Herbst/Winter • Ausgabe 2/2023 • Gratis

PFLANZLICH

From Nature. For Health.

Inklusive **Kapland-Pelargonie-Poster**

©adisa/stock.adobe.com

SCHWABE

Interview Phytotherapie • Arzneipflanze 2023 • Rezepte • Apotheke: Pflanzen-Expertise • Soziales Engagement • Poster Kapland-Pelargonie • Die Kraft der Wurzel • Schlafhygiene • Corporate Influencer: Hand in Hand • Psychokardiologie • Buchtipps • Gewinnspiel

©adrise/stock.adobe.com

Inhaltsverzeichnis

- Interview Phytotherapie: „Pflanzen existieren im Wechselspiel mit Menschen. Sie waren zuerst da.“ S. 03
- Pflanzen begegnen: Arzneipflanze des Jahres 2023 S. 05
- Rezepte: Für ein starkes Immunsystem im Herbst S. 06
- #phytofluencer: Geballte Pflanzen-Expertise S. 07
- Soziales Engagement: Vom Bedürfnis, der Gesellschaft etwas zurückzugeben S. 08
- Poster: Kapland-Pelargonie S. 10
- Pflanzenwissen: Die Kraft der Wurzel S. 12
- Schlafhygiene: Gute Nacht! S. 14
- Social Media: Corporate Influencer Hand in Hand S. 15
- Psychokardiologie: „Verlust spürt man im Herzen – nicht im Fuß!“ S. 16
- Buchtipps: Mindset Pflanzlich S. 18
- Gewinnspiel: Kapland Pelargonie (Pelargonium sidoides) S. 19

Editorial | Dr. Fritz Gamerith

©Johannes Hloch

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn der Herbst mit großen Schritten auf uns zukommt, freuen Sie sich vielleicht auch so wie ich auf die kleinen Auszeiten, um in bunten Heften zu schmökern. Für diese Ausgabe des Magazins Pflanzlich hat das Redaktionsteam wie immer Interessantes über Pflanzen zusammengestellt: Wissenswertes über die Kraft der Wurzel, Details über die Arzneipflanze des Jahres und kleine Rezeptideen für ein starkes Immunsystem.

Ein besonderes Augenmerk verdient das Interview mit Professor Glasl, die die Phytotherapie aus der Sicht einer Forscherin erklären kann. Außerdem finden Sie dieses Mal auch einen Bericht über das soziale Engagement eines Schwabe Austria Mitarbeiters.

Zum Redaktionsteam möchte ich Sie in aller Kürze noch informieren: Die Chefredaktion des Magazins hat Frau Elisabeth Mondl mit August 2023 an Frau Aleksandra Walter übergeben. Frau Walter hat bisher aktiv als Chefin vom Dienst mitgewirkt und übernimmt nun alle Redaktionsagenden.

Haben Sie noch einen gemütlichen Herbst und Winter!

Dr. Fritz Gamerith
Managing Director
Schwabe Austria GmbH

Pflanzlich kostenlos beziehen: Die gedruckte Ausgabe bestellen Sie bitte per E-Mail: marketing@schwabe.at oder per Post: Schwabe Austria GmbH, Marketing, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien. Sollten Sie Pflanzlich nicht mehr beziehen wollen, senden Sie bitte ein kurzes Mail an marketing@schwabe.at. Fragen und Anregungen: Ihr Feedback ist uns wichtig. Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: Schwabe Austria GmbH, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien, Tel.: 01/616 26 44-0, Fax: 01/616 26 44-97, www.schwabe.at | Redaktion: Nicole Ecker, PKA, Lisa Rossiwall, BA, Mag. Aleksandra Walter (Chefredakteurin) | Grafik& Layout: Sonja Hoffmann | Poster-Illustration: Monika Mondl, BA | Druck: Der Schalk, 2486 Pottendorf | DVR 0916340 | Pflanzlich_2308_L
Richtigstellung: In Ausgabe 1/2023 hatten sich zwei Fehler eingeschlichen. 1.) Bild S. 15: Margerite nicht Gänseblümchen, 2.) Tippfehler S. 19: Lavandula angustifolia. Wir bedanken uns für die Hinweise unserer aufmerksamen Leser:innen.

©Arnold_Poeschl

„Pflanzen existieren im Wechselspiel mit Menschen. Sie waren zuerst da.“

Unsere 5 Fragen an eine pflanzenbegeisterte Person haben wir diesmal Frau Professor Glasl-Tazreiter gestellt. Sie erklärt darin die Pharmakognosie und gibt Einblicke dazu, wie spannend Pflanzen und Materialien biogenen Ursprungs für die Forschung sein können.

1. Wer sind Sie und was machen Sie?

Mein Name ist Sabine Glasl-Tazreiter. Ich bin Pharmazeutin und hatte das Glück, durch zwei wichtige Lehrer und Mentoren – Prof. Jurenitsch und Prof. Kubelka - selbst zur Professorin an der Pharmakognosie zu werden. Da mir meine Diplomarbeit gut gefallen hat, und ich mich immer für das präparative Arbeiten im Labor interessiert habe, bin ich innerhalb der Pharmakognosie bei der Phytochemie und der Isolierung von Naturstoffen angekommen. Nach der genauen Auseinandersetzung mit dem Thema Schafgarbe im Rahmen meiner Dissertation habe ich eine Universitätslaufbahn als Chance ergriffen. Ein wissenschaftliches Projekt führte mich zwischendurch nach Erlangen, um die Oligosaccharide in der Morosuppe (verwendet bei Durchfällen) und deren Adhärenz-blockierende Wirkung auf pathogene Keime zu untersuchen. Danach kehrte ich wieder nach Wien zurück und bin heute am Institut für Pharmakognosie, wo ich mich täglich für die Lehre und Forschung einsetze. Im Augenblick arbeite ich mit einer Dissertantin an sehr spannenden Fragestellungen zur Wundheilung und den Zusammenhängen von pflanzlichen Wirkstoffen mit den physiologischen Prozessen der Haut. Dabei stützen wir uns auf bereits vorhandenes, volksmedizinisches Wissen. Aufgabe ist es, dieses Wissen, das auf Beobachtungen basiert, experimentell zu bestätigen und wissenschaftlich zu untermauern.

2. Was hat Ihr Beruf mit Pflanzen zu tun?

Aus dem Griechischen übersetzt bedeuten „Pharmakon“ die ‚Arznei‘ und „gnosis“ die ‚Kenntnis‘: Das geht auf den in Wien an der medizinisch-chirurgischen Josephsakademie wirkenden Mediziner Johann Adam Schmidt zurück. Heute versteht man unter „Pharmakognosie“ die Wissenschaft von Arzneimitteln, die biogenen Ursprungs sind. Neben tierischem Material, Mikroorganismen und Pilzen machen Pflanzen dabei den Großteil des biogenen Ursprungs aus. Somit habe ich in meinem Beruf sehr viel mit Pflanzen zu tun. Der Vorteil von Pflanzen für die Forschung ist außerdem: Sie lassen sich kultivieren, sie sind für uns mehr oder weniger leicht zugänglich, und sie laufen nicht weg, wenn man sie dokumentieren möchte.

In meinem Beruf kommt es auch auf Beobachtungen und überliefertes Wissen zu Pflanzen an. Aus der früheren „Kräuterkunde“ sind gerade zu Heilpflanzen zahlreiche Beobachtungen überliefert, ganz bestimmte heilende Wirkungen betreffend. Dieses Wissen verbinden wir mit empirischen Methoden. Das bedeutet, Pharmakognosten wie ich gehen weiter und stellen sich genauere Fragen zur Wirksamkeit: Wieso besitzen bestimmte Stoffe eine bestimmte Wirksamkeit? Wir graben tiefer und prüfen, welche Mechanismen tatsächlich wirkungsbestimmend sind. Dazu arbeiten idealerweise verschiedene Forschungsrichtungen zusam-

©pw-fotografie/©M. Schuppich/©Annett Seidler/©ivo/stock.adobe.com

men: Phytochemiker isolieren die Inhaltsstoffe des biogenen Materials und Pharmakologen beschäftigen sich mit der Aktivität dieser Stoffe. Die biogene Quelle spielt eine bedeutende Rolle – das muss nicht immer eine Pflanze sein. Nehmen wir beispielsweise die Eibe. Sie wird von Endophyten besiedelt, die in den Zellen der Pflanze in einer Art Symbiose leben. Die Forscher schauen sich in dem Fall an, welcher Organismus (der Pilz oder die Pflanze) die giftigen Substanzen tatsächlich produziert und versuchen aufzudecken, wie die Abläufe bei der Wirkung zustande kommen. An der Abteilung für Pharmakognosie gibt es eine Arbeitsgruppe, die biotechnologisch arbeitet und sich Bakterien und Pilze als Quellen für neue Wirkstoffe anschaut. Die Aufgabe der Phytochemie ist es, sich zu überlegen, wie Inhaltsstoffe extrahiert und in Fraktionen angereichert werden können, um ihre Wirkung zu messen. Dort, wo Wirkung detektiert wurde, muss in die Tiefe gegangen und genauer geforscht werden.

