörungen

- Artischockenblätter
- Curcumawurzelstock
- Javanische Gelbwurzel
- Minzöl
- Pfefferminzöl
- Pfefferminzblätter
- Rosmarinblätter

Hirnleistungsstörungen Konzentrationsschwäche

- Ginkgoblätter
- Koreanischer Ginseng
- Taigawurzel

Gedächtnisstörungen

- Ginkgoblätter
- **Schwindel**
- Ginkgoblätter

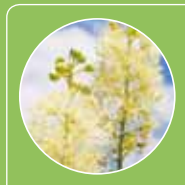
Haut- und Schleim- hauterkrankungen

Schuppenflechte

- Birkenrinde

Mund- und Rachen- schleimhautentzündung

- Arnikablüten
- Eibischwurzel und -blätter
- Kamillenblüten
- Salbeiblätter
- Spitzwegerichkraut
- Blutwurz-Wurzel
- Isländisches Moos



Medizinische Anwendung

Klimakterische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und nervöse Reizbarkeit.

Anwendung und Dosierung

Traubensilberkerzen-Wurzelstock sollte nur in Form von Fertigarzneimitteln angewendet werden.

Gegenanzeigen

Patientinnen mit östrogenabhängigen Tumoren (z. B. Brustkrebs) sollen Traubensilberkerze nicht einnehmen.

Hinweise

Patientinnen mit vorgeschädigter Leber sollten Traubensilberkerzen-Wurzelstock-Präparate nur unter ärztlicher Kontrolle anwenden.

Die Behandlung muss abgebrochen werden, wenn Zeichen einer Leberschädigung auftreten (Gelbsucht, dunkler Urin, Oberbauchschmerzen, Übelkeit u.a.). Während der Schwangerschaft und Stillzeit ist von der Einnahme abzuraten, da keine Erfahrungen zur Unbedenklichkeit vorliegen.

Nebenwirkungen

Selten: Magen-Darm-Beschwerden, allergische Reaktionen, Ödembildung.

Zahnfleischentzündung

- Kamillenblüten
- Myrrhe
- Salbeiblätter

Hautentzündungen

- Arnikablüten
- Eichenrinde
- Hamamelisblätter
- Hamamelisrinde
- Johanniskraut
- Kamillenblüten
- Leinsamen
- Ringelbunnenblüten
- Salbeiblätter
- Schafgarbenkraut
- Spitzwegerichkraut

oberflächliche Wunden

- Kamillenblüten
- Ringelblumenblüten

offene Beine

- Kamillenblüten

leichte Verbrennungen, Sonnenbrand

- Johanniskrautöl
- Kamillenblüten

Lippenherpes

- Melissenextrakt
- Teebaumöl

Juckreiz

- Cayennepfefferfrüchte
- Pfefferminzöl

Insektenstiche

- Arnikablüten
- Steinkleeakraut

Herz-Kreislauf- Erkrankungen

Kreislaufbeschwerden

- Lavendelblüten
- Rosmarinblätter
- Weißdornblätter mit Blüten

Herzschwäche

- Weißdornblätter mit Blüten

nervöse Herzbeschwerden

- Weißdornblätter mit Blüten

Ödembildung

- Schachtelhalmkraut

Arterielle Verschluss- krankheit

- Ginkgoblätter

Kopfschmerzen

- Pfefferminzöl

Nervenschmerzen

- Cayennepfefferfrüchte
- Fichtennadelöl
- Latschenkiefernöl
- Minzöl
- Pfefferminzöl

Zahnschmerzen

- Nelkenöl

Muskelschmerzen

- Arnikablüten
- Beinwellkraut
- Beinwellwurzel
- Cayennepfefferfrüchte
- Minzöl
- Pfefferminzöl

