

# Phytotherapie

Heilmittel aus Pflanzen werden vorwiegend in der Komplementärmedizin eingesetzt, einige auch in der Schulmedizin. Erst bei wenigen Pflanzen ist die Wirkung wissenschaftlich erforscht. Ihre Anwendung beruht auf traditionellem Wissen und Erfahrung.

von Karin Diodà

**D**ie Pflanzenheilkunde oder Phytotherapie gehört zu den ältesten Heilverfahren überhaupt. Pflanzen werden seit Jahrhunderten eingesetzt, um Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen zu behandeln. Zu Arzneimitteln verarbeitet werden traditionellerweise entweder ganze Pflanzen oder Teile davon wie Blätter, Blüten, Wurzeln und Früchte. Die daraus gewonnenen Extrakte enthalten nicht einen einzelnen Wirkstoff, sondern sind Vielstoffgemische. In vielen Fällen ist nicht bekannt, welche der Inhaltsstoffe für die Wirkung verantwortlich sind.

Pflanzen waren auch Ausgangspunkt für die Entwicklung der modernen Pharmazie. Im letzten Jahrhundert begann man, mit pharmazeutischen Forschungsmethoden einzelne Inhaltsstoffe aus Pflanzen zu isolieren. Ein Beispiel dafür ist der Wirkstoff Digoxin, der aus dem roten Fingerhut gewonnen wird und als chemisch reine Substanz in der Schulmedizin eingesetzt wird (siehe Beitrag Seite 11).

## Gut untersuchte Heilpflanzen

In Europa werden rund 300 Pflanzenarten als Heilmittel genutzt. Ihre Extrakte werden als Tee, Säfte, Tinkturen, Pulver wie auch in Form von Pillen und Salben zubereitet. Es gibt nur relativ wenige wissenschaftlich anerkannte pflanzliche Heilmittel, das heisst solche, deren Wirkung mit klinischen Studien

belegt ist. Nur Arzneimittel, die in Studien mit Patienten besser abschneiden als ein Placebo, gelten als medizinisch wirksam. Zur kleinen Gruppe der gut untersuchten Phytotherapeutika gehören Zubereitungen aus Johanniskraut (bei leichten bis mittelschweren Depressionen), Weissdorn (bei beginnender Herzschwäche), Ginkgo (bei Durchblutungsstörungen des Gehirns) und die Traubensilberkerze (bei Wechseljahresbeschwerden).

Doch für die meisten Pflanzen, die als traditionelle Heilmittel gelten, gibt es keinen Wirksamkeitsnachweis gemäss den Regeln der Schulmedizin. Ein Beispiel ist die Echte Kamille, die seit dem 16. Jahrhundert als eine der bedeutendsten Heilpflanzen gilt und wegen ihrer entzündungshemmenden, antibakteriellen und wundheilenden Wirkung geschätzt wird. Doch gibt es nur wenige klinische Studien über diese Pflanze.

## Traditionelles Wissen anerkennen

Für Beat Meier von der Schweizerischen Gesellschaft für Phytotherapie ist es im Prinzip nicht ausschlaggebend, ob Phytotherapeutika klinisch geprüft sind: «Aus der Tradition und Geschichte ist ja bekannt, wie die Heilpflanzen wirken, und mit Studien wird eigentlich immer nur das bestätigt, was man sowieso schon weiss.» Zudem würden die finanziellen Mittel wie auch die Patienten

fehlen, um alle pflanzlichen Heilmittel klinisch zu prüfen. Beat Meier plädiert dafür, vermehrt den Wert von traditionellem Wissen anzuerkennen, fügt aber hinzu: «Für die Akzeptanz der Pflanzenheilkunde sind Studien eben

doch von Bedeutung, weil heute alle Studien verlangen.»

## Gesamtheit der Inhaltsstoffe

Im Unterschied zu synthetisch hergestellten Arzneimitteln, die einen einzelnen, isolierten Wirkstoff enthalten, bestehen pflanzliche Heilmittel aus einem Vielstoffgemisch. In der Phytotherapie ist die Gesamtheit der Inhaltsstoffe entscheidend. «Deshalb lässt sich bei pflanzlichen Extrakten, die zu Heilmitteln verarbeitet werden, zumeist nicht ein einzelner Inhaltsstoff für die Wirkung verantwortlich machen», erklärt Reinhard Saller, Direktor des Instituts für Naturheilkunde an der Universität Zürich.

