



*Phyto*therapie

EINE DOMÄNE FÜR SICH

Angelika Jurk



Unter Phytotherapie (griechisch *phyton* = Pflanze, *therapeia* = Pflege) versteht man die Anwendung von Phytopharmaka zur wirksamen Behandlung, Linderung, Heilung und Vorbeugung von Krankheiten. Phytopharmaka sind Fertigarzneimittel aus frischen oder getrockneten Pflanzenteilen (in der pharmazeutischen Fachsprache auch Drogen oder Teedrogen genannt) oder deren Zubereitungen (zum Beispiel Extrakte). Im Unterschied zu chemisch-synthetischen Wirkstoffen, die als Einzelstoffe weiterverarbeitet werden, bestehen Phytopharmaka aus einem komplex zusammengesetzten Vielstoffgemisch

an Pflanzeninhaltsstoffgruppen, kurz gesagt: der Wirkstoff eines Phytopharmakons ist der Pflanzenextrakt. Häufig werben Inverkehrbringer von Nichtarzneimitteln auf ihren Verpackungen mit Schlagworten wie „pflanzlich“, „Naturkraft“ oder „natürlich“ – dies suggeriert eine nachgewiesene Wirksamkeit, was aber leider nicht immer der Fall ist. Im Dschungel der angepriesenen pflanzlichen Substanzen ist es daher wichtig, die einzelnen Präparateklassen auseinanderzuhalten. Die folgende Übersicht gibt dem Laien Unterscheidungsmerkmale an die Hand:

Phytopharmaka:

Sie müssen für die Marktzulassung die gleichen im Arzneimittelgesetz festgeschriebenen Anforderungen hinsichtlich **Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit** erfüllen wie chemisch-synthetische Arzneimittel. Sie enthalten Angaben zu verwendeten Pflanzenteilen, Droge-Extrakt-Verhältnis und Auszugsmitteln.

Je nach Zulassungsstatus unterscheidet man:

1. Rationale oder well-established **Phytopharmaka mit Zulassungsnummer (Zul.Nr.)** auf der Umverpackung und einer klaren Indikation, zum Beispiel „Pflanzliches Arzneimittel gegen...“.
2. Traditionelle Phytopharmaka, die nur als solche registriert werden können, wenn die Wirksamkeit auf einen 30-jährigen plausiblen Einsatz zurückzuführen ist. Sie tragen dann eine **Registrierungsnummer (Reg.Nr.)** auf der Verpackung und haben keine eindeutige Indikation, zum Beispiel „Zur Unterstützung bei...“.

Medizinprodukte:

Sie wirken auf rein physikalischem Wege und haben **keine pharmakologische Wirkung**, das heißt, sie greifen nicht in den Stoffwechsel des Menschen ein.

Beispiel hier sind Isla®Moos Hustenpastillen mit Schutzfilmbildung auf trockenen Mundschleimhäuten. Erkennungsmerkmal beim Medizinprodukt ist das **CE-Kennzeichen**.

Nahrungsergänzungsmittel:

Sie werden auf der Verpackung auch als solche deklariert, **verfügen über eine Nährwerttabelle** und gehören zu den **Lebensmitteln**.

Sie werden seitens der Behörden **weder registriert noch zugelassen, noch auf Wirksamkeit und Sicherheit geprüft**. Sie müssen nur beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit angezeigt werden.

Darreichungsform und Verpackung von diesen ähnelt einem „Arzneimittel-Outfit“ wie beispielsweise ipalat® Halspastillen.

Neben Vitaminen und Mineralstoffen dürfen auch pflanzliche Wirkstoffe enthalten sein, aber auf der Verpackung darf rechtlich **keine Nennung einer Indikation** erfolgen.

In den Medien, aber auch in der Apotheke wird Phytotherapie völlig undifferenziert, vor allem in der Selbstmedikation, neben Homöopathie und Anthroposophie gestellt. Aber: Phytotherapie und letztgenannte Therapien sind keine Einheit. Sie folgen anderen Gesetzmäßigkeiten und Denkweisen! Die Homöopathie folgt dem Simile Prinzip: „Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt“. Also etwas, was Fieber auslöst, wird verdünnt, um dann gegen Fieber eingesetzt zu werden. Die Anthroposophie,

wörtlich übersetzt „Weisheit vom Menschen“, durchgeistigt den Menschen durch Zuschreibung verschiedener Wesensglieder und gibt jedem Krankheitsbild und der Therapie eine spirituelle und übersinnliche Dimension. Beiden Denkweisen liegt ein esoterisches, der Bibel widersprechendes Heilsverständnis zu Grunde. Nachfolgende Merkmale auf Verpackungen helfen Laien bei der Unterscheidung zu Phytopharmaka:

Homöopathika

Sie gehören zur Alternativmedizin nach Samuel Hahnemann.

