

# Phytotherapie

## Arzneimittel aus der Natur statt Medikamente in der Umwelt

**Dr. Barbara Zürcher**

Fachärztin für HNO & Phoniatrie, Pädaudiologie

Phytotherapie SMGP

Neuchâtel



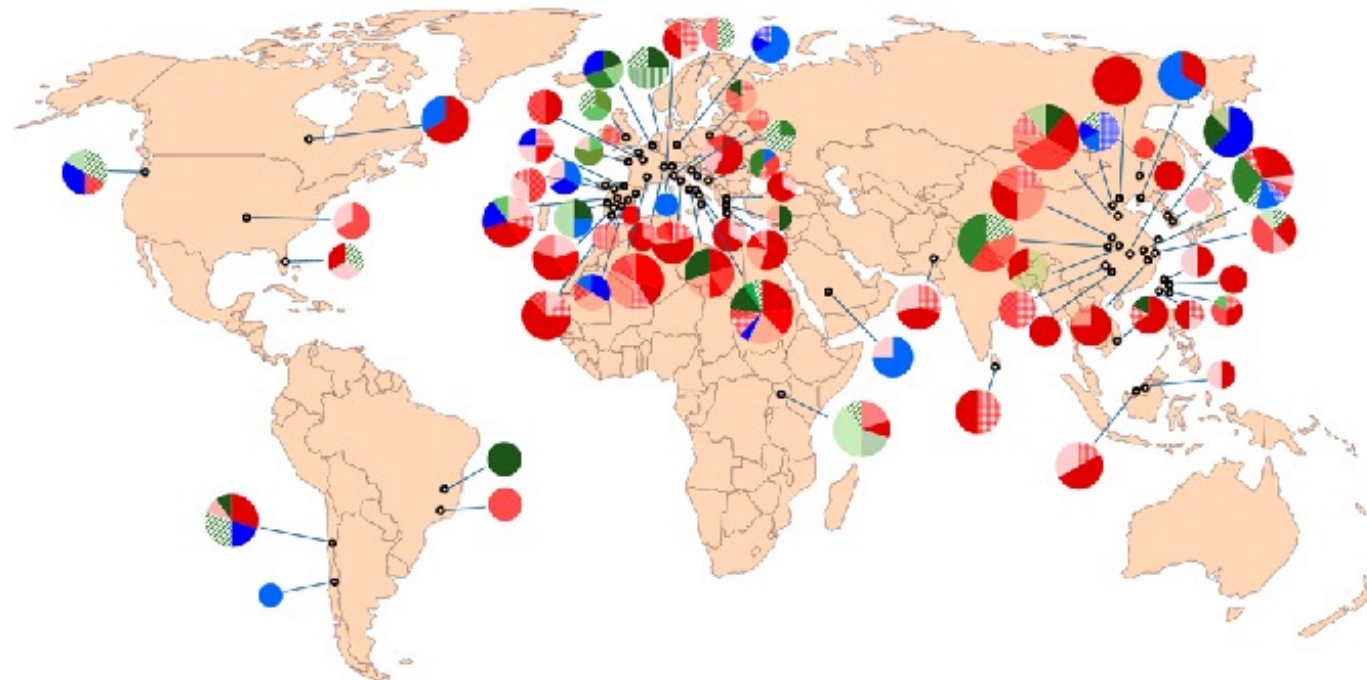
# Interessenskonflikt

Keine Interessenskonflikte gegenüber pharmazeutischer Firmen, der von hier beschriebenen Phytotherapeutika

- Präsidentin der westschweizer Sektion der SMGP /SSPM
- Gründungsmitglied von EcosantéNE

# Which Micropollutants in Water Environments Deserve More Attention Globally?

Yang Y, Zhang X, Jiang J, et al. Environ Sci Technol. 2022 ; 56(1) : 13-29



- |                          |                    |                                  |
|--------------------------|--------------------|----------------------------------|
| ■ antibiotics            | ■ herbicides       | ■ polybrominated diphenyl ethers |
| ■ lipid regulators       | ■ insecticides     | ■ phthalates                     |
| ■ hormones               | ■ other pesticides | ■ organophosphates               |
| ■ personal care products | ■ phenols          | ■ industrial solvent             |
| ■ antidepressants        | ■ PAHs             | ■ other industrial chemicals     |
| ■ analgesics and NSAIDs  | ■ triazoles        |                                  |
| ■ other PPCPs            | ■ PFAS             |                                  |

# Which Micropollutants in Water Environments Deserve More Attention Globally?

Yang Y, Zhang X, Jiang J, et al. Environ Sci Technol. 2022 ; 56(1) : 13-29

Bestimmung von Mikroschadstoffen mit globaler Bedeutung nach Intensität des Risikos und der Häufigkeit des Vorkommens zur besseren Priorisierung von Schadstoffen

- Abschätzung des Gesamtrisikos mittels **WARQ** („weighted average risk quotient“)

## Liste von 53 Mikroschadstoffen

- 36 PPCPs (z. B. Sulfamethoxazol, Ibuprofen)
- 7 Pestizide (z. B. Heptachlor, Diazinon)
- 10 Industriechemikalien

