



Birgit Frohn

Grüne Helfer für die Psyche

Die Heilkraft der Natur bei Angst- und
Schlafstörungen, Nervosität und
depressiven Verstimmungen
nutzen

mvgverlag 

Birgit Frohn

Grüne Helfer für die Psyche

Die Heilkraft der Natur bei Angst- und Schlafstörungen,
Nervosität und depressiven Verstimmungen nutzen

Birgit Frohn

Unter Mitarbeit von Christine Fehr

Grüne Helfer für die Psyche

Die Heilkraft der Natur bei Angst- und
Schlafstörungen, Nervosität und
depressiven Verstimmungen
nutzen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: shutterstock.com/mart

Layout: Michaela Röhler, feschart print- und webdesign, Leopoldshöhe

Satz: Michaela Röhler, feschart print- und webdesign, Leopoldshöhe

Druck: Florjanc Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0166-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-532-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-533-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis



PHYTOTHERAPIE – DAS POTENZIAL DER NATUR	10/11
Gewachsene Heilkraft mit jahrtausendealter Tradition	12
Die berühmten Herbarien	13
Die Phytos	14
Die Konzentration macht´s	14
Phytopharmakon ist nicht gleich Phytopharmakon	15
Zahlreiche Anwendungsgebiete	16
Die Zeichen stehen auf Grün	17
Natürlich im Vorteil	17
Gleiche Rechte, gleiche Pflichten	19
Was alles in Heilpflanzen steckt	19
Das Portfolio der grünen Helfer	20
Brückenschlag zwischen altem Wissen und moderner Forschung	23
Die rationale Phytotherapie	23
Von der Pflanze zum Extrakt	24
DIE NATÜRLICHE ALTERNATIVE	26/27
Die Faszination hält bis heute an	28
Direkter Draht zum Nervensystem	29
Die Botschafter des Körpers	29
Einsatz am Ort des Geschehens	31
Pflanzliche Pannenhilfe	31

Die Einteilung der psychoaktiven Pflanzen	32
Wirksam und gut verträglich	33
Auf dem wissenschaftlichen Prüfstand	34
Kritisch auswählen	35
Wo kauft man Präparate mit psychoaktiven Pflanzen?	36
Wie man die grünen Helfer anwendet	37
Nachhilfe beim Beipackzettel-Lesen	38

ANGSTSTÖRUNGEN 40/41

Ängste sind bei jedem anders	42
Das Who is Who der Ängste	42
Panikstörung mit oder ohne Agoraphobie	43
Generalisierte Angststörung	44
Soziale Angststörung	46
Spezifische Phobien	47
Spurensuche	49
Genetische Ursachen	49
Psychologische Ursachen	50
Neurobiologische Ursachen	51
Detektivarbeit	52
Körperliche Ursachen abklären	52
Fazit	53
Weitere Diagnosekriterien	53
Die grünen Medizinen	53
Die Anwendung von Baldrian	57
Der pflanzliche Angstlöser	58
Im Licht der Wissenschaft	60
Das hilft zusätzlich	61
Gesunde Zellen, gesunder Körper	61
Schüßler-Angstsalze	63

DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN 64/65

Oft gut getarnt	67
Typische depressive Symptome	67
Spurensuche	69
Störfall auf den Nervenautobahnen	69
Woher kommt das Softwareproblem im Gehirn?	70
Zeichen unserer Zeit	71

Detektivarbeit	71
Stimmungsskala	71
Die grünen Medizinen	72
Johanniskraut	72
Raus aus dem Tief: Hauruck für die Seele	74
Das hilft zusätzlich	78
Aktiv bleiben	78
Seelisch aufbauen	79
Dem Blues davonlaufen	79
Rückenwind für die Psyche mit Magnesium & Co.	80
Lichttherapie	82
Schüßler-Salze	83
HIRNLEISTUNGSSTÖRUNGEN	84/85
Nur vergesslich oder schon krank?	86
Ordnung ist alles	87
Gute Aussichten am geistigen Horizont	88
Verschiedene Arten von Demenz	88
Spurensuche	93
Mögliche Ursachen von Demenzerkrankungen	93
Ursachen von Hirnleistungsstörungen ohne Demenz	94
Detektivarbeit	95
Nicht kneifen, untersuchen lassen!	96
Schrittweise »auf Fahndung«	96
Es ist es tatsächlich	97
Die richtigen Schritte	97
Die grünen Medizinen	99
Ginkgo	99
Natürliche Hilfe für das Gehirn	103
Das hilft zusätzlich	104
Übung macht den Meister	104
Der Parcours für das Gehirn	105
Futter für die »Birne«	107
NERVOSITÄT UND UNRUHE	108/109
Nur kein Stress	110
Die beiden Gesichter von Stress	110
Lebenselixier oder schleichendes Gift?	111
Dauerstress – in jeder Hinsicht schädlich	112

