

WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER

Stressbewältigung

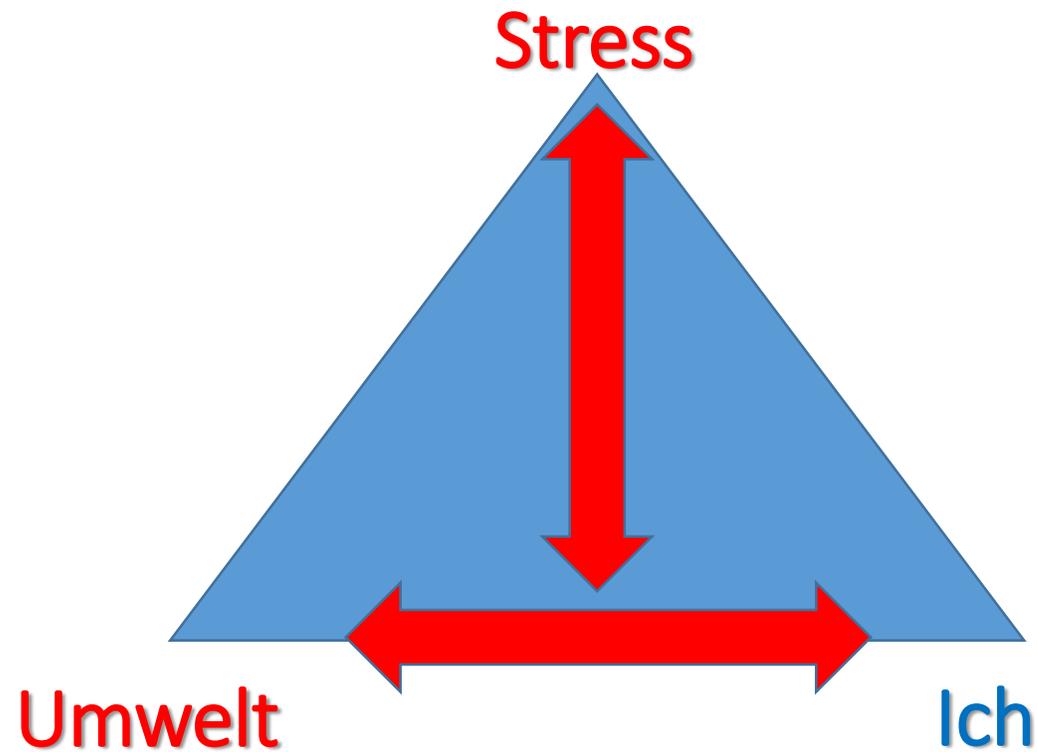
Nicht allein auf Selbstmedikation setzen