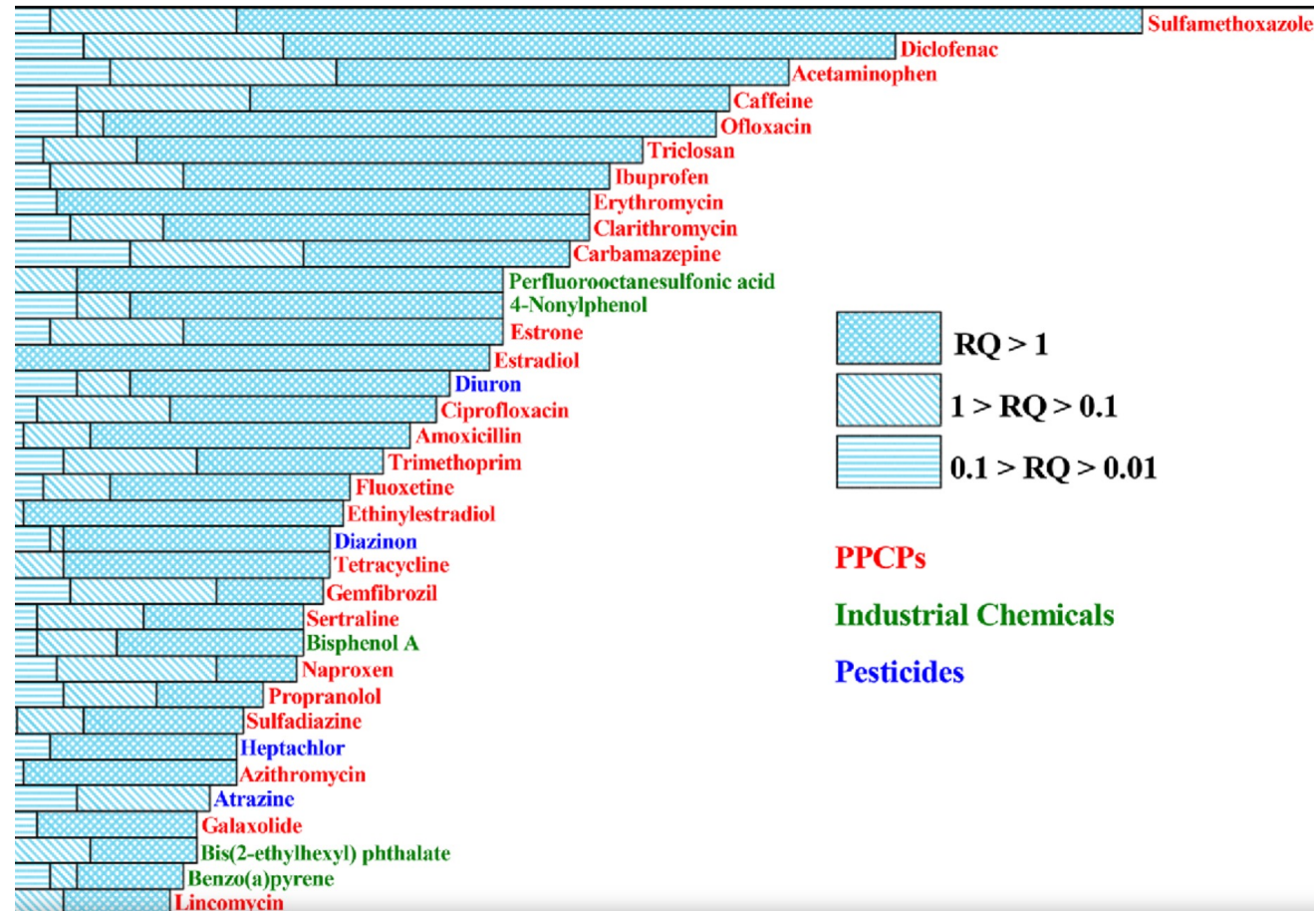


Fig. 3. Micropollutants list with relatively high priority based on the prioritization results using the RQ method reported from 2010 to 2021. For each compound, contributions of different RQ ranges to final calculation of the WARQ value are represented by different patterns. Micropollutants from three broad chemical classes are distinguished by different colors. Red indicates PPCPs; green for industrial chemicals; and blue for pesticides. [Collapse](#)

# Handlungbedarf

- **PRÄVENTION DES VERMEIDBAREN UND ENTMEDIKALISIERUNG DES NORMALEN**  
Prävention von Krankheiten / Förderung der Gesundheit (Gesundheits-Umwelt-Kobenefit), smarter medicine
- **KONZEPT DER MINIMAL INVASIVEN MEDIZIN** Zurückhaltung im diagnostischen und therapeutischen Vorgehen , Depreskription, ständige Anpassung der Medikation, vor allem Langzeitmedikation
- **BEHANDLUNGSANPASSUNG AM LEBENSENDE ODER BEI UNHEILBAREN ERKRANKUNGEN**
- **AUSWAHL UMWELTVERANTWORTLICHER ARZNEIMITTEL**  
Einstufung von Arzneimitteln in „Hazard Score“ ihren Umweltrisiken ([www.janusinfo.se](http://www.janusinfo.se))
- **RÜCKGABE ABGELAUFENER MEDIKAMENTE IN APOTHEKEN**
- **AUSBAU VON KLÄRANLAGEN**
- **NICHT-MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNGALTERNATIVEN ODER SOLCHE MIT GERINGER UMWELTBELASTUNG**

# Umweltimpact der Phytotherapie

## Ökotoxizität

**!!! Vorsicht bei Entsorgung:** Keine Reste von ätherischen Ölen oder Tinkturen über das Abwasser entsorgen (Störung des biologische Gleichgewicht in Kläranlagen durch antimikrobieller Eigenschaften)

**Aber:** Tendenziell bessere Ökobilanz von Pflanzenstoffen als synthetische Wirkstoffe (bessere biologische Abbaubarkeit von Pflanzen als Vielstoffgemisch )

## Ökologische Auswirkungen

- **Bedrohung der Biodiversität:** ca 21 % der bekannten Arten sind bedroht (zB Rhodiola oder Desmodium )
- **CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und Transport:** transportbedingte Emissionen durch Import aus entfernten Regionen .
- **Übernutzung der Ressourcen:** 80 % des Marktes für Arzneipflanzen Wildsammlung
- **Bodendegradation und Monokultur** durch intensiven Anbau

## Lösungen für eine nachhaltige Phytotherapie:

- **Bevorzugung regionaler Lieferketten und lokal produzierter Pflanzen**
- **Ökologische Zertifizierungen**
- **Rückverfolgbarkeit:** Herkunft und umweltschonender Sammlung

Mercan Aline: « Manuel de Phytothérapie écoresponsable »