Sie enthalten unter anderem pflanzliche Ausgangsstoffe in Urtinkturen, die durch **mehrfach abgestufte Verdünnung** (sogenannte Potenzierung) in Form von Zuckerkügelchen (sogenannte Globuli), Tabletten oder Tropfen erhältlich sind. Die dabei erreichten Konzentrationen können so niedrig ausfallen, dass der Stoff, dem man eine Wirkung zuschreibt, nicht mehr auf atomarer Ebene nachgewiesen werden kann.

Auf ihrer Verpackung findet sich immer eine **Potenzangabe** wie zum Beispiel D6 oder C₃₀, die den Grad dieser Verdünnung beschreibt. Das „D“ steht für „*Dezimale*“, was bedeutet, dass bei einer D6-Potenz die ursprüngliche Substanz sechs Mal hintereinander im Verhältnis 1:10 verdünnt wurde. Der Arzneigehalt beträgt damit 0,0001 Prozent.

C-(Centesimal)-Potenzen (von lateinisch *centum* = 100) werden in einem Verhältnis 1:100 verdünnt.

Anthroposophika

Sie sind als solche auf der Verpackung deklariert. Für sie werden weder eine bestimmte Wirkung **noch ein Anwendungsgebiet** angegeben. Ein Wirkungsnachweis entfällt.

Sie enthalten unter anderem pflanzliche Ausgangsstoffe, die nach homöopathischen oder nach einem besonderen anthroposophischen Zubereitungsverfahren nach dem Begründer Rudolf Steiner verarbeitet worden sind, zum Beispiel Veraschung, Röstung oder Verkohlung.

Resümierend lässt sich festhalten: Die in der Phytotherapie eingesetzten Mittel, die sogenannten Phytopharmaka, folgen den Gesetzmäßigkeiten der evidenzbasierten Medizin. Unter Evidenz versteht man die wissenschaftliche Aussagekraft, die sich auf empirisch nachgewiesene Grundlagen, sprich experimentelle Studien, stützt. Phytopharmaka sind immer als einzelne Produkte zu betrachten, denn nicht die Stammpflanze ist ausschlaggebend als Wirkstoff, sondern das, was mit der Stammpflanze gemacht wurde, um den Pflanzenextrakt zu gewinnen. Die Zusammensetzung dieses Pflanzenextraktes variiert je nach

- verwendetem Pflanzenteil der Stammpflanze (Wurzel oder Blüte),

- Auszugsmittel (Wasser = löst nur hydrophile Inhaltsstoffe oder Alkohol = löst auch lipophile),
- Herstellungsprozess (Extraktionszeit, Temperatur, Druck, Schnittgröße) und
- verwendetem Droge-Extrakt-Verhältnis.

Analysiert man einen pflanzlichen Extrakt, besteht er als Vielstoffgemisch je nach verwendeter Stammpflanze aus vielen einzelnen Wirkstoffgruppen (unter anderem Flavonoiden, ätherischen Ölen, Saponinen, Bitterstoffen, Gerbstoffen, Cumarinen), die erst in ihrer Gesamtheit das Wirkspektrum ergeben. Extrakte kann man je nach Herstellungsaufwand in standardisierte Extrakte, quantifizierte Extrakte und Spezialextrakte einteilen, wobei

die Spezialextrakte eine besondere Stellung einnehmen. Spezialextrakte sind patentierte Extrakte, die von Herstellern mit viel Forschungseifer durch Anreicherung wirksamkeitsbestimmender pflanzlicher Inhaltsstoffe und Entfernung unerwünschter Substanzen entwickelt werden. Diese Spezialextrakte müssen vor Zulassung wie auch synthetisch-chemische Arzneimittel randomisierte, kontrollierte Doppelblindstudien durchlaufen. Diese Forschungsschritte auf hohem Niveau schlagen sich auch dementsprechend auf den Marktwert der einzelnen Phytopharmaka nieder. Ergebnisse von Studien mit Phytopharmaka sind aufgrund der unterschiedlichen Herstellungsprozesse und Wirkstoffanteile also nicht grundsätzlich für eine Pflanze gültig, sondern nur für das eine getestete Präparat mit seinem individuellen

Extrakt. Folglich können Präparate von unterschiedlichen Herstellern, die aus der gleichen Stammpflanze bestehen, selten gegeneinander ausgetauscht werden. Im Folgenden zeigt eine Tabelle einige Präparate der rationalen Phytotherapie mit hohem Evidenzgrad.