Die grünen Medizinen	113
Lavendel	114
Melisse	118
Das hilft zusätzlich	121
Entspannungstechniken	121
Yoga	122
Immun gegen Stress werden	124
Auch Mineralstoffe bringen Ruhe	125

SCHLAFSTÖRUNGEN **126/127**

Endlos Schafe zählen	128
Die Schlafdauer ist individuell	129
Schlafstörung ist nicht gleich Schlafstörung	129
Phasenweise Erholung im Schlaf	130
Gravierende Folgen	132
Spurensuche	133
Moderner Lebensstil kann schlafraubend sein	133
Körperliche Auslöser	134
Schlaflos auf Rezept	135
Störenfriede in der Umgebung	135
Detektivarbeit	136
Definition krankhafter Schlafstörungen	136
Zweigleisig zu süßen Träumen	137
Die grünen Medizinen	137
Pflanzliche Schlaf- und Beruhigungsmittel	138
Hopfen	140
Passionsblume	144
Baldrian	146
Lavendel	146
Melisse	146
Das hilft zusätzlich	147
Gute Schlafhygiene	147
Weitere Strategien für ungestörte Träume	148

CANNABIS IN DER MEDIZIN **150/151**

Eine Pflanze mit uralter Tradition	152
Einzug ins Mittelalter und in die Neuzeit	153
Das Blatt wendet sich	154
Der Hanf als Nutzpflanze	154

Die Cannabinoide	156
Tetrahydrocannabinol: THC	157
Cannabidiol: CBD	158
Cannabinoide in der Medizin – die Reise geht weiter.	160
Der Schlüssel zur Wirkung von Cannabis	160
Die Signalempfänger: Die »Schlösser« des ECS	161
Heilende Interaktionen	162
THC und CBD wirken unterschiedlich	163
Das enorme Einsatzspektrum der Cannabinoide	164
Diabetes	164
Durchblutungsstörungen	165
Epilepsie	165
Fibromyalgie	166
Hauterkrankungen	166
Krebserkrankungen	166
Migräne	167
Parkinson, Multiple Sklerose und Alzheimer	167
Schizophrenie	168
Schlafstörungen	169
Schmerzen	169
Die Anwendung von THC und CBD	169
THC als Arzneimittel	169
CBD als Arzneimittel	170
Dosierung	171
Darreichungsformen	171
Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	172
OPIUM: WEGBEGLEITER DER KULTUREN	174/ 175
Das »Kraut des Vergessens« – eine Chronik	177
Wie Opium wirkt	179
Opiate und Opioide	180
Opioide zur Schmerzlinderung	180
Die andere Seite der Medaille	181
Wie Heroin wirkt	181
Extrem hohe Suchtgefahr	182
ANHANG	184/ 185
Über die Autorin	186
Bildnachweis	187
Register	188



The image features a collection of dried herbs in various wooden bowls and a mortar and pestle. The herbs include lavender, chamomile, and other dried flowers. A circular white overlay with a dark red border is centered over the image, containing the text "Phytotherapie – das Potenzial der Natur". The background is a soft-focus green, suggesting a natural setting.

**Phytotherapie –
das Potenzial
der Natur**

»Medicus curat, natura sanat« – »Der Arzt hilft, die Natur ist es, die heilt.« – Diese Worte gab Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike und Begründer der empirischen Medizin, seinen Schülern mit auf ihren Weg. Das ist nun über 2000 Jahre her, seine Aussage ist jedoch keineswegs von gestern. Denn was Hippokrates einst erkannte, ist inzwischen vielfach vonseiten der modernen Wissenschaft belegt. – Und hochaktuell: Das Interesse an dem immensen Potenzial, das heilkräftige Pflanzen in sich bergen, boomt. Entsprechend läuft ihre Erforschung auf Hochtouren.

