



## Episode 1: Was wir über Arzneimittel-Wechselwirkungen mit Kräutern wissen sollten

Berlin, Januar 2022

Kernbotschaften des gleichnamigen Podcasts mit Sabine Ritter, Apothekerin, TCM-Therapeutin und Autorin von „Arzneimittel-Interaktionen in der Phytotherapie“ und „Arzneimittelwirkungen aus Sicht der Chinesischen Medizin“. Die folgenden Listen von Arzneipflanzen sollen für das Thema unerwünschter Wechselwirkungen sensibilisieren. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Patient:innengruppen, bei denen man besonders vorsichtig sein sollte, wenn man Kräuter zusätzlich zu Medikamenten verordnet:

- Multimorbide Patient:innen, die fünf und mehr Wirkstoffe einnehmen
- Senior:innen
- HIV- und Krebspatient:innen
- Patient:innen mit Einschränkungen der Leber- und Nierenfunktion

**Merke:** Die meisten Arzneipflanzen sind bezüglich ihrer Wechselwirkung mit allopathischen Wirkstoffen noch nicht oder wenig erforscht.

Viele Daten gibt es mittlerweile zu:

- Johanniskraut (*Hyperici Hb*)
- Gelbwurz (*Curcumae longae Rhiz*, Jiang Huang)
- Ginkgo (*Ginkgo Fol*)
- Ginseng (*Panax Ginseng Rx*, Ren Shen)
- Knoblauch (*Allii sativi Bulb*)
- Mariendistel (*Cardui mariae Fruct/Hb*)
- rotem Reis (*Monascus purpureus*)
- Schisandra (*Schisandrae Fruct*, Wu Wei Zi)
- rotem Sonnenhut (*Echinacea purpureae Hb / E. angustifoliae Rx*)
- Süßholz (*Glycyrrhizae Rx et Rhiz*, Gan Cao)

Bei diesen Arzneipflanzen immer nachschauen, wenn eine gemeinsame Anwendung mit Medikamenten geplant ist.<sup>1</sup>

**Cave:** Wenn sich das Befinden eines Patienten im Rahmen einer phytotherapeutischen Begleittherapie verschlechtert, immer daran denken, dass eine noch unbekannte Wechselwirkung die Ursache sein könnte und die Kräuter erst einmal weglassen. Teemischungen sind für unerwünschte Wechselwirkungen weniger anfällig als Einzelkräuter.

<sup>1</sup> Sabine Ritter: Arzneimittel-Interaktionen in der Phytotherapie, Verlag Systemische Medizin, Bad Kötzing 2019, führt Wechselwirkungen nach Wirkstoffklassen und nach Arzneipflanzen sortiert auf. Im Zweifel sollte man in medizinischen Datenbanken (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>) suchen.

## Die kritischsten Wechselwirkungen, die man unbedingt vermeiden sollte:



### Kaliumspiegel senkende Arzneipflanzen

Vorsicht zum Beispiel bei Anwendung von

- Aloe vera (*Aloe barbadensis*, *Aloe ferox*, oberirdische Teile)
- krausem Ampfer (*Rumiciscrisi Rx*) bzw. Sauerampfer (*Rumicis acetosa Hb*)
- Bockshornkleesamen (*Trigonellae foenugraeci Sem*)
- Cascararinde (*Rhamni purshianae Cort*)
- Faulbaumrinde (*Frangulae Cort*)
- Rhabarberwurzel (*Rhei Rhiz/ Rx*, Da Huang)
- Sennesblättern oder -früchten (*Sennae Fol/Fruc*)
- Süßholz (*Glycyrrhizae Rx*, Gan Cao)

Auch einige allopathische Arzneimittel haben als unerwünschte Nebenwirkung (UAWs) die Entwicklung einer Hypokaliämie: Antiarrhythmika, Antiasthmatica, Entwässerungsmittel wie Thiazide und Schleifendiuretika sowie Glucocorticoide und H1-Antihistaminika. Eine Hypokaliämie kann sich in folgenden Symptomen äußern: plötzliche Schwäche (muskulär), Gefühlsstörungen wie Parästhesien, Obstipation, verminderte Reflexe. Schlimmstenfalls Herzrhythmusstörungen, Herzstillstand oder Atemlähmung.