3. Wie definieren Sie den Begriff der modernen Phytotherapie?

Die moderne Phytotherapie hält für uns sowohl altbewährte Hausmittel in Form von Tees, Tinkturen, Salben etc. bereit als auch Fertigarzneimittel. Für jedes Arzneimittel, synthetische wie pflanzliche, gilt die Forderung nach Wirksamkeit – Sicherheit/Unbedenklichkeit – Qualität. Gehen wir es gedanklich durch: Man beobachtet eine Wirksamkeit bei einer Pflanze, sie tut gut – sie heilt, also muss das objektiv belegt werden, z. B. im Rahmen einer Studie und vorangehenden Untersuchungen zur Unbedenklichkeit. Dazu sind ein entsprechendes Extrakt, eine genügend große Probandenzahl und ein sehr gutes Studiendesign nötig. Begleitend dazu kann auf die pharmakologische Wirkung geprüft werden z. B. mittels in-vitro Tests, um zu verstehen, an welchen Bindungsstellen der Zelle die Inhaltsstoffe des Extrakts angreifen. Die Qualität ist durch die Vorgaben in den Arzneibüchern festgelegt. Darauf basierend werden analytische Methoden entwickelt, anhand derer die gleichbleibende Qualität der biogenen Ausgangsmaterialien sowie der Extrakte geprüft wird. Das setzt die Kenntnis der wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe oder auffälliger Markersubstanzen voraus.

Deshalb ist die Grundlagenforschung im Bereich der Naturstoffchemie von größtem Wert. Bestand noch in den 1980/90er Jahren der Fokus darin, möglichst viele neue Inhaltsstoffe zu beschreiben, so geht es heute darum, mit jeder neuen Verbindung eine Wirkung zu verknüpfen. Dabei macht man sich auch computergestützte Methoden zunutze. Viele Rezeptorproteine sind bereits in ihrer dreidimensionalen Struktur geklärt, und es lässt sich berechnen, ob ein Naturstoff an ein bestimmtes Protein binden kann nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip. Diese Techniken zusammengefasst mit dem Ausdruck „molecular modeling“ erlauben die Berechnung und Voraussage einer Vielzahl von Verbindungen und generieren binnen kürzester Zeit „hits“ als potentielle Wirkstoffkandidaten. Deren Tauglichkeit wird dann experimentell überprüft. Für die moderne Phytotherapie braucht es also eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Botanik, Phytochemie, Biotechnologie, Pharmakologie, Mathematik, IT-Methoden etc.. Jedes dieser Ergebnisse liefert einen wichtigen Puzzlestein zur Entschlüsselung der Wirkungsweisen und Wirkmechanismen und garantiert homogene Ausgangsmaterialien sowie gleichbleibende hohe Qualität der produzierten Phytopharmaka.

4. Was fasziniert Sie an Pflanzen?

Für mich sind Pflanzen faszinierend, weil sie grundsätzlich das Leben in einer Sauerstoffatmosphäre ermöglichen und gleichzeitig das CO2 aus der Luft nehmen. Sie spielen also in der Klimadebatte eine wichtige Rolle. Sie können alles begrünen, es gibt sie an allen Ecken und Enden. Es ist faszinierend, wie sie dem Rhythmus der Jahreszeiten unterworfen sind und sich doch durchsetzen. Pflanzen existieren im Wechselspiel mit uns Menschen. Sie waren zuerst da. Ich mag es, dass sie chemisch komplex sind. Außerdem gibt es viele Vertreter, die auch medizinisch relevant sind. Mit der Brille der Empirie finde ich es tatsächlich auch gut, dass sie nicht weglaufen, wenn man sie fotografiert.

5. Was ist Ihre Lieblingspflanze?

Das ist eine schwere Frage, nur eine Pflanze aus der Vielzahl an Möglichkeiten als Lieblingspflanze zu nennen. Wenn ich anhand der Optik gehe und z.B. anhand der Farbe wählen müsste, so finde ich die blauen Kornblumen und den roten Klatschmohn besonders attraktiv. Aus der Welt der Gehölze würde ich die Linde zu meinen Lieblingspflanzen zählen, denn sie hat einen besonders schönen Wuchs, und wir können sie im Laufe der Jahreszeiten mit allen Sinnen wahrnehmen; ihre Blätter, ihre Blüten und das Holz sind sehr ansprechend. Von den Arzneipflanzen wiederum mag ich Lavendel sehr gern, aufgrund der Farbe, des Geruchs und auch deshalb, weil Lavendel medizinisch vielseitig ist. Er kann innerlich und äußerlich Wirkungen entfalten und ist auch eine genügsame Pflanze im Garten.

Das Gespräch mit ao Univ. Prof. Mag. Dr. Sabine Glasl-Tazreiter fand am 06.06.2023 statt.

Interview von Mag. Aleksandra Walter

©Fotokon/stock.adobe.com

ROSENWURZ
ARZNEIPFLANZE
2023

Arzneipflanze des Jahres 2023

Mit ihr können wir uns gegen stressige Phasen wappnen und uns gleichzeitig einen Extra-Energie-Boost holen. Die Rede ist von der heimischen Heilpflanze Rosenwurz.

Text von Lisa Rossiwall, BA

Wer wirklich ein Händchen für Pflanzen, einen speziellen Steingarten sowie einen tiefgrünen Daumen hat, der kann versuchen, im eigenen Garten die Rosenwurz zu pflanzen. Samen dafür gibt es mittlerweile zu erwerben. Aber eigentlich fühlt sich das Dickblattgewächs vor allem in arktischen Gefilden oder in den heimischen Bergregionen am wohlsten. Womöglich war es gerade dieser Umstand, dass die Rhodiola rosea - wie sie in der Fachsprache heißt - in sehr unwirtlich wirkenden Gebieten wächst, der schon die Wikinger auf ihre Heilwirkung aufmerksam machte. Vielleicht war damals der Gedanke: „Was so robust ist, muss auch uns robust machen." Daher setzten die Wikinger die Rosenwurz zur Stärkung vor Kämpfen und als Heilpflanze ein. Dabei waren sie gar nicht die ersten, die auf die besondere Wirkung der Pflanze aufmerksam wurden, deren unterirdische Teile nach Rosenblüten duften. Schon der griechische Arzt Dioskurides erwähnte die Rosenwurz in seiner im ersten Jahrhundert n. Chr. erschienenen berühmten „Materia medica".

Erhöht die Widerstandskraft

Auch wenn die bis zu 35 cm hoch werdende Sukkulente mit ihren graugrünen Blättern und gelben Kronblättern schon lange Tradition als stärkende Heilpflanze hat, dauerte es noch bis ins 20. Jahrhundert, dass Forscher:innen sich wissenschaftlich der medizinischen Wirkung von Rosenwurz annahmen. Heute weiß man, dass die Pflanze hauptsächlich phenolische Glykoside als Inhaltsstoffe enthält und darüber hinaus Procyanidin- und Catechinderivate sowie Flavonoide in ihr zu finden sind. Die als medizinisch wirksam geltenden Stoffe bezeichnet man als Rosavine und Salidroside. In der evidenzbasierten Phytotherapie gilt die Rosenwurz heute als sogenannte adaptogene Arzneidroge. Als pflanzliches Adaptogen bezeichnet man Arzneidrogen, die sich normalisierend auf den Organismus auswirken und dessen Widerstandskraft erhöhen. Diese besondere Eigenschaft der Pflanze beteiligt sich an den Gründen, für welche die Rosenwurz von der Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) heuer zur Arzneipflanze des Jahres gewählt wurde.

