

NATURMED DEPESCHE

Naturheilkunde für Ärzte



SCHWERPUNKT: METABOLISCHES SYNDROM

Metabolisches Syndrom

Naturheilkundliche Prophylaxe und Therapie

Heilfasten

Entlastung für den Stoffwechsel

Ernährung

Die richtige Ernährung bei Hypertonie





Suchen Sie eine Alternative bei Magen-Darm-Beschwerden?



5 Natürliche Wirkstoffe bei Übelkeit, Sodbrennen und Reizdarm.



20 ml – PZN: 06184610 | 50 ml – PZN: 06184627 | 100 ml – PZN: 06184633

Pflichtangaben nach § 4 Heilmittelwerbegesetz: Spenglersam GmbH, Steinfeldweg 13, 77815 Bühl. **Bezeichnung:** Magen-Darm-Entoxin® N **Zusammensetzung:** Was Magen-Darm-Entoxin® N in 10 ml enthält: Die Wirkstoffe sind: Artemisia absinthium Ø 0,12 ml, Cephaelis ipecacuanha Dil. D2 0,10 ml, Colocynthis (HAB 34) Dil. D3 [HAB, Vorschrift 4 a, Ø mit Ethanol 86 % (m/m)] 0,54 ml, Cochlearia officinalis Ø 0,12 ml, Juniperus communis Ø 0,14 ml. Der sonstige Bestandteil ist: Ethanol 4,3% (m/m). **Anwendungsgebiete:** Magen-Darm-Entoxin® N ist ein homöopathisches Arzneimittel bei Erkrankungen der Verdauungsorgane. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneibildern ab. Dazu gehören: Besserung von Magen-Darm-Beschwerden. **Gegenanzeigen:** Wegen des Bestandteiles Artemisia absinthium darf Magen-Darm-Entoxin® N in der Schwangerschaft und Stillzeit, sowie von Säuglingen und Kleinkindern unter 6 Jahren nicht angewendet werden. Magen-Darm-Entoxin® N darf nicht von Alkoholkranken eingenommen werden. Wegen des Alkoholgehaltes soll Magen-Darm-Entoxin® N bei Leberkranken, Epileptikern und Personen mit organischen Erkrankungen des Gehirns nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb auch bei Kindern von 6-12 Jahren nicht angewendet werden. Es sind keine Nebenwirkungen bekannt. **Warnhinweise:** Bei Schwarzfärbung des Stuhls oder Blut im Stuhl sowie bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Dieses Arzneimittel enthält 50,6 Vol.-% Alkohol. Als maximale Tagesgabe nach der Dosierungsanleitung werden bei der Akutdosierung bis zu 0,48 g Alkohol und bei der chronischen Dosierung bis zu 0,24 g Alkohol zugeführt. Ein gesundheitliches Risiko besteht unter anderem bei Leberkranken, Epileptikern, Hirnkranken oder Hirngeschädigten sowie für Schwangere und Kinder. Die Wirkung anderer Arzneimittel kann beeinträchtigt oder verstärkt werden. Wegen des Bestandteiles Artemisia absinthium sollte Magen-Darm-Entoxin® N ohne ärztlichen Rat nicht länger als 2 Wochen angewendet werden. Es sind keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt. Magen-Darm-Entoxin® N ist ein apothekenpflichtiges Arzneimittel.

Der freie Wille

Bei uns kann jeder selbst entscheiden, wie er sich ernährt, oder? Ich entscheide, was ich esse? Stimmt.

Aber was leider auch stimmt: Unser angeborener Ernährungsinstinkt wird heute in nie dagewesenem Ausmaß manipuliert und irreführt.

Die Lebensmittelindustrie möchte ihre Gewinnmarge nicht verringern, indem sie hochwertigere Produkte verkauft und billigere Geschmacks- und Zusatzstoffe, Zucker und Fett reduziert. Sonst würde uns ja auch nicht ständig suggeriert, wir hätten doch gar keine Zeit, selbst zu kochen. Und es würden nicht laufend neue, irrsinnige Fertigprodukte auf den Markt kommen.

Aber nicht nur die Lebensmittelindustrie verzerrt die Beziehung zwischen Mensch und Ernährung. Wer mit einem Antidiabetikum die täglichen Convenience-Sünden ausgleichen kann, schluckt oft lieber Tabletten, als vom Kohlenhydrat-Zucker-Geschmacksverstärker-Kick Abschied zu nehmen. Und ob die Pharmaindustrie Interesse daran hat, weniger Blutdrucksenker, Statine & Co. zu verkaufen – diese Frage erübrigt sich.

Wie sieht es bei Ihnen in der Praxis aus? Reden Sie sich den Mund fusselig und haben dabei das Gefühl, dass Ihr Gegenüber die Informationen über Ernährung und Bewegung nur über sich ergehen lässt, um am Ende doch wie gehabt zurück in ein gesundheitsschädigendes Leben zu gehen?

Die Eigenverantwortung für die Gesundheit anzuerkennen, ist der erste und wichtigste Schritt. Ärztin und Arzt können dabei begleiten, aber tief greifende Veränderungen müssen Patienten selbst wollen.

Der freie Wille: gesund werden oder Selbsterstörung. Manchmal ist das schwer auszuhalten.

Herzliche Grüße

Elisa Gebhardt

Elisa Gebhardt
Chefredakteurin
gebhardt@gfi-online.de



SYNERGA®

Das Schleimhauttherapeutikum für Allergiker

- ▶ behandelt die Ursache von Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten: geschädigte Schleimhäute
- ▶ vermindert die Allergieanfälligkeit dauerhaft durch Stärkung der Schleimhäute
- ▶ lindert die Symptome einer Allergie



Synerga® | **Wirkstoff:** Zellfreie Lösung aus lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Zusammensetzung:** 1 ml enthält: Zellfreie Lösung aus $2,3 \times 10^9$ lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves, Laktose, Natriumchlorid, Glukose, Aminosäuren, 4,8 Vol.-% Ethanol sowie gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Allergisch bedingtes Asthma; nutritiv bedingtes Asthma; Endogenes Ekzem; Polymorphe Lichtdermatose; intestinale Stoffwechsel- und Resorptionsstörungen. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. Zur Verwendung von Synerga® während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine Untersuchungen vor. **Nebenwirkungen:** Nebenwirkungen bei der Behandlung mit Synerga® sind bisher keine bekannt. **Warnhinweis:** Synerga® enthält 4,8 Vol.-% Alkohol. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, z. B. Galaktosämie, Lactase-Mangel oder Glucose-Galactose-Malabsorption sollten Synerga® nicht einnehmen.



Im Gespräch mit Dr. med. Justus de Zeeuw, der die Antibiotikaverschreibungen in seiner Praxis reduzieren konnte



Über die Einflüsse des Fastens auf den Stoffwechsel berichtet Frank Aschoff ab S. 30

03 Editorial

Naturmedizin heute

- 06** Alt und gesund dank Autophagie
- 06** Frühe Bakterienbesiedelung des Darmes
- 07** Walnüsse für die intestinale Mikrobiota
- 07** Colon irritabile und Vitamin D
- 08** Haustiere gut für psychisch Kranke
- 08** Arteriosklerose durch Schlafstörungen
- 09** Sehverlust durch psychischen Stress
- 09** Schizophren in der Stadt
- 10** Familienstand und kardiovaskuläres Risiko
- 10** Stress: Zu Tode gearbeitet
- 11** Koffein wirkt über die Mitochondrien
- 11** Akute Migräne: Add-on-Ingwer
- 12** Muskuläre Defizite bei früher Coxarthrose
- 12** Orale Dysbiose durch Alkoholkonsum
- 14** Fertilitätsprobleme durch Ibuprofen
- 14** Fibromyalgie begleitet nicht nur Rheuma
- 15** Im Gespräch: Dr. med. Justus de Zeeuw
- 16** Brennender Hautschmerz bei Diabetes
- 16** KI zur Diagnose diabetischer Augenkrankheiten
- 17** Migräne: Östrogeneinfluss bei Männern?
- 17** Pilotstudie zur „positiven Psychotherapie“

Klassische Naturheilverfahren

- 18** Gegen Mundgeruch hilft Ingwer
- 18** Hagebutten nach Sectio
- 19** Weniger Gluten für jeden gut
- 19** Giftige Yams wirkt antioxidativ

Komplementärmedizin

- 23** Lactobacillen als Osteoporoseprophylaxe
- 23** Myokardinfarkt aus dem Darm
- 24** Norwegische Frauen lieben CAM
- 24** Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
- 25** Vitamin C bei kindlichen Atemwegsinfekten
- 25** Lungenhochdruck mit Braunalgen behandeln?

CME-Fortbildung

- 20** Komplementäre Therapien bei Psoriasis
- 45** Kindliche Ernährung beeinflusst Alkoholkonsum
- 46** Nikotinabstinenz und Gewichtszunahme

METABOLISCHES SYNDROM

- 26** Bewegung und Ernährungsumstellung
- 26** Yoga hat Einfluss auf den Blutzucker
- 28** Subklinische Hypothyreose als Risiko?
- 28** Vitamin B12 und metabolisches Syndrom



Die Akupunktur hilft nach chirurgischen Eingriffen bei Übelkeit und Schmerzen

- 29 Schlafstörungen und Adipositas
- 29 Typ-2-Diabetes und Schichtarbeit
- 30 Frank Aschoff: Den Stoffwechsel umschalten
- 35 Vitamin C und E bei Typ-2-Diabetes
- 35 Orchideenwurzel und Kürbiskerne
- 36 Vitamin D und metabolisches Syndrom
- 40 Spirulina, Stickstoff und Hypertonie
- 40 Sport so effektiv wie Medikamente
- 41 Willenlos am Esstisch?
- 42 Schmackhafte Blutdrucksenker

TCM/Akupunktur

- 47 Allergische Rhinitis: Akupunktur hilft
- 47 Elektroakupunktur macht Laune
- 48 Akupunktur nach chirurgischen Eingriffen
- 48 Fibromyalgie: Tai Chi hilft
- 49 Die DÄGfA informiert
- 50 San-Huang-Dekokt
- 50 Moxibustion bei Hypertonie wirksam

- 51 Impressum
- 51 Bücher
- 53 Produkte

Naturheilkundliches Fachwissen nur für Ärzte

- 6x im Jahr
- nur für Ärzte
- mit CME-Fortbildung
- große Online-Datenbank
- kleiner Preis



Sichern Sie sich jetzt das Jahresabo 2019

Name

E-Mail

Straße (Praxisanschrift)

PLZ

Ort

Ich möchte die NATURMED DEPESCHE abonnieren. Bitte schicken Sie mir alle 6 Ausgaben pro Jahr bis auf Widerruf zum aktuellen Jahresbezugspreis von € 69,- (zzgl. € 8,10 Inlandspporto) frei Haus. Das Abonnement kann jederzeit monatlich gekündigt werden und enthält die kostenfreie Kopie einer Originalstudie im Monat.

www.naturmed-depesche.de

Bitte füllen Sie online das Formular unter www.naturmed-depesche.de/abo aus oder schicken Sie uns den Bestell-Coupon per Fax an 089/43 66 30-210 oder per Post an:

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

Kardiovaskuläre Gesundheit und Fasten

Alt und gesund dank Autophagie

Strukturelle und funktionelle Defizite des Herzens und Blutkreislaufes sind Teil des natürlichen Abbaus im Alter. Aber es sind auch Faktoren bekannt, die diesen Abbau verzögern und die Langlebigkeit des Herz-Kreislauf-Systems unterstützen. Forscher gehen nun der Frage nach, welche Rolle die Autophagie dabei spielt.

Nachdem im Jahr 2016 der Nobelpreis für Physiologie oder Medizin an den japanischen Zellbiologen Yoshinori Osumi für seine Entdeckungen zur Autophagozytose (Autophagie) ging, wird auf diesem Gebiet mit noch mehr Leidenschaft geforscht.

Autophagie bezeichnet, vereinfacht ausgedrückt, das Recycling von Zellbestandteilen, wie beispielsweise fehlgefalteter Proteine, beschädigter Zellorganellen oder eingedrungener Viren.

Die Autophagie ist für die Erhaltung der Homöostase des Organismus essenziell. Störungen dieser Zellfunktion werden mit vie-

len Erkrankungen in Verbindung gebracht, darunter Infektionen und sogar Krebs. In den letzten Jahren wurde auch gezeigt, dass die Autophagie die Lebensdauer aller eukaryotischen Zellen mitbestimmt, einschließlich der des kardiovaskulären Systems.

Gerade bei Kardiomyozyten scheint die Fähigkeit der eigenständigen Reinigung besonders wichtig, werden doch im Laufe ihres Lebens weniger als die Hälfte dieser Zellen erneuert. So sammelt sich mit der Zeit immer mehr geschädigtes Zellmaterial an.

Je besser die Autophagozytose, desto länger bleibt das Herz gesund? Dieser Fra-

ge ging ein Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus Österreich, Schweden und Frankreich nach. Sie untersuchten dazu vorhandene Studien mit Tieren. Daraus ging hervor, dass eine dauerhafte Verringerung der Kalorienaufnahme der stärkste physiologische Stimulus der Autophagie ist. Die Kalorienrestriktion verbesserte kardiale Funktionen, Myokardhypertrophien und Fibrosen in Nagetiermodellen.

Weitere Forschungsanstrengungen sind nötig. Die Hoffnung liegt in der Entwicklung neuer, nicht invasiver In-vivo-Methoden zur Bewertung der Autophagieleistung. Damit könnten viele Probleme der altersbedingten Deregulierung der Autophagie mit ernährungsphysiologischen und pharmakologischen Interventionen angegangen werden, so die Hoffnung der Autoren.

Abdellatif M et al.: Autophagy in cardiovascular Aging. Circulation Research 2018; 123: 803-24

Infos: www.naturmed-depesche.de/190163

Prägung des kindlichen Immunsystems im Darm

Frühe Bakterienbesiedelung des Darmes definiert Immunfunktionen

Die Lymphknoten des kindlichen Darmes werden durch die ersten Mikroben, die in den Intestinaltrakt gelangen, ein Leben lang geprägt. Direkt bei bzw. nach der Geburt werden also wichtige Impulse für die Immungesundheit gegeben.

Forscher des Helmholtz-Zentrums für Infektionsforschung (HZI) und des Würzburger HZI-Standortes Helmholtz-Institut für RNA-basierte Infektionsforschung (HIRI) haben jetzt nachgewiesen, wie die erste mikrobielle Besiedelung des Darmes gleich nach der Geburt die besonderen Eigenschaften der darmassoziierten Lymphknoten bestimmt.

„Wir werden fast steril geboren. Erst dann beginnt in den ersten Tagen nach der Ge-

burt die sehr schnelle Besiedelung mit den ersten Mikroben. Durch diese frühkindliche Prägung wissen die darmassoziierten Lymphknoten sozusagen, welches ihr Normalzustand ist, in den sie nach einer Infektion wieder zurückkehren können“, sagt Dr. Jörn Pezoldt, Wissenschaftler im Team von Jochen Hühn und Erstautor der Studie.

Besonders wichtig bei der Prägung der Darmlymphknoten sind die Gerüstzellen. Wurde dieser Zelltyp bisher in seiner Be-

deutung ignoriert, zeigte sich jüngst durch immer mehr Studien, dass Gerüstzellen für die Modulation von hoch spezialisierten Immunantworten sehr wichtig sind.

Gerüstzellen werden von der Besiedelung der ersten Mikroben im Darm beeinflusst, behalten ihr Gedächtnis ihr ganzes Leben lang und können ihre Information an andere Immunzellen weitergeben.

Die Ergebnisse bestätigen erneut, dass ein Kontakt zu einer normalen mikrobiellen Besiedelung in der frühkindlichen Phase sehr wichtig für die Entwicklung eines gesunden Immunsystems ist. Die Rolle anderer frühkindlicher Einflüsse ist für zukünftige Forschungen interessant.

Pezoldt J et al.: Neonatally imprinted ... Nature Communications 2018; doi: 10.1038/s41467-018-06423-7 / www.helmholtz-hzi.de

Infos: www.naturmed-depesche.de/190164

Einfluss der Ernährung

Walnüsse für die intestinale Mikrobiota

Epidemiologische Studien deuten darauf hin, dass der regelmäßige Verzehr von Nüssen gesundheitsfördernde Wirkungen hat. Der Nussgenuss scheint sogar mit niedrigeren onkologischen und kardiovaskulären Mortalitätsraten assoziiert zu sein.

Zehn gesunde Männer und acht gesunde Frauen (Durchschnittsalter 53 Jahre, BMI-Mittelwert 28,8 kg/m²) sollten drei Wochen lang eine isokalorische Diät mit 42 g Walnüssen pro Tag einhalten oder keine Walnüsse essen. Nach einer einwöchigen Auswaschungsphase wechselten die Gruppen das Diätregime. Zu Beginn und am Ende der Intervention wurden Stuhl- und Blutproben entnommen, um den Einfluss des Walnussverzehr nachvollziehen zu können.

Der Konsum von Walnüssen beeinflusste die Zusammensetzung und Funktion der gastrointestinalen Mikrobiota der Teilneh-

mer messbar und positiv. *Firmicutes*-Arten einschließlich der Gattungen *Clostridium* und *Roseburia* erhöhten sich signifikant. Diese Gattungen bilden Butyrat, die kurzkettige Fettsäure ist die Hauptenergiequelle der Darmzellen. Außerdem reduzierten sich durch die Walnussdiät proinflammatorische, sekundäre Gallensäuren und ebenso die Gesamt- und LDL-Cholesterinkonzentrationen, was aber vermutlich durch die mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Nuss bedingt ist.

Holscher HD et al.: Walnut consumption alters the condary ... J Nutr 2018; 148(6) 861-67

Infos: www.naturmed-depesche.de/190165

Colon irritabile

Welche Rolle spielt Vitamin D?

Ein niedriger Vitamin-D-Status ist mit einem erhöhten Risiko für kolorektale Karzinome und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen assoziiert. Studien zufolge spielt Vitamin D auch beim Reizdarmsyndrom eine wichtige Rolle.

Für einen Übersichtsartikel prüften Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Großbritannien vier Beobachtungsstudien und drei randomisierte, kontrollierte Studien (RCT). In allen herangezogenen Arbeiten konnte festgestellt werden, dass ein erheblicher Anteil der Patienten mit Reizdarmsyndrom (RDS) einen Vitamin-D-Mangel (<20 ng/ml bzw. <50 nmol/l) aufweist, bestimmt über die Speicherform 25-OH-Vitamin-D3 im Serum. In zwei Interventionsstudien wurde von einer Verbesserung der

RDS-Symptomatik bezüglich Schweregrad und Lebensqualität durch Vitamin-D-Substitution berichtet.

Die Evidenzlage suggeriert, dass ein niedriger Vitamin-D-Status bei RDS-Patienten häufiger vorkommt und Vitamin D auch eine spezifische Wirksamkeit bei der Behandlung des Colon irritabile haben könnte.

Williams CE et al.: Vitamin ...Eur Journ Clin Nutr 2018; Epub Jan 25; doi.org/10.1038/s41430-017-0064-z

Infos: www.naturmed-depesche.de/190166



Gut beraten beim grippalen Infekt

- ✔ 7 homöopathische Arzneien plus der Influenzinum-Nosode
- ✔ bei akuten Erkältungskrankheiten und chronisch wiederkehrenden Infekten
- ✔ optimal zur Empfehlung bei den ersten Symptomen einer Erkältung

metavirulent® Mischung. Zus.: 10 g enthalten: Acidum L(+)-lacticum Dil. D15 0,3 g, Aconitum napellus Dil. D4 0,2 g, Ferrum phosphoricum Dil. D8 5,0 g, Gelsemium sempervirens Dil. D4 0,3 g, Influenzinum-Nosode Dil. D30 1,0 g, Luffa operculata Dil. D12 1,0 g, Veratrum album Dil. D4 2,0 g, Gentiana lutea 0,2 g. Sonst. Bestandt.: Ethanol, gereinigtes Wasser. **Anw.:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: grippale Infekte. Hinweis: Bei Fieber, das länger als 3 Tage anhält od. über 39 °C ansteigt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält 37 Vol.-% Alkohol. **Gegenanz.:** Alkoholkrankheit, Allergie gg. Inhaltsstoffe. **Vorsichtsmaßn. f. d. Anw.:** Kinder < 12 J. (keine Erfahrungen/Rücksprache), Schwangerschaft und Stillzeit (Rücksprache). **Nebenw.:** Keine bekannt. meta Fackler Arzneimittel GmbH, Philipp-Reis-Str. 3, D-31832 Springe. (01/15) www.metafackler.de

Zuwendung, Nähe, Bedingungslosigkeit

Haustiere gut für psychisch Kranke

Was kann Menschen mit psychischen Problemen in ihrem persönlichen Umfeld unterstützen, besser mit ihrer Krankheit umzugehen? Diese Frage wird zunehmend wichtig für das langfristige Management psychischer Krankheiten. Manchen Patienten könnte das Zusammenleben mit einem Haustier helfen, so die Ergebnisse einer Untersuchung.

