

# NATURMED DEPESCHE

Naturheilkunde für Ärzte



## SCHWERPUNKT: GUTES ALTERN

### Ernährung

Alzheimer mit ketogener Diät und Intervalltraining aufhalten?

### Bewegung

Arthrose durch Bewegungstherapie in den Griff kriegen

### Epigenetik

Stress macht alt und ist gefährlich für das Herz





Prof. Dr. Horst Robenek  
Arterioskleroseforscher am  
Universitätsklinikum Münster

## Vitalität bis ins hohe Alter: Arginin steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

**D**em eigenen Leben mehr Jahre und den gewonnenen Jahren mehr Lebensqualität geben: Wer auch im höheren Alter noch fit und aktiv sein möchte, sollte sich nicht allein auf mögliches Glück oder gute Gene verlassen, sondern sein Schicksal aktiv selbst in die Hand nehmen. Wie der Eiweißbaustein Arginin helfen kann, nicht nur länger zu leben, sondern dabei auch körperlich und geistig topfit zu bleiben, erklärt der Arteriosklerose-Spezialist Prof. Dr. Horst Robenek.

**Prof. Robenek, welche Rolle spielt die Aminosäure Arginin für unsere Gesundheit?**

„Der natürliche Eiweißbaustein Arginin ist in unserem Körper für die Produktion von Stickstoffmonoxid (NO) verantwortlich. Dieser Botenstoff weitet die Gefäßwände und entspannt die Muskulatur. Das senkt den Blutdruck. Die Folge ist eine bessere Versorgung der Organe mit mehr Sauerstoff und allen anderen Nährstoffen, die über das Blut transportiert werden. Andersherum betrachtet, bedeutet ein Arginin-Mangel weniger NO-Produktion, die Organe sind schlechter versorgt und ein langfristig erhöhter Druck kann die Innenwände der Gefäße verletzen. Die Gefahr, dass Kalk- und Fettablagerungen die Gefäße verengen, nimmt dann deutlich zu.“

**Wirkt sich das auch auf die Gedächtnis- bzw. die geistige und mentale Leistungsfähigkeit aus?**

„Ja. Das Prinzip ist das gleiche: Haben wir eine erhöhte NO-Produktion ist auch unser Gehirn besser mit Sauerstoff und allen

anderen Nährstoffen versorgt. Unser Gehirn braucht vor allem Glucose, also Zucker. Je mehr davon in unserem Gehirn ankommt, desto besser ist das für unsere Gehirnleistungen – also auch die kognitiven Fähigkeiten und die Gedächtnisleistungen. Deshalb macht es auch durchaus Sinn, Arginin beispielsweise bei Demenzkranken einzusetzen.“

**Also gibt es berechtigte Hoffnung für Alzheimer- und Demenzkranke, dass Arginin sie unterstützen kann?**

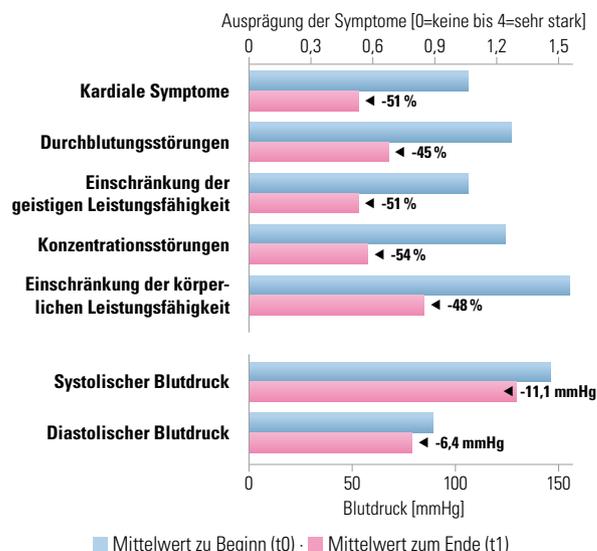
„Grundsätzlich gilt: Je besser die Gefäßfunktion und damit die Durchblutung sowie die Nähr- und Sauerstoffversorgung des Gehirns, desto geringer das Risiko für Alzheimer und Demenz. Zahlreiche Studien mit der Nahrungsamino-säure Arginin bzw. mit dem Prüfpräparat „TELCOR® Arginin plus“ (rezeptfrei in der Apotheke) zeigen, dass die regelmäßige Einnahme von Arginin die Gefäßgesundheit verbessern kann.“

**Wenn der Blutfluss verbessert wird und dadurch alle Organe optimal mit Sauerstoff versorgt werden, bedeutet das dann auch, dass wir unsere körperliche Leis-**

**tungsfähigkeit durch die Einnahme von Arginin steigern können?**

„Ja. Zahlreiche Studien belegen, dass man hier von einem natürlichen Doping ohne schlechtes Gewissen sprechen kann. Tatsächlich benutzen viele Leistungssportler Arginin-Präparate, um ihre körperliche

### Besserung der Symptome



Leistungsfähigkeit zu steigern. Das ist vollkommen legal: Der Nährstoff Arginin kann ohne Bedenken eingesetzt werden. Und wenn die Aminosäure in der Lage ist, Sportler zu unterstützen, hilft sie natürlich auch Untrainierten, ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.“



## Älter werden ist nicht schwer ...

... gesund bleiben im Alter dafür umso mehr! Während vor nicht einmal 100 Jahren das Überleben von Geburt an wichtigstes Ziel war, hat die Menschheit durch die Senkung der Neugeborenensterblichkeit die Lebenserwartung in Sprüngen nach oben getrieben. In den Industrienationen und den sogenannten entwickelten Ländern zeigen sich deshalb immer mehr die Probleme der altersbedingten Erkrankungen. Ab dem 65. Lebensjahr tauchen sie spätestens auf, diese „konkurrierenden Risiken“. Gemeint sind Erkrankungen, die bei nüchterner Betrachtung dem physiologischen (Über-)Alterungsprozess entsprechen, die aber gar nicht oder lediglich symptomatisch therapierbar sind.



Diese Entwicklung ist in der menschlichen Entwicklungsgeschichte außergewöhnlich. Noch nie gab es so viele alte Menschen auf diesem Planeten. Ein weiterer Sprung, ein noch längeres Leben ist vermutlich ausgeschlossen. Doch wie mit der immer größer werdenden Zahl alter Menschen und ihrer Beschwerden umgehen?

Die Lösung kann nur Prophylaxe heißen, und zwar in therapeutischer, individueller sowie gesamtgesellschaftlicher Hinsicht. Gesundes Altern bedeutet, Risikofaktoren im Lebensstil zu minimieren. Die tragenden Säulen sind gesunde Ernährung, Bewegung und die Meidung von Genussgiften und Stress.

Merken Sie was? All dies sind Grundpfeiler klassischer naturheilkundlicher bzw. traditioneller Therapiesysteme. Diese wurden vor Jahrhunderten, teilweise gar vor Tausenden von Jahren entwickelt. Immer schon gehörte die Edukation der Patienten fest zur Therapie und Prophylaxe. Von diesen Erfahrungen aus alter Zeit können wir für die Herausforderungen der neuen Zeit profitieren.

Herzliche Grüße



Elisa Gebhardt  
Chefredakteurin  
gebhardt@gfi-online.de



### SIBOSAN®

für eine intakte Bakterienbesiedlung im Dünndarm

- ▶ Unterstützt gezielt ein natürliches Gleichgewicht der Dünndarmflora
- ▶ Enthält eine spezielle Kombination aus ätherischen Ölen, Lysozym und dem probiotischen Bakterienstamm *Bacillus subtilis* DE111™ in hoher Konzentration (1x10<sup>9</sup> Bakterien je Kapsel)



Sibosan® | Nahrungsergänzungsmittel mit probiotischen Bakterienkulturen (*Bacillus subtilis* DE111™), dem natürlichen Enzym Lysozym und pflanzlichen ätherischen Ölen.

Die empfohlene tägliche Verzehrerdosis sollte nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung dienen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



*Aktiv gegen Knie- und Hüftarthrose – ein Beitrag von Joachim Merk mit Handouts für Patienten*



*Mind-Body-Therapien und progressive Muskelentspannung helfen bei kindlichen Kopfschmerzen*

**03** Editorial

**Naturmedizin heute**

- 06** Das Mikrobiom ist ein Triggerfaktor
- 06** Die Softdrink-Ampel
- 08** Fiebersenkung infrage stellen
- 08** Leitlinien-Update empfiehlt Efeu
- 09** Patientenwahrnehmung: Zuhören und Zeit
- 09** USA: Selbstmordraten gleichen sich an
- 10** Vermehrt Osteoporose bei Zöliakie?
- 10** Auch im Sommer Vitamin D geben
- 11** Raucherweisheiten: Herzangelegenheit
- 11** Gesundheitssektor verursacht Treibhausgase
- 12** Leitlinie zu Bruxismus
- 12** Licht und Farbe auf Intensivstation
- 13** Eisenversorgung bei Herzinsuffizienz
- 13** Die fertilen Jahre weggequalmt
- 14** Guter Rat in kurzer Zeit

**Klassische Naturheilverfahren**

- 15** Gesunde Ernährung und Brustkrebs
- 15** Laktobazillen in fermentierten Lebensmitteln
- 16** Vorhofflimmern: Gesund durch Bewegung
- 16** Alter und Krebs
- 17** Weniger Fleisch – weniger Typ-2-Diabetes?
- 17** Zu viel Essen stört das Darmmikrobiom

- 18** Den Stoffwechsel richtig takten
- 18** Fasten bessert Glucosetoleranz
- 19** Hopfenextrakt wirkt antibakteriell
- 19** Saunabesuche wirken wie moderater Sport

**Komplementärmedizin**

- 20** 2. internationaler Vitamin-C-Kongress
- 20** Homöopathie bei Schlaflosigkeit
- 21** Anthroposophische Medizin bei Pseudokrapp
- 22** CAM-Therapien bei multipler Sklerose
- 24** B6 – das Vitamin der Träume
- 24** Länger schlafen ist gesund

**CME-Fortbildung**

- 25** Stress verursacht epigenetische Alterung
- 39** Liegestütze zur Risikoprognose
- 40** Kindliche Kopfschmerzen: Mind-Body-Medizin
- 42** Tai-Chi-Quan als effektive Sturzprophylaxe

**GUTES ALTERN**

- 26** Aktiv gegen Knie- und Hüftarthrose
- 30** Harninkontinenz und Pilates
- 30** Beckenbodentraining zeigt sich am Myostatin
- 31** Ernährung, Sport und Neurodegeneration
- 31** Vitamin K hält im Alter mobil
- 32** Lässt sich der Morbus Parkinson „erschnüffeln“?



Thomas Ots berichtet über Psychosomatik in Ost und West

- 32 Digitale Geräte und kognitiver Abbau
- 34 Gesundheit statt Leben verlängern
- 34 Humor wider Demenz
- 35 Leistung trotz altersbedingtem Muskelabbau
- 35 Es ist nie zu spät für Sport
- 36 Magen-Darm-Infekte erhöhen Parkinson-Risiko
- 36 Früher lungenkrank, heute dement
- 38 Massagen bei Demenz
- 43 **Im Gespräch:** Frank Aschoff

### DÄGfA informiert

- 44 Psychosomatik Ost - West

### TCM/Akupunktur

- 46 Akupunktur auf Kreuzfahrten
- 47 Qigongübungen bei Depressionen
- 48 Kräutermedizin bei Fußulcera
- 48 Akupunktur verbessert Insulinresistenz

### Traditionelle Heilkunde

- 50 Körperform und Sterberisiko
- 50 Multisystematrophie und Grüntee

- 50 Impressum
- 51 Bücher
- 53 Produkte

Foto: © Ots / privat

# WENN DER NERV HILFE BRAUCHT.

ZUM DIÄTMANAGEMENT VON WIRBELSÄULEN-SYNDROMEN, NEURALGIEN UND POLYNEUROPATHIEN.

Muster und Infomaterial:  
Tel.: 0 52 45 / 9 20 10-0  
Email: info@orthim.de

- Versorgt den geschädigten Nerv mit Nährstoffen
- Unterstützt den Wiederaufbau
- Nur eine Kapsel täglich



Uridinmonophosphat, Cytidinmonophosphat  
Vitamin B12 und Folsäure

NEURO-orthim®: Zum Diätmanagement von Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien, die mit einer Schädigung des peripheren Nervensystems einhergehen. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät) mit den Nervennährstoffen Uridinmonophosphat, Cytidinmonophosphat, Folsäure, Vitamin B12.

## Typ-1-Diabetes

# Das Mikrobiom ist ein Triggerfaktor

Das Mikrobiom ist in aller Munde. Es gibt kaum noch eine Erkrankung, bei der den Darmbakterien nicht eine kausale Bedeutung zugeschrieben wird. Dies gilt auch für den Typ-1-Diabetes.

Der Typ-1-Diabetes ist in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle eine organspezifische Autoimmunerkrankung, bei der Immunzellen, vor allem T-Lymphozyten, die Beta-Zellen des Pankreas angreifen. Nur selten ist die idiopathische Form. Bei der Manifestation spielen neben einer genetischen Prädisposition auch Umweltfaktoren eine wichtige Rolle. Es wurden bereits mehr als 50 Risikogene entdeckt. Aber die genetische Suszeptibilität erklärt nicht allein die weltweit zu beobachtende Zunahme der Inzidenz des Typ-1-Diabetes.

## Artenvielfalt entscheidend

Bei den exogenen Faktoren ist in den letzten Jahren das Mikrobiom zunehmend in das Interesse der Wissenschaft gerückt. Viele Daten sprechen dafür, dass die Zusammensetzung des Mikrobioms die Manifestation des Typ-1-Diabetes fördern kann. Diese attraktive Hypothese stützt sich in erster Linie auf die Ergebnisse experimenteller und epidemiologischer Studien.

Für die Gesundheit des Menschen ist eine stabile und ausgewogene Artenvielfalt der Darmbakterien unverzichtbar. Bereits in den ersten Monaten nach der Geburt verändert sich die Zusammensetzung der Darmbakterien durch die Ernährung maßgeblich. Andererseits wird durch die Nahrungsbestandteile das Immunsystem geprägt, und dabei spielt das Mikrobiom eine entscheidende Rolle. Veränderungen des Mikrobioms haben somit Auswirkungen auf das Immunsystem und auf die Manifestation immunologisch induzierter Erkrankungen

wie des Typ-1-Diabetes. Das Mikrobiom ist bei Menschen, die an einem Typ-1-Diabetes erkranken, aber nicht grundlegend anders als bei Gesunden. Es gibt lediglich geringfügige Veränderungen.

So unterscheidet sich die Interaktion der Darmbakterien bei Kindern, die später eine Autoimmunität und einen Typ-1-Diabetes entwickeln, von denen, die gesund bleiben. Außerdem sind einige Bakterienarten vermehrt, andere vermindert. Reduziert sind vor allem Bakterien, die kurzkettinge Fettsäuren entwickeln und entzündungshemmend wirken.

## Weichen stellen sich früh

Eine gewisse Bedeutung hat auch das Stillen. Frühzeitiges Abstillen oder Nichtstillen beschleunigt die Veränderung des Mikrobioms, Stillen verlangsamt es eher. Bei Stillkindern finden sich mehr Spezies der Bifidobakterien. Dabei handelt es sich um die wichtigste Gruppe der nützlichen Darmbakterien, die neben der Bekämpfung von Krankheitskeimen und Schadstoffen wichtig für die Entwicklung des Immunsystems sind. So versorgen sie unter anderem die Immunzellen im Darm mit wichtigen Informationen zur Bekämpfung von Erregern.

Schon die Art der Geburt hat Auswirkungen auf die Beschaffenheit des Mikrobioms. Bei Kindern, die per Kaiserschnitt zur Welt kommen, finden sich weniger Bifidobakterien als bei einer vaginalen Entbindung.

Zheng P et al., *Diabetes Res Rev.* 2018;e3043

Infos: [www.naturmed-depesche.de/190824](http://www.naturmed-depesche.de/190824)

## Konsum von zuckerhaltigen Getränken

# Die Softdrink-Ampel

Sie sind eine der wesentlichen Ursachen für Diabetes, Adipositas, Karies und kardiovaskuläre Erkrankungen – Softdrinks sind wirklich nicht gesund. Dennoch dominieren sie nach wie vor den weltweiten Getränkekonsum. Münchner Wissenschaftler haben nun eine neue Präventionsmaßnahme vorgeschlagen.

In Zusammenarbeit mit dem Cochrane-Netzwerk haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Ludwig-Maximilians-Universität München und Technischen Universität München untersucht, für welche Maßnahmen es verlässliche wissenschaftliche Belege gibt. Dafür wurden 58 Studien mit 1.180.096 Teilnehmern (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) ausgewertet.

Das Ergebnis: Es gibt durchaus wirksame Maßnahmen, um Menschen davon abzuhalten, zu viel Süßgetränke zu konsumieren. Eine einfache und verständliche Kennzeichnung, z.B. mithilfe einer Farbcodierung nach dem Ampelprinzip, ist so eine Maßnahme.

Außerdem sollten die Preise der Softdrinks erhöht werden. In Schulen sollte das Angebot an Softdrinks verringert und in Supermärkten die Platzierung und Vermarktung gesünderer Getränke verbessert werden, sodass sie mehr in den Fokus der Konsumenten rücken.

Das Marketing der Weltmarktführer Coca Cola und Pepsi ist hier natürlich ein starker Gegenspieler.

Nun sollte die Politik diese Ergebnisse nutzen und in sinnvolle Aktionen umsetzen, so der Appell der Autoren.

Von Philipsborn P et al.: *Environmental... Cochrane Database Syst Rev.* 6: CD012292

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191210](http://www.naturmed-depesche.de/191210)

# Ein intaktes Entgiftungssystem ist die Basis für den Erfolg jeder weiteren Therapie

## Reinsubstanzen frei von jeglichen Zusätzen



Glycin Taurin L-Glutamin L-Lysin L-Prolin MSM  
R-Alpha-Liponsäure Co Q10 (Ubiquinol) Magnesiumcitrat (16%)  
P-5-P (akt. Vit. B6) 5-MTHF (akt. Folsäure) B-Komplex aktiviert  
5-HTP (Griffonia-Samen-Extrakt) Omega 3 (EPA/ DHA)  
Zinkcitrat Kupfercitrat Mangancitrat Selenomethionin  
Aktive Kulturen (Lebende Milchsäurebakterien)  
Vitamin D3 flüssig (800I.E. pro Tropfen) Vitamin K2 (All-Trans-Mk-7)  
Vitamin C-Komplex

## Algen und Kräuter in Bioqualität

Bio-Chlorella  
Bio-Flohsamenschalenpulver  
Bio-Eberrautentee  
Bio-Zistrosentee  
Bio-Chanca Piedra  
Bio-Teemischung Nr. 1 (Niere)  
Bio-Teemischung Nr. 2 (Leber)  
Bio-Teemischung Nr. 3 (Magen)



DE-ÖKO-006

## Fortbildungstermine zur Therapie von Entgiftungsstörungen im Rahmen von Regionalen Therapeutentagen 2020 Referentin Dr. med. Birgitt Theuerkauf

21.03.2020 Hamburg	20.06.2020 Kloster Seeon
18.04.2020 Düsseldorf	18.07.2020 Leipzig
23.05.2020 Berlin	10.10.2020 Stuttgart

Das Programm und die Anmeldeunterlagen können Sie über unsere Kontaktdaten anfordern oder aus unserem Fachkreisportal herunterladen.

### Besuchen Sie uns am Stand bei folgenden Messen:

53. Medizinische Woche in Baden-Baden 30.10. - 03.11.2019  
18. Umweltmedizinische Jahrestagung in Berlin 8/9. Nov. 2019

# www.hauer-naturprodukte.com

Fachkreisportal im Web-Shop mit DocCheck-Login

E-Mail: [info@hauer-naturprodukte.com](mailto:info@hauer-naturprodukte.com) Tei.: 04872-942782 Fax: 04872-942781

Neue Erkenntnisse

## Fiebersenkung infrage stellen

Die genauen Mechanismen der Fieberreaktion des Organismus auf Infektionen ist bis heute nicht vollständig verstanden. Fieber wurde lange Zeit als Symptom dargestellt, das früh medikamentös unterdrückt werden sollte. Naturheilkundliche und ganzheitliche Denksysteme sehen Fieber aber vielmehr als einen positiven Heilungsprozess. Durch aktuelle Forschungsergebnisse wird dieses Verständnis nun erneut gestärkt.

Fieber hat einen biologischen Nutzen für Kinder und Erwachsene und sollte erst spät und bei sehr hohen Temperaturen medikamentös gesenkt werden. Darauf deuten die Ergebnisse einer Studie hin, die aktuell im Fachjournal *Immunity* veröffentlicht wurde. Die Versuche führten die Wissenschaftler in vitro und in verschiedenen Tierversuchen durch, die Erkenntnisse seien aber wertvoll und auf Menschen übertragbar.

Fieber verbessert das Auffinden von

Infektionsherden durch die T-Lymphozyten, indem es deren Oberflächenproteine modifiziert. Bekannt war, dass Fieber die Gefäßversorgung mit Lymphozyten durch Vasodilatation und Blutflussregulation verbessert. Der thermische Stress im Fieberbereich zwischen 38°C und 40°C scheint aber eine aktivere Rolle bei der Steuerung der Lymphozytenmigration in sekundäre lymphatische Organe oder zu Entzündungs-herden zu spielen, indem er Integrine und

Selektine, wichtige Zelladhäsionsmoleküle, reguliert. Die In-vitro-Experimente an murinen T-Lymphozyten zeigten, dass Fieber die Expression des Hitzeschockproteins 90 (HSP90) induzierte, das dann selektiv an die Lymphozytenoberfläche gebunden und geclustert wurde, um die Gefäßadhäsion durch fokale Adhäsionskinase-RhoA-Signalisierung zu fördern. Dieser molekulare Weg beschleunigt die Migration von T-Zellen über die Blutgefäßwände zu den Infektionsstellen. Niedriges Fieber würde dem Immunsystem demzufolge nicht helfen. HSP90 kann nur bei einer Temperatur ab 38,5°C induziert werden. Fiebersenkende Mittel stören diese Entwicklung und sollten, wenn überhaupt, nicht anfangs eingesetzt werden.

*Lin C et al.: Fever promotes t lymphocyte trafficking... Immunity, 2019; 50(1): 137-51*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191213](http://www.naturmed-depesche.de/191213)

### LEITLINIEN

#### Akuter Husten

## Leitlinien-Update empfiehlt Efeu dank guter Evidenzlage

Die neue Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP), die vor Kurzem veröffentlicht wurde, spricht aufgrund einer mit einem Hustenliquid durchgeführten randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten Studie eine starke Empfehlung für Efeu-Extrakt aus.

Die Leitlinie spricht eine starke Empfehlung für Medikamente mit nachgewiesener Wirksamkeit auf die Verkürzung der Dauer und Linderung der Intensität des akuten Hustens bei Erkältungskrankheiten aus. Sie bezieht sich dabei direkt auf eine randomisierte, placebokontrollierte, doppelblinde Studie (Schaefer A et al. 2016) mit dem Efeu-Spezial-Extrakt EA 575®, dem Wirkstoff von Prospan®. Für eine Monotherapie mit dem Efeu-Spezi-

alextrakt EA 575 konnte ein Behandlungsvorsprung gegenüber Placebo von bis zu sieben Tagen demonstriert werden. Zu diesem Extrakt liegen bereits mehr als 65.000 Patientendaten vor. Verschiedene Extrakte sind untereinander nicht austauschbar. Aus diesem Grund gelten Ergebnisse von Studien mit Phytopharmaka grundsätzlich nur für die getesteten Präparate.

Darüber hinaus stellt die Leitlinienkommission fest, dass viele Faktoren Einfluss

auf die Wirkung eines Pflanzenextrakts haben können. Die Herkunft der Pflanze, die Extraktionsmethode, die Standardisierung und das Herstellungsverfahren beeinflussen den Wirkstoffgehalt des Extrakts. Die Leitlinie stärkt allgemein die Therapie mit Phytopharmaka bei akuter Bronchitis. Denn sie weist explizit darauf hin, dass die Datenlage bei dieser Indikation für einige Phytopharmaka besser ist als für synthetische Expektoranzien.

*Kardos P et al., Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin zur Diagnostik und Therapie von erwachsenen Patienten mit Husten. Pneumologie 2019, Feb 18. doi: 10.1055/a-0808-2409 / Engelhard Arzneimittel*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191214](http://www.naturmed-depesche.de/191214)

## Patientenwahrnehmung im Vergleich

# Aktives Zuhören und Zeit sind die wichtigsten Faktoren

**Eine medizinische Behandlung ist ein komplexer Vorgang, der viel mit Kommunikation und Empathie zu tun hat. Diese Aspekte werden häufig übersehen. Aber was ist Patienten wirklich wichtig, und gibt es Unterschiede zwischen den Präferenzen?**

Ein achtköpfiges Team vom Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité Universitätsmedizin Berlin und der Hochschule Neubrandenburg führten eine systemische Literaturrecherche und strukturierte Interviews durch. Sie wählten dafür Patienten aus, die Akupunktur, Homöopathie oder Allgemeinmedizin als Behandlungsmethode gewählt hatten. Daten von 263 Patienten konnten so ausgewertet werden.

Die Ergebnisse: Für alle Patienten war es am wichtigsten, dass der Behandelnde aktiv zuhören kann und sich Zeit nimmt. Für

die Akupunktur- und Homöopathiepatienten war der Aspekt einer ganzheitlichen Behandlung sehr wichtig, was bei den Patienten der Allgemeinmedizin weniger ausgeprägt war. Für diese Patienten war es hingegen wichtiger, dass sie sich gut informiert fühlten. Die Zahlungsbereitschaft war in den Gruppen Akupunktur und Homöopathie höher.

Die Zeit, die sich die Ärzte nehmen, und inwieweit sie aufmerksam zuhören sind am wichtigsten für alle Patienten. Diese Ergebnisse können zur Debatte über eine stärker patientenorientierte Gesundheits-

versorgung beitragen. Sie unterstützen eine Stärkung der medizinischen Beratung im deutschen Gesundheitswesen.

Ärzte, die dies schon in der täglichen Praxis einsetzen wollen, bilden sich häufig in naturheilkundlichen Therapien weiter und sind oft gezwungen, diese Dienste nur als Selbstzahlerleistung anbieten zu können. Die Autoren vorliegender Studie empfehlen, auf den Faktor Zeit mehr Augenmerk zu richten und durch eine Überarbeitung der Vergütungssätze von Ärzten eine umfassendere Beratung möglich zu machen.

Ein weiteres Ergebnis der Studie war, dass Patienten, die Akupunktur und Homöopathie in Anspruch nahmen, auch mehr bereit waren, für eine Therapie eigenes Geld in die Hand zu nehmen.

*Adam D et al.: The value of treatment processes in Germany: A discrete choice experiment on patient preferences in complementary and conventional medicine ... Patient 2019; (3): 349-60*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191212](http://www.naturmed-depesche.de/191212)

## US-Studie: Suizidraten gleichen sich an

# Immer mehr Mädchen und junge Frauen bringen sich um

**Der Trend, dass Kinder und Jugendliche männlichen Geschlechts im Vergleich zu Mädchen häufiger Selbstmord begehen, hat sich in den letzten Jahren verändert. Immer mehr Mädchen im Alter zwischen 10 und 19 Jahren wählen den Freitod.**

Eine unglaubliche, aber traurige Wahrheit aus den Vereinigten Staaten von Amerika: Der Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen im Alter von 10 bis 19 Jahren.

Mittels einer Querschnittsstudie, in der die Daten von über 85.000 Jugendlichen ausgewertet wurden, untersuchten nun amerikanische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler geschlechtsspezifische Entwicklungen und erhielten alarmierende Er-

gebnisse. Die Suizidrate bei jugendlichen Mädchen ist signifikant und überproportional angestiegen und nähert sich den Selbstmordraten der männlichen Jugendlichen an. Der schreckliche Aufwärtstrend entwickelte sich in den Jahren 2007 bis 2016 für beide Geschlechter nach oben, für Jungen um 3,5%, für Mädchen um 7,9%. Am stärksten betroffen ist die Altersgruppe der 10- bis 14-jährigen Mädchen. Während männliche Jugendliche in den USA vermehrt mit

Schusswaffen Suizid begehen, wählen immer mehr Mädchen den Freitod mittels Erstickens oder Erhängens. Diese Beobachtung ist auch alarmierend, da solche drastischen Methoden eher von männlichen Selbstmördern bekannt sind. Beim Suizid durch Vergiftung zeigten sich keine Veränderungen der geschlechtsspezifischen Unterschiede. Aber auch die ethnische Herkunft spielt eine Rolle, so die Autoren.

Aufgrund dieser alarmierenden Ergebnisse sollten dringend weitere Untersuchungen erfolgen und aus den Erkenntnissen geschlechtsspezifische Risikofaktoren identifiziert sowie Prophylaxemaßnahmen entwickelt werden.

*Ruch DA et al.: Trends in Suicide Among Youth Aged 10 to 19 Years in the United States, 1975 to 2016. JAMA Network Open 2019; 2(5): e193886*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191211](http://www.naturmed-depesche.de/191211)

## Glutenunverträglichkeit

# Vermehrt Osteoporose bei Zöliakie?

Zöliakie (CD) gilt zwar als Grund für metabolische Osteopathie, jedoch vermutet man, dass eine Vielzahl der diagnostizierten Fälle mit geringer Knochenmineraldichte in der CD wahrscheinlich auch auf ignorierte Störfaktoren wie Alter, Menopause und Medikament zurückzuführen ist. Eine Studie widmete sich nun der systematischen Analyse von Osteoporose und Osteopenie bei prämenopausalen Frauen und Männern mit CD.