# Which Micropollutants in Water Environments Deserve More Attention Globally?

Yang Y, Zhang X, Jiang J, et al. Environ Sci Technol. 2022 ; 56(1) : 13-29

1. Antibiotika
2. Lipidsenker
3. NSAID
4. Hormone
5. Antidepressiva

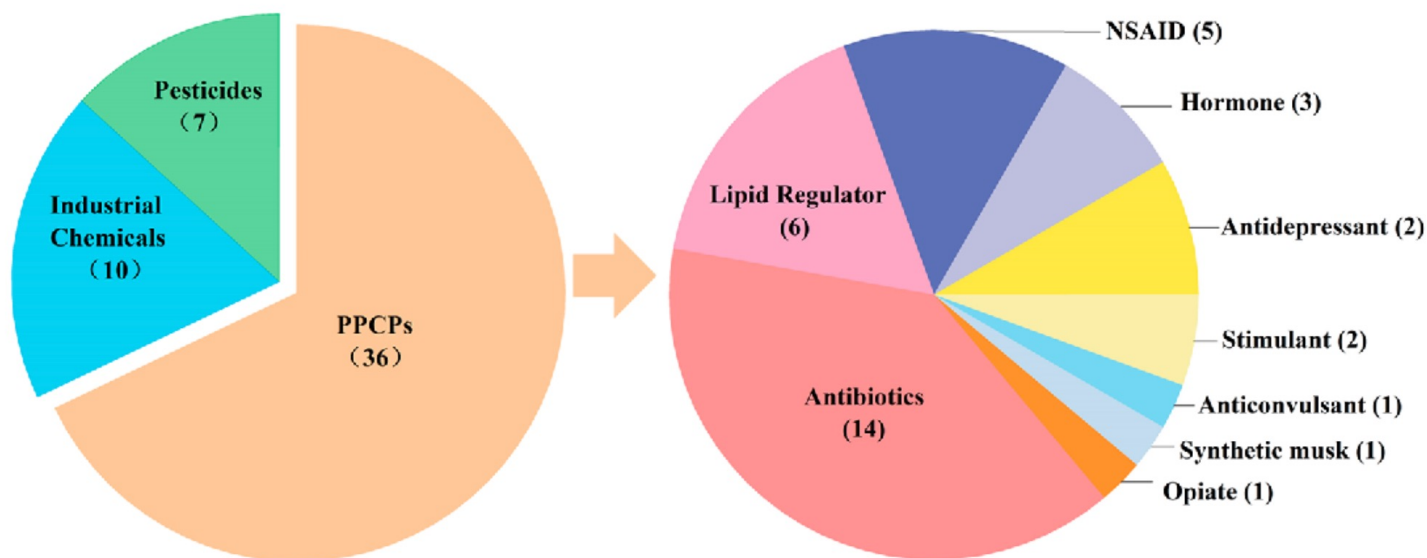
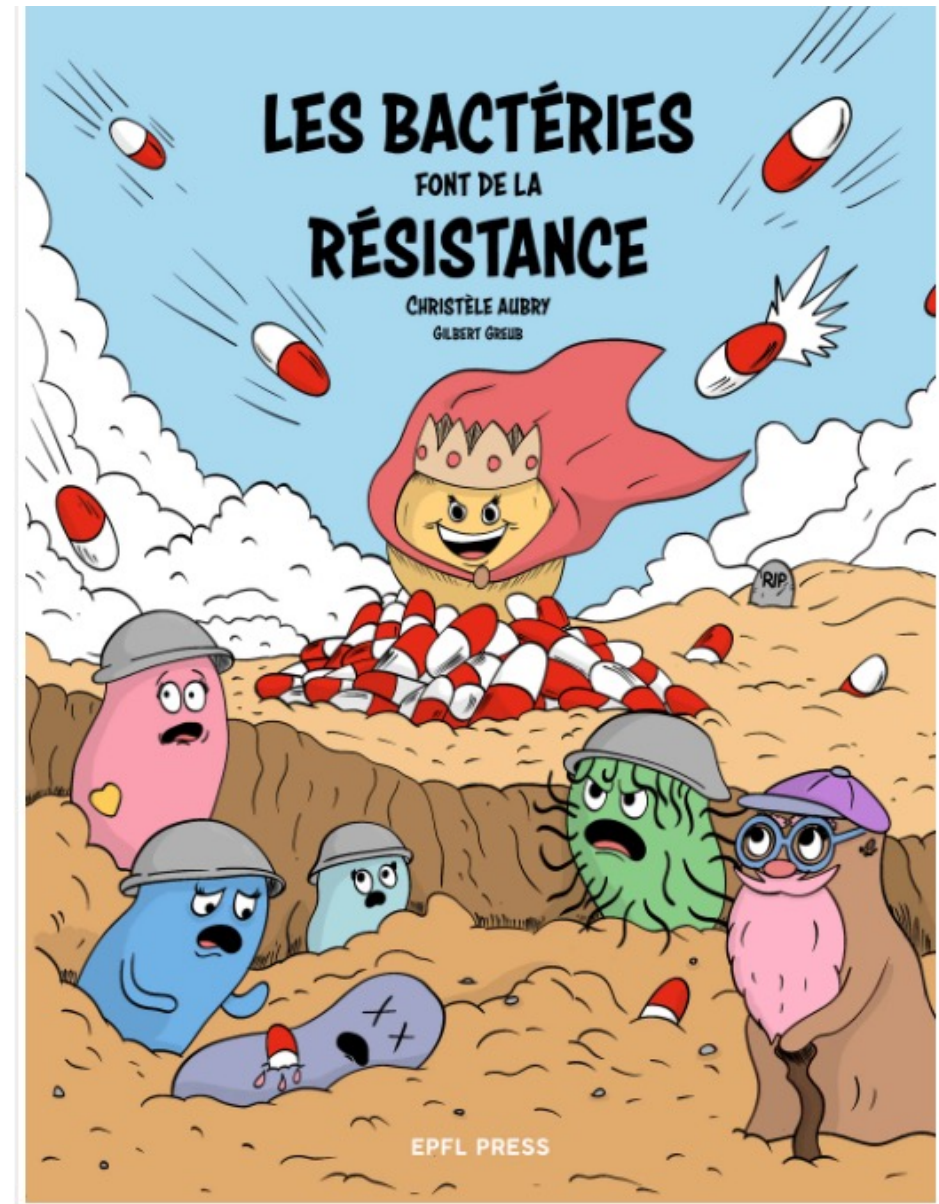


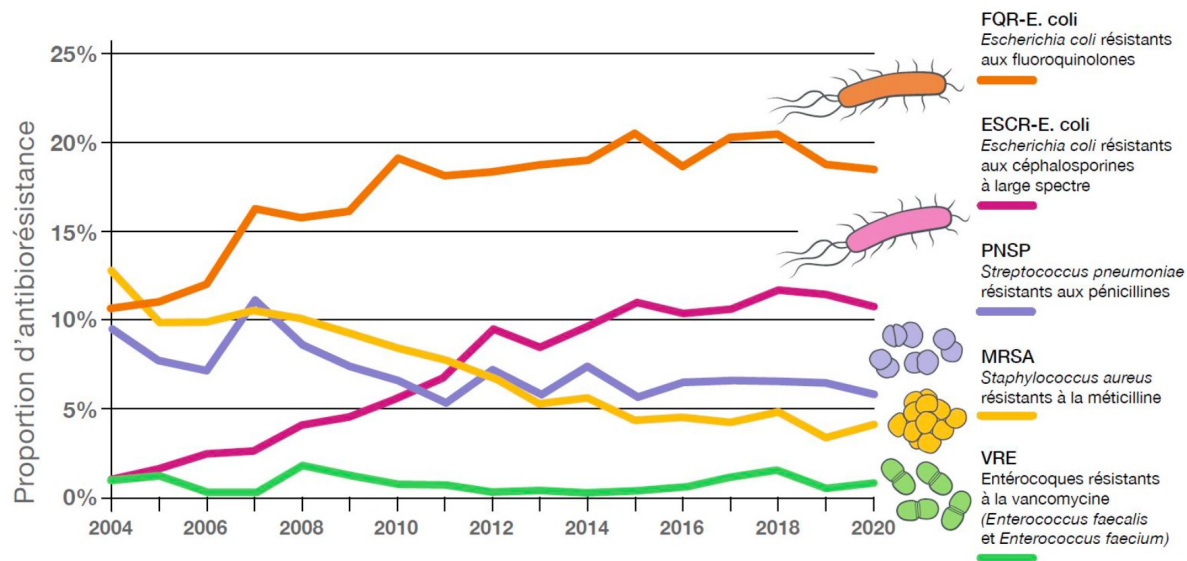
Figure 4. Distribution of prioritized micropollutants listed in Figure 3 on different chemical groups and subgroups of PPCPs. The distributions on different subgroups of pesticides, and industrial chemicals are not included due to the small number of prioritized micropollutants in these two chemical groups. The numbers in brackets indicate the quantity of prioritized micropollutants in each category. [Collapse](#)