Weltweit haben immer mehr Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen zu kämpfen. Soziale Beziehungen, Gemeinschaften und die häusliche Umgebung sind wichtige Einflussfaktoren und sollten vermehrt in den Fokus der Behandlung bzw. des ganzheitlichen Managements psychischer Erkrankungen gerückt werden.

Den Hinweisen, Haustiere könnten einen positiven Einfluss auf psychisch Kranke haben, gingen nun sieben britische Wissenschaftlerinnen nach. In ihrer systematischen Übersichtsarbeit überprüften sie 17 Studien. Dabei zeigten sich einige Mechanismen, die den Besitzern von Haustieren bei der Bewäl-

tigung ihrer psychischen Zustände halfen. Die psychisch kranken Teilnehmer der überprüften Studien empfanden die Beziehung zu ihren Tieren als primär gefühlsbetont. Die Tiere waren für sie eine konsequente



und unmittelbare Quelle der Beruhigung, Unterstützung und Kameradschaft. Besonders wichtig hierbei war der Aspekt, dass die Tiere immer da waren, wenn eine Unterstützung nötig war. So wurde die Verbindung zu den Tieren nach durchlebten Krisen meist noch tiefer.

Auch zur Fähigkeit der Teilnahme am normalen gesellschaftlichen Leben konnten Haustiere etwas für ihre Besitzer beitragen. So gab den psychisch Kranken das Leben mit einem Tier Struktur und Routine, beispielsweise durch regelmäßiges Gassigehen. Außerdem stärkten Haustiere das Selbstwertgefühl ihrer Herrchen und Frauchen, da ein Tier in einer nicht wertenden Beziehung zum Menschen steht.

Die Überprüfung legt nahe, dass das Halten von Haustieren für Menschen mit psychischen Störungen eine positive Wirkung entfalten kann.

Brooks HL et al.: The power from support companion ... BMC Psychiatry 2018; 18:31

Infos: www.naturmed-depesche.de/190167

Weniger als sechs Stunden oder häufige Wachphasen

Arteriosklerose durch Schlafstörungen

Zu wenig Schlaf und nächtliche Unruhe sollten als Risikofaktoren für Arteriosklerose anerkannt werden, konstatieren Kardiologen anhand der Ergebnisse der PESA-Studie. Denn Schlafmangel fördert auch die Entstehung eines metabolischen Syndroms.

Vorgestellt wurde die PESA-Studie (Progression of Early Subclinical Atherosclerosis) Ende August 2018 auf dem Europäischen Kardiologenkongress der Europäischen Kardiologengesellschaft (ESC) in München.

Die PESA-Studie untersuchte das Schlafverhalten von 3.974 gesunden Erwachsenen mit einem Durchschnittsalter von 46 Jahren über einen Zeitraum von einer Woche. Die Studienteilnehmer wurden in Untergruppen eingeteilt, mittels dreidimensionalem

Ultraschall wurde nach arteriosklerotischen Prozessen in den Arterien von Hals und Beinen gesucht.

Es zeigte sich: Studienteilnehmer mit sehr kurzer Schlafdauer wiesen signifikant mehr Arteriosklerose auf als solche mit täglich sieben bis acht Stunden Schlaf. Dieses Ergebnis blieb auch nach Berücksichtigung aller Risikofaktoren bestehen.

Auch die Schlafqualität und -kontinuität hat Auswirkungen: Studienteilnehmer mit

den meisten Schlafunterbrechungen wiesen wesentlich häufiger mehrere Arterienabschnitte mit Arteriosklerose auf als jene mit den wenigsten Schlafunterbrechungen.

Außerdem waren die Teilnehmer mit kurzem oder unterbrochenem Schlaf weit häufiger von einem metabolischen Syndrom, also der Kombination von Diabetes, Hypertonie und Adipositas, betroffen. Die Ergebnisse zeigen einmal mehr, wie wichtig ein guter Nachtschlaf ist. Schlafstörungen nehmen aber immer mehr zu und betreffen alle Altersgruppen.

ESC Abstract Nr. 84134; Dominguez et al.: Association of actigraphy-measured sleep parameters and subclinical atherosclerotic burden: the PESA study Pressekonferenz: The ZZZs of heart health: the art of good sleeping über www.idw-online.de

Infos: www.naturmed-depesche.de/190167

Psychosomatik in der Ophthalmologie

Sehverlust durch psychischen Stress

Schwerwiegende Augenerkrankungen und der allmähliche Verlust der Sehkraft verursachen großen mentalen Stress. Aber Stress selbst kann auch der Auslöser von Augenerkrankungen wie dem Glaukom oder der Optikusneuralgie sein.

Anhaltender Stress und erhöhte Cortisolspiegel wirken sich über die Unausgeglichenheit des autonomen Nervensystems und vaskulärer Dysregulation negativ auf Auge und Gehirn aus. So gilt chronischer, psychologischer Stress nicht nur als Folge, sondern auch als Risikofaktor für Augenkrankheiten wie das Glaukom. Jedoch wird dieser kausalen Rolle bislang kaum Aufmerksamkeit geschenkt.

Im offiziellen *Journal* der *European Association for Predictive, Preventive, and Personalized Medicine* wurde jetzt eine Studie zu dem Thema veröffentlicht. Die Autoren weisen darauf hin, dass die Erkenntnisse große Veränderungen in der klinischen Praxis nach sich ziehen müssten. Der Teufelskreis von Stress und fortschreitendem Sehverlust

müsse unterbrochen werden. Dazu sollten im Arzt-Patienten-Gespräch auch stressreduzierende Maßnahmen besprochen werden. Viele Patienten vermuten, dass ihr Sehverlust mit Stress zusammenhängen könnte, dennoch wird dazu relativ wenig geforscht. *Prof. Dr. Bernhard Sabel*, Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie der Universität Magdeburg leitete die Studie und sieht hier eine Diskrepanz zwischen Patientenbedürfnissen und Wissenschaft.

Auch wie der Arzt eine schon bestehende Augenerkrankung und deren Prognose kommuniziert, sei von immenser Bedeutung. Patienten, denen eine (nicht sichere) Blindheit vorausgesagt wird, reagieren mit massivem psychologischem Stress, der wiederum die Erkrankung verschlechtert.



Die umfangreiche Analyse von Hunderten veröffentlichten Forschungsergebnissen und klinischen Berichten wurde im November 2018 auf der 5. Internationalen Konferenz „Low Vision and Brain“ in Berlin vorgestellt. *Prof. Sabel* stellte auch einen selbst entwickelten, ganzheitlichen Ansatz zur Behandlung vor. Dieser wird am SAVIR-Center in Magdeburg angeboten und kombiniert Patientenaufklärung, Stressmanagement und Techniken zur Wiederherstellung der Sehkraft.

Sabel BA et al.: Mental stress as consequence and cause of ... EPMA Journal 2018, 9: 133-60

Infos: www.naturmed-depesche.de/190169

Genetische Veranlagung hat Einfluss auf Wohnortwahl

Schizophrenen in der Stadt

Ergebnisse einer aktuellen Studie legen nahe, dass Personen mit einer stärkeren genetischen Veranlagung zu Schizophrenie eher in Städte ziehen. Und gerade bei diesen Personen wirken sich die negativen Effekte einer städtischen Umgebung besonders stark aus. Die Frage lautet also: Macht die Stadt krank, oder zieht sie die Kranken einfach an?

Genetische Daten von über 500.000 Erwachsenen aus Großbritannien, Australien und den Niederlanden wurden von einem internationalen Forscherteam um den Leiter *Prof. Nicholas Martin* vom QIMR Berghofer Medical Research Institute (Australien) ausgewertet. Dazu benötigten die Kollegen aus Australien, Dänemark, den Niederlan-

den und Deutschland zwei Jahre, nun stellen sie ihre Ergebnisse im Fachmagazin *JAMA Psychiatry* vor.

Personen mit hohem genetischem Schizophrenierisiko ziehen eher in dicht besiedelte Gegenden, so die Auswertung.

Die Zusammenhänge, die bezüglich Großstadt und psychischer Gesundheit eine Rol-

le spielen, sind sehr komplex und werden weiter erforscht.

Aber das soziale Stressmodell für Schizophrenie könnte anhand dieser jetzt schon vorhandenen Erkenntnis verbessert werden, indem der Einfluss der Genetik und mögliche Gen-Umwelt-Interaktionen einbezogen werden. So könnten die Ergebnisse der Forschung dabei helfen, Menschen mit erhöhtem Risiko für psychische Erkrankungen wie Schizophrenie zu identifizieren und ihnen gezielte Präventionsmaßnahmen anbieten zu können.

Colodro-Conde L et al.: Association between population density and genetic risk for schizophrenia. JAMA Psychiatry. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2018.1581

Infos: www.naturmed-depesche.de/190170

Kardiovaskuläre Erkrankungen Familienstand als Risiko?

Der Familienstand wird als ein weiterer Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen (CVD) diskutiert, doch sind die Studienergebnisse uneinheitlich. Eine erste Meta-Analyse untersucht an über zwei Millionen Patienten, wie der Familienstand das Risiko für CVD und die Prognose nach CVD beeinflusst.

In die Meta-Analyse wurden 34 prospektive Studien mit über zwei Millionen Patienten eingeschlossen, die kardiovaskuläre Ereignisse oder kardiovaskuläre Mortalität mit dem Familienstand korrelierten und ab dem Jahr 2000 veröffentlicht worden waren.

Unverheiratete Probanden hatten, verglichen mit verheirateten, ein 43 % höheres Risiko für Tod durch koronare Herzkrankheit, ein 55 % höheres Risiko für Tod durch Schlaganfall, ein um 42 % höheres Risiko, kardiovaskuläre Erkrankungen zu bekommen, und im Speziellen ein um 16 % erhöhtes Risiko für die koronare Herzkrankheit. In Trennung zu leben, erhöhte das Risiko für KHK-bedingten Tod um 33 % und das Risiko für einen Schlaganfallbeginnten um mehr als das Zweifache (OR 2,33). Das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen stieg um 35 %, das Schlaganfallrisiko um 15 %.

Ähnlich hoch fiel das Schlaganfallrisiko bei Verwitweten aus.

Unter den unverheirateten und den verwitweten Probanden mit kardiovaskulärer Erkrankung war nach Myokardinfarkt die Mortalität um 42 % bzw. 68 % erhöht. Zudem erlitten unverheiratete und verwitwete Teilnehmer nach Herzkatheter häufiger einen kardiovaskulären Tod.

Bei der kardiovaskulären Risikoabschätzung sollte man also auch den Famili-

enstand berücksichtigen. Unklar ist noch, ob er nur ein Surrogatmarker für das Gesundheitsverhalten oder ein unabhängiger Risikomarker ist. Die Ergebnisse legen

Stress

Zu Tode gearbeitet?

Es gilt als allgemein bekannt, dass Stress gerade bei kardiometabolischen Erkrankungen vermieden werden sollte. Aber faktisch ist kaum Evidenz für diese Annahme vorhanden. Wie viel Einfluss hat Stress als Risikofaktor bei Patienten mit kardiometabolischen Vorerkrankungen wirklich?

Arbeitsbedingte Stressoren wie hohe Anforderungen im Job mit wenig Spielraum (Job Strain) bzw. die Effort-Reward-Imbalance werden immer häufiger als Risikofaktoren für stressbedingte kardiometabolische Erkrankungen angesehen. Hierzu zählen beispielsweise Koronarsyndrome, Schlaganfall und Diabetes.

Eine aktuelle Multikohortenstudie hat die Ergebnisse von sieben großen Kohortenstudien aus Europa analysiert und den Effekt von Arbeitsstress auf die Mortalität von gesunden und kardiometabolisch vorbelasteten Personen untersucht.

Insgesamt wurden die Daten von 102.633 Personen ausgewertet, von denen 3.441 kardiometabolisch erkrankt waren und 3.841 Personen im Beobachtungszeitraum verstorben sind. Für Männer mit kardiometabolischer Erkrankung war die Sterberate (Hazard Ratio = HR) in der Kohorte

es nahe, auch den Familienstand bei der Risikoabschätzung für kardiovaskuläre Erkrankungen zu berücksichtigen. Zukünftige Studien sollten untersuchen, ob der Familienstand nur ein Surrogatmarker für das Gesundheitsverhalten oder kardiovaskuläre Risikoprofile ist oder ob er als eigenständiger Marker gesehen werden kann.

Wong CW et al.: Marital status and risk of cardiovascular diseases: a systematic review and meta-analysis. Heart 2018; 0:1-12. doi: 10.1136/heartjnl-2018-313005

Infos: www.naturmed-depesche.de/190171

mit Arbeitsstress um fast 70% höher als in der Kontrollgruppe ohne Stress (HR =1,68). Selbst für Männer mit einem günstigen Risikoprofil konnte dieser Effekt beobachtet werden. Die Ergebnisse waren zudem unabhängig von weiteren konventionellen Risikofaktoren (u. a. sozioökonomischer Status, lebensstillasoziierte Risikofaktoren, Raucherstatus, BMI, physikalische Aktivität und Alkoholkonsum). Herkömmliche Präventionsstrategien scheinen somit keinen signifikanten Einfluss auf die Sterberate zu haben, und neue Ansatzpunkte sollten diskutiert werden. Für Frauen konnte kein signifikanter Einfluss von Arbeitsstress auf die Gesamtmortalität festgestellt werden.

Kivimäki M et al.: Work stress and risk of death in men and women with and without cardiovascular disease: a multicohort study. Lancet Diabetes Endocrinol. 2018; 705-13. doi: 10.1016/S2213-8587(18)30140-2

Infos: www.naturmed-depesche.de/190172

Besuchen Sie uns online!

Alle Inhalte und ein ausführliches Archiv wissenschaftlicher Studien auf www.naturmed-depesche.de

Koffein wirkt über die Mitochondrien

Four coffees a day keep the doctor away?

Zumindest bei Mäusen. Ein neuer Wirkmechanismus von Koffein wurde entschlüsselt. Die Arbeit deutscher Wissenschaftler, veröffentlicht in *PLoS Biology*, zeigt einen Zusammenhang zwischen dem Protein p27 in den Mitochondrien und die durch Koffein vermittelte schützende Wirkung auf die Herzmuskelzellen.

Viele Studien beschäftigten sich schon mit Kaffee und zeigten, dass der regelmäßige Genuss mit einem geringeren Risiko für Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist. Warum Kaffee bzw. Koffein diesen schützenden Effekt hat, ist noch nicht ausreichend geklärt.

Es könnte aber mit dem regulatorischen Protein p27 zusammenhängen. Im Mausversuch wiesen *Judith Haendeler* und *Joachim Altschmied* von der Heinrich-Heine-Universität und dem Leibniz Institut für Umweltmedizinische Forschung (IUF) in Düsseldorf nach, dass p27 auch in den Mitochondrien der Hauptzelltypen des Herzens lokalisiert



ist und dass die Translokation von p27 in die Mitochondrien von Koffein angeregt wird.

Das Protein p27 ist wichtig für die Funktion der Mitochondrien. Ohne das Protein würde die Energieproduktion sinken, En-

dothelzellen könnten sich nicht mehr bewegen und die Gefäßfunktion wäre damit zerstört. Im Herzen ist p27 für herzmuskelreparierende Tätigkeiten zuständig. Unter anderem fördert es die Wanderung von Endothelzellen und schützt Herzmuskelzellen vor dem Zelltod. Dies alles sind Prozesse, die besonders nach einem Herzinfarkt zur Reparatur des Myokards benötigt werden. Bekamen alte Mäuse Koffein, das einer Menge von vier Tassen Kaffee beim Menschen entspricht, hob sich die p27-Konzentration deutlich an und war mit dem jüngerer Mäuse vergleichbar. Außerdem schützte die Menge Koffein auch die Herzen prädiabetischer und adipöser Mäuse.

Die Autoren möchten mit dieser Grundlagenforschung einen Beitrag zur Entwicklung von Prophylaxestrategien von Herzmuskelerkrankungen leisten.

Ale-Agha N et al.: CDKN1B/p27 is localized in mitochondrion and improves ... PLoS Biology, 2018; doi.org/10.1371/journal.pbio.2004408

Infos: www.naturmed-depesche.de/190173

Begleitende Behandlung mit *Zingiber officinale*

Akute Migräne: Add-on-Ingwer

Dass Ingwer analgetische Wirkungen hat, wurde schon beschrieben. Nun hat eine kleine, placebokontrollierte, doppelblinde klinische Studie gezeigt, dass die zusätzliche Gabe von Ingwerextrakt zu Ketoprofen die Schmerzen bei einer akuten Migräneattacke besser lindern könnte als das nichtsteroidale Antirheumatikum allein.

In die Studie brasilianischer Wissenschaftler wurden 60 erwachsene Männer und Frauen mit episodischer Migräne (ein bis sechs Anfälle pro Monat) mit und ohne Aura aufgenommen. Sie wurden in zwei gleich große Gruppen eingeteilt. Bei einem akuten Anfall mit mittlerer bis starker Schmerzintensität wurden die Patienten vorstellig und erhielten jeweils eine Infusion mit 100mg Ketoprofen, eine Kapsel mit 400mg Ingwerext-

rakt oder ein Placebo. Die Patienten füllten vor der Medikation, eine halbe Stunde, eine Stunde, eineinhalb Stunden und zwei Stunden nach der Gabe einen Fragebogen aus. Abgefragt wurden Schmerzintensität, Funktionsfähigkeit, migränespezifische Symptome, Nebenwirkungen der Medikation und die Zufriedenheit mit der Behandlung.

Die Patienten, die zusätzlich Ingwer erhielten, zeigten ein signifikant besseres

Ansprechen auf die Behandlung als die Patienten, die das Placebo bekamen. Nach einer Stunde, eineinhalb und zwei Stunden berichteten die Teilnehmer der Ingwergruppe von deutlich reduzierten Schmerzen und sie fühlten sich in ihrer Funktionstüchtigkeit weniger eingeschränkt.

Vorangegangene Studien haben gezeigt, dass die Inhaltsstoffe des Ingwers, hauptsächlich Gingerol und Shogaole, durch COX-2-Hemmung in der Lage sind, die Prostaglandinproduktion zu senken. Auch die Leukotrinproduktion wird verringert, und zwar durch die Blockierung der Arachidonat-5-Lipoxygenase. Dies könnte den Effekt erklären.

Martins LB et al.: Double-blind placebo-controlled randomized clinical trial ... Cephalalgia 2018; doi: 10.1177/0333102418776016

Infos: www.naturmed-depesche.de/190174

Typisches Muster

Muskuläre Defizite bei früher Coxarthrose

Bislang noch nicht ausreichend untersucht war die Frage, ob und welche Muskeln im Frühstadium einer Coxarthrose Defizite aufweisen. Es gibt aber ein Muster für eine typische Schwächung bestimmter Muskelgruppen bei diesen Patienten, so die Ergebnisse einer aktuellen Studie.

In einer explorativen Querschnittsstudie wurde die Muskelfunktion von 46 Patientinnen und Patienten mit einem durchschnittlichen Alter von 70 Jahren mit einseitiger Coxarthrose im Frühstadium ohne röntgenologisch nachweisbare Gelenkschäden untersucht. Zu diesem Zweck prüften die Wissenschaftler aus Dänemark die maximale isometrische Kraft der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur in alle möglichen Bewegungsrichtungen. Dabei wurden die betroffene und die nicht betroffene Seite verglichen.

Sie stellten fest: Die Muskelkraft der Patienten war deutlich eingeschränkt. Schon im Frühstadium der Coxarthrose zeigten sich in den betroffenen Extremitäten signifikante Unterschiede im Vergleich zur Muskelfunktion der nicht betroffenen Extremität.

Betroffen waren die Flexion (M. quadriceps femoris) und Abduktion (Abduktorengruppe und M. tensor fasciae latae und M. gluteus maximus/kraniale Fasern) im Hüftgelenk sowie die Knieextension (ebenefalls M. quadriceps femoris).

In den frühen Stadien der Coxarthrose können Defizite in der Hüftbeugung und

Abduktionsstärke eine Folge von Gangbildveränderungen aufgrund von Hüftschmerzen sein. Die kompensatorische Wirkung des Beckens und der unteren Extremitäten im Gang, wie eine Zunahme des Beckenschiefstandes an der tragenden Extremität wurde bei Patienten mit einer früheren Coxarthrose (Kellgrens-Lawrence-Score <3) gezeigt.