Basierend auf den Richtlinien des evidenz-basierenden Mindestsatzes für Berichterstattung in systematischen Reviews und Meta-Analysen (PRISMA) wurden PubMed-, Scopus- und Cochran-Datenbanken nach einschlägiger medizinischer Fachliteratur (MeSH) zu CD- und Knochenmineraldichte bis 2018 durchsucht. Als Wirkungsgröße für die Meta-Analyse wurden die Prävalenz von Osteopenie (T-Knochenmasse zwischen -1,0 und -2,4) und Osteoporose ( $T \leq -2,5$ ) verwendet. Cochrane Q ( $p < 0,05$ ) und der Index  $I^2$  dienten der Wiedergabe der He-

terogenität zwischen den Studien. Aus acht Querschnittsstudien wurden insgesamt 563 prämenopausale Frauen und Männer mit CD, die aus Großbritannien, Brasilien,



Indien, Ungarn und Polen stammten, in die Analyse einbezogen. Dabei betrug die gepoolte Prävalenz von Osteoporose 14,4% [95% CI: 9–20,5%] (Cochrane  $Q = 7,889$ ,  $p = 0,96$ ,  $I^2 = 49,29\%$ ) und Osteopenie 39,6% [31,1–48,8%] (Cochrane  $Q = 14,24$ ,  $p = 0,07$ ,  $I^2 = 71,92\%$ ). Ausgehend davon, dass sich die vorliegende systematische Studie in erster Linie auf die Häufigkeit des Auftretens von Knochenschwund bei Männern und prämenopausalen Frauen mit CD fokusierte, konnten weitere Störfaktoren ausgeschlossen werden, z.B. Hormonschwankungen und Steroideinnahme. Die Autoren schlussfolgern, dass CD somit als häufigste Ursache von Knochenschwund bei prämenopausalen Frauen und Männern betrachtet werden kann.

*Ganji R et al.: Prevalence of osteoporosis and osteopenia in men and premenopausal women with celiac disease: a systematic review. Nutr J. 2019 Feb 7; 18(1): 9; doi: 10.1186/s12937-019-0434-6*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/190447](http://www.naturmed-depesche.de/190447)

## Postmenopausaler Typ-2-Diabetes

# Auch im Sommer Vitamin D geben

Der Glucose- und der Knochenstoffwechsel scheinen eng zusammenzuhängen. Welche Rolle Vitamin D dabei spielt, wollten japanische Diabetologen herausfinden.

In einem Diabeteszentrum der Universität von Tokio verfolgte man die Entwicklung von Knochenmetabolismus-Markern, Blutzucker-Parametern und Vitamin-D-Spiegeln über die Sommermonate bei 44 postmenopausalen Frauen mit Typ-2-Diabetes. 23 Patientinnen wiesen zu Studienbeginn einen erniedrigten 25-OH-Vitamin-D-Serumspiegel ( $< 20$  ng/ml) auf. Ihnen wurde empfohlen, auf eine Vitamin-D-reiche Ernährung zu achten und das Sonnenlicht nicht – wie in Japan sonst meist üblich – zu meiden. Zusätzlich bekamen 15 von ihnen, deren Kno-

chenmineraldichte bereits verringert war ( $T\text{-Score} \leq -2,5$ ), 0,25 bis 0,5  $\mu\text{g}$  Alfacalcidol täglich verordnet.

Während des sechsmonatigen Beobachtungszeitraums vom Frühling bis zum Herbst stieg der 25(OH)D-Spiegel bei 25 Patientinnen. Bei 19 sank er dagegen – vor allem bei denjenigen, deren Serumlevel zu Studienbeginn höher lag und die deshalb keine Intervention erhielten.

Darüber hinaus fand sich eine positive Korrelation des Ruhestoffwechsels mit dem Knochenmetabolismus: Je höher der

Grundumsatz, desto mehr stieg auch der Quotient aus den Markern für Knochenformation (Prokollagen-Typ-1-N-Propeptid, P1NP) und Knochenabbau (Typ-1-Kollagen-C-Telopeptid, CTX1). Dies galt vor allem für diejenigen Studienteilnehmerinnen, deren Vitamin-D-Versorgung sich verbessert hatte.

Aus ihren Ergebnissen folgerten die Studienautoren, dass sich körperliche Aktivität bei postmenopausalen Diabetes-Patientinnen möglicherweise nur bei einem ausreichend hohen Vitamin-D-Spiegel positiv auf die Knochensubstanz auswirken kann. Für Frauen mit einem erhöhten Frakturrisiko empfahlen sie eine kontinuierliche Supplementation auch über die Sommermonate.

*Ogata M et al.: Role of vitamin D in energy and ... J Diabetes Investig 2018; 9: 211-22*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/181165](http://www.naturmed-depesche.de/181165)

## Raucherweisheiten

# Herzens- angelegenheit

Es gibt viele gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Liste ist lang, und jeder Arzt hat sie unzählige Male schon seinen Patienten wiedergegeben. Oftmals denkt man bei Rauchern an die Lunge als geschädigtes Organ. Doch auch das Herz nimmt Schaden.

Raucher entwickeln mit einer deutlich höheren Wahrscheinlichkeit als Nichtraucher Vorhofflimmern. Im Vergleich zu Nichtrauchern haben Raucher ein 32% höheres Risiko, an Vorhofflimmern zu erkranken (relatives Risiko: 1,32). Dies ergab eine systematische Analyse von 29 aktuellen prospektiven Studien zu diesem Thema. Des Weiteren konnte eine Dosisabhängigkeit zwischen der Anzahl an gerauchten Zigaretten pro Tag und der Wahrscheinlichkeit, ein Vorhofflimmern zu entwickeln gezeigt werden. Dabei gilt: Je mehr Zigaretten am Tag geraucht werden, desto höher ist das Risiko. Jede weitere Zigarette ist also umso schädlicher. Das relative Risiko stieg im Vergleich zu Nichtrauchern beim Konsum von zehn Zigaretten am Tag um 17% an. Bei 29 Zigaretten am Tag waren es bereits 45%. Interessanterweise hatten ehemalige Raucher äquivalent dazu nur noch ein 9% höheres Risiko für die Entwicklung von Vorhofflimmern im Vergleich zu Nichtrauchern (relatives Risiko: 1,09). Erfreulicherweise scheint das Risiko nach dem Beenden des Konsums also wieder signifikant kleiner zu werden. Vorhofflimmern gilt als ein wichtiger Risikofaktor für weitere kardiovaskuläre Erkrankungen. Wenn das kein guter Grund ist, mit dem Rauchen aufzuhören.

M Aune D. et al.: *Tobacco smoking and ...* 25(13): 1437-51. doi: 10.1177/2047487318780435

Infos: [www.naturmed-depesche.de/190144](http://www.naturmed-depesche.de/190144)

## Globaler Klimakiller

# Gesundheitssektor verursacht Treibhausgase

Eine der wesentlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts ist es, mit den gesundheitlichen Folgen der Erderwärmung umzugehen. Die nationalen Gesundheitssysteme tragen erheblich – beispielsweise in Form von Treibhausgasemissionen – zum Klimawandel bei. Zwei Wissenschaftler haben untersucht, welche globalen Belastungen das US-Gesundheitssystem verursacht.

Rund 10% der Treibhausgasemissionen in den USA im Jahr 2013 standen in Zusammenhang mit dem Gesundheitswesen, berichten *Matthew Eckelman* von der Northeastern University in Boston und *Jodi Sherman* von der Yale School of Medicine in New Haven. Neben den durch die Einrichtungen und Fahrzeuge verursachten direkten Emissionen zählen hierzu auch verschiedene indirekte Emissionen, die beispielsweise bei der Gewinnung von Elektrizität oder bei der Herstellung von Medikamenten anfallen.

Die Wissenschaftler berechneten, welche globalen gesundheitlichen Schäden aus den vom US-Gesundheitssystem verursachten Treibhausgasen zukünftig resultieren werden.

Hierbei berücksichtigten sie verschiedene Emissionsszenarien und simulierten deren Effekte auf verschiedene temperaturabhängige Gesundheitsrisiken, beispielsweise Malaria, Diarrhoe, Mangelernährung, kardiovaskuläre Erkrankungen, Überflutungen sowie deren Folgen. Die durch das US-Gesundheitswesen verursachten Gesundheitsschäden übersetzten sie in DALYS (disability-adjusted life-years).

Ihrer Schätzung zufolge werden die jährlich durch den US-Gesundheitssektor entstehenden Treibhausgasemissionen zusätzlich mindestens 123.000 bis 381.000 DALYS verursachen. Die gravierendsten gesundheitlichen Auswirkungen erwarten die Forscher im Bereich der Malnutrition – insbesondere in bevölkerungsreichen und landwirtschaftlich dominierten Teilen von Afrika und Süd- bzw. Südostasien.

Infolge der Verlängerung von Wärmeperioden sowie der Ausdehnung der Ausbreitungsgebiete von Vektoren werden die Klimaveränderungen voraussichtlich auch Infektionserkrankungen begünstigen.

Die Treibhausgasemissionen des US-Gesundheitssektors schaden dem globalen Klima, schließen die Forscher. Angesichts dessen müsse intensiv daran gearbeitet werden, den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck des Systems zu verkleinern. Ferner appellieren sie an die im Gesundheitswesen Arbeitenden, die Öffentlichkeit für die Folgen des Klimawandels zu sensibilisieren.

*Eckelman MJ et al.: Estimated Global... Am J Public Health 2018; 108(S2): S120-S122. doi: 10.2105/AJPH.2017.303846*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/190975](http://www.naturmed-depesche.de/190975)



## Neue S3-Leitlinie und Patienteninformation

# Leitlinie: Gegen Bruxismus gibt es keine Therapie

In der ersten Bruxismus-Leitlinie für Zahnärzte wird der Fokus auf den Schutz der Zähne gelegt. Denn Bruxismus sei keine Krankheit, und deshalb gäbe es dagegen auch keine wirksame Therapie. Diese Ansicht stößt unter Physiotherapeuten auf Unverständnis.

Sicher wundert sich auch der eine oder andere Orthopäde, Chiropraktiker oder Osteopath über die Aussage der Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e.V.. Diese Berufsgruppen dürften sich übergangen fühlen, denn die Behandlung der craniomandibulären Dysfunktion (CMD) gehört seit vielen Jahren zu ihrem Repertoire und ist durchaus erfolgreich.

Laut Pressemitteilung ist jeder fünfte Deutsche von Bruxismus betroffen. „Das Zähneknirschen selbst wird nicht als Krankheit angesehen, es kann jedoch ernsthafte

Folgen für die Gesundheit der Zähne, Kau-muskulatur und Kiefergelenke haben“, fasst die Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie (DG-FDT), Prof. Dr. Ingrid Peroz (Charité Berlin), die Ergebnisse der ersten deutschen Leitlinie zum Bruxismus zusammen. Neben Schädigungen an der Zahnhartsubstanz oder Funktionsstörungen im Kauorgan könne Bruxismus auch schützende Funktionen für die Gesundheit erzeugen. Der aktuelle Wissensstand steht Interessierten in einer anschaulichen Patienteninformation zum Zähneknirschen kostenfrei unter dem Link



[www.zahnmedizinische-patienteninformationen.de/patienteninformationen](http://www.zahnmedizinische-patienteninformationen.de/patienteninformationen) zur Verfügung. Sie klärt über die Diagnose und mögliche Folgen des Bruxismus auf und stellt verschiedene, wissenschaftlich fundierte Therapieansätze (auch für Patienten zur Selbsthilfe) vor.

*Leitlinie:* <https://www.dgzmk.de/zahnaerzte/wissenschaft-forschung/leitlinien/details/document/diagnostik-und-behandlung-von-bruxismus-s3.html> / Pressemitteilung über [idw-online.de](http://idw-online.de)

*Infos:* [www.naturmed-depesche.de/191222](http://www.naturmed-depesche.de/191222)

## Studie des Universitätsklinikums Wuppertal

# Licht und Farbe können positiv auf Patienten der Intensivstation wirken

Das Helios Universitätsklinikum Wuppertal hat in Kooperation mit der Bergischen Universität Wuppertal in einer einjährigen Forschungsstudie die Wirkung von Farbe und Licht auf Patienten und Personal der Intensivstation untersucht. Jetzt wurden erste signifikante Ergebnisse vorgestellt.

Die weltweit größte Forschungsstudie des Helios Universitätsklinikums Wuppertal wurde in Kooperation mit der Bergischen Universität Wuppertal über einen Zeitraum von 24 Monaten (Oktober 2017/2018) auf den Intensivstationen des Klinikums in Barmen durchgeführt. In enger Abstimmung der beiden Kooperationspartner wurde untersucht, welchen Einfluss ein neues Farb- und Lichtkonzept der Intensivstation auf den

Menschen nimmt. Die Renovierungsmaßnahmen umfassten den Neuanstrich von Wänden, Decken und Türen sowie den Austausch sämtlicher Leuchtmittel.

Um aussagekräftige Ergebnisse erzielen zu können, wurden die Bewertungen von Patienten, Angehörigen und Personal vor wie nach der Renovierung sowohl quantitativ mittels Fragebögen als auch qualitativ über Interviews erfasst. „Die Ergebnisse der Stu-

die zeigen, dass die Umweltfaktoren Licht und Farbe eine besonders positive Wirkung auf das Befinden und den Gesundheitszustand von Intensivpatienten, das Vertrauen und die Zufriedenheit von Angehörigen sowie die Arbeitsmotivation und Identifikation des Personals der Station haben“, so Dr. Gabriele Wöbker, Chefärztin der Klinik für Intensivmedizin am Helios Universitätsklinikum Wuppertal.

„Ebenso belegen die Ergebnisse der Untersuchung, dass sich Licht und Farbe positiv auf den Medikamentenverbrauch der Patienten auswirken und diesen erheblich reduzieren können.“ Durch die Neugestaltung wurde die Zufriedenheit der Patienten und Mitarbeiter gesteigert.

*Pressemitteilung vom 10.05.2019 der Bergischen Universität Wuppertal über [idw-online.de](http://idw-online.de)*

*Infos:* [www.naturmed-depesche.de/191223](http://www.naturmed-depesche.de/191223)

## Eisenmangelanämie

# Bei Herzinsuffizienz auf die Eisenversorgung achten

**Patienten mit Herzinsuffizienz sind häufiger von Eisenmangel und daraus folgenden Anämien betroffen. Dies verschlechtert die Prognose und Lebensqualität der Betroffenen und sorgt für unnötige Kosten.**

Eisenmangel und Eisenmangelanämien scheinen in Deutschland nicht ausreichend diagnostiziert zu werden, und in der Folge gäbe es eine Minderversorgung von Menschen, die eigentlich Eisenpräparate supplementieren müssten, so die Ergebnisse einer retrospektiven Schadensfalldatenbankanalyse eines Münchner Forschungsteams. Bei Patienten mit Herzinsuffizienz sei dies besonders nachteilig.

Die Daten von 172.394 Herzinsuffizienz-Patienten mit einem mittleren Alter von 77 Jahren wurden ausgewertet. Der Anteil der Patienten mit Eisenmangelanämie wurde ermittelt. 11,1% der Patientinnen und Patienten hatten eine diagnostizierte Eisenmangelanämie (im Jahr 2013). Diese wurden wiederum, nach Ausschluss der dialysepflichtigen Patienten, in drei Untergruppen unterteilt: keine Eisenbehandlung (n=5.645), orale Eisensubstitution (n=3.837) und intravenöse Eisensubstitution (n=394).

Frauen betrifft der Eisenmangel im Zuge einer Herzinsuffizienz etwas öfter (54%) als Männer (46%). Die Patienten mit unbehandelter Eisenmangelanämie wiesen eine signifikant höhere Gesamtmortalität auf als die Patienten ohne Anämie.

Außerdem verursachten diese Patienten deutlich höhere Kosten durch Krankenhausaufenthalte. Die Patienten mit Eisenmangelanämie, die Eisen oral oder intravenös verabreicht bekamen, profitierten davon ohne deutliche Unterschiede, außer dass die Krankenhauskosten bei den Patienten mit intravenöser Substitution etwas geringer ausfielen.

Würden Eisenmangel und Anämien früher diagnostiziert und mit Eisenpräparaten behandelt, könnte dies helfen, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern, un-

## Vorzeitige Menopause

# Die fertilen Jahre weggequalmt

**Schätzungen zufolge ist 1% der Frauen von einer vorzeitigen Menopause betroffen. Neben erheblichen Gesundheitsrisiken bedeutet eine frühe Menopause oft auch das Ende einer noch nicht abgeschlossenen Familienplanung. Besonders bei Raucherinnen setzen die Wechseljahre häufig schon vor dem 45. Lebensjahr ein.**

Zu diesem Ergebnis kam eine prospektive Studie mit 116.429 Frauen und einem Follow-up von bis zu 20 Jahren. Das Menopausenalter, allgemeine Lebensstilfaktoren sowie der Raucherstatus wurden per Fragebogen erfasst.

Verglichen mit Probandinnen, die nie geraucht hatten, setzte bei aktiven Raucherinnen die natürliche Menopause fast zweimal häufiger schon vor dem 45. Lebensjahr ein. Besonders oft betroffen waren Frauen mit einer Raucheranamnese von mehr als 20 Packungsjahren (HR 2,42), wobei das Risiko einer frühen Menopause mit Anzahl der Packungsjahre sank (11 bis 15 Packungsjahre: HR 1,72; 6 bis 10 Packungsjahre: 1,47). Weniger als fünf Packungsjahre schienen dagegen keinen Einfluss auf das Menopausenalter zu haben. Ex-Raucherinnen trugen nur dann ein leicht erhöhtes Risiko, wenn sie länger

erwünschte Ereignisse zu verhindern und Kosten für stationäre Behandlungen einzusparen. Auch dass die hilfreiche Substitution per Infusion zu selten vorgenommen würde, bemerken die Autoren.

Weitere Untersuchungen sind jedoch notwendig, um Langzeitwirkungen weiter zu untersuchen und zu bewerten.

*Jacob C et al.: Retrospective analysis into differences in heart failure patients with and ... ESC Heart Fail 2019. doi: 10.1002/ehf2.12485*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191224](http://www.naturmed-depesche.de/191224)

als 15 Jahre zur Zigarette gegriffen hatten oder mehr als 11 bis 15 Packungsjahre aufwiesen. Insgesamt setzte bei 2.754 Probandinnen die Menopause noch vor dem 45. Lebensjahr ein, bei 300 Teilnehmerinnen sogar vor dem 40. Lebensjahr, wobei fast die Hälfte aller Betroffenen ehemalige oder gegenwärtige Raucherinnen waren (n=1.130). Die Ursachen der vorzeitigen Ovarialinsuffizienz aufgrund von Zigarettenkonsum sind noch nicht vollständig geklärt. Jedoch scheinen bestimmte Inhaltsstoffe der Zigarette, darunter Nikotin und polyzyklische Kohlenwasserstoffe, die Bildung des Sexualhormons Gonadotropin zu beeinflussen sowie eine toxische Wirkung auf die Ovarialfollikel auszuüben.

*Whitcomb BW et al.: Cigarette smoking and risk of early natural menopause. Am J Obstet Gynecol 2018; 187(4): 696-704*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/190875](http://www.naturmed-depesche.de/190875)

## Lebensstil, Psyche, Adhärenz

## Guter Rat in kurzer Zeit

Als Hausarzt hat man es sehr häufig mit chronisch kranken Patienten sowie mit anderen zu tun, die viel für ihre Gesundheit tun könnten, sei es, indem sie sich das Rauchen abgewöhnen oder sich strenger an ihren Medikationsplan halten würden. Den Patienten aber zu einer Änderung seines Verhaltens zu motivieren, ist oft mühsam und zeitaufwendig. Mit ein paar Tricks klappt es jedoch.

Patienten effektiv in nur drei Minuten zum Rauchstopp beraten, in fünf zur Alkoholabstinenz und in acht zur Ernährung? So funktioniert's: Der erste Schritt besteht darin einzuschätzen, wie sehr der Patient überhaupt bereit ist, etwas in seinem Leben zu ändern. Bei der Einordnung hilft das **transtheoretische Modell**. Schwierig sind vor allem diejenigen Patienten, die gar nicht auf die Idee kommen, ihre bisherige Lebensweise anzuzweifeln. Anstatt ihnen Nachlässigkeit mit ihrer Gesundheit vorzuwerfen, sollte man diesen Kandidaten besser die Vorzüge einer Lebensstilumstellung aufzeigen.

Um Patienten den Schritt von der Überlegung zur Umsetzung neuer Gewohnheiten zu erleichtern, sollte man dann darauf eingehen, wo die persönlichen Barrieren des Patienten liegen und was man dagegen tun kann. Ist der Patient bereits dabei, sein Verhalten umzustellen, ist es wichtig, Rückfälle nicht als Misserfolg, sondern als Lernerfahrung darzustellen, damit der Patient nicht frustriert das Handtuch schmeißt.

## Für Motivierte: 5-A und FRAMES

Patienten, die offen für ärztlichen Rat sind, ist schon mit der **5-A-Strategie** geholfen: Befragen Sie Ihren Patienten zu seinen aktuellen Gewohnheiten, z. B. wie viel er in der letzten Woche geraucht oder Alkohol konsumiert hat (**Ask**), und geben Sie ihm objektiv Auskunft über Normalwerte und Gesundheitsempfehlungen (**Advise**).

Profitipp: Formulieren Sie diese besser mit „Ich empfehle ...“ als mit „Sie sollten ...“. Erkundigen Sie sich nach dem Wissensstand des Patienten (**Assess**), helfen Sie ihm dann, eine geeignete Strategie zu finden (**Assist**), und schaffen Sie mit Kontrollterminen Struktur (**Arrange**).

Eine alternative Strategie beschreibt das **FRAME**-Schema: An erster Stelle steht hier ein ausführliches Feedback zum aktuellen Zustand des Patienten. Der Abgleich von Laborwerten und ähnlichen Zahlen mit den Normalwerten hilft vielen, ihren Gesundheitszustand überhaupt erst richtig einordnen zu können. Wichtig ist auch, den Patienten nicht bloße Vorschriften zu machen, sondern erst um Erlaubnis zu bitten, bevor Sie Ihre Empfehlung aussprechen. Lassen Sie den Patienten selbst entscheiden, wie er sein Verhalten ändern möchte. Denn die Stärkung der Selbstverantwortung (**Responsibility**) kann ungemein motivierend wirken. Klären Sie den Patienten zu den aktuellen Gesundheitsempfehlungen auf (**Advice**) und machen Sie geeignete konkrete Vorschläge für deren Umsetzung (**Menu of options**). Zeigen Sie stets Empathie für Ihren Patienten, damit er sich verstanden fühlt, und stärken Sie seine Selbstwirksamkeit (**Self-efficacy**), indem Sie ihn darauf aufmerksam machen, was er bereits geschafft hat.

## So sorgen Sie für Motivation

Weniger beratungswillige oder noch unentschlüssige Personen lassen sich besser mit

**motivierender Gesprächsführung** zu Verhaltensänderungen bewegen. Dabei hilft man dem Patienten mit offenen Fragen („Wie kann ich Ihnen helfen?“, „Wie stehen Sie selbst zu Ihrem Alkoholkonsum?“), dessen eigene Gründe für oder wider eine Lebensstilumstellung herauszufinden. Indem man die Aussagen des Patienten wiederholt und zusammenfasst, fühlt sich dieser gehört und wird auf den Kern seiner Problematik gelenkt. Der Patient kann seine Problematik so klarer erkennen, und die nächsten erforderlichen Schritte lassen sich leichter formulieren. **Affirmierende** Worte sorgen für die nötige Motivation (z. B.: „Sie rauchen schon seit Ihrer Jugend. Sie können daher stolz auf sich sein, sich nun zum Aufhören entschieden zu haben“).

Speziell für die Beratung von Patienten mit psychologischen Problemen wurde das **BATHE**-Schema konzipiert: Zunächst macht man sich ein genaues Bild von dem Hintergrund der Problematik (**background**). Da es nicht jedem Klienten leichtfällt, das, was ihn belastet, in Worte zu fassen, gilt es auch, auf dessen **Affekt** zu achten, also z. B. auf die Stimmfärbung, Haltung und Gesichtsausdruck, um den emotionalen Zustand des Patienten möglichst gut einschätzen zu können. Erkundigen Sie sich, welche seiner Sorgen (**troubles**) dem Patienten in seiner aktuellen Situation am meisten zu schaffen macht. Lassen Sie sich nicht dazu hinreißen, seine Gesamtsituation vollständig ergründen zu wollen, sondern fokussieren Sie sich auf ein zentrales Problem, für das Sie dem Patienten konkrete Handlungsstrategien (**handling**) geben können, und bleiben Sie auch hier immer empathisch.

Sind Verhaltensänderungen in mehreren Bereichen notwendig, kann man diese durchaus auch in einem Zug angehen.

*Searight HR: Counseling patients in primary care: evidence-based strategies. Am Fam Phys 2018; 98(12): 719-28*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/190123](http://www.naturmed-depesche.de/190123)

## Studie zu Brustkrebsmortalität

# Evidenz für Risikoverminderung durch gesunde Ernährung

**Um 21% verringerte sich laut einer aktuellen Studie das Risiko, an Brustkrebs zu sterben, wenn Frauen sich über acht Jahre hauptsächlich von Gemüse, Obst, Ballaststoffen und fettarm ernähren, anstatt die übliche US-amerikanische Kost zu verzehren.**

Prof. Dr. Rowan Chlebowski vom Los Angeles Biomedical Research Institute, Harbor-UCLA Medical Center in Kalifornien (USA), stellte beim Jahreskongress der American Society of Clinical Oncology (ASCO) Ergebnisse einer neuen Studie vor. Die randomisierte, kontrollierte Studie ist die erste, die belegt, dass eine gesunde Ernährung das Mortalitätsrisiko durch Brustkrebs verringert.

In den Jahren zwischen 1993 und 1998 wurden 48.835 postmenopausale Frauen ohne Krebserkrankung in 40 US-amerikanischen Zentren aufgenommen. Die Randomisierung erfolgte in zwei Gruppen.

40% (n=19.541) stellten die Gruppe mit Ernährungsmodifikation, 60% (n=19.191) kamen in die Vergleichsgruppe mit normaler US-amerikanischer Ernährung.

Vor allem wollten die Autoren den Nachweis erbringen, dass eine fettarme Ernährung das Risiko für Mamma- und Kolonkarzinome sowie für kardiovaskuläre Erkrankungen senken kann. Alle Frauen nahmen vor Studienbeginn mindestens 32% ihrer Kalorien in Form von Fett zu sich. Die Frauen der Interventionsgruppe sollten den Anteil auf 20% senken, und zwar durch den Verzehr von Obst, Gemüse und Ballaststof-

fen. Mindestens fünf Portionen täglich sollten sie davon verzehren. 2006 wurden die ersten Ergebnisse in *JAMA* veröffentlicht, damals mit nicht signifikanten Ergebnissen. Jetzt jedoch, mit einer fast 20-jährigen Nachbeobachtungszeit, zeigte eine weitere Analyse, dass die Frauen der Diätgruppe im Vergleich zu denen der Kontrollgruppe ein um 21% niedrigeres Risiko hatten, an Brustkrebs zu sterben. Das Gesamtkrebsrisiko nach einer Brustkrebsdiagnose sank um 15%.

Chlebowski RT et al.: *Low-fat dietary pattern ... 2019 ASCO Annual Meeting*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191228](http://www.naturmed-depesche.de/191228)



## Laktobazillen aus der Ernährung

# Fermentierte Lebensmittel: Interaktion mit Immunsystem

**Warum Milchsäurebakterien für die Gesundheit wichtig sind, war bislang weitgehend unerforscht. Wissenschaftler der Universität Leipzig haben nun herausgefunden, dass es Zellrezeptoren gibt, die durch Signale von Laktobazillen aktiviert werden.**

Unzählige Studien haben schon den Nachweis erbracht, dass Milchsäurebakterien aus der Nahrung einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben. Dabei handelt es sich um Bakterien, die in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut und Joghurt vorkommen. Eine neue Studie liefert nun Einblicke in die evolutionäre Dynamik zwischen Mikroben und Immunsystem. Ihre Ergebnisse haben die Wissenschaftler aktuell im Forschungsmagazin *PLoS Genetics*

veröffentlicht. Zunächst untersuchten die Forscher Proteine auf der Oberfläche von Zellen, die Hydroxycarboxylsäure (HCA)-Rezeptoren genannt werden. Die meisten Säugetiere haben zwei Arten von diesem Rezeptor, nur bei Menschen und Menschenaffen gibt es einen dritten, den HCA3. Durch die Kombination pharmakologischer, evolutionärer, immunologischer und analytischer Methoden wurde untersucht, warum dieser Rezeptor dem Menschen während der Evo-

lution erhalten geblieben ist. Die Forscher vermuten, dass der Rezeptor für unsere Vorfahren in Zeiten, in denen das Angebot an frischem Obst gering war und herabgefallene, fermentierte Früchte verspeist werden mussten, einen entscheidenden Vorteil brachten. Eine Substanz, D-Phenylmilchsäure, in der fermentierten Nahrung aktiviert den Rezeptor HCA3 und beeinflusst so die Funktion des Immunsystems. Kommende Forschungsarbeiten werden der Frage nachgehen, wie genau D-Phenylmilchsäure das Immunsystem und die Energiespeicherung beeinflusst, um herauszufinden, ob der HCA3 auch als therapeutischer Angriffspunkt dienen könnte.

Peters A et al.: *Metabolites of lactic acid ... PLoS Genet. 2019 15(7): e1008283 über idw-online.de*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191229](http://www.naturmed-depesche.de/191229)

Vorhofflimmern

## Gesund durch Bewegung?

Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Vorhofflimmern wird seit langer Zeit kontrovers diskutiert, und die Studienlage ist uneindeutig. Körperliche Aktivität wurde in der Vergangenheit sowohl mit einem höheren als auch einem niedrigeren Risiko für Vorhofflimmern in Verbindung gebracht.



Die unterschiedlichen Ergebnisse könnten durch die untersuchte Art der körperlichen Aktivität zustande gekommen sein. Um diese Annahme zu testen, wurden in einer Studie nun mehrere verschiedene körperliche Aktivitäten in Kategorien nach der Anstrengung bei Ausführung eingeteilt.

Innerhalb der Rotterdam-Studie (prospektive Kohortenstudie) wurden die Daten von 7.018 Probanden (> 55 Jahre) erfasst und analysiert. Innerhalb von fast 17 Jahren Follow-up wurde bei 11,4 % der Probanden ein Vorhofflimmern festgestellt.

