Kooperation Phytopharmaka

Phytotherapie

Pflanzliche Arzneimittel erfolgreich anwenden

Pflanzliche Arzneimittel sind wirksam und verträglich.



Therapie mit pflanzlichen Arzneimitteln



Die Behandlung von Krankheiten mit Arzneipflanzen (Phytotherapie) ist eine der ältesten Errungenschaften der Menschheit. Unter Phytotherapie versteht man die Behandlung von Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen mit Pflanzen, Pflanzenteilen und deren Zubereitungen, den pflanzlichen Arzneimitteln (Phytopharmaka). Sie werden in verschiedenen Darreichungsformen genutzt, wie z. B. als Tees, Presssäfte, Kapseln, Tabletten, Tropfen oder Salben.

Pflanzliche Arzneimittel erfreuen sich großer Beliebtheit. Vor allem bei Erkältungskrankheiten, aber auch bei Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen vertrauen Patienten ger-ne auf die „Heilkräfte der Natur".

Die moderne Phytotherapie in Europa hat ihre Wurzeln zwar in der Volksmedizin, ist heutzutage aber naturwissenschaftlich orientiert. Der Wirksamkeitsnachweis durch experimentelle und klinische Studien begründet den hohen Stellenwert vieler pflanzlicher Arzneimittel in der modernen Arzneimitteltherapie.

Prof. Rudolf F. Weiss (1895 – 1991) entwickelte die Phytotherapie von einer Erfahrungsheilkunde zu einer lehr- und lernbaren Wissenschaft.

Phytotherapie wird oft fälschlicherweise mit Homöo-pathie, Arzneimitteln aus der anthroposophischen Medizin oder anderen Verfahren der Komplementärmedizin gleichgestellt. Diese basieren jedoch auf anderen weltanschaulichen Hintergründen und sind deshalb mit einer naturwissenschaftlich belegten Phytotherapie nicht vergleichbar.

Wissen aus Jahrtausenden



Krankheiten zu heilen oder zu lindern ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Über Generationen wurden die Kenntnisse und Erfahrungen über die Herstellung von Tinkturen, Tees und Salben aus Arzneipflanzen weitergegeben, lange bevor ihre Herstellung und Anwendung nach wissenschaftlichen Kriterien geprüft wurde. Beschreibungen zur Anwendung von Pflanzen oder Extrakten aus Pflanzen bei verschiedenen Krankheiten finden sich bereits in der Antike und lassen sich über die vornaturwissenschaftliche Zeit bis weit in das 19. Jahrhundert verfolgen.

Für Hippokrates, Galen, Paracelsus und viele andere bekannte Ärzte der Medizingeschichte gehörten Pflanzen zur Basis der Heilkunde. Im Mittelalter wurden Arzneipflanzen in Bauern- und Klostergärten angebaut. Durch kunstvolle Handschriften und später durch gedruckte Bücher wurde das Wissen über Anbau und Anwendung von Arzneipflanzen vervielfältigt und weitergegeben. Trotz der zunehmenden Verfügbarkeit synthetischer Arzneimittel seit den frühen Jahrzehnten des vergangenen Jahrhunderts – insbesondere für die Behandlung schwererer Erkrankungen – behielt die Anwendung pflanzlicher Arzneimittel ihren Stellenwert in der Medizin.

Heute werden die positiven Eigenschaften pflanzlicher Arzneimittel – geprüfte Qualität, gute Wirksamkeit und Verträglichkeit, große therapeutische Breite, viele Einsatzgebiete – von vielen Ärzten/innen und Apothekern/innen geschätzt und führen zu einer gesteigerten Nachfrage bei den Patienten/innen. Für alle zugelassenen pflanzlichen Arzneimittel wurden gemäß den gesetzlichen Vorgaben die pharmazeutische Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit nachgewiesen. Pflanzliche Arzneimittel sind ein wertvoller Bestandteil unseres Arzneischatzes.

Pflanzliche Arzneimittel
Nutzen und Risiken



Pflanzliche Arzneimittel bestehen ausschließlich aus Pflanzen oder aus ihren Zubereitungen (z. B. Extrakte), die nach standardisierten Verfahren hergestellt werden. Sie enthalten eine Mischung aus einer Vielzahl von Inhaltsstoffen der Ausgangspflanze, die zusammen die pharmakologischen Wirkungen bedingen. Im Gegensatz dazu bestehen chemisch-synthetische Arzneimittel zumeist nur aus einem einzigen chemisch-definierten Arzneistoff oder einer Kombination aus wenigen, genau bekannten chemischen Verbindungen.

In Deutschland zugelassene pflanzliche Arzneimittel haben in der Regel eine gute Verträglichkeit und eine große therapeutische Breite, d. h. sie sind oft risikoärmer als chemisch-synthetische Medikamente. Das ist insbesondere bedeutsam, wenn gleichzeitig mehrere Arzneimittel eingenommen werden. Besonders für die Behandlung von Befindlichkeitsstörungen und leichten bis mittelschweren Erkrankungen sind pflanzliche Arzneimittel gut geeignet.