Westfälische Wilhelms-Münster

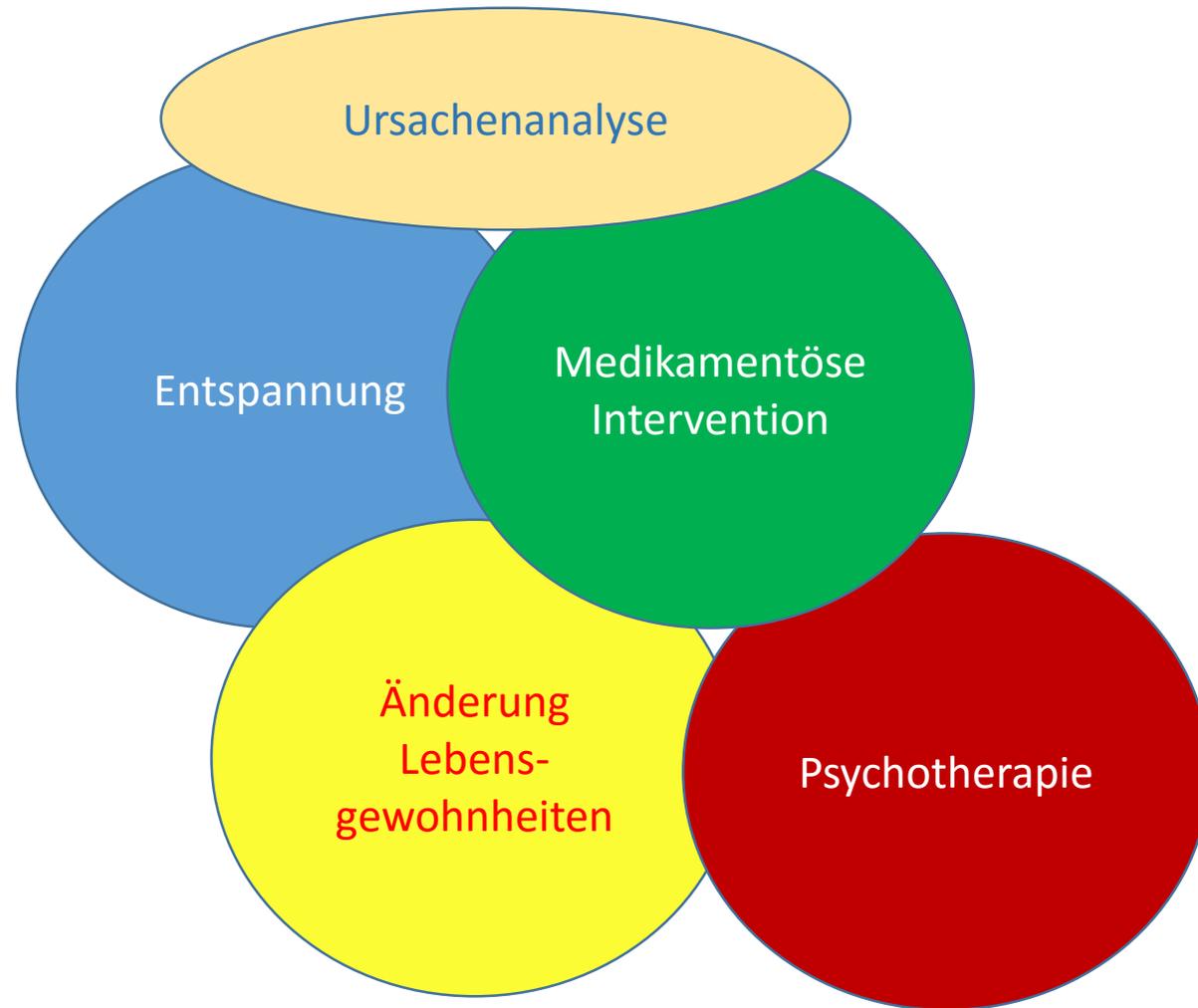
Institut für Pharmazeutische Biologie und Phytochemie

Behandlungsbedürftig:

- wenn Symptome verstetigt werden und damit länger andauernd sind
- wenn Erholungsphase nicht mehr zur Verbesserung der Symptomatik führen