Hinweise auf weiteres Potenzial

Schon seit Jahren wird ein Wurzelauszug aus der Arzneipflanze in Form eines traditionell pflanzlichen Arzneimittels zur Beseitigung von Stress-Symptomen bei gleichzeitiger Erschöpfung eingesetzt. Die Forschung zu Rosenwurz hat gezeigt, dass der Extrakt zur Senkung des Stresshormonspiegels genauso beiträgt wie zur Anregung des Energiestoffwechsels. Gegen Stress ist demnach also tatsächlich ein Kraut gewachsen, das uns dabei hilft, mit besonders fordernden Phasen des Lebens besser umzugehen. Und das zeigt, dass die Wikinger mit ihrer Annahme, dass die Pflanze Energie spendet, gar nicht falsch lagen. Neben dieser seit Langem bekannten und bewährten Wirkung der Rhodiola rosa deuten aktuelle pharmakologische Untersuchungen auch darauf hin, dass bestimmte Inhaltsstoffe aus der Pflanze sogar noch weitere positive Effekte auf unsere Gesundheit haben könnten. Es gibt Hinweise darauf, dass einige Stoffe aus der Pflanze antivirale, antibakterielle und sogar neuroprotektive Eigenschaften haben könnten. Wenn Sie bei einer herbstlichen Wanderung die Augen offenhalten, können Sie die Rosenwurz besonders in Felsspalten entdecken. Ab heute wissen Sie, wie viel besondere Heilkraft in der Arzneipflanze des Jahres steckt.

Für ein starkes Immunsystem im Herbst

Schon gewusst? Mit 300 mg Vitamin C pro 100 g schlägt die Brennnessel eine Zitrone um ein Vielfaches. Auch Löwenzahn, Hagebutte oder Brokkoli enthalten eine geballte Ladung an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und sind wichtig für eine normale Funktion unseres Immunsystems. Wir stellen ein paar Vitaminbomben vor, die unseren Speiseplan im Herbst gerne bereichern dürfen.

Text von Nicole Ecker, PKA

Tabelle Vitamin C	
Hagebutte	1250 mg
Sanddorn	450 mg
Brennnessel	300 mg
Brokkoli	115 mg
Petersilie	160 mg
Kapuzinerkresse	300 mg

Tabelle Zink	
Avocado	625 mg
Brokkoli	460 mg
Erbsen trocken	3300 mg
Löwenzahn	830 mg
Pastinake	850 mg

Kapuzinerkresse

Die essbaren Blüten und Blätter können von Mai bis Oktober geerntet werden und werten jeden Salat mit ihren bunten Blüten optisch auf. Neben Vitamin C enthält die Kapuzinerkresse auch Mineralstoffe, außerdem hat sie einen aromatisch scharfen Geschmack.

KAPUZINERKRESSE-BROTAUFSTRICH

100 g Frischkäse, etwas Salz und Pfeffer, 5 Kapuzinerkresse Blätter, 5 Kapuzinerkresse Blüten, 1 TL Olivenöl

Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl einrühren. Die Kapuzinerkresse klein schneiden, unterrühren und nach Belieben pürieren. Auf Vollkornbrot streichen und mit Blüten garnieren.

©Marina Lohrbach/stock.adobe.com

Hagebutte

Die leuchtend roten Früchte, die reich an Vitamin C und Mineralstoffen sind, können von Mitte September bis Oktober bei trockenem Wetter geerntet werden. Nicht nur als Marmelade oder Tee verarbeitet können wir Hagebutten genießen, sondern auch als Hagebuttenpulver in Smoothies oder Müsli für eine Extraportion Vit. C.

HAGEBUTTEN-MARMELADE

Hagebutten, Wasser, Zimtpulver, Zitronensaft, Gelierzucker

Die Früchte nach dem Waschen 30 Minuten dünsten lassen. Anschließend zerkleinern und sieben. Mit Zimt nach Ermessen verfeinern. Zitronensaft, Mus und Gelierzucker kurz zum Aufkochen bringen und in Gläser abfüllen.

©Marina Lohrbach/stock.adobe.com

Brokkoli

Doppelt gesund hält uns der Brokkoli, der bei so mancher Person nicht gerade weit oben auf der Beliebtheitsskala steht. Das grüne Wundergemüse auch Kindern schmackhaft machen? Vielleicht gelingt es mit einem Rezept für Brokkoli-Nuggets.

BROKKOLI-NUGGETS

1 Brokkoli, 50 g Zwiebeln, Korianderblätter und frischer Rosmarin nach Belieben, 180 g Semmelbrösel, 120 g Cheddar, 1 Ei, Salz, Pfeffer

Brokkoli im Wasser kurz dünsten, anschließend alle Zutaten zusammengeben und mit einem Mixer pürieren. Teig zu kleinen Würfeln formen und auf einem Backblech bei 200 °C so lange backen, bis die Nuggets leicht braun werden. Mit einem Kräuterdip servieren.

©Parichart/stock.adobe.com

Brennnessel

Man mag es kaum glauben, aber die Brennnessel hat einen sehr hohen Anteil an Vitamin C und Eiweiß. Die nützliche Wildpflanze kann vielseitig in der Küche eingesetzt werden: als Brennnessel-Suppe, in Brennnessel-Bratlingen, als Zugabe in einem Omelette oder auch als Brennnessel-Smoothie.

BRENNNESSEL-PESTO

2 Handvoll Brennnesselblätter, 100 g Pinienkerne, 100 ml Olivenöl, Saft von 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Salz

Die Brennnesselblätter waschen und trocknen lassen, mit dem gehackten Knoblauch und den restlichen Zutaten bis zur gewünschten Konsistenz pürieren, zum späteren Genuss in Gläser abfüllen.

©Rückszio/stock.adobe.com

Petersilie

Das vielfältige Küchenkraut hat eine große Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen und sollte nicht nur als Deko in der Suppe serviert werden. Sie ist reich an Vitamin C und unterstützt so unser Immunsystem im Herbst.

PETERSILIENSUPPE

300 g Petersillwurzel, 2 Bund Petersilie, 1 weiße Zwiebel, 2 EL Butter, 1,2 Liter klare Gemüsesuppe, 200 ml Schlagobers, Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss, Petersillblätter zum Garnieren

Zwiebel und Petersilie klein schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Suppe und Schlagobers aufgießen, köcheln lassen. Petersillblätter dazu geben und pürieren. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken und genießen.

©kalskynet/©Bells/stock.adobe.com

©contrastweikstatt/stock.adobe.com

Geballte Pflanzen-Expertise

Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass Ihr Apotheker einen Button mit der Auszeichnung „Phytofluencer“ trägt. Oder der Begriff ist Ihnen am Profil einer Ärztin untergekommen. Doch was verbirgt sich dahinter? Das haben wir Phytofluencer Johannnes Hochleitner gefragt.

Den Begriff, der sich aus den Worten „Phyto“ für Pflanze und Influencer zusammensetzt, sieht man zunehmend als Hashtag. Auch bei Pharmazeut:innen entdeckt man vermehrt einen grünen Button am Revers mit der Aufschrift „phytofluencer“. Doch was heißt das eigentlich? Einer, der es wissen muss, weil er nämlich selbst ein Phytofluencer der ersten Stunde ist, ist Mag. pharm. Johannes Hochleitner, PhD. Er hat sich auf die moderne, evidenzbasierte Pflanzenheilkunde spezialisiert: „Phytofluencer sind Expert:innen im Bereich der Phytotherapie“, erklärt der Apotheker, der ebenso promovierter molekularer Zellbiologie ist und dessen pharmazeutisches Denken auch von den Schätzen der Natur geprägt wurde. „Mich fasziniert daran, dass sich die Pflanzen so leicht damit tun, Wirkstoffe zu produzieren. Die Wirkmechanismen der Pflanze im menschlichen Körper sind den synthetisch hergestellten Medikamenten sehr ähnlich. Der Unterschied ist, dass pflanzliche Arzneien oftmals bekömmlicher und weniger nebenwirkungsbehaftet sind. Ganz einfach, weil die einzelnen Wirkstoffe insgesamt nicht so hochkonzentriert vorliegen, sondern als sogenannte Vielstoffgemische ihre Wirkung entfalten. Damit können sie auch unterschiedliche Signalkaskaden im Organismus beeinflussen.“