Die grünen Helfer haben allerdings keineswegs nur in wissenschaftlichen Kreisen ihre Fans. Auch medizinische Laien, sprich Patienten, sind begeistert. Die große Mehrheit von ihnen zieht pflanzliche Arzneimittel solchen mit synthetischen Wirkstoffen vor und wünscht sich, dass künftig noch mehr pflanzliche Mittel hergestellt und eingesetzt werden. Auch die Mediziner zeigen sich zu zwei Dritteln sehr aufgeschlossen, rund die Hälfte bezieht pflanzliche Arzneimittel mit in ihre Behandlung ein.

Was man wissen sollte: Die Anwendung pflanzlicher Arzneimittel schließt den Einsatz schulmedizinischer Therapien keinesfalls aus. Hier geht es nicht um »entweder oder«, sondern um ein »miteinander«. Denn schließlich ist die Pflanzenheilkunde der Wegbereiter der sogenannten Allopathie, der »naturwissenschaftlich begründeten Medizin«. Mit anderen Worten: Unsere moderne Medizin basiert historisch gesehen letztlich auf natürlichen Heilmitteln, wie zum Beispiel Pflanzen. So stammen viele der heutigen synthetischen Arzneimittel ursprünglich von pflanzlichen Wirkstoffen ab. Herzglykoside bzw. Digitoxine gegen Herzerkrankungen gehen beispielsweise auf die Wirkstoffe von *Digitalis purpurea*, dem Roten Fingerhut, zurück. Atropin stammt aus der Tollkirsche, *Atropa belladonna*. Morphin wird aus dem Schlafmohn, *Papaver somniferum*, gewonnen und der Aspirin-Wirkstoff Acetylsalicylsäure ist ein Abkömmling des in der Weide enthaltenen Alkohols Salicin.

Wenn sich die Vorzüge von Schulmedizin und Pflanzenheilkunde Hand in Hand miteinander vereinen, profitieren Patienten, Ärzte und nicht zuletzt unser gesamtes Gesundheitssystem.

GEWACHSENE HEILKRAFT MIT JAHRTAUSENDEALTER TRADITION

Die Phytotherapie, wie die Pflanzenheilkunde medizinisch heißt, kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Denn heilkräftige Pflanzen hatten seit den Anfängen unserer Kultur den größten Stellenwert im Bemühen um Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit inne.

So wussten die Menschen bereits in den vorchristlichen Hochkulturen in Mesopotamien um die heilkräftige Wirkung vieler Pflanzen und setzten sie zu therapeutischen Zwecken ein. Die ältesten uns erhaltenen Belege über den medizinischen Gebrauch von Pflanzen in Form von tönernen Keilschrifttafeln stammen von den Sumerern aus dem 5. Jahrtausend vor der Zeitenwende.

Insofern hat manche Arzneipflanze eine mehr als 1000-jährige Tradition ihrer Anwendung vorzuweisen: Von den Hohepriestern der alten Ägypter, den Heilkundigen der Antike über die Mönchsärzte bis hinein in unsere Tage. Davon, wie umfangreich die Kenntnisse der antiken Pflanzenheilkunde waren, zeugen unter anderem Werke wie der »Papyrus Ebers«, der um 1500 vor der Zeitenwende verfasst wurde. In dieser Rezeptsammlung haben die Pharaonenärzte die Zubereitung und Anwendung von über 700 pflanzlichen Arzneimitteln für die Nachwelt festgehalten.

Weitere Belege des enormen Kräuterwissens vergangener Jahrhunderte sind der »Herbarius Moguntinus«, das erste gedruckte Kräuterbuch aus dem Jahr 1484 sowie das »New Kreuterbuch« des deutschen Botanikers und Arztes Leonhart Fuchs, erschienen circa 1543.

DIE BERÜHMTEN HERBARIEN

Nach dem Zerfall des Römischen Reiches wurden die Klöster zu Hochburgen universaler Gelehrsamkeit. Ihre Bibliotheken und Schreibstuben gossen die antiken Überlieferungen in neue Formen – so entstand eine Brücke von der Antike in die Neuzeit.