Grundsätzlich bestehen auch bei pflanzlichen Arzneimitteln Risiken. Es können unerwünschte Wirkungen auftreten, es existieren Gegenanzeigen, und es sind Arzneimittel-Wechselwirkungen möglich. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn angeblich rein pflanzliche Mittel aus unkontrollierbaren Quellen im Internet bestellt werden.

Hochwertige Ausgangsstoffe für geprüfte Arzneimittel



Um den strengen gesetzlichen Anforderungen zu genügen, darf für die Herstellung pflanzlicher Arzneimittel nur geprüftes Ausgangsmaterial verwendet werden. Arzneipflanzen, die in der Natur wachsen, sind vielfachen Umwelteinflüssen wie Klima, Bodenbeschaffenheit oder Gefahren von Schädlingsbefall ausgesetzt. Häufig werden deshalb die pflanzlichen Rohstoffe durch Anbau auf dem Feld gewonnen. Die Prinzipien der „Guten Landwirtschaftlichen Praxis" von Arznei- und Gewürzpflanzen, wie die Verwendung von hochwertigem und eindeutig definiertem Saatgut, Anforderungen an die Bodenbeschaffenheit sowie Empfehlungen zur Düngung und Bewässerung der Felder, müssen eingehalten werden. Die Anwendung von Pflanzenschutzmitteln sollte möglichst vermieden werden.

Nach der Ernte werden die Arzneipflanzen getrocknet. Durch Entzug der Feuchtigkeit wird eine mögliche Schimmelbildung bei der Lagerung vermieden. Dieser Trocknungsvorgang muss so schonend erfolgen, dass hochwertige Inhaltsstoffe, wie die flüchtigen ätherischen Öle, nicht verloren gehen. Die getrockneten Arzneipflanzen werden Drogen genannt.

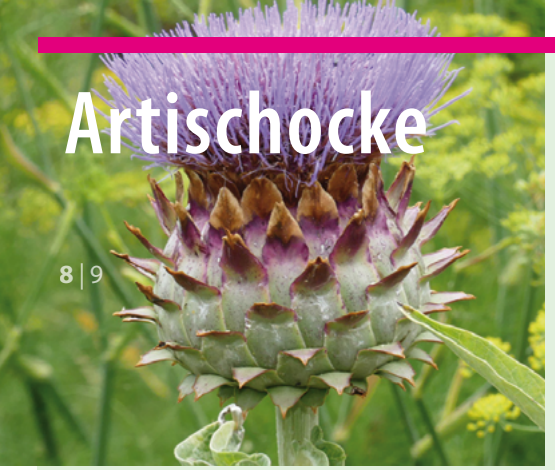
Die Weiterverarbeitung zu Teeschnitten oder Extrakten und die Herstellung der Arzneimittel erfolgen unter genau festgelegten Bedingungen, um eine gleichbleibende und hohe Qualität zu gewährleisten.

Das geschieht in modernen Produktionsanlagen, die allen Standards für die Herstellung von Arzneimitteln genügen. Die Ausgangsstoffe, Zwischenprodukte und Endprodukte werden auf ihre Übereinstimmung mit den für Arzneimittel gültigen Regelungen des Europäischen Arzneibuchs geprüft. Dazu gehören besondere Reinheitsprüfungen, wie z. B. die Prüfung auf Abwesenheit von Schwermetallen oder Pflanzenschutzmitteln.

Die folgenden Seiten geben einen Überblick, …



… welche Zubereitungen aus Pflanzen bzw. Pflanzenteilen bei speziellen Beschwerden helfen können. Zu beachten sind in allen Fällen das auf dem jeweiligen Produkt ausgewiesene Anwendungsgebiet und die Dosierung sowie weitere Angaben für eine sichere Verwendung.



Artischocke

Verwendete Pflanzenteile
Getrocknete oder frische Artischockenblätter und -blütenknospen

Bezeichnung in Pharmakopoen
Cynarae folium
(Stammpflanze: *Cynara cardunculus L.*)

Anwendungsgebiete
Innerlich: Symptomlinderung bei Verdauungsbeschwerden wie Dyspepsie (Verdauungsstörung) mit Völlegefühl und Blähungen; Übelkeit, Erbrechen, Flatulenz (Blähungen im Magen-Darm-Bereich), Gallenbeschwerden.
Als Lipidsenker zur Unterstützung bei Störungen des Fettstoffwechsels.

Äußerlich: keine

Dosierung und Art der Anwendung
Teeaufguss: 1,5-3,0 g getrocknete und zerkleinerte Artischockenblätter mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen (Tagesdosis: 3-6 g Droge).

Zur Steigerung des Appetits eine halbe Stunde vor dem Essen 1 Tasse frisch bereiteten Artischockentee (bei Bedarf mit Honig gesüßt) trinken.

Fertigarzneimittel: Dosierung siehe Packungsbeilage.

Arzneiliche Zubereitungen in Fertigarzneimitteln
Tee: getrocknete, zerkleinerte Artischockenblätter;
Dickextrakte / Trockenextrakte aus frischen oder getrockneten Artischockenblättern in Dragees, Kapseln und anderen Darreichungsformen;
Presssaft aus frischen Artischockenblütenknospen.