Es konnte allerdings kein Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Vorhofflimmern und einer der untersuchten körperlichen Aktivitäten festgestellt werden.

Das Risiko war weder signifikant erhöht noch erniedrigt. Diese Ergebnisse stehen im Gegensatz zu vielen weiteren Studien auf diesem Gebiet. Einheitliche Ergebnisse gibt es demnach noch keine.

*Albrecht M. et al.: Physical activity types and atrial fibrillation risk in the middle-aged and elderly: The Rotterdam Study. Eur J Prev Cardiol. 2018; 25(12): 1316-23. doi: 10.1177/2047487318780031*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191331](http://www.naturmed-depesche.de/191331)

Risikofaktor Alter

## Mehr alte Menschen mit Krebs

Die Krebsregisterdaten des Robert-Koch-Instituts (RKI) zeigen, dass zwei Drittel aller Krebserkrankungen Frauen und Männer über 65 Jahren betreffen. Damit gilt das Lebensalter als wichtigster Risikofaktor für Krebserkrankungen. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) startete dieses Jahr die Nationale Dekade gegen Krebs.

Die Nationale Dekade gegen Krebs vom BMBF hat eine verbesserte Primär- und Sekundärprävention von Krebs zum Ziel. Um die Krebsfrüherkennung weiterzuentwickeln, sollen dabei unter anderem die informierte Inanspruchnahme von GKV-Krebsfrüherkennungsprogrammen gesteigert werden, aber auch die Programme hinsichtlich ihres Nutzens (vor allem zur Mortalitätsenkung) evaluiert werden – unter Einbindung der epidemiologischen Landeskrebsregister.

Fraglich ist allerdings, ob Koloskopien und andere Formen des Krebscreenings auch noch über einem Alter von 75 Jahren sinnvoll sind.

*Letsch* verwies auf eine Simulationsstudie, bei der eine Fortsetzung des Darmkrebsscreenings nach weiteren zehn Jahren (also im Alter von 85 und 95 Jahren) bei vorher unauffälliger Untersuchung lediglich 0,3 Sterbefälle auf je 1.000 Patienten verhinderte.

Auch für andere Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung würden mehr epidemiologische Daten gebraucht, um deren Nutzen für Über-75-Jährige zu belegen.

*Alter ist der wichtigste Risikofaktor für Krebs – aber bis zu welchem Lebensjahr macht die Früherkennung Sinn? - Medscape - 2019.*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191332](http://www.naturmed-depesche.de/191332)

Methionin scheint ausschlaggebend

## Weniger Fleisch – weniger Typ-2-Diabetes?

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vom DIfE, Partner des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung, konnten nun im Tiermodell zeigen, dass allein die Reduzierung der Aminosäure Methionin Typ-2-Diabetes verhindert. Ihre Ergebnisse veröffentlichten sie im *FASEB Journal*.

In früheren Untersuchungen fand das Forscherteam der Abteilung Experimentelle Diabetologie am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) bereits heraus, dass Mäuse, die eiweißarmes Futter bekamen, unter anderem verbesserte Blutzuckerwerte hatten und mehr Energie verbrauchten als Tiere, die Standardfutter erhielten. Die aktuellen Ergebnisse zeigen nun, dass sich bereits die Verringerung einer einzelnen Aminosäure im Futter positiv auf die Gesundheit auswirkt. So verbesserte eine methioninarme Ernährung den Zuck-

erstoffwechsel der Mäuse und deren Insulinempfindlichkeit. „Interessanterweise beobachteten wir die positiven Wirkungen der methioninarmen Kost, ohne den Eiweißgehalt zu verringern und unabhängig von Nahrungsaufnahme und Körperfett“, erklärt Dr. Thomas Laeger, Leiter des Projekts. Die Daten der Studie sprechen dafür, dass der Fibroblast growth factor 21 (FGF21) die schützende Wirkung der methioninarmen Ernährung vermittelt: Wird weniger der Aminosäure aufgenommen, setzt die Leber vermehrt FGF21 frei. Vegetarische

oder vegane Kost enthält im Vergleich zu fleisch- und fischhaltigen Speisen meist geringe Mengen an Methionin. „Sollten sich die Befunde aus dem Tiermodell auf den Menschen übertragen lassen, wäre das für die Behandlung von Diabetes ein wichtiger Schritt. Statt Kalorien zu zählen und generell auf eiweißreiche Lebensmittel zu verzichten, müsste nur der Methioninanteil im Essen reduziert werden. Möglicherweise reicht es bereits, wenn Betroffene hin und wieder eine vegetarische Woche einlegen. Das könnte die Akzeptanz einer Ernährungsumstellung erheblich vereinfachen“, sagt Laeger. Berücksichtigt werden müsse jedoch, dass bestimmte Gruppen, beispielsweise Kinder, einen erhöhten Bedarf an Methionin haben.

Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke über IDW/ Laeger T et al.: Dietary ... *Diabetologia* 2018; (6): 1459-69

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191230](http://www.naturmed-depesche.de/191230)

### MIKROBIOM

Übersatte Bakterien

## Zu viel Essen stört das Darmmikrobiom und macht krank

Eine neue Hypothese schlägt vor, dass Entzündungskrankheiten durch ein Nahrungsüberangebot und die damit verbundene Störung der natürlichen Bakterienbesiedelung des Darms verursacht wird.

Umwelterkrankungen bzw. zivilisationsbedingte Erkrankungen sind eine große Herausforderung dieser Zeit. Ein Team des Sonderforschungsbereichs (SFB) 1182 „Entstehen und Funktionieren von Metaorganismen“ an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) hat nun eine neue und umfassendere, ökologisch-evolutionäre Theorie zur Entstehung von Umwelterkrankungen formuliert. Die Kieler Forscher schlagen

vor, dass ein unnatürliches und besonders umfangreiches Nährstoffangebot Bakterien von ihrem Wirtslebewesen entkoppelt und so die fein justierte Balance des Mikrobioms zerstört. Die gewissermaßen überfütterten Bakterien im Darm begünstigen so die Krankheitsentstehung. Diesen fundamentalen neuen Ansatz zur vollständigeren Erklärung von Umwelterkrankungen veröffentlichten die Wissenschaftler gestern in der Fachzeitschrift *mBio*. Die Ökologie von

Meereslebensräumen bildete den Ausgangspunkt für die Studie. Es konnte beobachtet werden, dass Korallen durch ein Nährstoffüberangebot aus ihren natürlichen symbiotischen Beziehungen mit Bakterien austreten. Die im Experiment gewonnenen Erkenntnisse lassen sich mit großer Wahrscheinlichkeit auch auf die menschliche Gesundheit übertragen. Die vorgeschlagene „Überfütterungshypothese“ bietet wertvolle Ansätze für weiterführende Forschungsarbeiten bis hin zur potenziellen Übertragung in künftige Therapien.

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel über IDW Lachnit T et al.: Exposure ... *MBio* 2019; 10(3) pii: e00355-19

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191226](http://www.naturmed-depesche.de/191226)

## Chrononutrition – eine vielversprechende Forschungsrichtung

# Den Stoffwechsel richtig takten

Bei Mensch und Tier spielt die innere Uhr eine wichtige Rolle für den reibungslosen Ablauf der metabolischen Vorgänge. Angesichts der Zunahme von Stoffwechselstörungen wie Adipositas oder Diabetes erscheint es attraktiv, zirkadiane Rhythmen zu nutzen, um den Metabolismus in gesunde Bahnen zu lenken. Bei Tieren gelingt das bereits.

Heute weiß man, dass das Timing der Mahlzeiten einen wesentlichen Beitrag zur Regulation des Stoffwechsels und des Körpergewichts leistet. Wissenschaftler hoffen, dass mit Strategien der Mahlzeitsteuerung Adipositas und Stoffwechselerkrankungen bei jungen und älteren Menschen verhindert werden können. Die neue Disziplin der Chrononutrition hat deshalb zunehmendes Interesse erfahren.

Bei Säugetieren steckt die übergeordnete Taktgeberuhr im Nucleus suprachiasmaticus des Hypothalamus; sie wird durch Hell-Dunkel-Signale synchronisiert. Eine periphere Uhr wird von dieser via Nerven und Hormonsignalen eingestellt. Periphere Oszillatoren finden sich in fast allen Geweben, einschließlich Leber, Herz, Nieren, Darm, Skelettmuskulatur sowie auch in Adipozyten und in Blutzellen. Die Nahrungsaufnahme stellte einen externen Zeitgeber dar, der die zirkadiane Uhr modifiziert (vor allem über die peripheren Uhren). Die täglichen Rhythmen sind das Ergebnis einer Interaktion zwischen endogener Uhr, Lichtwechsel und Muster des Essens.

Zwischen der inneren Uhr und vielen Stoffwechselwegen gibt es molekulare Verknüpfungen. Ein großer Teil der Transkriptomte, Proteome und Metabolome zeigt zirkadiane Oszillationen. Davon sind Kohlenhydrat-, Lipid- und Energiestoffwechsel, Entgiftungsprozesse und entzündliche Reaktionen betroffen.

Die zirkadiane Uhr unterliegt aber auch selbst einer metabolischen Regulation. Unausgewogene oder übermäßige Nahrungs-

zufuhr führen zu einer Störung der zirkadianen Regulation.

Bei Senioren verschiebt sich der zirkadiane Rhythmus oft in Richtung Morgen. Im Alter nimmt auch die Fähigkeit der inneren Uhr ab, einen Jetlag oder Schichtarbeit zu kompensieren. Bei älteren Tieren kann man den zirkadianen Rhythmus mittels fester Fütterungszeiten resynchronisieren. Mäuse sind Nachttiere; sie fressen 70 bis 80% ihrer täglichen Ration in der Dunkelheit. Füttert man sie nur bei Tag, werden metabolische Prozesse desynchronisiert. Schichtarbeiter, die zur „falschen“ Zeit essen, neigen zu Adipositas. Auch krankhaftes Nachtessen ist mit Fettsucht assoziiert. Wenn Übergewichtige, die üblicherweise an mehr als 15 Stunden des Tages essen, die Nahrungsaufnahme auf zehn bis zwölf Stunden einschränken, nehmen sie ab. Das „time-restricted feeding“ (TRF) während der physiologischen Tageszeit tut bei Mensch und Tier dem Stoffwechsel gut. Die „16:8-Diät“ (Essphase von acht Stunden), eine Form von intermittierendem Fasten, eignet sich zur Gewichtsabnahme. Die Essphase sollte aber eher in den Morgen- als in den Abendstunden liegen.

TRF erscheint als eine attraktive Form von Lebensstilveränderung, weil die Kalorienrestriktion nicht so sehr im Mittelpunkt steht. Man hofft, mit Mahlzeitentiming eine derangierte innere Uhr z. B. bei Senioren wieder korrigieren zu können.

*Kessler K et al.: Meal timing ... Int J Mol Sci 2019; 20 (8). pii: E1911. doi: 10.3390/ijms20081911*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/190752](http://www.naturmed-depesche.de/190752)

## Intermittierendes Fasten

# Fasten bessert Glucosetoleranz

Intermittierendes Fasten, auch bekannt als TRF (time-restricted feeding), ist eine Diätform, bei der das Zeitfenster zur Nahrungsaufnahme auf eine feste Stundenzahl begrenzt wird, ohne dabei die Qualität und Quantität der Lebensmittel zu verändern. Eine Studie beschäftigte sich nun mit dem Einfluss einer solchen Diät auf die Glucosetoleranz bei Männern mit erhöhtem Risiko für Typ-2-Diabetes.

Vorangegangene Studien behaupteten, dass intermittierendes Fasten sogar bei fettreicher Ernährung zu einer Körpergewichtsreduktion führt und zudem das Glucose- und Insulinprofil verbessert. Somit bestand das Ziel der vorliegenden Studie darin zu untersuchen, ob ein auf neun Stunden begrenztes TRF, beginnend um acht Uhr morgens (TRFe) oder 12 Uhr mittags (TRFd), Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Dazu wurden die 15 Personen (Alter: 55 ± 3 Jahre, BMI: 33,9 ± 0,8 kg/m<sup>2</sup>, AUSDRISK: 19,8 ± 0,8) in zwei Gruppen randomisiert, TRFe und TRFd. Nach siebentägigem Fasten und einer zweiwöchigen Auswaschphase wurden die Gruppen gewechselt. Anhand der kontinuierlichen Glucoseüberwachung zeigte sich unter TRFe eine Verringerung des Nüchternglucosewertes im Vergleich zum Ausgangspunkt, jedoch nicht unter TRFd. Ein einwöchiges TRF allgemein führte zu einer verbesserten Glucosetoleranz. Folgend einem neunstündigen TRF konnte nach Einnahme einer Testmahlzeit eine 36%-ige Reduktion des glykämischen Index beobachtet werden, basierend auf den Blutzuckerwerten und den Nüchternwerten der Triglyzeride.

*Hutchison AT et al.: Time-restricted feeding ... Obesity (Silver Spring) 2019; 27(5): 724-32*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/190838](http://www.naturmed-depesche.de/190838)

## Hopfenextrakt wirkt antibakteriell

Die Entzündung der Haut bei der *Acne vulgaris* wird unter anderem durch Bakterien, die die Poren und Haarfollikel besiedeln, aufrechterhalten. Hopfenextrakt stellt aufgrund vielfältiger antiinflammatorischer und antibakterieller Effekte eine vielversprechende Behandlungsoption dar, berichten Dermatologen der Universität Freiburg.

Die Akne ist durch eine follikuläre Hyperkeratose sowie eine übermäßige Talgproduktion gekennzeichnet. Die Kommensalen *Propionibacterium acnes* und *Staphylococcus aureus* profitieren von der Seborrhoe und produzieren proinflammatorische Zytokine, Toxine und Enzyme, die wiederum die Keratinozytenproliferation, Entzündungsprozesse sowie die Gewebedestruktion fördern. Angesichts der zunehmenden Antibiotikaresistenzen der Bakterienstämme wird nach neuen topischen Wirkstoffen gesucht. Ein deutsches Wissenschaftler-

team hat geprüft, inwiefern sich Hopfenextrakt diesbezüglich eignet. Ihre Laborexperimente belegen: Der an Humulonen und Lupulonen reiche Hopfenextrakt entfaltet in vitro an menschlichen Keratinozyten eine antioxidative und entzündungshemmende Aktivität, die sich unter anderem in Form einer verminderten Interleukin-6-Produktion manifestiert. Ferner wiesen die Forscher eine antibakterielle Effektivität des pflanzlichen Produkts nach: Im Mikrodilutionstest betrug die minimalen Hemmkonzentrationen des Hopfenextrakts für *P. acnes* und *S. aureus* (inklusive multiresistenter

Bakterienstämme) 3,1 bzw. 9,4 µg/ml. Abschließend testeten die Wissenschaftler mittels Agar-Diffusionstest die Wirksamkeit einer topischen Gelzubereitung. Die hopfenhaltige Formulierung hemmte das Wachstum von *P. acnes* signifikant stärker als ein Placebogel, jedoch schwächer als die clindamycin- und benzoylperoxidhaltige Positivkontrolle. Es hemmte ebenfalls das Wachstum von *S. aureus*-Stämmen, statistische Signifikanz war diesbezüglich jedoch nicht gegeben. Hopfen hemmt nicht nur das Wachstum akneassoziierter Bakterienstämme, sondern wirkt zudem antioxidativ und antiinflammatorisch, schließen die Wissenschaftler.

S Weber N et al.: Hop Extract ... *Molecules* 2019; 24(2). doi: 10.3390/molecules24020223

Infos:

[www.naturmed-depesche.de/190220](http://www.naturmed-depesche.de/190220)

## Unmittelbare Wirkung untersucht

## Saunabesuche bewirken Blutdruckanstieg wie moderater Sport

Langfristig senken Saunabesuche den Bluthochdruck. Menschen mit niedrigem Blutdruck wurde deshalb bisher eher davon abgeraten. Aber eine neue Studie, die sich mit den unmittelbaren Auswirkungen von Saunasitzungen beschäftigte, zeigte nun, dass Blutdruck und Herzfrequenz unmittelbar während des Saunabesuchs ansteigen.

Für die Studie der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU) in Zusammenarbeit mit dem Medical Center Berlin (MCB) schickten die Sportwissenschaftler ihre 19 Versuchsteilnehmer für 25 Minuten in die Sauna und setzten sie in einem zweiten Versuchsteil auf ein Fahrradergometer. Das Ergebnis der kardiovaskulären Untersuchungen: Blutdruck und Puls erhöhten sich beim Saunieren und beim kurzen, ein-

fachen Trainingsprogramm gleichermaßen. Die längerfristige Wirkung auf den Blutdruck ist aber, wie bisher schon bewiesen, die Blutdrucksenkung. Die Werte sanken einige Zeit nach dem Saunabesuch unter das Ruhenniveau vor der Sauna. „Die gleichen Blutdruck- und Herzfrequenzwerte wie beim Saunabesuch erzielten die Probanden bei einer Belastung von etwa 100 Watt auf dem Fahrradergometer“, so Studienleiter

Ketelhut. Das zeige, dass ein Saunabesuch durchaus eine gewisse körperliche Belastung darstelle.

Für Menschen mit einem niedrigen Blutdruck kann Sportwissenschaftler Ketelhut Entwarnung geben: „Eigentlich kann jeder in die Sauna gehen, der moderate körperliche Belastungen beschwerdefrei toleriert. Nach dem Saunabesuch müssen Menschen mit einem niedrigen Blutdruck jedoch aufpassen, da dieser dann noch weiter als vor Beginn des Saunaaufenthalts gesenkt werden kann.“ Die Studie wurde kürzlich im internationalen Fachjournal „*Complementary Therapies in Medicine*“ veröffentlicht.

Ketelhut S, Ketelhut RG: The blood pressure and heart rate during sauna bath correspond to cardiac responses during ... *Complement Ther Med*. 2019; 44: 218-22 / Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg über [idw-online.de](http://idw-online.de)

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191290](http://www.naturmed-depesche.de/191290)

## Adjuvante Vitamin-C-Infusionstherapie

### 2. internationaler Vitamin-C-Kongress

Referenten aus acht Nationen und mehr als 250 Medizinexperten aus aller Welt kamen im hessischen Bad Homburg zusammen, um ihr Wissen aus Praxis und Forschung zur Vitamin-C-Hochdosisinfusionstherapie auszutauschen.

Der US-amerikanische Kardiologe, Jurist und Buchautor *MD Thomas Levy*, der 2016 in die Hall of Fame der Orthomolekularen Medizin aufgenommen wurde, eröffnete den Kongress. Er stellte die Studienevidenz sehr anschaulich vor und bezeichnete Vitamin C als Treibstoff fürs Immunsystem, der bei allen viralen und bakteriellen Infektionen indiziert ist und begleitend bei keiner Antibiose fehlen sollte. Levy beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema ‚Silent Inflammation‘ und der wichtigen Rolle von Vitamin C bei der effektiven Bekämpfung von oxidativem Stress. Den Fokus auf das Immunsystem hatte auch *Dr. Hemilä* vom

Department für öffentliche Gesundheit der Universität Helsinki. Er stellte umfassend alle klinischen Studien vom grippalen Infekt bis hin zur Sepsis vor und erklärte anhand der Fakten die Bedeutung einer ausreichend hohen Dosierung.

Internisten aus Kliniken in Lima und Bratislava stellten vielversprechende Daten bei allergischen Erkrankungen und Histaminintoleranz vor.

Die aus Russland stammende Forschungsdirektorin der US-amerikanischen Riordan Clinic, *Dr. Nina Mikirova*, forscht an der Wirkung von hochdosiertem intravenösem Vitamin C bei Entzündungen, Infektionen und

onkologischen Erkrankungen. Sie stellte die Multi-Target-Effekte von Vitamin C bei Krebserkrankungen dar, die von einer direkten tumorzytotoxischen Wirkung bis zu einer epigenetischen Regulation reichen. Vitamin C sei ein für die Onkologie durchaus relevanter Stoff mit therapeutischem Potenzial.

Die Erforschung des chemotherapeutischen Potenzials ist auch das Spezialgebiet von *Dr. Sinnberg* von der Universitätsklinik Tübingen, dessen Arbeitsgruppe die Effekte von Pascorbin (Pascoe Naturmedizin) auf das maligne Melanom untersucht. Aktuelle präklinische Studien zu Vitamin C in Kombination mit Immun-Checkpoint- und BRAF-Inhibitoren sorgten für großes Interesse. Alle beim Kongress angesprochenen Erkrankungen führen sehr häufig zu Vitamin-C-Mangelzuständen.

2. Internationaler Vitamin-C-Kongress, Gießen/Bad Homburg, 14. und 15. Juni 2019, Veranstalter: Pascoe Naturmedizin

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191291](http://www.naturmed-depesche.de/191291)

## Studie indischer Wissenschaftler

### Individualisierte Homöopathie bei Schlaflosigkeit

Eine doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte Studie wurde durchgeführt, um die Auswirkungen der homöopathischen Therapie bei Schlaflosigkeit zu untersuchen. Nach drei Monaten zeigte sich die Homöopathie dem Placebo überlegen.

Ein zehnköpfiges Forscherteam des National Institute of Homoeopathy in Kalkutta rekrutierte für die Studie 60 Patienten beiderlei Geschlechts im Alter zwischen 18 und 65 Jahren. Alle litten unter chronischen Schlafproblemen ohne organische oder anderweitig feststellbare Ursachen. Die Patienten wurden in zwei Gruppen aufgeteilt und erhielten entweder über drei Monate eine individuelle homöopathische Behandlung (n=30) oder ein Placebo (n=30).

Alle Patienten führten ein Schlaftagebuch, in dem sie vermerkten, wie lange sie zum Einschlafen brauchten, wie lange Wachphasen in der Nacht dauerten, wann sie morgens erwachten und wie viel Stunden sie insgesamt im Bett verbrachten. Als primäre Ergebnisse wurde die Gesamtschlafzeit in Stunden und die Schlaffeffizienz nach Insomnia Severity Index (ISI) gewählt.

Die individualisierte Homöopathie schien eine deutlich bessere Wirkung zu erzielen

als das Placebo. Der ISI-Score verbesserte sich bei den Homöopathiepazienten signifikant im Vergleich mit den Patienten der Placebogruppe. Die am häufigsten verwendeten Medikamente waren Natrum muriaticum (n=10; 43,5%), Nux vomica (n=6, 26,1%), Calcarea carbonicum, Lycopodium clavatum, Mercurius solubilis, Phosphor und Schwefel (n=4, jeweils 17,4%), Pulsatilla pratensis, Sepia succus und Thuja occidentalis (n=3 je 13,0%). Unerwünschte Nebenwirkungen wurden nicht beobachtet. Weitere Studien mit größerer Teilnehmerzahl und unabhängige Replikationen sollten nun folgen.

*Michael J et al.: Efficacy of individualized homeopathic treatment of insomnia: Double-blind, randomized, placebo-controlled clinical trial. Complement Ther Med. 2019, 43: 53-59*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191292](http://www.naturmed-depesche.de/191292)

## Systemisches Review

## Anthroposophische Medizin zur Behandlung des Pseudokrupp

**In Europa gibt es nur wenige integrativ-medizinische pädiatrische Stationen. In Deutschland aber gibt es immerhin zwei Krankenhäuser, die die schulmedizinische Versorgung mit anthroposophischer Medizin im Rahmen der Komplementär- und Alternativmedizin verbinden. Ein häufig so behandeltes Krankheitsbild ist der pädiatrische Pseudokrupp.**

Melanie Schwermer, Alfred Längler vom Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke und Institut für integrative Medizin der Universität Witten/Herdecke, Katharina Fetz und Thomas Ostermann (Psychologische Abteilung Universität Witten Herdecke) sowie Tycho Jan Zuzak (Kinderabteilungen Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke und Pädiatrische Onkologie und Hämatologie Universitätskrankenhaus Essen) bildeten ein Team, um die vorhandene Literatur zu sichten. Denn der pädiatrische Pseudokrupp wird zwar häufig anthroposophisch-integrativ behandelt, jedoch basieren die Therapiekonzepte zumeist auf der Erfahrung der Ärzte. Klinische Studien fehlen bisher. In den Datenbanken suchten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler nach vorhandener Literatur und werteten letztendlich 157 Artikel und fünf Erfahrungsberichte aus.

### CAM-Therapien werden genutzt und geschätzt

Die Zustimmung von Eltern zu CAM-Therapien und insbesondere zur anthroposophischen Medizin ist groß. Zwischen 30 und 50% von ihnen geben an, dass sie CAM-Therapien bei akuten und chronischen Erkrankungen ihrer Kinder nutzen. Die anthroposophische Medizin (AM) betrachtet den gesamten Menschen und nutzt eigene und über Jahrzehnte entwickelte Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Dazu gehören neben Arzneimitteln homöopa-

thischen oder phytopharmazeutischen Ursprungs spezifische nicht-medikamentöse Therapien wie z. B. Eurythmie, rhythmische Massage, Kunsttherapien und psychologische Ansätze (z. B. Biografiearbeit). Die AM kann eine (adjuvante) Behandlungsoption für ambulante wie stationär aufgenommene Patienten sein. In Deutschland haben zwei Krankenhäuser (Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke und Filderklinik in Filderstadt) eine Kinderklinik für anthroposophische Medizin. Hier werden Kinder mit Pseudokrupp zusätzlich mit anthroposophischer Medizin behandelt.

### Bryonia, Aconitum, Spongia, Lavendelöl und andere

In einer älteren retrospektiven Studie aus der Mitte der 1980er-Jahre mit Daten von 103 stationär in die Klinik Herdecke aufgenommenen Patienten kamen die Autoren zu dem Schluss, dass die Verwendung von Steroiden trotz AM kaum vermieden werden kann. Die Kinder dieser Studie wurden mit einer Mischung aus Bryonia/Spongia-comp.-Tropfen behandelt. In der akuten Phase wurden stündlich fünf bis acht Tropfen verabreicht und Brustkompressen sowie Luftbefeuchtung mit Lavendelöl eingesetzt. Die Hälfte der Patienten erhielt Pyrit.

In den Erfahrungsberichten werden verschiedene anthroposophische Arzneien empfohlen. C. Rosenbruch empfahl Hepar sulfuris bei bereits manifestem Pseudokrupp und Zubereitungen aus Aconitum für die Be-

handlung bei den ersten Anzeichen der Erkrankung. D. Arntzen empfahl die AM-Arzneien Arum Triphyllum und Spongia und betonte, dass Schwefel die Verbindung zwischen den spirituell-astralen und physisch-ätherischen Kräften erleichtere und eine besseren Lufteinlass ermögliche.

Weitere Literaturempfehlungen legen auch Augenmerk auf die Beruhigung von Eltern und Kindern und die Zufuhr von frischer Luft als Erstintervention sowie das Trinken von warmem, süßem Tee.

Für die Akuttherapie werden folgende AM-Arzneien häufig erwähnt: Bryonia/Spongia comp., Spongia comp., Apis, Rumex, Spongia und Sambucos. In der Regel ist die Gabeempfehlung als Globuli bis zu sechsmal täglich.

Ein Autor berichtet von erfolgreichen Erfahrungen mit der parallelen Verabreichung von Larynx Gl als Tropfen oral eingenommen oder als Inhalationsmittel in Kombination mit Apis-Ex-Animanle-GL-D-30-Ampullen und Gencydo-1%-Ampullen. Darüber hinaus wird Hepar sulfuris empfohlen, für Patienten, die vor allem Beschwerden mit starken Schmerzen im Kehlkopfbereich und hohe Kälteempfindlichkeit in der zweiten Nachthälfte ab drei Uhr morgens zeigen. Pyrit wird in der Literatur vor allem für Schulkinder ab neun Jahren empfohlen. Larynx/Apis comp. wird als zuverlässiges Mittel für die Tage nach den schlimmsten Hustenattacken beschrieben.

Bei hohem Fieber wird Belladonna empfohlen. Bei diffusen Symptomen wird wiederum Bryonia/Spongia comp. genannt. Über unerwünschte schwere Nebenwirkungen wird nicht berichtet. Die AM verfügt über ein breites Behandlungsspektrum für pädiatrischen Pseudokrupp, es sollten bald Studien zur Validierung erfolgen.

Schwermer M et al.: Anthroposophic medicine in the treatment of pediatric ... Complement Ther Med. 2018; 40: 185-90

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191164](http://www.naturmed-depesche.de/191164)

## Ungefähr 30 % der Patienten nutzen komplementäre Methoden CAM-Therapien bei multipler Sklerose

**US-amerikanische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler führten eine prospektive Studie durch, um zu evaluieren, wann, warum und welche CAM-Therapien Patienten mit multipler Sklerose in Anspruch nehmen. Einen Einfluss haben das Geschlecht, der Bildungsstand, die Grundtherapien und der Krankheitsverlauf.**

Für die entzündliche, demyelinisierende multiple Sklerose (MS) gibt es keine Heilung, die verlaufsmodifizierende Therapie stützt sich auf Immunmodulation und Immunsuppression mit beta-Interferonen und weiteren Wirkstoffen. Nicht alle Patienten reagieren gut auf die medikamentöse Therapie, die oftmals auch mit Nebenwirkungen behaftet ist. MS-Patienten benötigen ein individualisiertes Therapieschema zur Behandlung ihrer spezifischen Symptome. Einige MS-Patienten nehmen CAM-Therapien in Anspruch, vor allem zum Symptommanagement, in der Hoffnung, die Lebensqualität zu verbessern. Laut einer Studie (Nayak et al.) nehmen bis zu 57,1% der Betroffenen mindestens ein komplementärmedizinisches Angebot in Anspruch oder haben es ausprobiert. Besonders Akupunktur und chinesische Kräutertherapie, Massage, Physiotherapie, Magnettherapie, Yoga, Meditation und Achtsamkeit werden von MS-Patienten in Anspruch genommen – so die Daten für Amerika. Der Hauptfokus der Patienten liegt hier auf Muskelkräftigung, Gleichgewichtstraining, Schmerzmanagement und Hilfe bei psychischem Stress.



tete hierzu nun einen neuen Beitrag. 524 MS-Patienten und 304 gesunde Menschen beiderlei Geschlechts ab 18 Jahren wurden in die prospektive Studie zum Nutzungsverhalten von CAM-Therapien aufgenommen. Die Mehrheit der Teilnehmerinnen waren mit 70,8% weiblichen Geschlechts. Es wurden klinische, bildgebende und krankheitsmodifizierende Behandlungsdaten erhoben. Darüber hinaus wurden Daten über die Verwendung von CAM-Angeboten, einschließlich Akupunktur, Aromatherapie, Ayurveda, chinesische Kräutermedizin, Chiropraktik, Elektrotherapie, Homöopathie, Hypnose, Massage, Naturheilkunde, Qigong, Reiki, therapeutische Berührung und Bienengifttherapie in einem persönlichen Interview gesammelt.