Sein umfangreiches Wissen gibt Hochleitner nicht nur an der Tara in Linz, sondern auch in wissenschaftlichen Vorträgen weiter. Unter anderem für Schwabe Austria. Dieser Hersteller ist es auch, der den Titel „phytofluencer“ verleiht. Doch warum ist es Hochleitner so wichtig, seine Expertise zu teilen? „Auch für medizinische Fachkreise gehören Teilbereiche der Phytotherapie schon zu sehr spezifischen Wissensgebieten. Da braucht es dann z. B. weitere Infos, dass ein Ginkgo-Extrakt eben nicht gleich ein Ginkgo-Extrakt ist und dass neben dem Pflanzenmaterial bereits die Wahl des Extraktionsmittels einen massiven Einfluss auf die klinische Wirksamkeit hat. Da geht es um Herstellerexpertise. Pflanzen haben ja teilweise tausende Inhaltsstoffe und man holt nur einen Teil aus ihnen heraus.“

Gleichzeitig ginge es für angehende Phytofluencer auch darum, den Zeitgeist zu erfassen und dem Anspruch der modernen Generation zu entsprechen: „Die Nachfrage nach Phytos nimmt meiner Beobachtung nach zu. Gerade die Jungen interessiert die Phytotherapie auch aufgrund ihres nachhaltigen Charakters. Um die Rohstoffe für pflanzliche Arzneimittel zur Verfügung zu stellen, muss Grünfläche produziert und Bio-Diversität gefördert werden. Auch bei der Herstellung ist die Umweltbelastung nicht so hoch, wie bei synthetisch hergestellten Medikamenten.“

Text von Lisa Rossiwall, BA

Woran erkenne ich Phytofluencer?
Zertifizierte Phytofluencer in Apotheken erkennen Sie an dem grünen Button. Man erkennt Phyto-Expert:innen allerdings auch an ihrer speziellen Expertise in der Ordination oder an der Tara. „Wenn Sie etwas Pflanzliches bekommen möchten und gleich mehrere Präparate – vielleicht auch Nischenprodukte – samt Erklärung erhalten, handelt es sich vermutlich um einen Phytofluencer. Vor allem, wenn Ihnen nicht nur die Wirkung der Heilpflanzen selbst, sondern vielleicht auch noch Informationen zur Verarbeitung der jeweiligen Produkte mitgegeben werden können“, präzisiert Hochleitner.

Wie kann ich Phytofluencer werden?
Phytofluencer ist ein Expertensiegel für Apothekerinnen und Apotheker: „Für uns Fachkräfte ist das Zertifikat der Phytofluencer deshalb so interessant, weil der Weg dorthin so spannend ist: Es gibt mittlerweile sehr viele klinische Daten. Man kann sich mit Phyto-Seminaren wirklich ein neues, wirksames Spektrum erschließen und die eigene Trickkiste vergrößern. Es werden momentan so viele Wirkstoffe zur Selbsttherapie aus dem Verkehr gezogen. Da wäre es wichtig, dass man die pflanzlichen Möglichkeiten kennt, um Patient:innen etwas rezeptfrei Wirksames anbieten zu können.

Vom Bedürfnis, der Gesellschaft etwas zurückzugeben

Ein Lokalaugenschein zeigt die Vorreiterrolle von AmberMed, einer Kooperation des Österreichischen Roten Kreuzes und des Diakonie-Flüchtlingsdienstes. Dieses Projekt erhielt heuer den CSR-Grant der Schwabe Gruppe. Wir haben Albert Dorninger, Leiter des Scientific Service bei Schwabe Austria zu AmberMed begleitet.

Text von Mag. Aleksandra Walter

Die Schwabe Gruppe, das weltweit agierende Unternehmen im Bereich der Phytotherapie, vergibt jedes Jahr Förderungsgelder im Rahmen des Corporate Social Responsibility (CSR)-Grants an ausgewählte soziale Projekte. In diesem Jahr freut sich Schwabe Austria über den Erhalt des CSR-Grants, der der Medikamentenhilfe von AmberMed zugutekommt, einem Projekt, für welches sich seit ca. eineinhalb Jahren der leitende Mitarbeiter von Schwabe Austria, MMag. Albert Dorninger, freiwillig engagiert. Der CSR-Grant ermöglicht damit die Anschaffung neuer Medikamente und die Auffüllung des Medikamentenlagers zur Versorgung von Menschen, die nicht krankenversichert sind.

Denn was passiert mit Menschen, die irgendwann im Leben aus dem System der Sozial- & Krankenversicherung herausfallen? Können diese Personen medizinisch versorgt werden? Wer verschreibt ihnen die notwendigen Medikamente, wer klärt sie auf?

©Florian Payer

Im Bild: A. Dorninger (Schwabe Austria GmbH), A. Fuhrmann (Österreichisches Rotes Kreuz)

Für genau diese Fragen gibt es die Gesundheitseinrichtung AmberMed, die ambulant-medizinische Versorgung, soziale Beratung und Medikamentenhilfe für Menschen ohne Versicherungsschutz, mit einem gut sortierten Medikamentenlager, ärztlichen Ordinationen und einer Apotheken-Ausgabestelle: alles an einem Ort in 1230 Wien. Für unversicherte Menschen, die sich Hilfe holen möchten, ist dies eine niederschwellige und hilfreiche Institution, die selbst von Spenden und ehrenamtlichen Helfer:innen lebt. Zahlen aus dem Jahr 2021 zeigen die Größenordnung des Angebots: 2.500 Personen erhalten hier ca. 6.000 ärztliche Interventionen und rund 14.600 Medikamenten-Packungen für ihre gesundheitliche Versorgung pro Jahr.

Der Pharmazeut und wissenschaftliche Leiter von Schwabe Austria wollte sich schon länger für ein sinnvolles Projekt ehrenamtlich engagieren. MMag.pharm. Albert Dorninger, Leiter des Scientific Service bei Schwabe Austria, ist in seinem Hauptberuf für die Wissenschaftsabteilung verantwortlich und beschäftigt sich mit Regulatorien, Pharmakovigilanz-Agenden und Fragen aus Forschung und Medizin, im Zusammenhang mit den Produkten des Phytopharma-Unternehmens. Vor ungefähr eineinhalb Jahren beschloss er, seine Ausbildung zum Apotheker auch für ein Ehrenamt zu nutzen. Er meldete sich auf ein Inserat im Rahmen der Ukraine-Hilfe, das sein Interesse geweckt hatte: Gesucht wurden freiwillige Apotheker:innen.

Der Gedanke, sich innerhalb der Pharmazie-Ausbildung auch sozial zu engagieren und damit etwas an die Gesellschaft zurückzugeben, war schon länger sein innerer Wunsch. Heute ist MMag.pharm. Albert Dorninger für AmberMed ehrenamtlich tätig und unterstützt mit drei Stunden pro Monat bei der Medikamentenausgabe – ein zeitlicher Aufwand, der mit der regulären Arbeitzeit gut vereinbar ist. Wo ein Wille ist, da findet sich ein Weg.

©Florian Payer

oben: A. Dorninger bei AmberMed

unten von links nach rechts: A. Dorninger (Schwabe Austria GmbH), A. Fuhrmann (Österreichisches Rotes Kreuz), F. Gamerith (Schwabe Austria GmbH), V. Barcal (Schwabe Austria GmbH)

©Florian Payer

Die Medikamentenausgabe bei AmberMed ist vergleichbar mit einer Apotheke, erklärt uns Albert Dorninger, „nur dass der Rezeptschein anders aussieht und man ab und zu Menschen mit Krankheitsschicksalen sieht, die hier eventuell stärker sichtbar werden als in einer öffentlichen Apotheke." Er hat immer ein gutes Gefühl, wenn er zu den Diensten geht und Menschen unterstützen kann, die eine genauere Erklärung zur Medikamenteneinnahme brauchen und auf die Ausgabe der Medikamente angewiesen sind. So versuchen alle AmberMed-Helfer:innen stets auch auf die sozialen Verhältnisse einzugehen und die Lebensumstände mit zu bedenken. Obwohl bei AmberMed auch Flüchtlinge, Asylwerber:innen und Migrant:innen als Unversicherte kommen, war es für MMag.pharm. Albert Dorninger auch überraschend zu sehen, wie viele Menschen in Österreich tatsächlich nicht versichert sind. Für die Medikamentenausgabe muss man keinerlei Sprachhürden befürchten, denn entweder wird alles sehr gut auf Deutsch oder Englisch verstanden oder die Patientinnen und Patienten kommen bereits mit einer übersetzenden Begleitperson direkt vom Arztbesuch. Dafür gibt es bei AmberMed auch Dolmetscher:innen im Haus.