Hinweise
Zubereitungen aus Artischockenblätter sind als Lebensmittel im Markt und unterstützen ebenfalls bei leichten Verdauungsbeschwerden.
Bei Allergien gegen Korbblütler (Asterngewächse) und bei Verschluss der Gallenwege oder bei Vorliegen von Gallensteinen und Leberleiden sollten Zubereitungen aus Artischockenblättern oder -blütenknospen nicht eingenommen werden.

Während der Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Kindern unter 12 Jahren sollten Artischockenblätter-Zubereitungen nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden, da bisher keine ausreichenden Studien zur Unbedenklichkeit vorliegen.

Nebenwirkungen
Sehr selten leichte Durchfälle verbunden mit Oberbauchbeschwerden, Übelkeit und Sodbrennen.

Wechselwirkungen
Wurden mit Vitamin-K-Antagonisten („Blutverdünnern“) beschrieben.

https://www.arzneipflanzenlexikon.info/artischocke.php

Erkrankungen der oberen Atemwege
Halsschmerzen
Isländisches Moos
Eibischwurzel
Königskerzenblüten
Salbeiblätter
Thymiankraut

Entzündungen im Mund- und Rachenraum
Anisöl
Eukalyptusöl
Fenchelöl
Kamillenöl
Myrrhe-Gummiharz
Nelkenöl
Pfefferminzöl
Salbeiöl
Salbeiblätter
Zistrosenblätter

Trockener Reizhusten
Eibischwurzel
Efeublätter
Spitzwegerichkraut
Malvenblätter

Erkrankungen der unteren Atemwege
Produktiver Husten
Efeublätter
Kombinationspräparate:
- Efeublätter, Thymiankraut
- Primelwurzel, Thymiankraut, Spitzwegerichkraut
- Primelwurzel, Thymiankraut
- Kapuzinerkressenkraut, Meerrettichwurzel, Fichtennadelöl, Pfefferminzöl
- Eukalyptusöl, Kiefernnadelöl



Baldrian

Verwendete Pflanzenteile
Getrockneter Wurzelstock (Rhizom) mit Wurzeln (Baldrianwurzel)

Bezeichnung in Pharmakopoen
Valerianae radix
(Stammpflanze: *Valeriana officinalis* L.)

Anwendungsgebiete
Innerlich: Bei Unruhezuständen, leichter nervöser Anspannung, nervös bedingten Einschlafstörungen, Prüfungsangst und bei leichten Stresssymptomen.

Äußerlich: Als Beruhigungsbad bei nervöser Unruhe.

Dosierung und Art der Anwendung
Teeaufguss (Beruhigungstee): 3-mal täglich 0,3-3 g Droge (geschnittene Baldrianwurzel) mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und bedeckt stehen lassen. Nach 10 bis 15 Minuten abseihen; bei Einschlafstörungen ca. 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen 1 Tasse Tee. Es wird eine regelmäßige Einnahme empfohlen. In Kombination mit anderen beruhigend wirkenden pflanzlichen Arzneimitteln (z. B. aus Passionsblumenkraut, Hopfenzapfen, Melissenblätter) genügt eine geringere Dosis. Eine dauerhafte Schlafförderung tritt meist erst nach 5 bis 14 Tagen ein.
Für ein Vollbad äußerlich: 100 g geschnittene Wurzeldroge als Badezusatz (34-37 °C; 1 Bad pro Tag (10 bis 20 Minuten).
Fertigarzneimittel: Dosierung siehe Packungsbeilage.

Arzneiliche Zubereitungen in Fertigarzneimitteln
Teeaufguss: geschnittene Baldrianwurzel, häufig mit anderen beruhigend wirkenden pflanzlichen Arzneimitteln kombiniert verarbeitet.
Pulverisiert: in Tabletten und Dragees;
Fluidextrakt: in Tropfen und Säften;
Tinktur: flüssige, alkoholische Zubereitung;
Trockenextrakt: in Tabletten, Dragees und löslichen Instant-Tees.

Hinweise
Bei bekannten Allergien gegen Baldrian müssen Zubereitungen in jeder Form gemieden werden. Vollbäder sind bei offenen Wunden, großen Hautverletzungen, akuten Hauterkrankungen, hohem Fieber, schweren Infektionen, schweren Durchblutungsstörungen und höhergradiger Herzinsuffizienz kontraindiziert.

Während der Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Kindern unter 12 Jahren sollte Baldrian nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden, da bisher keine ausreichenden wissenschaftlichen Studien zur Unbedenklichkeit vorliegen.

Baldrian ist im Vergleich mit synthetischen Schlafmitteln wie beispielsweise den Benzodiazepinen wesentlich besser verträglich und macht nicht abhängig. Da Baldrianzubereitungen möglicherweise die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen, sollte man vorsichtshalber bis zwei Stunden nach Einnahme nicht Auto fahren.