**Bitte beachten: Phytotherapeutika sind Arzneimittel, die ebenso Wirkstoffe enthalten, wie synthetisch hergestellte Präparate. Daher kann es bei der Einnahme zu Wechsel- und Nebenwirkungen kommen. Diese Auflistung an Medikamenten dient nicht als Anleitung zur Selbsttherapie, sondern dazu, sich einen besseren Überblick über das breite Angebot an Phytotherapeutika zu verschaffen. Neue Medikamente sollten nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker eingenommen werden.*

Legende der Fachtermini zur Tabelle:

antiphlogistisch	– entzündungshemmend
antiviral	– gegen Viren wirkend
antibakteriell	– gegen Bakterien wirkend
zytoprotektiv	– zellschützend
sekretomotorisch	– den Abtransport von zähem Schleim verstärkend
sekretolytisch	– die Bildung von dünnflüssigem Schleim anregend
broncho-spasmolytisch	– wirkt entkrampfend auf die Bronchialmuskulatur
uterin	– die Gebärmutter betreffend
neuroprotektiv	– Nervenzellen und Nervenfasern werden vor dem Absterben bewahrt
synaptosomal	– in Synapsen auftretende Vesikel betreffend
synaptische Plastizität	– Fähigkeit von Synapsen, je nach Abhängigkeit ihrer Aktivität sich umzubauen. Sie dient dazu, die Funktion des Nervensystems zu erhalten, anzupassen und gegebenenfalls zu erweitern
Neurotransmission	– die Kommunikation über Botenstoffe im Nervensystem
carminativ	– blähungstreibend, sodass der Abgang von Darmgasen erleichtert wird
motilitätsregulierend	– wirkt unterstützend bei Magen-Darm-Beschwerden, die auf unstimmierte Bewegungsabläufe der Magen-Darm-Muskulatur und Störungen des enterischen Nervensystems („Bauchhirn“) zurückzuführen sind
antiemetisch	– gegen Übelkeit wirkend
cholagog	– gallentreibend
choloretisch	– den Gallenfluss fördernd
hepatoprotektiv	– die Leber schützend
spasmolytisch	– entkrampfend