Albert Dorninger von Schwabe Austria hilft somit als Apotheker bei der Verteilung von Medikamenten an Patientinnen und Patienten ohne Krankenversicherung und wurde für sein soziale Engagement von der Schwabe Gruppe gewürdigt.

CSR-Grant für ehrenamtliches Engagement

Auch 2023 würdigt die Schwabe Gruppe das ehrenamtliche Engagement ihrer Mitarbeiter:innen auf der ganzen Welt. So wurden fünf verschiedene Projekte für den CSR-Grant (Corporate Social Responsibility) ausgewählt. Diese 5 Projekte aus 5 Ländern werden aufgrund des sozialen Engagements und bewundernswerten Einflusses auf die Gesellschaft mit einem Scheck von 3.000 Euro unterstützt:

1. Hilfe für die Unversicherten / Schwabe Austria
2. Hilfe für Krebspatienten und ihre Familien / Schwabe Italien
3. Musik-Band für Jugendliche / Schwabe Schweiz
4. Mädchenschule in Angola / Schwabe Spanien
5. Waisenkinder in Mexiko / Schwabe Mexiko

AmberMed kann nun mit dieser Spende neue Medikamente für in Österreich unversicherte Menschen kaufen und das Medikamentenlager neu befüllen.

Insgesamt hinterließ der Besuch einen unvergesslichen Eindruck: Es gibt sie doch - die Organisationen wie AmberMed und die Menschen wie Albert Dorninger, die sich gesellschaftlich engagieren. Denen es nicht egal ist, dass es andere Menschenschicksale gibt, auch abseits von gewohnten Standards. Die mit ihrem Können und ihrer Ausbildung der Gesellschaft etwas zurückgeben wollen.

Kapland~Pelargonie

(Pelargonium sidoides)

Familie:
Storchschnabelgewächse

Vorkommen:
Nur in Südafrika

Wuchs:
20 bis 80 cm hoch

Wirkung:
antiviral, antibakteriell
& schleimlösend

Anwendungsgebiete:
zur symptomatischen
Behandlung bei
akuten bronchialen
Infekten mit Husten und
Schleimproduktion

Illustration: Monika Mondl

Schwabe
Austria
From Nature. For Health.

©Madeleine Steinbach/stock.adobe.com

Die Kraft der Wurzel

Nicht nur in der Ruhe, sondern vor allem auch in der Wurzel liegt die Kraft. Besonders, wenn es um bestimmte Arzneipflanzen geht. Grund genug, sich dem spannenden Pflanzenorgan einmal näher zu widmen.

Text von Lisa Rossiwall, BA

Wenn wir Ableger für Zimmerpflanzen tauschen, im Frühling Stecklinge für den Balkon kaufen oder die Blumenbeete im Garten bearbeiten, dann interessieren wir uns meist für die oberirdischen Eigenschaften von Pflanzen. Weil wir uns an einer bestimmten Blattform, an einer besonderen Blüte oder auch an dem aus ihr erwachsenden Obst und Gemüse erfreuen. So bezaubernd oder köstlich die oberirdischen Pflanzenteile auch sein mögen: Besonders spannend wird es jedoch – vor allem im Herbst –, wenn wir uns der unterirdischen Struktur von Pflanzen zuwenden.

Stoffe in Wurzel angereichert

Denn gerade in dieser Jahreszeit spielt sich im Boden wesentlich mehr ab, als oben für uns sichtbar ist. Bei zwei- bis mehrjährigen Pflanzen zieht sich jetzt nämlich die gesamte Kraft der Pflanze in den Boden zurück. Warum das so ist, weiß Mag. Arnold Achmüller. Der Apotheker, der in Südtirol geboren ist und als Pharmazeut in Wien arbeitet, gilt hierzulande als einer der bedeutenden Experten, wenn es um Arzneipflanzen, Heilkräuter und Volksmedizin in Kombination mit wissenschaftlichen Fakten geht: „Heilpflanzen, die sich im Herbst in den Boden zurückziehen, reichern in dieser Zeit bestimmte Stoffe – meistens Zuckerstoffe – in ihren Wurzeln an. Sie machen das, damit sie im Frühling quasi besonders schnell starten können“, so der Heilpflanzen-Experte.

Viele Inhaltsstoffe in der Wurzel

Das ist auch der Grund, warum die Wurzeln mancher Heilpflanzen nach dem Rückzug der oberirdischen Pflanzenteile im Herbst bzw. unmittelbar während des Frühlingsbeginns geerntet werden sollen: „Während dieser Zeiten sind in arzneilich verwendeten Wurzelteilen bei vielen Pflanzen die meisten Inhaltsstoffe in der Wurzel zu finden“, so Achmüller. „Das kann man sich eigentlich ganz gut vorstellen, wenn man sich überlegt, dass bei den meisten Pflanzen der jeweilige Entwicklungsstand den Großteil der Energie erfordert. Im blühenden Zustand geht es vor allem um die Ausbildung der Blüten. Bei der Ausbildung der Früchte konzentriert sich die Pflanze wiederum sozusagen darauf. Während dieser Phasen ist bei vielen Pflanzen in der Wurzel dann nicht das zu finden, was wir uns im Hinblick auf ihre Arzneiwirkungen wünschen.“

Festigkeit und Nährstoffe

Auch wenn die Wurzel ein in der Pharmazie häufig verwendeter Teil von Arzneipflanzen ist, hat sie selbstverständlich noch andere, wesentlich vordergründigere Aufgaben, als gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe auszu-

bilden. „Die Wurzel erfüllt als Pflanzenorgan mehrere Funktionen“, so Mag. Arnold Achmüller. „Sie ist für die Festigkeit der Pflanze am Standort verantwortlich. Einerseits hält sie die Pflanze also an ihrem Ort, andererseits ist die Wurzel gleichzeitig der wichtigste Nährstoff-Lieferant für die Pflanze. Selbst wenn die Nährstoff-Versorgung teilweise auch über die Luft passiert, wird der Großteil der Nährstoffe von der Wurzel aus der Erde aufgenommen und in die Pflanze geleitet. Vielfach dient die Wurzel auch als Speicherorgan dieser Nährstoffe.“

Häufig verwendete Droge

Es ist damit wenig verwunderlich, dass gerade in den Arzneipflanzen-Wurzeln oftmals besonders viele für die Medizin relevante Stoffe zu finden sind. „Es gibt viele wichtige Wurzeln in der Pharmazie. Wurzeln gehören zu den häufig verwendeten Arzneidrogen. Bekannte Beispiele dafür sind die Kapland-Pelargonien-Wurzel (siehe Kasten) bei Erkältung und Bronchitis oder die Löwenzahnwurzel, die als harntreibend gilt, oder auch die Blutwurz, die für ihre adstringierende – also das Gewebe zusammenziehende – Wirkung bekannt ist“, weiß der Phyto-Experte. „Die Blutwurz hat ihren Namen übrigens im doppelten Sinne bekommen: Wenn man sie ausgräbt und zerschneidet, dann verfärbt sie sich durch ihre Gerbstoffe an der Luft schnell blutrot. Und bei blutenden Wunden wurde sie bereits vor langer Zeit in der Volksmedizin eingesetzt.“

Von Omas Rezept zur Wissenschaft

Wer dem gebürtigen Südtiroler zuhört, der merkt bald, wie sehr ihn die Verbindung der Natur mit ihren Heilpflanzen und der Geschichte historischer Anwendungsgebiete von pflanzlichen Arzneien fasziniert. „Ich hatte schon in meiner Kindheit viel mit der Heilkraft der Natur zu tun, denn eigentlich habe ich von beiden Großmüttern Wissen über Naturheil-Rezepturen mitbekommen. Im Studium ist dann ein zunehmend wissenschaftliches Interesse dazu gekommen. Da gab es auch einige Professoren, die mich beeindruckt und mein Phytotherapie-Wissen gefördert haben“, erinnert sich der Apotheker, der sein umfangreiches Wissen auch als Buchautor, Workshop-Leiter, Vortragender und bei Kräuterwanderungen weitergibt.