### Verlängerung der QT-Zeit im EKG

Wenn sowohl Arzneipflanzen als auch Medikamente die QT-Zeit verlängern, kann dosisabhängig das Risiko für Torsade-de-Pointes-Tachykardien steigen. Im Extremfall kann es zu tödlich verlaufenden Herzrhythmusstörungen kommen.

Vorsicht ist geboten bei der Kombination bestimmter Arzneipflanzen mit allopathischen Medikamenten zur QT-Zeit-Verlängerung, da es zu einem verstärkenden Effekt kommen kann. Hierzu gehören z. B.:

- Bitterorangen (*Aurantii amari Flos/Peric/Fruc*)
- Ginkgo (*Ginkgo Fol*)
- Herzgespann (*Leonuri cardiaca Hb*)
- Johanniskraut (*Hyperici Hb*)
- Passionsblume (*Passiflorae Hb*)
- Weißdorn (*Crataegi Fol cum Flos*)
- Ma Huang (*Ephedrae Hb*)

### Hemmung der Monoaminoxidase

Einige Antidepressiva wie Moclobemid und Tranylcypromin oder die Antiparkinsonmittel Rasagilin, Safinamid und Selegilin hemmen dieses Enzym. Noradrenalin, Dopamin oder Serotonin werden dadurch langsamer abgebaut.

Vorsicht bei Kombination mit ähnlich wirkenden Arzneipflanzen wie:

- Ginkgo (*Ginkgo Fol*)
- Ginseng (*Ginseng Rx*, Ren Shen)
- Süßholz (*Glycyrrhizae Rx*, Gan Cao)
- Johanniskraut (*Hyperici Hb*)
- Rosenwurz (*Rhodiola Rhiz*)

**Symptome unerwünschter Wechselwirkungen:** starke Kopfschmerzen, neurologische Beschwerden oder Fieber bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen.

**Cave:** Zwischen der Einnahme von Medikamenten, die Monoaminoxidase hemmen, und ähnlich wirkenden Arzneipflanzen wird ein **Abstand von 14 Tagen** empfohlen.

### Antidepressiva und andere Arzneistoffe, die auf den Serotonin-Stoffwechsel wirken

Vorsicht bei Kombination mit Arzneipflanzen wie:

- afrikanische Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia* Sem)
- Schlafbeere (*Withania somnifera* Fruc, Ashwagandha)
- Ginkgo (*Ginkgo Fol*)
- Johanniskraut (*Hyperici Hb*)
- Baldrian (*Valerianae Rx*)
- Traubensilberkerze (*Cimicifugae Rhiz*)
- Rosenwurz (*Rhodiolae Rhiz*)

**Unerwünschte Wechselwirkung:** lebensbedrohliches Serotonin-Syndrom mit Symptomen wie Verwirrung und Agitiertheit, aber auch Fieber, Schwitzen, Diarrhö, Ataxie, Tremor, Hyperreflexie und Myoklonie sowie Hypertonie und Tachykardie.

### Verstärkung anticholinergischer Effekte von Medikamenten

Einige Medikamente hemmen den wichtigen Neurotransmitter Acetylcholin. Dies betrifft einige Mittel gegen Asthma oder COPD, zahlreiche Neuroleptika und einige Antidepressiva. Diese nicht mit Chinarrinde (*Cinchonae cortex*) oder anticholinerg wirkenden chinesischen Kräutern kombinieren.<sup>2</sup>

**Unerwünschte Wechselwirkungen:** herabgesetzte Magenmotilität, Harnretention und Obstipation bis hin zum paralytischen Ileus. Augen: Reduktion der Tränenflüssigkeit, muköse Sekrete, Glaukomanfall. Mundtrockenheit, kardiale Beschwerden, Störung der Wärmeregulation, herabgesetzte Krampfschwelle, Delir.

### Veränderung der Blutgerinnung

Vorsicht bei der Kombination von Gerinnungshemmern mit:

- Knoblauch (*Allii sativi Bulb*)
- Pfingstrosenwurzel (*Paeoniae alba Rx/Bai Shao*)
- Baikalhelmkraut (*Scutellaria baicalensis Rx, Huang Qin*)
- Winterschachtelhalm (*Equisetum hyemale Hb*)
- Zimt (*Cinnamomi Cort/Ram, Rou Gui/Gui Zhi*)
- Gelbwurz (*Curcumae longae Rhiz, Jiang Huang*)
- Ginkgo (*Ginkgo Fol*)
- einigen Heilpilzen wie Reishi oder Ling Shi (*Ganoderma lucidum*); gemeiner Klapperschwamm (*Grifola frondosa*; Maitake)
- Steinklee (*Meliloti Hb*)
- Herzgespann (*Leonuri Hb/ Yi Mu Cao*)
- Liebstöckel (*Levistici Rx*)