Nebenwirkungen
Selten Magen-Darm-Beschwerden, sehr selten allergische Hautreaktionen.

Wechselwirkungen
Stimulanzien (Koffein) können die beruhigenden Effekte von Baldrian aufheben.

https://www.arzneipflanzenlexikon.info/baldrian.php

Verschleimung der Atemwege
Efeublätter
Eukalyptusöl
Primelwurzel
Kombinationspräparat:
- Eukalyptusöl, Süßorangenöl, Myrtenöl, Zitronenöl Thymianöl

Fieberhafte Infekte/Erkältung
Holunderblüten
Lindenblüten
Roter Sonnenhut
Pelargoniumwurzel
Kombinationspräparat:
- Kapuzinerkressenkraut, Meerrettichwurzel

Erkrankungen des Bewegungsapparates
Arnikablüten
Beinwellwurzel
Brennnesselblätter
Latschenkiefernöl
Teufelskrallenwurzel
Weidenrinde

Neurologische und neurodegenerative Erkrankungen
Hirnleistungsstörungen, Konzentrationsschwäche
Ginkgoblätter
Ginsengwurzel
Taigawurzel

Schwindel
Ginkgoblätter

Psychiatrische Erkrankungen
Depressive Zustände
Johanniskraut



Efeu

Verwendete Pflanzenteile
Getrocknete Blätter des gemeinen Efeus

Bezeichnung in Pharmakopoen
Hederae helicis folium
(Stammpflanze: *Hedera helix* L.)

Anwendungsgebiete
Innerlich: Den Efeuextrakten werden auswurffördernde, hustenreizlindernde, antimikrobielle, schleimlösende, entzündungshemmende und bronchienerweiternde Eigenschaften zugeschrieben. Als Expektorans (Schleimlöser) zur Behandlung eines produktiven (schleimfördernden) Hustens mit Auswurf.

Äußerlich: Keine Anwendung empfohlen. Gefahr einer Kontaktallergie.

Dosierung und Art der Anwendung
Teeaufguss: Die Anwendung ist ungebräuchlich und wird nicht empfohlen.
Fertigarzneimittel: Diese basieren stets auf hydro-ethanolischen Extraktzubereitungen mit einer Konzentration des Extraktionsmittels zwischen 24% m/m bis zu 70% V/V Ethanol (je nach Hersteller). Diese standardisierten Efeu-Zubereitungen werden 1- bis 3-mal täglich über 1 Woche lang eingenommen. Dabei wird eine max. Tagesdosis von 0,42 g Efeu-Arzneidroge für Erwachsene, 0,21 g für Kinder von 6 bis 11 Jahren sowie 0,15 g für Kinder von 2 bis 5 Jahren nicht überschritten. Dosierung siehe Packungsbeilagen je nach Hersteller.

Arzneiliche Zubereitungen in Fertigarzneimitteln
Pflanzliche Arzneimittel, die Efeublätter enthalten, sind in fester oder flüssiger Form zum Einnehmen erhältlich; z. B. in Form von löslichen Instanttees, Tropfen, Säften, Tabletten oder Brausetabletten.

Weiterhin findet man Efeu-Extraktzubereitungen auch in Kombinationsprodukten. Die Kombination mit Thymiankraut oder Primelwurzel ist sinnvoll und wissenschaftlich belegt. Die bevorzugten Formen sind hier ebenfalls Säfte und Tropfen.

Hinweise
Efeublätter enthaltende Arzneimittel dürfen Kindern unter zwei Jahren aufgrund des Risikos einer Verschlechterung der Atembeschwerden nicht verabreicht werden.

Für die Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen noch keine Daten zur Unbedenklichkeit vor. Rücksprache mit dem Arzt soll auch gehalten werden zur Anwendung bei Kindern zwischen 2 bis 4 Jahren sowie generell beim Auftreten von Atemnot, Fieber oder eitrigem Auswurf.

Nebenwirkungen
Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören allergische Reaktionen (Überempfindlichkeit gegen Pflanzen der Familie der Araliaceen wie Nesselsucht, Hautausschlag und Atemprobleme).

Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall sind beschrieben.
Die Häufigkeit ist nicht bekannt.

Wechselwirkungen
Eine Kombination mit hustenreizlindernden Antitussiva wie beispielsweise Codein oder Dextromethorphan wird aufgrund der Gefahr eines Sekretstaus nicht empfohlen.

https://www.arzneipflanzenlexikon.info/efeu.php

Angst- und Unruhezustände
Baldrianwurzel
Lavendelöl
Passionsblumenkraut
Kombinationspräparate:
- Baldrianwurzel, Hopfenzapfen
- Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblätter
- Baldrianwurzel, Johanniskraut, Passionsblumenkraut

Stress | Erschöpfung
Rosenwurz
Ginsengwurzel
Taigawurzel

Schlafstörungen
Baldrianwurzel
Hopfenzapfen
Lavendelöl
Melissenblätter
Passionsblumenkraut

Hauterkrankungen
Lippenherpes
Melissenblätter

Akne
Sonnenhutkraut
Kamillenblüten
Hamamelisblätter

Dermatitis, Ekzem
Kamillenblüten
Hamamelisblätter
Nachtkerzenöl



Johanniskraut

Verwendete Pflanzenteile
Getrocknete blühende Triebspitzen mit Blüten, Blättern und Stängeln

Bezeichnung in Pharmakopoen
Hyperici herba
(Stammpflanze: *Hypericum perforatum* L.)