Vorsicht bei Hausmitteln

Zu diesem Wissen gehört beispielsweise auch der sichere Umgang mit Wurzeln im Bereich der Hausmittel: „Wer selbst gerne Wurzeln verarbeiten möchte, sollte bedenken, dass es sich dabei um eine Pflanzenmaterie handelt, die mit Erde und Bakterien in Kontakt ist. Und zwar mit Bakterien, die man nicht unbedingt im Tee haben will. E. coli-Bakterien sind in der Erde beispielsweise schneller zu finden als bei den oberirdischen Teilen. Wer sich also einen Tee mit getrockneten Wurzeln vorbereiten will, der sollte die Wurzeln immer waschen, bevor sie getrocknet werden. Heilpflanzenwurzeln sollten dann auch immer mit kochend heißem Wasser als Tee zubereitet werden.“ Die alltägliche Verwendung von Wurzeln stelle also eine größere hygienische Frage dar als die Verwendung oberirdischer Pflanzenteile. Allerdings gäbe es auch Wurzeln, die man nicht als klassischen Tee zubereiten sollte. Ein Beispiel dafür ist die Eibischwurzel, die unter anderem bei Reizungen der Schleimhaut im Mund- bzw. Rachenraum und bei dem damit verbundenen, trockenen Reizhusten sowie zur Linderung von Magenbeschwerden eingesetzt wird: „Diese Wurzel muss man unbedingt mit kaltem Wasser zubereiten, da sich die Schleimstoffe ansonsten nicht lösen. Erst danach sollte der angesetzte Tee erhitzt werden. Darum ist es hier ratsam, die Wurzel am besten bereits geschält in der Apotheke zu kaufen“, so die Empfehlung des Pharmazeuten.

Übrigens: Auch wenn bestimmte Bakterien bei der selbstständigen Verarbeitung von Wurzeln im Sinne der Hygiene zu vermeiden sind, gibt es bei Wurzeln auch Positives in Bezug auf Bakterien zu berichten, wie Achmüller weiß: „Die Forschung dazu ist noch jung, aber man weiß beispielsweise, dass z. B. Hülsenfrüchte in der Wurzel eine Symbiose mit Bakterien eingehen. Die Bakterien binden Stickstoff und stellen ihn der Pflanze zur Verfügung. Die Wurzeln wiederum bilden ein Nährmedium für diese Bakterien. Wurzeln und Bakterien profitieren demnach voneinander. In letzter Zeit stellt man fest, dass eine solche Symbiose zwischen Wurzeln und Bakterien viel öfter vorkommt, als bisher angenommen!“ Auch wenn wir sie meist nicht zu Gesicht bekommen: In der Wurzel könnte noch wesentlich mehr faszinierende Kraft stecken als bisher ohnehin bereits angenommen.

©Ruckszio/stock.adobe.com

Wurzelkraft
KAPLAND-PELARGONIE

Wieviel Arzneikraft sich in einer Wurzel befinden kann, zeigt das Beispiel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie eindrucksvoll. Sie kommt wild in rauen Mengen ausschließlich im südlichen Afrika vor. Aus der Wurzel der in der Fachsprache als „Pelargonium sidoides“ bezeichneten Arzneipflanze kann mit entsprechendem Hersteller-Know-how ein Spezialextrakt gewonnen werden, aus dem unerwünschte Wurzelstoffe herausgefiltert und wirksamkeitsbestimmende Stoffe maximiert werden. Mithilfe dieser speziellen und durch zahlreiche Studien belegten Zusammensetzung der natürlichen Wirkstoffe in der Wurzel der Kapland-Pelargonie wird das international am besten erforschte pflanzliche Erkältungspräparat hergestellt. Der pflanzliche Extrakt wirkt antiviral, antibakteriell und schleimlösend gegen die Symptome von Erkältungen sowie Bronchitis und bekämpft gleichzeitig die Ursache.

©Sven Vietense/stock.adobe.com

Gute Nacht!

Wer in der Nacht schlecht schläft, fühlt sich untertags oft müde, reizbar und voll innerer Unruhe. Gerade im Herbst und Winter zeigen sich Schlafprobleme vermehrt. Was man dagegen tun kann.

Text von Lisa Rossiwall, BA

Wenn man an das feucht-kalte Wetter im Herbst / Winter und an die wohlige Wärme des eigenen Zuhauses denkt, könnte man meinen: Gerade jetzt schlafen wir besonders gut. Nachdem wir aber keine Murmeltiere sind, die Winterschlaf halten, ist es für einige von uns gerade in dieser Saison besonders herausfordernd, gut ein- und durchzuschlafen.

Die Gründe dafür liegen unter anderem in den veränderten Licht- und Wetterbedingungen. Einerseits führen die Lichtverhältnisse im Winter dazu, dass die Koordination von Tag- und Nachtrhythmus für unseren Körper erschwert wird, denn das Kunstlicht in den Räumen, in denen wir uns vermehrt aufhalten, verwirrt unseren natürlichen Taktgeber, das Tageslicht. Andererseits bewegen sich die wenigsten von uns in dieser Saison ausreichend oder besonders gerne. Der Mangel an Bewegung draußen in der Natur führt aber nicht nur dazu, dass wir noch weniger Tageslicht abbekommen, sondern kann auch dafür sorgen, dass wir Stress nicht entsprechend abbauen können. Durch den Lichtmangel ist die Konzentration von Melatonin – dem sogenannten „Schlafhormon“ – auch untertags erhöht. Die Folge: Wir fühlen uns untertags schläfrig und haben weniger Lust darauf, uns im Freien aktiv zu bewegen. Manch einer legt deswegen womöglich sogar ein Schläfchen am Tag ein. Das führt aber in einen Teufelskreis: Denn am Abend sind wir dadurch wieder weniger müde und finden schwer in die Nachtruhe und in den Schlaf.

Besonders im Herbst und Winter ist es damit also besonders empfehlenswert, auf Bewegung in der Natur und die sogenannte Schlafhygiene zu setzen. Dabei geht es um alle Maßnahmen, die einen guten Schlaf fördern. Schlaf ist wichtig, denn ein chronischer Schlafmangel wird mit verschiedenen Krankheiten auf körperlicher und mentaler Ebene in Verbindung gebracht. Darum haben wir für Sie diese 5 Tipps für einen gesunden Schlaf zusammengefasst.

5 TIPPS FÜR EINE ERHOLSAME NACHT

Bewegung im Freien
Auch wenn es noch so ungemütlich draußen ist: Bewegen Sie sich in der freien Natur und holen sich damit Tageslichtreize. Bewegung und Licht kann die Serotonin-Ausschüttung ankurbeln und das Schlafhormon Melatonin (Müdemacher) am Tag vertreiben. Das sorgt untertags für mehr Energie und abends für angenehme Müdigkeit aufgrund der Bewegung.

Dunkle, kühle Schlafumgebung
Es sollte möglichst ruhig und wirklich dunkel im Schlafzimmer sein. Apropos dunkel: Auch auf das künstliche Licht von Bildschirmen (PC, Handy, Tablet) sollten Sie zumindest eine Stunde vorm Schlafengehen verzichten. Außerdem fördert eine eher kühle Umgebung den Schlaf. Empfehlungen für eine gute Schlaftemperatur sprechen von 16 bis 18°C Raumtemperatur. Investieren Sie auch in Matratze und Polster, die zu Ihren Bedürfnissen passen.

Angepasste Essenszeiten
Verzichten Sie auf zu große Mahlzeiten und schwer verdauliche Kost knapp vor dem Schlafengehen. Außerdem sollten Sie bis zu acht Stunden vorm Hinlegen keinen Kaffee und keine koffeinhaltigen Getränke zu sich nehmen. Schlaffördernd wirkt ebenso der Verzicht auf Alkohol und Nikotin.

Bettliegezeit nur zum Schlafen
Suchen Sie das Bett nur auf, wenn Sie müde sind und liegen Sie nur so lange darin, wie sie durchschnittlich pro Nacht in der vergangenen Woche geschlafen haben. Wachen Sie auf und können länger als eine Viertelstunde nicht mehr einschlafen, verlassen Sie das Bett und legen sich erst wieder hin, wenn die Müdigkeit kommt.

Entspannung von Kopf und Körper
Sorgen Sie schon in der Zeit vor dem Schlafengehen für Erholung und Entspannung. Signalisieren Sie Ihrem Körper mit Abendritualen, Entspannungsübungen, Musikhören oder Lesen, dass es an der Zeit ist, zur Ruhe zu kommen. Gedanken und Sorgen können Sie in einem Tagebuch festhalten. Mit „Stopp, jetzt nicht“, tun Sie sich am Abend etwas Gutes. Die Notizen legen Sie für den nächsten Tag bereit.

Corporate Influencer: Hand in Hand

Die Liebe zur Natur sowie zu hochwertigen Arzneimitteln aus ihren Schätzen eint die Schwabe Austria Mitarbeitenden. Als Corporate Influencer teilen sie ihre Expertise auf LinkedIn. Dieses Mal lernen Sie Viktoria Barcal kennen.