Phytopharmaka*

Einsatzbereich	Substanz	Präparat	Wirkung/ -mechanismus	Studie	Resultat der Studie
Atemwegsinfekte: Akute Bronchitis, akute Rhinosinusitis, akute Tonsillitis	Spezialextrakt (EPs® 7630) aus der Wurzel von Pelargonium sidoides (südafrikanische Kapland-Pelargonie), Cumarin ist in EPs® 7630 nicht enthalten, sondern ausschließlich dessen Derivate, vor allem Umckalin	Umckaloabo®	Antiviral, antibakteriell, zytoprotektiv, sekretomotorisch, sekretolytisch	Matthys et al., Safety and tolerability of EPs® 7630 in clinical trials. Adv Pharmacoevidemiol Drug Saf 2: 142. 2013	Ziel dieser Metaanalyse war, die Wirksamkeit und Sicherheit von EPs® 7630 zur Behandlung akuter Atemwegsinfekte zu untersuchen. Für die Sicherheitsanalyse wurden alle identifizierten randomisierten, placebo-kontrollierten klinischen Studien eingeschlossen, für die Wirksamkeitsanalyse konnten zehn Studien herangezogen werden. Das primäre Prüfkriterium war in allen Untersuchungen die Veränderung der krankheitspezifischen Symptome am Tag 4 oder 7 der Behandlung. In allen drei Einsatzgebieten (akute Bronchitis, akute Nasennebenhöhlenentzündung, akute Mandelentzündung) war EPs®7630 in Bezug auf die Reduktion der jeweiligen krankheitspezifischen Symptome dem Placebo signifikant überlegen.
Akute Bronchitis, Husten	Efeublätter-Spezialextrakt (EA 575®), mit dem wichtigsten Bestandteil des Saponins α -Hederin)	Prospan®	sekretolytisch, sekretomotorisch, broncho- spasmolytisch, indem es die Internalisierung β 2-adrenerger Rezeptoren hemmt und zur Surfactant- bildung anregt	Schaefer A. et al., Efficacy of two dosing schemes of a liquid containing ivy leaves dry extract EA 575 vs. placebo in the treatment of acute bronchitis in adults. European respiratory Journal Open Research. 2019	Diese randomisierte, doppelblinde klinische Multizenter-Studie zur Wirksamkeit und Verträglichkeit des Efeu-Spezialextrakts EA 575® bei der Behandlung von akutem Husten hat an 181 erwachsenen Patienten (zwischen 18 und 75 Jahren) ergeben, dass bei siebentägiger Behandlung mit dreimal täglich Prospan® Hustenliquid sich bereits nach 48 h nach der ersten Medikationsgabe eine schnellere Symptomverbesserung gegenüber Placebo signifikant zeigte. Die Krankheitsdauer hat sich bei der Verumgruppe um drei Tage verkürzt. Als Endpunkt diente der Schweregrad des Hustens. Am Ende des Beobachtungszeitraums waren 56 Prozent der Patienten komplett hustenfrei im Vergleich zu Placebo mit 26 Prozent.
Akute Rhinosinusitis	Kombinierter 5-Pflanzenextrakt (BNO 1016) bestehend aus: Enzianwurzel, Eisenkraut, Holunderblüten, Sauerampferkraut, Primelblüten	Sinupret® extract	Sekretolytisch, sekretomotorisch, antiphlogistisch	Jund R. et al., Clinical efficacy of a dry extract of 5 herbal drugs in acute viral rhinosinusitis. Rhinology. 2012	In dieser randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten Studie wurden 380 Patienten mit höchstens dreitägiger Erkrankung und mildem bis mäßigem Gesichtsschmerz und einem Major Symptom Score (MSS) von 8–12 über 15 Tage mit BNO 1016 (n = 190) therapiert. Die Dostierung betrug dreimal täglich eine Filmtablette. Hier zeigte die Therapie in der Verumgruppe im Vergleich zur Placebogruppe (n = 190) unter anderem einen schnelleren Rückgang: Nach einer Woche Therapie mit BNO 1016 konnte im Vergleich zur Placebogruppe ein Genesungsvorsprung von zwei Tagen nachgewiesen werden und BNO 1016 erwies sich als sehr gut verträglich.