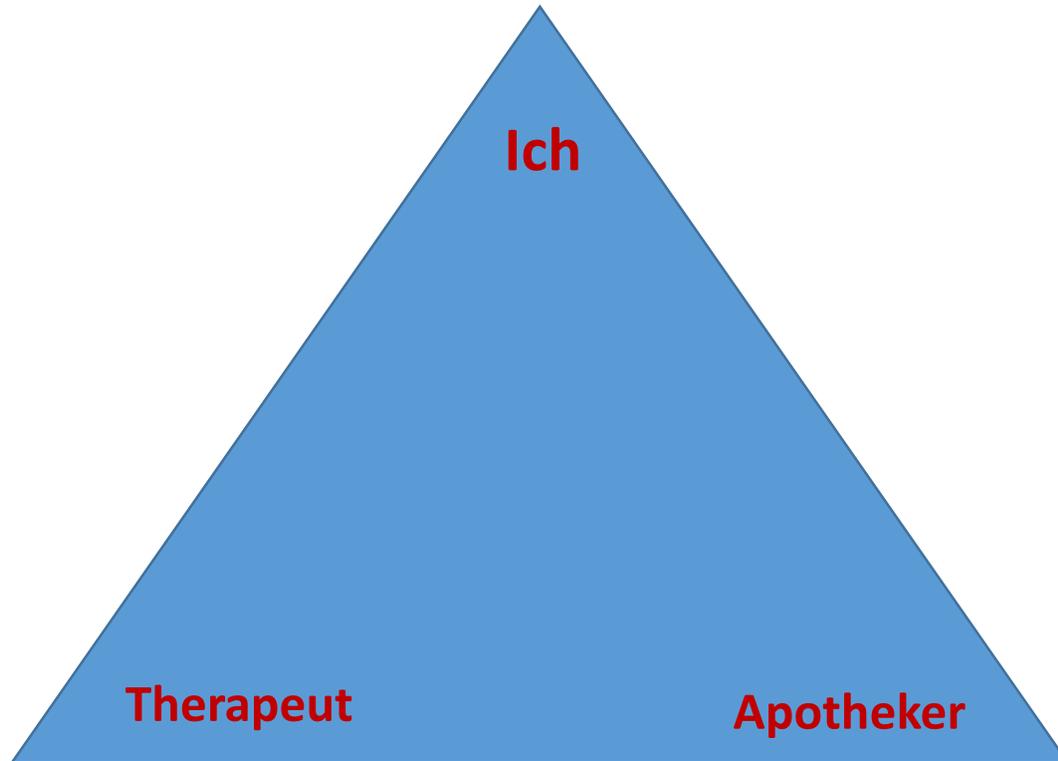


Stress-Symptomatik ist behandelbar



Allein oder Gemeinsam?

professionelle Hilfe annehmen!



Akteure im Bereich Medikationsmanagement

- Arzt
- Apotheker
- Heilpraktiker
- Naturheilkundler
- Bekanntschaften
-

Aber:

1. Sinnvolle Medikation benötigt fundiertes Fach-Wissen
(Achtung: belegte Indikationsgebiete versus volksmedizinische Anwendung)
2. Sinnvolle Medikation benötigt sinnvolle Produkte mit hohen Qualitätsstandards

Welche Arzneimittel sollen wir einsetzen?

Selbst hergestellte Tees?

Industriell hergestellte hochkonzentrierte Extrakt-Zubereitungen?

Wässrige oder organisch hergestellte Extrakte?

Welche Darreichungsform?