# Antibiotikaproblematik

<https://www.epflpress.org/produit/1629/9782889157457/les-bacteries-font-de-la-resistance>



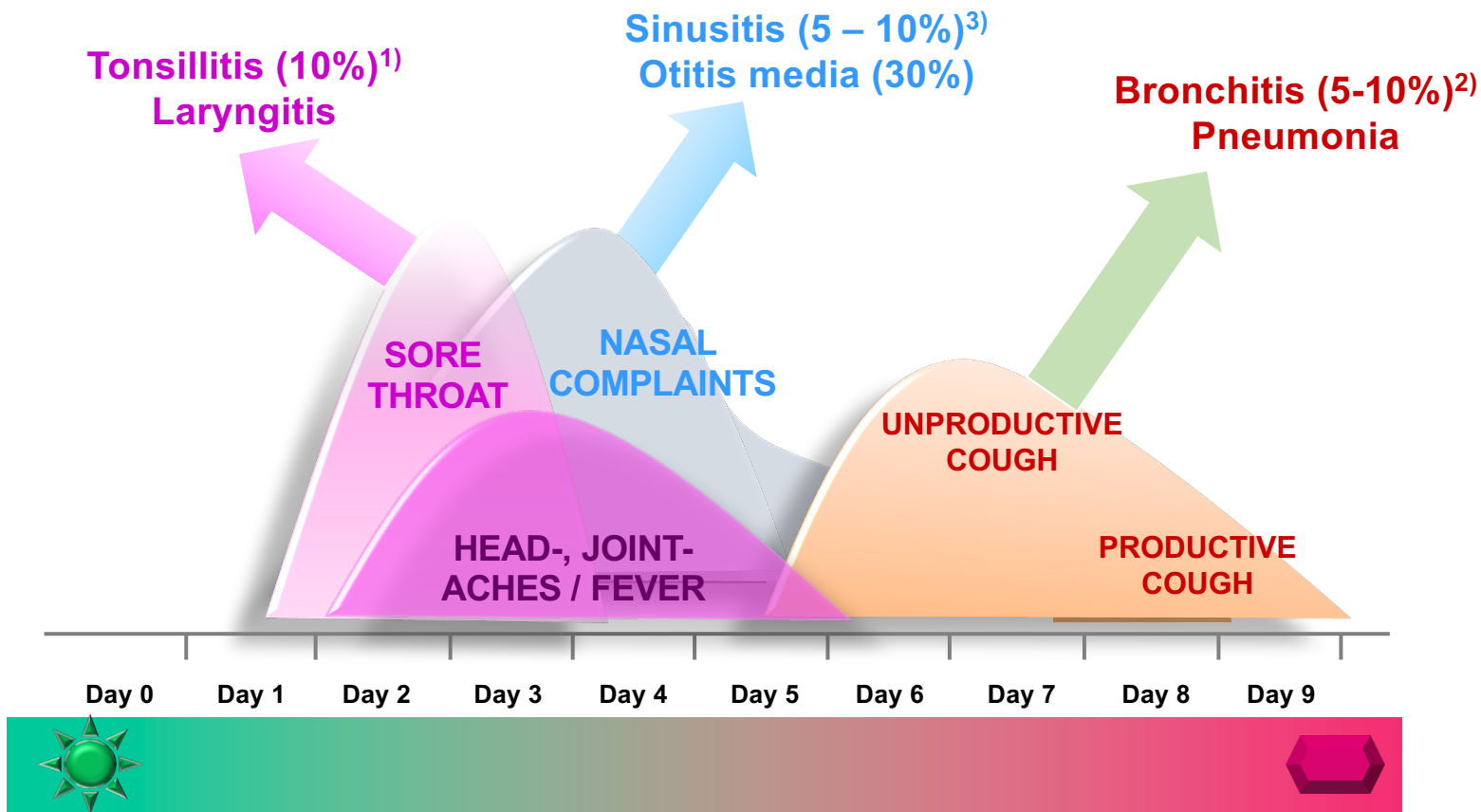
# Antibiotikaresistenzen: Behandlungsalternativen



Source : anresis. Illustration: Communication in Science pour l'OFSP

Fachrichtung	ATB-Verschreibung pro Patient
Allgemeinarzt, Kinderarzt, Praktiker	0.13
TCM	0.07
Anthroposophie	0.07
Homöopathie	0.06
Phytotherapie	0.04

# Typischer Verlauf eines grippalen Infekts



1) Kvestad E, et al Archives of Otolaryngology-Head & Neck Surgery 2005;131 (5): 383

3) Aitken M, Taylor JA. Arch Pediatr. Adolesc Med. 1998;152:244-248  
2) Elliot AJ, Fleming DM in Common Cold, Birkäuser Verlag, 2009.

# Rote Sonnenhut

*Echinacea purpurea* (L.) Moench, *Echinacea angustifolia* DC, *Echinacea Pallida* Nutt  
(asteraceae)

- Polysaccharide, phenolische Verbindungen und insbesondere mehrere Alkylamide, die für die immunmodulierende Aktivität verantwortlich sind
- **antiviral, entzündungshemmend, immunmodulierend und zytoprotektiv**
- Behandlungsdauer nicht länger als 8 Wochen, 1 Woche Pause

*Echinamed Forte* **SL** / *Echinamed* (ab 4 Jahren) **SL**

Prävention: ab 12J 2x/d, Akut: 2x/d 1-2 Tbl/d

Ungefähr ½ Stunde vor dem Essen im Mund zergehen lassen oder mit etwas Wasser einnehmen

**!!!** Autoimmunerkrankung, Leukose oder Multiple Sklerose



PLATE 221  
Purple Coneflower, *Echinacea purpurea*

RESEARCH

Open Access

# Echinacea reduces antibiotic usage in children through respiratory tract infection prevention: a randomized, blinded, controlled clinical trial

Mercedes Ogal<sup>1</sup>, Sebastian L. Johnston<sup>2</sup>, Peter Klein<sup>3</sup> and Roland Schoop<sup>4\*</sup>

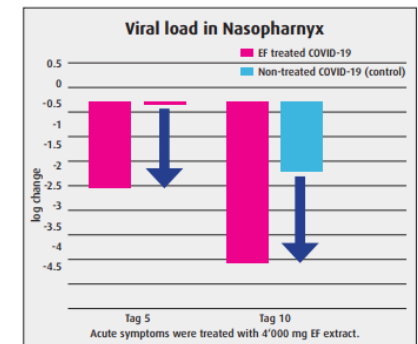
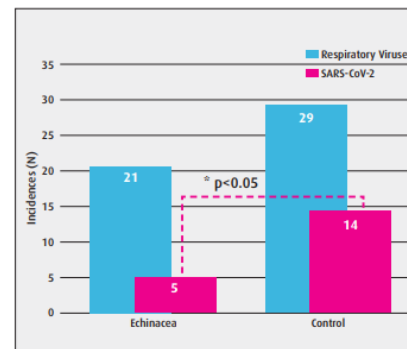
- Randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie
- 200 Kinder (4–12 Jahre)
- Echinacea-Tabletten (1200 ng) vs. Vitamin C (150 mg)
- 2 x 2 Monate Prävention mit 1 Woche Pause
- Virale Analyse mittels RT-PCR