Erkältung

<p>Akute Bronchitis, produktiver Husten</p>	<p>Speziell kombinierter Fluidextrakt aus Thymiankraut und Efeublättern</p>	<p>Bronchipret®TE Saft/ Tropfen</p>	<p>antiphlogistisch, sekretolytisch, sekretomotorisch TE-Kombination hat broncho-spasmodische Synergie-Effekte am β_2-Rezeptor im Bronchialepithel</p>	<p>Kemmerich B. et al., Efficacy and tolerability of a fluid extract combination of thyme herb and ivy leaves and matched placebo in adults suffering from acute bronchitis with productive cough. <i>Arzneim.-Forsch./Drug Res.</i> 56 (9), 652-660, 2006</p>	<p>In dieser prospektiven, doppelblinden, placebokontrollierten Multizenter-Studie an 361 Patienten verringerte eine dreimalige tägliche Gabe von 5,4 ml Saft für eine elftägige Behandlungsdauer die Anzahl der Hustenanfälle signifikant. In der Verumgruppe (n = 182) kam es bei 83 Prozent an Tag 4 zu einer Reduktion der Symptomatik, in der Placebo-Gruppe (n = 179) bei 53,9 Prozent. Eine Therapie mit der Thymian-Efeu-Kombination ist im Genesungserfolg zwei Tage überlegen.</p>
<p>Akute Bronchitis, produktiver Husten</p>	<p>Fixe Kombination aus Thymiankraut- und Primelwurzelflüssig-extrakt</p>	<p>Bronchicum® Tropfen</p>	<p>antiphlogistisch, sekretolytisch, sekretomotorisch, antibakteriell, antiviral</p>	<p>Grünwald J. et al., Efficacy and tolerability of a fixed combination of thyme and primrose root in patients with acute bronchitis. <i>Arzneim.-Forsch./Drug Res.</i> 55(11), 669-676, 2005</p>	<p>In dieser placebokontrollierten, randomisierten Doppelblindstudie waren 150 Patienten einbezogen, die seit weniger als 48 h an Symptomen einer akuten Bronchitis litten. Sieben bis neun Tage erhielten die zwei gleich großen Gruppen entweder fünfmal täglich 30 Tropfen des Verums (Bronchicum® Tropfen) oder Placebo. Primäres Ziel war die Veränderung des BSS (Bronchitis-Schwere-Score). Zum Ende der Studie hatte die Verumgruppe eine durchschnittliche Abnahme der Bronchitissymptome von zwölf Punkten auf einen Punkt, in der Placebogruppe war dagegen gleichzeitig nur eine Abnahme von zwölf auf sieben Punkte zu verzeichnen. Beschwerdefrei waren in der Verumgruppe 59 Prozent der Patienten, in der Placebogruppe nur 5,3 Prozent. Die Verträglichkeit war sehr gut.</p>
<p>Akute und chronische Rhinosinusitis und Bronchitis</p>	<p>Spezialdestillat aus vier rektifizierten ätherischen Ölen: Eukalyptusöl, Süßorangenöl, Myrtenöl und Zitronenöl (ELOM-080)</p>	<p>GeloMyrtol® forte</p>	<p>sekretolytisch, sekretomotorisch, antiviral</p>	<p>Grätzel von Grätz, MMW Fortschritte der Med., 164(19)/73, 2022</p>	<p>In dieser multizentrischen, randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten Studie wurden 463 Patienten über 14 Behandlungstage mit dem Schema viermal täglich eine Kapsel ELOM-080 oder Placebo therapiert. Im primären Endpunkt, der Veränderung des von den Studienärzten bewerteten Major Symptom Scores, gab es sowohl nach einer Woche als auch nach zwei Wochen einen signifikanten Vorteil für ELOM-080 gegenüber dem Placebo. Ein Genesungsvorsprung bei Einnahme von ELOM-080 betrug bereits nach vier Behandlungstagen einen Tag, nach zwei Wochen waren es drei Tage. Außerdem zeigte sich in den ersten drei Tagen eine Abnahme der Viruslast, wohingegen sie bei der Placebogruppe deutlich anstieg.</p>
<p>Akute Atemwegsinfekte</p>	<p>Senfölglycoside (Prodrugs von Isothiocyanaten (ITC)) aus Kapuzinerkressenkraut und Meerrettichwurzel-extrakt</p>	<p>Angocin® Anti-Infekt N</p>	<p>antiphlogistisch, antibakteriell, antiviral</p>	<p>Albrecht U. et al., Efficacy and safety of the herbal combination containing <i>tropeaea majoris herba</i> and <i>armoraciae rusticanae radix</i> in patients suffering from uncomplicated acute rhinosinusitis. <i>Current Medical Research and Opinion</i> 03(10):665-681, 2020</p>	<p>Diese randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte, in Parallelgruppen angelegte Multizenter-Studie mit Patienten zwischen 18 und 75 Jahren zeigt, dass sich typische Symptome einer akuten Nasennebenhöhlenentzündung, wie zum Beispiel Nasenlaufen, verstopfte Nase und Kopfschmerzen, bei Einnahme der Pflanzenkombination um zwei Tage schneller besserten als in der Kontrollgruppe mit Placebo. Die Patienten erhielten die pflanzliche Kombi oder Placebo dreimal täglich vier Tabletten am Tag über 14 Behandlungstage.</p>

