Auf der Packung steht dieselbe Heilpflanze, vielleicht sogar derselbe Pflanzenbestandteil – und trotzdem scheint ein Präparat besser zu helfen als ein anderes. Das ist nicht automatisch Einbildung. „Derselbe Kräuterextrakt“ bedeutet im Alltag oft nur, dass zwei Produkte dieselbe Pflanzenart oder denselben Pflanzenteil enthalten. Wie der Extrakt hergestellt wurde, welche Inhaltsstoffe er tatsächlich enthält und wie viel davon pro Dosis aufgenommen wird, kann sich jedoch deutlich unterscheiden.

Für die Wirkung zählen also nicht allein der Pflanzenname und die Milligrammzahl auf der Vorderseite. Entscheidend sind unter anderem die **Extraktzusammensetzung**, das Herstellungsverfahren, die Qualität des Ausgangsmaterials und die geprüfte Anwendung. Dieser Beitrag erklärt, warum sich pflanzliche Präparate unterscheiden können – und woran Sie sich beim Vergleichen orientieren können.

Die Heilpflanze ist kein einzelner Wirkstoff

Eine Pflanze enthält meist zahlreiche chemische Bestandteile. Dazu gehören beispielsweise ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe oder Saponine. Welche Stoffe in welcher Menge vorkommen, hängt von der Pflanzenart, dem verwendeten Pflanzenteil und vielen weiteren Einflüssen ab.

So kann die Zusammensetzung davon abhängen, wo und unter welchen Bedingungen die Pflanze gewachsen ist, wann sie geerntet wurde und wie sie getrocknet und gelagert wurde. Auch bei sorgfältigem Anbau ist eine gewisse natürliche Schwankung möglich. Die Pflanze ist kein industriell identisches Gemisch, das in jeder Ernte exakt gleich zusammengesetzt ist.

Hinzu kommt: Nicht jeder Bestandteil löst sich gleich gut. Wasser, Ethanol und andere geeignete Lösungsmittel ziehen unterschiedliche Stoffe aus dem Pflanzenmaterial. Zwei Produkte aus derselben Pflanze können deshalb ein anderes Inhaltsstoffprofil haben, selbst wenn beide fachgerecht hergestellt wurden.

Was „derselbe Extrakt“ auf dem Etikett wirklich aussagt

Ein Pflanzenname allein reicht für einen aussagekräftigen Vergleich nicht aus. Wichtig ist auch, welcher Pflanzenteil verwendet wird – zum Beispiel Blatt, Wurzel, Blüte oder Frucht. Außerdem sollte erkennbar sein, ob das Produkt ein Pulver, eine Tinktur oder ein Trocken- beziehungsweise Flüssigextrakt enthält.

Bei Extrakten geben Fachinformationen und Packungsbeilagen häufig weitere Angaben an. Dazu zählt etwa das **Droge-Extrakt-Verhältnis** (DER): Es beschreibt, wie viel getrocknete pflanzliche Ausgangsdroge für eine bestimmte Menge Extrakt eingesetzt wurde. Ein DER von 5–7:1 bedeutet beispielsweise, dass fünf bis sieben Gewichtsteile Droge zur Herstellung eines Gewichtsteils Extrakt verwendet wurden. Das sagt für sich genommen aber noch nicht, wie viel eines bestimmten Inhaltsstoffs enthalten ist oder wie gut ein Präparat wirkt.

Ebenfalls bedeutsam ist das Auszugsmittel. In der Kennzeichnung kann beispielsweise ein bestimmter Ethanolanteil genannt werden. Ein Wasser-Ethanol-Gemisch kann andere Bestandteile extrahieren als Wasser allein. Ein höheres DER ist daher nicht automatisch ein Zeichen für ein besseres oder stärker wirksames Produkt. Entscheidend ist, ob Extrakt, Zusammensetzung, Dosis und Anwendung zueinander passen.

Standardisiert, quantifiziert oder schlicht pflanzlich?

