

FORSCHUNG pharma

Arnika



In der Volksmedizin wird die gelbe Bergblume schon sehr lange zur Behandlung bei Verletzungen eingesetzt.

Wohltäterin – Im Mittelalter galt sie als Wundermittel: Arnica montana, auch Bergwohlverleih genannt. Denn im Gegensatz zu manch anderen Heilkräutern half die auf den ersten Blick an eine sonnengelbe Margerite erinnernde Bergpflanze nicht nur bei einer Krankheit, sondern befreite vermeintlich von Schmerz und Leid bei vielen unterschiedlichen Beschwerden. Heute weiß man, dass Arnika kein Allheilmittel ist, aber die hübsche Arzneipflanze ist der Star unter den natürlichen Entzündungshemmern bei stumpfen Verletzungen. Zubereitungen aus der blühenden Pflanze finden eine äußere Anwendung in Form von alkoholischen Auszügen, Gels und Salben. Für die äußeren, arzneilichen Verwendungen wird dabei die ganze Pflanze (Planta tota), jedoch insbesondere die Blüten, verarbeitet. In der anthroposophischen Medizin wird die ganze Pflanze als Wirkstoff

gesehen, das heißt, die Wirkung wird auf den gesamten Extrakt mit seiner Vielfalt an Inhaltsstoffen zurückgeführt. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen der Arnika zählen Helenalin und Dihydrohelenalin, die beide zur Gruppe der Sesquiterpenlactone, speziellen sekundären Pflanzenstoffen, gehören. Sie besitzen nachweislich einen entzündungshemmenden Effekt, der darauf beruht, dass sie für die Entstehung von Entzündungen benötigte Begleitstoffe hemmen. Darüber hinaus wirken sie Ödemen entgegen und lindern Schmerzen. Weitere Inhaltsstoffe wie ätherische Öle und Flavonoide unterstützen sie dabei. Die Wildernte und der Weiterbestand der Heilpflanze waren durch die zunehmende touristische und landwirtschaftliche Nutzung im vergangenen Jahrzehnt ernsthaft gefährdet. Deshalb bezieht Weleda Arnika aus verschiedenen Quellen, die nachhaltig bewirtschaftet werden. Eine davon ist das von Weleda ins Leben gerufene Aufbauprojekt in den Karpaten. Hier werden das Umfeld der sensiblen Pflanze und ihre Verbreitung durch gezielte Pflege gestärkt. Mit der Verwendung von Arnika in einem Duschgel setzt Weleda neue Akzente in der Pflege für aktive Menschen. Denn aus anthroposophischer Sicht sind die Formkräfte eine der stärksten Eigenschaften der Arnika: Sie hilft der Haut beim Aufbau eines natürlichen Gleichgewichts und fördert die Aufrechterhaltung ihrer gesunden Struktur. Dazu kommt der stimulierende Duft von Rosmarin und Lavendel, der besonders nach ausgiebiger körperlicher Betätigung für einen Frische-Kick sorgt. ■

QUELLE

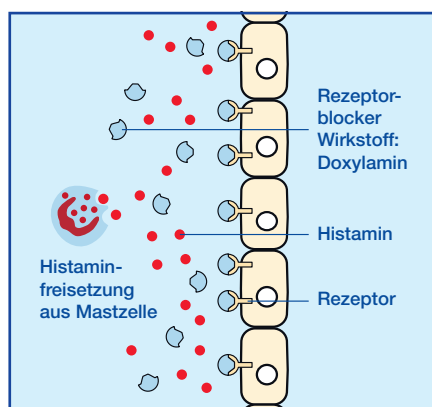
Arnika-Wanderung, 09. bis 10. Juli
2015, Adelboden, Schweiz.
Veranstalter: Weleda.

Das Antihistaminikum Doxylamin – eine Empfehlung bei akuten Schlafstörungen?

Warum man mit dem Wirkstoff Doxylamin sanft und natürlich einschläft.

Nicht einschlafen können, nachts keine Ruhe finden, am nächsten Morgen wie gerädert aufwachen – ca. 20 Millionen Deutsche* geben an, ab und zu unter Schlafstörungen zu leiden. Die meisten dieser Schlafstörungen treten kurzzeitig mit erkennbarer Ursache auf und sind gut behandelbar.

Ein Wirkstoff, der zur schnellen und wirksamen Behandlung solcher, häufig stressbedingter, akuter Schlafstörungen empfehlenswert ist, ist Doxylamin. Doxylamin ist ein sogenanntes Antihistaminikum, das ursprünglich zur Linderung von Allergien eingesetzt wurde, dessen schlaffördernde Wirkung jedoch frühzeitig erkannt und genutzt wurde.



Wirkweise Doxylamin: Hemmung der körpereigenen Wach-Substanz Histamin durch Anbindung an H1 Rezeptoren.

Wenn die Nebenwirkung zur Hauptwirkung wird

Doxylamin passiert die Blut-Hirn-Schranke und bindet im zentralen Nervensystem an H1 Rezeptoren. Dadurch hemmt es den Einfluss der körpereigenen Wach-Substanz Histamin und wirkt so schlaffördernd.