Anwendungsgebiete
Innerlich: Leichte bis mittelschwere Depressionen; vorübergehende nervliche Belastung; zur Linderung von vorübergehender geistiger Erschöpfung; zur symptomatischen Linderung von leichten Magen-Darm-Beschwerden; zur unterstützenden Behandlung von nervöser Unruhe und Schlafstörungen.

Äußerlich: Zur symptomatischen Behandlung von leichten Hautentzündungen und kleineren Wunden.

Dosierung und Art der Anwendung
Zur Behandlung von leichten bis mittelschweren Depressionen sollten nur Fertigarzneimittel mit standardisierten Extrakten verwendet werden. Die Arzneimittel werden regelmäßig ein- bis dreimal täglich mit oder nach den Mahlzeiten eingenommen. Die Effekte treten verzögert innerhalb von zwei bis vier Wochen ein.
Mit einer Teezubereitung von Johanniskraut wird die wirksame Dosis zur Behandlung von Depressionen nicht erreicht. Deshalb ist bei diesem Anwendungsgebiet von Johanniskrauttees abzuraten.

Arzneiliche Zubereitungen in Fertigarzneimitteln
Teeaufguss: 2-4 g fein geschnittenes Johanniskraut mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und nach 5 bis 10 Minuten abseihen.
Trockenextrakt und Pflanzenpulver: in Kapseln und Tabletten.
Flüssigextrakte: Auszüge mit Pflanzenölen oder Alkohol.
Tinktur: Alkoholische Auszüge in Tropfen und anderen flüssigen Zubereitungen.
Presssaft aus frischem, blühendem Johanniskraut.
Fertigarzneimittel: Dosierung siehe Packungsbeilage.

Hinweise
Zubereitungen aus dem Lebensmittelbereich (Tees) sind nicht zur Behandlung von depressiven Verstimmungen geeignet.

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

Nebenwirkungen
Selten allergische Hautreaktionen, Photosensibilisierung der Haut, Müdigkeit, Unruhe, Magen-Darm-Beschwerden.

Wechselwirkungen
Patienten, die regelmäßig andere Medikamente einnehmen, sollten vor der Einnahme von Johanniskrautzubereitungen ihren Arzt oder Apotheker fragen, da Wechselwirkungen z. B. mit Antikoagulanzien vom Coumarintyp (Phenprocoumon – Handelsname Marcurmar), Ciclosporin und Tacrolimus (Immunsuppressiva), Digoxin, Indinavir und anderen Proteasehemmstoffen (HIV-Behandlung), Zytostatika, Hormonen zur Empfängnisverhütung sowie Amitryptilin / Nortriptylin (Antidepressiva) und Theophyllin auftreten können.

Diese beruhen auf der Induktion von CYP450-Isoenzymen (u. a. CYP 3A4, CYP 2C19), d. h. Arzneimittel, die über diese Enzyme abgebaut werden, können schneller abgebaut und daher in der Folge möglicherweise weniger wirksam sein.

Medikamente, die bei schwerwiegenden Indikationen wie Krebs, HIV oder zur Immunsuppression nach Transplantationen eingesetzt werden und / oder eine enge therapeutischen Breite aufweisen, sollten nicht zusammen mit Johanniskrautpräparaten eingesetzt werden.

https://www.arzneipflanzenlexikon.info/johanniskraut.php

Oberflächliche Wunden
Kamillenblüten
Ringelblumenblüten
Birkenrinde

Starkes Schwitzen
Salbeiblätter

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Kreislaufbeschwerden
Lavendelblüten
Rosmarinblätter
Weißdornblätter mit Blüten

Nervöse Herzbeschwerden
Weißdornblätter mit Blüten
Kombinationspräparat:
-Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblätter

Arterielle Verschlusskrankheit
Ginkgoblätter

Venenerkrankungen, Krampfadern
Arnikablüten
Buchweizenkraut
Hamamelisblätter, -rinde
Mäusedornwurzelstock
Rosskastaniensamen
Steinkleekraut
Weinrebenblätter
Schachtelhalmkraut

Schmerzen
Kopfschmerzen
Pfefferminzöl



Kamille

Verwendete Pflanzenteile
Getrocknete Kamillen-Blütenköpfchen (Kamillenblüten)

Bezeichnung in Pharmakopoen
Matricariae flos
(Stammpflanze: *Matricaria chamomilla* L.).

Anwendungsgebiete
Zubereitungen aus den Blüten der echten Kamille haben entzündungshemmende, krampflösende, antimikrobielle, wundheilungsfördernde und desodorierende Eigenschaften.

Innerlich: Krämpfe im Magen-Darm-Bereich, entzündliche Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts (z. B. Gastritis), Atemwegsinfekte und Reizzustände der Luftwege (zur Inhalation).