### Therapien und Ziele

Die Befragungen ergaben: MS-Patienten nutzten ungefähr genauso häufig CAM-Therapien (32%) wie die gesunden Kontrollteilnehmer (30,5%). Die MS-Patienten wählten aber häufiger erst nach erfolgter Diagnose eine CAM-Therapie, die Inanspruchnahme

stieg um durchschnittlich 15,7% nach Diagnose.

Die drei am häufigsten von MS-Patienten verwendeten CAM-Therapien waren Chiropraktik (21,6%), Massage (14,6%) und Akupunktur (10,3%).

Die häufigsten Gründe für den Einsatz bzw. Inanspruchnahme von CAM waren die allgemeine Symptomlinderung (30,3% der Befragten), Rückenprobleme (23,6% der Befragten) und Schmerzzustände (11,5% der Befragten). Die gesunden Kontrollgruppeiteilnehmer verwendeten ebenfalls am häufigsten Chiropraktik (27,3%), Massage (16,7%) und Akupunktur (6,5%).

### Patientenstruktur

Mehr weibliche (33,4%) Patientinnen verwendeten nach MS-Diagnose CAM-Therapien. Männliche Patienten wählten nur zu 23,3% alternative und komplementäre Heilverfahren. Bei der Wahl der Methode gibt es keine Geschlechtsunterschiede, außer bei der Massage, die Frauen häufiger wählten als Männer.

Das Alter der MS-Patientinnen und Patienten hatte keine statistisch signifikante Auswirkung auf die Wahl der Therapie, der Bildungsstand hingegen schon. Je höher die Bildung, desto häufiger wurden CAM-Therapien in Anspruch genommen. MS-Patienten mit postgradualen Abschlüssen setzten zu 55,2% auf CAM-Therapien, Patienten mit abgeschlossenem Studium zu 41,4%. MS-Patienten mit High-School-Abschluss dagegen nur zu 22,1%. CAM-Therapien sind beliebt, die Akzeptanz steigt. Sie könnten die Lebensqualität von MS-Patienten verbessern, weshalb weitere Forschung dringend notwendig ist.

*Kim S et al.: Complementary and alternative medicine usage by multiple sclerosis patients: results from a prospective clinical study. J Altern Complement Med. 2018 (6): 596-602*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191333](http://www.naturmed-depesche.de/191333)

### CAM-Therapien und multiple Sklerose

Obwohl einige Studien vorliegen, besteht nach wie vor Bedarf an groß angelegter und gut konzipierter Forschung zu CAM-Methoden bei MS. Ein Forscherteam der Pharmaceutical Sciences and Neurology an der State University of New York leis-

# Ständige Blasenentzündungen?

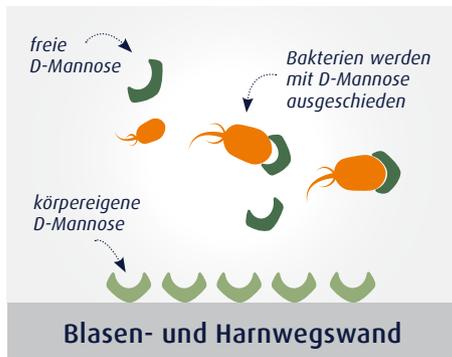
## D-Mannose: Der besondere Birkenzucker überzeugt

Brennen, Schmerzen im Unterbauch, urplötzlich starker Harndrang, obwohl es oft nur tröpfelt. Die Diagnose: Blasenentzündung – ein lästiges und häufig auch wiederkehrendes Frauenleiden.

Harnwegsinfekte werden in ca. 80 Prozent der Fälle durch *E. coli* Bakterien ausgelöst. Frauen sind aufgrund ihrer kürzeren Harnröhre deutlich häufiger betroffen als Männer. Ein frühzeitiges Eingreifen in diesen Prozess kann das Aufsteigen in die Harnröhre bis hin zum Nierenbecken verhindern.

Als reguläre Therapie werden oft Antibiotika eingesetzt. Die wiederholte Gabe kann jedoch Bakterienresistenzen und andere Nebenwirkungen wie Durchfall und Kopfschmerzen hervorrufen.

### Ausgetrickst! Wie D-Mannose die Bakterien überlistet!



In der Blase blockiert die D-Mannose durch ihre speziellen Eigenschaften das Andocken der Bakterien an die Blasenwand. Die Bakterien werden infolgedessen zusammen mit der D-Mannose über den Urin ausgeschieden. Hierdurch kann das wiederholte Auftreten von Blasenentzündungen ganz natürlich verringert werden.



### Die natürliche Kraft der Birke

Das Mannose-Pulver ist zu 100 Prozent pflanzlichen Ursprungs und wurde in einem aufwendigen Prozess aus hochwertiger Birkenrinde gewonnen. Der angenehme süßlich-bittere Geschmack stellt ein weiteres Qualitätsmerkmal zur Unterscheidung von synthetisch hergestellter Mannose dar. Die Natural D-Mannose von ZeinPharma ist ein rein natürliches Produkt ohne jegliche Zusätze von Süßungsmitteln oder Aromastoffen und daher sehr gut bekömmlich.

### Natural D-Mannose: Natürlich & nebenwirkungsfrei!

D-Mannose ist ein natürlicher Zucker, den der Körper in geringen Mengen selbst produziert. Als körpereigene Substanz ist er somit sehr gut verträglich und sicher. Auch eine langfristige nebenwirkungsfreie Einnahme ist möglich. Ihr einzigartiger Wirkmechanismus führt zu keiner Resistenzbildung.

Die D-Mannose gelangt, ohne verstoffwechselt zu werden, in den Blutkreislauf und kann so unverändert und schnell ihre Wirkung in den Harnwegen entfalten.

Da die D-Mannose keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat, ist sie für Diabetiker ebenfalls ideal geeignet. Dennoch sollte der Blutzuckerspiegel in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden. Auch Birkenpollenallergiker können das Mannose-Pulver bedenkenlos einnehmen, da es rein aus der Birkenrinde gewonnen wurde und kein allergenes Potenzial besitzt.

### Unsere Qualitätsmerkmale auf einen Blick

- ✓ Schonende Herstellung aus hochwertiger Birkenrinde
- ✓ Sehr gut verträglich
- ✓ Ohne Zusatzstoffe
- ✓ Nebenwirkungsfrei
- ✓ Für Diabetiker & Pollenallergiker geeignet

## Ich hatte Harnwegsprobleme.

Doch ich weiß, was mir hilft: D-Mannose von ZeinPharma.

Nr. 1  
meistverkaufte  
reine D-Mannose  
aus Birke\*



\* in der Apotheke / INSIGHT Health, Marktanalyse 12/2018

Wirkung durch Wissen

 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zum Diätmanagement bei der Verringerung des Auftretens wiederkehrender Blasenentzündungen

 Gratis-Expertenberatung: 06152 18778-0 (dt. Festnetz, Mo-Fr 8.00-17.00 Uhr)

 kundenservice@zeinpharma.de | [www.zeinpharma.de](http://www.zeinpharma.de)

PZN	Natural D-Mannose	Anwendungen
13905719	200 g Pulver	100
09302984	100 g Pulver	50
13905702	50 g Pulver	25
11161278	500 mg 160 Kps.	40
09612319	500 mg 60 Kps.	15

## Supplemente und Schlaf

# B6 – das Vitamin der Träume

**Anekdotisch ist beschrieben worden, dass die Supplementation von Vitamin B6 (Pyridoxin) direkt vor dem Schlafengehen für intensivere Träume sorgt, an die man sich dann auch am nächsten Morgen besser erinnern können soll. Eine australische Studie lieferte nun zumindest teilweise einen Beweis dafür.**

Das Phänomen, das erstmals die Arbeitsgruppe um *Ebben et al.* (*Percept Mot Skills* 2002) in einer Pilotstudie mit zwölf Teilnehmern beobachtet hatte, prüften australische Wissenschaftler nun im Rahmen einer größeren placebokontrollierten Studie nach. Sie ließen 100 gesunde Probanden im Alter zwischen 18 und 40 Jahren fünf Tage lang vor dem Schlafengehen entweder eine Kapsel mit 240 mg Vitamin B6, ein B-Komplex-Präparat mit zusätzlich weiteren B-Vitaminen oder ein Placebo schlucken. Ein Blick in das von den Teilnehmern geführte Traumtagebuch offenbarte, dass

sich die Teilnehmer der Vitamin B6-Gruppe tatsächlich zu 64,1% mehr an Traum-inhalte erinnern konnten – ein signifikantes Ergebnis. Für das B-Komplex-Präparat galt dies allerdings nicht, was möglicherweise an einem ausgleichenden Effekt eines der anderen B-Vitamine liegen könnte. Einen signifikanten Effekt auf die Farbigkeit, Lebhaftigkeit oder Bizarrheit der Träume hatte keines der Vitaminpräparate. Wer sich also an seine Träume besser erinnern möchte, der ist mit einem Vitamin-B6-Boost am Abend gut beraten. Eine traumverstärkende Wirkung konnte nicht bestätigt werden,

### Kommentar

Die Einnahme von Vitamin B6 wird in einschlägigen Internetforen auch von vielen Personen empfohlen, um luzides Träumen zu induzieren – ein Zustand, bei dem der Träumende sich seines Traumzustandes bewusst ist, und diesen beeinflussen kann. Dies kann man beispielsweise nutzen, um Alpträumen entgegenzuwirken und Lernprozesse zu beschleunigen. Die Forschung am luziden Träumen für therapeutische Zwecke würde in großem Maße davon profitieren, wenn man diesen Zustand gezielt einleiten könnte und der PsO-Schwere in Verbindung steht.

was auch daran gelegen haben mag, dass die Probanden über ihre Ernährung bereits ausreichend mit Vitamin B6 versorgt waren, zumal in Australien viele Lebensmittel damit angereichert sind. Bei Personen mit einem Vitamin-B6-Mangel könnte der Effekt stärker ausgeprägt sein.

*Aspy DJ et al.: Effects of vitamin B6 ... Percept Mot Skills 2018; 125(3): 451-62*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/190674](http://www.naturmed-depesche.de/190674)

## Energiebalance

# Länger schlafen ist gesund

**Zunehmend wird die Rolle des Schlafs als beeinflussbarer Risikofaktor in der Entstehung von Adipositas und kardiometabolischen Erkrankungen erkannt. Diese Zusammenhänge haben deshalb weitreichende Bedeutung.**

Rund 37% der erwachsenen US-Bürger geben an, dass sie höchstens sechs Stunden pro Nacht schlafen. Schlafmangel schadet aber der Gesundheit durch ungünstige Einflüsse auf Insulinresistenz, Blutzucker und appetitregulierende Hormone. Eine Meta-Analyse ergab, dass partieller Schlafentzug zu einer um 385 kcal erhöhten Energieaufnahme führte, ohne dass dies beim Energieverbrauch ausgeglichen wurde. Eine Gewichtszunahme konnte man schon nach fünf Nächten mit einer auf vier Stunden

begrenzten Schlafdauer feststellen. Ob sich diese Erkenntnisse im „echten Leben“ bestätigen lassen, prüfte eine multinationale Arbeitsgruppe. Von 42 normalgewichtigen, gesunden Erwachsenen, die gewohnheitsmäßig wenig schliefen, wurde die Hälfte hinsichtlich Schlafhygiene beraten; die andere nicht. Die Untersuchung dauerte vier Wochen. In der ersten Gruppe nahmen die Zeit im Bett, die Dauer der Schlafperioden und die gesamte Schlafdauer signifikant zu. Bei Schlafverlängerung konsumierten

die Probanden weniger Zucker als die anderen. Offenbar wurde auch die Aufnahme von Fett und Kohlenhydraten geringer. Bei Markern der Energiebalance und der kardiometabolischen Gesundheit registrierte man keine signifikanten Unterschiede.

Die Autoren haben mit ihrer Studie gezeigt, dass eine Schlafverlängerung bei gewohnheitsmäßigen Kurzschläfern praktikabel ist. Eine solche Maßnahme könnte dazu geeignet sein, die Zuckeraufnahme in einem der Adipositas förderlichen Umfeld einzuschränken. Mit länger dauernden Untersuchungen sollten die Effekte auf die Energiebalance untersucht werden, vor allem bei erhöhtem Adipositas-Risiko.

*Al Khatib HK et al.: Sleep extension ... Am J Clin Nutr. 2018; 107: 43-53*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/180650](http://www.naturmed-depesche.de/180650)



## Alter, Stress und kardiovaskuläre Gesundheit

# Stress verursacht epigenetische Alterung und erhöht das Herzinfarktrisiko

Ein fortgeschrittenes Lebensalter und psychosozialer Stress sind mit einem erhöhten Krankheitsrisiko und verstärkten Entzündungsprozessen verbunden. Doch welche molekularen Mechanismen sind dafür verantwortlich? Bestimmte epigenetische Veränderungen konnten nun entschlüsselt werden. Je mehr Stress Menschen im Laufe ihres Lebens haben, desto schneller schreitet die epigenetische Alterung voran und desto höher ist das Herzinfarktrisiko.

Das fortschreitende Lebensalter ist der wichtigste Risikofaktor für verschiedene Krankheiten und die Hauptursache für Morbidität und Mortalität. Dennoch ist es so, dass gleichaltrige Menschen extrem unterschiedliche Risiken haben, altersbedingte Veränderungen zu entwickeln. Verschiedene Studien haben schon gezeigt, dass psychosoziale Stressoren zu den eindeutig wichtigsten Einflussfaktoren gehören. Durch Traumata und stressbedingte psychiatrische Störungen erhöht sich das Risiko für altersbedingte Erkrankungen, insbesondere für kardiovaskuläre Ereignisse.

## Epigenetische Veränderungen

Schon Stress im Kindesalter hat Einfluss auf die epigenetische Alterung und damit verbundene Krankheiten. Im Fachjournal *PNAS* veröffentlichten *Anthony S. Zannas* und seine Kolleginnen und Kollegen jüngst neueste Studienergebnisse zu dem Thema. Sie konnten den Zusammenhang zwischen stress- und altersbedingten epigenetischen Veränderungen und dadurch bedingte Veränderungen des Immunsystems deutlich machen. Diese spezifischen Veränderungen des Immunsystems führen zu entzündlichen Prozessen, die entscheidend bei kardiovaskulären Erkrankungen sind. Durch viel psychosozialen Stress – in allen Lebensphasen – erfolgt eine schnellere epigenetische Alterung der Gene, die das Immunsys-

tem regulieren. Das Herzinfarktrisiko steigt. Besonders deutlich wurde der Zusammenhang bei frühkindlichen Traumata, nachfolgenden Depressionen und Herzinfarkt.

## Stress, Immunsystem und Herzinfarkt

Daten von über 3.000 Teilnehmenden im Alter zwischen 18 und 87 Jahren beiderlei Geschlechts wurden für die Studie ausgewertet. Aus den Untersuchungen ging hervor, dass Stress und Alterungsprozesse die Methylierung des Gens FKBP5 reduzieren. Die Folge: Das an der Stressphysiologie beteiligte Protein wird durch diesen Prozess stärker abgelesen.

Es zeigte sich außerdem: Patienten, die einen Herzinfarkt erlitten haben, zeigen genau die epigenetischen Veränderungen, die durch vermehrten Stress und den dadurch beschleunigten Alterungsprozess entstehen. Die Wissenschaftler untersuchten den umgekehrten Effekt auf Zellebene. Durch die Hemmung bzw. Löschung von FKBP5 in Immunzellen konnte die Reaktion auf das Immunsystem verhindert werden.

## Neue Risikomarker und Behandlungsansätze

Die durch Stress und Alterungsprozesse entstandenen genetischen Veränderungen beschleunigen Entzündungsprozesse – und

könnten dadurch eine entscheidende Rolle bei der Entstehung kardiovaskulärer Erkrankungen spielen. Die epigenetischen Modifikationen und Immunveränderungen könnten als Biomarker dienen und ein erhöhtes kardiovaskuläres Erkrankungsrisiko aufdecken, so die Hoffnung der Autoren. Auch neue Behandlungsansätze für stressbedingte Erkrankungen könnten aus den Erkenntnissen hervorgehen.

*Zannas AS et al.: Epigenetic upregulation of FKBP5 by aging and stress contributes to NF-κB-driven inflammation and cardiovascular risk. Proc Natl Sci U S A; 2019. 116(23): 11370-79*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191163](http://www.naturmed-depesche.de/191163)

### Frage 1: Altersbedingte Veränderungen betreffen jeden Menschen ...

- A im gleichen Alter
- B nur im hohen Alter
- C vollkommen unterschiedlich
- D vollkommen gleich
- E schon ab der frühen Kindheit

### Frage 2: Stress führt zu epigenetischen Veränderungen ...

- A des Immunsystems
- B der Geschmacksnerven
- C des Geruchssinnes
- D der Körperbehaarung
- E der Erythrozyten

### Frage 3: Epigenetische Einflüsse auf das kardiovaskuläre Erkrankungsrisiko ...

- A beginnen ab dem 45. Lebensjahr
- B zeigen sich nur bei Männern
- C beginnen in der frühen Kindheit
- D sind nicht stressbedingt
- E sind nur alterungsbedingt

Bitte vermerken Sie Ihre Antworten auf Seite 59 im Heft oder unter [www.naturmed-depesche.de/cme](http://www.naturmed-depesche.de/cme).



Foto: Viacheslav Iakobchuk - Adobe Stock

## Aktiv gegen Knie- und Hüftarthrose

Eine ganzheitliche Patientenedukation bei Knie- und Hüftarthrose ermöglicht eine aktive Lebensweise mit hoher Lebensqualität. Dr. Joachim Merk gibt hier Empfehlungen für eine gezielte ärztlich-therapeutische Anleitung.

Die Patientenedukation gilt als zentrale Aufgabe des Arztes und der therapeutischen Gesundheitsfachberufe. Darunter werden alle psychologisch-pädagogischen Aktivitäten der Gesundheitsförderung verstanden, die neben der reinen Vermittlung von Information zur Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten auch eine ganzheitliche Beratung zu einer gesunden Lebensweise beinhalten sollten.

In diesem Artikel werden zunächst kurz die verschiedenen Aspekte einer ganzheitlichen Patientenberatung vorgestellt. Da es im Rahmen des ärztlichen Gesprächs oft nicht möglich ist, wertvolle Alltagstipps in kurzer Zeit ohne Informationsverlust zu vermitteln, werden im Anschluss zwei Handouts für die Zielgruppe Knie- oder Hüftarthrose-Patienten vorgestellt, die Betroffenen am Ende des ärztlichen Beratungsgesprächs ausgegeben werden können.

## Schmerzbewältigung und Medikamente

Eine zeitgemäße Patientenedukation bezüglich der Beschwerden bei Arthrosen der großen Beingelenke kann neben der Anleitung zu einem verantwortungsvollen Schmerzmitteleinsatz auch Informationen zu nicht-medikamentösen Ansätzen der Schmerzbewältigung beinhalten. Dazu gehören z.B. die Ablenkung durch soziale Kontakte und Aktivitäten (z.B. mit Enkeln, Freunden), Gegenirritationsverfahren wie TENS, physikalische Therapien wie Eis und Wärme und dosierte Bewegung mit kontrollierter Belastung

(z.B. Pendelübungen). Darüber hinaus können auch einfache Hausmittel wie Gelenkwickel mit Quark, Kohl, oder essigsaurer Tonerde, Einreibungen auf Alkoholbasis, z.B. mit Franzbranntwein, Johanniskraut oder auch einfach anzuwendende hydrotherapeutische Verfahren (Kneippische Beingüsse und Wechselbäder) den Schmerzmittelbedarf der Patienten reduzieren.

## Ernährung und Gewichtsmanagement

Ernährungswissenschaftler empfehlen die „diätetische Therapie als integralen Bestandteil einer modernen Arthrosebehandlung“ (Biesalski et al. 2010). Als Grundlage können die sehr leicht zu vermittelnden zehn allgemeinen Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE 2017) thematisiert werden, z.B. die Nutzung gesundheitsfördernder Fette (Omega-3-Fettsäuren), die Reduktion von Zucker und Alkohol und eine ballaststoff- bzw. vitaminreiche Ernährung über Gemüse und Obst („Nimm 5 am Tag“) mit ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Da gelenknahe Entzündungsprozesse als Katalysator für den Arthroseprozess gelten, sollte der antioxidativen Ernährung über eine Zufuhr von Enzymen, Mineralstoffen, Vitaminen und Mineralien ebenfalls ein besonderes Augenmerk gewidmet werden.

Parallel zu einer ausgewogenen Ernährung kommt insbesondere bei übergewichtigen Arthrose-Patienten der Gewichtsregulation eine immense Bedeutung zu. Eine Reduktion des Körpergewichts um nur 5% führt nach aktueller Stu-

dienlage bereits zu einem klinisch relevanten positiven Effekt auf die Beschwerden der Patienten.

## Stressregulation

Wie Rückenschmerzen können auch Gelenkbeschwerden durch Arthrosen der großen Beingelenke von psychosozialen Belastungsfaktoren und einem unangemessenen Schlaf-Wach-Verhältnis verstärkt werden. Deshalb beinhaltet eine ganzheitliche ärztlich-therapeutische Beratung auch Tipps zur individuellen Work-Life-Balance und der Schlafhygiene. Beides wird im Übrigen auch durch die Förderung einer aktiven Lebensweise unterstützt.

## Bewegung

Auf den folgenden beiden Seiten werden Tipps für die Umsetzung einer aktiven Lebensweise im Alltag vorgestellt. Die Seiten sind als Handouts, zum Heraustrennen, kopieren und zur Weitergabe an Patienten konzipiert. Im Idealfall schaffen es betroffene Personen, diese Aktivitäten fest und regelmäßig in Ihren Tagesablauf zu integrieren.

Infos:  
[www.naturmed-depesche.de/195027](http://www.naturmed-depesche.de/195027)

### Autor

Dr. sc. hum Joachim Merk  
Diplom-Sportpädagoge/  
Physiotherapeut  
PT Akademie – BG Klinik Tübingen  
Schnarrenbergstraße 95,  
72076 Tübingen  
E-Mail: [jmerk@bgu-tuebingen.de](mailto:jmerk@bgu-tuebingen.de)

Patienten zu einer aktiven Lebensweise zu motivieren, gehört auch zu den elementaren Aufgaben des Arztberufes.

Aktivitätsempfehlungen für mehr Lebensqualität

## Alltagstipps und Aktivität bei Hüftarthrose-

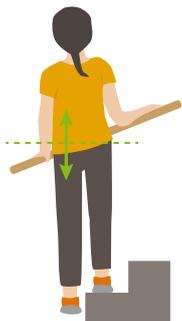
Ihre Hüftgelenke brauchen Bewegung! Dauerhafte Schonung führt zu einer Verschlechterung Ihrer Gelenksituation und zur Verstärkung Ihrer Beschwerden. Im Folgenden finden Sie einige wertvolle Aktivitätstipps für den Alltag, deren konsequente Umsetzung Ihre Lebens- und Bewegungsqualität erhalten und verbessern kann. Viel Erfolg!

Folgende Übungen sollten Sie möglichst - wie das Essen und Waschen - fest in Ihren Tagesablauf integrieren (Körperhygiene!). Deshalb sind diese Übungen auch ohne Hilfsmittel / Geräte sehr gut im Alltag umsetzbar. Im Sitzen geht das z.B. sehr gut am Schreibtisch (Büro) oder nach den Mahlzeiten am Esstisch, und die Übungen im Stehen lassen sich z.B. einfach am Kopierer, vor dem Bügelbrett, dem Spültisch oder an der Bushaltestelle anwenden. Trainingsempfehlung: täglich 15 bis 20 Minuten. Bei allen Übungen sind die Dosie-

rungsempfehlungen nur Tipps. Jede/r muss für sich herausfinden, wie viele Wiederholungen ihr/ihm guttun und ob die Bewegungen z.B. am Anfang zuerst in einem etwas kleineren Bewegungsausmaß ausgeführt werden sollten. Das Hin- und Nachspüren ist der Schlüssel zum Erfolg!

Am Anfang darf es sein, dass Sie die Hüfte oder Ihre gelenkumgebende Muskulatur mehr spüren. Schmerzreaktionen am Hüftgelenk sollten dann aber zunehmend nachlassen. Tritt bei Kräftigungsübungen schnell Ermüdung ein, ist es sinnvoll, Kräftigungs- und Mobilisations- bzw. Entlastungsübungen abzuwechseln.

Bei Schmerzen sollten Sie den Arzt oder Physiotherapeuten zurate ziehen.



### Training an der Treppe

Sie stehen an der untersten Stufe mit Blick zum Geländer. Das freie Bein mit einer kleinen Seitneigung des Beckens nach unten bewegen und wieder hochziehen. Stärkt die Gesäßmuskeln.

### Einbeinstand

Auf einem Bein stehen. Das Standbein dabei nicht überstrecken. Jedes Bein 30 Sekunden. Zweimal wiederholen.

### Dehnung Hüftbeuger

Stellen Sie ein Bein auf eine Treppenstufe. Dann langsam das Körpergewicht nach vorn verlagern, indem Sie das vordere Bein beugen und das hintere strecken. Dehnt die hintere Leiste, stärkt das vordere Standbein.

### Skifahrersitz

An einer Wand 10 bis 15-mal nach unten und oben rutschen. Endposition der Oberschenkel: Waagrecht.



### Beckenkipfung

Für 1 Minute Becken im Sekundentakt nach vorne und hinten kippen. Der Oberkörper bleibt ruhig.



### Entlastungspendeln

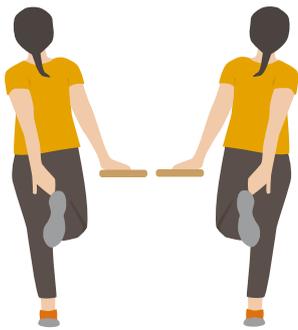
Seitlich auf die unterste Treppenstufe stellen und am Geländer festhalten. Ein Bein frei pendeln lassen für 30 Sekunden.

Aktivitätsempfehlungen für mehr Lebensqualität

## Alltagstipps und Aktivität bei Kniearthrose

Ihre Kniegelenke brauchen Bewegung! Dauerhafte Schonung führt zu einer Verschlechterung Ihrer Gelenksituation und zur Verstärkung Ihrer Beschwerden. Im Folgenden finden Sie einige wertvolle Aktivitätstipps für den Alltag, deren konsequente Umsetzung Ihre Lebens- und Bewegungsqualität erhalten und verbessern kann. Viel Erfolg!

Walken, Radfahren oder Schwimmen sind sehr gelenkschonende Sportarten. Damit werden die Knie bewegt und die Beinmuskulatur trainiert. Das stärkt und sichert Ihre Kniegelenke. Beginnen Sie mit kurzen Phasen von 10 bis 15 Minuten und steigern Sie dann langsam die Trainingszeit.



### Ferse zur Hand

Im Wechsel rechte Ferse zur linken Hand, anschließend linke Ferse zur rechten Hand. Pro Seite 10-mal wiederholen. Dehnung der Oberschenkelvorderseite.



### Sitzschritte

Im Sitzen: Ferse des rechten Beins vorn aufsetzen, gleichzeitig Fußspitze linkes Bein hinten. Mehrmals wiederholen.



### Entlastungspendeln

Auf einen Tisch setzen, 1 Minute mit den Beinen pendeln. Nur kleine Bewegungen machen.



### Aufzugsspiel

Aus dem Sitzen in vier Etappen aufstehen: Der „Aufzug“ bleibt in jedem Stockwerk für 3 Sekunden stehen. Mehrmals wiederholen. Stärkt die Kniemuskulatur!



### Training an der Treppe

Sie stehen am Treppenab-satz. Mit dem vorderen Bein abwechselnd Fußspitze und Ferse auf einer Stufe tiefer auftippen. Das Knie des Standbeins weicht nicht nach innen oder außen. Bein wechseln.

## Harninkontinenz

# Mehr Power für die Blase durch Pilates?

**Pilates-Training soll die Körpermitte und den Beckenboden kräftigen. Ob es auch zur ergänzenden Behandlung einer Inkontinenz taugen kann, testete eine britische Pilotstudie.**

Regelmäßiges Pilates-Training sorgt für eine verbesserte Körperspannung.

In einer Klinik in Colchester beteiligten sich 73 Frauen mit Stress-, Drang- oder gemischter Inkontinenz an einer randomisiert-kontrollierten Studie: Zusätzlich zur Standardphysiotherapie erhielt etwa die Hälfte von ihnen einen sechswöchigen modifizierten Pilates-Kurs. Die Kontrollgruppe nahm nur am klassischen Beckenbodentraining teil.

Um einen signifikanten Effekt des Pilates-Trainings auf die Inkontinenz-Symptomatik oder die Lebensqualität nachzuweisen, war die Teilnehmerzahl der Pilotstudie zu gering. Insbesondere bei Frauen mit weniger ausgeprägten Beschwerden zeigten sich jedoch Benefits: Das Selbstwertgefühl stieg, sie fühlten sich in ihren sozialen Aktivitäten und in ihrem Alltag we-

niger eingeschränkt. Patientinnen mit einer stärkeren Symptomatik berichteten dagegen von einer Verbesserung ihrer persönlichen Beziehungen. In qualitativen Interviews ergaben sich Hinweise darauf, dass die Pilates-Übungen in der Gruppe die Motivation zum Training und das allgemeine Wohlergehen positiv beeinflussten.

Die Ergebnisse der Pilotstudie sollen dazu beitragen, eine große randomisiert-kontrollierte Studie zum Effekt des Pilates-Trainings bei Inkontinenz zu planen, um die Wirkung zu verifizieren.