Die erhöhte Beckenschrägstellung minimiert die Belastung der schmerzenden Hüfte, was die Hüftbelastung durch Verringerung der Hüftabduktoraktivität verringert. Patienten mit Coxarthrose im Frühstadium würden also von gezielten Kräftigungs- und Bewegungstherapien der entsprechenden Muskelgruppen durchaus profitieren.

Bleier T et al.: Early stage hip osteoarthritis is associated with ... Rheum Open Access 2018, 1:1
Infos: www.naturmed-depesche.de/190298

Alkoholbedingte Pathologien

Orale Dysbiose durch Alkoholkonsum

Dauerhafter Alkoholkonsum ist ein starker exogener Störfaktor für das orale Mikrobiom. Die alkoholbedingte orale Dysbiose kann neben Parodontitis und anderen Störungen möglicherweise sogar zu onkologischen Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes und des gesamten Verdauungstraktes führen.

Es haben bereits mehrere Studien auf die Auswirkungen von Alkohol auf die orale Bakterienbesiedelung aufmerksam gemacht. Nun beschäftigte sich eine große, bevölkerungsbasierte Querschnittsstudie mit 1.044 erwachsenen Amerikanern damit. Die Teilnehmer wurden in „Nichttrinker“ (25,9%), „mittelmäßige Trinker“ (58,8%) und „starke Trinker“ (15,3%) eingeteilt. Auch die bevorzugte Alkoholart (Schnaps, Bier,

Wein) wurde erhoben. Von den trinkenden Teilnehmern waren 13% Weintrinker, 5% tranken nur Bier und 3,4% tranken Schnaps.

Aus Speichelproben der Teilnehmer wurden DNA-Proben genommen und untersucht: Die Mikrobiota und das Gesamtprofil der Bakterien unterschieden sich zwischen starken Trinkern und Nichttrinkern. Der Alkoholkonsum verändert die orale bakterielle Zusammensetzung und das Verhältnis

der Gattungen zueinander. Gesundheitsfördernde Bakterien werden zunehmend durch pathogene Bakterien verdrängt. Der Alkoholkonsum fördert auch die Etablierung von Bakterien, die Acetaldehyd produzieren. Dieser Stoff gilt als Humankarzinogen der Gruppe 1 nach WHO. Die toxische, mutagene und karzinogene Wirkung von Acetaldehyd wurde in Zell- und Tierstudien nachgewiesen. Die identifizierten Taxa können weiter untersucht werden, um ihre potenzielle Beziehung zum zugrunde liegenden Mundgesundheitsstatus zu und ihre mögliche Rolle in Bezug auf alkoholbedingte Gesundheitsfolgen aufzuklären.

Fan X et al.: Drinking alcohol is associated with variation ... Microbiome 2018; 6:59 Epub: doi.org/10.1186/s40168-018-0448-x

Infos: www.naturmed-depesche.de/190299

Vom „Grashaus“ zur führenden komplementärmedizinischen Klinik

50 Jahre Krankenhaus für Naturheilweisen in München-Harlaching – das KfN

Naturheilkunde, Homöopathie und Schulmedizin stehen in keinem Widerspruch, sondern ergänzen sich zum Wohle der Patienten. Dieses Selbstverständnis, welches gleichsam die „DNA“ des Krankenhauses für Naturheilweisen (KfN) in München-Harlaching darstellt, machen die Einrichtung zu einer der führenden komplementärmedizinischen Kliniken Deutschlands.

Dank Cholera zum „Münchener homöopathischen Spitalverein“

Im Mai 1836 traten in München die ersten Cholerafälle auf. Der damalige Innenminister *Prinz Karl zu Oettingen-Wallerstein* wollte in dieser Notsituation nicht auf die Behandlungsmöglichkeiten der Homöopathie verzichten, und auf seinen Antrag hin wurde den homöopathischen Ärzten in München 1859 ein Cholera-Spital zur Verfügung gestellt – die Geburtsstunde des heutigen Krankenhauses für Naturheilweisen (KfN). „Und tatsächlich“, so Stiftungsvorstand *Helmut Pfundstein*lässlich des 50-jährigen Jubiläums des KfN, „sprachen die Ergebnisse für sich: Während bei der Anwendung der damals üblichen Cholera-Therapie über die Hälfte der Patienten starb, betrug die Mortalität unter homöopathischer Therapie nur 6,7%.“

Nachdem das Spital während des Zweiten Weltkriegs aus München heraus verlagert werden musste, stellte Ende der 1960er Jahre die Landeshauptstadt München der Stiftung ein Grundstück auf dem Areal des Harlachinger Krankenhauses zur Verfügung, auf dem am 1.7.1968 das heutige KfN eröffnet wurde.

Der Weg zur integrativen Medizin

Eine Auflage der Zurverfügungstellung des Grundstücks war die Erweiterung des therapeutischen Spektrums über die Homöopathie hinaus. Das führte dazu (und hat bis heute Bestand), dass im KfN Homöopathie und klas-

sische Naturheilkunde in die moderne Schulmedizin integriert werden (siehe Kasten). So ist das KfN heute als Akutkrankenhaus Bestandteil des Krankenhausplans Bayerns und bietet neben seinem traditionellen Stiftungsauftrag auch moderne Diagnostik- und Behandlungskonzepte an. Der noch zur Gründungszeit schwelende Konflikt zwischen allopathischen und homöopathischen Ärzten, der sich damals in dem Spottnamen „Grashaus“ niederschlug, ist im KfN längst überwunden: Das Krankenhaus bietet integrative Medizin für Patienten aller Krankenkassen – ca. 90% der heute im KfN Behandelten sind gesetzlich versichert.

„Als integrative Medizin verstehen wir im KfN die Synthese aus konventionellen und naturheilkundlichen Therapiemethoden zu einem sinnvollen Gesamtkonzept auf wissenschaftli-

Klassische Naturheilverfahren und Homöopathie

Naturheilverfahren sind Methoden, die durch serielle Reize die Selbstheilungs- und Ordnungskräfte des Organismus anregen. Dabei werden natürliche Reize wie Wasser, Bewegung oder Kälte/Wärme genutzt. Die Ernährungstherapie und Anwendung von Heilpflanzen ergänzen die naturheilkundliche Behandlung.

Die **Homöopathie** ist eine eigenständige Arzneitherapie, die auf dem Grundsatz „*similia similibus curentur*“ basiert, also der Behandlung einer Krankheit mit einer Arznei, die beim Gesunden eben jene Symptome hervorruft, die der Krankheit ähnlich sind.



Abb. 1: Das KfN in München-Harlaching: Naturheilkunde nicht im Widerspruch, sondern im Einklang mit der Schulmedizin – zum Wohle der Patienten

cher Basis“, so *Dr. med. Michaela Moosburner*, Chefarztin des KfN. „Dabei sind“, so *Dr. med. Artur Wölfel*, Chefarzt des KfN, „viele aus der Erfahrungsheilkunde tradierten Methoden bereits wissenschaftlich in ihrer Wirksamkeit bestätigt – so zum Beispiel auch die *Bewegungs-, Ernährungs- und Phytotherapie*. Sie können heute als evidenzbasiert angesehen werden.“ Wölfel weiter: „Aber auch die Homöopathie hat ihren klaren Stellenwert in modernen Behandlungskonzepten, wenn man sie als komplexes eigenständiges Therapiemodell versteht und sie als Therapieerweiterung anstelle einer Heilslehre positioniert.“

Aus diesem Verständnis der Kombination von Naturheilverfahren, Homöopathie und Schulmedizin ergeben sich auch die Therapieschwerpunkte des KfN:

- entzündliche und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates
- gastrointestinale Erkrankungen
- Atemwegs- und kardiovaskuläre Erkrankungen
- Stoffwechselstörungen
- Supportivtherapie bei neurologischen und onkologischen Erkrankungen
- Autoimmun- und dermatologische Erkrankungen
- chronische Schmerzen

Impressum

Herausgeber: GfI. Corporate Media
V. i. S. d. P.: Dr. med. Christian Bruer
Redaktion: GfI. Ges. für med. Information mbH, München
Quelle: Symposium „Naturheilverfahren und Homöopathie in der modernen Medizin“, München, 17.10.2018, Veranstalter: Krankenhaus für Naturheilweisen, München-Harlaching
Berichterstattung: Dr. med. Christian Bruer
Druck: Silberdruck OHG, 34266 Niestetal; © 2019 GfI

Mit freundlicher Unterstützung des Krankenhauses für Naturheilweisen, München-Harlaching

Kompensierter Hypogonadismus

Fertilitätsprobleme durch Ibuprofen

Das frei verkäufliche Schmerzmittel Ibuprofen kann nach neuesten Erkenntnissen bei längerer Einnahme die Testosteronproduktion bei Männern erheblich stören. Macht Ibuprofen auf lange Sicht also unfruchtbar?

Ein aktuell immer größer werdendes Problem der westlichen Welt sind immer häufiger auftretende Fertilitätsprobleme bei ansonsten gesunden Männern. Eine dänisch-französische Forschergruppe hat sich

diesem Problem in einer Studie gewidmet und dabei Analgetika ins Blickfeld gerückt, da sie einen antiandrogenen Effekt haben können. In der randomisiert-kontrollierten Studie mit 31 gesunden männlichen Teil-

Häufig übersehen

Fibromyalgie begleitet nicht nur Rheuma

Dass eine Fibromyalgie eine häufige Komorbidität bei rheumatischen Erkrankungen darstellt, ist bekannt. Neueren Studien zufolge taucht die Schmerzerkrankung aber auch gehäuft im Kontext gastrointestinaler, neurologischer und psychischer Störungen auf. Sogar bei Herzerkrankungen kann sie eine Rolle spielen.

Die Prävalenz der Fibromyalgie in der Allgemeinbevölkerung liegt zwischen 2 und 4%. Patienten mit rheumatischen Erkrankungen, inklusive rheumatischer Arthritis, Lupus erythematosus, Arthrose, Sklerodermie und Psoriasis-Arthritis, sind mit beobachteten Prävalenzraten zwischen 20 und 30% deutlich häufiger betroffen.

Ähnlich häufig wurde die Erkrankung bei Patienten mit chronischer Lumbago beobachtet. Auch bei neurologischen Problemen wurde eine erhöhte Fibromyalgie-Rate beschrieben, nämlich bei multipler Sklerose (Prävalenz 7 bis 44%), Postpoliomyelitis-Syndrom (10%), neuropathischen Schmerzen (rund 33%) und Morbus Parkinson (bis zu zwei Drittel der Patienten).

Eine positive Assoziation mit der Fibromyalgie besteht außerdem beim komplexem regionalem Schmerzsyndrom (CRPS).

Gastrointestinale Erkrankungen, die häufig mit einer Fibromyalgie einhergehen, sind Zöliakie und Glutenunverträglichkeit (17 bis 31%) sowie Reizdarmsyndrom (17 bis 32%). Darüberhinaus überlappt Fibromyalgie oft mit anderen chronischen Schmerzzuständen (20 bis 65%) wie Migräne oder Spannungskopfschmerz. In weiteren Studien erfüllten außerdem 62% der Patienten mit einer Hashimoto-Thyreoiditis und 45% der Patienten mit morbidem Adipositas die Diagnosekriterien für Fibromyalgie. Überraschend ist vor allem die mit 23% deutlich erhöhte Fibromyalgie-Rate, die man in einer Studie in einer 57-köpfigen Kohorte herzinsuffizienter Patienten fand (63% Männer, Altersdurchschnitt 70 Jahre).

Fitzcharles M.-A. et al.: Comorbid fibromyalgia: A qualitative review of prevalence and importance. Eur J Pain 2018; 22: 1565-76

Infos: www.naturmed-depesche.de/190176

nehmern (18 bis 35 Jahre), aufgeteilt in eine Placebogruppe (n=17) und eine Ibuprofen-Gruppe (n=14), untersuchten sie den Effekt einer langfristigen Ibuprofeneinnahme auf die Hormonproduktion. Die Testgruppe erhielt täglich 2x600 mg Ibuprofen über einen Zeitraum von sechs Wochen. Bereits nach zwei Wochen konnte ein signifikanter Anstieg des luteinisierenden Hormons (LH) in der Ibuprofen-Gruppe um 23% im Vergleich zur Placebo-Gruppe festgestellt werden. Nach sechs Wochen zeigte sich ein LH-Anstieg von 33%. Keinen Unterschied gab es beim Vergleich der Testosteronspiegel zwischen den Gruppen. Die Teilnehmer in der Ibuprofen-Gruppe entwickelten per Definition somit einen kompensierten Hypogonadismus. Zur Bestätigung der Ergebnisse behandelten die Autoren Hodenbiopsien von Prostatakrebspatienten ohne Hormonbehandlung mit Ibuprofen unterschiedlicher Konzentrationen und Expositionsdauer. Hierbei konnten sie eine bis zu 40% verringerte Konzentrations- und zeitabhängige Testosteronproduktion durch Ibuprofen feststellen. Ohne den kompensatorischen Einfluss des Hypophysenhormons LH kommt es ex vivo also zur Hemmung der Testosteronproduktion.

Abschließend verifizierten sie ihre Ergebnisse in vitro mit der steroidogenen Zelllinie NCI-H295R, anhand derer ein Einfluss Ibuprofens auf Transkriptionsebene nachgewiesen werden konnte. Die Ergebnisse liefern Anhaltspunkte für ein Umdenken in der Schmerztherapie.

Kristensen DM et al.: Ibuprofen alters human testicular ... Proc Natl Acad Sci 2018; 115(4): E715-E724. doi: 10.1073/pnas.1715035115.

Infos: www.naturmed-depesche.de/190175

Besuchen Sie uns online!

Alle Inhalte und ein ausführliches Archiv wissenschaftlicher Studien auf www.naturmed-depesche.de

Weniger Antibiosen bei Atemwegsinfekten

Wie häufig verordnen Sie in Ihrer Praxis in einer typischen Winterwoche Antibiotika?

Früher war das insbesondere bei Patienten mit mittelgradiger oder schwerer COPD häufig – im Rahmen von Exazerbationen. Wir mussten uns bei der Entscheidung, ob ein Antibiotikum sinnvoll ist, auf die Beurteilung der Sputumfarbe stützen. Das hat sich nun geändert, und die Verschreibungshäufigkeit ist drastisch zurückgegangen – gefühlt um etwa 80%!

Was genau hat sich geändert, dass die Verschreibungen in Ihrer Praxis so zurückgegangen sind?

Seit dem 1. Juli 2018 kann bei Atemwegsinfekten die Bestimmung des Procalcitonins mit der Frage, ob ein Antibiotikum sinnvoll ist, ohne Belastung des Laborbudgets erfolgen. Hierfür muss die EBM-Ziffer 32004 als Symbolziffer kodiert werden.

Wie setzen Sie das um?

Das bedeutet, dass wir bei Patienten, die an Atemwegsinfekten mit Husten und Auswurf leiden, regelmäßig das Procalcitonin bestimmen. Nur wenn der Wert erhöht ist, wird ein Antibiotikum verordnet. In der Praxis gehen wir so vor, dass wir bereits ein Rezept mitgeben, auf dem allerdings notiert ist, dass es erst eingelöst werden soll, wenn das Procalcitonin erhöht ist. Wir informieren den Patienten dann telefonisch über den Befund – meist ist

dieser unauffällig und eine Antibiose unnötig.

Verlangen Ihre Patienten auch selbst nach einer Antibiose?

Ja, das ist ziemlich häufig der Fall. Erfahrungsgemäß erfordert die Erörterung, warum kein Antibiotikum verordnet wird, viel Zeit und führt am Ende doch zur Unzufriedenheit. Seit wir Procalcitonin bestimmen, ist das anders: Derselbe Patient, der früher für das Antibiotikum gekämpft hätte, ist nun erleichtert, dass keines erforderlich ist. Die Blutentnahme steht dabei für sorgfältige Diagnostik und so kann auch zu Hause erklärt werden, warum man ohne Antibiotikum nach Hause kommt – ein Aspekt, den man nicht vergessen sollte.

Wie erklären Sie den Patienten, dass eine grippale Infektion eine gewisse Zeit zur Ausheilung benötigt und dass Antibiotika nicht die richtige Behandlung für Virusinfektionen sind?

Im Grunde erkläre ich es genauso, wie Sie es formulieren: Atemwegsinfekte werden in der Regel durch Viren hervorgerufen – etwa 250 verschiedene Arten kommen als Erreger infrage. Antibiotika zielen ausschließlich auf Bakterien und damit ins Leere. Sie schädigen allerdings das Mikrobiom des Darmes und können damit über immunologische Mechanismen die Infektanfälligkeit der Lunge sogar erhöhen.

Arbeiten Sie mit naturheilkundlichen Präparaten?

Rezepte, auch sogenannte grüne Rezepte für nicht verschreibungspflichtige Medikamente, stelle ich ausschließlich für Präparate aus, deren Nutzen wissenschaftlich belegt ist. Das schließt insbesondere Medikamente ein, die Pflanzenextrakte enthalten. Ambroxol, Cineol, Efeuextrakt und der Pelargonienwurzelextrakt gehören zu meinen Favoriten.

Was raten Sie Ihren Kolleginnen und Kollegen, um die Atemwege im Praxisalltag zu schützen?

Wer sich vor Virusinfektionen der Atemwege schützen möchte, sollte insbesondere den Übertragungsweg Nase-Hand-Hand-Nase berücksichtigen: Begrüßen ohne Händeschütteln, Händedesinfektion nach jedem Patientenkontakt und ein Mund-Nase-Schutz für Menschen, die bereits erkältet sind, gehören zu den wirksamsten Maßnahmen. Die Gripeschutzimpfung (inzwischen tetravalent) sollte Standard für das gesamte Praxispersonal sein. Und last but not least: Rauchfrei zu werden, ist immer eine gute Idee.

Was tun Sie, wenn es Sie doch einmal erwischen sollte mit einer Atemwegsinfektion?

Mich erwischt es regelmäßig. Dann verwende ich Ingwertee und Antiphlogistika in Kombination mit Ambroxol oder Efeuextrakt.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Infos:
www.naturmed-depesche/190193



Dr. med. Justus de Zeeuw ist Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Pneumologie und Schlafmedizin. Ab 2006 war er Chefarzt der Inneren Abteilung am St. Josef Krankenhaus Haan, von 2010 bis 2014 Chefarzt der Medizinischen Klinik für Pneumologie, Kardiologie und Intensivmedizin am Petrus-Krankenhaus Wuppertal. Seit 2015 ist er in einer pneumologischen Facharztpraxis in Köln niedergelassen.

„Wir bestimmen Procalcitonin, um festzustellen, ob eine Antibiose indiziert ist.“

Aktivierte C-Fasern als Ursache

Brennender Hautschmerz bei Diabetes ergründet

Die diabetische Neuropathie kann mit brennenden Hautschmerzen einhergehen. Der Pathophysiologie dieser Art von Schmerzen ging eine Forschergruppe aus Italien und Dänemark nach. Sie liefert neue Erkenntnisse zur Pathophysiologie.

Die schmerzhafte diabetische Neuropathie zeigt häufig verschiedene Kombinationen von Symptomen. Die Patienten leiden an spontanen oder auslösbaren Schmerzen. Besonders häufig sind spontan auftretende anhaltende Schmerzen brennender Art sowie dynamische mechanische Allodynien.

Bei der Erforschung schmerzhafter diabetischer Neuropathien werden oft Hautbiopsien untersucht. Man analysiert die epidermalen Nervenfasern, hauptsächlich unmyelinisierte C-Fasern-Enden. Beim Immunostaining der Fasern werden Marker wie

PGP 9.5 (protein gene product) oder GAP 43 (growth-associated protein) eingesetzt.

Mit derartigen Methoden gingen die Forscher der Frage nach, ob intraepidermale regenerative Nervensprossen mit den Hautschmerzen von Diabetikern assoziiert sind.

An der Studie waren 85 Patienten mit diabetischer Polyneuropathie beteiligt. Bei allen entnahm man am Unterschenkel Hautbiopsien. Mit PGP 9.5 quantifizierte man alle intraepidermalen Nerven, mit GAP 43 die regenerierenden Nervensprossen. Bei Patienten mit anhaltenden brennenden

Schmerzen waren Nervendichte und das Verhältnis GAP 43 zu PGP 9.5 signifikant höher als bei solchen ohne derartige Beschwerden. Bei dynamischer mechanischer Allodynie waren die Verhältnisse nicht so eindeutig.