Den Klöstern ist es auch zu verdanken, dass die Heilpflanzenkunde über die Jahrhunderte lebendig geblieben ist. Das Kräuterwissen, basierend auf den Kenntnissen der Antike und ergänzt von den in Klöstern gesammelten Erfahrungen, wurde in den sogenannten *Herbarien* niedergelegt. Diese sind umfangreiche Kompendien zu Anbau, Zubereitung und Anwendung von Arzneipflanzen. Die Schriften der mittelalterlichen Mönche offenbaren nicht nur ein profundes botanisches, sondern auch ein großes pharmazeutisches Interesse. Denn neben den zur Bestimmung der Pflanzen erforderlichen Angaben finden sich stets auch Kommentare zu ihren Heilwirkungen. Dabei schöpften die Autoren der Kräuteralmanache nicht nur aus antiken Quellen, sondern ergänzten ihre eigenen Erkenntnisse und die ihrer Zeitgenossen. Die Genauigkeit dieser Beschreibungen zeugt von einem hohen Niveau der klosterärztlichen Kenntnisse über Arzneipflanzen. Die Herbarien trugen ganz entscheidend zum wissenschaftlichen Fortschritt auf dem Gebiet der Botanik und der Pharmakologie bei. Ohne sie wäre nicht nur das Wissen um die Vielfalt der Flora, sondern auch die Pflanzenheilkunde heute eine andere.

DIE PHYTOS

Eine der Domänen pflanzlicher Heilmittel war und ist die Behandlung sogenannter psychovegetativer Beschwerden. Pflanzen mit psychoaktiver Wirkung werden seit Jahrhunderten erfolgreich gegen Störungen im psychischen Bereich angewendet.

Bevor es jedoch um die grüne Medizin für die Psyche gehen soll, sehen wir uns an, was Phytopharmaka eigentlich sind. Hier besteht nämlich einiger Klärungsbedarf. Denn trotz ihres wachsenden Stellenwerts kursieren in der breiten Öffentlichkeit höchst unterschiedliche Auffassungen über die Pflanzenheilkunde, die von deren tatsächlicher Bedeutung, ihren Möglichkeiten und Grenzen oft weit abweichen.

Die Definition von »Phytopharmakon« leitet sich am einfachsten und ganz banal aus ihrer schlichten Übersetzung her: Griechisch »phytos«, zu Deutsch »Pflanze«, und »pharmakon«, »Arzneimittel«, ergibt »pflanzliches Arzneimittel«.

Dieser Begriff umfasst jedoch viel und sehr Unterschiedliches. Etwa 400 Arzneipflanzen hat die Pflanzenapotheke derzeit im Angebot – zu Arzneidrogen verarbeitete

Blüten, Blätter oder Wurzeln wie Rinden und Früchte, Samen oder ätherische Öle. Anwenden lassen sich die grünen Arzneien als Saft oder Tee, Pulver oder Tablette, Salbe oder Tinktur. Stets anders kombiniert, dosiert und aufbereitet. – Was allerdings einen entscheidenden Unterschied ausmacht. Denn zwischen einer Tasse Kamillentee und einem in Tabletten gepressten Extrakt aus Blättern des Ginkgo-Baumes liegen Welten. Warum das so ist?



DIE KONZENTRATION MACHT ´S

Auch wenn gegen nahezu jede Krankheit »ein Kraut gewachsen ist«: Es kommt sehr darauf an, in welcher Form und Konzentration es angewendet wird. Ein Tee aus Johanniskrautblüten bringt Sie beispielsweise nicht aus einem seelischen Tief. Aber Sie haben doch gehört oder gelesen, dass Johanniskraut gut gegen depressive Verstimmungen hilft? Das stimmt auch. Doch Sie benötigen keinen Tee daraus. – Davon müssten Sie nämlich mehrere Liter am Tag trinken, um eine Wirkung zu erzielen. – Was Sie brauchen, ist ein Präparat, in dem

genau jene Johanniskrautstoffe in hoher Konzentration stecken, die antidepressiv wirksam sind. Das bekommen Sie mit einem standardisierten Extrakt aus Johanniskrautblüten: einem »rationalen« Phytopharmakon, dessen therapeutische Wirksamkeit wissenschaftlich geprüft und nachgewiesen wurde.

