

HOMÖOPATHISCH

HOMÖOPATHIE auf den gebracht.



Schlaflose Nächte und unruhige Tage •
Einzelmittel Arsenicum Album



Schlaflose Nächte und unruhige Tage

Mit Babys und Kleinkindern zu Hause, wissen Eltern: Es gibt Unruhezustände bei den Kleinen, die sowohl für schlaflose Nächte als auch anstrengende Tage sorgen. Doch woran kann es liegen, dass Babys unruhig und quengelig sind? Und was können Sie dagegen tun? *Text von Lisa Rossiwall, BA*

Hunger? Durst? Windel voll? Eltern wissen, dass so in etwa die innere Checkliste lautet, wenn das Baby unruhig wird und zu quengeln beginnt. Aber was passiert, wenn Hunger sowie Durst gestillt sind und die Windel frisch gewechselt ist und sich das Baby dennoch nicht beruhigen lässt? Dann sind viele Eltern oft ratlos und beginnen, sich zu sorgen.

Wir zeigen Ihnen hier daher verbreitete Ursachen, die dazu führen können, dass bei den Kleinsten Unruhezustände entstehen. Und wir verraten Ihnen auch gleich, was Sie dagegen unternehmen können.

Bauchschmerzen: Babys können Schmerzen generell noch nicht als solche artikulieren.

Schmerzen jeder Art können daher der Grund dafür sein, dass das Baby unruhig wird und zu schreien beginnt. Auf die Bauchschmerzen gehen wir hier im Speziellen ein, da sie in Form der sogenannten „Dreimonats-Koliken“ bei bis zu 15 Prozent der Babys und damit relativ häufig vorkommen. Lassen Sie sich aber nicht vom Namen dieser Verdauungsprobleme irreführen: Die krampfartigen Bauchschmerzen entstehen nicht erst im dritten Monat, sondern können schon in der zweiten Lebenswoche beginnen und bis nach Ende des vierten Lebensmonats anhalten.

Das können Sie tun: Achten Sie darauf, dass Ihr Baby beim Stillen oder Fläschchentrinken nicht zu viel Luft verschluckt und las-

sen Sie es immer ein Bäucherchen machen. Wenn Ihr Baby Schmerzen hat, halten Sie den Körperkontakt und massieren den Bauch mit warmen Händen ganz sanft im Uhrzeigersinn.

Nähebedürfnis: Es kann sein, dass Ihr kleiner Liebling schlicht das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und Berührung hat. Schreien ist für Babys im Moment noch die einzige Möglichkeit, auf sich und ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Womöglich ist Ihr Baby also unruhig und schreit, weil es gerne in Ihrer Nähe oder auf Ihrem Arm sein möchte.

Das können Sie tun: Nehmen Sie Ihr Kind auf den Arm, streicheln Sie es oder zeigen

Sie mit Ihrer Stimme, dass Sie in der Nähe sind. Reagieren Sie in den ersten Monaten bitte immer auf das Schreien Ihres Kindes. Sie verwöhnen es nicht, nur weil sie Bedürfnisse wahrnehmen.

Zahnen: Ab etwa dem ersten halben Lebensjahr kann das Durchbrechen der ersten Milchzähne ein Grund dafür sein, dass Babys Unruhezustände zeigen. Denn für manche Babys ist das Zahnen durchaus eine Herausforderung – es stellt immerhin einen großen Veränderungsprozess im Körper des Babys dar. Einige reagieren sogar mit Fieber auf das erste Milchzähnenchen.

Das können Sie tun: Manchen Babys tut es gut, einen kühlen Beißring zur Verfügung zu haben. Gleichzeitig gibt es mittlerweile natürliche Zahnungsgels, die kein synthetisches Betäubungsmittel enthalten, sondern stattdessen mit Kamille, Salbei und Nelkenöl das gerötete und gereizte Zahnfleisch beruhigen. Aktuelle Produkte sind dabei auch zuckerfrei und schmecken für Babys angenehm.

Gemütslage: Ja, auch Babys können einmal unzufrieden sein. Die Söckchen zwicken, es ist womöglich zu kühl, der Body kratzt, ein Geräusch ist unangenehm oder vielleicht hat sich Ihr Kind auch gerade einfach heftig erschreckt? Schreien und Unruhezustände können ganz einfach auch auf die Gemütslage oder die aktuelle emotionale Situation Ihres Lieblings zurück zu führen sein.

Das können Sie tun: Bleiben Sie aufmerksam dafür, was Ihr Baby gerade brauchen könnte. Und akzeptieren Sie, dass auch Ihr Kind einmal einen schlechten Tag haben darf. In der Homöopathie spielt das Gemüt Ihres Babys übrigens eine große Rolle: Ärztinnen und Ärzte werden Sie ganz genau nach dem Gemüt und der Persönlichkeit Ihres Babys fragen. Das Baby kann nämlich die Fragen, die homöopathisch arbeitende Medizinerinnen und Mediziner ansonsten stellen, selbst nicht beantworten. Das Verhalten sowie der Charakter des Kindes sind daher wichtige diagnostische Merkmale, um die passende Arznei zu finden.

Krankheit: Wenn Babys krank sind, kann das zu deutlichen Unruhezuständen führen oder eben auch dazu, dass die Kleinen anhaltend weinen. Wer kann es ihnen verübeln: Wenn wir krank sind und uns nicht wohlfühlen, sind wir schließlich auch unglücklich.

Das können Sie tun: Wenn Sie vermuten, dass Ihr Baby krank ist, dann sollten Sie Ihren Kinderarzt bzw. Ihre Kinderärztin zu Rate ziehen. Vor allem dann, wenn Ihr Kind deutlich unruhig ist, viel weint oder Fieber hinzukommt.

Stress der Eltern: Babys sind äußerst sensibel auf ihre Umwelt und es kann sein, dass ihre Unruhezustände die Unruhe der Eltern widerspiegeln. Sind Mama und Papa also im Dauerstress oder durch Beziehungsstreits anhaltend stark belastet, können Unruhezustände des Babys möglicherweise die Folge sein.

Das können Sie tun: Versuchen Sie, selbst wieder in einen Zustand von Ruhe und Gelassenheit zu kommen, damit Sie Ihre Ruhe auf Ihr Baby übertragen. Hier kann es auch hilfreich sein, einmal Oma und Opa oder Babysitter zu bitten, dass Sie ein paar Stunden Erholung, Auszeit und die Möglichkeit zum Krafttanken bekommen.

Egal, welche Ursache Sie jedoch hinter der Unruhe, dem Quengeln oder Schreien vermuten: Halten Unruhezustände und Schreien an, dann sollten Sie nicht lange warten, sondern Ihr Kind rasch medizinisch durchchecken lassen. Denn hinter anhaltendem Schreien können auch (dringend) behandlungsbedürftige Erkrankungen stecken. Doch auch wenn hinter dem Schreien keine schwere Erkrankung steckt, sondern vielleicht ein normaler physiologischer Zustand wie das Zahnen, wünschen sich viele Eltern, den Kleinen Linderung zu ermöglichen.

Hier bietet die Homöopathie wertvolle Möglichkeiten, um Babys und Kleinkinder nach einer gründlichen Anamnese durch Homöopathinnen und Homöopathen mit individuellen Einzelmitteln zu unterstützen. Darüber hinaus gibt es auch sogenannte Komplexmittel. Darunter versteht man homöopathische Arzneispezialitäten, in denen sich meist mehrere Einzelmittel befinden, die sich bei einem bestimmten Krankheitsbild bewährt haben, und die frei in der Apotheke erhältlich sind. Hier können Sie die Apothekerin oder den Apotheker Ihres Vertrauens beispielsweise nach einem homöopathischen Arzneimittel bei Unruhezuständen mit und ohne Fieber für Babys und Kleinkinder – zum Beispiel speziell beim Zahnen – fragen. ●



©Oksana Kuzmina/stock.adobe.com

Einzelmittel Arsenicum Album

In dieser Rubrik beschreiben homöopathisch arbeitende Ärztinnen und Ärzte das Arzneimittelbild eines Einzelmittels, das sie in ihrer bisherigen Arbeit ganz besonders beeindruckt hat. Diesmal spricht Dr. Iris Zeidler über Arsenicum Album.

Die Allgemeinmedizinerin und Homöopathin Dr. Iris Zeidler beschäftigt sich seit einigen Jahren intensiv mit der homöopathischen Behandlung von Kindern und Erwachsenen. Dabei hat sie mit dem Einzelmittel Arsenicum Album tolle Erfahrungen gemacht. Ihre besonderen Erfahrungen mit dem Einzelmittel schildert sie hier:

„Arsenicum Album ist ein Mittel, das ich häufig zur Behandlung einsetze und mit dem ich gute Erfahrungen gemacht habe. Man hat als homöopathisch tätige Ärztin ja oft auch eine bestimmte Affinität zu einzelnen Arzneien und Arsenicum Album ist für



Dr. Iris Zeidler hat sich bereits während ihres Medizinstudiums mit komplementären medizinischen Methoden beschäftigt. Die Auseinandersetzung mit der Homöopathie und in weiterer Folge die Faszination für die Methode entstand auf Anregung ihres Vaters, der als Chirurg tätig war. Abgeschlossen hat die heute als Allgemeinmedizinerin in Graz tätige Ärztin ihre Homöopathie-Ausbildung im Jahr 2012. Sie beschäftigt sich dabei intensiv auch mit der homöopathischen Behandlung von Kindern.

mich eines der Einzelmittel, das zwar an sich bereits häufig eingesetzt wird, allerdings meiner Ansicht nach noch häufiger angezeigt ist, als es ohnehin schon zum Einsatz kommt. Etwa bei Kindern mit Neurodermitis. Das zeigt auch eine meiner für mich schönsten Erfolge: Das war ganz am Anfang meiner Zeit als Homöopathin, zu der ich ein 2,5 Jahre altes Mädchen behandelte, das am ganzen Körper von der Hauterkrankung betroffen war. Ich habe dann Arsenicum Album in einer LM-Potenz verabreicht. Die Wahl des Mittels war ein voller Erfolg und dem Mädchen konnte damit rasch geholfen werden.