Parameter	EFJ (N=103)	VC (N=98)	Effekt (p-wert)
Antibiotic Prescriptions	4	14	- 72.7 % p=0.026
Children with Antibiotics	3.9 %	11.2 %	- 65.2 % p=0.061
Treatment Days	31	111	- 73.4 % P<0.0001

## Echinacea purpurea for the Long-term Prevention of Viral Respiratory Tract Infections during Covid-19 Pandemic: A Randomized, Open, Controlled, Exploratory Clinical Study

Emil Kolev<sup>1</sup>, Lilyana Mircheva<sup>\*1</sup>, Michael R. Edwards<sup>2,3</sup>, Sebastian L. Johnston<sup>2,3</sup>, Krassimir Kalinov<sup>4</sup>, Rainer Stange<sup>5</sup>, Giuseppe Gancitano<sup>6</sup>, Wim Vanden Berghe<sup>7</sup>, Samo Kreft<sup>8</sup>

- Randomisierte, offene, kontrollierte klinische Studie
- 120 Patienten (18–75 Jahre)
- 3 Zyklen von 2, 2 und 1 Monat(en) mit 2'400 mg *Echinacea purpurea*-Extrakt, mit jeweils 1 Woche Pause
- Akute respiratorische Symptome wurden mit 4'000 mg EPE über 10 Tage behandelt



- Reduktion viraler Atemwegsinfektionen / Infektionen mit behüllten Viren / SARS-CoV-2 von respektive 25%/ 51%\* / 63%\*.
- Reduktion der Viruslast um > 99 %\*
- 8 Tage früher virusfrei, 4,8 Tage früher SARS-CoV-2-frei



# Salbei

*Salvia officinalis L., Salvia sclarea L., Salvia triloba (Lamiaceae)*



- Tannine, Flavonoide, Diterpene (Carnosol) und phenolische Verbindungen (Rosmarinsäure) sowie ätherische Öle (Thujon, 1,8-Cineol und Borneol)
- **Antibakterielle, antimykotische, antivirale und antiseptische Wirkungen**
- Lokale Anwendung bei Erkrankungen der Mundhöhle (Gingivitis und Stomatitis) sowie bei Pharyngitis
- Kein signifikanter Unterschied zwischen Chlorhexidin/Lidocaine Spray und Echinacea/Salbei Behandlung bei Halsschmerzen (Schapowal et al 2009)



*ECHINAMED Halsschmerzsspray SL (Sauge et Echinacea)*

*ab 12 J:* : 2 sprays 6–10 Mal am Tag in den Rachen sprachen, 1 Minute im Mund behalten.

**!!!** Bekannte Überempfindlichkeit gegenüber einem der Bestandteile oder gegenüber Korbblütlern (Asteraceae) im Allgemeinen. Nicht anwenden bei Autoimmunerkrankungen, Leukose oder Multipler Sklerose.

## Is Myrtol® Standardized a New Alternative toward Antibiotics?

[Maria Paparoupa](#) and [Adrian Gillissen](#)

- Übersicht über Studien zu einem Destillat auf Basis ätherischer Öle aus **Eukalyptusblättern und Myrte sowie Orangenschale und Zitronenschale (*Eucalypti folium, Aurantii dulcis flavedo, Limonis flavedo, Myrti folium*)**
- **Monoterpene, d-Limonen, 1,8-Cineol und Alpha-Pinen**
- **antioxidativ, entzündungshemmend, antibakteriell, sekretolytisch und bronchospasmolytisch**
- Empfohlen als Initialtherapie akuter und chronischer Infektionen der oberen und unteren Atemwege (Rhinosinusitis, Bronchitis und COPD). Keine Resistenzentwicklung und weniger Nebenwirkungen als bei einer antibiotischen Therapie.

**GELODURAT SL**, **Gelomyrtol NLP**

**Akut** : 4-5 J: 1- 2 x/d

6-11 J: 1- 3 x/d

ab 12 J: 3-4 x/d

**Chronisch**: 4-5 J: 1x/d

6-11 J: 1-2 x/d

ab 12 J: 2- 3x/d

Die Kapseln eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten mit reichlich kalter Flüssigkeit einnehmen.

**!!!** Vorsicht bei entzündlichen Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts oder der Gallenwege sowie bei schweren Lebererkrankungen.



# MEERRETTICH

*Amoracia rusticana (Brassicaceae)*

- Glucosinolate werden bei Schädigung durch das Enzym Myrosinase in aktive Isothiocyanate umgewandelt, Vitamin C
- **Antibakterielle und expektorierende Wirkung** bei Bronchitis und Sinusitis, Behandlung von **Harnwegsinfektionen**
- Eine Zubereitung, die Kapuzinerkressenblüten (*Tropaeolum majus* L.) kombiniert, kann bei Kindern ab 6 Jahren angewendet werden



## ANGOCIN *NLP*

**Beschwerden bei akuten Entzündungen der Atemwege:** ab 12 Jahren: 3–5× täglich 4–5 Tabletten (3× täglich 4 Tabletten); 6–12 Jahre: 3–4× täglich 2–4 Tabletten (3× täglich 3 Tabletten)

**Beschwerden bei Harnwegsinfektionen:** Frauen ab 18 Jahren (Keine Schwangerschaft)  
3–5× täglich 4–5 Tabletten (3× täglich 4 Tabletten)

**!!! Enthält Vitamin K1.** Dies kann die Wirkung von Antikoagulanzen, sogenannten Vitamin-K-Antagonisten, wie Phenprocoumon und Acenocoumarol, beeinträchtigen.