PHYTOPHARMAKON IST NICHT GLEICH PHYTOPHARMAKON

Es gibt also Unterschiede bei Mitteln aus Heilpflanzen? Ganz genau.

Pflanzliche Arzneien im Allgemeinen enthalten per definitionem »als arzneilich wirksame Stoffe ausschließlich Pflanzen, Pflanzenteile oder Pflanzeninhaltsstoffe«. Damit ist alles gemeint, was die grüne Apotheke im Sortiment hat: die Teemischung, die Sie beim Kräuterstand auf dem Wochenmarkt kaufen, ebenso wie Ringelblumensalbe oder Melissengeist.

Die Wirksamkeit dieser Mittel ist jedoch nicht wissenschaftlich geprüft. Dass sie Beschwerden wirksam lindern können, ist einzig durch ihre langjährige Anwendung bekannt. Sie haben sich in der Volksmedizin über Generationen hinweg bewährt und wurden für gut befunden. Deshalb tragen solche Pflanzenheilmittel auch den Vermerk »traditionell angewendet bei«.

Daneben gibt es pflanzliche Arzneimittel, die »als arzneilich wirksame Stoffe Zubereitungen aus Pflanzenteilen in einer bestimmten galenischen Form enthalten und die im Sinn einer naturwissenschaftlich orientierten Medizin eingesetzt werden«. Das bedeutet auf gut Deutsch: Diese pflanzlichen Mittel wurden wissenschaftlich auf ihre Wirkung überprüft. Zudem haben sie ihre therapeutische Wirksamkeit in klinischen Studien und durch ärztliche Erfahrungen unter Beweis gestellt. Solche pflanzlichen Arzneien enthalten in der Regel Extrakte, die in Tabletten, Kapseln oder Dragees verpackt, manchmal auch als Tropfen oder Säfte angewendet werden. Diese pflanzlichen Mittel werden im Zuge der sogenannten »rationalen Pflanzenheilkunde« angewendet (siehe S. XX).

Synthetisch versus pflanzlich

Der Unterschied zwischen einem pflanzlichen Arzneimittel und einem chemischen besteht darin, dass es als Wirkstoff anstelle einer synthetischen Substanz eine Pflanzenzubereitung enthält.

Ganz korrekt müssten Medikamente mit synthetisch hergestellten Wirkstoffen als »chemisch-definierte Arzneimittel« bezeichnet werden. Da dieser Begriff jedoch recht sperrig ist, sprechen wir in diesem Buch nur von »synthetisch«. Das bedeutet hier das Gleiche wie »chemisch-definiert«.

ZAHLEICHE ANWENDUNGSGBIETE

Die Anwendungsgebiete für pflanzliche Arzneimittel umfassen ein breites Spektrum.

- Erkrankungen von Herz und Gefäßsystem
- Psychische Beschwerden, z. B. depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, nervöse Angst-, Spannungs- und Unruhezustände
- Atemwegserkrankungen
- Magen- und Darmbeschwerden
- Erkrankungen des Leber- und Gallensystems
- Fettstoffwechselstörungen
- Hirnleistungsstörungen und Demenzen
- Schwindel
- Tinnitus
- Erkrankungen der Niere und der ableitenden Harnwege
- gutartige Prostatavergrößerung
- Erkrankungen des Hormon- und Immunsystems
- Erkrankungen der Haut und des Bewegungsapparates

Hormone von der Pflanze

Ein Paradebeispiel für die umfassenden und wertvollen Möglichkeiten, welche die Pflanzenheilkunde uns eröffnet, sind die sogenannten Phytohormone. Dabei handelt es sich um Wirkstoffe in Pflanzen, die im Reich der Flora vergleichbare Aufgaben übernehmen wie die menschlichen Hormone in unserem Körper.

Immer mehr Frauen greifen inzwischen lieber zu den Hormonen von der Pflanze anstatt zu den Botenstoffen aus dem Labor. Das ist gut verständlich, denn die grünen Hormone lindern nicht nur die Symptome von hormonellen Beschwerden, sondern setzen auch an deren Ursachen an. Denn sie schalten sich harmonisierend in das Zusammenspiel der Hormone ein, anstatt es auszuschalten. So ermöglichen sie unserem Körper, über eine Selbstregulation das hormonelle Gleichgewicht wiederzuerlangen.