Krampfadern

- Arnikablüten
- Rosskastaniensamen
- Rotes Weinlaub

Gliederschmerzen

- Brennnesselkraut
- Teufelskrallenwurzel
- Weidenrinde

Rückenschmerzen

- Beinwellkraut
- Beinwellwurzel
- Cayennepfefferfrüchte
- Teufelskrallenwurzel
- Weidenrinde

Lebererkrankungen chronisch entzündliche Lebererkrankungen

- Mariendistelfrüchte

Leberschäden

- Mariendistelfrüchte



Medizinische Anwendung

- _ Befindlichkeitsstörungen
- _ bei nervlicher Belastung
- _ leichte bis mittelschwere Depressionen

Zubereitungen in Fertigarzneimitteln

- _ Johanniskraut als Tee
- _ Trockenextrakt und Pflanzenpulver in Kapseln und Tabletten
- _ Alkoholische Auszüge in Tropfen und anderen flüssigen Zubereitungen
- _ Frischpflanzenpresssaft

Anwendung und Dosierung

Es sollten nur Fertigarzneipräparate mit einem definierten Wirkstoffgehalt verwendet werden.

Hinweise

Hellhäutige Personen können bei hoher Johanniskraut-Dosierung möglicherweise mit erhöhten sonnenbrandähnlichen Symptomen reagieren und sollten sich deshalb nicht zu starker Sonneneinstrahlung aussetzen.

Ausreichende wissenschaftliche Studien zur Anwendung von Johanniskraut in Schwangerschaft und Stillzeit, sowie bei Kindern unter 12 Jahren noch nicht vor. Deshalb sollte Johanniskraut in diesen Fällen nur mit Rücksprache des Arztes angewendet werden.

Nebenwirkungen

Selten: allergische Hauterscheinungen, Müdigkeit, Unruhe, Magen-Darm-Beschwerden.

Wechselwirkungen

Patienten, die regelmäßig andere Medikamente einnehmen, sollten vor der Einnahme von Johanniskraut ihren Arzt oder Apotheker befragen.

Frauenleiden

Wechseljahresbeschwerden

Hitzewallungen, Reizbarkeit

- Traubensilberkerzenwurzelstock

Menstruationsbeschwerden

- Mönchspfefferfrüchte

Magen-Darm-Erkrankungen

Bauchkrämpfe

- Anis, Anisöl
- Curcumawurzelstock
- Enzianwurzel
- Fenchel, Fenchelöl
- Javanische Gelbwurz
- Kümmel, Kümmelöl
- Kamillenblüten
- Lavendelblüten
- Melissenblätter
- Minzöl
- Pfefferminzöl
- Pfefferminzblätter
- Salbeiblätter
- Wermutkraut
- Zimtrinde

Oberbauchbeschwerden

- Anis, Anisöl
- Artischockenblätter
- Curcumawurzelstock
- Enzianwurzel
- Fenchel, Fenchelöl
- Ingwerwurzelstock
- Javanische Gelbwurz
- Kümmel, Kümmelöl
- Mariendistelfrüchte
- Melissenblätter

- Rosmarinblätter
- Salbeiblätter
- Schöllkraut
- Schafgarbenkraut
- Tausendgüldenkraut
- Teufelskrallenwurzel
- Wermutkraut
- Zimtrinde

Völlegefühl

- Curcumawurzelstock
- Enzianwurzel
- Fenchel, Fenchelöl
- Javanische Gelbwurz
- Kümmel, Kümmelöl
- Tausendgüldenkraut
- Wermutkraut
- Zimtrinde

Appetitlosigkeit

- Enzianwurzel
- Fenchel, Fenchelöl
- Ingwerwurzelstock
- Schafgarbenkraut
- Tausendgüldenkraut
- Teufelskrallenwurzel
- Wermutkraut
- Zimtrinde

Magenschleimhaut-entzündung (Gastritis)