*Q Lausen A et al.: Modified Pilates... BMC Women's Health 2018; doi: 10.1186/s12905-017-0503-y*

Infos:  
[www.naturmed-depesche.de/190573](http://www.naturmed-depesche.de/190573)

## Belastungsinkontinenz

# Beckenbodentraining zeigt sich am Myostatin

**Zur Therapie der urinären Inkontinenz empfehlen europäische Leitlinien in erster Linie ein Training der Beckenbodenmuskulatur. Die Effektivität dieser Maßnahme ist gut mit Evidenz belegt. Nun lieferten Wissenschaftler auch einen biochemischen Nachweis für die Effektivität.**

Das mit dem Alter zunehmende Risiko für urinäre Inkontinenz liegt zumindest zum Teil in einem Nachlassen der Beckenbodenmuskulatur begründet. Physiologisch geht der Muskelabbau unter anderem mit einem Anstieg von Myostatin im Blut einher. Das Protein hemmt den Muskelaufbau und wird in Phasen körperlicher Inaktivität freigesetzt. Ein Beckenbodentraining kann der Freisetzung von Myostatin entgegenwirken. So lautet das Er-

gebnis der aktuellen Studie, in der 40 Patientinnen im Alter von  $\geq 60$  Jahren, die an Belastungsinkontinenz litten, ein vierwöchiges Trainingsprogramm zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur (dreimal 45 Minuten pro Woche) absolvierten. Die Kontrollgruppe bildeten 34 altersgleiche inkontinente Patientinnen ohne Trainingsmaßnahme. Vor und nach der Intervention wurde der Myostatin Spiegel der Frauen bestimmt; die Schwere der Harnin-

kontinenz wurde per RUIS-Fragebogen (Revised Urinary Incontinence Scale) erhoben.

Während bei den Messwerten in der Kontrollgruppe keine signifikanten Änderungen feststellbar waren, war der Myostatinwert in der Trainingsgruppe nach der Intervention signifikant geringer als zuvor ( $p=0,0084$ ), und auch die Schwere der Harninkontinenz war in dieser Gruppe signifikant gesunken ( $p<0,0001$ ). Die höchste Signifikanz zeigte sich bei denjenigen Frauen, die an einer leicht ausgeprägten Belastungsinkontinenz gelitten hatten. Die Ergebnisse unterstreichen die Effektivität eines Beckenbodentrainings.

*Radzimska A et al.: The impact ... Clin Interv Aging 2018; 13: 1893-8*

Infos:  
[www.naturmed-depesche.de/190034](http://www.naturmed-depesche.de/190034)

## Fallstudie

## Ketogene Ernährung und Sport gegen Neurodegeneration

**Neuroprotektive Strategien zur Verhinderung und Verzögerung von demenziellen Erkrankungen wie Alzheimer erlangen angesichts der demografischen Entwicklung immer größere Wichtigkeit. Die Ernährungs- und Bewegungstherapie rückt vermehrt in den Fokus.**

Eine interessante Fallstudie amerikanischer Wissenschaftler testete mit einer an Prädemenz leidenden 57-jährigen Frau, ob und wie sich eine ketogene Diät, ein Hochintensitäts-Intervalltraining (HIIT) und ein zusätzliches Gedächtnistraining auf die Gedächtnisleistung auswirken. Die Frau war auch vom metabolischen Syndrom betroffen. Vor und nach der zwölfwöchigen Intervention wurden der MoCA-Score und folgende physiologische Biomarker

erhoben: HOMA-IR (aus Nüchterninsulin und Nüchtern-glucose), Verhältnis der Triglyzeride, HDL, LDL und HbA1c. Nach zwölf Wochen besserten sich die Gedächtnisleistung und die erhobenen Biomarker statistisch signifikant. Die Autoren bewerten dies als eine Verbesserung des Hirnstoffwechsels.

Die ketogene Diät imitiert den Hungerstoffwechsel in bestimmten Aspekten. Durch die starke Limitierung von Kohlenhydraten und eine

erhöhte Aufnahme von Proteinen deckt der Organismus seinen Energiebedarf nicht mehr über Fett und Glucose, sondern nur noch über Fett und die daraus aufgebauten Ketonkörper. Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass diese Ernährungsform auch bei der Alzheimererkrankung eingesetzt werden könnte. Denn durch die starke Kohlenhydratreduktion verbessert sich die Insulinsensitivität der Zellen auch im zentralen Nervensystem. So könnten der vermutete Glucosemangel und die Minderversorgung des Gehirns vermieden werden.

Ernährung und Bewegung haben einen extrem hohen Stellenwert für gesundes Altern.

*Dahlgren K, Gibas KJ: Ketogenic diet, high intensity interval training (HIIT) and memory training in the treatment of mild cognitive impairment: A case study. Diabetes Metab Syndr. 2018 (5): 819-22*

Infos:

[www.naturmed-depesche.de/191334](http://www.naturmed-depesche.de/191334)

## Unzureichende Versorgung ist ein Problem

### Vitamin K hält im Alter mobil

**Vitamin K ist besonders in Grünkohl, Spinat, Brokkoli und anderem Blattgemüse enthalten. Auch einige Milchprodukte enthalten Vitamin K. Im Alter verschlechtert sich häufig die Ernährungssituation, weniger frische Nahrungsmittel werden verzehrt. Dies könnte, gerade im Hinblick auf Vitamin K, negative Auswirkungen auf die Mobilität im Alter haben, so die Ergebnisse einer aktuellen Studie.**

Veröffentlicht wurde die Studie amerikanischer Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vor Kurzem im *Journal of Gerontology*.

Ganze 30% der älteren Erwachsenen sind von Mobilitätseinschränkungen betroffen. Am häufigsten sind die Behinderungen durch Lungenkrankheiten, Arthrosen

bzw. Arthritiden und andere chronische Erkrankungen bedingt. Gibt es einen Zusammenhang mit einer schlechteren Vitamin-K-Versorgung im Alter? Bei 688 Frauen und 635 Männern im Alter zwischen 70 und 79 Jahren wurde für vorliegende Studie der Vitamin-K-Status (Phylloquinonspiegel) bestimmt. Alle

sechs Monate wurde die Mobilität der Teilnehmer bestimmt, insgesamt wurden sie zwischen sechs und zehn Jahre lang beobachtet. Die Analyse zeigte, dass die älteren Menschen, die am ehesten eine Mobilitätseinschränkung und Behinderung entwickeln würden, diejenigen mit niedrigem Phylloquinonspiegel waren. 1,5-mal wahrscheinlicher waren die Menschen von Mobilitätseinschränkungen betroffen, die einen zu niedrigen Vitamin-K-Spiegel hatten.

*Shea MK et al.: Vitamin K Status and Mobility Limitation and... J Gerontol A Biol Med Sci. 2019, doi: 10.1093/gerona/glz108.*

Infos:

[www.naturmed-depesche.de/191335](http://www.naturmed-depesche.de/191335)



## Spezifische Geruchssignatur

# Lässt sich der Morbus Parkinson „erschnüffeln“?

**Parkinson-Patienten scheinen einen anderen „Duft“ zu verströmen als Gesunde. Mittels Gaschromatografie und Massenspektrometrie identifizierte eine Arbeitsgruppe der Universität Manchester spezifische Inhaltsstoffe des Sebums von Parkinson-Patienten.**

Schon Hippokrates und Galen setzten ihren Geruchssinn ein, um Krankheiten festzustellen. Heute spielt die Geruchsdiagnostik praktisch jedoch keine Rolle mehr. Nach erfolgreichen Experimenten sollten nun für Parkinson-Patienten typische Geruchssubstanzen identifiziert werden.

In Sebumproben vom Rücken (und nicht etwa von den Achselhöhlen) wurden bei 43 Parkinson-Patienten und 21 gesunden Kontrollen flüchtige organische Verbindungen mittels Gaschromatografie und Massenspektrom-

terie analysiert und die Kandidaten mittels Olfaktogramm und „Super Smeller“ überprüft.

Tatsächlich gab es zwischen den beiden Gruppen Unterschiede: Neben sechs anderen Stoffen waren bei den Parkinson-Patienten die Konzentrationen von Hippursäure, Octadecanal und Eicosan am auffälligsten verändert. Zwischen Patienten und Kontrollen fand sich mithilfe dieser Signatur eine korrekte Klassifikationsrate (CCR) von 86%.

Parkinson-Patienten leiden vermehrt an Hauterkrankungen, und es lassen sich bei ihnen vermehrt He-

fepilze der Gattung *Malassezia* auf der Haut finden. Die Autoren spekulieren nun, dass dies das Mikrobiom der Haut verändern könnte, was sich wiederum auf die Produktion von Metaboliten wie Hippursäure auswirkt. Eine andere Erklärung wäre, dass sich der Pflanzenmetabolit Octadecanal, der auch als Zusatzstoff in Lebensmitteln enthalten ist, durch die verstärkte Sebumproduktion bei den Patienten in höheren Konzentrationen auf der Haut findet.

Studien mit deutlich mehr Probanden und ggf. Schnüffeltests mit Hunden müssen nun zeigen, ob sich die speziellen Geruchssignaturen bei Parkinson-Patienten vielleicht zur Frühdiagnose eignen.

*Trivedi DK et al.: Discovery of volatile biomarkers of Parkinson's disease from sebum. ACS Cent Sci 2019 [Epub 20. März; doi: 10.1021/acscentsci.8b00879]*

Infos:  
[www.naturmed-depesche.de/190554](http://www.naturmed-depesche.de/190554)

## Heterogene Stichprobe älterer Menschen

# Schützen PC, Smartphone & Co. vor kognitivem Abbau?

**Die Nutzung von Computern, Smartphones und anderen digitalen Geräten gehört heute zum Alltagsleben. Ob der Gebrauch digitaler Geräte vor dem Verlust kognitiver Fähigkeiten schützt, wurde jetzt mittels einer größeren Stichprobe älterer Menschen untersucht.**

Die 323 Erwachsenen (Durchschnittsalter 75,9 Jahre; 65,5% Frauen) hatten eine Gedächtnisklinik initial aufgrund subjektiver Merkfähigkeitsstörungen aufgesucht. 112 (34,7%) waren kognitiv unbeeinträchtigt, 127 (39,3%) litten

an einem Mild Cognitive Impairment (MCI), 84 (26,0%) an einer manifesten Alzheimer-Demenz (AD). 60,1% verwendeten täglich einen Computer oder ein Touchscreen-Gerät (Smartphone oder Tablet). 26% benutzten täglich so-

wohl einen Computer als auch ein Touchscreen-Gerät, 26,9% nur einen Computer, 7,1% nur ein Touchscreen-Gerät und 39,9% kein digitales Gerät.

Die 129 nichttäglichen Benutzer digitaler Geräte wiesen im Vergleich zu den 84 täglichen Benutzern von Computer und Touchscreen-Gerät der Studienhypothese gemäß signifikant schlechtere geistige Leistungen in mehreren Aspekten auf.

*Wu YH et al.: Cognitive function ... Gerontol Geriatr Med 2019 2; 5 [Epub 2. Mai; doi: 10.1177/2333721419844886]*

Infos:  
[www.naturmed-depesche.de/191050](http://www.naturmed-depesche.de/191050)

Ältere Menschen, die keine digitalen Geräte nutzen, scheinen schlechtere kognitive Funktionen zu haben.

# EIN APFEL TÄGLICH, KEINE KRANKHEIT QUÄLT DICH?

Weshalb dieses Sprichwort irrt, und was der regelmäßige Obstverzehr wirklich bewirkt, lesen Sie in unserem neuen Supplement



Das Supplement „Die **Dritte** Seite“ erhalten Sie **nur als Abonnent** der **NATURMED DEPESCHE** **exklusiv, gratis und automatisch** zugesandt.

Abonnieren Sie jetzt die **NATURMED DEPESCHE** mit dem Coupon auf Seite 38 in diesem Heft oder schnell und komfortabel unter [www.gfi-online.de/abo](http://www.gfi-online.de/abo)

## Maximale Lebenserwartung

# Gesundheit statt Leben verlängern

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts ist die Lebenserwartung – vornehmlich durch eine Reduktion der frühkindlichen Sterblichkeit – in den meisten Ländern beträchtlich gestiegen. Sie liegt heute bei etwa 85 Jahren. Eine weitere Steigerung der Lebenserwartung ist vermutlich kaum möglich.

Bei den ersten Sprüngen in der Lebenserwartung durch die Senkung der Neugeborenensterblichkeit handelte es sich um relativ einfache Siege. Die Verringerung von Kinderkrankheiten kann für

eine Bevölkerung aber nur einmal erfolgen. Einen Gewinn an Lebenserwartung im höheren Lebensalter herauszuschlagen, ist allerdings schwierig, denn

der menschliche Körper ist nicht für den langfristigen Gebrauch ausgelegt. Und so ist es nicht verwunderlich, dass sich in weiten Teilen der entwickelten Welt ein neuer Trend in die entgegengesetzte Richtung herausgebildet hat: Die Sterblichkeitsraten für viele wichtige Todesursachen stagnieren oder sind sogar gestiegen.

Aufgrund der Natur des Alterns kommt es etwa ab dem 65. Lebensjahr zu konkurrierenden Risiken. Das heißt, je älter ein Mensch

wird, desto höher ist sein Risiko, altersbedingte Erkrankungen zu entwickeln, die schwer therapierbar sind.

Um das Maximum aus der möglichen Lebensspanne eines Menschen herauszuholen, ist es daher notwendig, ihn so lange wie möglich gesund zu halten, bevor ein Problem das nächste nach sich zieht.

Die Schlussfolgerung aus diesen Beobachtungen ist, dass die Verlängerung der Lebenserwartung nicht mehr das Hauptziel der Medizin sein sollte, wenn sie auf Menschen im Alter von über 65 Jahren angewendet wird. Das wichtigste Ziel sollte stattdessen die Maximierung ihrer Gesundheitsspanne sein.

*Olshansky SJ: From lifespan to healthspan. JAMA 2018; 320(13): 1323-4*

Infos:

[www.naturmed-depesche.de/190835](http://www.naturmed-depesche.de/190835)



## Gerontologie

# Humor wider Demenz

Über die Bedeutung von Humor für die Lebensmotivation bei Menschen mit Demenz ist wenig bekannt. Eine Studie der Universität Rochester widmete sich nun der Frage, ob die Art des Humors bei dementen Personen deren Wahrnehmung vom Sinn des Lebens beeinflusst.

Eingeschlossen in die Untersuchung wurden 66 ältere Personen mit milder bis moderater Demenz. Daten wurden anhand des Mini-Mental-Status-Test (MMSE) zur Feststellung kognitiver Fähigkeiten, zur Lebensmotivation unter Nutzung einer psychologischen Wohlfühlskala von eins bis sechs und zur Art sowie zum Grad an Humor mithilfe des Humor-Styles-Fragebogen (HSQ) er-

hoben. Auf dem Gebiet der Persönlichkeitspsychologie unterscheidet man vier Arten von Humor. Es zeigte sich, dass nicht jede Art von Humor eine positive Wirkung auf die Lebensmotivation hatte. Während der adaptive Humor (affiliativer und selbstverbesserender) mit einer positiven Lebenseinstellung korrelierte, ergab sich für den maladaptiven Humor (aggressiver und selbstzer-

störender) keine Korrelation. Somit ist adaptiver Humor, der in erster Linie dazu dient, andere Menschen zu erheitern, am stärksten mit einer positiven Sicht auf den Sinn des Lebens verbunden. Dabei korrelierte der affiliative Humor mit maladaptiven Humorstilen (aggressiver und selbstzerstörerischer Humor), was darauf hinweist, dass adaptiver Humor nicht nur dazu eingesetzt wird, sich selbst, sondern auch andere zu verspotten. Diese Daten zeigen, dass manche demente Menschen durchaus Sinn für Humor aufbringen.

*Mak W et al.: Are humor ... Gerontologist 2018; 58(5): 835-42*

Infos:

[www.naturmed-depesche.de/190908](http://www.naturmed-depesche.de/190908)

Auch demente Menschen können noch einen Sinn für Humor haben.

## Sport im Alter 1

# Leistung trotz altersbedingtem Muskelabbau

**Obwohl es im Sport ständig neue Altersrekorde gibt, nimmt die physiologische Leistungsfähigkeit insgesamt mit zunehmendem Alter ab. Woran liegt das? Welche physiologischen Prozesse sind dafür hauptsächlich verantwortlich? Und welcher Sport geht im Alter am besten?**

Wissenschaftler werteten umfangreiche Datensätze aus den Weltmeisterschaften der Senioren aus. Die Ergebnisse präsentierten sie auf dem Kongress der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin im Juni in Salzburg. Prof. Dr. med. habil. Georg Neumann forschte am Institut für Körperkultur und Sport (FKS) Leipzig, arbeitete für das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) Leipzig im Bereich Leistungssport

und zuletzt für die Universität Halle im Bereich Trainingswissenschaft. Trotz intensiven Trainings nimmt die sportliche Leistungsfähigkeit kontinuierlich ab. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Ab 40 Jahren verschwinden zuerst vor allem die schnellen Muskelfasern. Sie werden durch Fett- und Bindegewebeinlagerungen ersetzt. Mit 80 Jahren stehen dem Alterssportler dann nur noch rund 50% der aktiven Muskelmasse zu Verfügung.

Neumann: „Die, die trainieren, trainieren also ihren ‚Muskelrest‘. Empfehlungen aus Amerika legen den Alten als Minimum 150 Minuten schnelles Gehen pro Woche, jeweils mit anschließender Dehnung (Stretching), ans Herz. Das Optimum liegt bei 150 Minuten Belastung pro Woche im aeroben Bereich und etwas Krafttraining.“

Neue Daten in der Telomerenforschung belegen, dass nur das Ausdauertraining die Telomerenaktivität erhöht und die Telomerenlänge positiv beeinflusst.

Die Telomerenlänge soll die Lebenserwartung beeinflussen. Das Krafttraining war in diesem Punkt wirkungslos.

<http://gots-kongress.org/news-presse-über-idw-online.de>

Infos:  
[www.naturmed-depesche.de/191336](http://www.naturmed-depesche.de/191336)

Die Alterssportarten der Zukunft werden Walken, Schwimmen und Radfahren sein.

## Sport im Alter 2

# Es ist nie zu spät für Sport

**Eine große Kohortenstudie lieferte nun den Beweis: Egal, in welchem Alter und mit welchen Voraussetzungen man mit dem Sport startet – man kann mit erheblichen Vorteilen für die Lebenserwartung rechnen. Mit 150 Minuten Bewegung in der Woche könnten bis zu 46% der Todesfälle, die durch zu wenig Bewegung bedingt sind, vermieden werden.**

Daten von knapp 15.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern (zwischen 40 und 79 Jahren) wurden von Studienbeginn (1993-1997) bis 2004, Daten zur Mortalität sogar bis 2016 erfasst. Der Median des Follow-ups lag bei 12,5 Jahren. Der Energieverbrauch der Teilnehmer durch körperliche Aktivität wurde anhand von PAEE-Fragebögen (Phy-

sical activity energy expenditure) bestimmt, Lebensstileinflüsse und Risikofaktoren ebenfalls.

Stieg der PAEE-Wert während des gesamten Follow-ups an, war dies mit einem niedrigeren Gesamtsterberisiko assoziiert – und zwar unabhängig vom PAEE-Wert bei der Aufnahme in die Studie.

Erhöhte sich der Energiever-

brauch durch körperliche Aktivität fünf Jahre lang pro Tag um 1 kJ/kg Körpergewicht, errechneten die Forscher als Hazard Ratio (HR) für die Gesamtmortalität 0,76, für die kardiovaskuläre Mortalität 0,71 und für die Mortalität durch maligne Erkrankungen 0,89.

Unabhängig von allen anderen Risikofaktoren sank das Mortalitätsrisiko bei den Teilnehmern, die sich zu mehr Bewegung durchringen konnten, statistisch signifikant. Sport ist somit für alle Menschen höheren Alters empfehlenswert.

Mok A et al.: *Physical activity trajectories and mortality: population based cohort study. BMJ 2019; doi: 10.1136/bmj.l2323.*

Infos:  
[www.naturmed-depesche.de/191337](http://www.naturmed-depesche.de/191337)

## Große prospektive Kohortenstudie in Deutschland

# Magen-Darm-Infekte erhöhen das Parkinson-Risiko

Es liegen neuroanatomische Hinweise vor, dass der Morbus Parkinson im enterischen Nervensystem beginnen könnte. Jetzt untersuchten deutsche Ärzte in einer prospektiven Kohortenstudie, ob gehäufte Gastrointestinal-Infektionen (GII) das Parkinson-Risiko erhöhen können. So scheint es in der Tat zu sein.

Eine Stichprobe der größten deutschen Krankenkasse (AOK) wurde vom 1. Januar 2005 an durchschnittlich 8,6 Jahre (median: 11,0 Jahre) nachbeobachtet. Von 228.485 Über-50-Jährigen litten 50.492 Personen (22,1%) an GII.

Am häufigsten traten eine infektiöse Gastroenteritis und Kolitis nicht spezifizierten Ursprungs (Infectious gastroenteritis and colitis of unspecified origin, IGCU; n=39.093, 17,1%) auf, gefolgt von Darminfektionen durch Viren (VII; n=9.328, 4,1%) und durch Bakterien (BII; n=9.298, 4,1%).

Insgesamt 6.195 Personen (2,7%) entwickelten einen Morbus Parkinson. Die kumulative Parkinson-Inzidenz war bei den Personen mit GII signifikant höher ( $p=0,001$ ). Bei einer Inzidenzrate von 4,69 vs. 2,95 ergab die multivariate Regressionsanalyse gegenüber der Kontrollgruppe ein um 42% erhöhtes Parkinson-Risiko (Hazard Ratio: 1,42; 95%-KI: 1,33-1,52).

Subgruppenanalysen zeigten durchgängig positive Assoziationen zwischen den GII und der Parkinson-Erkrankung: Dies betraf Männer (HR: 1,48) und Frauen (HR: 1,38) sowie Personen im Alter von  $\geq 70$  Jahren (HR: 1,25) sowie Personen mit und ohne chronisch obstruktive Lungenerkrankung (HR: 1,40 bzw.

1,43). In einer Sekundäranalyse erhöhten alle Arten von GII, also BII, VII und IGCU, das Parkinson-Risiko vergleichbar stark (HR: 1,30, 1,31 bzw. 1,34).

*Nerius M et al.: GI infections are associated with an increased risk of Parkinson's disease. Gut 2019 [Epub 14. Juni; doi: 10.1136/gutjnl-2019-318822]*

Infos:

[www.naturmed-depesche.de/191067](http://www.naturmed-depesche.de/191067)

## Neurodegeneration

# Früher lungenkrank, heute dement

Eine Langzeitstudie bestätigte, dass eine eingeschränkte Lungenfunktion mit kognitiven Beeinträchtigungen bis hin zu Demenz assoziiert ist.

Für die prospektive Kohortenstudie wurden 14.184 Probanden im Alter zwischen 45 und 65 Jahren rekrutiert. Nach Adjustierung auf demografische Faktoren wiesen Personen mit COPD oder einer restriktiven Ventilationsstörung ein höheres Demenzrisiko auf als Studienteilnehmer ohne Lungenfunktionsstörung.

Wurden zusätzlich Demenz-Risikofaktoren wie Rauchen oder Diabetes berücksichtigt, konnte jedoch keine signifikante Korrelation

## KOMMENTAR

Den robusten Zusammenhang von GI-Infektionen und Parkinson-Erkrankung könnte ein Modell erklären: Beim Morbus Parkinson breitet sich aggregiertes  $\alpha$ -Synuclein prionartig von der Peripherie (z. B. Plexus entericus) über den Vagusnerv zum ZNS hin aus. Bakterielle und virale Erreger, die die Schleimhaut des GI-Trakts durchbrechen, können die Aggregation von  $\alpha$ -Synuclein in enterischen Neuronen auslösen und ihren retrograden Transport zum ZNS initiieren. Zudem exprimieren mehrere Darmbakterienarten Amyloid-Proteine, die die  $\alpha$ -Synuclein-Aggregation fördern könnten. Unter anderem zeigen Darmwandbiopsien nach Norovirus-Infektionen eine erhöhte  $\alpha$ -Synuclein-Expression in enterischen Neuronen, die Monate nach Abklingen der Infektion fortbestehen.

Eine restriktive Ventilationsstörung scheint das Demenzrisiko zu erhöhen.

mehr hergestellt werden. Deutlich stärker waren die Assoziationen, wenn ausschließlich Probanden in die Analyse eingeschlossen waren, die am Ende der Beobachtungszeit einer neurokognitiven Untersuchung unterzogen wurden (n=5.889).

*Lutsey PL et al.: Impaired lung function, lung disease and risk of incident dementia. Am J Respir Crit Care Med 2018; Epub Nov 15; doi: 10.1164/rccm.201807-1220OC*

Infos:

[www.naturmed-depesche.de/190511](http://www.naturmed-depesche.de/190511)

# Zinkmangel

bei Allergien, Diabetes, Immunschwäche,  
sowie Haar- und Hautproblemen wie Akne



Mein kluger Rat:  
Zink-Aspartat



## Unizink® 50

Gleicht Zinkmangel effizient aus

- **Hohe Bioverfügbarkeit**  
dank Zink-Aspartat-Komplex
- **Ausgezeichnete Verträglichkeit**  
durch magensaftresistente Galenik
- **Auch als Unizink®**  
in Ampullenform

[www.unizink50.de](http://www.unizink50.de)

**Unizink® 50. Wirkstoff:** Zink-Aspartat. **Zusammensetzung:** 1 magensaftresistente Tablette enthält: 50mg Zink-bis-(hydrogen-DL-aspartat) = 10mg Zink. **Sonstige Bestandteile:** Mikrokristalline Cellulose, Sorbitol, Triethylcitrat, Croscarmellose-Natrium, Talkum, Titandioxid, Boeson VP, Magnesiumstearat, Macrogol 6000, Eudragit L30 und E/L 12,5. Unizink: 1 Ampulle enthält: 30mg Zink-bis-(hydrogen-DL-aspartat) = 6mg Zink. **Anwendungsgebiete Tabletten:** Zur Behandlung von Zinkmangelzuständen, die ernährungsmäßig nicht behoben werden können. **Ampullen:** Parenterale Zinksubstitution. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber dem Wirkstoff oder einem der anderen Bestandteile des Arzneimittels. Schwere Nierenschäden, akutes Nierenversagen. **Nebenwirkungen:** Nach längerer Anwendung kann ein Kupfermangel verursacht werden. Dosierung: täglich 1-2 Tabletten bzw. 1-3 Ampullen. **Packungsgrößen:** 20 (N1), 50 (N2), 100 (N3), 500 (AP) und 100 (AP) magensaftresistenten Tabletten. Apothekenpflichtig. **Ampullen:** 5 (N1), 10 (N2), 25 (AP) und 100 (AP). Verschreibungspflichtig. Köhler Pharma GmbH, Neue Bergstraße 3-7, 64665 Alsbach/Bergstraße, Stand: 2/17.

## Demenz

## Massagen verbessern psychologische Symptome

Bei der Suche nach medikamentösen Behandlungsstrategien verlieren Wissenschaftler häufig den Blick für die Lebensrealität der Betroffenen. Eine aktuelle Meta-Analyse hat sich mit der Wirkung von Massagen beschäftigt. Sie können die Lebensqualität der Betroffenen steigern.

Es lagen schon Studien vor, die auf einen positiven Effekt der manuellen Massage bei demenzkranken Patienten hinwiesen. Jedoch fehlten klare Empfehlungen zur Massagetechnik, zum Einsatz von Aromaölen und zur Häufigkeit. Diese Lücke wollten *Felix Margenfeld*,

*Carina Klocke* und *Stefanie Joos* von der Eberhardt-Karls-Universität Tübingen schließen. Sie führten eine Meta-Analyse zu dem Thema durch. Elf randomisierte, klinische Studien mit insgesamt 825 an Demenz erkrankten Menschen schlossen sie in ihre Überprüfung ein.

Auf die kognitiven Leistungen hatten Massagen keine Auswirkungen. Auf Verhalten und Psyche aber schon. Depressive Symptome besserten sich durch regelmäßige Massagen signifikant. Besonders gut halfen hier Massagen mit Aromaölen. Die Autoren empfehlen Massagen für Demenzkranke als kostengünstige und leicht zu erlernende Methode, die in der Lage ist, die Lebensqualität der Betroffenen positiv zu beeinflussen.

*Margenfeld F et al.: Manual massage for persons living with dementia: A systematic review and meta-analysis. Int J Nurs Stud. 2019; 96: 132-142*

Infos:  
[www.naturmed-depesche.de/191338](http://www.naturmed-depesche.de/191338)

Massagen bessern psychische Symptome bei Demenzkranken.



## ABONNEMENT

Ich möchte regelmäßig über aktuelle Studienergebnisse und neues praxisrelevantes Wissen informiert werden. Deshalb abonniere ich die NATURMED DEPESCHE bis auf Widerruf. Das Abonnement kann jederzeit monatlich gekündigt werden. Die Bezahlung erfolgt per Rechnung. Als Abonnent erhalten Sie auf Wunsch die Kopie einer Originalarbeit pro Heftausgabe kostenlos (Literaturservice).

Bitte wählen Sie:

- Ich möchte die NATURMED DEPESCHE als gedrucktes Heft per Post erhalten (Print-Ausgabe), für € 69,-/Jahr zzgl. € 8,10 Inlandsporto (€ 18,80 Auslandsporto).
- Ich möchte die NATURMED DEPESCHE digital als PDF per E-Mail erhalten (ePaper), für € 35,-/Jahr.
- Ich bin Mitglied der DÄGfA und möchte die NATURMED DEPESCHE als gedrucktes Heft zum Vorzugspreis per Post erhalten (Print-Ausgabe), für € 49,-/Jahr zzgl. € 8,10 Inlandsporto (€ 18,80 Auslandsporto).

Anrede/Titel	Vorname	Name
Straße		Hausnummer/Postfach
PLZ	Ort	
E-Mail-Adresse		
Datum		Unterschrift

DÄGfA-Mitgliedsnummer

Bitte faxen Sie den Coupon ausgefüllt an **089 / 43 66 30 - 210** oder senden Sie ihn an: GFI. Gesellschaft für medizinische Information mbH, Paul-Wassermann-Straße 15, 81829 München.