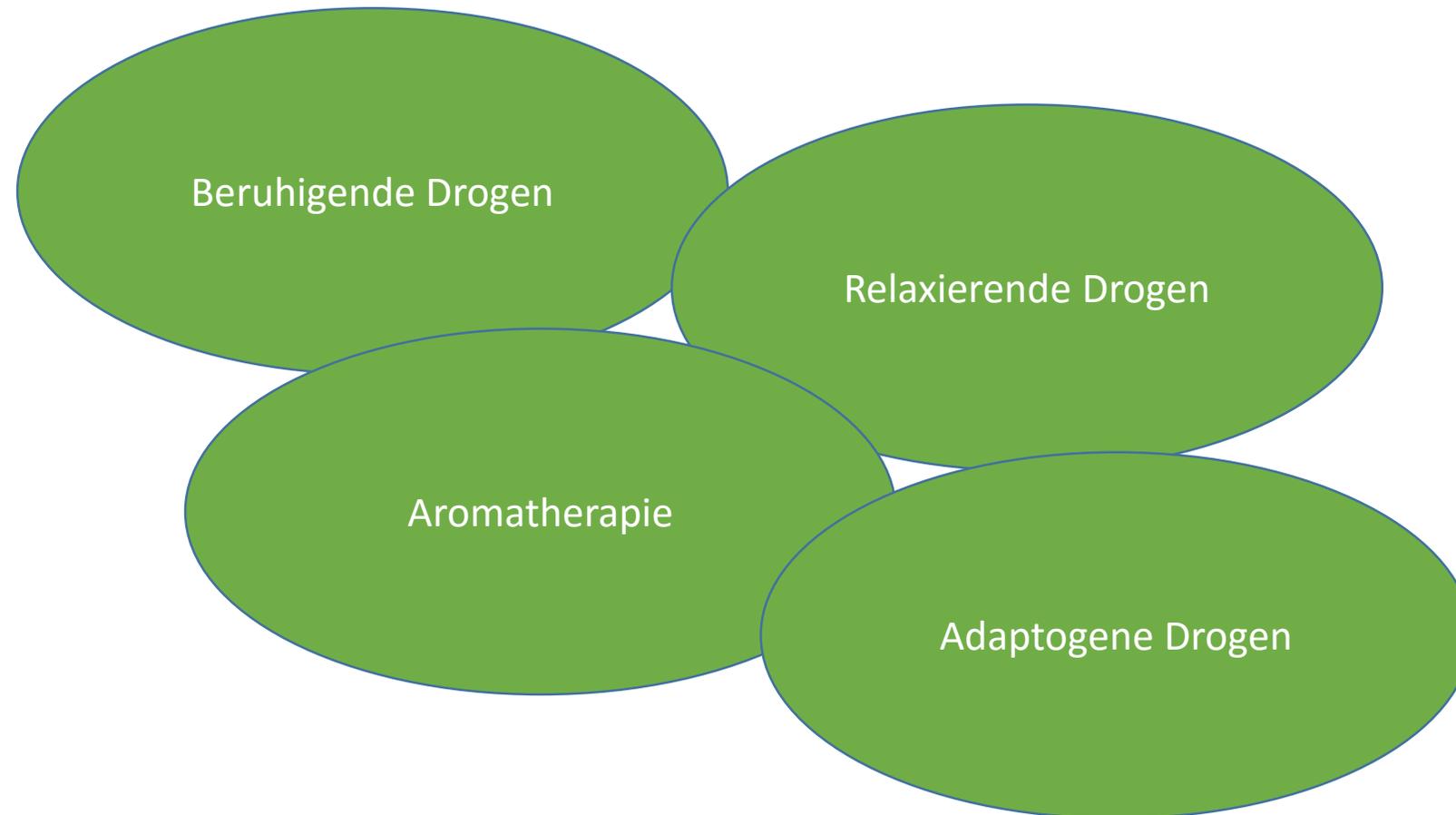
Arzneimitteltherapiesicherheit?

Nahrungsergänzungsmittel oder Arzneimittel?

Teure oder billige Produkte?

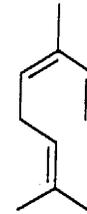
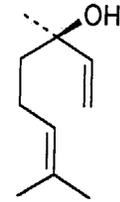
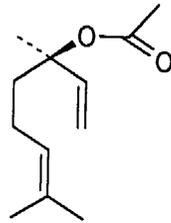
Sinnvolle Beratung kann nur von Fachpersonal kommen,
welches auch über die aktuellen wissenschaftlichen und inhaltlichen Entwicklungen und
Diskussionen und Studien ausreichend informiert ist.

Phytotherapeutische Interventionsmöglichkeiten



Beruhigende Drogen

Lavendelblüten
Lavendelöl

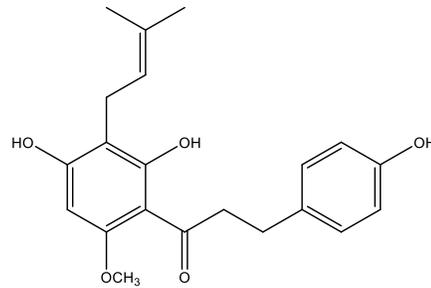


Europäische Zulassungsmonographie (HMPC):

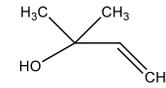
- Zur Besserung leichter Stress- und Erschöpfungssymptome