Äußerlich: Bakterielle Hauterkrankungen einschließlich der Mundhöhle und des Zahnfleischs. Zur Wundbehandlung bei oberflächlichen Hautverletzungen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Operationswunden, Frostbeulen, Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich (Bäder, Spülungen).

Dosierung und Art der Anwendung
Teeaufguss: Für Erwachsene 3- bis 4-mal täglich 1 Tasse frisch bereiteter Kamillentee (1,5-4,0 g Kamillenblüten auf 150 ml kochendes Wasser) zwischen den Mahlzeiten warm trinken. Heranwachsende von 6 bis 12 Jahren 1,5-3,0 g Kamillenblüten / Kinder von 2 bis 6 Jahren 1,0-1,5 g / Kleinkinder von 0,5-2 Jahren 0,5-1,0 g; jeweils 2- bis 4-mal täglich. Der Tee kann auch zu Mundspülungen oder zum Gurgeln verwendet werden.
Badezusatz: 50 g Kamillenblüten auf 10 l Wasser (wie Tee zubereiten).
Inhalation: 3-10 g Kamillenblüten oder einige Tropfen von Kamillenöl auf 100 ml heißes Wasser geben. Heranwachsende 6 bis 12 Jahren 2-5 g; jeweils 1- bis 2-mal täglich.
Entzündungen im Mundraum: Teeanaloger, wässriger Aufguss von 1-5 g Kamillenblüten in 100 ml Wasser; mehrmals täglich.
Waschlösungen für entzündete Hautstellen: 3-10 g Kamillenblüten auf 100 ml teeanaloge Fertigung; 10 ml hiervon auf 150 ml Waschlösung; 3- bis 4-mal täglich.
Fertigarzneimittel: gemäß Packungsbeilage

Arzneiliche Zubereitungen in Fertigarzneimitteln
Tee: Kamillenblüten als Tee, auch in Teeaufgussbeuteln
Fluidextrakt: Alkoholische Auszüge in Tropfen zur Einnahme.
Trockenextrakt: in Dragees.
Alkoholische Auszüge in Cremes, Salben, Mundsalben und Bädern zur äußerlichen Anwendung.
Kamillenöl in Heilsalben, Bädern und Mundspülungen zur äußerlichen Anwendung.

Hinweise
Kamillenöl nicht unverdünnt direkt auf Schleimhäute oder verletzte Haut auftragen und nie im Bereich der Augen.

Mit Wasser hergestellte Zubereitungen können auch während der Schwangerschaft und Stillzeit verwendet werden. Für die Anwendung aller nicht rein wässrig hergestellter Kamillenblüten-Zubereitungen wie alkoholisch-wässrige Tinkturen oder Extrakte während der Schwangerschaft oder Stillzeit liegen noch keine ausreichenden Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor.
Bei bestehender Überempfindlichkeit gegen Korbblütler (Asteraceae) sollten Kamillenzubereitungen gemieden werden.

Nebenwirkungen
Selten allergische Hautreaktionen bzw. Kontaktallergien.

Wechselwirkungen
Keine bekannt.

https://www.arzneipflanzenlexikon.info/kamille.php

Nervenschmerzen
Fichtennadelöl
Latschenkiefernöl
Pfefferminzöl

Zahnschmerzen
Nelkenöl

Muskel- und Gelenkschmerzen
Arnikablüten
Beinwellkraut, -wurzel
Pfefferminzöl
Brennnesselkraut
Kombinationspräparat:
- Eschenrinde, Goldrutenkraut, Zitterpappelrinde, -blätter

Glieder- und Rückenschmerzen
Beinwellkraut, -wurzel
Chilischoten
Teufelskrallenwurzel
Weidenrinde

Magen-Darm-Erkrankungen
Oberbauchbeschwerden/Reizmagen, Gastritis
Artischockenblätter
Kamillenblüten
Leinsamen
Kümmelöl
Pfefferminzöl
Kombinationspräparat:
- Angelikawurzel, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistelfrüchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Schleifenblumenkraut, Schöllkraut, Süßholzwurzel



Lavendel

Verwendete Pflanzenteile

Getrocknete Lavendelblüten sowie das ätherische Öl (Lavendelöl), das aus den Lavendelblüten (Blütenständen) gewonnen wird.

Bezeichnung in Pharmakopoen

Lavandulae flos, Lavandulae aetheroleum (Stammpflanze: *Lavandula angustifolia* Miller; *Lavandula officinalis* Chaix)

Anwendungsgebiete

Innerlich: Lavendelblüten-Zubereitungen und Lavendelöl zur Linderung milder Symptome von Erregungszuständen, Unruhe, mentalem Stress und Angst sowie zur Unterstützung des Schlafes.

Äußerlich: Lavendelöl als Badezusatz (Aromatherapie).

Dosierung und Art der Anwendung

Lavendelblüten für *Teeaufguss:* 1-2 g ganze oder zerkleinerte, getrocknete Lavendelblüten mit 150 ml heißem Wasser übergießen (nicht kochen); mehrmals täglich (3-mal) 1 Tasse frisch bereiteten Lavendelblütentee warm trinken.