Ängste und Verlust der Ordnung

Arsenicum Album ist auch über das Verhalten häufig angezeigt. Man muss die Homöopathie als ganzheitliche Behandlungsmethode betrachten. So fließt das Verhalten, die psychische Konstitution, der Schlaf und Allgemeinsymptome wie der Appetit, Schweißneigung oder das Temperaturempfinden genauso in die Mittelsuche mit ein, wie die Symptome, mit denen die homöopathische Praxis aufgesucht wurde. Kinder, die Arsenicum Album benötigen, sind zum Beispiel viel in Bewegung, typischerweise auch in der Nacht unruhig und haben Angst vorm Alleinsein. Bei Kindern und Erwachsenen, die sehr genau sind und viele Ängste haben, z. B. auch vorm Sterben und vor Krankheiten, ist dies oft die richtige Arznei.

Erwachsene zeigen häufig den Verlust von Ordnung als Thema, wenn die Arznei angezeigt ist. So besteht ein starkes Bedürfnis nach Struktur und Kontrolle. Arsenicum Album-PatientInnen kommen häufig dann in die Praxis, wenn sie in einer absoluten Erschöpfung sind, aufgrund derer sie es nicht mehr schaffen, die eigene Ordnung aufrechtzuerhalten. Das kann etwa durch äußere Lebensumstände und Schicksalsschläge der Fall sein.



Heftigkeit kann Arsenicum Album anzeigen

Klassische Symptom-Bilder, bei denen Arsenicum Album in akuten Fällen angezeigt ist, sind unter anderem Durchfall und Erbrechen mit brennenden Schmerzen und Kälteschauern, die als klassische Modalitäten für das Einzelmittel gelten. Auffällig ist, dass Arsenicum Album sehr häufig eine Heftigkeit in den Symptombildern zeigt. So erinnere ich mich gut an eine Patientin mit periodischen, heftigen Fieberschüben. Diese Fieberschübe alle zwei bis drei Wochen seit Jahren waren mehrfach organisch und infektiologisch abgeklärt, allerdings ohne Befund. Bei diesem wiederkehrenden heftigen Muster, auch typisch für Arsenicum album, zeigte sich in der Lebensgeschichte und dem Erleben der Patientin wieder die Thematik des Kontrollverlustes. Ich habe für die junge Frau Arsenicum Album als Mittel hinsichtlich ihrer psychischen Konstitution gewählt – und die Fieberschübe waren beendet.

An dieser Stelle ein allgemeiner Grundsatz: In der Arbeit als Allgemeinmedizinerin und Homöopathin gilt es immer, wachsam und verantwortungsvoll mittels Anamnese, Diagnostik und falls notwendig durch weitere fachärztliche Abklärung eine Entscheidung für die richtige Behandlungsmethode für jede/n einzelne/n PatientIn zu finden. Wenn eine konventionelle medikamentöse Behandlung zum Beispiel mit einem Antibiotikum oder Blutdrucksenker notwendig ist, so ist das kein Widerspruch, man kann diese auch homöopathisch ergänzend begleiten. Sehr oft erlebe ich aber auch, dass es keine passende konventionelle Arznei gibt und da kann die Homöopathie unglaublich hilfreich sein.“ ●

PFLANZLICH

Wir pflanzen Gesundheit.



Ein Zeichen der Menschlichkeit • Keine Angst vor der Angst • Der Seele Gutes tun •
Verdauungsprobleme • Pfefferminze-Drinks • Hohe Ziele im hohen Alter • Wie pflanzliche
Arznei entsteht • Erkältungsmythen • Nachhaltige Arzneimittel • Hämatome • Kümmel



Inhaltsverzeichnis Pflanzlich

- Engagement: Ein Zeichen der Menschlichkeit S. 03
- Mentale Gesundheit: Keine Angst vor der Angst S. 04
- Service: Der Seele Gutes tun S. 06
- Verdauungsproblemen pflanzlich begegnen S. 08
- Die besten Drinks mit Pfefferminze S. 10
- Crataegutt®-Seniors: Hohe Ziele im hohen Alter S. 12
- Herstellung: Wie pflanzliche Arznei entsteht S. 13
- Erkältungen: Mythen im Überblick S. 14
- Grüne Medizin: Nachhaltige Arzneimittel S. 16
- Hämatome: Oh Schreck, oh Schreck, ein blauer Fleck S. 18
- Kümmel und seine Bedeutung als Heilpflanze in der Phytotherapie S. 20

Inhaltsverzeichnis Homöopathisch

- Kinder: Schlaflose Nächte und unruhige Tage S. 02
- Einzelmittel Arsenicum Album S. 04

Editorial | Elisabeth Mondl

Liebe Leserinnen und Leser,

wir bei Schwabe Austria sind uns bewusst über unsere Rolle im systemischen Ganzen, von daher freuen wir uns umso mehr, dass wir für die vielen einzelnen Aktionen, die wir für Nachhaltigkeit und Umwelt setzen, mit dem internationalen Unternehmenspreis, dem Schwabe CSR Award, ausgezeichnet wurden. Dass wir als Hersteller für Arzneimittel aus pflanzlichen Rohstoffen, auf die Natur achten ist für uns so selbstverständlich wie unser KnowHow rund um die menschliche Psyche. Als ExpertInnen für mentale Gesundheit haben wir im vergangenen Jahr einen Schwerpunkt auf Ängste gelegt. In dieser Ausgabe berichten wir über dieses wichtige Thema, das durch Corona leider noch verstärkt wurde. Ängstlich zeigen sich die Crataegutt®-Seniors weniger, vielmehr zeigen sie vorbildhaft vor wie wir, wenn wir auf unsere Körper achten, noch mit 80+ fit sein können. Also wenn Sie noch mit 80 radln oder surfen möchten, könnten die folgenden Seiten für Sie interessant sein.



©Clemens Fabry

Elisabeth Mondl
Chefredakteurin



Ein Zeichen der Menschlichkeit

Erfolge sind nicht immer nur in wirtschaftlichen Zahlen zu messen. Echter Erfolg beinhaltet immer auch den Blick auf die Menschlichkeit. Daher fördert Schwabe nicht nur seine Mitarbeitenden, sondern auch deren soziales Engagement.

Text von Lisa Rossiwall, BA

Viele Menschen, die täglich ihrer Erwerbsarbeit nachgehen, engagieren sich darüber hinaus auch noch ehrenamtlich oder bringen sich freiwillig in gemeinnützigen Vereinen ein. Vor Führungskräften oder der Geschäftsleitung bleiben diese sozialen Initiativen, die Mitarbeitende in ihrer Freizeit ergreifen, meistens verborgen. Nicht so bei der internationalen Schwabe Group. Das in fünfter Generation familiengeführte Unternehmen, das zum weltweiten Marktführer pflanzlicher Arzneimittel avanciert ist, setzt auf vielschichtige Nachhaltigkeit. Das bedeutet nicht nur nachhaltig wirtschaftlichen Erfolg, sondern auch einen nachhaltigen Umgang mit den verwendeten Ressourcen (mehr dazu auf Seite 16) und vor allem auch soziale Nachhaltigkeit. Daher vergibt die Schwabe Gruppe jedes Jahr einen mit

5.000 Euro dotierten „Schwabe Grant“ an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich in besonderem Maße für das Gemeinwohl einsetzen.

Bereits zweimal hintereinander konnten Mitarbeitende aus Österreich diesen weltweit ausgeschriebenen Preis für soziales Engagement nach Wien holen. 2020 erhielt der IT-Administrator Goran Bosnjakovic die stolze Summe für seine Initiative in einem Floridsdorfer Fußballverein. Freiwillig kümmern sich er und seine Vereinskolleginnen sowie -kollegen um Kinder und Jugendliche jeder Herkunft, um ihnen im Zuge des Vereins soziale Verbundenheit, Halt, Integration und Sicherheit zu vermitteln. Mit dem Preisgeld konnte die Platzmiete ein weiteres Jahr gesichert werden.

Vergangenes Jahr holte dann die für Unternehmenskommunikation und Digital Marketing verantwortliche Elisabeth Mondl, MA den Schwabe Grant nach Wien und zwar für ihr ehrenamtliches Engagement in einer Wiener Palliativstation, in der sie schwer Kranke sowie Sterbende in ihrer Freizeit begleitet. Die gewonnenen 5.000 Euro setzte sie für ein neues Supervisionsprojekt auf eben jener Station ein, das unter dem Motto „Auch Helfer brauchen Hilfe“ den freiwillig Tätigen im Krankenhaus eine weitere Möglichkeit der Entlastung bieten soll.