Die Ergebnisse der Studie fördern das Verständnis des Pathomechanismus brennender Hautschmerzen bei Diabetikern. Sie passen zu Beobachtungen, wonach die selektive Stimulation intraneuraler C-Fasern bei gesunden Probanden brennende Schmerzen hervorruft. Nun sollte noch untersucht werden, ob sich die Bestimmung der Hautinnervierung mit durch GAP 4.3 markierbaren Fasern zur Vorhersage anhaltender brennender Hautschmerzen eignet.

Galosi E et al.: A pain in the skin. Regenerating nerve sprouts are distinctly associated with ongoing burning pain in patients with diabetes. Eur J Pain 2018; 22: 1727-34

Infos: www.naturmed-depesche.de/190177

DIAGNOSE

Künstliche Intelligenz in der Medizin

Diagnose diabetischer Augenkrankheiten

In Diagnosesystemen, die auf künstlicher Intelligenz (KI) basieren, liegt die Hoffnung, dass sie das Gesundheitssystem qualitativ und kosteneffizient optimieren. In den USA wurde nun das erste KI-Diagnosesystem zur Früherkennung der diabetischen Retinopathie und des diabetischen Makulaödems zugelassen.

Ausschlaggebend für die Zulassung war eine Schlüsselstudie, in der ein autonomes Diagnosesystem, dessen Algorithmus auf künstlicher Intelligenz basiert, an 900 Diabetespatienten getestet wurde.

Die Teilnehmer der Studie waren zwischen 22 und 84 Jahre alt (Durchschnittsalter 59 Jahre, 47,5% männlich). 23,8% der Diabetiker hatten eine bereits bekannte, diagnostizierte milde diabetische Retinopathie. Zehn Gesundheits-

zentren nahmen an der Studie teil und führten die Tests mit den Patienten und dem webbasierten System durch. Das KI-Diagnosesystem erkannte die betroffenen Augen und überzeugte mit einer Empfindlichkeit von 87,2%, einer Spezifität von 90,7% und einer Bildgebungsrate von 96,1%.

Die U.S. Food and Drug Administration genehmigte anhand dieser Studienergebnisse den Einsatz des Systems in primären Pflegeeinrichtungen und die Durchführung der Untersuchung durch Gesundheitsdienst-

leister, die den Augentest über ihre Websites anbieten. Das KI-Diagnosesystem hat das Potenzial, jährlich den Sehverlust von Tausenden Menschen mit Diabetes mellitus zu verhindern, so die Begründung für die Entscheidung zur Zulassung. Im Hinblick auf die mehr als 24.000 Menschen, die in den Vereinigten Staaten von Amerika jährlich ihr Augenlicht aufgrund diabetischer Retinopathie verlieren, ist dies sicher eine begrüßenswerte Entscheidung. Denn weniger als die Hälfte der Diabetespatienten in den USA halten sich an den empfohlenen Zeitplan für Augenuntersuchungen.

Abràmoff MD et al.: Pivotal trial of an ... npj Digital Medicine 2018; 39

Infos: www.naturmed-depesche.de/190178

Detaillierte Hormonbestimmung bei Migräne Östrogeneinfluss bei Männern?

Geschlechtshormone sind bei vielen Frauen Einflussfaktoren auf Migräne. Niederländische Forscher untersuchten nun die Rolle weiblicher Geschlechtshormone bei Männern mit Migräne. Kann Östrogen auch bei ihnen die Attacken triggern?

In einer Gruppe von 17 medikamentös un-

behandelten Männern mit episodischer Migräne ohne Aura (durchschnittl. 2,8 Attacken/Monat) und 22 alters- und Body-Mass-Index-gematchten Kontrollen ohne Migrä-

dem die Migränepatienten kopfschmerzfrei waren. Im Anschluss wurden sie bei den Patienten an jedem folgenden Tag (drei bis vier Mal) so lange wiederholt, bis eine Migräneattacke auftrat.

Gegenüber den Kontrollen wiesen die Männer mit Migräne erhöhte E2-Spiegel auf – sowohl absolut als auch in Relation zu Tf: Interiktal (an den attackenfreien Tagen) war die Tf/E2-Rate bei ihnen signifikant niedriger. Dies ging bei vergleichbaren Tf-Serumwerten (357,5 vs. 332,6 pmol/l) auf ihre erhöhten E2-Konzentrationen (96,8 vs. 69,1;) zurück. Beim Männern mit Prodromi waren die präiktalen Tf- und E2-Werte signifikant höher als bei jenen ohne Prodromi.

Van Oosterhout W et al.: *Female sex ... Neurology* 2018, 4; e374-e381 [Epub 27. Juni; doi: 10.1212/WNL.0000000000005855]

Infos: www.naturmed-depesche.de/190179

Intervention reduziert Depression und Fatigue

Pilotstudie zur „positiven Psychotherapie“

Die „positive Psychotherapie“ will die Häufigkeit und Intensität positiver emotionaler Erfahrungen fördern. In einem „Short report“ berichten US-Mediziner jetzt über die Ergebnisse einer Gruppentherapie-Pilotstudie bei MS-Patienten.

Eingeübt werden bei der positiven Psychotherapie u.a. Dankbarkeit für positive Ereignisse, Vergegenwärtigung persönlicher Stärken und der bewusste Genuss positiver Aktivitäten. In der kleinen Studie wurden primär die Machbarkeit und Akzeptanz dieses Ansatzes, aber auch diverse patient-reported outcome measures (PROM) geprüft.

Alle elf MS-Patienten (medianer EDSS 2) durchliefen die gesamte fünfwöchige Studie, 82% absolvierten dabei vier oder mehr der wöchentlichen 45- bis 60-minütigen Gruppentherapiesitzungen. Danach ergab sich eine jeweils signifikante Verringerung der Fatigue nach dem „Vitalitäts“-Score es SF36 und der Depression nach CES-D. Al-

lerdings kam es in den PROM – positiver/negativer Affekt (PANAS), Optimismus (LOT-R), Angst (STAI), Kognition (SDMT) und Lebensqualität (SF-36) – wider Erwarten zu keinen signifikanten Veränderungen.

Leclaire K et al.: *Short report: a pilot study ... Int J MS Care* 2018; 20(3): 136-41

Infos: www.naturmed-depesche.de/190317

ALLERGOSTOP®

Bei allen Allergiejarten

- Direkttherapie: Sofortiger Therapiebeginn
- Eigenherstellung von ALLERGOSTOP® zur Gogensensibilisierung
- Bei exogenen & endogenen Allergien und Autoimmunerkrankungen
- Autologe Blutzubereitung nach Dr. med. K. E. Theurer
- Fordern Sie Infomaterial unter info@vitOrgan.de an



Scharfstoff 6-Gingerol

Gegen Mundgeruch hilft Ingwer

Das im Ingwer enthaltene 6-Gingerol ist für den scharfen Geschmack der Knolle verantwortlich. Doch der Stoff hilft auch gegen Mundgeruch, indem er innerhalb weniger Sekunden übelriechende schwefelhaltige Verbindungen abbaut.

Welche Effekte haben Lebensmittel auf die im Speichel gelösten Moleküle? Daran forschte ein Team der Technischen Universität München (TUM) und des Leibniz-Instituts für Lebensmittel-Systembiologie.

Denn Lebensmittel beeinflussen nicht nur durch ihren Eigengeschmack, ihren Duft oder ihre Schärfe unser Geschmacksempfinden, sondern auch indirekt über noch weitgehend unbekannt biochemische Mechanismen. Die Untersuchungen des Teams um Professor Thomas Hofmann vom Lehrstuhl für Lebensmittelchemie und Mo-

lekulare Sensorik zeigten, dass 6-Gingerol innerhalb weniger Sekunden den Spiegel des Enzyms Sulfhydryl-Oxidase 1 im Speichel um das 16-fache ansteigen lässt.

An jeweils vier Männern und Frauen wurden Speichel- und Atemluftanalysen durchgeführt. Sie zeigten, dass das Enzym schwefelhaltige Verbindungen abbaut.

Auf diese Weise kann das Sulfhydryl-Oxidase 1 den lang anhaltenden Nachgeschmack vieler Lebensmittel, wie beispielsweise den von Kaffee, vermindern. Auch der Atem riecht dadurch besser. Der ent-



deckte Mechanismus könnte zur Entwicklung neuer Mundpflegemittel beitragen.

Wer darauf nicht warten möchte, genießt einfach das Original und behilft sich mit einem Stück Ingwer gegen Mundgeruch.

Bader M et al.: Chemosensate-induced modulation ... J Agric Food Chem 2018; doi: 10.1021/acs.jafc.8b02772./www.idw-online.de

Infos: www.naturmed-depesche.de/190181

Wirksamkeit gegen Harnwegsinfektionen

Hagebutten nach Sectio

Erstmals wurde die Frucht der *Rosa canina*, die Hagebutte, auf ihre Wirkung bei Harnwegsinfektionen bei Frauen nach Sectio untersucht. Die Kapseln aus dem Hagebuttenpulver zeigten Wirksamkeit. Das könnte am hohen Gehalt an Ascorbinsäure und bestimmten Flavonoiden, wie dem Quercetin, liegen.

Das Risiko von Harnwegsinfektionen (HWI) nach Sectio ist durch die Katheterisierung erhöht. In früheren Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass *Rosa canina fructus* das Wachstum von *Escherichia coli* hemmen kann. Trotzdem wurden weitere Untersuchungen primär nur in vitro oder bezogen auf andere Krankheiten durchgeführt.

Eine randomisierte, placebokontrollierte Studie testete Hagebuttenpulver nun an 400 iranischen Frauen, die zwischen August 2016 und März 2017 per Sectio entbunden hatten und maximal drei Dosen Antibiotika erhalten hatten.

Die Frauen wurden in eine Interventionsgruppe (n=200) und eine Placebogruppe (n=200) eingeteilt. Ab dem zweiten Tag bis zum 20. Tag post partum erhielten die Frauen entweder zweimal täglich Kapseln mit 500 mg Hagebuttenfruchtpulver oder eine identisch aussehende (Geruch, Farbe und Form) Placebokapsel.

Der primäre Endpunkt war die Häufigkeit von HWI, einschließlich asymptomatischer Bakteriurie, während der Behandlungszeit.

An Tag 7, 10 und 20 wurden die Frauen untersucht und Urinkulturen durchgeführt. In der Interventionsgruppe zeigte sich, dass

die Mütter signifikant seltener von Harnwegsinfektionen betroffen waren als die Frauen, die kein Hagebuttenpulver erhalten hatten.

Das positive Ergebnis könnte mit dem hohen Vitamin-C-Gehalt der Frucht zusammenhängen. Hagebutten enthalten immerhin 880 mg/100ml Ascorbinsäure. Diese hat antioxidative Eigenschaften, dazu gibt es gesicherte Erkenntnisse. U.a. konnte eine Studie mit 110 Schwangeren zeigen, dass eine Tagesdosis von 100 mg Vitamin C, eingenommen während der Schwangerschaft, Harnwegsinfektionen verhindern kann.

Auch die enthaltenen Flavonoide spielen vermutlich eine wichtige Rolle, allen voran das Quercetin, das eine antibakterielle Wirkung hat.

Seifi M et al.: The effect of rosa ... Phytother. Research 2018; 32: 76-83

Infos: www.naturmed-depesche.de/190180

Positive Wirkung auf das intestinale Mikrobiom

Weniger Gluten für jeden gut

Neue Forschungsergebnisse, die in der Fachzeitschrift *Nature Communications* veröffentlicht wurden, haben gezeigt, dass eine glutenarme Ernährung auch die Gesundheit von Menschen, die nicht unter Zöliakie leiden, verbessern kann. Die Vorteile sind jedoch nicht auf das bloße Fehlen von Gluten zurückzuführen.

Unter der Führung von Professor *Oluf Pedersen* vom Novo Nordisk Foundation Center für grundlegende Stoffwechselforschung an der Universität Kopenhagen in Dänemark, untersuchte ein Verbund von Wissenschaftlern, ob eine glutenarme Ernährung für Menschen, die nicht unter einer Zöliakie leiden, von Vorteil sein könnte.

Hierzu führten sie eine randomisierte, kontrollierte Cross-over-Studie mit 60 gesunden, dänischen Erwachsenen zwischen 22 und 65 Jahren durch. Eine Gruppe aß über acht Wochen eine glutenarme Diät, die an-

dere Gruppe verzehrte 18 g Gluten am Tag. Nach einer sechswöchigen Auswaschphase wechselten die Gruppen das Diätregime. Während der Auswaschphase wurden 12 g Gluten täglich verspeist. Die beiden Diäten waren hinsichtlich des Kaloriengehaltes und der Qualität der enthaltenen Nährstoffe vergleichbar. Die Zusammensetzung der Ballaststoffe war jedoch unterschiedlich: Die glutenarme Diät enthielt weniger Ballaststoffe aus Weizen, Roggen und Gerste, da dies die Hauptquellen für Gluten sind. Die Forscher untersuchten die Veränderun-

gen der Verdauungsvorgänge im Darm, indem sie Stoffwechselanalysen mithilfe von Urinproben durchführten und diätbedingte Veränderungen im Darmmikrobiom der Teilnehmer beobachteten.

Die glutenarme Diät führte bei den Teilnehmern zu einer Verringerung von gastrointestinalen Beschwerden wie Blähungen. Außerdem verloren sie in geringem Maße Gewicht. Die Zusammensetzung der Darmbakterien veränderte sich positiv, der Grundumsatz stieg und es wurde ein Rückgang von kohlenhydrate- und zuckerabbauenden Bakterien beobachtet. Auch die Bifidobakterien, die durch den Verzehr von Weizen übermäßig vertreten sein können, verringerten sich durch die glutenarme Diät.

Hansen LBS et al.: A low gluten diet induces changes in the ... Nature Communications 2018; 9:4630 | doi: 10.1038/s41467-018-07019-x

Infos: www.naturmed-depesche.de/190182

Phytotherapeutikum aus Südasien

Giftige Yams wirkt antioxidativ

Zubereitungen aus *Dioscorea hispida* Dennst. werden in Bangladesch traditionell für die Behandlung von Arthritis, Geschwüren und Hautinfektionen verwendet. Wissenschaftler des südasiatischen Landes untersuchten nun, welche Inhaltsstoffe und Wirkungen die Giftige Yams tatsächlich hat.

Die Erforschung von traditionellen Arzneimitteln und Medizinsystemen ist ein vielversprechender Ansatz für die Entdeckung von (vermeintlich) neuen Medikamenten.

An der Universität von Dhaka rückte nun die zur Familie der Yams gehörende Pflanze *Dioscorea hispida* Dennst. in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.

Ein wässriger und ein Ethanolextrakt wurden bezüglich ihrer Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen getestet. So wurden die antioxidative Aktivität hinsichtlich des Gesamtphenolgehalts untersucht und die anti-

mikrobielle Aktivität gegen zwölf Bakterien und drei Pilzpathogene. Auch thrombolytische Aktivitäten und membranstabilisierende Eigenschaften testeten die Wissenschaftler.

Sie stellten fest: Der Alkoholextrakt von *D. hispida* enthält einen beträchtlichen Phenolgehalt und weist eine starke Radikalfängeraktivität auf.

Eine antimikrobielle Wirkung ist auch nachzuweisen, allerdings in eher mäßigem Umfang. Der wässrige Extrakt der Giftigen Yams zeigte eine herausragende throm-



bolytische Aktivität. Nun sollten die bioaktiven Metaboliten der Pflanze isoliert werden und anschließend In-vivo-Studien folgen, um die pharmakologischen Wirkungen der Pflanze auch tatsächlich zu verifizieren.

Miah MM et al.: In vitro antioxidant, antimicrobial ... EJIM 2018; 19: 121-27

Infos: www.naturmed-depesche.de/190183

Naturheilkunde in der Dermatologie

Komplementäre und alternative Therapien bei Psoriasis



Der Leidensdruck von Psoriasispatienten ist hoch und über 50% der Betroffenen sind nicht mit der konventionellen Therapie zufrieden. Einige Patienten empfinden sie als nicht effektiv, andere klagen über Nebenwirkungen. Bis zu 51% der Patienten nehmen in der Folge komplementäre oder alternativmedizinische Therapien in Anspruch. Doch welche dieser Methoden sind tatsächlich nachweislich wirksam?

Die Psoriasis als nicht infektiöse, chronisch-entzündliche Dermatose und Systemerkrankung betrifft ca. 2% der Bevölkerung.

Die Ätiologie ist multifaktoriell und noch nicht vollständig geklärt. Autoimmune und genetische Faktoren spielen eine Rolle. So scheint eine Störung der T-Zellen zur Keratinozytenproliferation und vermehrten Migration unreifer Zellen in das Stratum corneum zu führen. Man nimmt an, dass die Fehlsteuerung der T-Zellen durch Antigene – bzw. bei genetisch prädisponierten Individuen durch bestimmte Auslöser oder Traumen – aktiviert wird. Dementsprechend werden zunehmend Biologika wie Infliximab, Adalimumab oder Etanercept zur Therapie eingesetzt.

Als topische Arzneien sind Kortikosteroide, Zubereitungen auf Teerbasis, Dithranol, Vitamin-D3-Analoga, Salicylsäure oder Retinoide. Oral eingesetzt werden Methotrexat, Acitretin und Cyclosporin. Lichttherapien werden ebenfalls angewendet (UV-B und Psoralen-UVA)/PUVA).

CAM-Therapien

Mittlerweile sind auch viele verschiedene CAM-Methoden (Complementary and alternative Medicine) zur Behandlung der Psoriasis bekannt.

Bei ihrer Literaturrecherche konzentrierten sich fünf Wissenschaftler unter der Leitung von A. Caresse Gamret vom Department of Dermatology and Cutaneous Sur-

gery der University of Miami aber nur auf die Therapien, zu denen qualitativ hochwertige Studien bei Patienten mit Plaque-Psoriasis vorliegen. So sichteten sie die Datenlage der Jahre 1950 bis 2017 und fanden 457 Artikel zum Thema. In die Überprüfung schlossen sie insgesamt 44 RCT (randomized controlled trial; davon 17 doppelblinde, 12 einfach verblindete und 14 nicht verblindete), zehn nicht kontrollierte Studien, zwei nicht randomisierte Studien, zwei nicht-randomisierte kontrollierte Open-label-Studien, eine prospektive kontrollierte Studie und drei Meta-Analysen ein.

Drei Hauptthemen kristallisierten sich heraus: die Behandlung mit natürlichen Wirkstoffen (*Indigo Naturalis*, Curcumin und die Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA aus Fischöl), Mind-Body-Verfahren und Akupunktur.

Indigo naturalis

Indigo naturalis, ein Derivat aus Indigopflanzen wie *Baphicacanthus cusia*, wird seit Jahrhunderten in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwendet. *Indigo naturalis* hat sich als antiphlogistisch, antiviral, antimikrobiell und antipyretisch erwiesen und zeigt außerdem antitumorale Wirkung über CDK2-Hemmung des Zellzyklus bei proliferierenden Tumorzellen. Besonders im Fokus steht die Wirkstoffkomponente Indirubin.

Indigo naturalis könnte auch bei Morbus Crohn wirksam sein, jedoch ist die orale Einnahme mit Risiken verbunden und kann

nicht empfohlen werden. Zu den Nebenwirkungen zählen gastrointestinale Reizungen und in der Langzeitanwendung sogar Leberschäden.

Zur topischen Anwendung bei Psoriasis scheint *Indigo naturalis* (IN) aber Potenzial als sichere und wirksame Therapie zu haben, so die Autoren der vorliegenden Übersichtsarbeit.

Ein RCT testete eine IN-Salbe an Patienten mit mäßiger Plaque-Psoriasis über einen Zeitraum von acht Wochen. 16 Patienten wurden mit der IN-Salbe behandelt, acht erhielten ein Placebo. Während sich bei 56,3% der Patienten der IN-Gruppe die Symptomatik um durchschnittlich 75% verbesserte, zeigte kein Patient der Placebogruppe eine Verbesserung. Die Verbesserung durch die IN-Salbe war aber nach Beendigung der Anwendung nicht anhaltend, was darauf hindeutet, dass eine Langzeitanwendung notwendig sein könnte.

In einem weiteren RCT zeigte die IN-Salben-Behandlung ebenfalls positive Wirkungen. Über zwölf Wochen wurden 42 Patienten, die seit mindestens zwei Jahren an Psoriasis litten und auf mindestens zwei konventionelle Therapieversuche nicht ansprachen, behandelt. Dazu wurden zwei sehr ähnlich stark befallene erythematöse Areale ausgewählt und jeweils mit IN-Salbe oder einer Placebosalbe bestrichen. Nach zwölf Wochen zeigten die Areale, die mit IN-Salbe behandelt wurden, im Vergleich zur Placebobehandlung eine statistisch signifikante Abnahme des Erythems und der Verhärtungen. Bei 74% der mit IN behandelten Hautstellen ging das Erythem nahezu vollständig (75–90%) oder vollständig (100%) zurück. Als unerwünschte Wirkung zeigte sich lediglich, dass die IN-Salbe die Kleidung blau verfärben kann.