Die wichtigsten Anwendungsbereiche der pflanzlichen Botenstoffe sind das prämenstruelle Syndrom (PMS) und die Wechseljahrsbeschwerden. Gegen die Beschwerden, die das hormonelle Wechselspiel mit sich bringen kann, ist im wahrsten Wortsinn ein Kraut gewachsen. Doch nicht nur eines, sondern gleich mehrere. So beispielsweise der Mönchspfeffer und die Traubensilberkerze, die Stoffe in sich tragen, die wirksam in einen gestörten Hormonhaushalt eingreifen und die Waagschalen des Hormonhaushalts austarieren können. Die Stoffe in *Vitex agnus-castus*, dem Mönchspfeffer, sind sogenannte Dopamin-Antagonisten: Sie blockieren den Neurotransmitter Dopamin und senken so die Ausschüttung des Hormons Prolaktin. Damit reduzieren sich prämenstruelle Beschwerden, denn ein erhöhter Prolaktinspiegel ist die Hauptursache für Probleme vor und während der Periode.

Die positiven Effekte der Traubensilberkerze bei Beschwerden in den Wechseljahren gehen auf die in ihren Wurzeln enthaltenen Phytoöstrogene zurück. Diese ähneln in ihrem chemischen Aufbau dem menschlichen Östrogen und entfalten entsprechend östrogenartige Wirkungen. Auf diese Weise lindern die Pflanzenhormone jene Beschwerden, die durch das altersbedingte Nachlassen der körpereigenen Östrogen-Produktion verursacht werden. Und bei Osteoporose, die durch das Östrogen-Defizit ausgelöste, erhöhte Knochenbrüchigkeit, sind Präparate mit Traubensilberkerze seit Jahrzehnten die Mittel der Wahl.

DIE ZEICHEN STEHEN AUF GRÜN

Pflanzliche Arzneimittel erfreuen sich stetig wachsender Beliebtheit und laufen zum Teil ihren synthetischen Kollegen den Rang ab. Beispielsweise stehen Johanniskraut-Extrakte heute auf Platz eins auf dem Markt der Antidepressiva. Dass die Phytos so beliebt sind, hat seine guten Gründe.

NATÜRLICH IM VORTEIL

Pflanzliche Arzneimittel haben nämlich folgende Vorteile:

Hohe Wirksamkeit

Ihre große therapeutische Wirksamkeit haben zahlreiche pflanzliche Arzneimittel bereits in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen sowie nicht zuletzt auch in der täglichen medizinischen Praxis unter Beweis gestellt. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Testläufe

sprechen für sich: Phytopharmaka sind synthetischen Präparaten in der therapeutischen Wirksamkeit absolut ebenbürtig.

Gute Verträglichkeit

Ein wichtiger Aspekt bei der Bewertung von Medikamenten ist deren Verträglichkeit. Denn als Patient profitiert man nur eingeschränkt von Präparaten, die zwar hochwirksam sind, aber mit unangenehmen Nebenwirkungen einhergehen. Sie behandeln die ursprüngliche Erkrankung zwar wirksam, rufen in Folge jedoch andere Beschwerden hervor. Bei Antibiotika kann dies beispielsweise der Fall sein, da diese das Gleichgewicht der Darmflora oft empfindlich beeinträchtigen. Diese negativen Begleiterscheinungen führen vielfach dazu, dass Patienten die Präparate einfach absetzen oder erst gar nicht mit ihrer Einnahme beginnen.

In puncto Nebenwirkungen und Verträglichkeit sind pflanzliche Medikamente Präparaten mit synthetischen Wirkstoffen zweifelsfrei überlegen: Neben- und Wechselwirkungen sind bei der Anwendung von Phytopharmaka höchst selten. Ihre gute Verträglichkeit bringt pflanzlichen Arzneimitteln vor allem bei der Behandlung seelischer Beschwerden klare Bonuspunkte ein: Die vielen, zum Teil stark schädlichen Nebenwirkungen synthetischer Psychopharmaka fallen bei psychoaktiven Pflanzen weg. Dazu kommt, dass sie kein Abhängigkeitspotenzial haben; ein unschätzbare Vorteil gegenüber den konventionellen synthetischen Präparaten.