Das sind allerdings nur zwei Beispiele von sozialem Engagement, das am Schwabe-Firmenstandort in Wien in großem Maße betrieben wird. Deshalb hat Schwabe Austria nun auch eine ganz besondere Auszeichnung aus dem Headquarter erhalten. Der österreichische Standort wurde mit dem Corporate Social Responsibility CSR-Award der Schwabe Group ausgezeichnet. Mit diesem Sozialpreis, den Geschäftsführer Dr. Fritz Gamerith stellvertretend für alle Mitarbeitenden entgegengenommen hat, würdigt Schwabe das soziale Engagement, das in Wien in erheblichem Ausmaß gelebt wird. „Es freut mich sehr, dass mit dem Schwabe CSR-Award nun die gesamte Belegschaft für unsere freiwilligen sozialen Dienste ausgezeichnet wurde. Das zeigt, dass nicht nur betriebsinterne Projekte und Strategien für ein soziales Betriebsklima geschätzt werden, sondern dass auch unser gesamtes soziales Engagement von Schwabe wahrgenommen und gewürdigt wird“, freut sich Elisabeth Mondl. Das zeige, wie wichtig der Familie Schwabe das Thema Gemeinwohl ist und welch großes Anliegen es den Verantwortlichen sei, ein Arbeitsklima zu ermöglichen, das auch Platz für freiwilliges Sozialengagement lässt.

„Ich würde mir wünschen, dass mehr Unternehmen das soziale Engagement ihrer Mitarbeitenden so würdigen würden und vor allem künftig eine Work-Life-Balance ermöglichen, mit der – so wie bei uns – überhaupt die Kraft und Zeit für ehrenamtliche Tätigkeiten bleibt.“ ●



Keine Angst vor der Angst

Über zwei Jahre Pandemie haben ihre emotionalen Spuren hinterlassen. Sie haben sich als depressive oder ängstliche Verstimmungen oder gar als Angsterkrankung in unsere Seele eingegraben. Sich vor der Angst zu verstecken, ist dabei allerdings noch niemandem gelungen. Nie war es daher wichtiger als jetzt, ihr ins Gesicht zu blicken.

Text von Lisa Rossiwall, BA

„Keine Angst vor der Angst“, das ist der Name einer breit angelegten Informations- und Aufklärungskampagne, die Schwabe Austria mit namhaften Partnern ins Leben gerufen hat. Gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Neuropsychopharmakologie und Biologische Psychiatrie (ÖGPB) und der Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (VÖPP) wurde eine multimediale Plattform geschaffen, die öffentlichkeitswirksam das Tabuthema Angst dort hin bringen soll, wo es längst angekommen ist: in die Mitte der Gesellschaft.

Doch eben dort neigt man weiterhin dazu, Angstproblematiken zu verharmlosen oder zu verschleiern. Das Ergebnis: Die Angst wird für Betroffene nur noch größer und die Beeinträchtigungen durch die entstehenden Sorgen und Ängste damit immer

quälender. Betroffene versuchen also häufig, die Angst oder das, was sie auslöst, zu vermeiden. Ein Teufelskreis: Denn Vermeidung gilt unter Expertinnen und Experten der Psyche als Treibstoff der Angst. Das Thema zu enttabuisieren, ist damit eine gesundheitspolitisch notwendige Aufgabe, der sich Schwabe seit Beginn der Pandemie umfangreich angenommen hat. „Als Phytotherapie Experte besitzen wir auch im Bereich der mentalen Gesundheit viel Expertise, zusätzlich sehen wir aber ebenso eine große Verantwortung zur Aufklärung gegenüber den Betroffenen.“, sagt dazu Tanja Bayer, Produktmanagerin bei Schwabe Austria. „Wir sehen unsere Aufgabe aber eben nicht alleine in der Herstellung wirksamer Medikamente, sondern wir betrachten unsere Verantwortung im Gesundheitssystem ganzheitlicher. Uns geht es letztlich auch darum, Teil der Prä-

ventionsarbeit zu sein, psychische Erkrankungen zeitgerecht zu behandeln und vor allem auch darum, Bewusstsein zu schaffen, dass Medikamente alleine nicht alles sind.“

Enttabuisieren heißt, zeitgerecht Hilfe ermöglichen

Es habe sich in der Vergangenheit gezeigt, dass eine individuell abgestimmte Medikation bei psychischen Erkrankungen, wie einer Angststörung, in Kombination mit entsprechender Psychotherapie die beste Kombination für das Wohl der Patientinnen und Patienten ist. „Genau deshalb wollen wir auch unseren Teil dazu beitragen, dass Menschen die Scheu vor therapeutischen Angeboten einerseits sowie die Angst und Scham vor der Angst andererseits ablegen können“, sagt dazu Dr. Fritz Gamerith, Geschäftsführer von Schwabe Austria. „Es ist

wichtig, dass Angst als Zustand sowie als Erkrankung enttabuisiert wird. Wir kennen das aus einem anderen Kontext bereits: Vor rund 25 Jahren galt die Depression als ähnlich großes Tabu. Da sind wir glücklicherweise schon ein Stück weiter und Menschen trauen sich heute eher zu sagen, wenn sie das Gefühl haben, depressiv zu sein oder an einem Burn-out zu schrammen. Dadurch bekommen sie auch die richtige Hilfe, um gesund zu bleiben bzw. zu werden. Bei der Angst ist das noch nicht in diesem Ausmaß der Fall. Man kennt wenige Menschen, die offen zugeben, dass sie beispielsweise nachts nicht schlafen können, weil sie Ängste und kreisende Gedanken wach halten. Dabei sind Angsterkrankungen genauso häufig wie Depressionen. Darum widmen wir uns dem Thema verstärkt, damit auch Angstbetroffene zeitgerecht Hilfe in Anspruch nehmen.“

Ein Ansatz, den man auch bei der ÖGPB und VÖPP unterstützt. Immerhin ist alleine in der EU jede fünfte Frau und jeder zehnte Mann zumindest einmal im Leben von einer Angststörung betroffen. In der Pandemie hat sich die Zahl der Angstzustände und der von chronischer Ängstlichkeit Betroffenen noch erhöht. Und Menschen, die bereits mit einer Angsterkrankung zu kämpfen hatten, haben zum Teil erlebt, dass alte Ängste wieder aktualisiert wurden. Das zeigt, wie wichtig es ist, das Thema in der Gesellschaft bekannt zu machen.

Kostenloser Zugang zu psychosozialen Informationen

Die Angst-Awareness-Kampagne von Schwabe setzt genau hier an. Teil davon ist ein umfangreicher Multimedia-Channel. Auf keineangst.copegroup.at haben sich dafür Expertinnen und Experten aus den Bereichen Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie zusammengetan, um Interessierten und Betroffenen eine niederschwellige Möglichkeit zu bieten, sich sachlich fundiert über Angsterkrankungen zu informieren. Die Plattform bietet einen kostenlosen Zugang zu Informationsartikeln, Videos und Podcasts, die über das Thema aufklären. Die Inhalte greifen das Thema Angst so auf, dass es Ängste lindern kann.

Auf verständliche Weise wird erklärt, welche Formen der Angst es gibt, wie man mit der Angst zu leben lernt, welche Wege man aus der Angst heraus finden kann und welche Techniken es zur Emotionsregulation gibt. Gleichzeitig finden Eltern wertvolle Experten-Tipps, wie sie ihre Kinder unterstützen können, wenn diese von zunehmender Ängstlichkeit betroffen sind. Das Thema wird allerdings genauso aus der Sicht von Seniorinnen und Senioren beleuchtet. Gleichzeitig kann man auf der Plattform gratis testen, wie ausgeprägt die eigene Ängstlichkeit ist und erfährt, welche Therapien sowie Medikamente zur Verfügung stehen, wenn die Angst ein behandlungsbedürftiges Maß erreicht.

Fokus auf Vielfalt der Therapiemöglichkeiten

Warum das Projekt „Keine Angst vor der Angst“ so umfassend gestaltet wurde und so viele verschiedene Fachrichtungen mit einbezieht, ist laut Dr. Fritz Gamerith einfach erklärt: „Bei psychischen Erkrankungen ist es generell sehr wichtig, dass man in der Behandlung einen multifaktoriellen Ansatz verfolgt. Für den einen Menschen braucht es den Fokus auf Gesprächstherapie, ein anderer benötigt Medikamente, wieder an-

dere brauchen beides und manchmal müssen Erkrankte auch stationär aufgenommen werden,“ schildert der Schwabe Geschäftsführer die Vielfalt der Therapieansätze im Bereich der mentalen Gesundheit. „Da darf man nicht einseitig denken. Aber gerade weil Angst ein solches Tabuthema ist, holen sich viele Menschen oft lieber selbst etwas aus der Apotheke, anstatt bei psychischen Problemen den Hausarzt zu konsultieren. Da ist es natürlich gut zu wissen, dass in Apotheken beispielsweise wirksame pflanzliche Angstlöser rezeptfrei zu erhalten sind. Gleichzeitig wollen wir mit der Kampagne aber auch medizinisches und pharmazeutisches Fachpersonal sensibilisieren. Dazu gehört, etwa Apothekerinnen und Apotheker dazu zu ermutigen, über psychotherapeutische und ärztliche Angebote zu informieren, wenn sie merken, es holt sich jemand etwa zum fünften Mal ein rezeptfreies Phytotherapeutikum gegen Angst. Um die Angst letztlich aus dem Tabu herauszuholen, müssen viele Berufsgruppen zusammenarbeiten.“ ●

©Schwabe Austria GmbH



zur Website
<https://keineangst.copegroup.at>



Der Seele Gutes tun

Wenn es um unsere körperliche Gesundheit geht, sind wir über Krankheitsprävention oft gut informiert. Aber wie steht es um die Gesunderhaltung der Psyche? Was Sie sich Gutes tun können, um mental fit zu bleiben.