**Hinweis:** Alternativ können Sie dieses Formular auch bequem online ausfüllen unter [www.gfi-online.de/abo](http://www.gfi-online.de/abo) – mit der zusätzlichen Zahlungsoption „Bankeinzug“.

## Kardiovaskuläre Ereignisse erwachsener Männer Liegestütze zur Risikoprognose



Kardiovaskuläre Erkrankungen sind die weltweit häufigste Todesursache. Dass körperliche Fitness das Risiko senkt, gilt als nachgewiesen. Doch kann der körperliche Funktionsstatus im Hinblick auf die kardiovaskuläre Gesundheit schnell und kostengünstig in der Praxis überprüft werden? Wissenschaftler der Harvard Medical School und der Cambridge Health Alliance veröffentlichten nun eine Studie, die diese Frage beantwortet.

Wie ist der körperliche Aktivitätsstatus eines Patienten? Dieser Aspekt wird in der ärztlichen Anamnese meist nur mittels Fragebögen erhoben, nicht aber mit konkreten Messungen. Doch wie objektiv sind die Angaben der Patienten, und kann man sich darauf verlassen?

Angesichts der starken Zusammenhänge zwischen körperlicher Fitness und kardiovaskulärer Gesundheit ist ein körperlicher Funktionstest in der Praxis ein bislang unterschätztes Werkzeug zur Risikoeinschätzung. Aus Zeit- und Kostengründen wird häufig auf solche Untersuchungen verzichtet. Jedoch: Der körperliche Funktionsstatus kann effektiv, objektiv und schnell in der Praxis getestet werden – und zwar mittels der Menge der Liegestütze, die ein Patient absolvieren kann. Dies sind die Schlussfolgerungen eines achtköpfigen Wissenschaftlerteams, das eine retrospektive Longitudinalstudie über zehn Jahre durchführte. 1.104 Feuerwehrmänner aus Indiana zwischen 21 und 66 Jahren (mittleres Alter 39,6 Jahre) mit einem mittleren BMI (Body-Mass-Index) von 28,7 wurden in die Studie eingeschlossen, die Nachbeobachtungszeit betrug zehn Jahre.

### 40 besser als 10

Insgesamt 37 kardiovaskuläre Ereignisse traten in den zehn Jahren Beobachtungszeit bei den 1.104 Männern auf. Teilnehmer, die in der Lage waren, mehr als 40 Liegestütze zu absolvieren, waren aber signifikant sel-

tener von kardiovaskulären Erkrankungen betroffen als die Männer, die nur zehn oder weniger schafften. Der Unterschied war groß. Das Risiko für eine kardiovaskuläre Erkrankung war bei den Männern, die 40 oder mehr Liegestütze schafften, um ganze 96% geringer als bei denen, die maximal zehn absolvieren konnten. Diese Assoziation blieb sogar nach Bereinigung der Faktoren Lebensalter und Körpergewicht bestehen.

Eine positive Auswirkung zeigte auch schon eine Fitness, die es erlaubt, elf oder mehr Liegestütze zu absolvieren, jedoch sind diese Assoziationen nicht statistisch signifikant. Sie zeigen aber, dass jede – auch eine kleine – Verbesserung der körperlichen Fitness und speziell der Muskelkraft bei Männern einen positiven Effekt auf die zukünftige Herzgesundheit haben kann.

### Muskelkraft entscheidend

Die positive Auswirkung auf kardiometabolische Risikomarker scheint primär von der Muskelkraft auszugehen. Vorangegangene Studien deuten darauf hin, dass Muskelkrafttraining eine Schutzwirkung bezüglich Hypertonie und Mortalität bei gesunden Männern entfaltet und sich positiv auf Inzidenz und Prävalenz des metabolischen Syndroms auswirkt.

### Sinnvoll in der Praxis

Bislang war keine Methode bekannt, die in der ärztlichen Sprechstunde eine schnelle

und kostengünstige Messung zur Beurteilung der Assoziation zwischen körperlicher Fitness und kardiovaskulärem Krankheitsrisiko ermöglicht.

Der Liegestützttest könnte diese Funktion erfüllen und eine nützliche, objektive und kostenlose Ergänzung zur Risikoeinschätzung kardiovaskulärer Ereignisse innerhalb der kommenden zehn Jahre bei Männern im berufstätigen Alter sein.

In vorliegender Studie wurde der Liegestützttest auch mit dem submaximalen Belastungstest (Belastungs-EKT) verglichen. Auch hierbei schnitt der Liegestützen-Test besser ab und zeigte die genauere Voraussagekraft. Die Ergebnisse sind explizit, müssen aber noch in größeren Studien mit vielfältigeren Kohorten verifiziert werden.

*Yang J et al.: Association between push-up ... JAMA Network Open 2019; 2(2): e188341. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2018.8341*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191165](http://www.naturmed-depesche.de/191165)

#### Frage 4: Die körperliche Fitness steht in Verbindung mit ...

- A der Blutgruppe
- B dem Wohnort
- C ausschließlich genetischen Merkmalen
- D der kardiovaskulären Prognose
- E der ethnischen Herkunft

#### Frage 5: Eine schlechtere Risikoproggnose haben Männer, die ...

- A mehr als 11 Liegestütze schaffen
- B mehr als 20 Liegestütze schaffen
- C weniger als 10 Liegestütze schaffen
- D mehr als 40 Liegestütze schaffen
- E Marathon laufen

Bitte vermerken Sie Ihre Antworten auf Seite 59 im Heft oder unter [www.naturmed-depesche.de/cme](http://www.naturmed-depesche.de/cme).



## Kindliche Kopfschmerzen

# Mind-Body-Therapien und progressive Muskelentspannung

Primäre Kopfschmerzen haben eine hohe Prävalenz – weltweit leiden zeitweise mehr als 50% der Kinder darunter. Medikamente können zwar die Schmerzen lindern, jedoch keine ursächliche Behandlung bieten. Da Kopfschmerzen nachweisbar mit Stress assoziiert sind, können Techniken zur Stressbewältigung helfen. Die transzendente Meditation, die Hypnotherapie und die progressive Muskelrelaxation wurden nun in einer aktuellen Studie mit unter Kopfschmerz leidenden Kindern getestet.



Ein durchaus ernst zu nehmendes Problem stellen kindliche Kopfschmerzen dar, denn sie können die Lebensqualität und emotionale Situation der betroffenen Kinder erheblich beeinflussen. Am häufigsten sind Kinder von rezidivierenden Kopfschmerzen, Spannungskopfschmerz und Migräne betroffen. Die Behandlung ist eine Herausforderung. Triptane und Ibuprofen wirken nachgewiesen schmerzlindernd, eignen sich aber nur für die kurzzeitige Akutbehandlung. Außerdem sind sie mit Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Schwindel, Mundtrockenheit, Übelkeit und Erbrechen verbunden und können bei dauerhaftem Gebrauch wiederum selbst Kopfschmerzen auslösen.

## Nicht medikamentöse Optionen

Für die kognitive Verhaltenstherapie gibt es zwar eine gute Evidenz – sie ist in der Lage, die Häufigkeit und Schwere kindlicher Kopfschmerzen zu reduzieren –, jedoch ist sie in der Praxis nicht immer umsetzbar. Zu den Nachteilen gehört, dass psychotherapeutische Interventionen häufig abgelehnt werden und sie zeit- und kostspielig sind. Außerdem ist die kognitive Verhaltenstherapie primär bei älteren Kindern wirksam,

die zur Metakognition fähig sind. Hier kommen andere Stressmanagementprogramme der Mind-Body-Therapien ins Spiel. Nachgewiesen ist deren stresslindernde Wirkung. Aber die Evidenzlage ist bislang nicht ausreichend, um zu belegen, dass beispielsweise Meditation, Biofeedback oder Hypnose bei kindlichen Kopfschmerzen wirksam sind. Eine Studie zeigte, dass Meditation und Muskelentspannung Kopfschmerzen bessern können. Eine andere, dass Biofeedback und Muskelentspannung noch effektiver waren, als die Muskelentspannung allein. Nur waren die Teilnehmer der Studien ausschließlich Erwachsene. Nun liegt auch eine Studie zum Thema pädiatrischer Kopfschmerz, Meditation, Hypnotherapie und progressiver Muskelentspannung vor.

## Mind-Body-Therapien und progressive Muskelrelaxation

Die randomisierte, kontrollierte Studie von Wissenschaftlern aus den Niederlanden und der Schweiz untersuchte die transzendente Meditation (TM) und die Hypnotherapie (HT), weil sie erstens zwei sehr unterschiedliche Mind-Body-Therapien darstellen und zweitens Beweise für ihre positiven Effekte auf Schmerz, Stress und Angstempfinden vorliegen. Verglichen wurden die Metho-

den mit der progressiven Muskelrelaxation (PMR), die für eine stressreduzierende und schmerzlindernde Wirkung bekannt ist.

131 Kinder im Alter zwischen 9 und 18 Jahren (Durchschnittsalter 13,3 Jahre, 77% weiblich) mit Kopfschmerzen, die mehr als zweimal pro Monat auftraten, wurden in drei Gruppen eingeteilt. Über drei Monate praktizierten 42 Kinder transzendente Meditation, 45 Kinder bekamen eine Hypnotherapie und 44 übten sich in progressiver Muskelrelaxation. Alle Kinder erhielten parallel je nach Bedarf die konventionelle medizinische Versorgung.

## Transzendente Meditation

Die transzendente Meditation ist eine leicht abgewandelte Form des traditionellen Yoga, die eine Reihe meditativer Übungen umfasst. Die Methode soll sich durch ihre Einfachheit auszeichnen. Im aufrechten Sitz werden mit geschlossenen Augen gedanklich Mantras, bestimmte Wörter aus dem Sanskrit, wiederholt. Die an der vorliegenden Studie teilnehmenden Kinder bekamen fünf Einzelsitzungen mit einer Dauer von 60 bis 90 Minuten zum Erlernen der Technik. Danach sollten sie täglich zehn Minuten meditieren – über einen Zeitraum von drei Monaten.

## Hypnotherapie

Die Hypnotherapie (HT) ist ein Verfahren, mit dem Verhalten, Kognitionen und affektive Muster mithilfe des veränderten Bewusstseinszustands der Hypnose beeinflusst werden, um biologische Veränderungen für Heilungsprozesse zu fördern und die Wahrnehmung für belastende Ereignisse zu fördern. Die Hypnotherapie arbeitet mit Trancezuständen und therapeutischer Suggestion. In vorliegender Studie wurde ein angepasstes HT-Protokoll für pädiatrische Bauchschmerzen verwendet.

Die Kinder bekamen über einen Zeitraum von drei Monaten sechs individuelle HT-Sitzungen von jeweils 50 Minuten Dauer. Nach jeder Sitzung wurden die Kinder gebeten, zu Hause täglich Selbsthypnose durchzuführen oder die aufgezeichneten Sitzungen anzuhören.

## Progressive Muskelrelaxation

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein von Edmund Jacobson entwickeltes Entspannungsverfahren. Durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Entspannungszustand des ganzen Körpers erreicht werden. Der Übende soll sich auf den Wechsel zwischen An- und Entspannung konzentrieren und die dadurch ausgelösten Empfindungen. Körperliche Unruhe, Schmerzzustände und Muskelverspannungen sollen dadurch gelöst werden sowie die Körperwahrnehmung verbessert werden. Die Kinder der aktiven Kontrollgruppe erhielten innerhalb von drei Monaten sechs PMR-Sitzungen und Hausübungen für die tägliche Praxis.

## Schmerzreduktion

Zu Beginn wurde der Schweregrad des Kopfschmerzes mittels Vier-Punkt-Likert-

Skala, eines Verfahrens zur Messung persönlicher Einstellungen, erhoben. Nach drei und neun Monaten wurde erneut kontrolliert, außerdem führten die Kinder ein Kopfschmerztagebuch.

Eine Reduzierung um >50 % in der mittleren Häufigkeit der primären Kopfschmerzattacken wurde als klinisch relevant deklariert und als primäres Ergebnis gewählt. Angst- und Depressionssymptome sowie weitere Somatisierungswerte wurden als sekundäre Ergebnisse mittels verschiedener Skalen gemessen.

In allen drei Gruppen gab es statistisch signifikante Verbesserungen der primären und sekundären Endpunkte ohne relevante Unterschiede. Hypnotherapie, Meditation und progressive Muskelrelaxation verbesserten die Kopfschmerzen durchschnittlich um >50 % bei 32 % der Kinder nach drei Monaten und um >50 % bei 43 % der Kinder nach neun Monaten.

Depressionssymptome gingen statistisch signifikant in allen drei Gruppen nach neun Monaten zurück. Unerwünschte Ereignisse traten in keiner Gruppe auf. Der Einsatz von Schmerzmitteln konnte in allen Gruppen signifikant reduziert werden.

## Geschlechtsunterschiede und Placeboeffekte

Ungeachtet der Tatsache, dass 77 % der teilnehmenden Kinder weiblichen Geschlechts waren, ergaben weitere Auswertungen, dass die Interventionen bei Mädchen besser wirkten als bei Jungen. Woran das liegen könnte, konnte nicht festgestellt werden.

Placeboeffekte in Kopfschmerzstudien machen ungefähr 14,1 % aus, die beobachteten Effekte von HT, TM und PMR zeigen also mit Rückgewinnungsraten zwischen 37 und 44 % zu einem großen Teil spezifische Behandlungseffekte.

Weitere Studien mit einer größeren Teilnehmerzahl sind erforderlich. Jedoch deu-

ten die Ergebnisse der vorliegenden Studie darauf hin, dass die Mind-Body-Therapien – transzendente Meditation und Hypnotherapie – sowie die progressive Muskelrelaxation sinnvolle nicht medikamentöse Behandlungsoptionen für kindliche Kopfschmerzen sein können.

*Jong MC et al.: Hypnotherapy or transcendental meditation versus progressive muscle relaxation exercises in the treatment of children with primary headaches: a multi-centre, pragmatic, randomised clinical study. 178(2): 147-54*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191168](http://www.naturmed-depesche.de/191168)

### Frage 6: Mind-Body-Therapien ...

- A** sind noch nicht untersucht
- B** können stressreduzierend wirken
- C** sind nur bei psychosomatischen Erkrankungen indiziert
- D** werden nur von Psychologen angeboten
- E** haben immer Nebenwirkungen

### Frage 7: HT, TM und PMR bewirkten bei den Kindern ...

- A** keine Effekte
- B** eine totale Schmerzreduktion
- C** signifikante Schmerzreduktionen
- D** Nebenwirkungen
- E** eine Verschlechterung

### Frage 8: Die Therapien sollten von den Patienten durchgeführt werden ...

- A** täglich
- B** 1x/Woche
- C** 1x/Monat
- D** entweder drei oder neun Monate
- E** zweimal täglich

Bitte vermerken Sie Ihre Antworten auf Seite 59 im Heft oder unter [www.naturmed-depesche.de/cme](http://www.naturmed-depesche.de/cme).

## Chinesisches Schattenboxen

## Tai-Chi-Chuan als effektive Sturzprophylaxe



Ein großes Gesundheitsrisiko älterer Menschen sind Stürze. Regelmäßige Bewegungsübungen helfen, Stürzen vorzubeugen, jedoch fehlt es an Evidenz, welche Art von Übungen am effektivsten sind. Ein amerikanisch-chinesisches Wissenschaftlerteam verglich nun Tai-Chi-Chuan mit anderen Übungsmethoden mittels einer kontrollierten, randomisierten Studie und konnte dem „Schattenboxen“ eine signifikante prophylaktische Wirksamkeit attestieren.

Stürze alter Menschen führen häufig zu Hospitalisierung und Pflegebedürftigkeit. Sie erhöhen die Mortalitätsgefahr um bis zu 30 %, auch verursachen sie immense Kosten und stellen damit eine nicht unerhebliche Belastung der Gesundheitssysteme weltweit dar. Für das Jahr 2015 konnten die durch Stürze älterer Menschen ausgelösten Gesundheitskosten auf



50 Milliarden Dollar beziffert werden. Der Sturzprophylaxe kommt somit eine erhöhte Wichtigkeit zu, und effektive Methoden müssen verifiziert und in der Folge auch für Ärzte, Therapeuten, Pflegepersonal und Betroffene zur Verfügung gestellt werden.

Balancefördernde Übungen sind erwiesenermaßen wirksam. Doch welche Übungen genau sind für ältere Erwachsene mit hohem Sturzrisiko besonders geeignet?

## Tai-Chi-Chuan: Moving for better Balance

Zwölf Monate lief die Studie, an der 670 sturzgefährdete Personen mit einem durchschnittlichen Alter von 77,7 Jahren teilnahmen, davon waren 65,1% Frauen. Die Teilnehmer wurden in drei Gruppen eingeteilt. Über sechs Monate praktizierte die TJ-QMBB-Gruppe (Tai Ji Quan Moving for better

Balance, n=224) acht modifizierte Übungen des Tai-Chi-Chuan. Sie zielen auf eine Synchronisierung von Atmung und Bewegung ab, die auf Gewichtsverlagerungen, einseitigen Belastungen, Drehungen von Kopf, Schulter und Rumpf sowie koordinierten Augen-Hand-Bewegungen basieren.

223 Teilnehmer wurden der Gruppe für multimodale Bewegungsübungen zugeteilt. Sie praktizierten ein halbes Jahr lang eine Mischung aus Kraft-, Gleichgewichts- und Flexibilitätsübungen. Weitere 223 Probanden in der Dehnungsgruppe übten über sechs Monate eine Mischung aus Dehnung, Entspannung und Atmungstechniken. Zweimal pro Woche je 60 Minuten trainierten alle drei Gruppen. Jede Trainingseinheit bestand aus 10 bis 15 Minuten Aufwärmphase, 40 bis 45 Minuten Übungen und fünf Minuten „Cool-down“-Phase. Die Teilnehmer sollten die Übungen zu Hause nicht durchführen. Nach den sechs Monaten wurden alle Teilnehmer weitere sechs Monate nachbeobachtet.

## Ergebnisse: Sturz oder nicht?

Zu Beginn wurden demografische Daten, der allgemeine Gesundheitszustand und der Ruheblutdruck der Teilnehmer erfasst.

Als primäres Ergebnisziel wurde die Anzahl der Stürze mittlerer und schwerer Art definiert. Die Teilnehmer mussten die Stürze selbst melden, und zwar vier, sechs und zwölf Monate nach Interventionsbeginn. Sekundäre Ergebnisse waren die Anzahl der sturzbedingten Notaufnahmenbesuche und Krankenhausaufenthalte. Die Anwesenheitsrate aller Gruppen betrug bei den 48 Trainingseinheiten 77,3%. 36 Teilnehmer (5,4%) beendeten die Studie nicht. Es traten 102 schwere Stürze innerhalb der zwölf Monate auf, davon 90 nachvollziehbar durch Krankenhausakten. 50 der Stürze traten in der Dehnungsgruppe auf, 29 in der Multimodalgruppe und 11 in der Tai-Chi-Chuan-Gruppe. Tai-Chi-Chuan war somit signifikant wirksamer bei der Reduzierung schwerer schädlicher Stürze als die Vergleichsinterventionen.

*Li F et al.: Effectiveness of Tai Ji Quan vs Multimodal and Stretching Exercise Interventions for Reducing Injurious Falls in Older Adults at High Risk of Falling Follow-up Analysis of a Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open 2019; 2(2): e188280*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191169](http://www.naturmed-depesche.de/191169)

## Frage 9: Stürze alter Menschen erhöhen die Sterblichkeitsgefahr ...

- A um bis zu 30 %
- B nicht
- C um bis zu 15 %
- D um bis zu 56 %
- E um bis zu 34 %

## Frage 10: Tai-Chi-Chuan trainiert ...

- A nur die Ausdauer
- B nur die Muskulatur
- C Auge-Hand-Koordination
- D die Fingerbeugemuskulatur
- E die maximale Muskelkraft

Bitte vermerken Sie Ihre Antworten auf Seite 59 im Heft oder unter [www.naturmed-depesche.de/cme](http://www.naturmed-depesche.de/cme).

# Ein Arzt auf der Suche nach Heilung für sich selbst

**Reent** ist der erste Roman des Wissenschafts- und Medizinjournalisten Frank Aschoff. Reent ist der Name der Hauptfigur, eines Mediziners in einer schwierigen Lebensphase. Die Handlung spielt in einer nahen Zukunft und nimmt den Leser mit auf eine Reise in die Welt der Achtsamkeitsmeditation und der Neurowissenschaft.

**Die Hauptfigur Ihres Romans, Reent, ist Arzt. Es ist wohl kein Spoilern, wenn wir verraten, dass er unter einer beginnenden Depression leidet. Wie kamen Sie auf das Thema?**

Nein, damit verrät man nichts Geheimen. Gleich auf der ersten Seite erfährt man, dass er unter Schlafstörungen leidet und voller Wut, Angst und Sorge ist und viel grübelt. Auf das Thema kam ich durch das eigene Herausarbeiten aus einer persönlichen Krise. Jetzt ist natürlich Ihre nächste Frage, ob das Buch autobiografisch ist, oder?

**Ehrlich gesagt, ja, genau die Frage lag mir auf der Zunge.**

Ich lasse in meinen fiktiven Texten natürlich jede Menge eigener Erfahrungen einfließen. Mit mir, mit anderen Menschen, mit Themen. Aber keine der Figuren im Roman gibt es eins zu eins in der Realität.

**Die Achtsamkeitsmeditation hat sich in der Medizin ja absolut bewährt und ist in Deutschland inzwischen in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Nun zeigen Sie in Ihrem Buch durchaus kontroverse Meinungen auf.**

Ja, jedes Ding hat zwei Seiten. Die

Achtsamkeitsmeditation, ohne eine ethische Grundhaltung praktiziert, kann für alles Mögliche funktionalisiert werden.

**Beruh die Verwendung der Achtsamkeitsmeditation im Militär auf Tatsachen? Klingt eher wie Science-Fiction.**

Nichts in dem Buch ist frei erfunden. Auch nicht die militärische Verwendung. Die US-Army startete ein groß angelegtes Achtsamkeitsmeditationsprogramm.

**Soldaten, die meditieren?**

Ja. Man geht davon aus, dass ein Soldat zu einer Berufsgruppen gehört, die unter hohem Stress mit komplexen Anforderungen konfrontiert wird – und das über längere Zeiträume. Genau wie Feuerwehrleute, Leistungssportler, Chirurgen. Die Achtsamkeitsmeditation hat in großen Studien bewiesen, dass sie die Widerstandskraft gegen Stress, auch wenn er länger andauert, erhöht.

**Wobei nicht nur die chirurgisch tätigen Ärzte Stress haben ...**

Nein. Stress und Hektik bei gleichzeitig hochkomplexen Anforderungen findet man heute leider na-

hezu in nahezu allen Lebens- und Arbeitsbereichen. Und auch die entsprechenden Erkrankungen.

**In der Arbeitswelt wird Achtsamkeitsmeditation doch auch erfolgreich eingesetzt, oder?**

Ja, auch das beruht im Buch auf Tatsachen. Aber auch hier kann man zwei Seiten erkennen: Da gibt es den unbestreitbaren Gesundheitsnutzen – man kann aber auch sagen, dass die Arbeitnehmer irgendwie fit gehalten werden sollen, in Systemen, die einfach zu viel Stress verursachen.

**Haben Sie selbst Erfahrungen mit der Achtsamkeitsmeditation?**

**Wenn ja: welche?**

Ja. Bei mir hat sie eine Bewusstseinsänderung bewirkt, die ich als grundlegend empfinde. Ich identifiziere mich nicht mehr so sehr mit meinen Gedanken und davon ausgelösten Gefühlen, sondern mehr mit dem Raum drumherum, der Stille. Dies ermöglicht mir inzwischen mehr Freiheit in meinem Handeln.

**Herzlichen Dank für das Gespräch!**

Infos:

[www.naturmed-depesche/191339](http://www.naturmed-depesche/191339)



*Frank Aschoff ist Wissenschaftsjournalist und Autor. Nach langer Tätigkeit als Chefredakteur einer großen Fachzeitschrift widmet er sich jetzt dem Schreiben: Non-Fiction und Fiction. Reent ist sein Debütroman. [www.frankaschoff.com](http://www.frankaschoff.com)*

**„Ich halte es mit mir nicht mehr aus. – Aber wer hält es mit wem nicht mehr aus?“ -Zitat aus Reent**



*Frank Aschoff: Reent. Roman, 343 Seiten. Taschenbuch: 14,99 Euro; E-Book: 9,99 Euro; Bestellung: [www.amazon.de](http://www.amazon.de)*

## Chinesische und westliche Medizin

### Psychosomatik Ost – West

Die Betrachtung der menschlichen Phänomene und Symptome zeigt große Übereinstimmungen zwischen chinesischer und westlicher Medizin, hier vor allem der deutschsprachigen Psychosomatik. Wie dieser Artikel zeigen wird, ist die Übereinstimmung am größten zwischen chinesischer Medizin und deutschsprachigen leibbezogenen Redewendungen.

Natürlich existieren auch Unterschiede bzw. Spezifika: Die chinesische Medizin baut – im Gegensatz zur vorherrschenden Strömung der westlichen Psychosomatik – auf einer weitgehenden Symptomspezifität auf (Ots 1999). Es gibt einzelne Symptome, die einer bestimmten Emotion zugeordnet werden können.

Am sichersten ist die Diagnose, wenn mehrere Symptome eines bestimmten Syndroms gemeinsam oder in einer bestimmten chronologischen Beziehung zueinander auftreten. Dieses Syndrom kann auch als emotiosomatischer Komplex beschrieben werden.

Diese Komplexe stehen in bestimmten Beziehungen zueinander, die meist eine Zeitachse beinhalten. Die bekannteste ist die zwischen Leber und Milz, die auch schon der hippokratischen Medizin bekannt war („chole“, „melan chole“).

Ein weiterer Unterschied: Aus Sicht der chinesischen Medizin werden bestimmte somatoforme Störungen (ICD 10: F 45, F 48) als psychosomatische, nicht als psychiatrische Störungen verstanden.

### Die limbischen Strukturen

Die Grundlage der Symptomspezifität ist in den Umschaltungen innerhalb der limbischen Strukturen zu sehen: Äußere Impulse werden in basale lebenserhaltende Antworten umgeformt (Notfallreaktion,

Abwehrreaktion; affective neuroscience [Davidson 1995]). Diese Antworten sind auf der physiologischen Ebene u.a. durch ATP-Bereitstellung und Ausschüttung von Neurotransmittern und Hormonen (z.B. Endorphinen, Oxytocin und Serotonin) zielgerichtet, etwa im Bereitstellungshypertonus (Herrmann et al. 1996).

Sie gehen einher mit einer emotionalen Erfahrung (Bedeutungskoppelung) und münden in spezifische physiologische Muster. Krankheitswert erhalten diese Muster unter anderem durch die kontinuierliche Hemmung ihrer Ausführung (prevaling state model nach Manuck und Krantz 1984; Folkowsches Modell der „Strukturellen Autoregulation“, Herrmann et al. 1996).

### Fünf basale emotionelle Strukturen

Die chinesische Medizin hat fünf basale emotionale Muster identifiziert: Freude, Aggression, Depressivität, Trauer und Angst. Pathognomonisch werden diese Emotionen in ihrer Ausprägung als Überaktivität oder aber Hemmung.

Hieraus ergeben sich spezifische Symptommuster. Der Arzt der chinesischen Medizin kann aus dem vorliegenden Symptommuster auf die der Störung zugrundeliegende Emotion schließen. Dies eröffnet weiterhin spezifische psychotherapeutische Ansätze.



Autor Prof. Dr. Dr. med. Thomas Ots

### Therapeutischer = somatopsychischer Ansatz

Die Therapie der Akupunktur kann als somatopsychischer Ansatz definiert werden. Der Therapeut zielt mit der Nadelung primär auf die Beseitigung somatischer Symptome. Da diese Symptome über die beschriebene Bedeutungskoppelung für die Störung eine Triggerfunktion haben, geht mit der Minimierung der körperlichen Symptome eine Verbesserung der emotionalen Situation einher.

#### VORTEIL

Ein Vorteil der Akupunkturtherapie bei psychosomatischen Störungen ist auch darin zu sehen, dass der Patient vermeintlich einen „Somatiker“ aufsucht.

### Chinesische Diagnostik als Beispiel

Aus Sicht der chinesischen Medizin handelt es sich bei der Colitis ulcerosa um eine Krankheit als Ausdruck einer Aggressionshemmung, nicht so bei Morbus Crohn, der wahrscheinlich eine genetische Grundlage hat. Insofern ist die häufige Zusammenfassung beider Krankheiten als CED irreführend. Für die Differentialdiagnostik beider Störungen gibt es ein abgestuftes Arsenal von Fragen, das auf das Maß der Aggressionshemmung abzielt.

- Welche Farbe mögen Sie nicht?
- Welche Farbe mögen Sie?
- Welche Farben mögen Sie nicht?
- Welche Farben mögen Sie?

Die ersten drei Fragen werden von einem an Colitis Erkrankten zumeist ausweichend beantwortet („Dass ich eine Farbe nicht mag oder einer anderen vorziehe, könnte ich nicht sagen“), erst die letzte Frage eröffnet eine nicht-kontroverbiale ausgleichende Antwort, z.B.: „Rot, aber auch

Grün.“ Dieselbe Frageprozedur kann mit der Kategorie Geschmack wiederholt werden. Patienten mit M. Crohn zeigen hier in der Regel keine festen Muster.

Die therapeutische Konsequenz besteht darin, dass die Colitis ulcerosa mit Akupunktur und einer begleitenden Psychotherapie (Ziel: Überwindung der Aggressionshemmung, lernen, Nein zu sagen) behandelt wird, während ein psychotherapeutisches Vorgehen bei M. Crohn nicht per se als notwendig erscheint.

## Das Beispiel Leber

### Die emotionelle Zuordnung in der chinesischen Medizin zur Leber ist die Wut.

Da mehrere Begrifflichkeiten in der TCM darauf hinweisen, dass nicht nur die Wut als solche, sondern auch ihre Hemmung / Unterdrückung schädigend sein kann, sprechen wir vom Komplex Wut / Ärger.

