

Neues aus der Phytotherapie

# Anwendungsgebiete der Phytotherapie

**Die Phytotherapie, die sich als Teil der Schulmedizin etablieren konnte, bietet in vielen Fällen moderner Zivilisationskrankheiten aufgrund der unterschiedlichen und sich zum Teil ergänzenden Wirkungsweise der Pflanzenextrakte Vorteile gegenüber einer Monotherapie.**

Unter Phytotherapie versteht man die Nutzung von Arzneimitteln, die als wirksame Stoffe ausschliesslich Pflanzen, Pflanzenteile, Pflanzeninhaltsstoffe oder Zubereitungen aus diesen enthalten. Ca. 60% der sogenannten New-Chemical-Entities basieren auf pflanzlichen Ursprüngen. Ein gutes aktuelles Beispiel ist Artemisin, ein Wirkstoff aus *Artemisia vulgaris*, welches das wirkungsstärkste Agens gegen chloroquin-resistente Malariaerreger *Plasmodia falciparum* ist (1). Dies hat dazu beigetragen, dass sich die Phytotherapie als Teil der Schulmedizin etablieren konnte und zu Recht im Tarmed integriert ist (wenn auch aktuell ohne Punktwert!).

Die Phytotherapie besitzt aufgrund der Wirkungsweise der Pflanzenextrakte gewisse Vorteile: Die nach heutigen Kenntnissen oft unspezifische Wirkung „passt“ in vielen Fällen besser ins „Schlüssel-Schloss-Prinzip“ moderner Zivilisationskrankheiten als die meist selektiv in einen einzigen Prozess eingreifenden modernen, in der Regel aus einem einzigen Stoff bestehenden Pharmaka. Diese ihrerseits sind dann klar überlegen, wenn die Ursache der Krankheit klar definiert werden kann (beispielsweise die Antibiotika bei Infektionskrankheiten).

## Schmerzen oder Verletzungen am Bewegungsapparat

Bei Schmerzen oder Verletzungen am Bewegungsapparat bietet die Phytotherapie einige bewährte Optionen. Zur Lokalbehandlung eignen sich Arnica und Beinwell besonders gut:

- **AtroMed Rheuma-Gel®** als höchstkonzentriertes topisches Arnica-Präparat lokal bei allen stumpfen Traumata (Distorsionen, Muskelverletzungen etc.) mehrfach täglich aufgetragen; besonders gute Erfahrungen liegen hier für die Anwendung bei der Fingerpolyarthrose vor.
- **Wallwurz Gel** und **Kytta Salbe®** enthalten hochkonzentrierte Extrakte aus der Beinwell-Pflanze (*Symphytum officinale*) und werden bei entzündlichen Erkrankungen von Gelenken, Sehnen oder Muskeln lokal angewendet.
- Als gute Alternative zu den oralen NSAR bieten sich aus dem Bereich der Phytotherapie oral anwendbare Präparate aus Weidenrinde oder Teufelskrallen an.
- Die Weidenrinde ist nachweislich wirksam auch bei akuten Schmerzen der grossen und kleinen Gelenke und wirkt über die Hemmung von Cox-1 und -2, Lipoxygenasen, Zytokinen und Hyaluronidase. Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt sind nicht bekannt; die in der Weidenrinde enthaltenen Catechine wirken sogar gastroprotektiv. Eine ausreichende Wirkung kann aber nur erzielt werden, wenn die Tagesdosierung von Salicin bei 240–360 mg liegt. In der Schweiz liegt mit **Assalix®** ein erstattungsfähiges Präparat in dieser Dosierung vor.
- Die Teufelskrallen (z. B. in Form von **HarpagoMed®** Tabletten) zeigt vor allem bei chronischen muskuloskelettalen Schmerzen eine gute Wirksamkeit ohne relevante negative Aspekte. Die Nebenwirkungs-



**Dr. med. Simon Feldhaus**  
Baar

rate lag in den bisherigen randomisierten Studien auf Placeboniveau (6). Auch hier ist einerseits auf eine ausreichende Tagesdosierung zu achten, andererseits ist mit dem Eintritt der Wirkung nach Therapiebeginn nach ca. 7–10 Tagen zu rechnen. Eine Behandlung akuter Schmerzen mit Teufelskrallen ist somit nicht sinnvoll (4).