# Behandlung von Blasenentzündung

## Canephron *NLP*

❖ Pulver von Tausendgüldenkraut , Liebstöckelwurzel , Rosmarinblätter

➤ > 12 a, 3x/j

## Cystinol *NLP*

❖ Bärentraubenblätter Trockenextrakt

• 1 Tbl entsprechend 70 mg Hydrochinonderivate, berechnet als wasserfreies Arbutin (antiseptisch, -bakteriell, -adhäsiv, -inflammatorisch)

➤ > 18J: 3x2Tbl nach dem Essen

- Mind. 1,5–2 l /Tag trinken
- Harndrang nicht zurückhalten
- Wasserlassen nach dem GV
- Baumwollunterwäsche, nicht zu eng
- Reinigung von vorne nach hinten
- Intimhygiene max. 1x/Tag, keine Vaginalduschen, mildes Produkt (pH 5–7)
- Cranberry (*vaccinium macrocarpon*)
  - Proanthocyanidine verhindern die Anhaftung von *E. coli* an der Blase



# Lipidsenker

## smarter medicine

Choosing Wisely Switzerland

Keine Cholesteroll-Messung und  
Behandlung bei Patienten über 75 Jahren  
ohne kardiovaskulärer Vorerkrankung

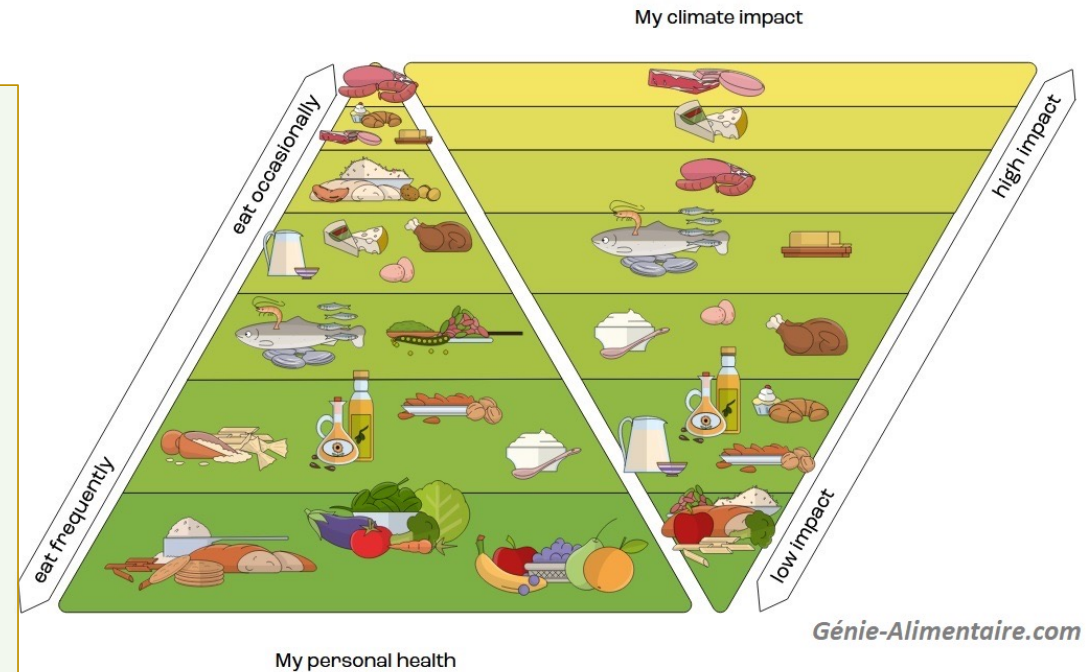
### Lebensstiländerung:

- ✓ Ernährungsumstellung (mediterrane Kost)
- ✓ Gewichtsreduktion
- ✓ Rauchstopp
- ✓ mehr Bewegung

# Lipidsenker

## Ratschläge für Patienten

- Versteckte Fette (z. B. Wurstwaren, Gebäck, Frittiertes) stark einschränken.
- Mindestens zweimal pro Woche Fisch essen, mageres Fleisch bevorzugen.
- Obst, Gemüse, Getreide und stärkehaltige Lebensmittel bevorzugen.
- Pflanzliche Fette nutzen (z. B. Olivenöl, Rapsöl, weiche Margarinen, ggf. mit Pflanzensterolen).
- Fettzufuhr beim Kochen begrenzen (ca. 1 EL Öl pro Mahlzeit und Person).
- Fettarme Milchprodukte bevorzugen, halbentrahmte Varianten sind ein guter Kompromiss



La double pyramide alimentaire & environnementale de Barilla

# Pflanzliche Lipidsenker



## Artischocke

*Cynara scolymus L.*

- Cynarin, Flavonoide
- ☞ ↑ Gallensekretion ,
- ☞ ↓ hepatische Cholesterinsynthese
- ☞ LDL ↓ ca. **5–10 %**

VITA HEPA 60 mg **SL**  
HEPA-S **SL**

## Knoblauch

*Allium sativum*

- Allicin
- ☞ leicht ↓ Cholesterin
- ☞ antithrombotisch
- ☞ LDL ↓ **gering ~5 %**

1 Knoblauchzehe  
am Tag

## Mariendistel

*Silybum marianum*

- Silymarin
- ☞ hepatoprotektiv
- ☞ Lipideffekt: indirekt (Leberstoffwechsel)
- Bei NASH+Dyslipidämie

LEGALON 70 oder  
140 mg **SL**

## Lein

*Linum*

- Lignane
- Omega-3-Fettsäuren
- ☞ Cholesterin ↓10%
- ! Frisch geschrotet, kühl gelagert
- ! Viel trinken

1-2 EL Leinsamen  
geschrotet (max 3 EL)  
1 EL Leinöl

## Rotschimmelreis

*Monascus purpureus*

- Monacolin K (identisch mit Lovastatin)
- ☞ Senkung des LDL-Spiegels um 12-30%
- ☞ Hemmung Cholesterinsynthese in der Leber
- ! Wirkung und Nebenwirkungen wie Statine

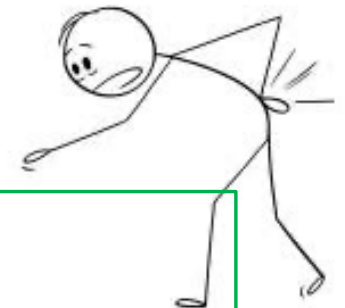
**Verboten in  
der Schweiz**



# Schmerzbehandlung

## Empfehlungen der AFP und AAFP 2020:

- **Erstlinientherapie:** topische NSAIDs mit oder ohne Menthol (Schmerzlinderung, Verbesserung der Funktion)
- **Zweitlinientherapie:** orale NSAID, Paracetamol
- ggf. Akupressur oder transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)
- Opioide, einschließlich Tramadol, vermeiden.



- Körperliche Aktivität (Stretching, Muskelaufbau)
- Manuelle Medizin, Physiotherapie, Osteopathie, Akupressur/-punktur
- Gewichtsreduktion
- Ernährungsumstellung: Mediterrane Ernährung (entzündungshemmend, Gewichtskontrolle, Prävention chronischer Erkrankungen (Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen))

Busse JW et al. Management of acute pain from non-low back musculoskeletal injuries: A systematic review and network meta-analysis of randomized trials. Ann Intern Med 2020 Aug 18; [e-pub].

Qaseem A et al. Nonpharmacologic and pharmacologic management of acute pain from non-low back, musculoskeletal injuries in adults: A clinical guideline from the American College of Physicians and American Academy of Family Physicians. Ann Intern Med 2020 Aug 18; [e-pub].