### Transkultureller Vergleich: Die „Leber“ in deutschen sprichwörtlichen Redensarten

Wir können im deutschen Sprachgebrauch drei Arten von Sprichwörtern des Leberkomplexes unterscheiden. a) Die Leber wird genannt. b) Die Galle wird genannt. c) Symptome aus der chinesischen Entsprechungsreihe Leber bzw. des emotionellen Komplexes werden genannt.

#### a) Nennung der Leber

- „jemandem ist eine Laus über die Leber gelaufen / gekrochen“
- „es muss herunter von der Leber“
- „frei / frisch von der Leber weg reden / sprechen“
- „die beleidigte Leberwurst spielen“

#### b) Nennung der Galle

- „mir kommt gleich die Galle hoch“
- „ihm lief die Galle über“
- „er spuckte Gift und Galle“
- „ein galliger Typ“, „eine gallige Bemerkung“

#### c) Bezugnahme auf Symptome aus der Entsprechungsreihe Leber bzw. des emotionellen Komplexes

- „sauer sein“
- „das ist mir übel / sauer aufgestoßen“



- „ich hab mir ein Loch in den Bauch geärgert“
- „eine Wut im Bauche haben“
- „seine Wut herunterschlucken“
- „mir platzt gleich der Kragen“
- „ich hab mir so einen Kropf geärgert“
- „ihm schwoll die Zornesader an“
- „vor Zorn funkelnde Augen“
- „ich könnte vor Wut kotzen“
- „aus der Haut fahren / vor Wut aus der Haut fahren“
- „Dampf ablassen“
- „seinem Ärger Luft verschaffen“
- „blind vor Wut sein“
- „da haut’s mir glei dr Spund (dr Zapfe) naus“ (schwäbisch: Überdruck in einem Fass jagt den Verschlusszapfen hinaus). Nahezu alle Redensarten weisen auf unterschiedliche Ausprägungen von Wut bzw.

unterdrückter Wut = Ärger hin. Interessanterweise können wir fast alle Redensarten der Kategorie c) in der chinesischen Medizin wiederfinden – und zwar im Wert eines Symptoms: Auf Chinesisch heißt sich ärgern = sheng qi (wörtlich: qi = gebären). Hier ist es mehr vom Kontext abhängig, inwieweit der Betreffende seinem Ärger freien Lauf lassen kann: Heruntergeschluckter Ärger führt zunächst zu Blähungen, die enorme Bauchschmerzen verursachen können. Das unterdrückte Qi sucht sich dann einen

Weg nach oben: Es kann im Halse stecken bleiben (Globusgefühl). Gelingt es dem Patienten nicht, seinem Ärger sprachlichen Ausdruck zu verleihen, entweicht das Qi in verunstalteter Form aus dem Mund: Der Mensch rülpsst. Oder aber das aufsteigende Qi steigt noch höher, fängt sich unter der Kalotte, der Patient klagt über Kopfschmerzen.

Die wohl universal gültige Vorstellung, dass Ärger heraus

muss, soll er nicht zum eigenen Nachteil werden, kommt in der Mahnung des berühmten Arztes *Zhang Congzheng* (1156-1228) zum Ausdruck: „Holz möchte sich ausbreiten.“

Literatur beim Autor.

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191340](http://www.naturmed-depesche.de/191340)

Thomas Ots hält am 20.09.2019 im Rahmen des 137. ZAEN-Kongresses in Freudenstadt einen Kurs mit dem Titel „Die erfolgreiche Therapie von psychosomatischen Störungen mittels Körper-/Ohrakupunktur und begleitender Psychotherapie“ ab.

Anmeldung bitte über [www.daegfa.de](http://www.daegfa.de), [fz@daegfa.de](mailto:fz@daegfa.de) oder 089 71005-11.

## Steigende Nachfrage

# Akupunktur und Physiotherapie auf Kreuzfahrten

In einer aktuellen Studie haben *Prof. Dr. Philipp Walther* und *Prof. Dr. Alexander Hermenau* von der Hochschule Fresenius in Hamburg gemeinsam mit *Dr. med. Jens Tülsner* der Unternehmensberatung *Marine Medical Solutions* sowie *Sophia Zander* von der Universität Bayreuth die Entwicklungsperspektiven maritimer Medizin für die Kreuzfahrtbranche untersucht. Das Forschungsteam hat unter anderem 1.000 Personen nach ihrem Bedarf befragt.



Der Gesundheitstourismus boomt: Immer beliebter werden Reisen mit dem Fokus auf Erholung, Wellness und Medizin. Insbesondere auf dem Festland bieten zahlreiche Dienstleister schon seit Jahren erfolgreich Gesundheits- und Wellnessurlaube an. Dies legt die Vermutung nahe, dass sie auch für die Kreuzfahrtbranche eine vielversprechende Entwicklungsperspektive darstellen. So ist bereits jetzt ein Angebot in Form von Wellness-tourismus und gesundheitsorientiertem Urlaub auf Kreuzfahrtschiffen zu beobachten. Im Gegensatz dazu finden sich jedoch noch keine Angebote in den Bereichen Medical-Wellness, Kur- und Rehabilitations- sowie Medizintourismus.

## Maritime Medizin – alternative Medizin?

Um gesundheitsorientierte Maßnahmen anbieten zu können, sind jedoch Investiti-

onen für entsprechende Räumlichkeiten, medizinisches Personal und Geräte an Bord erforderlich.

Daraus ergibt sich die Frage, ob es überhaupt einen Bedarf an medizinisch orientierten Leistungen gibt. Wie lässt sich maritime Medizin bedarfsgerecht gestalten? Welche Entwicklungsperspektiven ergeben sich daraus?

Diesen und weiteren Fragen ist das Forschungsteam in seiner aktuellen Studie nachgegangen.

## 1.000 Personen befragt

Dafür haben die Wissenschaftler 1.000 Personen online befragt und Experteninterviews durchgeführt. Die Onlineumfrage richtete sich an alle, die bereits eine Kreuzfahrt gemacht hatten. Weiterhin wurden Quoten für Alter, Geschlecht und Bundesland der Teilnehmer eingerichtet, um die

Nachfragestruktur des deutschen Kreuzfahrtmarktes bestmöglich zu repräsentieren und brauchbare Daten zu generieren.

## Entgiftungskuren, Akupunktur und Physiotherapie attraktiv

Die Ergebnisse liefern interessante Erkenntnisse: Obgleich nur 23% der Befragten auf ihrer letzten Kreuzfahrt eine medizinische Versorgung in Anspruch genommen haben, bekundete ein Großteil Interesse an einem erweiterten medizinischen Angebot. Sie gaben beispielsweise an, dass sie Entgiftungskuren, Akupunktur oder Physiotherapie attraktiv finden würden. Jeder Dritte im Alter von mindestens 70 Jahren würde die Zusatzleistungen auch privat finanzieren, bei den 30 bis 39-Jährigen wären 60% dazu bereit. Dies spiegelt auch die Kaufkraft dieser Klientel wider.

## Steigende Nachfrage auf hoher See

„Die Ergebnisse zeigen: Es gibt eine steigende Nachfrage nach zusätzlichen medizinischen Leistungen“, resümiert *Prof. Dr. Philipp Walther*, Studiendekan Gesundheitsmanagement (B.A. und M.A.) an der Hochschule Fresenius in Hamburg und bei onlineplus. Themenkreuzfahrten „Gesundheit“ würden daher einen strategischen Wettbewerbsvorteil für die Kreuzfahrtanbieter darstellen. „Durch zielgruppenspezifische Angebote besteht die Möglichkeit, diese Personen an das Unternehmen zu binden oder weitere Personen dieser Zielgruppen zu erreichen“, erklärt *Prof. Dr. Alexander Hermenau*, Studiendekan Tourismus-, Hotel- und Eventmanagement (B.A.) in Hamburg, weiter.

Pressemitteilung der Hochschule Fresenius vom 13.06.2019 über [bit.ly/2yXru1k](https://bit.ly/2yXru1k) / [www.idw-online](http://www.idw-online)

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191341](http://www.naturmed-depesche.de/191341)

## Auswirkungen auf das Gedächtnis

# Qigongübungen bei Depressionen

Fast jeder fünfte Deutsche leidet irgendwann im Leben an einer Depression. Forschungsarbeiten in den letzten Jahren haben gezeigt, dass ein wichtiger Faktor bei Depressionen, spezifische Störungen des Gedächtnisses sind. So erinnern sich Depressive vor allem an Negatives, während sich Nichtdepressive vor allem an positive Dinge erinnern.

Außerdem haben Depressive Schwierigkeiten, sich an spezifische Ergebnisse aus ihrem Leben zu erinnern, also etwa konkrete Ereignisse, die an einem Tag und an einem Ort stattgefunden haben. Ihre Erinnerungen sind häufig eher vage und unkonkret.

In einer jetzt veröffentlichten Studie haben Forscher um den Wittener Psychologen *Johannes Michalak* untersucht, wie sich das Gedächtnis von Depressiven wieder normalisieren lässt. Dazu haben sie auf Qigong, Bewegungsübungen aus dem Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin, zurückgegriffen. Vierzig in einer psychiatrischen Klinik behandelte depressive Patienten führten für einige Minuten entweder eine öffnende, nach oben gerichtete Qigongbewegung aus oder eine nach unten gerichtete schließende Qigongbe-

wegung. Michalak: „Normalerweise zeigen Depressive eher eine zusammengesunkene Körperhaltung und sie fühlen sich auch körperlich niedergeschlagen. Wir sind daher davon ausgegangen, dass sie von einer Bewegung, die diese Tendenz ausgleicht, also einer nach oben gerichteten Qigongbewegung, profitieren sollten, nicht jedoch von einer nach unten gerichteten Qigongbewegung.“ Diese Idee wurde von einer Vielzahl von Forschungsarbeiten aus der Grundlagenforschung inspiriert, die zeigen, dass sich Körperhaltung oder -bewegung und psychische Prozesse häufig wechselseitig beeinflussen. In der Studie zeigte sich: Depressive, die die nach oben gerichtete Qigongbewegung ausgeführt hatten, erinnerten sich vermehrt an positive Gedächtnisinhalte und hatten auch einen besseren



Zugriff auf spezifische Erinnerungen aus ihrem Leben. Michalak: „Dies war natürlich erst mal nur ein kurzes Experiment, mit dem wir zeigen konnte, dass bestimmte aufrichtende Bewegungen sich günstig auf das depressive Gedächtnis auswirken. Es zeigt noch nicht, dass man mit solchen Bewegungen depressive Patienten auch behandeln kann. Aber es sind erste ermutigende Befunde, die nahelegen, dass man die Rolle des Körpers und von ‚antidepressiven‘ Bewegungen als möglichen therapeutischen Zugang besser erforschen sollte.“

*Michalak, J. et al.: The impact of upward ... Psychopathology, 51, 326-334 / Pressemitteilung der Universität Witten/Herdecke über [www.uni-wh.de](http://www.uni-wh.de/) / [ldw-online.de](http://ldw-online.de)*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191342](http://www.naturmed-depesche.de/191342)

Foto: May\_Chanikran - Adobe Stock

## LITERATURSERVICE

Sie können die englischsprachige Kurzfassung (Abstract) der Originalstudie, die einem Beitrag zugrunde liegt, direkt online lesen, wenn Sie dem Link am Ende des jeweiligen Artikels folgen ([www.naturmed-depesche.de/xxxxxx](http://www.naturmed-depesche.de/xxxxxx)).

Auf Wunsch schicken wir Ihnen zusätzlich eine Kopie der Volltext-Originalstudie zu (nur zum persönlichen Gebrauch).

**HINWEIS:** Dieser Service steht **exklusiv unseren Abonnenten** zur Verfügung. Diese erhalten eine Originalarbeit pro Ausgabe kostenlos, alle weiteren angeforderten Originalarbeiten kosten € 15,-/Stück (Bezahlung per Rechnung).

Bitte schicken Sie mir folgende Originalarbeit(en):

ID-Nr. des Artikels (Nr. hinter [www.naturmed-depesche.de/](http://www.naturmed-depesche.de/) am Ende des Artikels)

ID-Nr. des Artikels (Nr. hinter [www.naturmed-depesche.de/](http://www.naturmed-depesche.de/) am Ende des Artikels)

ID-Nr. des Artikels (Nr. hinter [www.naturmed-depesche.de/](http://www.naturmed-depesche.de/) am Ende des Artikels)

E-Mail-Adresse

Anrede/Titel Vorname

Name

Straße

Hausnummer/Postfach

PLZ

Ort

Datum Unterschrift

## Meta-Analyse

## Chinesische Kräutermedizin bei diabetischen Fußulcera

Ein neunköpfiges Wissenschaftsteam der Beijing University of Chinese Medicine wertete für eine Meta-Analyse 49 randomisierte klinische Studien aus. Ziel war es, die Evidenzlage bezüglich Wirksamkeit und Risiken der Kräutertherapie bei diabetischem Fußulcera zu bewerten.

Im Jahr 2017 waren weltweit 425 Millionen Menschen von einer Diabetes-mellitus-Diagnose betroffen. In den nächsten Jahren wird diese Tendenz kontinuierlich steigen. Diabetische Fußulcera zählen zu den häufigsten und manchmal schwerwiegenden Komplikationen. Statistisch gesehen sind Diabetiker männlichen Geschlechts häufiger davon betroffen, ebenso wie Menschen, die die Diagnose schon länger als zehn Jahre haben, älter sind und von Übergewicht oder Adipositas betroffen sind.

Neben dem erhöhten Mortalitätsrisiko

verursacht das diabetische Fußsyndrom auch immense Kosten. Mittelschwere bis schwere Formen führen in bis zu 20% der Fälle zu Amputationen.

Die chinesische Kräutertherapie als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, in der neben Akupunktur auch Ernährungstherapie, Bewegungstherapie und spezielle Massagetechniken zur Anwendung kommen, wird auch zur Behandlung des diabetischen Fußsyndroms verwendet. Die Evidenzlage dazu ist allerdings nicht sehr umfangreich. So überprüften *Ying Wang*

und seine Kolleginnen und Kollegen 49 randomisierten kontrollierten Studien, welche alle in China durchgeführt wurden und insgesamt Daten von 3.646 Teilnehmern einschlossen. 26 Studien konnten in fünf Meta-Analysen gepoolt werden, die restlichen Studien waren aufgrund klinischer Heterogenität ungeeignet.

Die Ergebnisse: Es besteht nur eine schwache Evidenz, die zeigt, dass die chinesische Kräutermedizin der konventionellen Behandlung überlegen ist. Einige Studien zeigten verkürzte Heilungsphasen und einen Rückgang der Amputationen durch die TCM-Methode. Die Beweise sind allerdings nicht ausreichend, weshalb weitere, groß angelegte Studien von den Autoren der Meta-Analyse empfohlen werden.

*Wang Y et al.: The effects of chinese herbal medicines for treating diabetic foot ulcers: A systematic review of 49 randomized controlled trials. Complement Ther Med 2019; 44: 32-43*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191343](http://www.naturmed-depesche.de/191343)

## Aktuelle Metaanalyse bestätigt Effekte

## Akupunktur bei Insulinresistenz wirksam

Wirkt Akupunktur messbar gegen das Fortschreiten einer Insulinresistenz? Die vorliegenden Studien zu dieser Frage prüften chinesische Wissenschaftler in einer Metaanalyse, für die sie 20 randomisierte, klinische Studien auswerteten.

Hinlänglich bekannt ist, dass das Problem der Insulinresistenz und damit einhergehenden Diabetes-Typ-2-Erkrankung global immer größer wird. Denn: Immer mehr Menschen erkranken daran. Der Hauptgrund ist eine falsche Ernährungsweise mit zu viel Zucker und Kohlenhydraten und damit einhergehendem Übergewicht.

Welche nicht-medikamentösen Methoden können hier prophylaktisch sinnvolle Maßnahmen sein? Die Akupunktur ist mittlerweile in vielen Bereichen gut erforscht,

auch zur Frage nach der Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und den Insulinspiegel liegen Arbeiten vor. 20 davon wurden nun ausgewertet.

Die Autoren der Metaanalyse schlussfolgern, dass die Akupunktur im Vergleich zu Kontrollgruppen signifikant positive Wirkungen auf folgende Werte zeigte: Nüchternblutglucosespiegel, postprandiale Glucosespiegel und Nüchterninsulinspiegel.

Weiter zeigten gepoolte Analysen, dass die Akupunktur wirksamer war bei der

positiven Beeinflussung der Insulinspiegel als die Scheinakupunktur. Unerwünschte Nebenwirkungen waren während der Akupunkturbehandlungen deutlich seltener als bei konventionellen Therapien, auch wurden die Nadelungen von den Patienten gut vertragen.

Die Autoren ziehen eine positive Bilanz und empfehlen, die Akupunktur als ernst zu nehmenden Therapiebaustein zum Management von Insulinresistenzen in Betracht zu ziehen. Auch im Hinblick auf Kosten und Nebenwirkungsmanagement sei die Akupunktur eine gute Therapiemöglichkeit.

*Wu L et al.: Role of acupuncture in the treatment of insulin resistance: A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Clin Pract 2019; 37:11-22*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191344](http://www.naturmed-depesche.de/191344)

# SCHONMAL BEIM KONGRESS EINGENICKT?

Welche Faktoren das Risiko für Kongress-Sekundenschlaf erhöhen (neben Schummerlicht und schlechten Dias), lesen Sie in unserem neuen Supplement



Das Supplement „Die **Dritte** Seite“ erhalten Sie **nur als Abonnent** der **NATURMED DEPESCHE exklusiv, gratis und automatisch** zugesandt.

Abonnieren Sie jetzt die **NATURMED DEPESCHE** mit dem Coupon auf Seite 38 in diesem Heft oder schnell und komfortabel unter [www.gfi-online.de/abo](http://www.gfi-online.de/abo)

## NATURMED DEPESCHE

### IMPRESSUM

#### Herausgeber:

GFI. Ges. für medizinische Information mbH

#### Anschrift des Verlages:

Paul-Wassermann-Str. 15, 81829 München

Telefon: 089/43 66 30 - 0

Telefax: 089/43 66 30 - 210

E-Mail: [info@gfi-online.de](mailto:info@gfi-online.de)

Internet: [www.naturmed-depesche.de](http://www.naturmed-depesche.de)

#### Geschäftsführung: Michael Himmelstoß,

Dr. med. Christian Bruer

#### Redaktion:

Chefredaktion: Elisa Gebhardt (verantw.)

Dr. med. Christian Bruer (CME-Beiträge)

Redaktionsassistent: Erwin Hellinger

Christoph Steurer (online)

#### Anzeigenleitung:

Susanne Madert, Tel.: 02151/6577600

E-Mail: [madert@gfi-online.de](mailto:madert@gfi-online.de)

#### Anzeigenverwaltung:

Alfred Neudert, Tel.: 089/43 66 30 - 293

E-Mail: [neudert@gfi-online.de](mailto:neudert@gfi-online.de)

#### Anzeigenpreisliste: 2019

Erscheinungsweise: 6 Ausgaben im Jahr

Grafik und Satz: vm-grafik, München

Druckerei: source-e GmbH, Köln

Bezugsbedingungen: 6 Ausgaben p.a.

€ 69,- zzgl. € 8,10 Inlandspporto;

Auslandspporto: € 18,80

ISSN: 2569-2801

Die Zeitschrift und ihre Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung durch Dritte bedarf der Zustimmung des Herausgebers.

Mit der Annahme eines Textes und seiner Veröffentlichung in dieser Zeitschrift geht das ausschließliche, unbeschränkte Nutzungsrecht auf den Herausgeber über.

Es schließt die Veröffentlichung in Druckerzeugnissen sowie die Vervielfältigung und Verbreitung jeder (auch elektronischer) Art ein.

Der Herausgeber kann diese Rechte auf Dritte übertragen.

Die Verwendung oder Nichtverwendung von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenzeichen etc. berechtigt in keinem Fall zu der Annahme, dass solche Namen als frei betrachtet und damit von jedermann benutzt werden können.

Als Sonderveröffentlichung oder mit Namen oder Kürzel des Verfassers gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen.

Angaben über Dosierungen und Applikationsformen sind anhand wissenschaftlicher Informationen oder der Packungsbeilage auf ihre Richtigkeit zu überprüfen.

Der Verlag übernimmt für diese Angaben keine Gewähr.

Die Rechte für die Nutzung von Artikeln für elektronische Pressespiegel oder Online-Presseschauen erhalten Sie über die PMG Presse-Monitor GmbH (Tel. 030/28 49 30 oder [www.presse-monitor.de](http://www.presse-monitor.de)).

Verleger: Hans Spude

© GFI. Der Medizin-Verlag, 2019



## Morphologie als Teil der Volksmedizin

# Körperform beeinflusst Sterberisiko von älteren Frauen?

**In althergebrachten Medizintraditionen wurde dem Erscheinungsbild des Patienten, vor allem zur Diagnose, schon immer besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Mittlerweile gibt es viele Studien, die den Einfluss der Statur auf die Gesundheit nachweisen.**

Die aktuellen Richtlinien für die Prävention und Kontrolle von Adipositas im öffentlichen Gesundheitswesen konzentrieren sich auf die Förderung eines normalen Body-Mass-Index (BMI). Besonders häufig kommt aber ein hoher Taillenumfang, also ein dicker Bauch, vor, was bei der Risikoeinschätzung nicht gesondert berücksichtigt wird. Autoren einer prospektiven Kohortenstudie mit 156.624 postmenopausalen Frauen geben nun aber die Empfehlung, auch Frauen mit normalem BMI, aber mit zentraler Adipositas, also einem zu hohen Taillenumfang, vermehrt in den Fokus präventiver

Maßnahmen zu nehmen. Denn sie zählen, ähnlich wie Frauen mit zu hohem BMI, zur Gruppe der Menschen, die einem erhöhten kardiovaskulären Risiko ausgesetzt sind ebenso wie einer erhöhten Mortalität durch Krebs. Am signifikantesten erhöht sich das Risiko bei einem BMI ab 30 und einer Taille ab 88 cm, die sogenannte Apfelform. Frauen mit Übergewicht, aber schmaler Taille, haben ein geringeres Risiko.

*Sun Y et al.: Association of normal-weight central obesity with all-cause and cause-specific ... JAMA Netw Open 2019; 2(7): e197337*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191345](http://www.naturmed-depesche.de/191345)

## Multisystematrophie

# Kausale Therapie mit Grüntee-Polyphenol

**Eine aktuell in *Lancet Neurology* publizierte industrieunabhängige Studie zeigte, dass die in grünem Tee enthaltene Substanz Epigallocatechingallat (EGCG) – auch aufgrund von schweren Nebenwirkungen bei höheren Dosierungen – bei Patienten mit Multisystematrophie (MSA) keine ausreichende klinische Wirkung zeigte.**

Da sich jedoch eine signifikante Reduktion der Atrophie beteiligter Hirnregionen im MRT zeigte, sieht Studienautor Prof. Günter Höglinger das Therapieprinzip bestätigt. Nun sollen Studien mit verträglicheren Oligomer-Modulatoren folgen. Die MSA kann als Modellerkrankung für Synucleinopathien angesehen werden, zu denen auch Parkinson zählt. Eine signifikante Wirksamkeit von EGCG als verlaufsmodifizierendes Me-

dikament bei MSA konnte die Studie nicht belegen. Trotz des negativen klinischen Endpunktes zeigte sich in einer kleinen Teilmenge der Patienten, die systematisch mittels Bildgebung untersucht wurde, eine signifikante Reduktion der Atrophie beteiligter Hirnregionen im MRT.

*Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie vom 02.07.2019*

Infos: [www.naturmed-depesche.de/191346](http://www.naturmed-depesche.de/191346)



## Das Wissen der Weleda Gärtner

In acht Gärten auf der ganzen Welt werden seit Jahrzehnten Heilpflanzen nach biologisch-dynamischen Methoden angebaut. Die anthroposophische Arzneifirma Weleda legt großen Wert auf die genaue Einhaltung der speziellen Anbaumethoden. Nun ist ein Buch erschienen, das das Wissen der Weleda Gärtner zugänglich machen will. 20 Gärtnerinnen und Gärtner beantworten Fragen und geben Einblick in ihre Arbeit mit der Natur und den Heilpflanzen.

Herausgekommen ist ein wunderschön bebildertes Buch, das sich von Inhalt und Layout vollkommen von anderen Büchern zur Gärtnerei unterscheidet. Die Texte sind teilweise fast philosophisch, überall spürt man die tiefere Bedeutung der Begegnung von Mensch und Natur. Säen, pflegen und ernten machen glücklich, steht es auch dementsprechend auf dem Buchrücken. Menschen, die sich für naturnahes Gärtnern interessieren, sei dieses Buch ebenso ans Herz gelegt wie denen, die anthroposophische Medizin nutzen oder anwenden.

*Das Wissen der Weleda Gärtner. Weleda AG Schwäbisch Gmünd / Verlag Eugen Ulmer KG Stuttgart, 1. Auflage 2019*

## Gesunder Rücken

Akuthilfe und präventive Übungen für zu Hause verspricht das Buch von Prof. Dr. Stephan Geisler und Stefan Remmert. Und es ist tatsächlich gut geeignet zur Auslage im Wartezimmer und zur Empfehlung für Patienten. Denn die Gliederung, das Layout und die Bebilderung sind sehr zielgerichtet und zielorientiert gestaltet. Der informative Teil am Anfang erklärt nicht zu ausführlich, aber doch pointiert, wie die Wirbelsäule und die zugehörige Muskulatur aufgebaut sind. Dies ist immer wieder mit kurzen Expertentipps zum richtigen Bewegungsverhalten versetzt. Das alles kommt so locker flockig und gut grafisch ausgearbeitet daher, dass sich Patienten ohne große Mühe ein beträchtliches Wissen aneignen können.

Der praktische Teil steht dem in nichts nach. Es werden Übungen gegen Schmerzen der Halswirbelsäule, der Brustwirbelsäule, der Lendenwirbelsäule und im Iliosakralgelenk vorgestellt. Die Übungen sind auf einige wenige beschränkt, die mühelos zu Hause durchgeführt werden können. Anschließend werden noch Übungen zur Soforthilfe vorgestellt.

*Der Fitnessprofessor: Gesunder Rücken: Akuthilfe und präventive Übungen für zu Hause. EMF Verlag, 1. Auflage 2019*



## Mind-Maps Phytotherapie

Das Buch von Prof. Dr. med. Roman Huber erscheint nun in zweiter, aktualisierter Auflage. Beliebt ist das Werk vollkommen zurecht. Denn die Mind-Maps, die sich primär an Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten, die sich für Phytotherapie interessieren, richten, bieten Informationen zur raschen Anwendung in der Praxis. Dabei wird der Fokus, den wissenschaftlichen Erkenntnisstand wiederzugeben, ohne die traditionellen, erfahrungsheilkundlichen Hintergründe und altes Wissen zu vernachlässigen, nie aus dem Blick verloren.

Das Buch ist ganz bewusst praxisnah geschrieben und soll dazu dienen, den Krankheitssymptomen, der Diagnose und der Konstitution des Patienten entsprechend schnell eine effektive Therapie erstellen zu können. Neben Teerezepten und praxiserprobten Präparaten finden sich auch ergänzende, naturheilkundliche Therapieoptionen. Mind-Maps helfen, visuell zu lernen, und sind optimal, um sich Wissen schnell anzueignen. Das vorliegende Buch eignet sich also für Einsteiger genauso wie als Nachschlagewerk für die tägliche Praxis.

*Roman Huber: Mind-Maps Phytotherapie. 2., aktualisierte Auflage 2019, Georg Thieme Verlag KG Stuttgart*



## Der Ernährungscompass: Das Kochbuch

Der Ernährungscompass von Bas Kast traf 2018 einen Nerv. In seinem Bestseller stellte der Autor ein verständliches Fazit der wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung vor. Die Kunst des Autors liegt in der Vereinfachung. Aus den vielen vorliegenden Studien generierte er zwölf wichtige Regeln der gesunden Ernährung. Diese Regeln sind eigentlich nichts Neues. Die Erkenntnisse waren da, wurden auch kommuniziert, aber selten so verständlich und pointiert.

Nun liefert Bas Kast in Zusammenarbeit mit der Ökotrophologin und versierten Kochbuchautorin Michaela Baur auch das Praxisbuch zur Theorie. 111 Rezepte nach den Regeln des Ernährungscompasses sind dafür entwickelt worden. Geordnet sind die Rezepte nach dem Tageslauf, denn es kommt nicht nur darauf an, was man isst, sondern auch, wann man etwas isst. So lernt der Leser, was bei der Auswahl der Nahrungsmittel für das Frühstück, die Mittags- und Abendmahlzeiten zu beachten ist. Beiden Autoren ist wichtig, dass der Genuss nicht zu kurz kommt.

Bas Kast, Michaela Baur: Der Ernährungscompass. Das Kochbuch. Verlagsgruppe Random House, 2. Auflage 2019

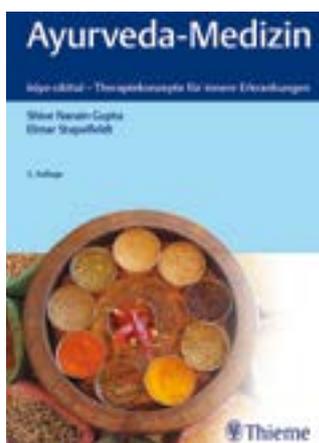
## Ayurvedamedizin: Therapiekonzepte für innere Erkrankungen

Den Brückenschlag zwischen klassischem Ayurveda und westlicher Medizin bietet dieses praxisorientierte Handbuch für Ayurvedatherapeuten in oder nach der Ausbildung. Die Fragen, ob bewährte Indikationen der westlichen Medizin auch mit ayurvedischen Therapiekonzepten behandelt werden können und bei welchen Krankheitsbildern sich der Ayurveda vielversprechend einsetzen lässt, beantwortet das renommierte Autorenteam anhand konkreter Therapievorschlüsse inkl. Praxistipps und Bezügen zur schulmedizinischen Therapie.

Schwerpunkte des Buches sind die Ätiopathogenese, Diagnose und Therapiemöglichkeiten innerer Erkrankungen. Tabellen und Übersichten fördern ein schnelles Nachschlagen und Erfassen der wesentlichen Informationen.