Einsatzbereich	Substanz	Präparat	Wirkung/ -mechanismus	Studie	Resultat der Studie
Akute und wiederkehrende unkomplizierte Harnwegsinfekte	Senfölglycoside (Prodrugs von Isothiocyanaten (ITC)) aus Kapuzinerkressenkraut und Meerrettichwurzel-extrakt	Angocin® Anti-Infekt N	antiphlogistisch, antibakteriell (auch gegen uropathogene resistente Formen)	Vahlensieck W., Scheffer K., Unkomplizierte Harnwegsinfektionen – Senföle zeigen Effizienz. Der Urologe 1:52–58, 2021	In diesem Studienreview wurden mehr als 30 in dem Zeitraum von 2000 bis 2019 publizierte Forschungsarbeiten analysiert, bei denen die Wirkung der ITC bei unkomplizierten Harnwegsinfektionen im Fokus stand. Hier bestätigten die Studiendaten ein breites antimikrobielles Wirkungsspektrum der ITC. Auch die Entwicklung von Biofilmen sowie die metabolische Aktivität der uropathogenen Bakterien in solchen, die häufig ursächlich für wiederkehrende Harnwegsinfekte und Resistenzentwicklungen sind, werden unterbunden.
Blasentleerungsstörungen (nächtlicher oder imperativer Harndrang, Harnstöttern oder Restharnbildung) bei gutartigem Prostata-syndrom (Stadium I-II)	Fixkombination aus 160 mg Sabal-Dickextrakt WS®1473 und 120 mg Brennesselwurzel-Trockenextrakt WS® 1031 (PRO 160/120)	Prostagutt® duo	synergistische Hemmung der Enzyme 5α-Reduktase und Aromatase im Testosteronstoffwechsel	Oelke M. et al., Fixed-dose combination PRO 160/120 of sabal and urtica extracts improves nocturia in men with LUTS suggestive of BPH: re-evaluation of four controlled clinical studies. World J Urol 32:1149–1154, 2014	Diese gepoolte Analyse vier randomisierter, kontrollierter (zwei verglichen mit Placebo, zwei mit Referenz) Doppelblindstudien mit Daten von 922 Patienten im Durchschnittsalter von 66 Jahren ergab eine signifikante Senkung der Häufigkeit nächtlichen Wasserlassens bei Männern mit gutartigem Prostata-syndrom bei Einnahme von zweimal täglich PRO 160/120 bereits nach zwölf Wochen einer 24-wöchigen Behandlung. Ein Toilettengang zwischen Zubettgehen und Aufstehen am Morgen konnte erspart bleiben. Ein Zielparameter in allen Studien war der International Prostate Symptom Score. In den beiden Referenzstudien einmal zum 5α-Reduktasehemmer Finasterid (48 Wochen lang) und einmal zum α1-Blocker Tamsulosin (60 Wochen lang) zeigte PRO 120/160 eine Ebenbürtigkeit in der Wirksamkeit zu beiden Synthetika.
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	Hochkonzentrierter Mönchspfefferextrakt (Vitex-agnus-castus-Extrakt BNO 1095)	Agnucaston® 20 mg	senkt Prolaktinspiegel, spasmolytisch bei uterale bedingten Unterleibsschmerzen	Schellenberg R., et al., Treatment for the premenstrual syndrome with agnus castus fruit extract: prospective, randomised, placebo controlled study. Br. Med. J. 322, 134 – 137, 2001	Diese multizentrische, randomisierte, placebokontrollierte Doppelblindstudie mit 170 PMS-Patientinnen, die körperlich wie auch psychisch Beschwerden (unter anderem Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerz, Spannungsgefühl in der Brust, Völlegefühl) hatten, hat gezeigt, dass sich die Therapie mit 20 mg BNO 1095 einmal täglich gegenüber Placebo innerhalb von drei Monaten durch Rückgang der Symptommatiken als signifikant überlegen erwies.
Wechseljahrsbeschwerden (unter anderem Hitzewallungen, Schweißausbrüche, sowie damit verbundene	Isopropanolisches Cimicifuga-racemosa-Spezialextrakt (iCR) mit Johanniskraut-extrakt	Remifemin® Plus	Selektiver-Östrogen-Rezeptor-Modulator (SERM) mit östrogenähnlichen Effekten an Knochen, Herz, Psyche, Scheide	Castelo-Branco C. et al., Review and meta-analysis: isopropanolic black cohosh extract iCR for menopausal symptoms – an update on the evidence. Climacteric 24 (2), 109–119, 2021	Diese systematische Literaturrecherche schloss 35 klinische Studien und eine Metaanalyse mit 43.759 Frauen, von denen 13.096 mit iCR-Extrakt behandelt wurden mit ein. iCR war bei der Behandlung von neurovegetativen und psychischen Wechseljahrsbeschwerden einer Placebotherapie signifikant überlegen; dabei wurden mit höheren iCR-Dosierungen, die als Monotherapie oder in Kombination mit Johanniskraut angewendet wurden, größere Effekte erzielt. Bei psychischen Beschwerden war die