# Beinwell

## *Symphytum officinale*

- **schmerzlindernde, entzündungshemmende und abschwellende Wirkung**
- Aufgrund [Pyrrolizidinalkaloiden](#), die in hoher Dosierung und als Einzelsubstanz leberschädigend und krebsauslösend wirken nur externe Anwendung
- Ein Vergleich mit lokaler Anwendung von [Diclofenac](#) bei Gelenkverletzungen ergab einen mindestens gleichwertigen Wirkstärkeeffekt von Beinwellextrakt



### ❖ [Beinwellwurzel-Fluidextrakt](#)

- Adjuvans bei rheumatischen Beschwerden, Muskel- und Gelenkschmerzen, Neuralgien, stumpfen Traumen; Tendosynovitis. Nachbehandlung von Knochenbrüchen und Verrenkungen.

Arzneimittel **SL**: [Traumaplant Salbe](#), [Keppur Gel](#), [Kytta med Creme](#)

**!!!** Keine Anwendung auf offenen Wunden, Schleimhäuten oder in Augen-, Nasen- oder Mundregion. <3 J.

# Arnika

## *Arnica montana*

**Wirkstoffe:** Sesquiterpenlactone (Helenalin- und Dihydrohelenalin-Ester), Flavone, ätherische Öle, Triterpen...

➤ **entzündungshemmend und antimikrobiell**

!!! Allergische Reaktionen möglich (Helenalin wirkt sensibilisierend)

!!! Nur äussere Anwendung (Helenalin giftig)

**Achtung:** Arnica montana in vielen Ländern stark bedroht. Anbau der Sorte Arbo für Phytotherapie



### Crème Arnika SL

- [ATROMED Arnica montana Gel](#)
- [SCHMIDS Rheuma-Crème](#)
  - (D-Campher, Eucalyptusöl, Gaultheriaöl (Wintergrünöl), Rosmarinöl, Terpentinöl, medizinal )
- Rheuma, Arthritis, Arthrose und Gicht und zur äusserlichen Anwendung bei Schmerzen und Entzündungen der Gelenke und der Muskeln

# Afrikanische Teufelskralle

## *Hapargophytum procumbens*

**Wirkstoffe:** hauptsächlich Harpagosid und in deutlich geringeren Mengen Harpagid und Procumbid

- entzündungshemmende, schmerzstillende und knorpelprotektive Eigenschaften
- appetitanregend, choloretisch (Bitterstoffe)

!!! Kontrollierte Sammlung von Wildpflanzen durch geschulte Sammler und gleichzeitig durch nachhaltigen Anbau

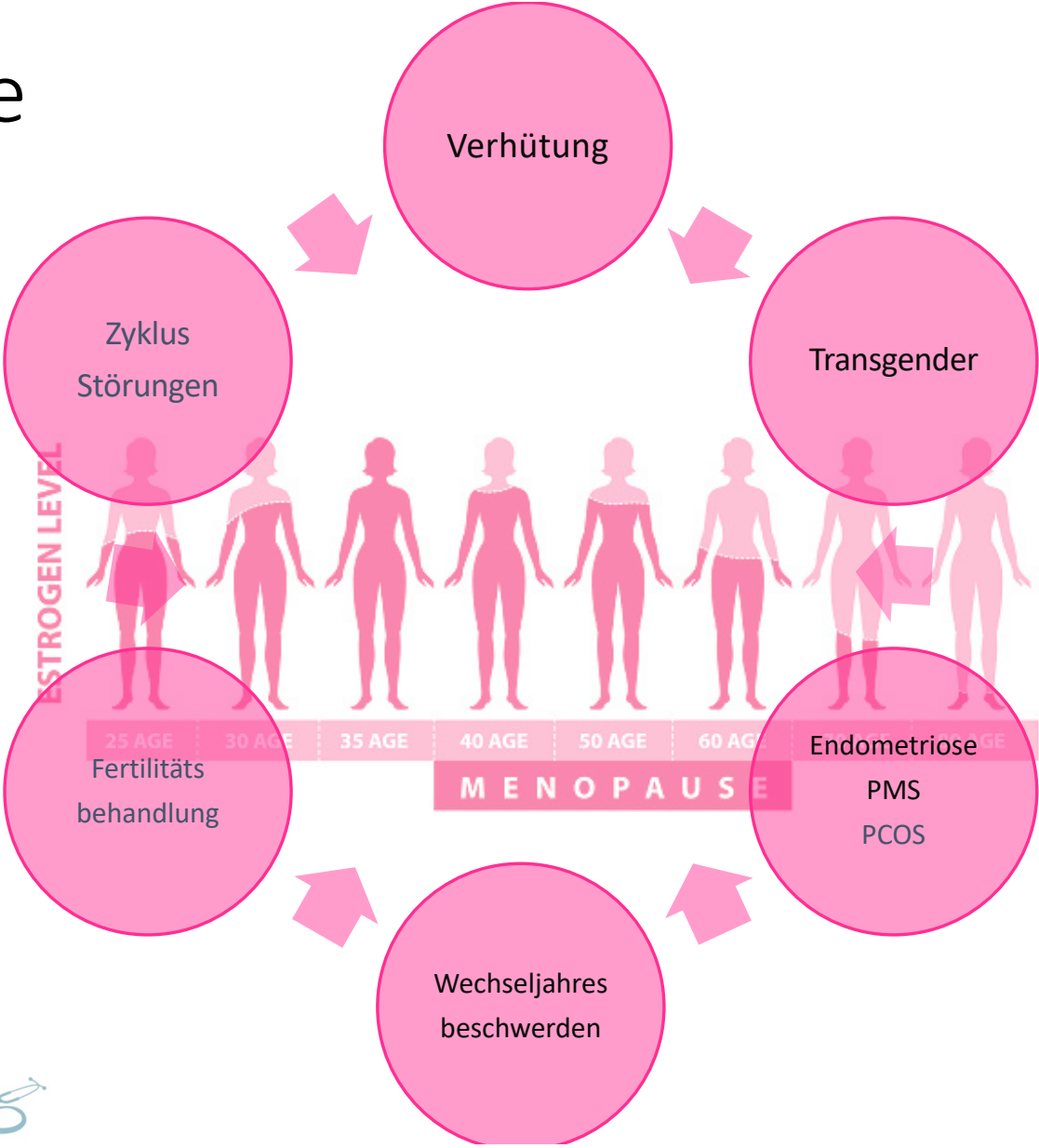


### Harpagomed SL

1 cm

- ❖ Trockenextrakt aus der südafrikanischen Teufelskrallenwurzel
- Unterstützende Behandlung von Schmerzen bei Verschleisserkrankungen des Bewegungsapparates (z.B. Arthrose).
- !!! Gallensteinleiden

# Hormone



# Hormonersatz



- Hormonfreie Verhütung (Kondom/Femidom, Kupferspirale, Natürliche Familienplanung (NFP) /symptothermale Verhütung, Sterilisation ♀ / ♂)
- Herbadonna (<https://herbadonna.ch/Herbadonna/Herbadonna.html>)
- GYN-Phyto-Kompaktausbildung (<https://smgp-sspm.ch/gyn-phyto-kompaktausbildung>)

# Mönchspfeffer (Keuschbaum)

*Vitex agnus-castus* L.