Die positiven Ergebnisse decken sich mit denen einer Pilotstudie aus dem Jahr 2007.

Die Autoren schlussfolgern, dass Indirubin für die antipsoriatische Wirkung verant-

wortlich ist. Das Zellteilungsprotein CDC25B und der epitheliale Wachstumsfaktor-Rezeptor, die eine Rolle bei der Keratinozyten-Hyperproliferation spielen, scheinen beide durch Indirubin gehemmt zu werden.

In der neuesten Veröffentlichung von Lin et al. aus dem Jahr 2018 zeigte eine Dosierung von 200 µg Indirubin auf 20 g Salbe, zwei Mal täglich angewendet, die besten Erfolge. In mehreren Publikationen wurde auch die Wirksamkeit von *Indigo naturalis* bei Nagelpsoriasis gezeigt. Noch ist die optimale Dosierung und Anwendung nicht verifiziert, und die Studien haben nur eine kleine Teilnehmerzahl. Weitere Studien wären notwendig.

Curcumin

Curcumin, ein sekundärer Pflanzenstoff aus dem Rhizom von *Curcuma longa*, wird schon seit Jahrtausenden in der Traditionellen Chinesischen und ayurvedischen Medizin verwendet. Zahlreiche In-vitro- und Tierstudien haben verschiedene Wirkungen von Curcumin nachgewiesen. Es zeigt antiphothlogistische, antimikrobielle, antioxidative und antitumorale Aktivitäten. Nachdem viele positive Einzelberichte über Curcuminbehandlungen bei Psoriasis veröffentlicht wurden, folgte im Jahr 2008 ein RCT, danach weitere Arbeiten.

Die Behandlung mit Curcumin ist oral oder topisch möglich, zu beiden Anwendungsformen gibt es Studien.

Aktuelle Daten eines In-vitro-Modells mit humanen Keratinozyten zeigen, dass Curcumin die Proliferation der Keratinozyten inhibiert, indem es die proinflammatorischen Zytokine Interleukin 17 (IL-17), IL-T, Interferon-gamma und den Tumor-Nekrose-Faktor herunterreguliert.

Topische Anwendung von Curcumin

In einer Studie (RCT) aus dem Jahr 2015 wurde ein hydroalkoholischer Kurkumaex-

trakt mit Curcumin als Wirkstoff über neun Wochen an 34 Patienten mit leichter bis mittelschwerer Psoriasis getestet. Den Patienten wurde an zwei identisch betroffenen erythematösen Arealen entweder das Kurkumagel oder ein Placebogel aufgetragen. Die Verwendung des Kurkumagels führte zu einer statistisch signifikanten Abnahme des Erythems und der Plaque-dicke. Unerwünschte Nebenwirkungen waren allerdings Irritationen und Trockenheit der Haut.

Eine Studie verglich eine 1%ige alkoholische Curcuminzubereitung mit Calcipotriol und kam zu dem Schluss, dass die topische Curcuminzubereitung in der Behandlung mittelschwerer bis schwerer Psoriasis dem topischen Calcipotriol überlegen ist. Allerdings war diese Studie mit 20 Teilnehmern sehr klein.

Orale Anwendung von Curcumin

Ob orales Curcumin in Kombination mit einem topischen Kortikosteroid besser wirkt als das Kortikosteroid allein, wurde in einer Studie aus dem Jahr 2015 getestet. An dem 16-wöchigen RCT nahmen 63 Patienten mit leichter bis mittelschwerer Psoriasis teil. Die eine Hälfte erhielt, wie schon bisher, die topische Steroidbehandlung und zusätzlich eine orale Zubereitung mit 2 g Curcumin/Tag. Die andere Gruppe erhielt auch die gewohnte topische Steroidbehandlung und ein oral verabreichtes Placebo. Die Patienten der Curcumin-plus-Steroid-Gruppe profitierten statistisch signifikant von der Curcuminzubereitung. 48% der Patienten, die zusätzlich Curcumin einnahmen, erfuhren eine 75%ige Verbesserung der Symptomatik. In der Placebogruppe waren es 12%. Die Autoren dieser Studie stufen die zusätzliche Einnahme von Curcumin zur topischen Steroidbehandlung als sichere und wirksame Zusatztherapie ein.

Auch die proinflammatorischen Interleukine 17 und 22 (IL-17, IL-22) wurden über-

prüft. Während die IL-17-Spiegel in Woche 12 bei allen Teilnehmern ähnlich blieben, zeigten sich die IL-22-Spiegel in der Gruppe, die Curcumin einnahm, nach drei Monaten signifikant verringert.

Eine weiteres RCT mit 21 Teilnehmern untersuchte über zwei Monate die Einnahme von Curcumin zusätzlich zur Lichttherapie. Curcumin bewirkte in dieser Studie keine erhöhte Photosensibilität. Die Curcumintherapie in Kombination mit UV-A-Phototherapie wurde von den Autoren als sicher und wirksam eingestuft.

Gewichtsreduktion

Eine im Sommer 2018 im Fachmagazin *JAMA Dermatology* erschienene systemische Übersichtsarbeit bewertete die Datenlage zu diätischen Interventionen bei Psoriasis. Besonders deutlich wurde, dass eine Gewichtsreduktion bei Patienten mit einem BMI über 25 dringend empfohlen werden sollte. Eine hypokalorische Diät verbessert die Schwere der Psoriasis und die Lebensqualität, so das Ergebnis mehrerer kontrollierter, randomisierter, klinischer Studien.

Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl

Dermatologiepatienten nehmen als Nahrungsergänzung am häufigsten Fischölpräparate zu sich. Den Hoffnungen auf die Wirksamkeit der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) stehen aber widersprüchliche Forschungsergebnisse entgegen. In mehreren Studien zeigte sich die Therapie als nicht wirksam. Hier variierten die Gaben deutlich: EPA und DHA wurden mit 80 mg bis zu 9 g pro Tag dosiert und zwischen 14 Tagen und neun Monaten verabreicht.

Zwei ältere (1989 und 1998) doppelblinde, randomisierte, kontrollierte klinische Studien fanden wiederum Beweise für die Wirk-

samkeit von oral verabreichtem Fischöl. Hier wurden 18 bzw. 40 Patienten eingeschlossen, sie bekamen über zwölf Wochen Fischölpräparate mit 1,8g EPA und 1,2g DHA/Tag bzw. über 15 Wochen 3,6g EPA und 2,4g DHA verabreicht. Die Behandlung zeigte signifikante Wirksamkeit. Auch zwei weitere überprüfte Open-label-RCT zeigten einen statistisch signifikanten Nutzen der Omega-3-Fettsäuren. Weitere Studien, die allerdings nicht kontrolliert sind, berichten von einem signifikanten Nutzen der Nahrungsergänzung mit Fischölpräparaten.

Sieben RCT dagegen konnten keine Wirksamkeit feststellen. Hier wurden Dosen zwischen 216mg bis 5,4g EPA und 132mg und 3,6g DHA verwendet.

Auch zur intravenösen Anwendung liegen zwei kontrollierte, randomisierte Studien vor. Hierbei zeigte sich, dass Omega-3-Fettsäuren in einer Dosierung von 50 bis 100ml wirksamer waren als Omega-6-Fettsäuren in gleicher Dosierung. Allerdings reicht die bisherige Evidenz noch nicht für Empfehlungen zur Psoriasisstherapie aus.

Mind-Body-Therapien

Die Rolle von Stress als Auslöser der Psoriasis ist seit Langem bekannt. So beschäftigten sich einige Wissenschaftler mit der Stressreduktion als Therapieversuch zur Reduktion der körperlichen Symptomatik und emotionalen Belastung.

Geführte Meditationen bzw. das Anhören von Meditationstexten und Bilderreisen haben laut den aktuell vorhandenen Studienergebnissen tatsächlich eine vorteilhafte Wirkung auf die Erkrankung.

In einer Studie wurden 37 Patienten mit Psoriasis in zwei Gruppen aufgeteilt. Alle erhielten eine UV-A-Phototherapie, aber nur eine Gruppe hörte einen Meditationstext während der Sitzungen. Die Haut der Teilnehmer in der Meditationsgruppe heilte viermal schneller ab als die derjenigen, die

nur die Phototherapie erhielten. Patienten während der Phototherapie einen Meditationstext anhören zu lassen, sei eine effektive und kostengünstige Möglichkeit, komplementäre Therapien bei Psoriasis in die Regelversorgung zu integrieren, so die Einschätzung der Autoren.

Weitere Studien beschäftigen sich mit Meditation und geführten Bilder- bzw. Mentalreisen und Psychotherapie. Nicht für alle, aber für einige Patienten mit Psoriasis scheinen diese Methoden durchaus sehr hilfreich zu sein. Die kleine Anzahl der Studien und die begrenzten Teilnehmerzahlen lassen zwar noch keine eindeutigen Schlüsse zu, jedoch kann davon ausgegangen werden, dass Mind-Body-Verfahren im Sinne eines ganzheitlichen Therapieansatzes an Bedeutung gewinnen werden.

Akupunktur

Die Akupunktur als wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin verwendet verschiedene Techniken, um Akupunkturpunkte zu stimulieren und physiologische Reaktionen zu modulieren. Eine Meta-Analyse aus dem Jahr 2017 überprüfte 13 randomisierte, kontrollierte klinische Studien und kam zu dem Schluss: Die Akupunktur ist in der Behandlung der Psoriasis wirksam.

Insgesamt wurden in den eingeschlossenen Studien 590 Teilnehmer mit Akupunktur behandelt, und 461 Patienten dienten als Kontrolle.

Die verwendeten Akupunkturpunkte, Anzahl und Dauer der Sitzungen und die Verblindung unterschieden sich in den Studien, weshalb ein Vergleich der Ergebnisse schwierig ist und aus den vorhandenen Arbeiten keine eindeutige Empfehlung für bestimmte Akupunkturpunkte und Therapieintervalle gegeben werden kann. Eindeutig ging jedoch hervor, dass die Akupunktur über mindestens sechs Wochen angewen-

Frage 1: *Indigo naturalis* ist eine Arznei aus ...

- A der ayurvedischen Medizin
- B der Traditionellen Chinesischen Medizin
- C dem Drogeriemarkt
- D dem Himalajagebirge
- E der österreichischen Volksmedizin

Frage 2: Curcumin wirkt ...

- A muskelrelaxierend
- B halluzinogen
- C antiphlogistisch
- D gewichtsreduzierend
- E antidepressiv

Frage 3: Eindeutig zu empfehlen ist bei Übergewicht und Psoriasis ...

- A eine eierbasierte Diät
- B eine erhöhte Kalorienzufuhr
- C körperliche Schonung
- D eine hypokalorische Diät
- E eine Paleodiät

Frage 4: Mind-Body-Therapien bei Psoriasis...

- A können einigen Patienten helfen
- B beruhen auf Placeboeffekten
- C sind wirtschaftlich unsinnig
- D dürfen nur bei Psychotherapeuten durchgeführt werden
- E sind nicht Gegenstand der Forschung

Bitte vermerken Sie Ihre Antworten auf Seite 59 im Heft oder unter www.naturmed-depesche.de/cme.

det werden sollte, um eine therapeutische Wirkung zu entfalten.

Gamret AC et al.: Complementary and alternative medicine therapies for psoriasis. A systematic review. JAMA Dermatol. 2018 Nov 1; 154(11): 1330-37

Infos: www.naturmed-depesche.de/190213

Im Tierversuch erfolgreich

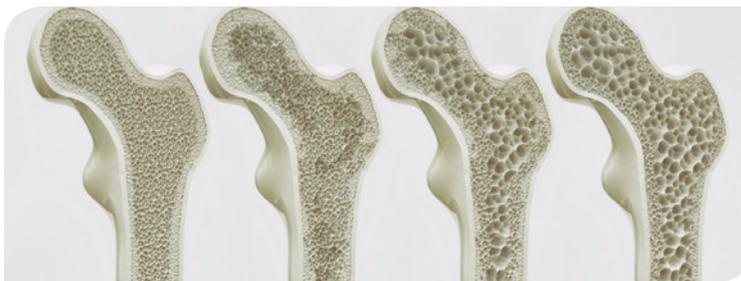
Lactobacillen als Prophylaxe gegen Osteoporose

Osteoporose ist eine schwerwiegende Erkrankung, vor allem des höheren Alters. Medikamente sind vorhanden, eine Prophylaxe wäre aber sinnvoller. In einem Tierversuch konnten jetzt erstaunliche Wirkungen eines Probiotikums gezeigt werden.

Der alte Spruch scheint tatsächlich zu stimmen: Der Tod sitzt im Darm. Oder positiver formuliert: Die Gesundheit sitzt im Darm.

Denn keine Woche vergeht ohne neue Erkenntnisse zum intestinalen Mikrobiom. Auch auf die Knochen scheinen die Darmbakterien eine Wirkung zu haben, wie jetzt herausgefunden wurde.

Eine Nahrungsergänzung mit Probiotika könnte den pathologischen Knochenschwund verhindern, schlussfolgern Forscher, angeführt vom leitenden Studienautor *Roberto Pacifici*



von der Emory University in Atlanta, USA, aus ihrer Studie mit weiblichen Labormäusen. Die Wissenschaftler verabreichten den Tieren über einen Zeitraum von vier Wochen oral den wohlbekannten Darmkeim *Lactobacillus rhamnosus* GG. Das Probiotikum stimulierte das Wachstum von Darm-

bakterien, die die kurzkettige Fettsäure Butyrat produzieren.

Die vierwöchige Fütterung der Mäuse mit den Lactobacillen erhöhte die Osteoblastenaktivität und letztendlich die Knochenmasse der Tiere. Die Butyrat-Serumspiegel stiegen messbar an. Butyrat dient den Darmzellen als wichtige Energiequelle.

Die Wissenschaftler stellten jedoch durch weitere Untersuchungen und der direkten Fütterung von Butyrat fest, dass die Fettsäure die T-Zellen im Knochenmark der Mäuse veranlasste, ein Protein namens WNT10B zu produzieren. Dieses ist für das Knochenwachstum unerlässlich.

Die Ergebnisse müssen in Humanstudien

validiert werden. Die Gabe von Probiotika könnte eines Tages als effektive Osteoporoseprophylaxe gelten.

Tyagi A M et al.: The microbial ... Immunity 2018; 49: 1-16

Infos: www.naturmed-depesche.de/190187

Intestinales Mikrobiom beeinflusst Herzinfarkttrisiko

Myokardinfarkt aus dem Darm

Bestimmte bakterielle Stoffwechselprodukte aus dem Darm erhöhen das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Die Ergebnisse einer deutsch-amerikanischen Forschungsarbeit könnten dazu beitragen, völlig neue Präventionsstrategien zu entwickeln und das Infarkttrisiko zu senken.

In Deutschland erleiden jährlich rund 280.000 Menschen einen Myokardinfarkt, etwa 50.000 sterben an den Folgen. Viele Ursachen sind bekannt und gut erforscht. Auch weiß man, dass Menschen nach einem bereits erlittenen kardiovaskulären Ereignis besonders gefährdet für weitere Infarkte sind.

Professor *Ulf Landmesser*, Charité-Universitätsmedizin Berlin, hat mit Kollegen und

Kolleginnen vom Department of Cardiovascular Medicine der Cleveland Clinic (Ohio, USA) sowie Professor *Matthias Endres* und Kollegen der Klinik für Neurologie der Charité und von der Medizinischen Hochschule Hannover in zwei Studien mit insgesamt über 600 Patienten und Patientinnen, die kürzlich einen Schlaganfall erlitten hatten, einen bisher weniger bekannten Risikofaktor untersucht: das intestinale Mikrobiom.

Dabei nahmen sie vor allem ein Stoffwechselprodukt der Darmbakterien ins Visier, das Trimethylaminoxid. Sie fanden heraus, dass die Teilnehmer mit einer hohen Trimethylaminoxid-Konzentration im Blut ein doppelt bis fünffach so hohes Risiko für einen Herzinfarkt bzw. Schlaganfall hatten als diejenigen mit einer niedrigen Konzentration des Metaboliten. Das Trimethylaminoxid regt offenbar die Endothelzellen an, proinflammatorische Faktoren zu bilden. Die Entzündung wiederum begünstigt die Arteriosklerose. Das Infarkttrisiko könnte also über eine Änderung der Darmflora verringert werden. Eine klinische Humanstudie soll folgen.

Haghikia A et al.: Gut ... Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2018; 38: 2225-35 / www.idw-online.de

Infos: www.naturmed-depesche.de/190188

Nutzeranalyse zur Alternativmedizin

Norwegische Frauen lieben CAM

Die komplementäre und alternative Medizin (CAM) ist auf dem Vormarsch. Vor allem Patientinnen fragen nach therapeutischer Ergänzung zur klassischen Schulmedizin. In Norwegen lief nun eine Studie zur Frage, wer CAM-Leistungen in Anspruch nimmt. Denn dieses Klientel wird für das Medizinbusiness zunehmend interessant.

Der Anteil der Menschen, die CAM-Therapien nutzen, beträgt nach Literaturangaben zwischen 2% und 49% der Patientenklientel (bezogen auf zwölf Monate). Typische CAM-Follower sind gebildete junge bis mittelalte Frauen. Über ihre Gründe und Einstellungen ist bisher wenig geforscht worden. Im Rahmen einer gesundheitspolitischen „Marktanalyse“ in Norwegen (TNS Gallup Health policy Barometer) waren 45.000 Personen ins Auge gefasst worden. Für die Fragestellung, wer CAM-Methoden ablehnt bzw. einsetzt, wurden 3.702 davon ausgewählt. Für die endgültige Auswertung

der Fragebögen blieben 1.240 Männer und Frauen übrig. Ihr Alter reichte von 16 bis 92 Jahre.

90,2% der Teilnehmer würden einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, wenn sie an einer chronischen Krankheit leiden würden, die behandelt werden müsste. Nur 9,8% würden zusätzlich einen nichtärztlichen Anbieter von CAM-Leistungen in Anspruch nehmen. Diejenigen, die einen klassischen Arzt und zusätzlich einen CAM-Therapeuten aufsuchen würden, waren überwiegend Frauen im Alter unter 60 Jahren. Die Teilnehmer der Befragung vertrauten darauf,

dass CAM nur von professionellen, gut geschulten Therapeuten angeboten wird. Sie waren außerdem der Meinung, dass Menschen, die sich an CAM-Therapeuten wenden, ernsthaft krank sind und darauf hoffen, geheilt zu werden. Viele hatten davon gehört, dass andere Leute gute Erfahrungen mit einer solchen Behandlung gemacht hätten.

Die Studie hatte einen kommerziellen Hintergrund. Deshalb gehen die Autoren auch auf die Frage ein, ob sich „Interessengruppen“ bei der Propagierung von CAM-Methoden eher an Patienten oder an Gesunde halten sollten. Sie folgern aus ihrer Erhebung, dass Gesundheit niemanden davon abhält, eine Meinung zum Thema CAM zu haben.

Kristoffersen AE et al.: Prevalence and reasons for intentional use of complementary and alternative medicine as an adjunct to future visits ... BMC Complement Altern Med 2018; 18(1): 109

Infos: www.naturmed-depesche.de/190189

Nach Salpingo-Oophorektomie

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion gegen Wechseljahresbeschwerden

Nach Eierstockentfernungen zur Krebsprophylaxe geraten Frauen schlagartig in eine veränderte hormonelle Lage. Techniken der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion einzuüben und zu praktizieren, kann helfen, mit den Symptomen umzugehen.

Frauen, die eine BRCA1- oder BRCA2-Mutation tragen, haben ein erhöhtes Lebenszeitrisiko für die Entwicklung von Mamma- und Ovarialkarzinomen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung. Gegenwärtig ist die risikoreduzierende Salpingo-Oophorektomie gängige Praxis, das Alter der Frauen beim Eingriff liegt meist zwischen 35 und 45 Jahren. Die dadurch hervorgerufene Menopause ist mit hormonellen Folgen und Symptomen assoziiert, die Hitzewallun-

gen, Schweißausbrüche, vaginale Trockenheit, Verlust des sexuellen Verlangens und Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs umfassen können, alles in allem sehr belastende Symptome für die Betroffenen.

Um herauszufinden, wie sich die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) auf solche Beschwerden auswirkt, führten niederländische Wissenschaftler eine kontrollierte, randomisierte Studie mit 66 be-

troffenen Frauen durch. 34 Frauen wurden über acht Wochen mit MBSR-Techniken vertraut gemacht und wendeten diese in Gruppensitzungen und selbstständig an. Die 32 Frauen der Vergleichsgruppe bekamen nur die übliche einmalige Beratung.