Die Begriffe „standardisiert“ und „quantifiziert“ werden im Zusammenhang mit Pflanzenextrakten nicht immer einheitlich verwendet. Vereinfacht gesagt soll eine Standardisierung einen oder mehrere definierte Inhaltsstoffe beziehungsweise eine bestimmte Wirkstärke innerhalb festgelegter Grenzen sicherstellen. Bei einer Quantifizierung wird ein oder mehrere Inhaltsstoffe in der Regel gemessen und angegeben. Manchmal dienen sie als sogenannte Leitsubstanzen: Sie helfen bei der Qualitätskontrolle, sind aber nicht zwingend allein für die Wirkung verantwortlich.

Eine Angabe wie „standardisiert auf X Prozent“ ist daher nützlich, aber kein vollständiges Qualitätsurteil. Sie beantwortet nicht automatisch, welche weiteren Stoffe im Extrakt vorkommen, wie das Präparat im Körper aufgenommen wird oder ob seine Wirkung für eine bestimmte Anwendung klinisch belegt ist. Die **Standardisierung Unterschiede** zwischen Produkten können also auch darin liegen, welche Bestandteile gemessen werden und welche Grenzwerte für den jeweiligen Extrakt gelten.

Von der Volksmedizin zur evidenzbasierten Medizin

Die Nutzung von Heilpflanzen beruht auf einer langen Geschichte. Erfahrungen aus der Volksmedizin können Hinweise darauf geben, welche Pflanzen für weitere Untersuchungen interessant sind. Sie sind jedoch nicht dasselbe wie ein klinischer Wirksamkeitsnachweis. Traditionelle Anwendung sagt allein noch nicht sicher, ob ein bestimmtes Präparat bei einer bestimmten Erkrankung hilft, in welcher Dosis es eingesetzt werden sollte oder welche Risiken bestehen.

Mit der Entwicklung moderner Chemie und Pharmakologie begannen Forschende, einzelne Pflanzenbestandteile zu isolieren und genauer zu untersuchen. Ein bekanntes historisches Beispiel ist die Isolierung von Morphin aus Opium im frühen 19. Jahrhundert. Solche Arbeiten ermöglichten es, einzelne Wirkstoffe zu identifizieren, ihre Wirkung zu untersuchen und Arzneimittel kontrollierter zu dosieren.

Das bedeutete nicht, dass pflanzliche Vielstoffgemische überflüssig wurden. Bei vielen pflanzlichen Arzneimitteln ist gerade der Gesamtextrakt Gegenstand der Anwendung und Forschung. Die Herausforderung besteht darin, ein solches Gemisch ausreichend genau zu beschreiben und seine Qualität reproduzierbar zu sichern. Die Forschung zu einem isolierten Einzelstoff lässt sich zudem nicht ohne Weiteres auf jeden Extrakt übertragen, der dieselbe Pflanze enthält.

Wie Qualität im Labor geprüft wird

pflanzenfreunde.com

Moderne Analytik hilft, pflanzliche Ausgangsstoffe und fertige Extrakte zu identifizieren und zu kontrollieren. Je nach Produkt kommen beispielsweise chromatografische Verfahren, spektroskopische Messungen oder mikroskopische Untersuchungen zum Einsatz. Damit lassen sich Inhaltsstoffmuster prüfen, bestimmte Marker messen oder Verwechslungen mit anderen Pflanzen aufdecken.

Auch die klassische Laborarbeit gehört dazu: Fachleute untersuchen Proben, dokumentieren Ergebnisse und prüfen, ob festgelegte Spezifikationen eingehalten werden. Mikroskop und Petrischalen passen deshalb gut in den Bildkontext eines pflanzenpharmazeutischen Labors. Sie zeigen jedoch nicht allein, ob ein Präparat beim Menschen wirkt. Eine Petrischale kann beispielsweise für mikrobiologische Untersuchungen genutzt werden; sie ersetzt keine klinische Studie.

Zu den relevanten Qualitätsprüfungen können je nach Rohstoff und Produkt auch Tests auf mikrobiologische Belastung, Pestizidrückstände, Schwermetalle, Fremdbestandteile oder den korrekten Wassergehalt

gehören. Welche Prüfungen erforderlich und sinnvoll sind, hängt vom jeweiligen Arzneimittel und den geltenden Vorgaben ab.