Text von Lisa Rossiwall, BA

Geht es darum, körperlich fit zu bleiben und organische Krankheiten frühzeitig zu erkennen sowie zu behandeln, dann tun viele Menschen aktiv etwas dafür. Dass wir psychisch gesund bleiben, ist oft wiederum eine Art Selbstverständlichkeit. Dabei können private Probleme, berufliche Herausforderungen, Schicksalsschläge oder äußere Umstände auch die Psyche von gesunden Menschen stark belasten. Aus anhaltenden und unbearbeiteten Belastungen können sich wiederum schleichend chronische psychische Verstimmungen bis hin zu ernstesten Erkrankungen entwickeln. Der Psyche Gutes zu tun und die mentale Gesundheit aktiv zu fördern, ist also wesentlicher Teil der Krankheitsprävention. Wir zeigen Ihnen hier 7 Möglichkeiten, wie Sie Ihrer Seele aktiv Gutes tun können.

1. Achtsam sein: Achtsamkeit bedeutet, bewusst den Blick auf das eigene Innenleben zu richten. Als hilfreich kann hier das Führen eines Tagebuchs erlebt werden. Für alle, die sich schwer tun, einfach so drauf los zu schreiben, kann ein Büchlein mit vorgefertigten Fragen helfen. Hier gibt es bereits psychologisch entwickelte Varianten in Buchhandlungen zu finden. Der Vorteil: Regelmäßiges Tagebuchschreiben hilft, das Schöne im Leben wieder bewusster wahrzunehmen und daraus Kraft

zu schöpfen. Es ermöglicht außerdem, verdeckte Belastungen und Veränderungen sichtbar zu machen.

2. Veränderungen ernst nehmen: Sollten Sie solche Veränderungen an sich bemerken, können das Warnzeichen sein, die Sie ernst nehmen sollten. Fällt Ihnen etwa auf, dass Sie zunehmend ängstlicher sind oder Ihnen Dinge, die Sie bisher gerne gemacht haben, seit längerem keine Freude mehr bereiten: Nehmen Sie diese Veränderungen bitte nicht auf die leichte Schulter! Holen Sie sich Unterstützung durch Psychotherapie oder Beratung, um Risikofaktoren aufzudecken und gezielt daran zu arbeiten, dass Sie gesund bleiben.

3. Schönes erlauben: Gönnen Sie sich öfter etwas, das Ihnen gut tut. Erlauben Sie sich die wohltuende Massage, probieren Sie das Restaurant aus, das Ihnen auf dem Heimweg immer so ins Auge fällt und vor allem: Tun Sie all dies frei von schlechtem Gewissen. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern ein Teil wichtiger Krankheitsprävention.

4. Raus gehen: Was dem Körper gut tut, tut auch der Seele gut: Bewegung im Grünen wirkt sich nachweislich positiv auch auf die Psyche aus. Ein regelmäßiger Spaziergang

im Wald kann dabei helfen, Stress loszulassen und die mentale Gesundheit zu fördern.

5. Sozial Kontakte: Hegen und pflegen Sie die sozialen Kontakte, die Ihnen gut tun. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen etwas bedeuten und bei denen Sie sich geborgen fühlen. Sozialkontakte sind wichtig für die mentale Gesundheit. Und es tut gerade in emotional herausfordernden Phasen gut, Menschen in seinem Leben zu wissen, denen man vertrauen kann.

6. Grenzen wahren: Achten Sie bewusst darauf, wann es zu viel wird. Zu viel Arbeit, zu viele soziale Verpflichtungen, zu viele eigene Ansprüche? Es darf auch einmal genug sein und Sie dürfen Nein sagen. Denn jedes „Ja“ zu anderen, das sich für Sie nicht stimmig anfühlt, ist immer auch ein „Nein“ zu Ihnen selbst. Ständig über die eigenen Grenzen zu gehen, ist auf Dauer für die Psyche ungesund.

7. Entlastung suchen: Kein Problem und keine Belastung ist zu klein, um sich nicht in einem professionell geführten Gespräch Unterstützung holen zu dürfen. Sich einmal „alles von der Seele zu reden“, kann enorme Entlastung und damit schon wieder einen Schritt in Richtung mentaler Gesundheit bedeuten. ●

Lasea® gibt

ZUVERSICHT

bei Sorgen & Ängsten

Angstlöser
aus der Natur



wirksam | gut verträglich | rezeptfrei
mit der Kraft des Arzneilavendels



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen
informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Verdauungsproblemen pflanzlich begegnen

Unwohlsein oder gar Bauchweh nach dem Essen? Lassen Sie uns einen Blick auf den Verdauungsprozess werfen, bei dem unsere Nahrung verdaut wird. Ist die Balance dieses natürlichen Vorgangs aus dem Gleichgewicht geraten, können Blähungen, Völlegefühl und verdauungsbedingte Bauchschmerzen entstehen. Unangenehm, aber nicht unmöglich daran zu arbeiten – so gelingt's mit pflanzlicher Unterstützung.

Text von Elisabeth Mondl, MA

Die Verdauung ist der Vorgang im Körper, der Nahrung aufspaltet und sie für uns in Form von Energiezufuhr verwertbar macht. Wussten Sie etwa, dass die Verdauung bereits im Mund beginnt? In jedem Abschnitt, den unser Essen ab dem ersten Bissen durchwandert, finden faszinierende Prozesse statt.

Faszinierende Reise durch die Verdauung

Im Mund genießen wir nicht nur den Geschmack der zugeführten Nahrung, hier findet die sogenannte Vorverdauung statt. Durch unseren Speichel reichern wir hier

bereits Biss für Biss das Enzym Ptyalin an, wodurch Stärke in Zweifachzucker gespalten wird. Je länger Sie kauen, desto einfacher hat es dadurch der Dünndarm später. Der Speichel hat noch eine zweite Funktion: er macht die Nahrung gleitfähiger, sodass sie einfach die etwa 25 Zentimeter lange Speiseröhre hinunterrutschen kann, geradewegs durch den Magenmund in den Magen wo die Nahrung gesammelt wird, daraufhin wird der Speisebrei durch den Pförtner in den Zwölffingerdarm gepresst, der ein Bestandteil des 1 Meter langen Dünndarms ist. Hier werden Kohlenhydrate, Fette und

Eiweiße ein ihre kleinsten Einzelteile zerlegt, die Darmschleimhaut nimmt dabei die Nährstoffe auf und führt sie dem Körper zu. Im Dickdarm, dem mit fünf bis sechs Meter längsten Abschnitt des Darms, findet der letzte Teil der Verstoffwechslung des unverdauten Rests der Nahrung statt. Salze und Wasser werden hier entzogen, wodurch die Eindickung des Speisebreis geschieht bei gleichzeitiger Einschleimung, sodass der Kot später gut gleiten kann. Dann gelangen die nährstofffreien Reste in den Mastdarm und werden im nächsten Abschnitt, dem Anus, ausgeschieden.

Gesunde Verdauung mit Ballaststoffen und Gewürzen

Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung ist die Grundlage für eine gesunde Verdauung. Besonderes Augenmerk liegt auf Ballaststoffen, die im Magen Wasser binden, dadurch aufquellen und die Darmschleimhaut reizen, sodass die Verdauungstätigkeit einsetzen kann. Neben Ballaststoffen fördern auch bestimmte Arzneipflanzen eine gesunde Verdauung.

Anzeichen einer aus der Balance geratenen Verdauung können Völlegefühl, ein immer wiederkehrender Blähbauch oder Bauchschmerzen sein.

Völlegefühl

Völlegefühl ist ein Symptom über den natürlichen Sättigungsgrad hinaus und zeigt sich als volles Gefühl in der Magengegend, Druckgefühl im Oberbauch bis hin zum angespannten bis harten Bauch. Tritt Völlegefühl unabhängig von Mahlzeiten auf oder wird zum Dauerbegleiter, können andere Verdauungsprobleme oder Krankheiten wie Gastritis dahinterstecken.

Viel kauen hilft nicht nur dem Dünndarm, auch Völlegefühl kann dieser Vorgang abschwächen. Kleinere Mengen an Speisen und Reduktion fettreicher Nahrung, sowie Unterstützung durch spezielle pflanzliche Arzneimittel, die Kümmel- und Pfefferminzöl in medizinischer Dosierung und Kombination enthalten, wirken Völlegefühl entgegen. Sanfte Bauchmassagen im Uhrzeigersinn und Verdauungsspaziergänge können die Muskulatur im Magen-Darm-Bereich anregen und damit die Verdauung fördern. Das traditionelle Schnapsel nach dem Essen sollte bei Völlegefühl vermieden werden. Alkohol verzögert nämlich den Verdauungsprozess.

Blähbauch

Blähungen sind in erster Linie durch Flatulenzen, also dem unangenehm riechenden Geruch, bekannt. Es handelt sich hierbei grundsätzlich um einen normalen Vorgang des Körpers, der durch die Verstoffwechslung im Dickdarm vor sich geht. Dabei entstehen Gase, die vom Körper selbst ab-

gebaut werden oder zu Flatulenzen führen. Sie können jedoch auch krampfartige Bauchschmerzen verursachen, vor allem dann, wenn es durch übermäßige Gasbildung zum Blähbauch kommt ohne dabei zu pupsen (Flatulenzen) – die Gase können nicht entweichen und blähen den Bauch auf ohne dass der Körper rasch genug auf normalem Wege diese absorbieren kann. Blähende Lebensmittel wie Käse, Fleisch oder Bohnen können zu Blähungen führen. Entblähend wiederum wirken Kümmel oder Anis. Wie auch bei Völlegefühl schaffen Bauchmassagen im Uhrzeigersinn Abhilfe.