Text von Lisa Rossiwall, BA

Als Corporate Influencer gehört Viktoria Barcal bei Schwabe Austria zur zweiten Generation. Die erste Generation bewegte sich noch auf ganz neuem Terrain, als damit begonnen wurde, Social-Media-Qualitäts-Standards für die Pharma-Branche zu entwickeln. Neue Corporate Influencer können nun auf die ersten Erfahrungen im digitalen Pionierprojekt zugreifen.

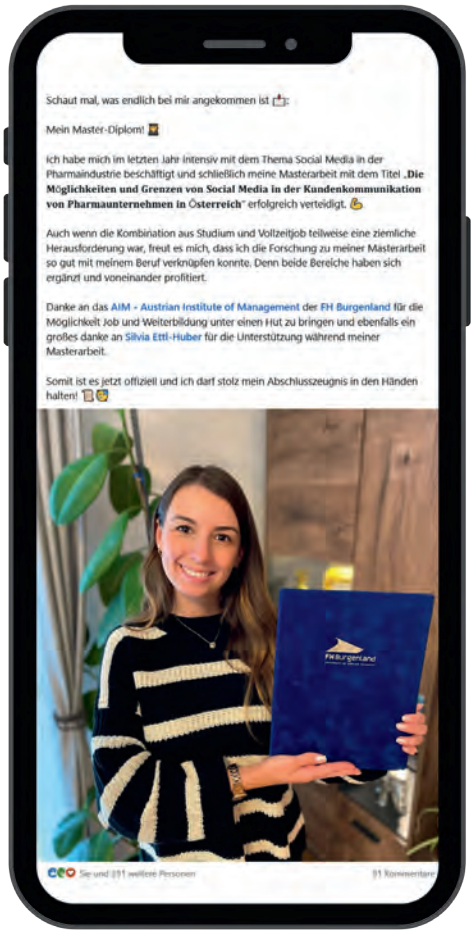
„Ich habe bei Schwabe Austria mitten in der Corona-Zeit begonnen und dadurch sehr wenig Face-to-Face-Kontakt mit anderen Kolleginnen und Kollegen gehabt. LinkedIn gab mir die Gelegenheit, abseits von Präsenztreffen Kontakte zu ihnen zu knüpfen und das Unternehmen bzw. die Menschen im Betrieb kennen zu lernen, die man sonst am Gang getroffen hätte“, erinnert sich die Junior Produkt- und Social-Media-Managerin.

Auf LinkedIn teilt sie als Corporate Influencerin heute vor allem ihre Social-Media-Expertise in der Pharmaindustrie. Die größte Herausforderung dabei? „Sich die Zeit bewusst zu nehmen“, so Barcal. „Und dass man mit sich selber nicht zu streng ist, wenn man es nicht schafft, sich diese immer zu nehmen. Das heißt: Nicht von sich enttäuscht sein, sondern sich ermutigen, wenn man die Zeit einmal gefunden hat.“

Heute sieht Viktoria Barcal die Business-Plattform LinkedIn als Erweiterung zu Präsenz-Veranstaltungen, die die Vernetzung extern und intern erweitert. „Social Media und Präsenz gehen Hand in Hand. Ich finde auch großartig, dass man länderübergreifend auf LinkedIn auch firmenintern Kontakte besonders einfach knüpfen kann.“

Eines ihrer erfolgreichsten Postings war jenes anlässlich ihres Master-Abschlusses. „Fast 300 Likes waren das! Ganz besonders gefallen hat mir aber, als ich für ein Posting über bewusste Auszeiten ein Foto von meinem Kaffeehäferl gepostet hab. Darunter hat dann die Community unaufgefordert Fotos von ihren Auszeit-Momenten gepostet. Das war ein überraschender, bereichernder und schöner Austausch!“, so Corporate Influencerin Viktoria Barcal. Ihr Social-Media-Auftritt überzeugt jedenfalls mit echter Sympathie.

Zum LinkedIn Profil



©Ópnii Macro/stock.adobe.com

„Verlust spürt man im Herzen – nicht im Fuß!“

Bei kaum einem anderen Organ scheinen die Grenzen zwischen Körper und Seele so nah beieinander zu liegen wie bei unserem Herz. Was das bedeutet, hat uns die Leiterin der einzigen Psychokardiologie des Landes Dr.in Evelyn Kunschitz erklärt.

Text von Lisa Rossiwall, BA

Wir können etwas auf dem Herzen haben. Manche nehmen sich etwas zu sehr zu Herzen. Und unser Herz kann brechen – metaphorisch sowie mehr oder weniger wörtlich. Das Herz ist als Organ Sinnbild für unglaublich viele emotionale Zustände. Mehrere Milliarden mal schlägt es während einer durchschnittlichen Lebensdauer. Sind wir aufgeregt oder haben gerade Sport betrieben, können wir es in der Brust wahrnehmen. Meistens verrichtet es seine Aufgabe allerdings ohne unsere bewusste Wahrnehmung. Steht es still, kommt es innerhalb weniger Sekunden zum Atemstillstand und schließlich zum Tod. Kein Wunder, dass Erkrankungen und Probleme, die mit dem Herzen zu tun haben, bei vielen Menschen Ängste auslösen. Ein Umstand, der im klinischen Setting oftmals wenig Raum findet. Anders ist das im Hanusch Krankenhaus in Wien, in dem es die österreichweit einzige Ambulanz für spezielle Psychosomatik in der Kardiologie gibt. Arbeitsfelder der Psychokardiologie im 14. Bezirk sind unter anderem die Behandlung schwerer Herzerkrankungen und Rhythmusstörungen, das Screening sowie die Patient:innen-Information vor Herz-Operationen, die Abklärung nach Herzereignissen oder das Begleiten somatoformer Herzbeschwerden. Das erste Ziel in allen genannten Bereichen: Entängstigen!

Weniger Angst – weniger Fehler

Warum das die oberste Priorität ist, weiß OÄ Dr.in Evelyn Kunschitz, die den Fachbereich der Psychokardiologie leitet: „Entängstigung heißt vor allem verständliche Aufklärung“, so die Fachärztin für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Kardiologie, Psychotherapeutin sowie Ärztin für psychosomatische und psychotherapeutische Medizin. Aufklärung sei vor allem deshalb vor Untersuchungen oder Operationen wichtig, um traumapräventiv zu arbeiten und gleichzeitig die Ergebnisse diverser Eingriffe zu verbessern: „Durch gute Aufklärung ist es möglich, dass Patient:innen bestimmte Behandlungen nicht als so traumatisch erleben, wie wenn sie nicht genau wissen, was auf sie zukommt. Wir wissen auch, dass bei gut vorbereiteten Patient:innen bei Herzklappen- oder Bypass-Operationen viel bessere Ergebnisse zu erwarten sind. Durch ausreichend Zeit für Entängstigung können wir z. B. delirante Zustände und Schmerzen nach OPs verringern“, weiß die Expertin. In der Psychokardiologie gehe es vor allem auch darum, Patient:innen zu einem klaren Ja zu einem bestimmten Eingriff zu begleiten. „Wenn sie aus ihren Zweifeln herauskommen, ist das für alle Beteiligten hilfreich. Angst ist ansteckend. Es ist also auch für uns Ärzt:innen angenehmer, wenn wir Menschen vor uns haben, die gut auf die Situation vorbereitet und möglichst entspannt sind. Da passieren am wenigsten Fehler.“

Rhythmusstörungen und Angst

Die Psychokardiologie im 14. Bezirk in Wien boomt. Denn hier wird sich Zeit genommen und ganzheitlich gedacht: „Psychosomatische Medizin beleuchtet das Wechselspiel

zwischen Körper, Psyche und sozialem Leben. Alle drei Faktoren können ursächlich für Symptome und Krankheiten sein. Diese wiederum können sich auf die Psyche und aufs soziale Leben auswirken“, so Kunschitz, in deren Fachbereich u. a. Rhythmusstörungen behandelt werden, die zwar nicht von vornherein lebensbedrohlich seien, „die von den Menschen aber als lebensbedrohlich empfunden werden und damit zu Angst führen.“ Rhythmusstörungen gingen besonders häufig mit Angst einher. Auch bei Herzinfarkten geht die Angst immer wieder mit den Patient:innen nach Hause: „Ein Herzinfarkt muss ja lebenslang betreut werden. Da können vor allem bei grundlegend misstrauischen und bzw. oder ängstlichen Menschen Ängste entstehen und bleiben. Aber ein schwerer Herzinfarkt kann auch für robuste Persönlichkeiten traumatisierend und damit der Beginn einer Panikstörung sein“, so die Expertin.

Koronare Herzkrankheit und Depression

Spannend ist allerdings: In Bezug auf die koronare Herzkrankheit – eine Erkrankung der Herzkranzgefäße, die lebensbedrohliche Folgen nach sich ziehen kann – scheint Angst trotzdem nicht im vordergründigen Zusammenhang mit dem organischen Problem zu stehen. „Jede:r denkt beim Thema Herz als erstes an Angst. Wenn etwas mit dem Herz ist, macht das natürlich Angst. Die meiste Forschung im Zusammenhang von Psychologie und Kardiologie gibt es allerdings zur Depression“, weiß Kunschitz. „Die koronare Herzerkrankung steht eher im Zusammenhang mit der Depression als mit der Angst. Wir wissen, dass bei Patient:innen mit Herzinfarkten im Vorfeld häufiger depressive Episoden auftauchen. Wenn nach dem Infarkt depressive Symptome weiter bestehen, verstärkt das die Sterblichkeit. Denn Depressionen haben großen Einfluss auf das Immunsystem und damit auf die Reparaturmechanismen in den Gefäßen“, so die Ärztin, die in den vergangenen zehn Jahren auch intensiv an der Ausbildung von Psychokardiolog:innen mitgewirkt hat.

Gebrochenes Herz kann zum Notfall werden

Wie sehr die Psyche Einfluss auf unsere Herzgesundheit nehmen kann, zeigt auch ein weiteres Beispiel, nämlich das des sogenannten Broken-Heart-Syndroms. Dabei handelt es sich um eine akute Schwäche des Herzmuskels. In der Fachsprache ist das Phänomen nach der japanischen Tintenfischfalle benannt und heisst Takotsubo-Syndrom. Ein Spezialgebiet von Evelyn Kunschitz. „Mit dem prägnanten Laienbegriff des Symptoms kann jede:r was anfangen. Wir alle haben schon einmal den Druck auf der Brust bei emotionalen Schmerzen gespürt. Den Verlust einer Trennung spürt man eben im Herzen und nicht im Fuß. Auslöser für das Syndrom können Verluste oder Überfälle und damit akuter psychischer sowie körperlicher Stress sein. Wenn bestimmte Rezeptoren an der Herzspitze von Stresshormonen überschwemmt werden, können sie den Herzmuskel lahmlegen. Wenn das Broken-Heart-Syndrom sehr ausgeprägt ist, besteht das gleiche Sterblichkeitsrisiko wie bei einem akuten Herzinfarkt“, so die Psychosomatik-Spezialistin. In der eigens geschaffenen Takotsubo-Ambulanz in der Hanusch Psychokardiologie werden hauptsächlich Frauen behandelt. „Sie sind im Verhältnis neun zu eins häufiger betroffen als Männer. Besonders in der Menopause. Das legt auch die Forschungsfrage nahe, inwieweit der Wegfall von Östrogen an dem Syndrom beteilig ist. Übrigens: Akuter psychischer Stress kann auch nach positiven Ereignissen auftreten. Die Erkrankung wurde schon nach Hochzeiten und Lottogewinnen beobachtet.“

Manchmal kämen allerdings auch einfach Patientinnen in die Ambulanz, die bei anderen Ärzten nichts verstanden haben. „Wir nehmen uns die Zeit. Auch wegen uns selbst: Patienten, die Angst und keine Antworten auf ihre Fragen haben, picken an uns Ärztinnen regelrecht dran. Wenn sie die Abläufe jedoch verstanden haben und sich ausführlich aufgeklärt fühlen, brauchen sie von uns meistens viel weniger. Psychosomatische Medizin ist also nicht nur für Patientinnen und Patienten, sondern auch für uns Ärztinnen und Ärzte gut.“

©frenta/stock.adobe.com

Mindset Pflanzlich

Hier finden Sie ein Kartenformat und neue Buchempfehlungen, die aus Redaktionssicht den Wissensdurst zu Pflanzen stillen können. Viel Freude beim Entdecken und Nachkaufen! Oder Sie versuchen gleich, etwas zu gewinnen: Auf nächster Seite.

Text von Mag. Aleksandra Walter

©Buch Verlag: Georg Thieme

PHYTOTHERAPIE IN DER FRAUENHEILKUNDE
Susan Zeun

Die Phytotherapie-Sammlung einer Ärztin zum Einsatz in der Gynäkologie. Zwar eher an Mediziner:innen gerichtet, bietet es doch eine praktische Übersicht zu Beschwerdebildern und den jeweiligen Arzneipflanzen, mit Einteilung nach Symptomen und Pflanzenporträts für die Frau.

Zeun, S. (2021).
Phytotherapie in der Frauenheilkunde: Praktisches Wissen griffbereit.
(1. Aufl.). Thieme.
ISBN 978-3-1324-4199-6

©Quendelgrün

WILDKRÄUTER LERNKARTEN
Marlies Resch

Besonders ästhetisch aufbereitetes Pflanzenwissen von einer Kräuterexpertin und Landschaftsplanerin. Zur besseren Einbindung von Kräutern in den Alltag. Quendelgrün ist ein Konzept zur Pflanzenliebe, mit Fokus auf die Integration von Kräutern in den Speiseplan.

Resch, M. (2023).
Wildkräuter Lernkarten.
Gesehen bei www.quendelgruen.at

©Toltemara/stock.adobe.com

©Wunderwald

WUNDERWALD WORKBOOK
Raffaela Rattinger

Praktisches Erlebnisbuch von einer auch auf Instagram aktiven Waldpädagogin. Das Workbook hat kreativen Mitmach-Charakter und animiert zum Naturerlebnis im Wald. Geeignet für jedes Kind, mit Anregungen, die Kraft der Natur spielerisch auch für Ruhe und Kontemplation zu nutzen.

Rattinger, R. (2023). Wunderwald: Waldabenteuer-Workbook.
Gesehen bei www.wunderwald.at/workbook

©Inkley/stock.adobe.com

Kapland Pelargonie (Pelargonium sidoides)

Die Kapland-Pelargonie wächst in Südafrika, wo sie bereits auf eine lange Tradition zurückblickt und schon von den Zulu bei Problemen mit den Atemwegen einen ausgezeichneten Ruf als Heilpflanze erlangen konnte. Auch in Europa wurde die Arzneipflanze bei Tuberkulose eingesetzt, bevor sie ihren Weg in die modernen Fachbücher der evidenzbasierten Medizin des 20. Jahrhunderts fand.

Sie gehört zur Familie der Geranien, wird bis zu 50 Zentimeter hoch und zeigt nahezu das ganze Jahr über ihre dunkelvioletten Blüten. Die Kraft der Kapland-Pelargonie steckt in ihrer Wurzel. Heute ist die Pelargonium sidoides eine der weltweit am besten erforschten Arzneipflanzen in der modernen Medizin.

Der konzentrierte Wurzelauszug EPs® 7630 ist gemäß europäischen Standards in vielen Ländern zugelassen, wobei die Zulassung auf einer besonderen Vielzahl an hochqualitativen Studien beruht. Dazu gehören über 30 zum großen Teil placebokontrollierte klinische Studien mit mehr als 10.000 Patientinnen und Patienten, von denen 4.000 Kinder waren. Die Wirkung ist 3-fach: antiviral, antibakteriell und schleimlösend.

©Ruckszio/stock.adobe.com

GEWINNFRAGE:

EPs® 7630 ist der weltweit am besten erforschte pflanzliche Extrakt gegen Erkältungen. Welche Pflanzenteile werden für die Herstellung des pflanzlichen Arzneimittels verwendet?

A) Pelargonium sidoides Blüten
B) Pelargonium sidoides Blätter
C) Pelargonium sidoides Wurzeln

Schicken Sie Ihre Antwort bis 17.11.2023 per E-Mail an: marketing@schwabe.at
Betreff: Pflanzlich Gewinnspiel 2/23
Die Verlosung erfolgt am 22.11.2023.
Die Gewinnerin / der Gewinner erhält das Kartenset „Wildkräuter Lernkarten Herbst-Edition“ zugeschickt.

©Quendelgrün
©SizeSquares/stock.adobe.com