- Förderung des Gelbkörperhormons (Behandlung von Unfruchtbarkeit)
- Senkung Prolaktin → ♀ : Beeinflussung von FSH und Östrogenspiegel (regulierende Wirkung auf Zyklus) / ♂ : Senkung des Testosteronspiegels (Libido↓)
- **Prämenstruelle Beschwerden** wie Kopfschmerzen, Hautprobleme, leichtes Spannungsgefühl in den Brüsten, Unterleibsbeschwerden sowie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, nervliche Angespanntheit, Verstimmungszustände, Müdigkeit und Schlafprobleme.
- **Menstruelle Zyklusstörungen**

## Premens® Filmtabletten **SL**

Trockenextrakt aus Mönchspfefferfrüchten (*Vitex agnus-castus* L., fructus)

- 1 x/d, mind 3 Monate

**!!!** Östrogen-sensitiven bösartigen Tumor, Erkrankung der Hypophyse, Anwendung von Dopamin-Agonisten, Dopamin-Antagonisten, Östrogenen oder Anti Östrogenen.

# Traubensilberkerze

(*Actaea racemosa* L., *Cimicifuga racemosa* (L.) Nutt.)

- ❖ Saponine (Triterpensaponine/Triterpenglykoside wie Actein), Cimicifugasäuren und andere Phenolcarbonsäuren
- **Kein östrogenähnlicher Wirkmechanismus:** auch nach Brustkrebstherapie
  - Dysmenorrhoe, klimakterisch und neurovegetativen Beschwerden (Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen)
  - Positive Effekte auf Folgen der Wechseljahre wie Gewichtsanstieg und Stoffwechselstörungen



**CIMIFEMIN uno Tabl 6.5 mg / CIMIFEMIN forte Tabl 13 mg SL**

Zur Linderung von Beschwerden in den Wechseljahren

- ❖ Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock (*Cimicifuga racemosa* (L.) Nutt., rhizoma)
- 1-mal täglich 1 Tablette mind 6 Wochen

!!! Bei vorbestehender Leberschädigung. Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe oder auf Ranunculaceen (Hahnenfussgewächse)

# Antidepressiva



# Stress

## Relaxane® *SL*

**Nervosität, Spannungs- und Angstzustände, Prüfungsangst**

❖ Trockenextrakte aus den **Wurzeln von Pestwurz**, aus den **Wurzeln von Baldrian** sowie aus **Melisse** und **Passionsblume**

!!! vorbestehende Leberläsionen

➤ Dosierung: 1 Tablette 3× täglich, ab 6 Jahren



# Stress, Präburnout



## Vitango® Comprimés filmés *NLP*

**Körperliche und psychische Symptome bei Stress und Überlastung**, wie z. B. Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit und Anspannung

❖ **Wirkstoffe:** Trockenextrakt aus **Wurzel und Rhizom der Rosenwurz**

• **!!! Bei schweren Leber- oder Nierenerkrankungen sowie < 18 Jahren**

➤ **Dosierung:** Erwachsene über 18 Jahre nehmen 2 Tabletten täglich ein (eine vor dem Frühstück und eine vor dem Mittagessen)

# Angstzustände

## Echter Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Laitea / Lasea *SL/NLP*

Ängstlichkeit und Unruhe

❖ 1 Kapsel enthält: 80 mg Lavendelöl

➤ Erwachsene ab 18 Jahren nehmen 1-mal täglich 1 Kapsel (entsprechend 80 mg Lavendelöl pro Tag) unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit während einer Mahlzeit ein.

!!! Überempfindlichkeit gegenüber Lavendelöl oder einem der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels, Leberfunktionsstörungen (Leberinsuffizienz)



Echter Lavendel, *Lavandula angustifolia*

# Schlafprobleme

## Redormin® 500 SL

- **Einschlafstörungen, Schlafstörungen und unruhiger Schlaf**
- ❖ **Wirkstoffe:** Trockenextrakt aus **Baldrianwurzel und Hopfenzapfen**
- **Dosierung:** 12 Jahre: 1–1½ Tabletten eine Stunde vor dem Schlafengehen  
Kinder > 6 Jahre: ½ Tablette



Hopfen, *Humulus lupulus*

## Dormiplant® SL

**Sedierende Wirkung bei Erregungszuständen, Nervosität und Einschlafstörungen**

- ❖ **Wirkstoffe:** Trockenextrakt aus **Baldrianwurzel und Melisse**
- **Erregungszustände und Nervosität:** Erwachsene: 1–2 Tabletten 2× täglich  
Kinder ab 6 Jahren: 1 Tablette 2× täglich
- **Einschlafstörungen:** Erwachsene: 2–3 Tabletten  
Kinder ab 6 Jahren: 1 Tablette, 1 Stunde vor dem Schlafengehen



Baldrian, *Valeriana officinale*



Melisse, *Melissa officinale*

# Depression



## Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

### Leichte bis mittelschwere Depressionen und Stimmungsstörungen

❖ Quantifizierter Trockenextrakt aus den oberirdischen Teilen von **Johanniskraut**, während der Blütezeit geerntet (Hypericin, Hyperforin und Flavonoide)

➤ Dosierung: >18 Jahre 1 Tablette morgens vor dem Essen, mindestens 14 Tage (in der Regel 4–6 Wochen)

!!! Wechselwirkungen mit Cytochrom-P450-Enzymen, Hydrocortison, Antikoagulanzen, hormoneller Kontrazeption, Immunsuppressiva. Mögliche Phototoxizität

**Aber: Rebalance SL** hyperforinarmes Präparat **ohne** medikamentöse Interaktionen

# Take Home Messages

Vergissmeinnicht, *Myosotis*

- Sensibilisierung der Bevölkerung, der Gesundheitsfachpersonen sowie der politischen Entscheidungsträger für die Problematik der Arzneimittelverschmutzung:
  - Reduktion von Arzneimittelverschreibungen aus gesundheitlicher, wirtschaftlicher und ökologischer Sicht.
  - Prävention von Krankheiten und Förderung der Gesundheit.
  - Verantwortung und aktive Einbeziehung des Patienten in seine Genesung.
- Therapeutische Alternativen sind notwendig.
- Erweiterte Kenntnisse der Ärzte im Bereich der Phytotherapie sind erforderlich
- Pflanzliche Arzneimittel können synthetische Medikamente häufig ersetzen



[www.smgp-sspm.ch](http://www.smgp-sspm.ch)

MINI-GUIDE ECOSANTÉ NE  
«QUE FAIRE EN CAS DE ...»

POUR SE TRAITER PLUS SOBREMENT ET DIMINUER  
L'UTILISATION DE MÉDICAMENTS ET LEUR IMPACT  
SUR LA NATURE



[www.ecosante-ne.ch](http://www.ecosante-ne.ch)