Qualitätsstandards: vom Anbau bis zur fertigen Darreichungsform

Gute **Qualitätsstandards** beginnen nicht erst beim fertigen Präparat. Sie umfassen die Auswahl und Identifizierung der Pflanze, den kontrollierten Umgang mit dem Pflanzenmaterial und die Überwachung der Herstellung. Bei Arzneimitteln gelten Anforderungen an die Herstellung und Qualitätskontrolle, die auch für pflanzliche Wirkstoffe relevant sind.



Unterschiede können dennoch entstehen, weil Hersteller nicht zwingend dieselben Ausgangspflanzen, Erntebedingungen, Extraktionsverfahren oder zulässigen Spezifikationen verwenden. Ein Extrakt kann beispielsweise auf ein bestimmtes Stoffprofil eingestellt sein, während ein anderer anders zusammengesetzt ist. Das heißt nicht automatisch, dass eines der Produkte minderwertig ist. Es heißt aber, dass die Produkte nicht ohne Prüfung als austauschbar gelten sollten.

Vergleichspunkt Warum er wichtig ist Pflanzenart und Pflanzenteil Sie bestimmen, welches Ausgangsmaterial verwendet wird und welche Stoffe typischerweise enthalten sind. DER und Auszugsmittel Sie beschreiben wichtige Merkmale der Extraktherstellung, aber nicht allein die Wirksamkeit. Inhaltsstoffangaben Sie helfen, Produkte einzuordnen; gemessene Leitsubstanzen bilden nicht immer das gesamte Wirkprofil ab. Darreichungsform und Dosis Sie beeinflussen, wie viel Extrakt eingenommen wird und wie er freigesetzt wird. Prüfung und Zulassungsstatus Sie geben Hinweise darauf, welche Qualitäts- und Nachweisanforderungen für das konkrete Produkt gelten.

Was regelt das BfArM in Deutschland?

In Deutschland ist das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) eine wichtige Bundesoberbehörde für Arzneimittel. Je nach Verfahren und Produkt ist es an nationalen Zulassungs- oder Registrierungsverfahren beteiligt. Für pflanzliche Arzneimittel gelten unterschiedliche regulatorische Wege. Dazu gehören Zulassungen, bei denen Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und pharmazeutische Qualität nach den einschlägigen Anforderungen bewertet werden, sowie besondere Registrierungsverfahren für bestimmte traditionelle pflanzliche Arzneimittel.

Eine Registrierung als traditionelles pflanzliches Arzneimittel beruht auf festgelegten Voraussetzungen und einem langjährigen traditionellen Gebrauch. Sie ist nicht mit einem Nachweis gleichzusetzen, dass die Wirksamkeit in modernen klinischen Studien für jede beworbene Anwendung belegt wurde. Bei einer Zulassung mit anerkanntem medizinischem Gebrauch können unter den entsprechenden Voraussetzungen auch wissenschaftliche Daten zur gut etablierten Anwendung berücksichtigt werden. Welche Nachweise erforderlich sind, hängt vom konkreten Verfahren ab.

Für die Qualität pflanzlicher Arzneimittel spielen außerdem europäische Vorgaben und wissenschaftliche Bewertungen eine Rolle. Die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) veröffentlicht über ihren Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) unter anderem pflanzliche Monografien und Bewertungsberichte. Sie können die Beurteilung eines Pflanzenstoffs und seiner Anwendungen unterstützen. Die Anforderungen sind jedoch produkt- und verfahrensabhängig.



Wichtig ist die Unterscheidung zwischen Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln. Ein Nahrungsergänzungsmittel ist nicht automatisch ein zugelassenes pflanzliches Arzneimittel. Verpackung, Verkaufsort und ein botanischer Name auf dem Etikett sagen deshalb allein wenig über den regulatorischen Status aus. Prüfen Sie die Produktkategorie und lesen Sie die Kennzeichnung aufmerksam.

Warum kann die Wirkung im Alltag unterschiedlich ausfallen?