- Weiterhin existieren Präparate aus Hagebutte oder auch Brennnessel, die sich in der Behandlung von Schmerzen im Bewegungsapparat gut bewährt haben.
- Auch **Padmed Circosan®**, ein tibetisches Vielstoffpräparat, zeigt als „Multi-Target-Drug“ eine hervorragende Wirksamkeit im Sinne der Entzündungshemmung und Verbesserung der Mikrozirkulation. Die Dosierung von **Padmed Circosan®** sollte bei 2x2 Kapseln liegen.

## Einsatz in der Psychiatrie

Gerade in der Psychiatrie werden pflanzliche Heilmittel nur selten regelmässig eingesetzt, obwohl gute Argumente für ihren Einsatz sprechen. So helfen diese nicht nur bei der Behandlung von Schlafstörungen, Angstzuständen und Gemütsverstimnungen, phytotherapeutische Arzneimittel können darüber hinaus die häufigen Nebenwirkungen von Neuroleptika und Antidepressiva vermindern, was sich wiederum positiv auf die Compliance der Patienten auswirkt.

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) setzen seit längerem phytotherapeutische Arzneimittel als ergänzende Behandlungsmethode ein. Während eines Jahres wurde dort deren Wirksamkeit im stationären Bereich systematisch überprüft (anhand von Fragebögen, die an die Patienten nach Ende der stationären Behandlung verteilt wurden) – mit erfreulichen Ergebnissen. Die Auswertung der Fragebögen lässt folgende Schlussfolgerungen zu:

- Die Komplementärmedizin wird von den Patienten im Behandlungsalltag als sehr positiv empfunden.
- Der Einsatz von Phytotherapie als komplementäre Ergänzung lohnt sich in der psychiatrischen Behandlung.
- Praktisch bei allen Patienten ergibt sich aus der Befragung ein sehr positiver Effekt auf die Lebensqualität.
- Der Allgemeinzustand wurde durch den Einsatz von Phytotherapie durchwegs signifikant verbessert.

## Einsatz bei Schlafstörungen, Stress und Nervosität

Pflanzliche Wirkstoffe verbessern die Schlafbereitschaft, senken die Einschlafzeit und die nächtlichen Wachphasen. Des Weiteren können sie die physiologische Schlafarchitektur mit den wichtigen REM- und Tiefschlafphasen wiederherstellen. Dies ist vor allem durch den Einsatz von Kombinationen verschiedener Pflanzen

**TAB. 1 Phytotherapeutika zum Einsatz bei Schlafstörungen, Stress und Nervosität**

| Arzneipflanze                        | Wirkung                                                                         | Indikation                                        | SL-Präparate                                             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Baldrian<br>(Valerianae radix)       | Schlaffördernd, Schlafrhythmus stabilisierend<br>(Wirkung am Adenosin Rezeptor) | Ein- und Durchschlafstörungen                     | Sedonium<br>Als Kombipräparate: Redormin® und Relaxane®  |
| Hopfen<br>(Lupuli strobili)          | Beruhigend und schlaffördernd<br>(Wirkung am Melatonin Rezeptor)                | Einschlafstörungen<br>Nervöse Unruhe              | In der Schweiz als Kombinationspräparat:<br>Redormin®    |
| Melisse<br>(Melissae folium)         | Spasmolytisch, anxiolytisch<br>(Wirkung am Cholin Rezeptor)                     | Einschlafstörungen                                | In der Schweiz als Kombinationspräparat:<br>Relaxane®    |
| Schlafbohne<br>(Withania somnifera)  | Anxiolytisch<br>Beruhigend, spannungslösend                                     | Einschlafstörungen<br>Nervosität<br>Ängstlichkeit | In der Schweiz nur als<br>Appenzell-Registration (Aswal) |
| Passionsblume<br>(Passiflorae herba) | Beruhigend, anxiolytisch, spasmolytisch<br>(Wirkung am GABA Rezeptor)           | Nervöse Unruhezustände<br>Ängstlichkeit           | In der Schweiz als Kombinationspräparat:<br>Relaxane®    |

