Pflanzliche Mittel gelten oft als sanft und vertraut. Doch „pflanzlich“ bedeutet nicht automatisch „ungefährlich“ oder „ohne Wechselwirkungen“. Auch ein Tee, eine Kapsel oder ein konzentrierter Extrakt kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern – sie abschwächen, verstärken oder Nebenwirkungen wahrscheinlicher machen. Das kann besonders wichtig sein, wenn Sie dauerhaft Medikamente einnehmen.

Ein aktueller Medikationsplan hilft dabei, den Überblick zu behalten. Darauf gehören nicht nur verschreibungspflichtige Arzneimittel, sondern auch rezeptfreie Mittel, Nahrungsergänzungen, Tees und pflanzliche Präparate. Nehmen Sie noch etwas dazu – auch pflanzlich? Diese Information kann für die sichere Beratung entscheidend sein.

pflanzenfreunde.com

Volksmedizin und evidenzbasierte Medizin: Was ist der Unterschied?

Volksmedizin beruht häufig auf überlieferten Erfahrungen: Eine Pflanze wurde über Generationen bei bestimmten Beschwerden verwendet. Dieses Wissen kann ein wertvoller Ausgangspunkt sein. Es beantwortet aber nicht immer zuverlässig, ob ein Mittel bei einer bestimmten Erkrankung wirkt, welche Dosis sinnvoll ist oder für wen es riskant sein könnte.

Evidenzbasierte Medizin verbindet die beste verfügbare wissenschaftliche Erkenntnis mit der fachlichen Einschätzung und der Situation der einzelnen Person. Bei pflanzlichen Mitteln zählen dazu unter anderem kontrollierte klinische Studien, Untersuchungen zu Sicherheit und Wechselwirkungen sowie eine genaue Beschreibung des verwendeten Pflanzenpräparats. Denn zwei Produkte aus derselben Pflanzenart können sich deutlich unterscheiden.

Eine lange Anwendungstradition ist deshalb kein Ersatz für einen Blick auf den Medikationsplan. Sie kann Hinweise liefern, aber nicht alle Fragen beantworten: Ist das konkrete Präparat ausreichend untersucht? Passt es zu den anderen Arzneimitteln? Gibt es Risiken bei Schwangerschaft, Leber- oder Nierenerkrankungen oder bei einer bevorstehenden Operation?

Von der Pflanze zum isolierten Wirkstoff

Die moderne Arzneimittelforschung hat sich historisch auch mit Pflanzen beschäftigt. Ein bekanntes Beispiel ist Morphin: Der Apotheker Friedrich Sertürner isolierte den Wirkstoff Anfang des 19. Jahrhunderts aus Schlafmohn. Solche Arbeiten machten es möglich, einzelne Inhaltsstoffe genauer zu untersuchen und ihre Wirkungen und Risiken besser einzuordnen.

Die Isolierung eines Wirkstoffs bedeutet jedoch nicht, dass ein ganzes Pflanzenpräparat dieselbe Wirkung hat. Ein Pflanzenextrakt enthält oft mehrere Inhaltsstoffe. Diese können sich gegenseitig beeinflussen, und ihre Menge hängt unter anderem von Pflanzenart, Anbau, Erntezeitpunkt, Verarbeitung und Extraktionsverfahren ab. Auch kann der Körper einen Stoff aus einem Extrakt anders aufnehmen als einen isolierten Reinstoff.

Darum lässt sich das Ergebnis einer Studie zu einem genau definierten Extrakt nicht ohne Weiteres auf einen beliebigen Tee oder ein Produkt mit ähnlichem Pflanzennamen übertragen. Für die Wirksamkeit anderer Mittel ist außerdem entscheidend, ob ein Pflanzenpräparat deren Abbau oder Aufnahme verändert.

Standardisierung und Qualität: Was wird im Labor geprüft?

Bei der Herstellung eines pflanzlichen Arzneimittels sollen Qualität und Zusammensetzung möglichst verlässlich sein. Moderne Analytik, Laborarbeit und – je nach Fragestellung – klinische Studien können dazu beitragen, Pflanzenmaterial und Extrakte zu charakterisieren. Im Labor-Setting stehen dafür beispielsweise Mikroskope und Petrischalen: Sie können bei der Untersuchung von Pflanzenmerkmalen beziehungsweise bei mikrobiologischen Prüfungen eine Rolle spielen. Weitere analytische Verfahren helfen, Inhaltsstoffe zu identifizieren oder deren Gehalt zu bestimmen.