Verdauungsbedingte Bauchschmerzen

Drückend, ziehend, stechend oder dumpf? Schmerzen in der Bauchgegend in Verbindung mit Mahlzeiten sind für Betroffene meist diffus und eher schwer zu lokalisieren. So unangenehm Bauchweh ist, die Ursache ist oft harmlos. Werden die Schmerzen jedoch stärker und werden diese von Fieber, Erbrechen oder Durchfall begleitet, ist umgehend ein Arzt zu konsultieren. Harmlos einzustufende Bauchschmerzen aufgrund von Völlegefühl deuten auf eine Überforderung für unsere Verdauung hin. Unterstützend können Bauchmassagen im Uhrzeigersinn sein, sowie spezielle pflanzliche Arzneimittel, die Kümmel- und Pfeffer-

ferminzöl in medizinischer Dosierung und Kombination enthalten. Neben Kümmel und Pfefferminze können sich auch Fenchel und Anis wohltuend auf den Bauch auswirken.

Kümmel und Pfefferminze für Bauch & Magen

So faszinierend die Reise von Nahrung durch unseren Verdauungstrakt ist, so spannend ist auch die Wirkung zweier besonderer Pflanzen auf diese Abschnitte unseres Körpers. Welche das sind? Natürlich Kümmel und Pfefferminze!

Kümmel wirkt entblähend und hemmt die Bildung von Gasen, was sich auf die Vorgänge im Dickdarm hinsichtlich Blähungen und Völlegefühl positiv auswirken kann. Pfefferminze wirkt entkrampfend und hat damit günstige Eigenschaften, wenn es sich um Bauchschmerzen und Krämpfe handelt. Aber Achtung: medizinisch relevant werden diese beiden Arzneipflanzen erst wenn sie eine bestimmte Dosis zuführen, was bei einer Beimengung von Gewürzen bei Mahlzeiten, wie zum Beispiel Kümmel-Schweinsbraten sehr gering ist. Belegbare Wirkung bietet die rationale Phytotherapie mithilfe von standardisierten Verfahren von hochwirksamen Arzneiölen. ●





Die besten Drinks mit Pfefferminze

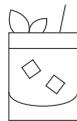
Pfefferminze mit ihrem charakteristisch frischen Geruch gilt als Allround Talent unter den Heilpflanzen.

Text von Nicole Ecker, PKA

Sie hilft bei sowohl bei Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen und Blähungen, als auch bei Spannungskopfschmerzen oder Erkältungen. Die Pfefferminze-Staude ist winterhart und äußerst ertragreich. Und bei sommerlichen Temperaturen macht die kühlende Wirkung des Hauptinhaltsstoffes Menthol die Pfefferminze zu einem angenehm erfrischenden Sommergetränk. Wir haben ein paar Rezept Ideen zum Genießen gesammelt - mit frischen oder getrockneten Pfefferminzblättern.

PFEFFERMINZSIRUP

180 g Wasser
320 g Zucker
1 TL Zitronensaft
60 g Pfefferminzblätter



Pfefferminzblätter waschen und trocknen. Danach mit etwas Zucker im Mörser anreiben. Wasser, Zitronensaft und restlichen Zucker zum Kochen bringen, bis der Sirup eine klare Konsistenz hat. Die geriebenen Pfefferminzblätter unterheben und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend noch warm durch ein Baumwolltuch abseihen und in abgekochte Flaschen füllen.

EISTEE

12 Stiele Pfefferminze
2-3 Beutel Schwarztee
1/2 Liter Wasser
4 El Zitronensaft
5 El Agavendicksaft



Pfefferminzblätter und Schwarztee in eine Kanne geben und mit kochend heißem Wasser übergießen. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Anschließend etwa 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen und mit Zitronensaft und Agavendicksaft abschmecken.

MOJITO ALKOHOLFREI

1 Limette (unbehandelt)
8 Blatt Minze
1 TL Rohrzucker
Sodawasser, Eis



Für den alkoholfreien Mojito die unbehandelte Limette waschen und vierteln. Die Frucht etwas zerquetschen, den Zucker und die Pfefferminzblätter dazu geben. Je nach Geschmack mit Sodawasser und zerstoßenem Eis auffüllen und mit Pfefferminze dekorieren.

BANANEN PFEFFERMINZ SHAKE

1 kleine Banane
200 ml Milch
1 Schuss Zitronensaft
1 TL Honig
4 Blätter frische Pfefferminze



Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Mit den anderen Zutaten fein pürieren und gekühlt servieren.

HUGO SIRUP

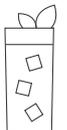
4 Limetten (unbehandelt)
450 g Holunderblütendolden
250 g Pfefferminze
180 g Wasser
30 g Zitronensäure
320 g Zucker



Holunderblüten und Pfefferminzblätter gemeinsam mit den geschnittenen Limetten in einen großen Glasbehälter geben. Zitronensäure im Wasser lösen und die Kräuter damit übergießen. An einem kühlen Ort für 2 Tage unter gelegentlichem Umrühren ziehen lassen. Danach die Flüssigkeit durch ein Baumwolltuch filtern, mit Zucker aufkochen. In gereinigte Gefäße abfüllen.

ROSA MINZE

5 TL gehäufte lose Pfefferminze
1 TL Honig
1 Zitrone
1/2 Liter roter Traubensaft
1/2 Liter Apfelsaft



Aus dem Saft einer Zitrone Eiswürfel zubereiten. Pfefferminztee mit 1/2 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit etwas Honig süßen, kalt stellen. Tee mit den Säften vermischen und mit den Eiswürfeln servieren.

So sehr man die wohltuende Wirkung von Pfefferminze zu schätzen weiß, sollte sie dennoch kein Dauergetränk sein. Denn das enthaltene ätherische Öl fördert die Bildung von Magensäure und kann bei Überdosierung zu unerwünschten Wirkungen, zum Beispiel Magenschmerzen, führen. ●

Gaspan® 2x täglich

... damit die Gerti wieder entspannt ausgehen kann!

GERTI



Blähungen



Bauchschmerzen



Völlegefühl



Spürbar wirksam.

Mit hochdosiertem Kümmelöl und Pfefferminzöl.



v.l.n.r.: Hannes Krivetz, Herbert Lackner, Heinz Reiter, Lothar Färber, Pepi Bichl

Hohe Ziele im hohen Alter

Pläne gibt es bei den Crataegutt®-Seniors wie immer auch in diesem Jahr genug. Denn selbst wenn der Team-Kapitän der Rennrad-Senioren-Truppe Herbert Lackner dieses Jahr seinen 82. Geburtstag feiert – ans leiser in die Pedale treten denkt er nicht.

Text von Lisa Rossiwall, BA

2022 steht ein ganz besonderes Highlight in der Rennrad-Karriere der Crataegutt-Seniors® auf dem Plan: Die fitten Senioren wollen an „Styrkeprøven“ teilnehmen. Das heißt auf Deutsch nichts anderes als „Kraftprobe“. Und als solche darf man das Langstreckenrennen in Norwegen durchaus bezeichnen. Denn es gilt, die Strecke von Trondheim nach Oslo nonstop auf dem Rennrad zurückzulegen. Das sind immerhin 568 Kilometer. Eine Strecke, die im Vergleich zur in der Staffel zurückgelegten Distanz von 4.800 Kilometern beim Race Across America fast schon niedrig wirkt.

Bei diesem härtesten Radrennen der Welt quer durch die USA konnten die Crataegutt-Seniors® bereits zweimal ihre eigenen Erwartungen übertreffen und einmal sogar den Sieg in der internationalen Altersklasse ergattern.

Ob das alleine an der Kraft des Weißdorns liegt, die im gleichnamigen Produkt enthalten ist? Herbert Lackner schwört jedenfalls auf die herzstärkende Wirkung des Rosengewächs. Doch er weiß auch: Ohne Fleiß kein Preis! Darum trainiert der Niederösterreicher seine Ausdauer konsequent – im

Sommer genauso wie im Winter. In der diesjährigen Wintersaison hat er sich sogar an den Familienrekord im 12-Stunden-Dauer-Skilanglauf herangewagt, den seine Mutter – damals selbst schon 70 Jahre – aufgestellt hatte. Der Erfolg im sportlichen Wettbewerb scheint Herbert Lackner also in die Wiege gelegt worden zu sein. Wir wünschen der beeindruckenden Rennradtruppe viel Kraft für ihre norwegische „Kraftprobe“ vom 17. bis 19. Juni. Und dann gilt es bei der Rad-WM in Italien schließlich auch noch einen Weltmeistertitel aus dem vergangenen Jahr zu verteidigen. Wir drücken die Daumen! ●



Lebensfreude ist
Herzenssache!



Crataegutt®

- stärkt das Herz (bei beginnender Leistungsverminderung)
- verringert Abgeschlagenheit & Müdigkeit
- mit der Kraft des Weißdorns

Flüssigkeit und Filmtabletten zum Einnehmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit dem Extrakt aus Weißdorn zur Anwendung bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Symptomen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

CRA_2112_L



Wie pflanzliche Arznei entsteht

Pflanzliche Arzneimittel stehen heute hoch im Kurs. Aber wie wird eigentlich aus einer Heilpflanze ein modernes Medikament, das wirksam und sicher ist? Das haben wir uns am Beispiel eines herzstärkenden Präparats aus Weißdorn angesehen, das in Wien hergestellt wird.