- Eibischwurzel
- Kamillenblüten
- Leinsamen

Magenbeschwerden

- Eibischwurzel
- Kamillenblüten
- Leinsamen

Reisekrankheit

- Ingwerwurzelstock

Übelkeit

- Ingwerwurzelstock
- Magenkrämpfe
- Kamillenblüten

Reizdarm

- Flohsamen
- Indische Flohsamen
- Indische Flohsamenschalen
- Kümmelöl
- Leinsamen
- Pfefferminzöl

Darmträgheit, Verstopfung

- Flohsamen
- Indische Flohsamen
- Indische Flohsamenschalen
- Leinsamen
- Rhabarberwurzel
- Sennesblätter
- Sennesfrüchte

Durchfall

- Eichenrinde
- Heidelbeeren, getrocknet

Harnblasenentzündung Harnwegsinfekt

- Bärentraubenblätter
- Birkenblätter

- Brennnesselkraut
- Kapuzinerkresse
- Orthosiphonblätter
- Purpur-Sonnenhutkraut
- Schachtelhalmkraut

Harnwegsbeschwerden

- Birkenblätter
- Goldrutenkraut
- Hauhechelwurzel
- Orthosiphonblätter

Reizblase

- Kürbiskerne

Nierengriß, Harnsteine

- Birkenblätter
- Brennnesselkraut
- Goldrutenkraut
- Schachtelhalmkraut

Prostatabeschwerden nächtlicher Harndrang

- Brennnesselwurzel
- Kürbiskerne
- Sägepalmenfrüchte

Depressive Ver- stimmungszustände

- Johanniskraut

Angst- und Unruhe- zustände

- Baldrianwurzel
- Lavendelöl
- Passionsblumenkraut

Schlafstörungen

- Baldrianwurzel
- Hopfenzapfen
- Lavendelöl
- Melissenblätter
- Passionsblumenkraut

Venenerkrankungen

Chronische Veneninsuffizienz Schmerzen und Schwere- gefühl in den Beinen, Ödeme

- Arnikablüten
- Buchweizenkraut
- Hamamelisblätter
- Hamamelisrinde
- Mäusedornwurzelstock
- Rosskastaniensamen
- Steinklee Kraut
- Weinrebenblätter

Juckreiz an den Beinen

- Arnikablüten
- Buchweizenkraut
- Mäusedornwurzelstock
- Rosskastaniensamen
- Steinklee Kraut

Verstauchungen

Prellungen, Zerrungen

- Arnikablüten
- Beinwellkraut
- Beinwellwurzel
- Hamameliskraut
- Steinklee Kraut

Infektanfälligkeit

Atemwegsinfekte und Harnwegsinfekte

- Koreanischer Ginseng
- Purpur-Sonnenhutkraut
- Taigawurzel

Für Ihre Notizen



Informationen zu weiteren Pflanzenbeschreibungen und ihren Wirkstoffen finden Sie unter:

www.koop-phyto.org/arzneipflanzenlexikon

Bitte beachten Sie, dass diese Informationen die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker nicht ersetzen können.

Impressum

Kooperation Phytopharmaka
Ansprechpartnerin:
Cornelia Schwöppe

Plittersdorfer Str. 218
53173 Bonn
Telefon 0228-36 56 40
Fax 0228-35 13 90
www.koop-phyto.org
koop.phyto.bonn@t-online.de

Herausgeber

Gesellschaft für
Phytotherapie e.V.



Kooperation
Phytopharmaka GbR

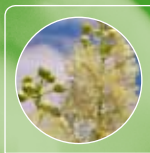


Verantwortlich

Kooperation Phytopharmaka GbR

Bildnachweis

Fotos - Fotolia.com
Kamillenwiese, M&S Fotodesign,
Thymian, Konstanze Gruber;
Blüten und Blätter des Eingriffeligen Weißdorns,
Thorsten Schier;
Hustensaft, monropic;
Echinacea purpurea, Kanusommer;
Minze mit Flasche, Schlierner



Kooperation
Phytopharmaka