Alle Frauen füllten zu Beginn, sowie nach drei, sechs und zwölf Monaten einen spezifischen Fragebogen aus (The Menopause-Specific Quality of Life/MENQOL).

Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion bewirkte kurz- und langfristige Verbesserungen der Lebensqualität.

Sie war jedoch nicht mit einer Verbesserung der sexuellen Funktion verbunden.

Van Driel CMG et al.: Mindfulness-based stress reduction for menopausal symptoms after risk-reducing salpingo-oophorectomy (PURSUE study) ...BJOG 2018; doi: 10.1111/1471-0528.15471

Infos: www.naturmed-depesche.de/190190

Aktuelle Meta-Analyse

Vitamin C verkürzt Dauer von Atemwegsinfekten bei Kindern

Vitamin C wirkt antioxidativ und unterstützt das Immunsystem. Eine Meta-Analyse prüfte nun die vorhandene Studienlage bezüglich der Frage, ob eine Vitamin-C-Gabe bei Kindern eine sinnvolle Prophylaxe von Atemwegsinfekten sein könnte.



Nur wenige Studien befassen sich mit der präventiven und kurativen Wirksamkeit von Vitamin C bei Kindern vom Vorschulalter bis 18 Jahren. Dabei sind sie besonders häufig von Infektionen der oberen Atemwege betroffen, und es gilt, unnötige Antibiotikagaben zu vermeiden, um das Mikrobiom nicht zu belasten und Resistenzen vorzubeugen.

Französische Wissenschaftler prüften nun die vorhandene Literatur. Für die Meta-Analyse wählten sie acht doppelblinde, randomisierte, kontrollierte Studien (RCT) aus, die untersuchten, ob die Gabe von Vitamin C prophylaktisch oder verkürzend auf Atemwegsinfekte von Kindern wirkt. Insgesamt waren an den Studien aus den Jahren 1961 bis 2010 3.135 Kinder ohne chronische Infektionen im Alter von drei Monaten bis 18 Jahren beteiligt. Die Wirksamkeit wurde hinsichtlich Häufigkeit, Dauer und Schwere der Symptome der auftretenden Infekte der oberen Atemwege bewertet. Die Gabe von Vitamin C verkürzte die Krankheitsdauer im

Durchschnitt um 1,6 Tage in den überprüften Arbeiten.

In einer Studie konnte eine prophylaktische Wirkung von Vitamin C auf die Krankheitshäufigkeit von Kindern unter sechs Jahren festgestellt werden. In den anderen sieben Studien konnte keine prophylaktische Wirksamkeit festgestellt werden. Die in den Studien verabreichten Dosen unterscheiden sich aber stark, das ist eine von mehreren Schwächen, konstatieren die Autoren der Übersichtsarbeit.

Vitamin C bzw. L-Ascorbinsäure ist ein organisches Antioxidans, das die Zellen vor infektionsbedingtem oxidativem Stress schützt. Das Potenzial des Vitamins in der Behandlung von unkomplizierten Atemwegsinfektionen von Kindern zur Verhinderung von Antibiosen ist noch nicht genügend erforscht, so die Autoren.

Vorilhon P et al.: Efficacy of vitamin c for the ... A meta-analysis in children. *Eur J Clin Pharmacol* 2018; doi.org/10.1007/s00228-018-2601-7

Infos: www.naturmed-depesche.de/190191

Neuer Therapieansatz

Braunalgen gegen Lungenhochdruck

Ein natürlicher Braunalgenextrakt ist wirksam bei experimentellem Lungenhochdruck. Das konnte nun ein Forscherteam des Deutschen Zentrums für Lungenforschung (DLZ) an der Justus-Liebig-Universität Gießen nachweisen.

Die Lungenexpertinnen und -experten aus Gießen haben nun einen neuen Therapieansatz entwickelt und die Ergebnisse ihrer Studie im *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* veröffentlicht. Sie testeten den Braunalgenextrakt Fucoidan an Mäusen mit chronischer, hypoxieinduzierter pulmonaler Hypertonie.

Fucoidan ist dabei keine Zufallsentdeckung. In Japan und weiteren asiatischen Ländern werden braune Meeresalgen seit Jahrhunderten verwendet. Sie gelten als natürliches Heilmittel mit antiinflammatorischen und antitumorösen Eigenschaften, außerdem soll der in den Algen enthaltene Stoff auch die Blutgefäße schützen. Fucoideane sind Polysaccharide, die hauptsächlich in braunen Meeresalgen vorkommen.

Im genannten Tierversuch konnten die Symptome der pulmonalen Hypertonie durch Fucoidan nachweislich und deutlich abgeschwächt werden. Der strukturelle Umbau der Lungengefäße wurde verhindert. Fucoidan hemmt das für die Immunreaktion wichtige Protein p-Selectin. Diesen Erfolg versprechenden Ansatz verfolgt das Forscherteam nun weiter, um einen möglichen Einsatz bei Lungenhochdruckpatienten zu evaluieren.

Novoyatleva T et al.: Evidence ... *Am J Respir Crit Care Med*. 2018; doi:10.1164/rccm.201806-1170OC/www.idw-onlinde.de

Infos: www.naturmed-depesche.de/190192

Prädiabetes und metabolisches Syndrom

Bewegung und Ernährungsumstellung als effektive Prophylaxe

Standardisierte Programme zu Lebensstiländerungen bei adipösen Prädiabetikern sollten Einzug in die medizinische Versorgung finden und die Kosten von den Krankenkassen getragen werden. Denn Bewegung und gesunde Ernährung sind die erfolgreichsten Waffen im Kampf gegen die Folgen des metabolischen Syndroms.

Sport und eine bessere Ernährung können Diabetes Typ 2 verhindern.

Ein Forscherteam, u. a. vom Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg und der deutschen Sporthochschule Köln, entwickelte ein zwölfmonatiges, standardisiertes, interdisziplinäres Lebensstilprogramm und testete es mit 2.227 adipösen, prädiabetischen Teilnehmern in einem Zeitraum von insgesamt neun Jahren. Jeder Teilnehmer nahm in den zwölf Monaten des Programms

an 61 Terminen teil. In diesen wurden Bewegungsübungen, Ernährungsberatung und psychologische Beratungen durchgeführt.

Die diätetische Intervention beruhte auf dem Konzept der Berücksichtigung des glykämischen Index sowie auf Kalorien- und Fettreduktion. Besonderes Augenmerk wurde auf das psychologische Selbstmanagement gelegt. Die Teilnehmer lernten, ihre Verhaltensänderungen

auch in den Alltag zu integrieren und Entscheidungen selbstständig zu treffen. Das Programm zeigte eindrucksvolle Wirkung: Von den 2.227 prädiabetischen Teilnehmern waren 839 Teilnehmer (37,7%) nach der Intervention frei von prädiabetischen Symptomen mit normalen HbA1c-Werten.

Die Teilnehmer mussten die Kurse selbst bezahlen, wer mindestens 80% davon besucht hatte, bekam nach Beendigung des Programmes 85% von seiner Krankenkasse erstattet. Die Autoren sehen in der Standardisierung und Kostenübernahme die wichtigsten Erfolgsfaktoren für solche Programme.

König D et al.: A 12-month lifestyle intervention program improves body composition and reduces ... Obesity Facts 2018; 11: 393-99

Infos: www.naturmed-depesche.de/190198

**Bewegung als begleitende Therapie bei Diabetes Typ 2
Yoga hat Einfluss auf den Blutzucker**

Könnte Yoga für Typ-2-Diabetiker der bessere Sport sein als die gängigen Bewegungsangebote? Ja, sagen Wissenschaftler aus Sri Lanka, Indien und Australien nach einer Überprüfung der vorhandenen Studien.

Acht Studien mit 842 Teilnehmern im Alter von 30 bis 78 Jahren wertete das Forscherteam für das systematische Review und die Meta-Analyse aus. Die kontrollierten klinischen Studien stammten aus den Jahren 2008 bis 2014; sechs wurden in Indien durchgeführt, eine in Großbritannien und eine in Kuba. In einem Zeitraum zwischen 40 Tagen und neun Monaten wurden in den überprüften Arbeiten die Auswir-

kungen von anderweitiger körperlicher Bewegung mit denen von Yoga auf die Parameter der Typ-2-Diabetes-Patienten verglichen.

Es konnte festgestellt werden, dass Yoga im Vergleich mit anderweitiger körperlicher Bewegung in der Lage war, die Nüchternblutglucose, die postprandiale Blutglucose und den HbA1c-Wert der Teilnehmer signifikant zu senken. Auch auf das Gewicht der Typ-2-Patienten hatte

die Yogapraxis Auswirkungen. Der BMI in den Yogagruppen sank deutlich. Auf den Lipidstoffwechsel und den Blutdruck hatte Yoga dagegen keinen Einfluss.

Dennoch seien die Ergebnisse vorsichtig zu interpretieren, denn die Heterogenität der herangezogenen Studien sei hoch. Ein weiteres Problem, das sich im Hinblick auf Studien zum Yoga immer wieder zeigt, ist die fehlende Unterscheidung der Yogastile. Deshalb empfehlen die Autoren weitere Studien zum Thema.

Jayawardena R et al.: The benefits of yoga practice compared to physical ... Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews 2018; 12: 795-805

Infos: www.naturmed-depesche.de/190199



Programm **GRATIS** downloaden
unter www.DrJacobs.de/basenkur

Dr. Jacob's Basen-Vitalkuren

Basisch essen, trinken & fasten
Entspannen • Bewegen • Bewusster leben

1 Das Basisprogramm

Dr. Jacob's Basen-Trinkkur

- ✓ Wohlfühlen mit Sofortwirkung
- ✓ Zeitaufwand 5 min/Tag

2 Das Komplettdprogramm

Dr. Jacob's Basenkur

- ✓ Basisch fasten leicht gemacht
- ✓ Bewegung mit Freude
- ✓ Auch zur Gewichtsreduktion

3 Das Spezialprogramm

Dr. Jacob's Entlastungs-Kur

- ✓ Bekömmliche Schonkost
- ✓ Bei Unverträglichkeiten wie z. B. Histamin-Intoleranz

Unterstützende Kur-Begleiter:

NEU! Chi-Tea



Feinherber Genuss und neuer Schwung
für Ihren Energie-Stoffwechsel¹

- Grüntee, Matetee und grüner Kaffee
- Guarana und indischer Ginseng
- Mango und Acerolakirsche
- 12 wertvolle Pflanzenauszüge
- 99% weniger Aluminium**
als üblicher Grün- und Schwarzttee!

... oder trinken Sie lieber Kaffee?



Chi-Cafe balance

Gesunder Kaffee-Genuss

- Schonend gerösteter und grüner Kaffee, Guarana, Granatapfel & Ginseng
- Reich an Akazienfaser-Ballaststoffen
- Mit basischem Magnesium¹ und Calcium²

Dr. Jacob's Basenpulver plus



Für Nerven, Muskeln, Knochen, Blutdruck, Herz³

- Reich an Kalium- und Magnesiumcitrat + Calciumlaktat
- Erfrischend mit Limone – aber ohne Zucker
- Spitzen Preis-Wirkungs-Verhältnis⁴

Dr. Jacob's ganzheitlicher Gesundheits-Check

Machen Sie den Test – auch für Histamin-Intoleranz
www.drjacobs.de/gesundheitscheck



Tipp bei Sonnenmangel

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl

Seit 2015 der Klassiker in Apotheken – mit dem fairsten Preis-Dosis-Verhältnis. 1 Tropfen à 20 µg/800 I.E. Vitamin D₃ und 20 µg Vitamin K₂ (all-trans MK-7)

¹ Magnesium, Vitamin C, B₂ + B₃ unterstützen einen normalen Energie-Stoffwechsel.

² Calcium unterstützt die normale Funktion von Verdauungsenzymen.

³ Magnesium unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven und die Erhaltung normaler Knochen; Kalium die Aufrechterhaltung des normalen Blutdrucks; Vitamin B₁₂ die normale Herzfunktion.

⁴ Bzgl. Mineralstoffe und PRAL-Wert (PRAL: Potentielle Säurebelastung der Nieren). 1 Portion (0,36 €) entspricht einem PRAL-Wert von 800 g Obst/Gemüse und gleicht die typische tägliche Säurelast aus. Mit Kalium (750 mg), Calcium (270 mg) und Magnesium (188 mg) sowie Zink (2 mg), das den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel unterstützt.

Exklusives Kennenlernangebot*:

Bestellung nur innerhalb Deutschlands, portofrei auf Rechnung.
Alle Verkaufspreise sind inkl. MwSt. Bitte gewünschte Anzahl eintragen (max. 3 Stück je Produkt)

<input type="checkbox"/>	Chi-Tea	(180 g 72 Tassen)	7,50 €	14,95 € (4,17 €/100 g)	PZN: 15228200
<input type="checkbox"/>	Chi-Cafe balance	(180 g 36 Tassen)	5,- €	9,95 € (2,78 €/100 g)	PZN: 08885765
<input type="checkbox"/>	Dr. Jacob's Basenpulver plus	(300 g 50 Portionen)	9,- €	17,95 € (30,- €/1 kg)	PZN: 03074878
<input type="checkbox"/>	Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl	(20 ml 600 Portionen)	10,- €	19,95 € (50,- €/100 ml)	PZN: 11360196

*Fachreise: gültig bis 30.04.2019 für Angehörige medizinischer Heilberufe. **Datenschutzhinweis:** Die Dr. Jacob's Medical GmbH verwendet Ihre Angaben zur Vertragsdurchführung und zur weiteren Information über eigene Produkte und Dienstleistungen per Post (Werbung), Telefonnummer und E-Mail-Adresse nutzen wir nur mit ausdrücklicher Einwilligung für werbliche Zwecke. Dr. Jacob's Medical GmbH verwendet die im Rahmen der Geschäftsbeziehung anfallenden Daten – mit Ausnahme von Bankverbindungs- und Kreditkartendaten – zur internen Marktforschung und zur Analyse für Marketingzwecke. Selbstverständlich können Sie der Verwendung Ihrer personenbezogenen Daten für Zwecke der Werbung und Marktforschung jederzeit widersprechen. Wenden Sie sich hierzu einfach an: Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Str. 92, 65232 Taunusstein, E-Mail: info@DrJacobs.de

**50%
Rabatt**

Persönliche Fachberatung unter: 06128 4877-292

Praxisstempel (oder Name, Adresse, PLZ, Ort) und Unterschrift

ND219



Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen Subklinische Hypothyreose als Risiko?

Einer subklinischen Hypothyreose wird, wenn sie denn erkannt wird, meist nicht viel Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei könnte sie einen entscheidenden Einfluss auf Risikofaktoren von Diabetes und kardiovaskulären Erkrankungen haben.



Assoziationen zwischen dem Homocysteinspiegel, Schilddrüsenfunktionsstörungen und kardiovaskulären Risikofaktoren sind schon aus vorangegangenen Studien bekannt. Auch der Zusammenhang von Hypothyreose und metabolischem Syn-

drom sowie Insulinresistenz wurde schon untersucht.

Um zu eruieren, ob es Unterschiede bei den Markern Seruminsulin, Insulinresistenz (HOM IR), Triglyceride, Glucose, Gesamtcholesterin, LDL- und HDL-Cholesterin sowie Homocystein zwischen gesunden Menschen und Menschen mit subklinischer Hypothyreose gibt, führten iranische Wissen-

schaftler eine kleine Studie durch. Dazu verglichen sie die Blutwerte von 74 Patientinnen und Patienten mit leicht erhöhten TSH-Werten und normalen T3- und T4-Spiegeln mit denen einer gleich großen Kontrollgruppe, deren Teilnehmer unauffällige Schilddrüsenwerte aufwiesen.

Die Ergebnisse sollten Anlass für weitere Forschungen sein: Bei den Teilnehmern mit subklinischer Hypothyreose waren die Serumspiegel von Homocystein, Insulin, HOM IR, LDL-Cholesterin und Gesamtcholesterin im Vergleich mit der Kontrollgruppe signifikant erhöht.

Ebrahimipour A et al.: Direct correlation between serum homocystein level ... Diabetes Metab Syndr. 2018; (6): 863-67.

Infos:
www.naturmed-depesche.de/190197

Mangel könnte sich negativ auswirken Assoziation von Vitamin B12 und metabolischem Syndrom

In früheren Studien wurden Hinweise gefunden, dass eine Substitution von Vitamin B12 vorteilhaft für die Behandlung von Adipositas und Insulinresistenz sein könnte. Gibt es auch einen Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-B12-Spiegeln und dem metabolischen Syndrom?

Es scheint eine Assoziation zwischen den Vitamin-B12-Serumkonzentrationen und Adipositas zu geben.

Das wollten Wissenschaftler aus Peru ergründen und untersuchten zu diesem Zweck 346 Teilnehmer (33,6% männlich) mit einem durchschnittlichen Alter von 38,3 Jahren. Alle Patientinnen und Patienten waren vom metabolischen Syndrom betroffen, hatten aber keine Schilddrüsenfunktionsstörungen. Sie stellten fest, dass die Teilnehmer mit höheren Vitamin-B12-Serumspiegeln weniger stark ausge-

prägte Symptome zeigten, als die Teilnehmer mit niedrigeren Spiegeln. Die Beteiligung von Vitamin B12 am Stoffwechsel von Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen und an der Umwandlung von Fettsäuren in Energie ist besonders im Bezug zum metabolischen Syndrom von Interesse. Schon vorangegangene Studien konnten Assoziationen herstellen. In einer Studie konnte festgestellt werden, dass Vita-

min-B12-Serumkonzentrationen negativ mit Serumkonzentrationen von Tumornekrosefaktor- α , Nüchternblutglucose und HOMA IR korrelierten. Eine Querschnittstudie mit 976 Teilnehmern zeigte das Ergebnis, dass adipöse und übergewichtige Menschen signifikant niedrigere Vitamin-B12-Serumspiegel aufwiesen als normalgewichtige Teilnehmer. Auch im Hinblick auf Schwangerschaft und die Entwicklung eines Gestationsdiabetes mit anschließendem Diabetes Typ 2 sollte auf den Vitamin-B12-Status geachtet werden. Denn auch hier konnte in einer Studie schon ein Zusammenhang hergestellt werden.

Guarnizo-Poma et al.: Associatio ... Diabetes Metab Syndr. 2018; 12(6):943-48

Infos:
www.naturmed-depesche.de/190196

Guter Schlaf ist Prophylaxe

Schlafstörungen, Adipositas und Folgeerkrankungen

Schlafstörungen sind unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen weitverbreitet. Sie sollten ernst genommen und behandelt werden, denn ein dauerhaft schlechter Schlaf kann schwerwiegende gesundheitliche Folgeerkrankungen begünstigen.

Die Frage nach der Henne und dem Ei und wer denn nun zuerst da war, stellt sich auch bei der Assoziation von Übergewicht und Schlafstörungen. Klar ist, dass übergewichtige und adipöse Menschen häufiger unter Schlafstörungen leiden als normalgewichtige. Aber der Stress, der durch Schlafmangel ausgelöst wird, und die damit verbundene höhere Produktion von Glukokortikoiden wie Cortisol kann wiederum auch zu einer hormongesteuerten Fehlernährung mit zu viel Fett und Kohlenhydraten führen. Außerdem nimmt das hungerfördernde Hormon Ghrelin bei

Schlafmangel zu. Und wer wenig oder schlecht schläft, bewegt sich weniger.

All dies gilt auch für Jugendliche und junge Erwachsene, aber bei dieser Altersgruppe sollten Ärztinnen und Ärzte besonders sensibilisiert sein, um Übergewicht und Folgeerkrankungen wie durch das metabolische Syndrom durch die konsequente Behandlung der Schlafstörungen vorzubeugen.

Kabel AM et al.: Sleep disorders in adolescents ...Diabetes Metab Syndr. 2018; (5): 777-81

Infos: www.naturmed-depesche.de/190194

Nurses'-Health-Studie

Gesunde Lebensweise bei Schichtarbeit verhindert Diabetes Typ 2

Menschen, die in rotierenden Schichten arbeiten, haben ein erhöhtes Diabetes-Typ-2-Erkrankungsrisiko. Durch eine gesunde Lebensweise können sie dieses Risiko aber deutlich verringern.