Text von Lisa Rossiwall, BA

Am Wiener Standort des Phytotherapie Marktführers Schwabe können täglich – je nach Packungsgröße – 2.000 bis 15.000 Flaschen herzstärkender Tropfen aus der Arzneipflanze Weißdorn produziert werden. Aber wie genau wird aus einer Pflanze eigentlich ein hochwirksames Medikament? Wir durften für Sie einen Blick hinter die Kulissen werfen und haben uns die Herstellung des Arzneimittels einmal genauer angesehen.

Moderne pharmazeutische Herstellungspraxis

Dafür gilt es, sich erst einmal ordnungsgemäß anzuziehen. In die sogenannten „Reinräume“ der Produktion gelangt man nur nach einer aufwändigen Prozedur, die der sogenannten „Good Manufacturing Practice“ (GMP) und damit den höchsten Sicherheitsstandards in der Arzneimittelherstellung entspricht. Das bedeutet: Jeglichen Schmuck ablegen, Hände und Unterarme waschen, Haarnetz und Mundschutz anlegen, sowie reinraumgerechte Überkleidung anziehen. Mit speziellen Überziehschuhen gelangt man schließlich in eine Art Luftschleuse, in der die Luft gereinigt wird und in der noch einmal die Hände desinfiziert werden, bevor Handschuhe angelegt werden.

Mit einer „Kräuterküche“ hat qualitative, pflanzliche Arzneimittelherstellung also nichts gemein.

Nur nachhaltig von Hand geerntete Rohstoffe

In den Produktionsräumen können wir einen ersten Blick auf den wertvollen Rohstoff werfen, aus dem die pflanzlichen Tropfen gegen die altersbedingte Leistungsverminderung des Herzens gewonnen werden: die sogenannte Trockendroge aus bestimmten Bestandteilen des Weißdorns. Auch die Pflanzenteile haben bereits einen langen Überprüfungsweg hinter sich. Denn bei Schwabe werden nur die hochwertigsten Pflanzen verarbeitet. „Wir legen Wert darauf, dass der Weißdorn in der Natur von Hand gesammelt und damit schonend geerntet wird“, erklärt Head of Quality Management, QP bei Schwabe Austria, DI(FH) Elisabeth Zatl, MSc. „Wir beziehen unseren Weißdorn daher ausschließlich von Unternehmen, die nach der sogenannten ‚Good Agricultural Practice‘ GAP produzieren“, so Zatl weiter. Denn nachhaltige Landwirtschaft und ein verantwortungsvoller Umgang mit wertvollen natürlichen Arznei-Rohstoffen ist bei Schwabe oberstes Gebot (mehr dazu auf Seite 16). Bei der GAP geht es unter anderem darum, dass die natürliche Fruchtbarkeit des Bodens erhalten bleibt und Biotope sowie Grünland geschützt werden.

Mehrfache Analyse im Labor

„Wir erhalten für jede gelieferte Charge ein so genanntes Ernteprotokoll, in dem genau aufgelistet ist, wie und wo die ent-

sprechenden Pflanzenteile geerntet worden sind“, sagt Zatl. „Auch wenn wir uns auf die gute landwirtschaftliche Praxis unserer Partnerbetriebe verlassen können, ist es unsere Aufgabe, jede einzelne Charge noch einmal genauestens auf ihre Inhaltsstoffe sowie ihre Qualität zu kontrollieren. Die Trockendrogen werden daher immer auch auf Schwermetalle und Pestizide untersucht, bevor sie bei uns in Wien weiterverarbeitet werden dürfen“, erklärt die Qualitätsexpertin. 116 Gramm dieser Trockendroge braucht es, um daraus 250 ml des Arzneimittels zu gewinnen. Dafür wird im ersten Schritt ein sogenanntes Mazerat aus den Weißdornfrüchten und seinen Blättern hergestellt. Von diesem alkoholischen Auszug wird wiederum eine Probe genommen, die im Labor genauestens untersucht wird.

Jede Charge kontrolliert

Kommt das OK aus dem Labor, wird das Mazerat filtriert und wiederum in entsprechendem Verhältnis verdünnt. Auch diese Filtration kommt wieder ins Labor und wird dort analysiert, bevor die Lösung letztlich in jene Fläschchen abgefüllt wird, die im Anschluss ihren Weg in die Apotheken des Landes und von dort zu Ihnen nach Hause finden. Es ist also ein langer Weg, bis aus einer Heilpflanze ein wirksames und sicheres Medikament entsteht. Das zeigt, wie wichtig in der Phytotherapie die Verbindung von natürlichen Rohstoffen mit einer modernen pharmazeutischen Herstellungspraxis ist. ●



Mythen im Überblick

Zu Beginn des Frühjahrs haben Erkältungen noch einmal ähnlich wie im Herbst Hochsaison. Gerade um grippale Infekte ranken sich auch heute noch zahlreiche Mythen. Wir haben einige davon für Sie unter die Lupe genommen.

Text von Lisa Rossiwall, BA

„Pass’ auf, dass dich das Märzenkalb nicht erwischt!“ Wer auf dem Land aufgewachsen ist, hat diese großmütterliche Warnung sicher das ein- oder andere Mal gehört, wenn man im Frühling mit kurzem T-Shirt das Haus verlassen wollte. Denn ge-

rade, wenn die Tage wieder etwas länger werden und uns die ersten wärmeren Sonnenstrahlen nach draußen locken, werden wir oft leichtsinnig und bewegen uns viel zu leicht bekleidet nach draußen, wo es auch an frühlingshaften Tagen manchmal

noch empfindlich kühl ist. Aber ist die Kälte wirklich der Grund für eine Erkältung? Diesen und einige weitere Erkältungs-Mythen haben wir auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft.

MYTHOS 1: Kälte verursacht Erkältungen



Falsch: Kälte an sich ist – auch wenn sie im Namen steckt – kein Verursacher von Erkältungen. Sie spielt aber eine begünstigende Rolle. Kalte Luft alleine reicht also nicht aus, um sich zu erkälten. Dafür braucht es einen Krankheitserreger. Hat unser Körper seine normale Temperatur von rund 37 Grad, wird er mit bestimmten Erregern zumeist gut fertig. Ist uns allerdings kalt, schützt sich unser Körper vor dem Auskühlen, indem die Durchblutung der Körperoberfläche zu Gunsten der Versorgung der inneren Organe abnimmt. Durch das Zusammenziehen der Blutgefäße und das damit verbundene Auskühlen der Körperoberfläche gelangen weniger Abwehrzellen in unsere Schleimhäute in Mund und Nase. So haben Krankheitserreger wiederum leichteres Spiel. Darum gilt es, sich auch im Frühjahr ausreichend warm für Outdoor-Aktivitäten zu kleiden.

MYTHOS 2: Pflanzliche Medikamente helfen bei Erkältungen



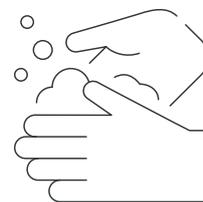
Richtig: Ja, pflanzliche Arzneimittel können bei Erkältungen wirksam helfen. So wirkt beispielsweise ein Präparat aus der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) nachweislich in Studien belegt gegen Viren sowie Bakterien und hilft dem Organismus gleichzeitig beim Abtransport von zähem Schleim. Außerdem verkürzt es die Krankheitsdauer bei Bronchitis und Erkältungen um ganze zwei Tage. Es kommt aber immer auf das Präparat an, das Sie wählen. Die erwähnte erwiesene Wirkung bezieht sich nicht auf jedes Pelargonium-Präparat, sondern ausschließlich auf den Extrakt EPs® 7630, der im Hinblick auf Erkältungen zu den am besten untersuchten Pflanzenextrakten der Welt gehört.



MYTHOS 3: Wer sich vor Bakterien schützt, schützt sich vor Erkältungen



Falsch: Dieser Mythos stimmt leider nicht. Denn der Schutz vor Bakterien kann einen grippalen Infekt nicht verhindern. Warum das so ist, ist leicht erklärt: Über 90 Prozent aller Erkältungen werden von Viren verursacht. Vor Viren schützen Sie sich im Alltag am besten, indem Sie von erkälteten Menschen Abstand halten, um eine Tröpfcheninfektion zu vermeiden. Außerdem ist ausreichende sowie richtige Handhygiene von zentraler Bedeutung, um Ansteckungen so gut wie möglich zu vermeiden. Also regelmäßig Hände mit Seife waschen!



MYTHOS 4:

Auch eine harmlose Erkältung sollte behandelt und auskuriert werden



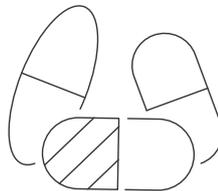
Richtig: Auch mit einer Erkältung sollten Sie bis zum Abklingen der Symptome im Bett bleiben und sich schonen. Es ist kein Zeichen von Heldenhaftigkeit, sich mit laufender Nase, Husten und Halsweh ins Büro zu quälen. Erstens können Sie so andere anstecken und zweitens kann selbst eine an sich harmlose Erkältung zu Komplikationen führen, wenn Sie sie nicht auskurieren. Im schlimmsten Fall kann unzureichende Schonung Auslöser einer Herzmuskelentzündung sein. Eine weitere Komplikation von grippalen Infekten ist eine sogenannte Sekundär-Infektion mit Bakterien. Sind die Schleimhäute durch den Virenbefall deutlich geschwächt, können sich Bakterien einfacher breit machen und so z. B. zu einer Nebenhöhlen- oder Lungenentzündung führen. Darum ist es durchaus richtig, dass auch eine einfache Erkältung zeitgerecht behandelt werden sollte, um entsprechende Komplikationen zu verhindern. Hier eignet sich etwa ein pflanzliches Arzneimittel aus der Kapland-Pelargonie, das für seine antivirale und bakterienhemmende Wirkung bei Erkältungen und Bronchitis bekannt ist.