Selbst wenn zwei Produkte vergleichbar bezeichnet sind, kann die tatsächlich eingenommene Menge des relevanten Extrakts abweichen. Unterschiede bei Dosis, Häufigkeit der Einnahme und Darreichungsform spielen ebenso eine Rolle wie die Zusammensetzung. Auch die individuelle Situation zählt: Alter, Begleiterkrankungen, Ernährung und andere Arzneimittel können die Wirkung oder Verträglichkeit beeinflussen.

Bei pflanzlichen Präparaten sind Wechselwirkungen nicht ausgeschlossen. Manche Pflanzenbestandteile können Arzneimittel verstoffwechselnde Enzyme oder Transportproteine beeinflussen; die Bedeutung hängt vom konkreten Pflanzenpräparat und den übrigen Medikamenten ab. Ein Produkt, das für eine Person gut

verträglich ist, muss deshalb nicht für alle geeignet sein. „Natürlich“ bedeutet nicht automatisch „ungefährlich“.

Wenn ein Präparat nicht wie erwartet wirkt, ist ein Wechsel auf ein anderes Produkt mit demselben Pflanzennamen nicht immer die passende Lösung. Sinnvoller ist zunächst, die Angaben zu Extrakt, Dosis und Anwendung zu vergleichen und bei anhaltenden Beschwerden ärztlichen oder pharmazeutischen Rat einzuholen.

So vergleichen Sie pflanzliche Präparate sinnvoll

1. **Prüfen Sie den Status:** Handelt es sich um ein Arzneimittel oder um ein Nahrungsergänzungsmittel?
2. **Vergleichen Sie die genaue Pflanze:** Achten Sie auf die botanische Bezeichnung und den verwendeten Pflanzenteil.
3. **Lesen Sie die Extraktangaben:** Beachten Sie DER, Auszugsmittel und Angaben zu gemessenen Inhaltsstoffen, sofern vorhanden.
4. **Vergleichen Sie die Tagesdosis:** Eine Milligrammangabe pro Tablette sagt noch nicht, wie viel pro Tag eingenommen wird.
5. **Beachten Sie die Anwendung:** Maßgeblich sind Packungsbeilage und Fachinformation des konkreten Produkts, nicht nur Erfahrungen mit einer anderen Marke.
6. **Fragen Sie bei Unsicherheit nach:** Das gilt besonders bei mehreren Medikamenten, Schwangerschaft, Stillzeit oder länger bestehenden Beschwerden.

Merksatz: **Gleiche Pflanze heißt nicht automatisch gleicher Extrakt.** Für einen fairen Vergleich müssen Zusammensetzung, Herstellung, Dosis und Produktstatus zusammen betrachtet werden.

Fazit: Nicht der Markenname, sondern das konkrete Präparat zählt

Derselbe Kräuterextrakt kann je nach Hersteller anders wirken, weil „derselbe“ im Alltag oft nur dieselbe Pflanzenart meint. Ausgangsmaterial, Pflanzenteil, Ernte, Auszugsmittel, DER, Standardisierung und Darreichungsform beeinflussen die Extraktzusammensetzung. Dazu kommen Unterschiede in der Dosis und in der individuellen Verträglichkeit.

Moderne Analytik und verlässliche Qualitätsstandards können die Identität und Beschaffenheit eines Extrakts besser kontrollierbar machen. Sie sind wichtig, beantworten aber nicht allein die Frage, ob ein Produkt bei einer bestimmten Person und Anwendung wirksam ist. Dafür kommt es auch auf die jeweiligen wissenschaftlichen Nachweise und den regulatorischen Status an.

Wenn Sie ein pflanzliches Präparat vergleichen möchten, orientieren Sie sich deshalb an den Wirkstoff- und Extraktangaben statt nur am Markennamen. Und nehmen Sie noch etwas dazu – auch pflanzlich? Gerade bei möglichen Wechselwirkungen lohnt es sich, alle Präparate gemeinsam mit einer Apothekerin, einem Apotheker oder einer Ärztin beziehungsweise einem Arzt zu prüfen.