## Qualität und Sicherheit

In der Schweiz ist die Qualität und Sicherheit von pflanzlichen Heilmitteln durch Swissmedic (Schweizerisches Heilmittelinstitut) gewährleistet. Die Herstellung muss nach ganz bestimmten Regeln erfolgen. Bevor ein pflanzliches Arzneimittel die Zulassung erhält und





FOTO: PETER WANNER

verkauft werden darf, prüft Swissmedic, ob der Hersteller die vorgeschriebenen Standards eingehalten hat. Verlässlich sind

Phytotherapeutika, die als Arzneimittel in Apotheken oder Drogerien erhältlich sind. Rund 80 pflanzliche Präparate werden von der Grundversicherung der Krankenkassen übernommen. Die meisten davon sind rezeptfrei erhältlich.

Ein Graubereich besteht bei pflanzlichen Mitteln, die nicht über die offiziellen Verkaufsstellen vertrieben werden. So können etwa als pflanzlich angepriesene Schlankheitsmittel oder Potenzmittel aus dem Internet synthetische Wirkstoffe enthalten – oder auch gar keine Wirkstoffe. Die dort angebotenen Heilmittel stammen häufig aus dem Ausland und sind nicht nach Schweizer Standards geprüft.

## Unerwünschte Wirkungen

Was die Nebenwirkungen von Phytotherapeutika betrifft, so sind sich die Fachleute einig, dass bei den gut untersuchten Pflanzen unerwünschte Wirkungen seltener vorkommen als bei synthetisch hergestellten Arzneien. «Dies ist vermutlich gerade deshalb der Fall, weil der Wirkstoff nicht eine einzelne Substanz, sondern ein Vielstoffgemisch ist», sagt Reinhard Saller.



Unerwünschte Wirkungen können auftreten, wenn pflanzliche Mittel gleichzeitig mit anderen Arzneien eingenommen werden.

Man sollte daran denken, dass zwar nicht alle, aber doch einige pflanzliche Heilmittel Wechselwirkungen verursachen können. Deshalb ist es wichtig, dass Patienten, die bereits Arzneien einnehmen, mit dem Arzt absprechen, ob zusätzlich ein pflanzliches Heilmittel angewendet werden kann.

## Eine Art Wechselspiel

Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei pflanzlichen Heilmitteln immer um Vielstoffgemische. Für Beat Meier ist das eigentlich Faszinierende an der Phytotherapie das Zusammenspiel dieser pflanzlichen Stoffe und wie sie in ihrer Gesamtheit wirken. «Doch in einem solch komplexen System ist es nicht ganz einfach, das Essenzielle herauszuholen.» Hier sieht Meier die ständige Herausforderung in der Pflanzenheilkunde.

Gleichzeitig blickt die Phytotherapie auf eine sehr lange Geschichte zurück. Die Verwendung von Pflanzen zu heilenden Zwecken hat die Entwicklung der Menschen begleitet. «Während Jahrtausenden hat sich der menschliche Organismus mit Pflanzen und pflanzlichen Wirkstoffen auseinandergesetzt, sodass zwischen Pflanzen und Körper eine Art Wechselspiel besteht», bemerkt Reinhard Saller.



Heilpflanzen von links nach rechts: Johanniskraut, blühender Weissdorn, Echte Kamille, Blätter des Ginkgobaums, Traubensilberkerze.  
Bild ganz oben: Salbei.

## Phytotherapeutika: Was zu beachten ist

- Erkundigen Sie sich bei einer Fachperson genau über die Wirkungen eines pflanzlichen Heilmittels.
- Informieren Sie sich vor der Anwendung, wie das entsprechende Mittel richtig zubereitet und dosiert wird.
- Sprechen Sie sich mit ihrem Arzt ab, bevor Sie ein pflanzliches Heilmittel einnehmen (Wechselwirkungen mit anderen Arzneien).
- Geprüfte pflanzliche Arzneimittel sind an der Zulassungsnummer auf der Packung und der Swissmedic-Vignette erkennbar.
- Auf Produkte von unbekanntem Hersteller und solche ohne klare Inhaltsangabe verzichten.
- Pflanzliche Heilmittel über offizielle Verkaufsstellen wie Apotheken und Drogerien beziehen.