Bei nächtlicher Schichtarbeit plus ungesundem Lebensstil steigt das Risiko eines Typ-2-Diabetes überproportional an – das ergibt eine neuerliche Auswertung der Nurses' Health Study durch ein Autorenteam um Dr. Zhilei Shan von der Harvard T.H. Chan School of Public Health in Boston, USA, und der Huazhong-Universität in Wuhan, China. Während der Beitrag jedes einzelnen dieser Faktoren schon länger bekannt sei, zeige ihre Arbeit erstmals die Auswirkung einer Kombination beider,

erklären die Autoren im *British Medical Journal*. Für Schichtarbeiter sei der Nutzen einer gesunden Lebensweise von extrem hoher Bedeutung. Durch den Verzicht auf Nikotin, das Erreichen von Normalgewicht, eine gesunde Ernährung und Bewegung seien die meisten Neuerkrankungen zu verhindern, auch bei Schichtarbeitern, so die Ergebnisse der Studiauswertung.

Shan Z et al.: Rotating night shift work and adherence ... BMJ 2018; 363:k4641

Infos: www.naturmed-depesche.de/190195



Hypercoran® Ihr natürlicher Herzbegleiter bei Bluthochdruck

- unterstützende Therapie bei Bluthochdruck
- natürliche Wirkstoffe aus Mistel und Weißdorn
- ausgezeichnet verträglich
- gut kombinierbar mit anderen Arzneimitteln



Hypercoran® · Mischung. Zusammensetzung: 10 g (= 10,5 ml) enthalten: Wirkstoffe: Crataegus Ø 2,5 g, Viscum album Dil. D1 2,5 g, Glonoinum Dil. D4 2,5 g, Barium carbonicum Dil. D8 2,5 g. Enthält 44 Vol.-% Alkohol. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Therapie bei Bluthochdruck. Die Anwendung des Arzneimittels sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen und ersetzt nicht andere vom Arzt verordnete Arzneimittel. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen einen der Wirkstoffe oder sonstigen Bestandteile; Alkoholranke. Nebenwirkungen: Keine bekannt. Erstverschlimmerungen prinzipiell möglich. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Giessen www.pascoe.de

Den Stoffwechsel umschalten

Fasten ist eine Fähigkeit, die evolutionsgeschichtlich tief im Menschen verankert ist. Welche Chancen und Möglichkeiten bietet uns Fasten heute, in Zeiten zunehmender Zivilisationskrankheiten wie metabolischem Syndrom und Diabetes Typ 2?

Minus vierzig Grad. Hunderte Kaiserpinguine kauern sich auf einer geschlossenen Eisdecke zusammen. Eine Anhöhe gibt etwas Windschatten. Sie brüten – und sie nehmen keinerlei Nahrung zu sich, leben aus ihren Fettreserven. Dann macht sich in den Tieren eine Art Reservetankanzeige bemerkbar: „Energie reicht noch für 180 Kilometer“. Sie marschieren in einer Kolonne los. Der Darm bereitet sich auf die Nahrungsaufnahme vor. Und tatsächlich: Noch vor Erschöpfung der Energiereserven finden die Vögel Löcher im Packeis. Sie sind hellwach, leistungsfähig und machen sich auf die Jagd.

Profifaster der Antarktis

Kaiserpinguine fasten in der Brut bis zu vier Monate! Sie nutzen ein ausgefeiltes biologisches Programm, das ihre körpereigenen Proteinreserven schont und auf das Fettgewebe zurückgreift. Fett ist ein hervorragender Energiespeicher, denn der kalorische Wert der Körperbrennstoffe ist unterschiedlich: Glykogen liefert nur 4 Kilokalorien pro Gramm und braucht noch mal 3 bis 5 Gramm Wasser zur Speicherung; Fett dagegen liefert 8,7 bis 9,5 Kilokalorien pro Gramm und braucht nur 0,1 Gramm Wasser zur Speicherung.

Körper und Gehirn der Kaiserpinguine werden gut über den Fettstoffwechsel ernährt – so gut, dass die Tiere leistungsstark genug sind, um sich nach der Fastenphase sofort wieder erfolgreich Beute zu erjagen. Ohne diese Fähigkeit würde

eine Tierspezies unweigerlich aussterben. (1)

Diese Fähigkeit, auf einen anderen Stoffwechsel zu „switchen“, haben nicht nur die Kaiserpinguine, sondern auch Säugetiere – u.a. der Mensch. Nach der Wanderung aus dem Äquatorialraum musste er sich mit Klima- und Wachstumszyklen auseinandersetzen, das Nahrungsangebot wechselte (2). Der Urmensch musste auch nach längerem Nahrungsentzug in der Lage sein, erfolgreich zu jagen (3). Hieran hat er sich mit der Fähigkeit zur Depotbildung und dessen Mobilisierung angepasst.

Interessant, aber bisher unbeantwortet, ist die Frage, warum Menschen unter sehr unterschiedlichen Lebensbedingungen und in unterschiedlichen Klimazonen das Fasten als Praxis in allen großen Weltreligionen verankert haben.

Neuere Hinweise aus der Forschung zeigen, dass dieses biologische Programm nicht nur nützlich ist, um Zeiten der Nahrungsknappheit zu überstehen. Der Wechsel zwischen den beiden Stoffwechselprogrammen scheint auch zur Erhaltung der Gesundheit bei Säugetieren sehr nutzbringend zu sein.

Ist der Fastenstoffwechsel vielleicht nicht nur Ausnahmezustand, sondern der Urzustand, den der Körper zur Energiegewinnung bevorzugt?

Der Switch

Der Stoffwechsel „switcht“ typischerweise 12 bis 36 Stunden nach dem Einstellen der Nahrungsaufnahme. Der Zeitpunkt hängt von

zwei individuellen Faktoren ab: der Menge an Glykogen, das in Leber und Muskeln gespeichert ist, und dem Kalorienverbrauch bzw. der körperlichen Aktivität in der Fastenperiode (4). Der „Stoffwechselswitch“ ist der Wechsel von der Gewinnung von Glucose aus der Glykogenolyse hin zu einer Ernährung der Zellen durch Fettsäuren und der aus Fettsäuren gebildeten Ketonkörper. Diese Ketone sind der bevorzugte „Brennstoff“ für Gehirn und Körper während der Fastenperioden und bei Ausdauerleistungen. Nur in einer kurzen Übergangsphase nutzt der Körper auch körpereigene Proteine zur Gewinnung von Glucose. Da der insgesamt Energiebedarf durch Zurückfahren der Verdauungs- und Assimilationsvorgänge verringert wird, steht dem fastenden Organismus eine ausreichende Kalorienmenge für Zellstoffwechsel und Zellerneuerung zur Verfügung (5).

Intermittierendes Fasten

Eine Forschergruppe um den Neurowissenschaftler *Mark Mattson* definiert intermittierendes Fasten (IF) als Essmuster, bei dem für bestimmte, sich wiederholende Zeitspannen, keine oder wenige Kalorien konsumiert werden (4). Diese Zeitspannen variieren in den aktuell gebräuchlichen IF-Mustern: von zwölf Stunden bis zu mehreren Tagen.

Es haben sich verschiedene Vorgehensweisen etabliert: Beim alternierenden täglichen Fasten, wechselt ein Tag ohne Kalorienaufnahme mit einem Tag unbe-

Ist der Fastenzustand vielleicht nicht nur Ausnahmezustand, sondern der Urzustand, den der Körper zur Energiegewinnung bevorzugt?

Beispiele für funktionelle Effekte und Hauptreaktionen auf zellulärer und molekularer Ebene bei verschiedenen Organsystemen beim intermittierenden Fasten (4). *Demonstriert am Tiermodell, aber noch nicht am Menschen evaluiert. Abbildung modifiziert nach: Anton SD et al. 2018; Obesity, February; 26(2): 254-268. doi: 10.1002/oby.22065.

Gehirn

Gesteigerte kognitive Fähigkeiten
Produktion BDNF („Brain-derived neurotrophic factor“)*
Erhöhte Plastizität*
Mitochondriale Biogenese*
Resistenz gegen Schäden und Erkrankungen*

Blut

Erhöhte Ketonspiegel
Reduzierte Zucker-, Insulin- und Leptinspiegel
Erhöhter Adiponektinspiegel
Reduzierung proinflammatorischer Zytokine
Reduzierte Marker für oxidativen Stress

Leber

Glykogenabbau
Produktion von Ketonen
Erhöhte Insulinsensitivität
Reduzierte Fettspeicherung

Herz-Kreislauf-System

Reduzierter Blutdruck
Reduzierter Ruhepuls
Erhöhter Parasympathikotonus
Erhöhte Stressresistenz*

Darm

Verbesserte Peristaltik
Entzündungshemmung

Fettgewebe

Lipolyse
Reduzierte Produktion von Leptin
Entzündungshemmung

Muskulatur

Erhöhte Insulinsensitivität
Erhöhte Effizienz / Ausdauer
Entzündungshemmung



schränkter Aufnahme ab. Eine andere Variante ist, an zwei Tagen in der Woche hintereinander zu fasten und an den restlichen fünf Tagen normal zu essen.

In Deutschland hat sich der Begriff „Intervallfasten“ eingebürgert, es ist ein regelrechter Hype entstanden. Empfohlen wird hier ein 8:16-Rhythmus: also ein Zeitfenster von acht Stunden zum Essen und dann 16 Stunden Nahrungskarenz (6). Hierfür kann natürlich gut die Fastenzeit der Nacht genutzt und entweder das Abendessen oder das Frühstück ausgelassen werden.

Das „Fastenbrechen“ nach der Nacht hat sich in der englischen und französischen Sprache erhalten: *breakfast* (Frühstück) und *petit-déjeuner* (jeuner: frz. fasten). In vielen Kulturkreisen ist ein üppiges Frühstück eher unüblich. Ein morgendlicher Kalorienverbrauch durch Sport vor der ersten Mahlzeit dürfte das Einsetzen des „Switches“ und der entsprechenden Wirkungen unterstützen (6).

Fastenwoche

Schon lange bekannt und von vielen Menschen praktiziert ist die Fastenwoche, zum Beispiel als „Fasten für Gesunde“ oder als „Heilfasten nach Buchinger“. Die Erfahrung zeigt, dass sich der Fastende ungefähr am dritten Tag gut angepasst hat. Anfängliche Schwierigkeiten, wie Hungergefühl, Kopfschmerzen, niedriger Blutdruck oder mangelnde Leistungsfähigkeit vergehen. So kann der Mensch je nach individuellen Reserven lange fasten. Bekannt sind die biblischen 40 Tage, die Jesus gefastet haben soll.

Wirkungen

Eine Forschergruppe um *Mark Mattson* hat in einem wegweisenden Artikel die aktuellen Forschungsergebnisse zusammengefasst (4). Sie unterscheiden zwischen den bisher nur in Tierversuchen und den in Studien mit Menschen gewonnenen Erkenntnissen (siehe Abbildung).

Metabolisches Syndrom

Auf alle Faktoren des metabolischen Syndroms hat Fasten positive Wirkungen (siehe Abbildung). Auch bei schon vorhandenem Diabetes Typ 2 wird das Fasten erfolgreich eingesetzt. Dies belegt mittlerweile eine zunehmende Anzahl von Studien. Die Patienten erzielen ohne Medikamente normale Blutzuckerwerte. Auch die Fettleber als Folge des Diabetes bessert sich. (6,7,8)

Die Rolle der Ketone

„Diabetes Typ 2 zu stoppen und zu heilen, beginnt mit dem Ignorieren der Leitlinien.“ Diese These stellte die US-amerikanische Ärztin Sarah Hallberg auf (9). Sie wendet sich in einem engagierten Artikel dagegen, dass Diabetikern empfohlen wird, weiterhin Kohlenhydrate zu sich zu nehmen und sich dann entsprechend Insulin zu spritzen. Für Hallberg ist der Diabetes eine Kohlenhydratvergiftung. Sie führt mit ihren Patienten eine radikale Reduzierung der Kohlenhydrate durch: „very low carbohydrate/ketogenic diet“ (VLCKD). Diese hat das Ziel, die Insulinausschüttung drastisch zu reduzieren und dann die Fettverbrennung anzukurbeln. Hallberg



sieht an ihren Patienten und in ersten Studien große Erfolge. Eine streng ketogene Diät imitiert den Fastenstoffwechsel und ist auch aus der Epilepsitherapie bekannt, wo sie erfolgreich und evidenzbasiert eingesetzt wird (2,10).

Auch in Deutschland wird der „Low-Carb-Ansatz“ bei Adipösen und Diabetikern von mehr und mehr Ärzten diskutiert, weil die wissenschaftliche Evidenz dazu wächst. So erschien im Herbst 2018 im *Deutschen Ärzteblatt* der Artikel „Dein Freund, der Ketonkörper, (10), der den Ansatz von Hallberg aufgreift und sich sehr kritisch mit den deutschen Behandlungsansätzen auseinandersetzt, vor allem der sehr frühen, langfristigen und massenhaft eingesetzten Insulintherapie.“

Frühstücken bedeutet „Fastenbrechen“ – breakfast.

Mehr zum Thema

www.fasten-heute.de

www.achtsamkeit-heute.com

Welche Vorteile hat nun das Fasten gegenüber einer kontinuierlichen Einschränkung der Kalorienaufnahme und / oder der Kohlenhydrate? Aus zahlreichen Studien geht hervor, dass eine dauerhafte Kalorienrestriktion, Ernährungsumstellung und langfristige Lebensstilmodifikation für die meisten Menschen sehr schwer durchzuführen ist. Das Fasten wirkt dagegen – richtig angewendet – wie ein „Reset“ für den ganzen Menschen, ein „Switch of Life“. „Während des Fastenprogramms erleben die Patienten oft zum ersten Mal eine Eigenverantwortung im therapeutischen Prozess. Dies begünstigt die eigene Selbstwirksamkeitserwartung in Hinblick auf zukünftiges gesundheitsrelevantes Verhalten.“

Leitlinien der ÄGHE:

PDF-Download auf:
www.aerztegesellschaft-heilfasten.de

(11) So drückt es Gustav Dobos aus, Direktor der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte. Der Arzt Otto Buchinger prägte 1923 den Begriff des „Heilfastens“. Er verband hiermit das stationäre multidisziplinäre Fasten, das die medizinische, psychosoziale und spirituelle Dimension des Menschen berücksichtigt.

Leitlinien

Die Fastentherapie wird in Deutschland in den verschiedensten Formen durchgeführt: stationär, ambulant, ärztlich betreut, nicht ärztlich betreut. Eine vollständige Übersicht zur Fastentherapie geben die Leitlinien der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE), deren neueste Fassung allerdings

von 2002 ist (5): Definition, Formen, Methodik, Indikationen, Risikoindikationen, Kontraindikationen und Problemmedikationen.

Forschung, Perspektiven

Der Fastenstoffwechsel scheint eine große Anzahl von Effekten auf den ganzen Menschen zu haben. Die Autophagie ist das „Recycling“ defekter Proteine: Zellen bauen eigene Bestandteile ab und verwerten diese, von fehlgefalteten Proteinen bis zu ganzen Zellorganellen. Für diese Entdeckung hat Yoshinori Osumi 2016 den Nobelpreis für Medizin erhalten. Dieser wichtige Prozess wird durch den Fastenstoffwechsel gefördert (12). Hierzu forscht beispielsweise der Molekularbiologe Frank Madeo aus Österreich.

Die Erfolge bei Epilepsie haben zu vermehrter Forschung zur Wirkung von Ketonkörpern auf den Gehirnstoffwechsel geführt. Es gibt Hinweise, dass sie protektiv gegen neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer wirken. Im Tierversuch an Ratten und Mäusen wurde gezeigt, dass Fasten neurodegenerativen Erkrankungen entgegenwirken kann (8).

Eine Arbeitsgruppe um Valter Longo konnte in ihren Meilensteinpublikationen darstellen, dass intermittierendes Fasten im Tierexperiment günstige Wirkungen auf eine Vielzahl von Krebsarten hat und zu einer Reduktion von unerwünschten Wirkungen der Chemotherapie führt. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für

klinische Naturheilkunde an der Charité-Universitätsmedizin Berlin, schreibt hierzu: „Dieses Phänomen wurde als ‚differentielle Stressresistenz‘ (DSR) bezeichnet. Dem liegt der Befund zugrunde, dass gesunde Zellen bei Nahrungsdeprivation Signalwege des Wachstums runterregulieren und metabolische Erhaltungs- und Reparaturmechanismen fördern, während Krebszellen zu dieser protektiven Reaktion aufgrund der unkontrollierten Aktivierung von Wachstumssignalwegen durch die onkogenen Mutationen nicht in der Lage sind. Daraus resultiert in der Situation der Chemotherapie mit weitgehender Glucose- und Proteindeprivation eine Protektion der gesunden Körperzelle und eine vermehrte Vulnerabilität der Krebszellen.“ (13) Dementsprechend werden jetzt klinische Studien hierzu mit Krebspatienten durchgeführt.

Web-Tipp: Mark Mattson:

<https://www.youtube.com/watch?v=4UkZAwKoCP8>

Literatur beim Autor

Infos:

www.naturmed-depesche.de/190210

Autor

Frank Aschoff ist Fachjournalist (DJK), spezialisiert auf Wissenschafts-/Medizinjournalismus.

www.frankaschoff.com

E-Mail: frank.aschoff@web.de

Antioxidative Wirkungen

Vitamin C und E zeigen Nutzen bei Typ-2-Diabetikern

Eine kleine Studie liefert erneut Hinweise, dass die Supplementierung der antioxidativen Vitamine C und E vorteilhafte Wirkungen als adjuvante Therapie bei Diabetes mellitus Typ 2 haben könnte.

Die klinische, randomisierte, einfachverblindete, kontrollierte Studie wurde mit 40 männlichen Typ-2-Diabetikern im Alter von 40 bis 60 Jahren durchgeführt.

Alle Patienten waren schon mit Metformin versorgt. Für die Studie wurden sie in vier Gruppen aufgeteilt. Über 90 Tage erhielten sie zusätzlich zum Metformin (500 mg 2x/Tag) entweder ein Placebo oder Vitamin C (500 mg 2x/Tag) oder Vitamin E (400 mg 2x/Tag) oder eine Kombination aus Vitamin C (500 mg/Tag) und Vitamin E (400 mg/Tag) oral. Die Patienten, die Vitamin C oder Vitamin E oder beides in Kombination erhielten, profitier-

ten messbar von der Supplementierung. Im Vergleich zur Placebogruppe besserten sich Nüchternblutglucosewerte, Lipidwerte und HbA1c-Werte bei allen Teilnehmern, die Vitamine einnahmen.

Auch konnte ein signifikanter Anstieg des reduzierten Glutathions nachgewiesen werden. Glutathion ist ein stark antioxidativ wirkender Stoff, bestehend aus drei Aminosäuren.

Das Ungleichgewicht zwischen der Abnahme exogener Antioxidantien und der Steigerung oxidationsvermittelter Schäden durch schlecht kontrollierte Blutzuckerspiegel führt zu Komplikationen und Folgeer-

krankungen. Die antioxidativ wirkenden Vitamine setzen hier an, sie könnten den klinischen Zustand von Diabetikern verbessern und das Voranschreiten der Erkrankung verlangsamen.

Die Autoren empfehlen, die Vitamingabe nicht nur als präventive Maßnahme zu diskutieren, sondern sie als wirksame Therapiekombination zu den gängigen antidiabetischen Medikamenten in Betracht zu ziehen.

El-Aal AA et al.: The effect of vitamin c and/or e ... Clinical Research & Reviews 2018; 12: 483-89

Infos: www.naturmed-depesche.de/190211

In der Studie bewirkte die Vitamingabe günstige Veränderungen im Stoffwechselprofil der Patienten, einschließlich einer besseren glykämischen Kontrolle.

Besuchen Sie uns online!

Alle Inhalte und ein ausführliches Archiv wissenschaftlicher Studien auf www.naturmed-depesche.de

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 Inlandspporto (€ 18,80 Auslandspporto)
- 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 Inlandspporto (€ 18,80 Auslandspporto)

DÄGfA-Mitgliedsnummer

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

Bitte faxen Sie den Coupon ausgefüllt an **089 / 43 66 30 - 210** oder senden 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 - mit der zusätzlichen Zahlungsoption „Bankeinzug“.

Vitamin D

Vitamin D ist nicht nur essenziell zur Erhaltung der Knochengesundheit und zur Regulierung des Calciumspiegels. Immer mehr wissenschaftliche Arbeiten beschäftigen sich auch mit der Rolle des Prohormons im Zusammenhang mit dem metabolischen Syndrom.

Könnte man mit einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D eine wirkungsvolle Prophylaxe von Erkrankungen im Rahmen eines metabolischen Syndroms erreichen? Viele Studien geben Hinweise in diese Richtung, deshalb beschäftigen sich in den letzten Jahren immer mehr Wissenschaftler mit diesen Fragen.

Eindeutige Empfehlungen können noch nicht gegeben werden, ein Blick auf die aktuellen Erkenntnisse ist aber durchaus interessant.