erreichbar, da dadurch unterschiedliche Rezeptoren besetzt werden. Da die jeweilige Wirkdosis durch die synergistische Wirkung sehr niedrig ist, liegt die Nebenwirkungsrate auf Placeboniveau und Abhängigkeiten sind nicht zu befürchten. Phytotherapeutische Präparate stellen daher bei dieser Indikation eine hervorragende Alternative zu den synthetischen Schlafmitteln dar (Tab. 1).

- Eine hochinteressante Pflanze ist *Withania somnifera* in Tablettenform (Aswal®) als Adaptogen zur psychischen und physischen Harmonisierung bei Nervosität, Stress, Wettkampfangst etc. Diese im Ayurvedischen altbekannte Heilpflanze wird auch als „Indian Ginseng“ beschrieben. Aswal führt zu einer allgemeinen Entspannung und besseren Stresstoleranz. Die Wirkung tritt bei einer regulären Dosierung von 3 x 1 Tablette/Tag gewöhnlich innerhalb der ersten Woche nach Therapiebeginn ein.
- Bei Schlafstörungen erwies sich die Kombination aus Baldrian und Hopfen in Tablettenform (Redormin®) als sehr sinnvoll, da sich beide Präparate in ihrer Wirkung ergänzen und verstärken. Diese kann sowohl bei akuten als auch bei chronischen Störungen verwendet werden. Die Dosierung sollte zwischen einer und zwei Tabletten liegen. Bei chronischen Störungen ist zu beachten, dass es teilweise 14 Tage dauern kann, bis die Wirkung von Baldrian auf den Schlafrhythmus wahrgenommen wird.

### Anxiolytische Wirkung

- In den letzten Jahren wurde verstärkt nach Naturstoffen mit anxiolytischer Wirkung gesucht und mit Lavendelöl (Markenname Lasea®) ein hervorragender Wirkstoff gefunden, dessen Inhaltsstoffe direkt zerebrale GABA<sub>A</sub>-Rezeptoren besetzen. Die Ergebnisse einer Studie zu Lavendelöl konnten nach zwei Wochen Therapie signifikante anxiolytische Wirkung aufzeigen. Nach sechs Wochen Therapie mit aufkonzentriertem Lavendelöl (80 mg/d) entsprach die anxiolytische Wirkung der von Lorazepam (0,5 mg/d), jedoch ohne die Nebenwirkungen von Lorazepam zu verursachen.

#### Take-Home Message

- ◆ Pflanzliche Arzneimittel (= Phytotherapeutika) mit im Allgemeinen grosser therapeutischer Breite zeichnen sich i. d. R. durch gute Verträglichkeit aus
- ◆ Die milde Wirkung ist meist von regulatorischer Art und erfolgt daher nicht schlagartig
- ◆ Haupteinsatzgebiete der Phytotherapeutika sind vegetative Störungen (Unruhe, Schlafstörungen, Nervosität, leichte depressive Verstimmungszustände), Erkältungskrankheiten, Herz- und Kreislauferkrankungen, Venenerkrankungen, Beschwerden des Magen-Darm-Trakts sowie Erkrankungen des Urogenitaltrakts (Reizblase, beginnende Prostatabeschwerden)

- Eine ganz aktuelle Studie zeigte, dass Lasea® bei generalisierter Angststörung vergleichbar wirkte wie Paroxetin und Placebos deutlich überlegen war (7).
- Patienten mit somatischen Störungen zeigten nach einer zweiwöchigen Behandlung mit einem Kombinationspräparat (Relaxane®) aus Pestwurz, Baldrian, Passionsblume und Melissenextrakt eine Verbesserung der Angstsymptome um 71,2% gegenüber 16,7% der mit Placebo behandelten Patienten (2).