Hilfreich im Praxisalltag sind auch das Sanskrit-Wörterbuch, das Heilpflanzenverzeichnis und ein Verzeichnis der bewährten Kombinationspräparate.

Shive Narain Gupta, Elmar Stapelfeldt: Ayurveda-Medizin. Therapiekonzepte für innere Erkrankungen. Thieme, 3. Auflage 2019



## Wenn Arzneimittel wechselwirken

Wichtige Interaktionen zwischen Arzneimitteln zu erkennen und zu vermeiden hilft vorliegendes Werk des Autorenduos Menzel und Geisslinger. Denn angeblich kommen mehr Menschen durch Arzneimittelinteraktionen zu Tode als durch den Straßenverkehr! Dies erscheint angesichts der Tatsache, dass Arzneimittel heute sicherer sind als je zuvor, geradezu grotesk. Aber wirklich überraschend ist das bei über 2.000 Arzneistoffen auch nicht, denn wer kennt schon alle wichtigen Wechselwirkungen auswendig? Die Autoren besprechen kurz und knapp pharmakologische Grundlagen von Interaktionen und machen auf ernst zu nehmende und häufige Wechselwirkungen aufmerksam. Indem sie 40 für die Praxis relevante Interaktionspärchen vorstellen, trennen sie die Spreu vom Weizen. Besonders wichtig: Sie schlagen weniger riskante Therapiealternativen als Ausweg vor. Das Werk ersetzt keine Datenbank, sondern es sensibilisiert und befähigt Ärzte und Apotheker, Datenbankinformationen zu bewerten und Komplikationen zu vermeiden.

Sabine Menzel, Gerd Geisslinger: Wenn Arzneimittel wechselwirken. WBG, 1. Auflage 2017

## Dr. Koll Gerstengras – Hordeum Vulgare



Das Original Gerstengras – Hordeum Vulgare von Dr. Koll Biopharm – vereint in sich eine so einzigartige Kombination an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien, dass sich kein anderes Lebensmittel finden lässt, das hier auch nur annähernd mithalten kann. Das Original Gerstengras liefert einen hohen Ballaststoffgehalt. Die gerstengrasspezifischen Ballaststoffe sind im Gegensatz zu manch anderen Ballaststoffen aus Getreide und Hülsenfrüchten besonders gut verträglich und wirken sich äußerst harmonisierend auf die Verdauungstätigkeit aus. Die Antioxidantien stärken das Immunsystem und schützen die Zellen vor freien Radikalen. Gerstengras senkt den Cholesterinspiegel, gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus und leistet somit einen positiven Beitrag zur Entsäuerung und Entgiftung. In diesen Fällen bietet sich eine Verbindung mit dem Gemmoextrakt Silberbirke oder GemmoKomplex Nr. 1 an. Das Original Gerstengras besteht aus reinem Biogerstengraspulver in pflanzlichen Kapselhüllen und ist zu 100 % vegan sowie lactose- und fructosefrei. Verzehrempfehlung: Täglich 2 x 2 Kapseln.

## Stress und gastro- intestinale Beschwerden

In der Stressstudie („Entspann dich, Deutschland“; TK-Stressstudie 2016) der Techniker Krankenkasse gab fast ein Viertel der Befragten mit hohem Stresspegel an, unter gastrointestinalen Problemen zu leiden. Diese Zahl deckt sich mit den Erfahrungen aus dem Klinikalltag, bestätigt *Prof. Dr. med. habil. Ahmed Madisch*, Facharzt für innere Medizin und Chefarzt der Medizinischen Klinik I am Krankenhaus Siloah in Hannover. Die Zusammenhänge zwischen dem Nervensystem und dem Gastrointestinaltrakt sind komplex, dadurch seien wechselseitige Störungen – gerade bei Stress – möglich, so der Experte. Vor allem Menschen zwischen 30 und 39 Jahren gelten als stark belastet. Besonders häufig im Zusammenhang mit Stress werden die funktionelle Dyspepsie (FD) und das Reizdarmsyndrom (RDS) beobachtet. Madisch empfiehlt hier den Einsatz von Iberogast über acht bis zwölf Wochen. „Vorteil dieses pflanzlichen Arzneimittels ist seine schnelle Wirksamkeit bei guter Verträglichkeit, auch in der längerfristigen und wiederholten Therapie.“ Bei der Einnahme von Iberogast kommt es zu keiner Kumulation der Wirkstoffe (belegt bis zu sechs Monaten).



## Neue Zusammensetzung, neue Verpackung: Unike von Köhler Pharma

Unike von Köhler Pharma enthält jetzt eine erweiterte und verbesserte Rezeptur für die Unterstützung der Schönheit von innen. Hyaluronsäure, Calcium, Zink, Kieselerde, Mangan und Kupfer werden jetzt noch zusätzlich von Vitamin C, Pantothenensäure, Biotin und Phosphor unterstützt. Phosphor trägt zu einer normalen Funktion der Zellmembran bei.



Die Zellmembranen sind ein wichtiger Bestandteil der extrazellulären Matrix. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei. Pantothenensäure trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und zu einer normalen Synthese von Steroidhormonen und einigen Neurotransmittern. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine gesunde Haut bei.

Für all diese Bedürfnisse ist Unike entwickelt worden. Unike enthält eine wertvolle Kombination aus Hyaluronsäure, Calcium, Phosphor, Zink, Kieselerde, Mangan sowie Kupfer. Hyaluronsäure ist nach Kollagen der Hauptbestandteil der extrazellulären Matrix. Für Unike werden innovative, magensaftresistente Kapseln aus Cellulose verwendet.

## Wobenzym-Broschüre zur Enzymtherapie

Wenn Patienten mit entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates in die Sprechstunde kommen, sind die Reduktion inflammatorischer Episoden sowie die Wiederherstellung der Beweglichkeit zentrale Therapieziele.

Ein kausaler Behandlungsansatz ist in solchen Fällen die systemische Enzymtherapie. Um für diesen ärztlich empfohlenen Weg das Verständnis beim Patienten und damit auch die Compliance zu erhöhen, bietet der Enzymexperte Wobenzym® jetzt eine Broschüre zur kostenlosen Abgabe in der Praxis. Die neue Broschüre erläutert ebenso fundiert wie verständlich den Zusammenhang zwischen Entzündungsgeschehen und Schmerzentwicklung. Darüber hinaus wird dem Patienten vermittelt, dass der Arzt mit der systemischen Enzymtherapie einen Ansatz gewählt hat, der auf die Ursachen der Beschwerden abzielt.



Arztpraxen können die neue Patientenbroschüre zur systemischen Enzymtherapie zur Unterstützung der Patientenkommunikation kostenfrei bei der Mucos Pharma GmbH & Co. KG anfordern: Telefonisch unter 089/63 83 72-400 oder per E-Mail: [medinfo@mucos.de](mailto:medinfo@mucos.de).

## Pascopankreat: Jetzt wieder verfügbar



Für alle, die schon ganz ungeduldig darauf gewartet haben, dass sie Pascopankreat wieder kaufen oder bestellen können, die gute Nachricht: Die Packungen mit 40 und 100 Tabletten sind wieder beim Apothekengroßhandel und somit für die Apotheken bestellbar, das heißt, das Produkt ist in den beiden genannten Packungsgrößen in den Apotheken wieder wie gewohnt erhältlich: 40 Tabletten: PZN 01590570, 100 Tabletten.: PZN 01590630.

Pascopankreat wird traditionell zur Unterstützung der Verdauungsfunktion angewendet. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.

Die Pascopankreat-Tabletten sollen der Verbesserung der Verdauungsfunktion dienen und die Funktion der Bauchspeicheldrüse pflanzlich und enzymatisch unterstützen. Pascopankreat-Tabletten enthalten neben Wermutkraut auch die wertvolle Condurangorinde. Sie sind glutenfrei und für Kinder ab zwölf Jahren zugelassen. Weitere Informationen: Pascoe Naturmedizin GmbH, Schiffenberger Weg 55, 35394 Gießen. Telefon: 064179600, Fax: 06417960-109, E-Mail: [info@pascoe.de](mailto:info@pascoe.de)

## Darm-Care Biotic Reizdarm überzeugt auch bei Produkttest

Bei RDS-Patienten besteht in der Regel eine bakterielle Fehlbesiedelung im Darm, die die typischen Symptome Obstipation, Diarrhoe, krampfartige Bauchschmerzen, Stuhldrang und Meteorismus verursacht. Eine klinische Studie hat bestätigt, dass mit der Kombination der aktiven Milchsäurekulturen in Darm-Care Biotic Reizdarm die typischen Symptome rasch und deutlich gelindert werden können.

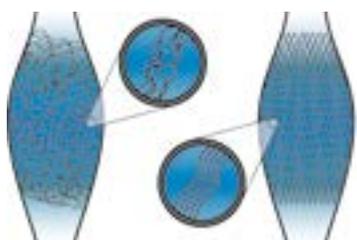
Von der Wirkung dieses Lebensmittels für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) durften sich jetzt über 400 Apothekenmitarbeiter bei einem DAP-Produkttest selbst überzeugen – und waren von der Qualität des Produkts sehr angetan. 82,2% der Testteilnehmer



gaben an, von ein bis zwei der typischen Reizdarmsymptome regelmäßig oder gelegentlich betroffen zu sein, fast jeder fünfte litt sogar unter drei bis fünf der Symptome. Fast 95% der Befragten spürten eine leichte bis deutliche Verbesserung ihrer Symptome bereits nach einer zweiwöchigen Einnahme. 86,4% der Befragten würden das Produkt aufgrund der Erfahrungen zukünftig häufiger empfehlen.

## Gesunde Faszien für eine beschwerdefreie Beweglichkeit

Mechanischer Druck auf die verklebten Faszien löst Verspannungen und Blockaden, und die Kollagensynthese wird wieder angeregt. Damit die Gelenke bei einer Verletzung der Faszienhülle dieser besonderen Beanspruchung standhalten können, ist eine intakte Knorpelschicht zwischen den Gelenkknochen unerlässlich. Mit den Trinkampullen CH Alpha Plus, einer Kombination aus bioaktiven Kollagenpeptiden mit Hagebuttenextrakt (rezeptfrei in der Apotheke), wird nicht nur der strukturelle Aufbau der Faszien unterstützt, sondern auch der Aufbau und die Regeneration des Knorpelgewebes. Eine neue Evaluierungsstudie zeigte, dass sich die Schmerzen der Anwender nach einer mindestens dreimonatigen Einnahme von CH Alpha Plus um durchschnittlich 38% verringerten und sich die Gelenksteifheit um 35% reduzierte, während sich die körperlichen Funktionen um 36% verbesserten. Durch die verbesserte Bewegungsfähigkeit der Gelenke wird auch der Regenerationsprozess der Faszien unterstützt. So bieten die speziellen, bioaktiven Kollagenpeptide eine Ergänzung zu herkömmlichen Behandlungsmethoden.



©CH-Alpha-Forschung

## Komplementäre Onkologie erfüllt individuellen Patientenbedarf



Eine moderne Onkologie berücksichtigt den wachsenden Patientenbedarf nach einer Behandlung, die sich nicht auf die Tumorzelle beschränkt, sondern auch in Bezug auf die Lebensqualität nachhaltig wirksam ist. Hervorzuheben ist die Misteltherapie als eine der am häufigsten angewandten onkologischen Begleittherapien: Sie zeigt gute Erfolge hinsichtlich einer verbesserten Immunkompetenz sowie der Reduktion krankheits- und therapiebedingter Symptome wie Cancer Related Fatigue – ein Leiden, das Krebspatienten in ihrer täglichen Lebensführung besonders beeinträchtigt. Häufig normalisieren sich unter der Misteltherapie die Körperrhythmen wie Temperatur, Schlaf, Appetit und Verdauung, Ängste oder Depressionen bessern sich. Insgesamt führt die Therapie zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Betroffenen. Effektivität und Verträglichkeit der Misteltherapie in der komplementären Krebstherapie sind wissenschaftlich belegt. Mit der Anwendung kann man jederzeit beginnen. Susanne Fröhlich, Heilpraktikerin, nutzt die Misteltherapie seit Jahren erfolgreich in ihrer Praxis.

## Neu in der Apotheke: Activelron

Eine gute Nachricht für Verwender von Eisenpräparaten: Mit dem neuen, patentierten Eisenpräparat Activelron (rezeptfrei in der Apotheke) ist es gelungen, zwei Schwachstellen bei der Eisenversorgung zu beheben – Magenbeschwerden und schlechte Resorption.

Nachweislich verdoppelt die neuartige Rezeptur von Activelron mit dem einzigartigen Eisen-Molkeprotein-Komplex die Menge an absorbiertem Eisen und wirkt dabei so sanft auf die Magenschleimhaut, dass es auf nüchternen Magen eingenommen werden kann. Activelron®, das Eisenpräparat der nächsten Generation, ist bei typischen Symptomen eines latenten Eisenmangels, wie Müdigkeit, Erschöpfung und Blässe, eine optimale Empfehlung.



Die Anwendung ist besonders verbraucherfreundlich: Eine Kapsel enthält 14mg Eisen und wird nur einmal täglich, auch unabhängig von den Mahlzeiten, eingenommen. Activelron ist in Packungsgrößen mit 30 Kapseln in der Apotheke erhältlich. Activelron ist auch für Vegetarier geeignet. Für die Praxis können Sie kostenfrei Patientenflyer und Produktmuster bei roha apd per Mail über [info@roha-apd.de](mailto:info@roha-apd.de) anfordern.

### Euphrasia comp. Augensalbe – mit Indikation Gerstenkorn

Euphrasia comp. Augensalbe ist derzeit die einzige (Stand: Juni 2019, Deutschland, Quelle: Lauer-Taxe) OTC-Augensalbe mit der Indikation Gerstenkorn auf dem deutschen Markt. Ein weiteres Anwendungsgebiet ist die Bindehautentzündung. Euphrasia comp. ist frei von Konservierungsstoffen, gut verträglich und ab dem Säuglingsalter für die ganze Familie geeignet. Die Kombination aus Augentrost, Ringelblume und Sonnenhut lindert die Beschwerden bei Bindehautentzündung und Gerstenkorn. Augentrost hilft bei typischen Symptomen entzündeter, tränender und geröteter Augen wie Juckreiz, Brennen und Schmerzen. Ringelblume und Sonnenhut wirken entzündungshemmend und fördern den Heilungsprozess. Zudem hat Sonnenhut eine stimulierende Wirkung auf das Immunsystem.

Die Auslieferung der Ware beginnt ab sofort – nur solange der Vorrat reicht.

Die Ware kann über den Weleda Außendienst bestellt werden oder direkt bei der:

Weleda AG, Möhlerstraße 3,  
73525 Schwäbisch Gmünd.  
Tel.: 07171/919-109, E-Mail: kunden-  
betreuung@weleda.de.



### Orale, hoch dosierte Gabe von Vitamin B12 bei älteren Menschen

Die orale Substitution von hoch dosiertem Vitamin B12 ist eine sichere Therapie und unter anderem bei älteren Menschen eine effektive Alternative zur parenteralen Gabe. Ein Mangel kann durch orale Verabreichung von 1.000 µg Vitamin B12 genauso wirksam ausgeglichen werden wie durch intramuskuläre Injektionen.

Nach Ansicht der Autoren bietet die orale Therapie einige Vorteile, da Beschwerden und Unannehmlichkeiten, die bei Injektionen auftreten können, vermieden und die Kosten der Behandlung reduziert werden (Andrès E et al.: 2019; 1-11; doi: 10.1093/qjmed/hcz046). Gerade bei Senioren ist ein Mangel an Vitamin B12 weitverbreitet: Ein Viertel der über 65-Jährigen in Deutschland wies in einer Studie einen subklinischen Mangel auf.

In der Gruppe der 85- bis 93-Jährigen war mehr als ein Drittel betroffen. Nach Ansicht der Autoren ist es Zeit, die orale Cobalamintherapie insbesondere für ältere Menschen in internationale Empfehlungen einzubringen, um diese Behandlungsform weiter zu etablieren. B12 Ankermann ist das höchst dosierte orale B12-Arzneimittel in Deutschland.



### Innere Ruhe in unruhigen Zeiten

Viele Menschen fühlen sich ständig unter Zeitdruck. Doch unser Gehirn braucht Pausen, in denen wir weder Aufgaben lösen noch etwas planen.

Die Entwicklung der menschlichen Kultur wäre ohne Tagträume und das Schweifenlassen der Gedanken kaum möglich gewesen, deshalb ist das Bedürfnis nach Ruhe und Stille so tief im Menschen verankert. Methoden wie Yoga, Meditation, Zen und autogenes Training helfen dabei, zur Ruhe zu kommen.



Viele Menschen bauen auch in ihrem Alltag kleine Ruheinseln ein, indem sie immer einmal wieder innehalten, um in sich hineinzuspüren, einige tiefe Atemzüge zu nehmen oder sich einer kurzen Tagträumerie hinzugeben. Für Menschen, die so überlastet und überfordert sind, dass sie selbst am Abend nicht zur Ruhe finden, bietet der pflanzliche Ruhestifter Lasea eine natürliche Hilfe. Dieses Arzneimittel ist kein Ersatz für eine bewusst ruhigere Lebensführung, aber ein wirksamer und alltagsverträglicher Helfer. Die Hauptwirkstoffe Linalool und Linalylacetat bringen das übererregte Nervensystem ins Gleichgewicht. Entspannung ist wieder möglich, Ruhe kehrt zurück.

## Neuer Look für metavirulent

Der Arzneimittelhersteller meta Fackler ändert das Packungsdesign für sein Produktsortiment. Ein reduzierter Look sowie dezenterer Farben und Schriften stehen bei der Neugestaltung im Vordergrund. „Wir hatten sehr unterschiedliche und durchaus gelungene Gestaltungsansätze.

Aber gerade den Erkältungsklassiker metavirulent erkennen unsere Kunden seit 50 Jahren am vertraut grün-blauen Design mit dem Tropfen. Das wollten wir unbedingt erhalten“, erklärt Dr. Ricarda Fackler. Die Familienunternehmerin in zweiter Generation räumt jedoch ein, dass „aller Nostalgie zum Trotz“ eine bessere Lesbarkeit des Präparatenamens sowie ein klares, übersichtliches Design vorteilhaft und zeitgemäß sind und somit im Fokus des Faceliftes stehen. „Die Namen und Anwendungsgebiete sind nun deutlich besser lesbar, und unserem metavirulent haben wir eine gewisse Sonderstellung eingeräumt“, so Anja Puhle aus der Marketing-Abteilung. „Hier haben wir uns für einen Schriftzug in Vollschrift entschieden, wohingegen bei allen anderen Produkten das vorangestellte ‚meta‘ weiterhin in Outline gedruckt wird.“



## Neu bei Dr. Loges: CBD-Loges Cannabis-Öl

Mit CBD-Loges steht in der Apotheke ab sofort ein hochwertiges Vollspektrum-Cannabisöl zur Verfügung. Für eine optimale Qualität werden für das Nahrungsergänzungsmittel ausschließlich THC-arme Züchtungen aus einem Schweizer Anbauprojekt eingesetzt.

Mit 5,35% Cannabidiol enthält CBD-Loges das technologische Maximum an CBD, das aus dem natürlichen Spektrum der Pflanze gewonnen werden kann. Der THC-Gehalt liegt garantiert unterhalb von 0,2%, sodass weder die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt wird, noch eine berauschende Wirkung befürchtet werden muss. Dank der hochreinen Sesamölbasis ist das Präparat zu 100% vegan und vollkommen frei von unnötigen Zusatzstoffen.



CBD-Loges Cannabis-Öl ist als Tropfen in einer Packungsgröße von 10ml zu einer UVP von 39,95€ exklusiv in der Apotheke erhältlich. Die Tagesempfehlung des Nahrungsergänzungsmittels mit 5,35% Cannabidiol ist ein Tropfen, was der Maximaldosis von 1,5mg CBD und 0,05mg THC entspricht.

Weitere Informationen:  
Dr. Loges + Co. GmbH  
Telefon: 04171/707149  
[www.loges.de](http://www.loges.de) / [weiss@loges.de](mailto:weiss@loges.de)

## Heilerde: Rasche und nachhaltige Wirkung



Erstmals fand im Juli 2019 das Symposium „International perspective on the use of Healing Earth – a therapeutic option in gastrointestinal diseases“ in Bad Sobernheim statt. Initiator und wissenschaftlicher Leiter der internationalen Fachtagung war Prof. Dr. med. Dr. h. c. mult. Peter Malfertheiner, Universität Magdeburg und München, unterstützt durch Prof. Dr. med. Joachim Labenz, Chefarzt am Diakonie Klinikum Jung-Stilling, Siegen. Referenten und Podiumsmitglieder waren anerkannte Experten für Gastroenterologie aus Europa, Russland und Deutschland.

Wo steht Heilerde heute in der Gastroenterologie? Der Heilerde werden Wirkeigenschaften wie das Bindungsvermögen von Toxinen, Magensäure, Gallensäuren und Fetten sowie der Abbau freier Radikaler bescheinigt, die sich auf die Symptomatik günstig auswirken können, wie Prof. Malfertheiner ausführte. Eine naturheilkundliche Therapie mit Heilerde, die häufig von Patienten gewünscht würde, liege auch aufgrund der positiven Erfahrungen in ersten Studien „ganz im Trend“, so die Einschätzung des versierten Experten.

## Zufuhrempfehlungen für Zink erhöht



Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Daten hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ihre Referenzwerte (Zufuhrempfehlungen) für die tägliche Zinkaufnahme mit der Nahrung deutlich erhöht. Dies bedeutet, dass die Zinkversorgung der Bevölkerung bisher offensichtlich zu positiv eingeschätzt wurde.

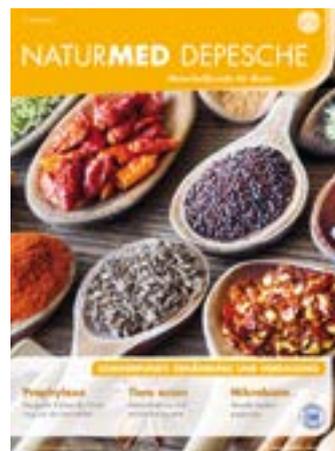
Nach den aktualisierten DGE-Empfehlungen sollen Erwachsene täglich 7 bis 10 mg Zink (Frauen) bzw. 11 bis 16 mg Zink (Männer) aufnehmen. Neu ist die Angabe der Zufuhrempfehlungen in Abhängigkeit vom Phytatgehalt der Ernährung. Phytate sind überwiegend in pflanzlicher Nahrung wie z. B. Hülsenfrüchten, Vollkorngetreiden oder Nüssen enthalten, wobei unverarbeitete Lebensmittel im Allgemeinen höhere Phytatmengen aufweisen. Im Magen-Darm-Trakt bilden Phytate mit Zink stabile Verbindungen, die der Körper nicht aufnehmen kann. Die Verfügbarkeit von Nahrungszink vermindert sich dadurch um bis zu 45%. Daher benötigt der Körper umso mehr Zink, je mehr Phytat die Nahrung enthält. Von Verla Pharm gibt es Zink-Präparate in verschiedenen Zusammensetzungen und unterschiedlichen Zubereitungen, als Tabletten oder Brauselösung.

## Neu von hauer Naturprodukte: Vitamin D3 flüssig

Im Herbst ist es wieder soweit: Die erste Grippewelle steht vor der Tür. Viele lassen sich präventiv gegen das Grippevirus impfen, der Erfolg ist jedoch nicht garantiert, man kann dennoch erkranken. Besser ist es, bereits einen Schritt vorher zu beginnen: das körpereigene Immunsystem zu verbessern. Mit Vitamin D3 erzielt man eine besonders gute Abwehr gegenüber Viren und Bakterien. Der Blutspiegel muss allerdings ausreichend hoch sein, sonst funktioniert es nicht richtig.

Viele glauben, dass sie im Sommer genügend Vitamin D3 im Körper durch die Sonneneinstrahlung herstellen können. Doch ist bei Anwendung einer Sonnenschutzcreme mit einem Lichtschutzfaktor ab 10 die körpereigene Produktion zu 99,5% blockiert. Im Herbst, Winter und Frühling ist die Sonneneinstrahlung in unseren Breiten für die Produktion zu gering.

hauer Naturprodukte Vitamin D3 flüssig enthält 800 I.E. pro Tropfen und ist somit gut für alle Altersstufen dosierbar. Um die Pipettenflasche dauerhaft vor Licht zu schützen, wird hauer Naturprodukte Vitamin D3 flüssig in einer Umverpackung aus Karton geliefert.



Ausgabe 5/19 erscheint am 30. Oktober 2019

Freuen Sie sich auf viele spannende Themen, Studienzusammenfassungen und Interviews!

### ERNÄHRUNG UND VERDAUUNG

- Fleischverzehr und Krebsrisiko
- Neue Erkenntnisse der Mikrobiomforschung
- Antibiotikaverschreibungen gehen zurück

#### Ihre Ansprechpartner

##### Chefredaktion

Elisa Gebhardt  
E-Mail: gebhardt@gfi-online.de  
Telefon: 089/436630-307  
Mobil: 0170/2922279

##### Anzeigen (AZ-Schluss 09.10.2019)

Susanne Madert  
E-Mail: madert@gfi-online.de  
Telefon: 089/436630-306  
Mobil: 0151/14968581



# Zertifizierte Fortbildung

- Alle CME-Beiträge und die dazugehörigen Fragen finden Sie in diesem Heft auf der zu jeder Frage angegebenen Seite oder im Internet unter [www.naturmed-depesche.de/cme](http://www.naturmed-depesche.de/cme).
- Sie können entweder online teilnehmen oder dieses Formular komplett ausgefüllt per Post an uns senden.
- Bei mindestens sieben korrekt beantworteten Fragen haben Sie die CME-Einheit mit Erfolg absolviert und erhalten einen Fortbildungspunkt.

- Ihr Fortbildungszertifikat erhalten Sie ausschließlich digital als PDF per E-Mail.
- Einsendeschluss: 18.09.2020, Kennziffer: NM032019  
VNR: 2760909008820110015
- In Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesärztekammer



BAYERISCHE  
LANDESÄRZTEKAMMER

NATURMED DEPESCHE

Es ist jeweils nur eine Antwort pro Frage zutreffend.

		A	B	C	D	E
1. Altersbedingte Veränderungen ...	S. 25	<input type="checkbox"/>				
2. Stress führt zu ...	S. 25	<input type="checkbox"/>				
3. Epigenetische Einflüsse ...	S. 25	<input type="checkbox"/>				
4. Die körperliche Fitness ...	S. 39	<input type="checkbox"/>				
5. Eine schlechtere Risikoprognose ...	S. 39	<input type="checkbox"/>				
6. Mind-Body-Therapien...	S. 41	<input type="checkbox"/>				
7. HT, TM und PMR bewirkten ...	S. 41	<input type="checkbox"/>				
8. Die Therapien sollten ...	S. 41	<input type="checkbox"/>				
9. Stürze alter Menschen ...	S. 42	<input type="checkbox"/>				
10. Tai-Chi-Chuan trainiert ...	S. 42	<input type="checkbox"/>				

**F**

Zustellnummer, falls vorhanden (finden Sie auf dem Adressticket)

\_\_\_\_\_  
Titel, Vorname, Name

\_\_\_\_\_  
Straße, Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
E-Mail (Angabe zur Zertifikatszusendung erforderlich)

\_\_\_\_\_  
EFN-Nummer

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum                      Unterschrift

ggf. Praxisstempel

ggf. EFN-Barcode-Aufkleber

Ich versichere, alle Fragen ohne fremde Hilfe beantwortet zu haben.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten gespeichert und an die zuständige Landesärztekammer weitergeleitet werden.

Bitte beantworten Sie alle Fragen online unter [www.naturmed-depesche.de/cme](http://www.naturmed-depesche.de/cme) oder schicken Sie dieses Formular komplett ausgefüllt an:

**GfI. Gesellschaft für medizinische Information mbH, Paul-Wassermann-Straße 15, 81829 München**

# WELEDA

Seit  1921



## WIEDER IM RHYTHMUS



### Cardiodoron® Was das Herz begehrt

#### BEI FUNKTIONELLEN HERZ-KREISLAUF- UND SCHLAFSTÖRUNGEN

- ✓ Lindert Palpitationen und vegetative Herzrhythmusstörungen<sup>1</sup>
- ✓ Stabilisiert schwankenden Blutdruck<sup>1</sup>
- ✓ Reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und verbessert den Schlaf<sup>2</sup>
- ✓ Gute Wirksamkeit und Verträglichkeit<sup>1</sup>

**REGULIERT. STABILISIERT. STÄRKT.**

<sup>1</sup> Rother C: Anwendung von Cardiodoron® bei Patienten mit funktionellen Herz-Kreislauf-Beschwerden und / oder Schlafstörungen – Ergebnisse einer prospektiven, nichtinterventionellen Beobachtungsstudie. Forsch Komplementmed 2013;20:334–344. <sup>2</sup> Rother C, Schnelle M: Cardiodoron® bei Patienten mit Schlafstörungen – Ergebnisse einer prospektiven Beobachtungsstudie. Complement Med Res 2017;24: doi: 10.1159/000452236 (open access document).

**Cardiodoron® Dilution Zusammensetzung:** 10 g (= 10,3 ml) enth.: Ethanol, Digestio (1:3,1) aus Onopordum acanthium, Flos rec., hergestellt mit 1% Hyoscyamus niger, Herba rec. Ø (HAB, V. 2a) 1,0 g / ethanol, Digestio (1:3,1) aus Primula veris, Flos rec., hergestellt mit 1% Hyoscyamus niger, Herba rec. Ø (HAB, V. 2a) 1,0 g. Sonstige Bestandteile: Ethanol 96 %, Gereinigtes Wasser. **Warnhinweis:** Enthält 24 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Störungen vegetativer Rhythmen und ihrer Koordination, vor allem Herzrhythmusstörungen; Schlafstörungen; Dyskardien und orthostatische Dysregulationen sowie funktionelle Herz- und Kreislaufstörungen bei und nach Infektionskrankheiten. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Primeln; Schwangerschaft und Stillzeit (mangels Erfahrung). **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Verschreibungspflichtig. Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**