Schnell einschlafen – erholt aufwachen

Im Gegensatz zu verschreibungspflichtigen Psychopharmaka schalten Schlafmittel mit Doxylamin den Körper nicht komplett ab, sondern versetzen ihn auf ganz natürliche Weise in einen erholsamen Schlaf, ohne den physiologischen Schlafrhythmus zu beeinflussen. Im Gegensatz zu rein pflanzlichen Präparaten mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume, Melisse oder Lavendel – die meist über einen längeren Zeitraum eingenommen werden müssen, bevor eine Wirkung eintritt – wirkt Doxylamin schnell innerhalb von 30 bis 60 Minuten und ist gut verträglich.

Anders als manche verschreibungspflichtige Schlafmittel besitzt Doxylamin darüber hinaus auch kein Abhängigkeitspotential. Da Doxylamin eine Wirkdauer von 3 bis 6 Stunden hat, sind – bei Einhaltung einer Schlafdauer von 6 – 8 Stunden – in der Regel auch keine Hangover-Effekte wie Mü-

digkeit, Abgeschlagenheit, Schwindel oder ein vermindertes Reaktionsvermögen zu beobachten.

Wirkung bereits ab der ersten Einnahme

Schlafmittel mit Doxylamin, beispielsweise Hoggar® Night, können also für Kunden mit kurzzeitigen Schlafstörungen eine gute Empfehlung sein, da sie bereits ab der ersten Anwendung für eine erholsame Nacht sorgen und den Organismus kaum belasten.

Hoggar® Night – für eine erholsame Nacht!

- Beschleunigt das Einschlafen – fördert das Durchschlafen
- Wirkungseintritt ca. 30 Minuten nach Einnahme
- Hilft ab der ersten Anwendung
- Gut verträglich
- Macht körperlich nicht abhängig
- Millionenfach bewährter Marktführer**



* Quelle: Robert-Koch-Institut 2009; ** Quelle: IMS Health AMI, Absatz MAT 01/2015

Hoggar® Night 25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten. Zus: 1 Tbl. enth.: 25 mg Doxylaminsuccinat. **Sonst. Bestandt.:** Gelatine, Kartoffelstärke, Lactose-1H₂O, Mg-stearat, Maisstärke, hochdisp. SiO₂, Talkum. **Anw.:** Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen. **Gegenanz:** Überempf. gg. d. Wirkstoff, and. Antihistaminika od. e. d. sonst. Bestandt., akuter Asthmaanfall, Engwinkel-Glaukom, Phäochromozytom, Prostata-Hypertrophie m. Restharnbild., akute Vergift. durch Alkohol, Schlaf- od. Schmerzmittel sowie Psychopharmaka (Neuroleptika, Tranquilizer, Antidepressiva, Lithium), Epilepsie, Komb. m. MAO-Hemmern. **Anw.-beschränk.:** Eingeschr. Leberfkt., kardialer Vorschädig. u. Hypertonie, chron. Atembeschw. u. Asthma, gastro-ösophagealem Reflux, Pat. m. fokalen kortikalen Hirnschäden u. Krampfanfällen i. d. Anamnese, Kdr. u. Jugendl., hered. Galaktose-Intol., Laktase-Mangel, Glukose-Galaktose-Malabsorpt. **Schwangersch.:** Strenge Nutzen-Risiko-Abwäg.! **Stilz.:** Stillen unterbrechen. **NW.:** B. Pat. m. Phäochromozytom Katecholamin-Freisetz. mögl.; Tachykardie, Herzrhythmusstör., Dekompensat. e. besteh. Herzinsuff., EKG-Veränd., Leuko-/Thrombopenie, hämolyt. Anämie, aplast. Anämie, Agranulozytose, zerebr. Krampfanfälle, Schläfrigkeit, Schwindelgef., Benommenh., Konzentrationsstör., Kopfschm.; vegetative Begleitwirk. wie Akkommodationsstör., Mundtrockenheit, Gefühl d. verstopften Nase, Erhöht. d. Augeninnendrucks, Obstipat., Miktionsstör. Übelk., Erbr., Diarrhö, Appetitverlust/-zunahme, epigastr. Schmerzen; Tinnitus, Beeintr. d. Atemfkt. durch Sekreteindick., Bronchialobstruktion u. Bronchospasmus, lebensbedrohli. paralyt. Ileus, allerg. Hautreakt., Photosensibil., Muskelschwäche, Hypotension, Hypertension, Müdigk., Mattigk., verläng. Reakt.zeit, Stör. d. Körpertemp.regulierung, paradoxe Reakt. wie Unruhe, Erreg., Spann., Schlaflosigkeit, Alpträume, Verwirrth., Halluzinat., Zittern; nach längerfristiger Anw. verstärkte Schlafstör. durch plötzl. Absetzen mögl.; Leberfkt.stör. (cholestat. Ikterus), Depress.; NW b. ält. Pat. größer, Sturzgefahr kann sich erhöhen. Verkehrshinw. beachten! Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: Februar 2010. STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel