HÄNSELER
SWISS PHARMA

Phytoguide



Vorwort

Liebe Fachpersonen

Pflanzen begleiten uns Menschen seit jeher als wertvolle Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden. Dieses Wissen, kombiniert mit modernen Erkenntnissen, bildet die Grundlage für den vorliegenden Phytoguide.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen zwölf ausgewählte Pflanzen vor, die sich in der Beratung bewährt haben und fester Bestandteil unseres Sortiments bei Hänseler AG sind. Jede Pflanze wird kurz und prägnant beschrieben – von ihrer Botanik über den traditionellen und modernen Einsatz bis hin zu ihrer Wirkung.

Unser Ziel ist es, Ihnen als Fachpersonen eine praxisnahe Unterstützung für Ihre tägliche Beratung an der Front zu bieten.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen in die Phytotherapie und wünschen Ihnen viel Freude beim Einsatz dieses Guides.

Mit herzlichen Grüssen
Ihr Team der **Hänseler AG**

Dieser Phytoguide wurde in Zusammenarbeit mit **Frau Dr. sc. nat. Beatrix Falch** erarbeitet.

Fachlicher Background von Beatrix Falch:
- Offizinapothekerin mit Fähigkeitsausweis FPH in Phytotherapie
- Co-Präsidentin der Schweizerischen Medizinischen Fachgesellschaft für Phytotherapie (SMGP)
- Co-Präsidentin der pharmazeutischen Fachgesellschaft für Komplementärmedizin und Phytotherapie (FG KMPhyto)
- Externe Lehrbeauftragte an der ETH Zürich
- Dozentin bei AGFAM, Medinform und weiteren Fortbildungsveranstaltern

Wir bedanken uns herzlich für die fachliche Expertise und wertvolle Beratung.



Frau Dr. sc. nat.
Beatrix Falch

Weitere Quellen:
- Wichtl, M. - Teedrogen und Phytopharmaka, 6. Auflage
- PharmaWiki
- ResearchGate
- Arzneimittelkompendium der Schweiz
- Ph.Eur.
- HMPC-Monographien

Bilderquelle:
- Shutterstock

„Alle Dinge sind Gift,
und nichts ist ohne Gift;
allein die Dosis macht,
dass ein Ding kein Gift ist.“

– Paracelsus (1493–1541)



Inhaltsverzeichnis

Schafgarbe (*Achillea millefolium* L.) 2

Engelwurz (*Angelica archangelica* L.) 3

Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.) 4

Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa* L.) 5

Bärentraube (*Arctostaphylos uva-ursi* L.) 6

Birke (*Betula pendula* Roth.) 7

Goldrute (*Solidago virgaurea* L.) 8

Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger* L.) 9

Hamamelis (*Hamamelis virginiana* L.) 10

Pfefferminze (*Mentha x piperita* L.) 11

Eucalyptus (*Eucalyptus globulus* Labill.) 12

Cajeput (*Melaleuca cajuputi* Maton & Sm. ex R. Powell) 13



Schafgarbe

Botanik
Die gemeine Schafgarbe (*Achillea millefolium* L.) aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) ist ein mehrjähriges Kraut, das in Europa heimisch und auch in der Schweiz häufig anzutreffen ist.

Arzneidroge
Als Arzneidroge wird das Schafgarbenkraut (*Millefolii herba*) – die ganzen oder geschnittenen, getrockneten, blühenden Triebspitzen der Pflanze – und die Schafgarbenblüten (*Millefolii flos*) verwendet.
- Das Arzneibuch fordert einen Mindestgehalt an ätherischem Öl von 2 ml/kg, berechnet auf die getrocknete Droge.

Inhaltsstoffe
Ätherisches Öl, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe

Wirkungen
Zubereitungen haben nachgewiesen krampflösende, antimikrobielle, galletreibende, verdauungsfördernde, adstringierende, antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften.
Traditionell werden Zubereitungen eine progesteronartige Wirkung zugeschrieben.

Anwendungsgebiete
- Traditionsgemäss zur symptomatischen Behandlung leichter Krämpfe während der Menstruation.
- Appetitlosigkeit
- Magen-Darm-Beschwerden wie Krämpfe, Völlegefühl und Blähungen.
- Lokale Behandlung kleiner Wunden.

Darreichungsformen
Extrakte, Pulver, (Ur-)Tinkturen, Tabletten, Tee

Kontraindikationen
Korbblütlerallergie

Interaktionen
Interaktionen sind bisher nicht bekannt.

Engelwurz

Botanik
Die Engelwurz (*Angelica archangelica* L.) aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) ist eine krautige Pflanze, die bis zu drei Meter hoch werden kann und in Nordeuropa heimisch ist.

Arzneidroge
Als Arzneidroge wird die Angelikawurzel (*Angelicae radix*) verwendet. Das ganze oder geschnittene, sorgfältig getrocknete Rhizom und die Wurzeln der Pflanze. Seltener werden auch das Kraut und die Früchte verwendet.
- Das Arzneibuch fordert einen Mindestgehalt an ätherischem Öl von 2 ml/kg, berechnet auf die getrocknete Droge.

Inhaltsstoffe
Ätherisches Öl mit Monoterpenen, Furanocumarine wie Angelicin, Bitterstoffe

Wirkungen
Wurzel: Die Zubereitungen zur Einnahme haben galletreibende, blähungstreibende, krampflösende und antimikrobielle Eigenschaften.
Die topischen Zubereitungen werden zur symptomatischen Behandlung von Erkältungssymptomen wie Schnupfen und Husten eingesetzt.
Kraut: Anstieg des Blasenvolumens und Reduktion der nächtlichen Entleerung.

Anwendungsgebiete
Wurzel:
Peroral
- Appetitanregend bei Dyspepsie.
- Mangelhafte Magensaftsekretion.
- Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen.

Topisch
- Wärmend, antiseptisch, entspannend und auswurffördernd.

Kraut:
- Reizblase

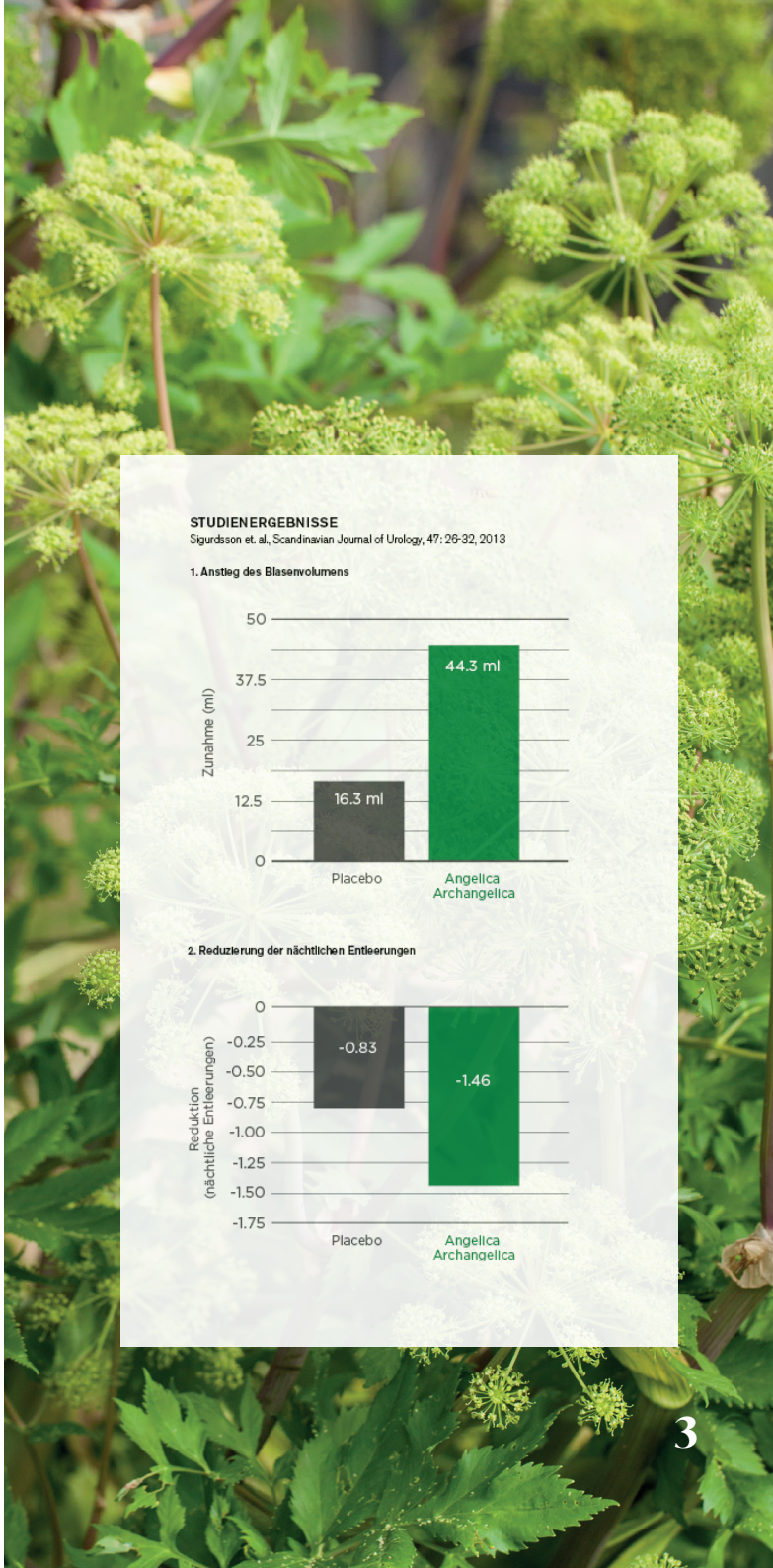
Darreichungsformen
Peroral: (Ur-)Tinkturen, Kapseln, Tee
Topisch: Balsam

Kontraindikationen
Überempfindlichkeit, Balsam nicht bei Kleinkindern unter 3 Monaten anwenden.

Wichtige Hinweise
Topisch: Photosensibilisierung aufgrund der Furanocumarine.

Interaktionen
Interaktionen sind bisher nicht bekannt.

haenseler.ch/studien





Johanniskraut

Botanik
Das gemeine Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.) ist eine ausdauernde, krautige Pflanze aus der Familie der Johanniskrautgewächse (*Hypericaceae*), die in Europa heimisch und auch in der Schweiz häufig anzutreffen ist.

Arzneidroge
Johanniskraut (*Hyperici herba*) besteht aus den während der Blütezeit geernteten, getrockneten, ganzen oder geschnittenen Triebspitzen von *Hypericum perforatum* L. Frische Johanniskraut-Triebspitzen (*Hyperici summitates cum floribus recentes*) bestehen aus den während der Blütezeit geernteten, ganzen, höchstens 15 cm langen Triebspitzen von *Hypericum perforatum* L.

Inhaltsstoffe
Naphthodianthrone: Hypericin, Pseudohypericin; Phloroglucinderivate: Hyperforin, Adhyperforin; Flavonoide: Hyperosid, Rutosid, Quercitrin, Isoquercitrin, Biflavone
Oligomere Procyanidine, Xanthone, ätherisches Öl

Wirkungen
Die Zubereitungen haben antidepressive und beruhigende Eigenschaften.

Anwendungsgebiete
- Bei gedrückter Stimmung, Stimmungslabilität, innerer Unruhe, Ängstlichkeit, Spannungszuständen und damit einhergehenden Ein- und Durchschlafstörungen.
- Zur Behandlung leichter und mittelgradiger depressiver Episoden.

Darreichungsformen
Filmtabletten, Dragées, Kapseln, (Ur-)Tinkturen, Tee

Kontraindikationen
Überempfindlichkeit, Lichtüberempfindlichkeit, Kombination mit einigen CYP-Substraten (gilt für hyperforinreiche Extrakte), Antidepressiva und anderen serotonergen Substanzen.

Interaktionen
Treten in Abhängigkeit vom Hyperforingehalt auf. Interaktionen sind beispielsweise mit Immunsuppressiva, HIV-Medikamenten, einigen Zytostatika, Vitamin-K-Antagonisten, Digoxin, Methadon und hormonalen Kontrazeptiva möglich.

Wichtige Hinweise
Hyperforinarme Extrakte zeigen keine pharmakokinetischen Interaktionen.

haenseler.ch/studien

Traubensilberkerze

Botanik
Die mehrjährige Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa* L.) aus der Familie der Hahnenfussgewächse (*Ranunculaceae*), die im östlichen Nordamerika heimisch ist, wurde traditionell von der indigenen Bevölkerung eingesetzt.

Arzneidroge
Als Arzneidroge wird der Wurzelstock, das Cimicifugarhizom (*Cimicifugae racemosae rhizoma*), verwendet, das aus dem nach der Fruchtreife ausgegrabenen und getrocknetem Wurzelstock (Rhizom) und den Wurzeln besteht.

Inhaltsstoffe
Triterpenglykoside, Phenolsäuren, Flavonoide, Tannine, flüchtige Öle

Wirkungen
Die hormonellen Wirkungen werden unter anderem auf die Beeinflussung des Neurotransmitterhaushaltes zurückgeführt.

Anwendungsgebiete
- Zur Linderung von Wechseljahrbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweissausbrüchen, Schlafstörungen, Nervosität und Verstimmungszuständen.
- Die Wirkung tritt nicht sofort ein und die Behandlungsdauer soll mindestens 6 Wochen betragen.

Darreichungsformen
Filmtabletten, (Ur-)Tinkturen

Kontraindikationen
Überempfindlichkeit, Leberschädigungen

Interaktionen
Interaktionen sind mit den in der Schweiz zugelassenen Präparaten bisher nicht bekannt.

Wichtige Hinweise
Auch bei östrogenabhängigen Tumoren einsetzbar.

haenseler.ch/studien





Bärentraube

Botanik
Die Bärentraube (*Arctostaphylos uva-ursi* L.) aus der Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*) ist ein niedriger, immergrüner Strauch, der in der nördlichen Hemisphäre wächst.

Arzneidroge
Als Arzneidroge werden die ganzen oder geschnittenen, getrockneten Blätter, *Uvae ursi folium*, verwendet.
- Das Arzneibuch fordert einen Mindestgehalt von 7.0 % an Arbutin, berechnet auf die getrocknete Droge.

Inhaltsstoffe
Arbutin, Methylarbutin, Phenolcarbonsäuren, Flavonoide, Gerbstoffe, Triterpene

Wirkungen
Die Zubereitungen haben antibakterielle, entzündungshemmende und antiadhäsive Eigenschaften. Der antibakterielle Effekt wird dem aus den Arbutinen freigesetzten Hydrochinon zugeschrieben.

Anwendungsgebiete
Behandlung von unkomplizierten Harnwegsinfekten, Blasenentzündung und anderen entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege.

Darreichungsformen
Filmtabletten, Kapseln, (Ur-)Tinkturen, Tee

Kontraindikationen
Überempfindlichkeit, Nierenerkrankungen, Schwangerschaft und Stillzeit.

Interaktionen
Interaktionen sind bisher nicht bekannt.

Wichtige Hinweise
Als Einzelteezubereitung einen Kaltwasserauszug herstellen, um die Menge an schlecht verträglichen Gerbstoffen niedrig zu halten.

Birke

Botanik
Die Stammpflanzen der Arzneidroge sind die Hängebirke (*Betula pendula* Roth.) und Moorbirke (*Betula pubescens* Roth.) aus der Familie der Birkengewächse (*Betulaceae*). Beide Spezies sind in Europa heimisch. Birken wachsen vor allem in der nördlichen Hemisphäre.

Arzneidroge
Als Arzneidroge werden meistens die Birkenblätter (*Betulae folium*) verwendet.
- Das Arzneibuch fordert einen Mindestgehalt von 1.5 % an Flavonoiden, berechnet als Hyperosid auf die getrocknete Droge.

Inhaltsstoffe
Flavonoide, Gerbstoffe, Phenolcarbonsäuren: Chlorogensäure; ätherisches Öl, Triterpene, Vitamine (u.a. Vitamin C)

Wirkungen
Die Zubereitungen haben antibakterielle, entzündungshemmende und antiadhäsive Eigenschaften.

Anwendungsgebiete
- Die Arzneimittel werden traditionell als harntreibende Mittel verwendet, zum Beispiel bei entzündlichen und bakteriellen Erkrankungen der ableitenden Harnwege wie einer Blasenentzündung.
- Birkenblätter werden auch bei rheumatischen Erkrankungen und zur Vorbeugung von Nierensteinen eingesetzt.
- In der Alternativmedizin werden Birkenblätter auch zur Entschlackung oder Entgiftung angewendet („Detox“).

Darreichungsformen
Filmtabletten, (Ur-)Tinkturen, Tee

Kontraindikationen
Überempfindlichkeit, Kinder unter 6 Jahren.

Interaktionen
Interaktionen sind bisher nicht bekannt.

haenseler.ch/studien





Goldrute

Botanik
Goldruten sind krautige Pflanzen aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*).

Zu den verwendeten Spezies gehören:
- Echte Goldrute (*Solidago virgaurea* L.)
- Riesengoldrute (*Solidago gigantea* Aiton)
- Kanadische Goldrute (*Solidago canadensis* L.)

Arzneidroge
Echtes Goldrutenkraut (*Solidaginis virgaureae herba*) besteht aus den getrockneten, ganzen oder zerkleinerten, blühenden, oberirdischen Teilen von *Solidago virgaurea*. Goldrutenkraut (*Solidaginis herba*) besteht aus den getrockneten, ganzen oder zerkleinerten, blühenden, oberirdischen Teilen von *Solidago gigantea* oder *Solidago canadensis*, ihren Varietäten oder Hybriden und/oder Mischungen davon.
- Das Arzneibuch fordert einen Mindestgehalt von 2.5 % an Flavonoiden, berechnet als Hyperosid auf die getrocknete Droge.

Inhaltsstoffe
Flavonoide, Triterpensaponine, Isoprenoide, Vitamine, ätherisches Öl, organische Säuren, Polysaccharide

Wirkungen
Die Zubereitungen haben antibakterielle, harntreibende, entzündungshemmende, antioxidative und krampflösende Eigenschaften.

Anwendungsgebiete
Die Zubereitungen werden zur Behandlung von Blasenentzündungen eingesetzt.

Darreichungsformen
Filmtabletten, (Ur-)Tinkturen, Tee

Kontraindikationen
Überempfindlichkeit, Kinder unter 6 Jahren.

Interaktionen
Interaktionen sind bisher nicht bekannt.

Bilsenkraut

Botanik
Das Schwarze Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger* L.*)* aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) ist eine krautige Pflanze, die in Europa heimisch ist.

Arzneidroge
Als Arzneidroge werden die Hyoscyamusblätter (*Hyoscyami folium*) und das frische Bilsenkraut (*Hyoscyami herba recens*) verwendet.

Inhaltsstoffe
Alkaloide: Atropin (Racemat aus L- und S-Hyoscyamin), Scopolamin; Flavonoide

Wirkungen
Die Tropanalkaloide haben parasympatholytische (anticholinerge) und psychoaktive Eigenschaften.

Anwendungsgebiete
Topisch: In Narbensalben und für Einreibungen.

Peroral: Als Anticholinergikum bei Erkältungskrankheiten, bei Spasmen im Bereich des Gastrointestinaltrakts, traditionell als Schmerzmittel und Sedativum.

Darreichungsformen
Crèmen, (Ur-)Tinkturen, Öl, selten in Teemischungen

Kontraindikationen
Peroral: Engwinkelglaukom, Harnverhalt/Prostatahyperplasie, Ileus/gastrointestinale Obstruktion, Myasthenia gravis, Tachyarrythmien/Herzinsuffizienz

Interaktionen
Peroral: Interaktionen mit Arzneimitteln mit anticholinergen Effekten sind möglich. z.B. Trizyklische Antidepressiva, Antipsychotika, Antiparkinsonmittel, Muskelrelaxanzien

Wichtige Hinweise
Das Bilsenkraut kann als Rauschmittel und Halluzinogen missbraucht werden.





Hamamelis

Botanik
Die Virginische Zaubernuss (*Hamamelis virginiana* L.) aus der Familie der Zaubernussgewächse (*Hamamelidacea*) ist im östlichen Nordamerika heimisch (USA und Kanada). Es handelt sich um einen buschigen Strauch, der eine Höhe von bis zu etwa sieben Meter erreicht.

Arzneidroge
Als Arzneidroge werden hauptsächlich die Hamamelisblätter verwendet (*Hamamelidis folium*), die ganzen oder geschnittenen, getrockneten Blättern von *Hamamelis virginiana* L.
- Das Arzneibuch fordert einen Mindestgehalt von 3 % an Gerbstoffen, berechnet als Pyrogallol auf die getrocknete Droge.

Des Weiteren wird auch die Hamamelisrinde (*Hamamelidis cortex*) eingesetzt, die Stamm- oder Zweigrinde der Pflanze.

Inhaltsstoffe
Gerbstoffe: Gallotannine, Hamamelitannine, oligomere Proanthocyanidine; Flavonoide, Phenolcarbonsäuren, ätherisches Öl

Wirkungen
Die Zubereitungen haben adstringierende, entzündungshemmende, antioxidative, juckreizlindernde, blutungsstillende, venentonisierende, antibakterielle und antivirale Eigenschaften.

Anwendungsgebiete
Hauterkrankungen, Ekzeme, Schrunden, bei Wolf, kleine Verbrennungen, Sonnenbrand, kleine Hautverletzungen, Krampfadern und Hämorrhoiden.

Darreichungsformen
Salben, Crèmen, Augentropfen, Suppositorien, Extrakte, (Ur-)Tinkturen

Kontraindikationen
Kontraindikationen sind bisher nicht bekannt.

Interaktionen
Interaktionen sind bisher nicht bekannt.

Wichtige Hinweise
Hamameliswassers enthält nur die wasserdampfflüchtigen Bestandteile.

haenseler.ch/studien

Pfefferminze

Botanik
Die Pfefferminze (*Mentha x piperita* L.) aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) ist ein Hybrid aus der grünen Minze *(Mentha spicata* L.) und der Wasserminze (*Mentha aquatica* L.). Die Pflanze wächst in Europa und kann im Garten angebaut werden. Sie ist mehrjährig und bildet unterirdische Ausläufer.

Arzneidroge
Als Arzneidroge werden die Pfefferminzblätter (*Menthae piperitae folium*) verwendet, die getrockneten, ganzen oder geschnittenen Blätter von *Mentha x piperita* L.
- Das Arzneibuch fordert einen Mindestgehalt von 9 ml/kg an ätherischem Öl, berechnet auf die getrocknete Droge.

Inhaltsstoffe
Ätherisches Öl, Labiatengerbstoffe, Flavonoide, Triterpene

Wirkungen
Die Zubereitungen aus Pfefferminzblättern haben krampflösende und entspannende Eigenschaften auf die glatte Muskulatur im Verdauungstrakt. Sie wirken zudem galletreibend, verdauungsfördernd, blähungstreibend, kühlend und antimikrobiell.

Anwendungsgebiete
- Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden wie z.B. Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Krämpfe, Bauchschmerzen und Blähungen.
- Pfefferminzöl wird äusserlich bei Kopfschmerzen sowie zur Linderung der Symptome von Husten und Erkältung eingesetzt.

Darreichungsformen
Ätherisches Öl, Cremen, (Ur-)Tinkturen, Tee, Kapseln, Flüssig- und Trockenextrakte

Kontraindikationen
Überempfindlichkeit, schwere krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Verschluss der Gallenwege, Entzündung der Gallenblase, Leberschädigung, Schwangerschaft und Stillzeit

Interaktionen
Interaktionen sind bisher nicht bekannt.

Wichtige Hinweise
Pfefferminztee in hohen Mengen konsumiert, kann Gebärmutterkontraktionen auslösen.

haenseler.ch/studien





Eucalyptus

Botanik
Die immergrünen Eukalyptusbäume wie *Eucalyptus globulus* Labill. aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*), welche in Australien heimisch sind, können bis zu 100 Meter hoch werden. Für die Gewinnung des Öls sind nicht alle Bäume gleichermassen geeignet.

Arzneidroge
Als Arzneidroge werden die Eukalyptusblätter (*Eucalypti folium*) verwendet. Sie bestehen aus den ganzen oder geschnittenen, getrockneten Laubblättern älterer Zweige von *Eucalyptus globulus* Labill.

- Das Arzneibuch fordert einen Mindestgehalt an 15 ml/kg an ätherischem Öl, berechnet auf die getrocknete Droge.

Inhaltsstoffe
Ätherisches Öl (Hauptbestandteil 1.8-Cineol), Flavonoide

Wirkungen
Die Zubereitungen haben antimikrobielle, antiseptische, entzündungshemmende, durchblutungsfördernde, auswurffördernde und hustenreizlindernde Eigenschaften und befreien die Atemwege.

Anwendungsgebiete
Erkältungskrankheiten, Schnupfen, Bronchitis, Sinusitis, Husten

Darreichungsformen
Ätherisches Öl, Cremen, (Ur-)Tinkturen
Tee, Kapseln

Kontraindikationen
Überempfindlichkeit, Säuglinge und Kinder, Schwangerschaft

Interaktionen
Eukalyptusöl kann CYP450-Isoenzyme induzieren und entsprechende Wechselwirkungen können nicht ausgeschlossen werden.

Wichtige Hinweise
Eucalyptus radiata ist die mildere Art und das ätherische Öl daraus kann auch bei Kleinkindern (entsprechend verdünnt) eingesetzt werden.

Cajeput

Botanik
Cajeput ist ein ätherisches Öl, welches aus den Blättern und Zweigen Myrtenheide (*Melaleuca cajuputi* Maton & Sm. ex R. Powell) aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*) gewonnen wird. Der Baum kann bis zu 25 Meter hoch werden und ist vor allem in Südostasien und Australien verbreitet.

Arzneidroge
Als Arzneidroge werden die Blätter und Zweige verwendet.
- Der Gehalt an 1.8-Cineol liegt üblicherweise bei 50-70 %.

Inhaltsstoffe
Ätherisches Öl (Hauptbestandteil 1.8-Cineol), Flavonoide

Wirkungen
Die Zubereitungen haben antimikrobielle, antivirale, schmerzlindernde, entzündungshemmende, antioxidative, spasmolytische und schleimlösende Effekte.

Anwendungsgebiete
Schnupfen, Husten, Muskel- und Gelenkschmerzen

Darreichungsformen
Ätherisches Öl, Cremen, Tee, Kapseln

Kontraindikationen
Überempfindlichkeit, Säuglinge und Kinder, Schwangerschaft, Stillzeit, Niereninsuffizienz, Anwendung auf verletzter oder erkrankter Haut, Anwendung im Gesicht, bei den Augen

Interaktionen
Interaktionen sind bisher nicht bekannt.

haenseler.ch/studien



Hänseler Swiss Pharma
Industriestrasse 35
9100 Herisau, Schweiz
T +41 71 353 58 58
www.haenseler.ch
info@haenseler.ch

Folgen Sie uns
auf Social Media

HÄNSELER
SWISS PHARMA

30003101/02_2025.06.01