Schlafstörungen, Stimmungs-Schwankungen, androgenetischer Haarausfall)	und Harnblase, aber nicht auf Brust und Gebärmutter	ICR+HP-Kombination der ICR-Monotherapie überlegen. Die Wirksamkeit von ICR ist vergleichbar mit niedrig dosiertem transdermalem Östradiol oder Tibolon, aber ICR war besser verträglich und hatte ein besseres Nutzen-Risiko-Verhältnis als Tibolon. Die klinischen Daten zeigten keine Hinweise auf Hepatotoxizität, es gab auch keine östrogenartigen Effekte auf hormonsensitive Gewebe wie Brust oder Endometrium.
Leichte bis mittelschwere depressive Erkrankungen (Major Depression)	antidepressiv, indem es die synaptosomale Aufnahme der Neurotransmitter Noradrenalin, Serotonin und Dopamin hemmt	Kasper S, et al., Superior efficacy of St. John's wort extract in patients with major depression, BMC Medicine 4:14-27, 2006 In dieser randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten, multizentrischen, dreiarmligen Studie an 18- bis 65-jährigen Patienten (n = 357), die an einer milden bis moderaten Major Depression, litten, wurde die antidepressive Wirksamkeit des Johanniskraut-Extrakts WS 5570 in einer Dosierung von 600mg/Tag und 1200mg/Tag gegenüber Placebo sechs Wochen lang untersucht. Hier zeigte bei beiden Dosierungen der Johanniskrautextrakt eine signifikant bessere antidepressive Wirksamkeit schon ab dem 14. Behandlungstag.
Demenz	neuroprotektiv, Verbesserung der synaptischen Plastizität und Neurotransmission	Amieva H., et al., Ginkgo biloba extract and long-term cognitive decline: A 20-year-follow-up population-based study, PLoS One, 2013 Die im Rahmen der prospektiven Kohorten-Studie zusammengetragenen Daten von 3777 Menschen aus dem Südwesten Frankreichs, die 1988 zu Beginn der Studie mindestens 65 Jahre alt waren, zeigt über einen Beobachtungszeitraum von 20 Jahren mit durchgängig durchgeführten Mini-Mental-Status-Tests, dass sich der geistige Abbau durch Einnahme von Ginkgo-biloba-Extrakt EGb761 gegenüber denen ohne antidepressive Medikation verlangsamt.
Schlafstörungen mit Einschlafproblematik	schlafefördernd, dämpft Wachheit ohne Hang-over-Effekte, melatoninerg und adenosinerg Wirkmechanismus	Koetter U, et al., A randomized, double blind, placebo-controlled prospective clinical study to demonstrate clinical efficacy of a fixed valerian hops extract combination in patients suffering from non-organic sleep disorder; Phytotherapy research 21(9): 847- 51, 2007 In dieser randomisierten, placebokontrollierten, doppelblind angelegten prospektiven Praxisstudie, an der 60 niedergelassene Ärzte teilnahmen und die Ergebnisse von 144 Patienten, die nicht an organischen Schlafstörungen litten, ausgewertet wurden, zeigte sich nach vierwöchiger Therapie mit dem Spezialextrakt ZE 91019 eine signifikante Senkung der Einschlafzeit um 45 min. Die Wirksamkeit war sowohl Placebo (5 min mehr Einschlafzeit mit Placebo im Vergleich zu keiner Medikamenteneinnahme) als auch gegenüber einem Baldrian-Mono-Extrakt (22 min weniger Einschlafzeit im Vergleich zu keiner Medikamenteneinnahme) signifikant überlegen.

Einsatzbereich	Substanz	Präparat	Wirkung/ -mechanismus	Studie	Resultat der Studie
Schlafstörungen mit Durchschlafproblematik, Ruhelosigkeit und Erregung; Angst und depressive Störung	Silexan WS 1265, spezielles ätherisches Öl aus Arzneilavendel	Lasea®	angstlösend, antidepressiv, beruhigend ohne müde zu machen	Kasper S. et al., Silexan, an orally administered Lavandula oil preparation, is effective in the treatment of "subsyndromal" anxiety disorder. Int Clin Psychopharmacol, 25(5):277-87, 2010 Kasper S. et al., Efficacy of orally administered Silexan in patients with anxiety-related restlessness and disturbed sleep. Eur Neuropsychopharmacol 25(11):1960-7, 2015 Kasper S. et al., Efficacy of silexan in mixed anxiety-depression. Eur Neuropsychopharmacol. 26 (2):331-340, 2016	In den multizentrischen randomisierten, placebokontrollierten doppelblinden Kasper-Studien wurde die anxiolytische Wirksamkeit von Silexan® gegenüber Placebo über die Senkung der Hamilton-Angst-Skala untersucht, die beruhigende und ausgleichende Wirksamkeit über den Pittsburg-Sleep-Quality-Index und die antidepressive Wirkung über den Montgomery-Asberg Depression Rating Scale. Eine spürbare Wirksamkeit aller oben genannten Effekte tritt bereits nach zwei Wochen ein. Die Überlegenheit von Silexan® gegenüber Placebo war ab der vierten Woche bis zum Ende der zehnwöchigen Behandlungsdauer statistisch signifikant.