„Standardisiert“ bedeutet meist, dass bestimmte Qualitätsmerkmale kontrolliert werden, zum Beispiel ein definierter Gehalt an ausgewählten Inhaltsstoffen. Das erleichtert die gleichbleibende Herstellung. Es ist aber kein pauschales Versprechen, dass jedes standardisierte Produkt bei jeder Person wirkt oder mit jedem Medikament verträglich ist.

Zur Qualitätskontrolle können – abhängig von Produkt und Verfahren – auch Prüfungen auf Identität, Reinheit und mögliche Verunreinigungen gehören. Entscheidend ist: Die Qualität eines Produkts und seine klinische Wirksamkeit sind unterschiedliche Fragen. Gute Herstellung ersetzt weder den Wirksamkeitsnachweis für eine bestimmte Anwendung noch die Prüfung möglicher Wechselwirkungen.

Wie pflanzliche Mittel die Wirkung anderer Arzneimittel verändern können

Eine Wechselwirkung liegt vor, wenn ein Mittel die Wirkung oder den Abbau eines anderen beeinflusst. Das kann auf verschiedene Weise geschehen: Ein Stoff kann die Aufnahme im Darm verändern, ein Arzneimittel schneller oder langsamer abbauen lassen oder die Blutgerinnung beziehungsweise den Blutdruck zusätzlich beeinflussen.



Besonders wichtig ist das Enzymsystem CYP450. Diese Enzyme bauen viele Arzneistoffe ab. Werden bestimmte CYP-Enzyme durch ein pflanzliches Mittel gehemmt, kann die Konzentration eines Arzneimittels steigen. Werden sie aktiviert, kann die Konzentration sinken. Auch Transportproteine wie P-Glykoprotein beeinflussen, wie Arzneistoffe in den Körper aufgenommen und wieder ausgeschieden werden. Die Folgen hängen immer vom konkreten Arzneimittel und der jeweiligen Kombination ab.

Johanniskraut: ein gut dokumentiertes Beispiel

Johanniskraut kann bestimmte Enzyme, darunter CYP3A4, CYP2C9 und CYP2C19, sowie das Transportprotein P-Glykoprotein anregen. Dadurch können die Blutspiegel mancher Arzneimittel sinken. Das kann ihre Wirkung abschwächen – unter Umständen mit ernsten Folgen. Betroffen sein können beispielsweise bestimmte Immunsuppressiva, Gerinnungshemmer, HIV-Arzneimittel und hormonelle Verhütungsmittel. Welche Kombination relevant ist, muss anhand der konkreten Präparate geprüft werden.

Wichtig: Auch beim Absetzen von Johanniskraut kann sich die Situation verändern. Wenn die Enzymaktivität wieder zurückgeht, kann die Konzentration eines zuvor schneller abgebauten Arzneimittels wieder steigen. Johanniskraut sollte daher nicht eigenständig begonnen, abgesetzt oder mit einer Dosisänderung kombiniert werden, ohne dies mit Arzt oder Apothekerin abzusprechen.

Weitere mögliche Risiken

- **Ginkgo:** Bei gleichzeitiger Einnahme von Arzneimitteln, die die Blutgerinnung beeinflussen, sollte die Kombination fachlich geprüft werden. Das Ausmaß des Risikos hängt von Präparat und Situation ab.
- **Süßholz:** Größere oder längerfristige Mengen können den Kaliumhaushalt und den Blutdruck beeinflussen. Das ist unter anderem bei bestimmten Entwässerungsmitteln oder Herzmedikamenten relevant.
- **Baldrian oder beruhigende Pflanzenpräparate:** Zusammen mit Alkohol, Schlaf- oder Beruhigungsmitteln kann die dämpfende Wirkung möglicherweise zunehmen. Vorsicht gilt etwa beim Fahren, wenn Sie sich schläfrig fühlen.
- **Konzentrierte Pflanzenextrakte:** Sie können anders wirken als ein gelegentlich getrunkener Tee. „Natürlich“ sagt nichts darüber aus, wie hoch die Dosis ist oder wie stark ein Präparat in den Stoffwechsel eingreift.