MYTHOS 5:

Mit Antibiotika ist man schneller wieder gesund



Falsch: Dieser Mythos ist leider weiterhin weit verbreitet und völlig falsch, wenn es um einen einfachen grippalen Infekt geht. Wie weiter oben erwähnt, wird dieser in nahezu allen Fällen von Viren ausgelöst. Und Antibiotika wirken nicht gegen Viren. Sie sind ausschließlich gegen Bakterien wirksam und werden sinnvoll daher nur dann eingesetzt, wenn sich zusätzlich zur viralen Infektion eine bakterielle gebildet hat. Gegen die hartnäckigen viral bedingten Symptome können Sie mit Antibiotika also nichts ausrichten. Von einer unnötigen Einnahme ist daher absolut abzuraten, da Sie damit gefährliche Resistenzen begünstigen. Setzen Sie lieber auf pflanzliche Arzneimittel, so lange keine Behandlung mit Antibiotika notwendig ist. Mit einem bestimmten Extrakt aus der Pelargonium sidoides ist man nämlich tatsächlich schneller wieder gesund, wie Studien zeigen.

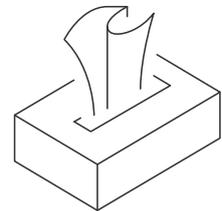


MYTHOS 6:

Nase hochziehen bei Erkältungen ist ok



Richtig: Dieser Mythos ist überraschenderweise wahr. Auch wenn uns das gute Benehmen gelehrt hat, dass wir uns lieber Schnäuzen anstatt die Nase hochziehen sollen. Im Erkältungsfall ist es aber durchaus angeraten, lieber einmal mehr die Nase hochzuziehen, anstatt sich zu schnäuzen. Denn wenn wir die Luft kräftig durch die Nase ins Taschentuch blasen, entsteht starker Druck, der das entzündete Sekret mitsamt den Krankheitserregern in die Nasennebenhöhlen befördern kann, wodurch dort wiederum potenziell schmerzhaft Entzündungen begünstigt werden können. Wer es gar nicht aushält hochzuziehen, sondern aufs Schnäuzen besteht, kann den dabei entstehenden ungünstigen Druck etwas reduzieren, indem die Nase immer nur durch ein Nasenloch anstatt durch beide geputzt wird.



Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:



Symptome lindern
Infekt bekämpfen

Kaloba® kann beides!





Nachhaltige Arzneimittel

Wenn wir an „Nachhaltigkeit“ denken, haben die meisten von uns Ernährung oder faire Kleidung im Sinn. Doch was bedeutet es eigentlich, nachhaltige Arzneimittel herzustellen? Ein Porträt grüner Medizin am Beispiel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

Text von Lisa Rossiwall, BA

Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Wir versuchen, Nachhaltigkeit in unseren Alltag zu integrieren, indem wir auf regionale und saisonale Produkte beim Lebensmitteleinkauf setzen. Wir möchten Ressourcen schonen, indem wir uns wieder mehr darauf besinnen, hochwertige Kleidung zu kaufen, die hält, anstatt alle paar Wochen ein neues T-Shirt aus dem Geschäft zu holen. Wir backen unser Brot selbst, überlegen die Anschaffung eines Elektroautos, wir ziehen unsere Sprossen am Fensterbrett und manch einer stellt sogar selbst umweltschonendes Putzmittel her.

Ja. Nachhaltigkeit liegt im Trend. Aber es gibt Bereiche, da fragen wir uns gar nicht, wie nachhaltig sie eigentlich sind. Einfach weil sie so selbstverständlich zu unserem

Alltag gehören. Oder haben Sie sich schon einmal gefragt, wie nachhaltig die Tabletten sind, die Sie morgens einnehmen? Oder wie „grün“ die Tropfen sind, die Sie anlassbezogen aus der Apotheke holen? Die gute Nachricht ist: Es gibt durchaus Pharmaunternehmen, die auf Nachhaltigkeit besonders viel Wert legen. Ein solches Unternehmen ist Schwabe. Dem familiengeführten internationalen Marktführer pflanzlicher Arzneimittel geht es dabei sowohl um ökologische als auch um soziale Nachhaltigkeit.

Grüne Medizin:

Respektvoller Umgang mit Ressourcen

Doch was bedeutet das konkret? Das haben wir uns am Beispiel eines bekannten Erkältungspräparats von Schwabe angesehen, das aus der Kapland-Pelargonie gewonnen

wird. Das Besondere an dieser Pflanze ist, dass sie ausschließlich im südafrikanischen Hochland wächst. „Bisher ist es kaum gelungen, die Pflanze zu kultivieren“, erklärt dazu Thomas Haas MBA, Head of Sales Force Medical bei Schwabe Austria. Er hat sich bei einem Besuch in der entsprechenden Region in Südafrika ein eigenes Bild von der Wildsammlung der Kapland-Pelargonie gemacht. „Sie wächst andernorts schlicht nicht so, wie in freier Wildbahn der entsprechenden Region. Und wenn es doch gelingt, sie an einem anderen Ort zu ziehen, dann haben ihre Wurzeln nicht im Ansatz den gleichen Wirkstoffgehalt wie jene, die wild gesammelt werden“, präzisiert Haas bisherige Versuche, einen kontrollierten Anbau zu etablieren. Dabei ist es gerade die Wurzel, in der die antivirale, antibakterielle so-

wie schleimlösende Kraft der Pelargonium-sidoides – wie die Pflanze pharmakologisch genannt wird – steckt. Bei Schwabe wird aus ihr ein sicherer und wirksamer pflanzlicher Extrakt gegen Erkältungen und Bronchitis hergestellt.

Doch was hat das Ganze nun mit Nachhaltigkeit zu tun? „Für uns geht es darum, dass der Wildbestand der Kapland-Pelargonie, also die Grundlage unseres Erkältungspräparats, so respektvoll und achtsam wie möglich behandelt wird“, erklärt dazu Schwabe Austria Geschäftsführer Dr. Fritz Gamerith, der die Region, in der sie wild wächst, gemeinsam mit Thomas Haas besucht hat. „Die Kapland-Pelargonie wächst in einem Landschaftsbereich, der sich etwa tausend Kilometer weit erstreckt. Sie ist also bei weitem keine seltene Pflanze. Dennoch benötigt es zurecht mehrfache Genehmigungen – unter anderem von der südafrikanischen Umweltbehörde –, um die Pflanze sammeln zu dürfen“, so Gamerith weiter. Schwabe habe darüber hinaus als Vorreiter in Sachen nachhaltiger Wildsammlung noch weitere ökologische Standards gesetzt, an denen sich heute auch andere Unternehmen orientieren.

Menschen unterstützen – Pflanzen schützen

Zu diesen Standards gehört, dass Schwabe Menschen aus den umliegenden Dörfern ausbildet und beschäftigt. Das schafft wertvolle Arbeitsplätze in einer Region, die ansonsten nahezu keine Beschäftigungs- oder Bildungsmöglichkeiten bietet. Aber dazu später mehr. Erst einmal wollen wir näher betrachten, wie die Handerte vonstatten geht. „Die von uns engagierten Sammler aus den Dörfern werden von Schwabe derart geschult, dass die wertvollen Pflanzen nachhaltig ausgegraben werden“, erklärt Dr. Fritz Gamerith. „Es geht darum, die Pflanze so sorgfältig aus der Erde zu ziehen, dass man einen Teil der Wurzel ernten und einen anderen wieder so eingraben kann, dass die Pflanze erneut anwurzelt. Nach ein paar Jahren kann man das gleiche Pflänzchen wieder ernten.“ Prinzipiell handle es sich bei dem Gebiet, in dem die Pelargonie vorkommt, um ein sehr dünn besiedeltes Land, wo die Pflanze nahezu wie Unkraut wächst. „Für

uns ist es dennoch von zentraler Bedeutung, dass jede einzelne Pflanze respektvoll und achtsam behandelt wird, damit sie als Ressource bestehen bleiben kann.“

Ökologische und soziale Nachhaltigkeit

Für Schwabe geht es, wie weiter oben erwähnt, allerdings nicht nur um ökologische, sondern auch um soziale Nachhaltigkeit. „Wir schaffen in der Region sichere Arbeitsplätze und fördern gleichzeitig auch Schulen, Kindergärten und Bildungsprogramme in Gegenden, in denen diese Infrastruktur nur schwach vorhanden ist“, sagt Gamerith. Schwabe investiere damit grundlegend in das Einkommen der einheimischen Bevölkerung und wolle damit etwas von seinem eigenen wirtschaftlichen Erfolg dort weitergeben, wo es wirklich gebraucht wird. Dass das nicht nur leere Floskeln sind, hat Thomas Haas bei seinem Besuch hautnah miterleben dürfen. „Wir haben in Südafrika auch eine der Schulen besucht, die von Schwabe unter anderem durch Schulpatenschaften unterstützt wird“, erzählt er.