Lavendelblüten für *Tinktur* innerlich: 2-4 ml, 3-mal täglich. Lavendelblüten für ein Vollbad äußerlich: 20-100 g Blüten auf 20 l Wasser;

Lavendelöl Tagesdosis innerlich: 20-80 mg (1-4 Tropfen) z. B. auf ein Stück Würfelzucker; Lavendelöl für Inhalationen oder 10 % in fetten Ölen für Einreibungen und als Wickel.
Lavendelöl für ein Vollbad äußerlich: 1-3 g Lavendelöl für ein Vollbad; 1-mal täglich; Badetemperatur: 35-38 °C; Badedauer: 10 bis 20 Minuten.
Fertigarzneimittel: Dosierung siehe Packungsbeilage.

Arzneiliche Zubereitungen in Fertigarzneimitteln

Ganze oder zerkleinerte, getrocknete Lavendelblüten für Teeaufgüsse; Tinktur: flüssige ethanolische (50-60 %; V/V) Zubereitungen (Lavendelblüten zu Alkohol 1:5); Lavendelöl als Badezusatz oder zur Inhalation.

Hinweise

Zubereitungen aus Lavendelblüten sowie Lavendelöl nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber der Droge; während der Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Kindern unter 12 Jahren sollte Lavendelöl und Zubereitungen aus Lavendelblüten nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden, da bisher keine ausreichenden wissenschaftlichen Studien zur Unbedenklichkeit vorliegen;
Lavendelöl ist besser verträglich als synthetische, schlaffördernde Beruhigungsmittel (z. B. Benzodiazepine).

Vollbäder mit Lavendelöl sind bei großen Hautverletzungen und offenen Wunden, bei Fieber, schweren Infektionen, schweren Kreislauferkrankungen und höhergradiger Herzschwäche zu meiden; da Lavendelzubereitungen möglicherweise die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen, sollte man vorsichtshalber bis zwei Stunden nach Einnahme nicht Auto fahren. Vorsicht: Tinkturen aus Lavendelblüten enthalten Alkohol.

Nebenwirkungen

Die Einnahme der Lavendelölkapseln kann gelegentlich zu Aufstoßen, Übelkeit und allergischen Hautreaktionen führen. Das Öl soll nicht überdosiert werden.

Wechselwirkungen

Ein additiver Effekt bei der Verabreichung zentral dämpfender Arzneimittel kann nicht ausgeschlossen werden.

https://www.arzneipflanzenlexikon.info/lavendel.php

Erbrechen

Ingwerwurzelstock
Kamillenblüten

Reizdarm

Flohsamenschalen
Indischer Flohsamen
Kombinationspräparat:
- Angelikawurzel, Kamillenblüten, Kümmelfrüchte, Mariendistelfrüchte, Melissenblätter, Pfefferminzblätter, Schleifenblumenkraut, Schöllkraut, Süßholzwurzel, Myrrhe-Gummiharz, Kamillenblüten, Kaffeekohle

Verstopfung

Flohsamenschalen
Sennesfrüchte, -blätter
Kap-/Curacao-Aloe
Rhabarberwurzel
Faulbaumrinde

Gallenwegsbeschwerden

Artischockenblätter
Curcumawurzelstock
Kümmelöl

Appetitlosigkeit

Enzianwurzel
Ingwerwurzelstock
Schafgarbenkraut
Wermutkraut
Pomeranzenschalen

Übelkeit

Ingwerwurzelstock



Thymian

Verwendete Pflanzenteile

Getrocknetes Thymiankraut sowie das ätherische Öl (Thymianöl), das aus Thymiankraut gewonnen wird.

Bezeichnung in Pharmakopoen

Thymi herba; Thymi aetheroleum
(Stammpflanzen: *Thymus vulgaris* L.; *Thymus zygis* L.)

Anwendungsgebiete

Innerlich: Thymiankraut und Thymianöl auch in Kombination mit anderen pflanzlichen Arzneimitteln (z. B. aus Primelwurzel) als schleimlösendes Mittel bei erkältungsbedingtem Husten (bei produktivem Husten verbunden mit einer Erkältung). Das Thymianöl hat auswurffördernde, entzündungshemmende, bronchienentspannende und antimikrobielle Eigenschaften.

Äußerlich: Thymianöl (Einreibungen, Bäder) zur Linderung von Erkältungssymptomen.

Dosierung und Art der Anwendung

Teeaufguss: 1-2 g getrocknetes und zerkleinertes Thymiankraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen; mehrmals täglich (3- bis 4-mal) 1 Tasse frisch bereiteten Thymiantee warm trinken.
Thymianöl innerlich: 3- bis 5-mal täglich 4-5 Tropfen auf ein Stück Würfelzucker oder in Honig einnehmen;
Thymianöl äußerlich für ein Vollbad: für Erwachsene 7,6-27,2 ml / Liter; für Kinder (6 bis 12 Jahre) die halbe Dosierung (Badedauer: 10 bis 20 Minuten, Temperatur: 35-38 °C);
Thymianöl äußerlich in flüssigen oder halbfesten Zubereitungen für Einreibungen: 10%ig, 3-mal tgl. (z. B. in Rheuma- und Sportsalben enthalten). Anwendung in Mundspülungen ca. 5%ig.
Fertigarzneimittel: siehe Packungsbeilage.