<sup>2</sup> Siehe dazu S. Ritter, FN 1, S. 220

- Mädesüß (*Spirea ulmariae Hb/Flos*)
- Rosskastanie (*Aesculi hippocastani Sem*)



AGTCM  
Fachverband für Chinesische Medizin

### Sedierende Arzneipflanzen bei Senior:innen

Bevor man Senior:innen sedierend wirkende Kräutermischungen verordnet, sollte man fragen, ob sie Antidepressiva, Antipsychotika, Opioide oder allopathische Sedativa einnehmen. Wenn man den sedierenden Effekt verstärkt, besteht die Gefahr eines erhöhten Sturzrisikos.

### Arzneipflanzen bei Krebspatient:innen

Dieses Gebiet ist noch weitgehend unerforscht und sollte auf sorgfältiger Recherche basieren<sup>3</sup>. Bedacht werden sollten auch Wechselwirkungen mit einer hormonellen Langzeittherapie, etwa mit Tamoxifen nach Brustkrebs. So ist eine Kombination mit Curcuma (*Curcuma xanthorrhizae Rhiz*) oder kanadischem Gelbwurz (*Hydrastidis Rhiz*) nicht ratsam, weil diese den Plasmaspiegel des aktiven Metaboliten von Tamoxifen senken können.

### **Unerwünschte Wechselwirkungen über die Cytochrom P450-Enzymfamilie**

Unerwünschte Wechselwirkungen mit Arzneimitteln entstehen häufig durch Pflanzen, die eine Gruppe von Enzymen *stimulieren*: die Cytochrom P450-Enzymfamilie. Sie spielen bei der Verstoffwechslung von Arzneistoffen eine Schlüsselrolle. Arzneimittel werden durch diese Pflanzen schneller abgebaut, so dass sich ihre Bioverfügbarkeit verkürzt.

Beispiele sind:

- Johanniskraut (*Hyperici Hb*)
- Salbei (*Salviae Fol*)
- roter Sonnenhut (*Echinaceae Rx*)
- Weißdorn-Früchte (*Crataegi Fol cum Flos*)
- Rhemannia-Wurzel (*Rehmanniae Rx, Shu Di Huang*)
- Schisandra-Früchte (*Schisandrae Fruct, Wu Wei Zi*)
- Goji-Beeren (*Lycii Fruct, Gou Qi Zi*)
- chinesische Angelikawurzel (*Angelicae sinensis Rx, Dang Gui*)
- Rhabarberwurzel (*Rhei Rhiz, Da Huang*)
- Yamswurzel (*Dioscoreae Rx, Shan Yao*)

Andere Arzneipflanzen bewirken das Gegenteil: Sie *hemmen* die Wirkung der Cytochrom-P-Enzymfamilie. Das bedeutet, dass sie die Wirkung von Arzneimitteln – und damit auch ihre Nebenwirkungen – verstärken können.

Beispiele sind:

- Pfingstrosenwurzel (*Paenoniae Rx, Bai Shao*)
- Zimt-Rinde und -Stängel (*Cinnamomi Cort/Ram, Rou Gui und Gui Zhi*)
- Ingwer (*Zingiberis Rhiz, Sheng Jiang*)
- roter Reis (*Monascus purpureus, enthält den Cholesterinsenker Lovastatin*)

Unter den westlichen Pflanzen ist die *Pampelmuse/Grapefruit* am besten untersucht. Wenn im Beipackzettel steht, dass Grapefruit nicht mit dem Medikament verträglich ist (z. B. Felodipin,

<sup>3</sup> Siehe z. B. Resultate zur Kampomedizin in PubMed

Midazolam, Ciclosporin), sollte man auch bei folgenden Pflanzen vorsichtig sein (d. h., den/die Patient:in bitten, auf eventuelle Nebenwirkungen zu achten):

- Traubensilberkerze (*Cimicifugae Rhiz*)
- Rotklee (*Trifolii Flos*)
- Fenchel (*Foeniculus Fruc*)
- Holunder (*Sambici Flos/Fruc*)

