

## Die „grüne“ Medizin

Seit in den Medien über die Aufnahme der komplementären Heilverfahren in die obligatorische Grundversicherung breit diskutiert wird, ist die Heilpflanzenkunde, Phytotherapie genannt, ein Begriff. Allerdings ein nicht ganz klarer. So wird oft Homöopathie mit Phytotherapie verwechselt. Nachfolgend ein Einblick in die Phytotherapie und ein Überblick über die Möglichkeiten phytotherapeutischer Anwendungen in der Psychiatrie.



*Die Natur hilft.*

*Phytopharmaka-Einsatz in der Psychiatrie*

Vorweg sei erwähnt, dass die Phytotherapie längst Gegenstand der medizinischen Forschung ist und beachtliche Studienresultate vorweisen kann. So hat zum Beispiel die durchgeführte Meta-Analyse (Studie 2008) unter der Leitung von Professor Hans-Jürgen Mölle die (Wechsel-)Wirkung von Johanniskraut klar belegt. Aufsehen erregend ist auch der Wirksamkeitsnachweis von rotem Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) der ETH Zürich und Bioforce in Roggwil.

### Falsch und richtig

Die Annahme, dass ein pflanzliches Arzneimittel ohne Nebenwirkung auch keine Hauptwirkung haben kann, ist gänzlich falsch. Richtig hingegen ist, dass Phytopharmaka (griech. phyton = Pflanze; pharmakon = Heilmittel) wegen ihrer geringeren Wirkungspotenz nicht als Akutmedikamente eingesetzt werden können. Dazu schreibt Volker Fintelmann: „... Dabei kann davon ausgegangen werden, dass für akute Befindensstörungen die Synthetika besser geeignet sind, für die Langzeitanwendung dagegen Phytotherapeutika grosse Vorteile bieten.“

### Mythen und Tatsachen

Um einige Heilpflanzen ranken sich Mythen. So berichtet die griechische Mythologie über den trojanischen Helden und Krieger Achilles, dass er seine verletzte Sehne mit Schafgarbe (*Achillea millefolium*) behandelt habe. Schafgarbe wird heute „nur“ noch gegen kolikartige Bauchschmerzen eingesetzt. Nicht gegen alles ist jedoch auch ein Kraut gewachsen. Dennoch gibt es eine ganze Palette von Anwendungsmöglichkeiten von Pflanzen und Kräutern bei der unterstützenden Behandlung beispielsweise folgender Befindungsstörungen:

- Unruhe
- Schlaflosigkeit
- Verspannungen
- Angst
- Gemütsverstimnungen (leichtgradige depressive Phasen)
- Schmerzen
- Herzschwäche (Phase I & II nach New York Heart Association)
- Erkältungen
- Magen-Darm-Erkrankungen.

Phytopharmaka können zudem Linderung bringen bei:

- Schweissausbrüchen
- Verstopfung
- Durchfall
- belastete Leber.

### **Alltäglich-wirksames Genussmittel**

Die oben aufgeführten Symptomlisten beziehen sich auf Anwendungsmöglichkeiten in der Psychiatrie; die Liste lässt sich für den somatischen Bereich nahezu beliebig erweitern. Ganz nebenbei sei gesagt, dass alltägliche Genussmittel wie Kaffee, Matetee, Kolanüsse und Tabak als Wirkstoff die potent wirksamen pflanzlichen Alkaloide enthalten. Das morgendliche Koffein als Kaffee konsumiert entfaltet seine Wirkung nach etwa 30 Minuten und hält bis zur Pause (Halbwertszeit von ca. 3 Stunden) an. Therapeutisch lässt sich der Konsum von Koffein nur beschränkt rechtfertigen, obwohl verbesserte Konzentration und erhöhte motorische Aktivität dieses Getränk in den Augen vieler Arbeitgeber attraktiv erscheinen lassen dürften.

### **Phytotherapie in der Klinik Wil**

Im Haus A04 – einer Station für Allgemeinpsychiatrie und Psychotherapie – hilft der Katalog *komplementäre Heilverfahren* und *Praxishandbuch* den Pflegefachpersonen, phytotherapeutische Anwendungen indikationsbezogen und fachgerecht einzusetzen. Das ergänzende „Teekonzept“, entwickelt in Anlehnung an die IGPP (Interesse-Gemeinschaft Phytotherapie in der Pflege), dient dabei als Orientierung. Im stationären Rahmen haben sich Tinkturen, Extrakte, Wickel, Salben, Tee und Bäder bewährt. Gegen Kopfschmerzen hilft häufig auch Pfefferminzöl (*Mentha piperitae aetheroleum*), das direkt auf die Schmerzpunkte aufgetragen wird.

### **Von A bis Z**

Diese pflanzlichen Arzneimittel finden bei uns im Haus A04 Anwendung:

Arnika (Salbe), Baldrianwurzel (Tinktur und Dragee), Beinwell (Salbe), Echte Kamille (Tee und Tinktur), Echter Thymian (ätherisches Öl), Eukalyptus (ätherisches Öl), Heublumen (Wickel), Isländisch Moos (Lutschtablette), Nelke (ätherisches Öl), Passionsblume (Dragee), Pfefferminz (Tee, ätherisches Öl), Sennablätter (Dragee).

### **Absprache mit den behandelnden Ärzten**

Bei einem standardisierten Einsatz der pflanzlichen Arzneimittel – so beispielsweise der Mariendistel, die in der Naturheilkunde gegen belastete oder geschädigte Leber eingesetzt wird – ist die Absprache mit dem behandelnden Arzt zwingend, um „Kollisionen“ mit anderen Arzneimitteln zu vermeiden. Johanniskraut kommt daher aufgrund der Wechselwirkung mit Antidepressiva der Gruppe SSRI sowie eingeschränktem Wirkungsgrad nicht zum Einsatz. (Johanniskraut wirkt bei leicht- bis mittelgradigen depressiven Episoden.)

Nahezu als Klassiker in der Psychiatrie gelten Baldrian, Lavendel und Passionsblume, die wir bei nervösen Herzbeschwerden, innerer Unruhe, Verspannungen sowie bei Schlafproblemen abgeben.

Wallwurz und Arnika als Salbe oder Gel wirken gegen Prellungen, Quetschungen und Schmerzen. Wichtig: Die standardisierten Fertig-Arzneimittel müssen einen bestimmten Gehalt an Inhaltsstoffen aufweisen, damit der gewünschte Effekt eintritt. Alle Phytopharmaka unterliegen übrigens der schweizerischen Heilmittelkontrolle Swissmedic; die Qualitätsvorschriften (allgemeine Vorschriften, Prüfmethode, spezifische Monografien) sind im Arzneibuch Pharmacopoe verbindlich niedergelegt.

### **In Kürze**

Das Angebot der komplementären Heilverfahren, insbesondere der Phytotherapie mit den verschiedenen Anwendungsmethoden, erweitert die Interventionsmöglichkeiten für die Pflegefachpersonen in der Praxis. Auf das „grüne Angebot“ reagieren unsere Patientinnen und Patienten positiv.

Untersuchungen beweisen die Wirksamkeit heilpflanzlicher Arzneimittel. Erwähnen möchte ich die Studien (Review) von Linde et al von 2008 sowie von Gastpar und Bässler, publiziert in *Phytopharmaka und Phytotherapie*, 2004.