Diese Beispiele sind keine vollständige Liste. Bei vielen Kombinationen ist die Datenlage begrenzt oder abhängig vom konkreten Extrakt. Das bedeutet nicht automatisch, dass eine Wechselwirkung sicher eintritt – aber auch nicht, dass sie ausgeschlossen ist.

Regulierung und Zulassung in Deutschland

In Deutschland werden pflanzliche Arzneimittel je nach Produkt und Rechtsweg unterschiedlich eingeordnet. Für bestimmte Arzneimittel ist eine reguläre Zulassung erforderlich. Dabei werden unter anderem Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit bewertet. Für traditionelle pflanzliche Arzneimittel kann unter festgelegten Voraussetzungen eine Registrierung möglich sein. Diese beruht auf einer langjährigen traditionellen Verwendung und einem plausiblen Anwendungsgebiet; sie ist nicht gleichbedeutend mit einem Wirksamkeitsnachweis auf demselben Niveau wie bei einer regulären Zulassung.

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) ist in Deutschland für wichtige Aufgaben rund um Arzneimittel zuständig, darunter Zulassungs- und Registrierungsverfahren im Rahmen seiner Zuständigkeiten sowie die Arzneimittelsicherheit. Auf europäischer Ebene bewertet der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) wissenschaftliche Daten und erstellt unter anderem Monografien zu pflanzlichen Stoffen und Zubereitungen.

Nahrungsergänzungsmittel sind rechtlich keine Arzneimittel. Sie durchlaufen daher nicht automatisch dieselbe Prüfung von Wirksamkeit und Unbedenklichkeit wie ein zugelassenes Arzneimittel. Ein Produkt, das „Pflanzenextrakt“ auf der Packung stehen hat, ist folglich nicht automatisch ein geprüftes pflanzliches Arzneimittel.

So nutzen Sie den Medikationsplan sinnvoll

1. **Notieren Sie alles:** Verschreibungspflichtige und rezeptfreie Arzneimittel, pflanzliche Präparate, Tees, Tropfen, Nahrungsergänzungsmittel und gelegentlich eingenommene Mittel.
2. **Halten Sie die Angaben aktuell:** Schreiben Sie Wirkstoffnamen, Stärke, Dosis und Einnahmehäufigkeit auf. Die Marke allein reicht oft nicht, weil Produkte unterschiedliche Wirkstoffe oder Zusammensetzungen haben können.
3. **Bringen Sie die Packung oder ein Foto mit:** Besonders bei pflanzlichen Mitteln sind Pflanzenart, verwendeter Pflanzenteil, Extrakt und Dosierung wichtig.
4. **Fragen Sie vor dem Start nach:** Lassen Sie die Kombination in der Apotheke oder ärztlichen Praxis prüfen – insbesondere bei Dauermedikation, mehreren Arzneimitteln, Schwangerschaft oder chronischen Erkrankungen.
5. **Melden Sie Änderungen:** Sagen Sie Bescheid, wenn Sie ein pflanzliches Mittel beginnen oder absetzen. Das gilt besonders bei Arzneimitteln mit engem therapeutischem Bereich.

Was Sie prüfen sollten Warum es wichtig ist Wirkstoff und Dosierung Gleiche Pflanzennamen können unterschiedliche Zubereitungen und Konzentrationen bezeichnen. Alle weiteren Mittel Wechselwirkungen können auch mit rezeptfreien Arzneimitteln, Nahrungsergänzungen oder regelmäßigem Tee auftreten. Beginn und Ende der Einnahme Der Stoffwechsel kann sich sowohl beim Start als auch beim Absetzen eines Präparats verändern. Warnzeichen und neue Beschwerden Unerwartete Blutungen, starke Müdigkeit oder ein Wirkungsverlust können eine rasche Rücksprache nötig machen.

Merksatz: Pflanzlich ist nicht wechselwirkungsfrei

Ein Medikationsplan ist kein bürokratisches Extra, sondern eine praktische Sicherheitsübersicht. Er hilft Fachpersonen, die Wirksamkeit anderer Mittel und mögliche Wechselwirkungen besser einzuschätzen – einschließlich solcher über CYP450 oder Transportproteine. Beginnen oder beenden Sie ein pflanzliches Präparat deshalb nicht einfach auf eigene Faust, wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen.

Merksatz: Was Sie einnehmen, gehört auf den Plan – auch wenn es aus der Natur kommt. Fragen Sie bei Unsicherheit Ihre Apothekerin oder Ihren Arzt, bevor Sie etwas hinzufügen.