### Stärkung des Immunsystems

Immunstärkende Effekte von Phytotherapeutika können natürlich nur schwer unabhängig von anderen Komponenten, wie Ernährung und Lifestyle, beurteilt werden.

- Echinacea ist eine der bekanntesten Pflanzen in diesem Bereich. Als Dauerprophylaxe ist der Effekt wissenschaftlich nicht klar erwiesen, aber als Akuttherapie bei beginnenden Infekten oder in Stress-Situationen hat sich der Einsatz bewährt. Ein entsprechend positiver, jedoch nicht signifikanter Trend konnte auch in einer aktuellen Cochrane-Review nachgewiesen werden (3).
- Bei Bronchitis und/oder Sinusitis ist aufgrund der verschiedenartigen Wirkungen (Sekretolyse, antibakterielle/antivirale Wirkung) der Einsatz ätherischer Öle sehr sinnvoll. Eine einfache Anwendung bietet das Fertigpräparat GeloDurat®. Eine Dosierung von 3 x 1 Kapsel/Tag, eingenommen jeweils 30 Minuten vor dem Essen, bietet in der Regel gute Wirksamkeit.

### Einsatz bei Wechseljahresbeschwerden

Die Hormon-Ersatztherapie birgt bekannte Risiken, daher ist der Einsatz pflanzlicher Arzneimittel besonders vorteilhaft. Eine aktuelle Analyse klinischer Studien der letzten Jahre konnte die Evidenz der Wirksamkeit und Sicherheit von Cimicifuga-Präparaten bei Wechseljahresbeschwerden nachweisen (5). Hochdosierte Extrakte aus der Traubensilberkerze reduzierten besonders Hitzewallungen, Schweis-sausbrüche und damit verbundene Schlafstörungen signifikant stärker als Placebos und ähnlich stark wie eine niedrig dosierte transdermale Hormontherapie. Bei zusätzlich depressiver Komponente ist eine Kombination mit einem Johanniskrautpräparat zu empfehlen. Nebenwirkungen lagen auf Placeboniveau und eine Erhöhung der Brustkrebsrate lag nicht vor (im Gegensatz zur Hormontherapie).

**Dr. med. Simon Feldhaus**

Haldenstrasse 1, 6340 Baar  
s.feldhaus@paramed.ch

**Literatur**

1. Bamunuarachchi GS et al., Antimalarial properties of *Artemisia vulgaris* L. ethanolic leaf extract in a *Plasmodium berghei* murin malaria model, *J Vector Borne Dis* 2013;50:278-84
2. Melzer J et al., Fixed Herbal Drug Combination with and without Butterbur (*Zellulose* 185) for the Treatment of Patients with Somatoform Disorders: Randomized, Placebo-controlled Pharmacological Trial; doi: 10.1002/ptr.2771
3. Karsch-Völkl M et al., *Cochrane Database Syst Rev* 2014; CD000530
4. Gagnier JJ et al., Herbal medicine for low back pain. *Cochrane Database Syst Rev* 2006; CD004504
5. Beer A-M, Neff A., Differentiated evaluation of extract-specific evidence on *Cimicifuga racemosa* s efficacy and safety for climacteric complaints; *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2013;Article ID 860602
6. Cameron M et al., Herbal therapy for treating rheumatoid arthritis; *Cochrane Database Syst Rev* 2011; CD002948
7. Kasper S, Gastpar M, Müller, WE, Volz HP, Möller HJ, Schläpke S, Dienel A., Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder – a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. *Int J Neuropsychopharmacol* 2014; 17(6): 859-869