Zubereitungen in Fertigarzneimitteln

Zerkleinertes Thymiankraut: für Teeaufgüsse, auch als Teeaufgussbeutel in Mischungen mit anderen pflanzlichen Arzneimitteln;
Thymianfluidextrakte: in Säften (Hustensaft), Tropfen (Hustentropfen) und anderen Flüssigkeiten; Dickextrakte: in Säften (Hustensaft); Alkoholische Auszüge (Tinkturen): in Tropfen; Trockenextrakte: in Kapseln Thymianöl in Bädern (Erkältungsbad), Salben (Erkältungssalben) und lösliche Instant-Tees (Erkältungstees)

Hinweise

Thymianöl nicht direkt auf Schleimhäute oder verletzte Haut auftragen und nie im Bereich der Augen. Vollbäder mit Thymiankraut oder Thymianöl sind bei großen Hautverletzungen und offenen Wunden, bei Fieber, schweren Infektionen, schweren Kreislauferkrankungen und höhergradiger Herzschwäche zu meiden.

Bei Säuglingen und Kleinkindern bis zu 2 Jahren kann Thymianöl eine Verkrampfung der Stimmritze des Kehlkopfs oder Atemstillstand hervorrufen, deshalb darf Thymianöl in dieser Altersgruppe nicht angewendet werden. Für eine innerliche Anwendung von flüssigen Thymianzubereitungen bei Kindern unter 4 Jahren reichen die Erkenntnisse noch nicht aus. Für Thymianöl gilt dies für eine Anwendung bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren.

Für die Anwendung von Thymianzubereitungen während der Schwangerschaft oder Stillzeit liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor.

Nebenwirkungen

Sehr selten Überempfindlichkeitsreaktionen, z. B. Luftnot, Schwellungen oder Magenbeschwerden. Selten allergische Reaktionen der Haut. Überempfindlichkeit gegenüber Lippenblütlern (Lamiaceen).

Wechselwirkungen

Keine bekannt.

https://www.arzneipflanzenlexikon.info/thymian.php

Durchfall

Eichenrinde
Heidelbeeren, getrocknet
Uzarawurzel

Lebererkrankungen

Mariendistelfrüchte

Hämorrhoiden

Hamamelisblätter, - rinde

Erkrankungen der ableitenden Harnwege

Harnblasenentzündung, Harnwegsinfekt

Bärentraubenblätter
Goldrutenkraut
Orthosiphonblätter
Kombinationspräparate:
- Liebstöckelwurzel, Rosmarinblättern, Tausendgüldenkraut
- Kapuzinerkressenkraut, Meerrettichwurzel

Reizblase

Kürbissamen

Frauenleiden

Menstruationsbeschwerden

Mönchspfefferfrüchte
Schafgarbenkraut

Wechseljahresbeschwerden

Traubensilberkerzenwurzelstock
Rhapontik-Rhabarberwurzel

Prostatabeschwerden

Brennnesselwurzel
Kürbissamen
Sägepalmenfrüchte
Roggenpollenextrakt

Informationen zu weiteren Pflanzenbeschreibungen…



… und ihren Wirkstoffen finden Sie unter:
koop-phyto.org/**arzneipflanzenlexikon**

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

Für Sie von uns.

Wir bieten Ratgeberseiten für Verbraucher über Arzneipflanzen sowie wissenschaftliche Informationen für Fachkreise (z. B. Ärzte, Apotheker, Pharma-Hersteller) an.

Kooperation Phytopharmaka

Film zur Herstellung pflanzlicher Arzneimittel

In diesem 5-minütigen Film haben wir für Sie den Weg der Pflanze von der Ernte bis in die Apotheke nachgezeichnet.



https://www.koop-phyto.org/herstellung.php

Kooperation **Phyto**pharmaka

Die Kooperation Phytopharmaka ist eine wissenschaftliche Gesellschaft, die sich für eine Stärkung des Stellenwerts pflanzlicher Arzneimittel in unserem Gesundheitssystem einsetzt.

Die Mitglieder der Kooperation Phytopharmaka agieren als direkte Ansprechpartner für spezielle wissenschaftliche und medizinische Fragen gegenüber anderen Institutionen, Zulassungsbehörden, Unternehmen und nationalen und europäischen Gremien wie HMPC und ESCOP. Im Fokus steht stets die Wirksamkeit und die Sicherheit der Produkte für den Patienten.



Impressum
Kooperation **Phyto**pharmaka GbR . Ansprechpartnerin: Cornelia Kern
Plittersdorfer Str. 218 . 53173 Bonn . Telefon: 0228. 365 640 . info@koop-phyto.org

www.koop-phyto.org

okapidesign