Schlaf und Psyche

Gastroenterologie					
Funktionelle Verdauungsstörungen, Reizmagen, Reizdarm	90 mg Pfefferminzöl und 50 mg Kümmelöl (Menthacarin)	Carmenthin®	carminativ	Storr M. et al., Funktionelle gastrointestinale Störungen: Wissenschaftliche, praxisbasierte Beobachtungsstudie zu Menthacarin in der Behandlung der funktionellen Dyspepsie in der primärärztlichen Verordnung. Z Gastroenterol. 58(8), 2020. doi: 10.1055/s-0040-1716247	Ziel dieser Studie war die Überprüfung früherer klinischer Studienergebnisse im Praxisalltag. Hierfür wurden Wirkung und Verträglichkeit des Menthacarin erfasst. Eingeschlossen waren 2148 Patienten ab zwölf Jahre mit dyspeptischen Beschwerden aus 448 allgemeinärztlichen und internistischen Praxen. Es zeigte sich, dass Schmerzen im Oberbauch, dyspeptische und darmassoziierte Symptome nach vierwöchiger Einnahme zurückgingen. Die Besserung des Beschwerdebildes bei sehr guter Verträglichkeit wurde in der Beurteilung von Patienten und Ärzten gleichermaßen widerspiegelt.
Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darmkrämpfe, Übelkeit, Sodbrennen	Extrakt aus: bitterer Schleifenblume-Ganzpflanze (Iberis amara), Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern.	Iberogast® (STW 5)	Motilitätsregulierend, cholagog, spasmolytisch, antiemetisch, antiphlogistisch, carminativ	Ottlinger B. et al., A safe and effective standard in the treatment of functional gastrointestinal disorders. Wien Med Wochenschr., 2013	Dieser Review summierte Daten aus zwölf klinischen randomisierten, doppelblinden, kontrollierten Studien (gegen Placebo oder Referenz) seit 1990, die STW5 gegen funktionelle Dyspepsie und Reizdarmsyndrom untersucht hatten. Iberogast® war dabei in der Wirksamkeit Placebo gegenüber überlegen und synthetischen Prokinetika (wie zum Beispiel Metoclopramid) gleichwertig, nicht interventionelle und retrospektive Studien bestätigten diese Wirksamkeit.

Völlegefühl, Sodbrennen, Übelkeit, Blähbauch, Hypercholesterinämie	Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Mariendistelfrüchten, Schöllkraut	Artischockenblätter-Trockenextrakt (ALE)	Hepar®-SL forte 640 mg	Choleretisch, hepatoprotektiv, carminativ, spasmolytisch, fördert Cholesterinausscheidung und hemmt gleichzeitig die Cholesterin-neubildung in den Leberzellen, präventive Wirkung in Bezug auf Arteriosklerose	Sahebkar A. et al. Lipid-lowering activity of artichoke extracts: A systematic review and meta-analysis. Critical reviews in food science and nutrition Vol. 58.15: 2549-2556, 2018		Dieser systematische Review mit Metaanalyse von neun Studien mit insgesamt 702 Probanden, die zwischen 500 und 2700 mg Artischockenextrakt pro Tag eingenommen hatten, kam zum Schluss, dass Artischockenblätter-Trockenextrakt das LDL-Cholesterin signifikant senkt, während es auf das HDL-Cholesterin nur wenig Einfluss hat.
--	--	--	------------------------	---	---	--	---

Chronisch-venöse Insuffizienz (CVI) unter anderem mit Ödembildung an Beinen, Krampfadern	Roskastaniensamenextrakt (RKSE) standardisiert auf Aescin	Venostasin® retard	Pittler M and Edzard E, Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. The Cochrane database of systematic reviews Vol. 11.11 CD003230, 2012	Im aktuellen Cochrane Review wurden 17 Studien mit insgesamt 1443 Patienten mit CVI zusammengefasst, die RKSE mit Placebo oder Kompressionstherapie verglichen. In den randomisierten, kontrollierten Studien konnte gezeigt werden, dass RKSE eine wirksame und sichere Therapiemöglichkeit zur Reduktion von Ödemen ist und auch eine effektive gleichwertige Alternative zur Kompressionstherapie Klasse II darstellt.
--	---	--------------------	---	---

Angelika Jurk ist verheiratet und Mutter von drei Kindern. Sie studierte Pharmazie an der TU Braunschweig von 2008-2012, hat 7 Jahre in einer Apotheke gearbeitet, ist seit 2015 zertifizierte Phytokompetenz-Apothekerin und unterrichtete zuletzt an einer PTA-Schule mit Schwerpunkt im Fach Phytotherapie.