Beruhigende Drogen

Hopfenzapfen



Xanthohumol



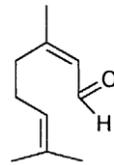
Methylbutenol

Europäische Zulassungsmonographie (HMPC):

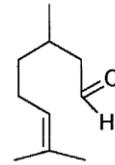
- Zur Besserung leichter Stress- und Erschöpfungssymptome

Beruhigende Drogen

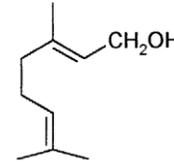
Melissenblätter



Citral B



Citronellal



Geraniol

Europäische Zulassungsmonographie (HMPC):

- Zur Besserung leichter Stress- und Erschöpfungssymptome

European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP):

- Angespanntsein, Unruhe, Reizbarkeit

Qualität der Droge und der Zubereitung
oft sehr kritisch!

Für Indikationen mit ZNS-Beteiligung
lipophile Extrakte notwendig

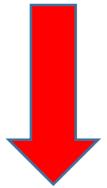
Adaptogene Drogen



Verbesserter Umgang gegenüber exogenen Stressoren
und Belastungssituationen

verbesserte Rekonvaleszenz

Leistungssteigerung (mental und körperlich),
z.B. Sportler



Aktivierung

Hypothalamus-
Hypophyse-
Nebennierenmark-
Achse
(HHN-Achse)

Hypothalamus

Hypophyse

Neben-
niere

CORTISOL



Adaptogene Drogen



Rosenwurzstock

Europäische Zulassungsmonographie (HMPC):

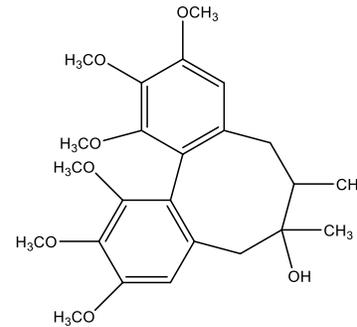
- kurzzeitig zur Linderung von Stresssymptomen, wie Erschöpfung und Schwächegefühl

Klinische Studienlage nicht sehr gut!