Noch heute würde er Gänsehaut bekommen, wenn er daran denkt, wie herzlich – ja fast schon stürmisch vor Begeisterung – sie dort von den Schülerinnen und Schülern, deren Eltern und Lehrenden empfangen wurden. „Da wird einem erst richtig bewusst, wie sehr unser Engagement von den Menschen in der Region geschätzt wird“, erinnert sich Haas an die Ankunft in der Ekuphumleni High School in Whittlesea. „Das zeigt einem auch, wie viel wir mit dem sozialen Grundgedanken von Schwabe zum Guten wenden können. Das hat mich sehr fasziniert.“ Die überschwängliche Freude der Dorfbewohnerinnen und -bewohner über den Besuch war allerdings nicht das einzige, das Haas beim Südafrika-Besuch überrascht und erstaunt hat. „Ich hätte nie gedacht, dass die Blüten der Kapland-Pelargonie so klein sind. Hätten wir auf sie nicht bewusst geachtet, ich hätte die Pflanze im hohen Gras wahrscheinlich übersehen. Das macht es umso faszinierender, zu wissen, wie viel große medizinische Kraft in einer so kleinen Pflanze stecken kann.“ ●





Oh Schreck, oh Schreck, ein blauer Fleck

Die einen neigen dazu, die anderen müssen schon ordentlich irgendwo dagegen stoßen, um sie zu bekommen. Aber wir alle hatten sie schon einmal: blauen Flecken. Aber was ist eigentlich ein blauer Fleck? Wie entsteht er und was kann man dagegen tun?

Text von Lisa Rossiwall, BA

Es muss nicht gleich etwas Schlimmes passiert sein. Bei vielen reicht es schon, einmal gegen die Tischkante zu laufen oder sich den großen Zeh am Türstopper zu stoßen – schon zeigt sich nach einiger Zeit ein charakteristischer blauer Fleck. In der Fachsprache wird ein solches Verletzungsmerkmal als Hämatom bezeichnet. Verletzen wir uns bei einem Schlag oder einem Stoß, kann es passieren, dass Blutgefäße in Mitleidenschaft gezogen werden. Dadurch kann wiederum Blut dicht unter der Haut ins Gewebe eindringen. Der blaue Fleck entsteht aber nicht unmittelbar nach der Verletzung. Denn erst, wenn das Blut unter der Haut gerinnt, zeigt es sich als der typische blaue Fleck.

Buntes Farbenspiel

Davor ist die verletzte Hautstelle durch den roten Blutfarbstoff Hämoglobin im frischen Blut gerötet. Je nach Veranlagung sowie Schwere der Verletzung dauert es nun wenige Tage bis hin zu mehreren Wochen, bis der Bluterguss wieder verschwunden ist. Während der Heilung wird der blaue Fleck allerdings nicht nur einfach immer blasser, er wechselt auch die Farbe. Denn im klassischen Verlauf wird das Hämoglobin jetzt durch Eiweiße erst einmal in einen Gallenfarbstoff umgewandelt, der den Bluterguss richtig dunkel erscheinen

lässt. Er wird braun und kann sogar fast schwarz wirken. Im Anschluss daran sorgt der Stoff Biliverdin dafür, dass der heilende Bluterguss eine grüne bis dunkelgrüne Farbe annimmt. Als Endprodukt des Abbauprozesses entsteht der Stoff Bilirubin, der gelblich bis braun unter der Haut durchscheint. Das Wechselspiel der Farben eines Blutergusses entsteht also durch den Abbauprozess der roten Blutkörperchen, bei dem unterschiedliche Gallenfarbstoffe entstehen.

Erste Hilfe bei blauem Fleck

So faszinierend das Farbschauspiel unseres Körpers bei einem Hämatom auch sein mag: Auf blaue Flecken können wir alle gerne verzichten. Hat man sich doch einmal gestoßen, so ist das Wichtigste bei einem Bluterguss: kühlen, kühlen, kühlen! Je rascher Sie damit beginnen, die verletzte Stelle zu kühlen, desto besser. Damit der Bluterguss so gering wie möglich bleibt, sollten Sie die verletzte Stelle jetzt ruhig halten und nach Möglichkeit hochlagern. So kann der Blutfluss zum verletzten Bereich etwas reduziert werden. Aber Achtung: Auch wenn blaue Flecken normale physiologische Reaktionen auf stumpfe Verletzungen und zumeist harmlos sind, können in einigen Fällen Blutergüsse auch gefährlich werden.

Zum Arzt mit Bluterguss

Wenn ein blauer Fleck sehr groß ist, lange anhält oder mit Schmerzen bei der Bewegung des verletzten Körperteils einhergeht, sollten Sie jedenfalls ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Wenn sich ein Hämatom besonders schnell ausbreitet, ist es unbedingt wichtig, rasch einen Arzt oder eine Ärztin zu kontaktieren, denn das kann bedeuten, dass ein größeres Blutgefäß verletzt ist, was im Extremfall lebensbedrohlich werden kann. Befindet sich der blaue Fleck aufgrund eines Sturzes oder Schlages im Kopfbereich oder im Bereich von Hüften und Gesäß sollte genauso wie bei einem „Blauen Auge“ rasch medizinisch abgeklärt werden, ob es neben dem Bluterguss nicht zu weiteren ernstzunehmenden Verletzungen im Gehirn oder bei bestimmten Nerven bzw. Muskeln gekommen ist. Auch wenn sich die Stelle des blauen Flecks verhärtet oder wenn Sie zu Hämatomen ohne ersichtlichen Grund neigen, muss medizinisches Fachpersonal zu Rate gezogen werden.

Im Normalfall ist der blaue Spuk allerdings zumeist bald in Vergessenheit geraten. Vor allem dann, wenn Sie mit kühlende Gels und natürliche Salben, welche die abschwellend wirkende Heilpflanze Arnika enthalten, einen unkomplizierten Bluterguss selbst behandeln. ●

Bei großen und kleinen Wehwehchen

Natürlich
für die ganze
Familie



Bei stumpfen Verletzungen

*Tabletten, Tropfen, Salbe, Gel –
wenn's weh tut zähl ich auf Traumeel®!*

www.traumeel.at



Kümmel und seine Bedeutung als Heilpflanze in der Phytotherapie

Als Gewürz und Heilkraut hat der Kümmel eine jahrhundertlange Tradition. Man geht davon aus, dass der echte Kümmel (*Carum carvi*) bereits in der Antike als Gewürz, etwa beim Brotbacken, zum Einsatz kam. Auch heute erfreut er sich in Kombination mit Speisen wie Kohl, Sauerkraut oder Schweinsbraten besonderer Beliebtheit. Der Grund dafür: Das ätherische Öl des Kümmels macht deftige und schwer verdauliche Gerichte verträglicher.

Text von Barbara Kelava, MA

Doch Kümmel ist nicht nur ein beliebtes Gewürz in der oftmals deftigen österreichischen Küche. Er hat sich auch als Heilpflanze bewährt und kommt in der modernen Phytotherapie unter anderem bei Magen-Darm-Problemen zum Einsatz.

Herkunft des Kümmels

Ursprünglich war der Kümmel in der Mittelmeerregion und Vorderasien beheimatet. Er gehört zu den Doldengewächsen und ist als Wiesen-Kümmel heute in vielen Regionen der Welt weit verbreitet. Auch hierzulande kann er im eigenen Garten angebaut werden. Als zweijährige Pflanze erreicht er meist eine Wuchshöhe von ca. 30-80 Zentimetern, je nach Standort. Je sonniger der Standort und je nährstoffreicher und lehmiger der Boden, desto größer wird auch die Pflanze.

Der Kümmel als Heilpflanze

In der Welt der Hausmittel kommt der Kümmel schon seit Jahrhunderten zum Einsatz.

Früher rankten sich zahlreiche Mythen rund um das Heilkraut. So vermutete man etwa eine besonders starke heilende Wirkung, wenn der Kümmel vor Aufgang der Sonne am Johannistag oder mit den Zähnen gerentet wurde. Er sollte sogar die Fähigkeit haben, eine Geburt zu erleichtern.

Heute weiß man, dass Kümmel vor allem verdauungsfördernd, krampflösend und blähungslindernd wirkt. Er stellt ein wirksames Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden dar, insbesondere bei Blähungen, Krämpfen, Verstopfung, Durchfall, Übelkeit oder Mundgeruch. Aufgrund seiner sanften Wirkung ist er für Erwachsene ebenso geeignet wie für Kinder. Als Hausmittel wird Kümmel meist in Form von Tees oder als Kümmelöl (ätherisches Öl) verabreicht. Durch die nachgewiesenen antimikrobiellen Eigenschaften des Öls wird es auch in Mundwassern und Zahnpasten verwendet. Das Kauen von Kümmelfrüchten soll zudem schlechten Mundgeruch verhindern.

Kümmelöl in der modernen Phytotherapie

Kümmel ist in Europa offiziell als Heilpflanze zugelassen und wird in der modernen Phytotherapie eingesetzt. Um seine besondere belegbare Wirkung als pflanzliches Arzneimittel bei Blähungen oder Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen zu erzielen, muss er speziell aufbereitet werden. Denn es benötigt besondere Präparate, die resistent gegen Magensaft sind, um direkt im Darm wirken zu können.

In klinischen Studien konnte gezeigt werden, dass sich Kümmelöl in Kombination mit Pfefferminzöl oder Menthol zur Behandlung von funktioneller Dyspepsie eignet. Unter Dyspepsie werden Beschwerden des Magen-Darm-Trakts mit unterschiedlichen Ursachen zusammengefasst. Dazu zählen Schmerzen, Völlegefühl, Sodbrennen oder Übelkeit. Weitere Untersuchungen ergaben, dass die Symptome eines Reizdarms gemildert werden können, wenn Kümmelöl äußerlich auf dem Bauch angewendet wird. ●