Großer Nutzen, kleines Risiko

Aufgrund ihrer guten Wirksamkeit und Verträglichkeit haben pflanzliche Arzneien ein günstiges Nutzen-Risiko-Verhältnis. Auf gut Deutsch: Der angestrebte Behandlungserfolg steht in einem günstigen Verhältnis zu möglichen unerwünschten Wirkungen.

Die Sicherheit von pflanzlichen Arzneimitteln garantiert unter anderem eine Reihe von Untersuchungen, die nach den gleichen Maßstäben wie für synthetische Arzneimittel durchgeführt werden. Geprüft werden dabei vor allem eventuelle giftige, gesundheitsschädigende Wirkungen, die sofort oder aber bei längerer Einnahme auftreten könnten. Weiterhin ausgeschlossen werden schädliche Auswirkungen auf das Erbgut, die Fruchtbarkeit und auf heranwachsendes Leben im Mutterleib sowie etwaige krebserregende Wirkungen.

Bessere Compliance

Der Begriff »Compliance« bezeichnet die Bereitschaft des Patienten, bei seiner Behandlung mitzuarbeiten. Diese, möchte man meinen, müsse doch zweifelsohne groß sein. – Ein Irrtum, wie folgende Zahlen zeigen: Pro Jahr wandern Arzneimittel im Wert von schätzungsweise

fünf Millionen Euro ungenutzt in den Mülleimer. Denn die Patienten nehmen viele der Medikamente, die ihnen vom Arzt verschrieben werden, gar nicht oder nur unzureichend ein – überwiegend aus Angst vor Nebenwirkungen, weniger, weil sie nicht daran denken. Durch diese mangelnde Compliance lässt nicht nur der Behandlungserfolg zu wünschen übrig, sie ist auch mit einer der Gründe für die Kostenexplosion im Gesundheitswesen.

Auch hier punkten die Phytopharmaka. Denn bei ihnen ist die Compliance, durch zahllose Studien eindeutig erwiesen, deutlich besser als bei synthetischen Arzneimitteln. Nicht überraschend, sind sie doch wesentlich besser verträglich und weitgehend frei von Nebenwirkungen – nebenbei bemerkt bei ebensolcher Wirksamkeit.

GLEICHE RECHTE, GLEICHE PFLICHTEN

Ganz generell machen Arzneimittelgesetz und Sozialgesetzbuch hinsichtlich der Verordnungsfähigkeit von Arzneimitteln keine Unterschiede zwischen synthetischen und pflanzlichen Arzneimitteln. Im Sozialgesetzbuch ist der Versorgungsanspruch des Patienten festgelegt, der sich keineswegs auf synthetische Arzneimittel beschränkt. Die gesetzlich Versicherten haben grundsätzlich den gleichen Versorgungsanspruch, ob der nun Phytopharmaka oder alle anderen ordnungsfähigen Arzneimittel umfasst. Ebenso schließt der sogenannte Versorgungsauftrag des Vertragsarztes alle Arzneimittel ein, somit auch pflanzliche. Kurz gesagt sind vor dem Gesetz beide Arzneimittelarten gleich: Pflanzliche Arzneimittel und chemische sind in jeder Hinsicht gleichberechtigt.

Gleiche Rechte bedeuten aber auch gleiche Pflichten. Entsprechend gelten für Phytopharmaka grundsätzlich dieselben Anforderungen wie für synthetische Arzneimittel hinsichtlich ihrer pharmazeutischen Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit. Um diese zu belegen, bedarf es der Ergebnisse analytischer, pharmakologischer, toxikologischer und klinischer Prüfungen.

WAS ALLES IN HEILPFLANZEN STECKT

In Heilpflanzen steckt enorm viel. Denn pflanzliche Arzneien sind komplexe Wirkstoffgemische. Auch wenn ein Hauptwirkstoff über die Wirkung und damit das Anwendungsgebiet bestimmt, sind in einer Pflanze fast immer mehrere verschiedene wirksame Inhaltsstoffe enthalten. Diese können als Begleitstoffe neben den pharmakologisch aktiven Stoffen die