Beruhigende Drogen

Schisandra chinensis Beeren

„Beeren der 5 Geschmacksrichtungen“
WuWeiZi



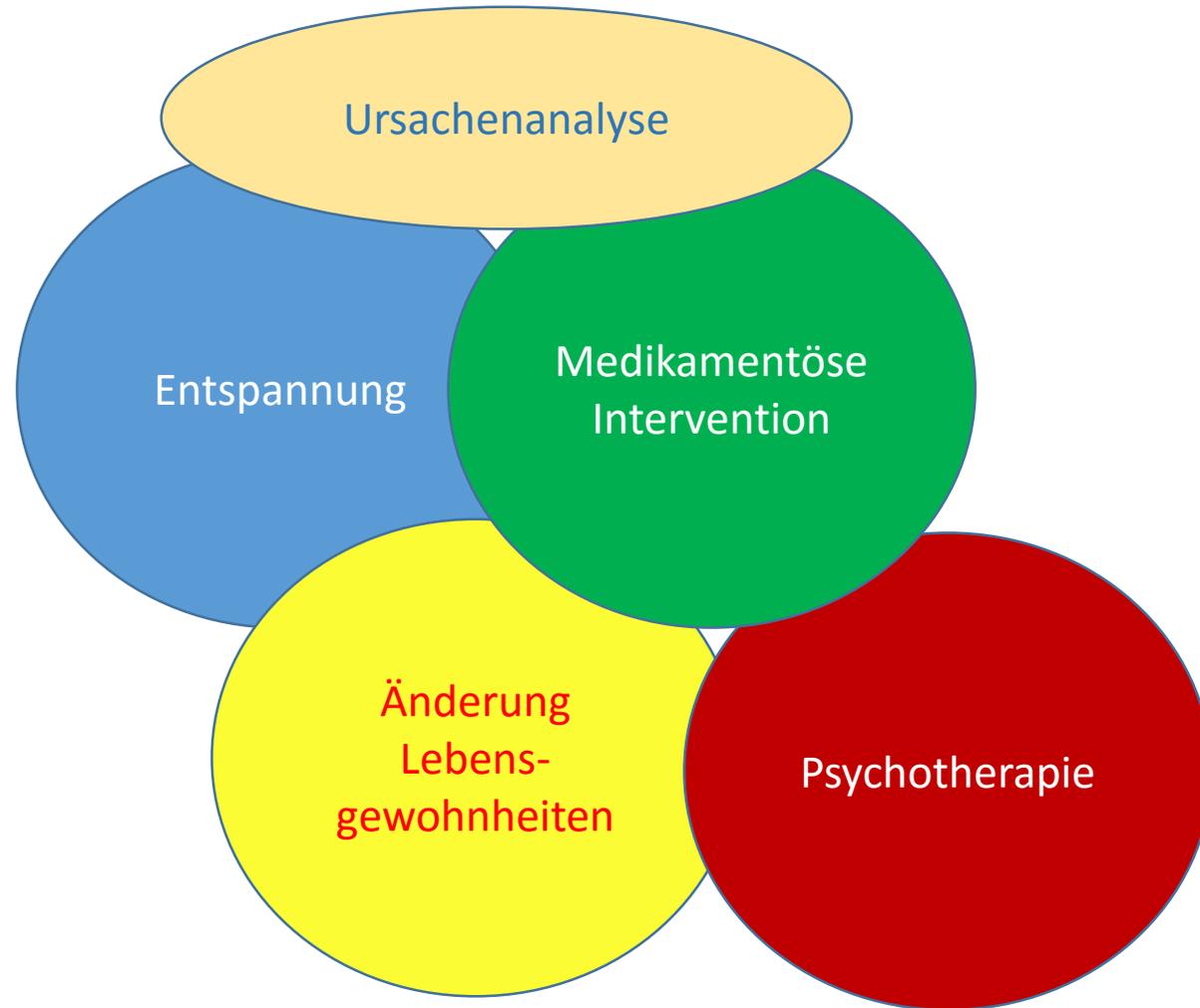
Lignane, z.B. Schisandrol A

Versuchstier: gesteigerte Toleranz gegenüber Kälte, Hitze, Lärm, Sauerstoffmangel

Objektivierbare Leistungssteigerung bei Rennpferden

Leistungssteigernde Effekte und beschleunigte Regeneration beim Mensch nach erschöpfender körperlicher Leistung

Stress-Symptomatik ist behandelbar:
ABER: multifaktorielle und professionelle Strategie sinnvoll



Ursachenanalyse

Entspannung

Medikamentöse
Intervention

Perfekte Beratung
Individuelle Anpassung
Qualitativ hochwertige Phytopharmaka

Änderung
Lebens-
gewohnheiten

Psychotherapie

Medizinische Wissenschaft ist im Fluss:

Entwicklung Evidenz-basierter Phytopharmaka für den Patienten benötigt
Forschung

Vielfältige offene Fragen

zur exakten Wirkweise (Pharmakodynamik) der verwendeten Drogen,
zur intensivierten klinischen Evidenz der verwendeten Phytopharmaka,
zur eindeutigen Identifizierung der jeweiligen wirksamen Inhaltsstoffen,
zur Pharmakokinetik der jeweiligen Wirkstoffen,
zur Sicherheit der eingesetzten Phytopharmaka,
zur Individualisierten Therapie von Phytopharmaka für spezielle Patienten,
.....

Fazit: ohne weitere Forschung keine sinnvolle Weiterentwicklung möglich

Forschungsförderung

- Öffentliche Einrichtungen
- Fachgesellschaften (z.B. Gesellschaft für Phytotherapie, Society of Medicinal Plants and Natural Product Research)
- Stiftung **Plants for Health**