Prophylaxe

Ob es eine Assoziation zwischen dem Vitamin-D-Spiegel (25-OH-D3, Calcifediol) und der Blutglucose und Lipidkonzentrationen im Serum gibt, untersuchten chinesische Wissenschaftler in Shanghai. Sie nahmen von 508 weiblichen und männlichen Stadtbewohnern im Alter von 19 bis 70 Jahren Blutproben.

Je mehr Vitamin D, desto weniger Cholesterin: Steigende 25-OH-D3-Werte (um 1ng/ml) gingen mit einer signifikanten Abnahme des Gesamtcholesterins einher. Genauso verhielt es sich beim LDL-Cholesterin. Eine höhere Vitamin-D-Konzentration im Serum war also mit einem besseren Stoffwechselprofil und einem dadurch verringerten Risiko für die Entwicklung eines metabolischen Syndroms verbunden (*Zhu et al.; Diabetes Metab Syndr. 2018*).

Übergewicht

Eine doppelblinde, randomisiert kontrollierte Studie (RCT) wurde mit 66 übergewichtigen und adipösen

Frauen durchgeführt, die normale Vitamin-D-Spiegel aufwiesen. Die Frauen bekamen über drei Monate täglich 50mg Vitamin D oral verabreicht. Dies führte zu einer signifikanten Reduktion des Körpergewichts und damit des Body-Mass-Index. Am Ende der drei Monate waren bei den Frauen, die Vitamin D einnahmen, auch signifikant erhöhte Calciumspiegel und eine signifikante Reduktion des Parathormons nachweisbar.

Nicht alkoholische Fettleber

Eine Vitamin-D-Gabe kann vorteilhafte Wirkungen bei der nicht alkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD, nonalcoholic fatty liver disease) haben. In einer randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten Studie (RCT) iranischer Wissenschaftler bewirkte die zwölfwöchige Behandlung von nicht diabetischen NAFLD-Patienten mit hoch dosiertem oralem Vitamin D (50.000 E Cholecalciferol/Woche) oder Calcitriol (0,25mg/Woche) eine signifikante Reduktion der alkalischen Phosphatase und des Gamma-GT (*Dabbaghmanesh et al., Diabetes Metab Syndr. 2018*).

Taillenfett und Vitamin D

Auch zwischen dem Taillenumfang und dem Vitamin-D-Level scheint es eine Beziehung zu geben. Eine Querschnittsstudie aus Teheran mit 265 gesunden männlichen und weiblichen Erwachsenen ging der Assoziation zwischen Vitamin-D-Status, Dyslipidämie und

dem hypertriglyceridämischen-Hüft-Phänotyp nach. Je besser die Probanden mit Vitamin D versorgt waren, desto weniger Risikofaktoren für die Entwicklung einer metabolischen Dyslipidämie wiesen sie auf. Ein Mangel dagegen erhöhte jedoch das Risiko einer Hypertriglyceridämie und der Entwicklung von zu viel Taillenfett bei den Probanden. Es wurde also eine direkte Korrelation zwischen Fettstoffwechsel, Taillenumfang und Insulinresistenz bei gesunden Erwachsenen festgestellt (*Rahimi et al., Diabetes Metab Syndr. 2018*).



Diabetes mellitus Typ 2

Wie bereits in einigen epidemiologischen Studien festgestellt, gibt es eine Assoziation zwischen dem Auftreten von Typ-2-Diabetes und Vitamin-D-Mangel. Aber ob eine Substitution umgekehrt dann auch zu einer Verbesserung der Insulinreaktion führt, wurde bisher nicht ausreichend wissenschaftlich geklärt.

Eine randomisierte, placebokontrollierte Parallelgruppenstudie testete genau das an Männern und

Zwischen dem Taillenumfang und dem Vitamin-D-Status scheint es eine Beziehung zu geben.

In Lachs, Eiern, Heringen, Avocados, Sardinen und Champignons findet sich Vitamin D.



Frauen (mittleres Alter 48 Jahre) mit Diabetes Typ 2 (\geq HbA1c 8,5 %) und Vitamin-D-Mangel (\leq 30 ng/ml).

30 Patienten bekamen über sechs Monate eine orale Vitamin-D-Substitution. In den ersten sechs Wochen erhielten sie 60.000 IE pro Woche, danach erhielten sie die gleiche Dosis alle vier Wochen bis zum Ende der sechs Monate. Weitere 30 Patienten bekamen ein Placebo.

Bei den mit Vitamin D behandelten Patienten zeigten sich im Vergleich mit den Patienten der Placebogruppe signifikante Verbesserungen des mittleren HbA1c-Spiegels, der Nüchternblutglucose und der postprandialen Blutglucosewerte. Auch eine Verbesserung der Blutdruckwerte und des Gesamtcholesterins konnte in dieser Studie festgestellt werden. Die Verbesserungen waren nach drei Monaten und nach sechs Monaten signifikant.

Es sind weitere, größer angelegte Studien erforderlich, so die Autoren, aber ein normaler Vitamin-D-Spiegel scheint für Typ-2-Diabetiker sehr wichtig zu sein. Deshalb empfehlen die Autoren, den Vitamin-D-Spiegel bei Diabetikern zu messen und bei einem Mangel, der in den Wintermo-

naten noch häufiger vorkommt, an eine Substitution zu denken (*Upreti et al., 2018; Diabetes Metab Syndr.*).

Kardiovaskuläre Risiken

Im Blut von Patienten mit erhöhten kardiovaskulären Risikofaktoren im Rahmen eines metabolischen Syndroms sind niedrigere Vitamin-D-Konzentrationen nachweisbar, so die Ergebnisse einer Studie brasilianischer Wissenschaftler (*Barbalho et al., Diabetes Metab Syndr. 2018*).

200 männliche und weibliche Patienten zwischen 41 und 70 Jahren wurden auf verschiedene Parameter hin untersucht. Nur 20% von ihnen wiesen normale Vitamin-D-Werte auf.

Je niedriger die Vitamin-D-Werte, desto schlechter waren die glykämischen Werte wie etwa der HbA1c-Wert. Aber auch die Triglyceride, der Blutdruck, der atherogene Index und der Body-Mass-Index (BMI) korrelierten negativ mit geringen Vitamin-D-Werten.

Einige Studien hätten schon gezeigt, dass Vitamin D ein starker Modifikator für das Entwicklungsri-

siko kardiovaskulärer Komplikationen sei, so die Autoren, die weitere Studien empfehlen.

Nicht immer eindeutig

Vitamin D bzw. 25-OH-D3 ist wichtig für die intestinale Calciumaufnahme und beeinflusst so die Knochenmineralisierung, aber auch die Herzkontraktilität und die Calciumhomöostase. Antiphlogistische Wirkungen auf die Gefäße werden dem Vitamin D zugeschrieben sowie eine Wirkung auf den Blutdruck. Immer wieder gibt es hier aber kontrastierende Ergebnisse, und es ist eine Herausforderung, alle Faktoren, die in den Vitamin-D-Haushalt hineinspielen, in Studien zu identifizieren.

Ein Beispiel ist hier eine aktuelle iranische Studie: Die Wissenschaftler verglichen die 25-OH-D3-Serumspiegel von 283 Probanden mit koronarer Herzkrankheit (KHK) mit denen von 283 herzgesunden Menschen (53 % Männer, 47 % Frauen). Die KHK-Patienten hatten höhere Vitamin-D-Spiegel als die Menschen der Vergleichsgruppe. Dies könnte aber auch damit zusammenhängen, dass die Art der Ernährung und mögliche Nahrungsergänzungen in der Studie nicht berücksichtigt wurden. Außerdem waren die KHK-Patienten auch von Bluthochdruck betroffen (*Rokni et al., 2018; Diabetes Metab Syndr.*)

Autorin

Elisa Gebhardt

Infos:

www.naturmed-depesche.de/190207

Bei nachgewiesenem Vitamin-D-Mangel sollte gerade im Hinblick auf das metabolische Syndrom eine Substitution erfolgen.

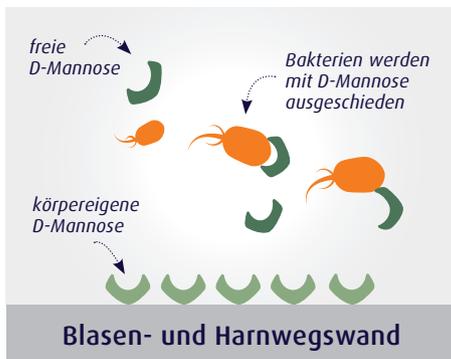
Ständige Blasenentzündungen?

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

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

 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

Superfood oder Medizin?

Spirulina, Stickstoff und Hypertonie

Die Verwendung von *Spirulina platensis*, eine Gattung der Cyanobakterien, reicht bis zu den Azteken zurück. Heute gilt Spirulina bei uns als sogenanntes Superfood. Aber könnte eine Nahrungsergänzung mit Spirulina auch einen positiven Nutzen für die große Patientengruppe mit arterieller Hypertonie haben?

Spirulina könnte bei arterieller Hypertonie hilfreich sein, die mit einer Fehlregulation NO zusammenhängt.

Da Spirulina einen hohen Gehalt an Eiweiß, Eisen und anderen Nährstoffen enthält, ist es für die Ernährungsforschung von Interesse. Denn die nährstoffreiche Blaualge hat vermutlich gesundheitsförderndes Potenzial: Einige Studien zeigten antiphlogistische und glucose- sowie lipidspiegelsenkende Eigenschaften. Die wissenschaftlichen Nachweise sind aber hier noch nicht ausreichend.

Auch ein positiver Effekt von Spirulina auf den Blutdruck wurde schon festgestellt. In einem Tiermodell mit Mäusen versuchten nun italienische Wissenschaftler zu ergründen, wie Spirulina auf die arterielle Hypertonie wirken könnte. Zuerst isolierten sie die Peptide, die im menschlichen Darm nach der Aufnahme von Spirulina entstehen. Dieses „verdaute“ Spirulina wurde an Mausexperimenten getestet. Spirulina verursachte eine

Entspannung der Arterien, vermittelt durch Stickoxid (NO). Als Nächstes wollte das Team das aktive Molekül im verdauten Spirulina bestimmen, das für diese Aktivität verantwortlich ist. Das sogenannte Peptid SP6 vermittelt den Effekt, indem es mit dem Signalweg PI3K/AKT interagiert; diese Wechselwirkung führt zur Freisetzung von NO und letztendlich zum Blutdruckabfall.

Das Peptid verabreichten die Forscher dann hypertensiven Mäusen. Der Extrakt reduzierte die arterielle Hypertonie bei den Tieren signifikant. Humanstudien wären notwendig, um die Ergebnisse zu verifizieren.

Carrizo A et al.: Novel potent decameric peptide of Spirulina platensis reduces ... Hypertension. 2019; 73: 449-57

Infos: www.naturmed-depesche.de/190203

Arterielle Hypertonie

Sport so effektiv wie Medikamente

Bei Patienten mit einem systolischen Blutdruck über 140 mmHg scheint Sport den Blutdruck so effektiv zu senken wie die Einnahme von Medikamenten, so die Auswertung einer kürzlich erschienenen Meta-Analyse britischer Wissenschaftler. Medikamente sollten nicht abgesetzt werden, aber der therapeutische Effekt von Sport muss mehr in den Fokus rücken.

Die Hoffnung des Autorenteam nach der Auswertung von 391 kontrollierten, randomisierten Studien: dass ein Bewegungsprogramm als mögliche Option zur Blutdrucksenkung zukünftig wenigstens wahrgenommen wird. Interessanterweise konnte die Autorengruppe um Naci aber nicht eine einzige Studie ausmachen, die die Wirkung von

Sport direkt mit einer medikamentösen Behandlung vergleicht. Ihre Erklärung für diesen Mangel: Pharmafirmen, die in den vergangenen

Besuchen Sie uns online!

Alle Inhalte und ein ausführliches Archiv wissenschaftlicher Studien auf www.naturmed-depesche.de

Jahren die Mehrzahl der klinischen Studien finanzierten, fehle die Motivation, Studien zu entwerfen, die ihre Produkte mit nicht pharmakologischen Alternativen vergleiche. Naci und sein Team wendeten deshalb die Technik der Netzwerk-Meta-Analyse an, eine Vorgehensweise, die den indirekten Vergleich zweier Behandlungsmethoden ermöglicht. 194 Studien (29.281 Teilnehmer) testeten blutdrucksenkende Medikamente, 197 Studien (10.461 Teilnehmer) Sportprogramme. Das Ergebnis: Bei Bluthochdruck ist Bewegung so effektiv wie die Einnahme von Medikamenten.

Naci H et al.: How does exercise ... Br J Sports Med 2018; doi: 10.1136/bjsports-2018-099921

Infos: www.naturmed-depesche.de/190204

Gedopt durch Dopamin Willenlos am Esstisch?

Belohnungsreize kontrollieren unser Verlangen nach Essen. Der Magen-Darm-Trakt steht in ständigem Austausch mit dem Gehirn, wichtigster Botenstoff ist hierbei das Dopamin. In aufwendigen Studien am Max-Planck-Institut für Stoffwechselforschung in Köln konnte den Kontrollmechanismen bei der Nahrungsaufnahme nachgespürt werden.

Die Studienteilnehmer bekamen einen Milchshake angeboten, parallel dazu wurde mit einer neuartigen Methode die Ausschüttung von Dopamin im Gehirn gemessen. Die ersten Dopaminmoleküle werden schon mit dem ersten Schluck ausgeschüttet, also sobald der Geschmack im Mund ist. In früheren Experimenten mit Mäusen konnte gezeigt werden, dass dem Gehirn gemeldet wird, sobald Nahrung den Magen erreicht. Nun ist dies auch beim Menschen nachgewiesen – und darüber hinaus, dass eine erste Dopaminausschüttung schon durch den Kontakt der Nahrung mit dem Mundraum geschieht.

Die Teilnehmer, die ein besonderes Verlangen nach dem Milchshake hatten, setzten mehr Dopamin frei, sobald das Getränk im Mund war. Sobald es aber den Magen erreichte, wurde weniger Dopamin ausgeschüttet. Das Essverlangen ist also eng mit Dopamin verbunden. Bleibt die zweite Dopaminfreisetzung, die durch den Magen vermittelt wird, aus, kann dies dazu führen, dass so lange weitergeessen wird, bis diese er-

folgt, erläutern die Studienautoren. Sind diese Belohnungssignale stark ausgeprägt, kann dies zu einer übermäßigen Nahrungsaufnahme und Übergewicht führen.

Ob eine Dopaminkontrolle zur Therapie von Adipositas eingesetzt werden könnte, kann noch nicht daraus geschlossen werden.

Thanarajah S et al.: Food intake recruits ... Cell Metabolism 2019; doi: 10.1016/j.cmet.2018.12.006 (www.idw-online.de)

Infos:
www.naturmed-depesche.de/190201

Die Erwartung eines erneuten Dopamin-kicks könnte zum Weiteressen verführen.



Foto: Pormezz - fotolia.com

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).

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/ am Ende des Artikels)

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

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

_____ Datum Unterschrift

E-Mail-Adresse

Anrede/TitelVorname Name

Straße Hausnummer/Postfach

PLZ Ort



Schmackhafte Blutdrucksenker

Bei arterieller Hypertonie im Rahmen eines metabolischen Syndroms kann eine Ernährungsumstellung in vielen Fällen dazu beitragen, den Blutdruck zu senken. Welche Lebensmittel dazu besonders geeignet sind, wurde in verschiedenen Studien geprüft. Hier stellen wir 15 Lebensmittel vor, die Patienten empfohlen werden können.

Die Änderung eines schädlichen Lebensstils ist die effektivste Waffe gegen die Gefahren des metabolischen Syndroms. Mit Bewegung, Gewichtsreduktion und einer dauerhaften Ernährungsumstellung lässt sich das „tödliche Quartett“ aus abdomineller Fettleibigkeit, Hypertonie, Hypertriglyceridämie und Insulinresistenz stoppen – das ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Jedoch ist noch lange nicht jeder Patient bereit oder in der Lage, eine umfassende Ernährungsänderung umzusetzen. Manchmal gelingen große Veränderungen aber auch mit kleinen Schritten – gerade zu Beginn kann dies ein Stolpern durch zu hoch gesetzte Ziele verhindern.

Die Aufnahme einiger weniger Lebensmittel in den täglichen Speiseplan aber ist leicht umzusetzen und kann helfen, Medikamentengaben und Nebenwirkungen zu verhindern oder zu verringern.

Wie nicht anders zu erwarten, haben primär unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel einen positiven Einfluss auf den Blutdruck. Bananen, Beeren, Kiwis und Granatäpfel sind hier einige Vertreter. Aber auch die blutdrucksenkende Wirkung fermentierter Lebensmittel und dunkler Schokolade ist untersucht worden.

Bananen

Bananen enthalten viel Kalium – das Mineral spielt bei Hypertonie eine wichtige Rolle. Es reduziert die Auswirkungen von Natrium und lindert Spannungen in den Gefäßwänden. Die Deutsche Gesellschaft

für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Zufuhr für Frauen und Männer von 4.000 mg/Tag, die American Heart Association (AHA) empfiehlt 4.700 mg/Tag. Eine Banane enthält pro 150 g ca. 551 mg Kalium. Weitere kaliumreiche Nahrungsmittel sind Rosenkohl, Lachs, Heilbutt, Thunfisch, Bohnen, Gemüsepaprika, Kiwis, Vollkornbrot, Kartoffeln, Wassermelone und Honigmelone.

Beeren

Heidelbeeren und Erdbeeren enthalten antioxidative Verbindungen, die sich positiv auf den Blutdruck auswirken können. Eine Studie mit mehr als 34.000 Teilnehmern mit Hypertonie konnte für die in den Beeren enthaltenen Anthocyane feststellen, dass sie den Blutdruck in geringem Umfang senken können (Cassidy A et al., *AJCN* 2010). Beeren können beispielsweise als süßer Snack statt Süßigkeiten empfohlen werden.

Kiwis

Eine Studie aus dem Jahr 2015 (Svendsen M et al.; *Blood Press* 2015) stellte fest, dass der Verzehr von drei Kiwis pro Tag über acht Wochen den systolischen und diastolischen Blutdruck besser senken konnte als der Verzehr von einem Apfel pro Tag. Teilnehmer waren 118 Frauen und Männer mit moderater Hypertonie. Kiwis enthalten u.a. viel Vitamin C, dem in einer Studie auch schon blutdrucksenkende Wirkungen nachgewiesen wurden (Jurascik SP et al., *Am J Clin Nutr.* 2012).

Wassermelonen

Wassermelonen enthalten die Aminosäure Citrullin, die an der Stickstoffmonoxidbildung (NO) beteiligt ist. NO wiederum hat eine vasodilatatorische Eigenschaften. In einer Studie zeigte ein Wassermelonenextrakt bei adipösen Hypertonikern eine Blutdrucksenkung in der Arteria brachialis (Figuroa A et al., *AJH* 2012). In einem Mausversuch wurden außerdem eine plaque- und LDL-Cholesterin-senkende Wirkung eines Wassermelonenextraktes festgestellt (Poduri A et al., *J Nutr Biochem.* 2013).

Granatäpfel

Durch die tägliche Einnahme von einer Tasse Granatapfelsaft über 28 Tage kann der Blutdruck kurzfristig gesenkt werden – dies geht aus einer Studie aus dem Jahr 2012 hervor. Die Forscher führten diesen Effekt auf den Gehalt an Antioxidantien zurück (Lynn A et al., *Plant Foods Hum Nutr.* 2012).

Hafer

Hafer enthält einen Fasertyp namens Beta-Glucan, der den Cholesterinspiegel im Blut senken kann. Nach einigen Untersuchungen kann Beta-Glucan aber auch den Blutdruck senken. Ein Review mit 28 überprüften Studien ergab, dass ein erhöhter Konsum von Beta-Glucan-Fasern sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck senken kann (Evans CE et al., *J Hypertens.* 2015). Gerste enthält ebenfalls Beta-Glucane. Eine

Es fällt auf, dass die meisten empfohlenen Nahrungsmittel pflanzlichen Ursprungs sind.

Empfehlung könnte sein, den Tag mit einer Schüssel Vollkornhaferflocken zu beginnen.

Grünes (Blatt-)Gemüse

Grünes Blattgemüse ist reich an Nitraten, die den Blutdruck regulieren. Einige Untersuchungen deuten darauf hin, dass die tägliche Einnahme von ein bis zwei Portionen nitratreichem Gemüse die Hypertonie bis zu 24 Stunden nach dem Verzehr reduzieren kann.

Empfohlene Gemüse sind z.B. Grünkohl, Fenchel, Ruten-Kohl, grüner Salat, Spinat und Mangold.

Rote Beete

Über die positiven Auswirkungen von Rote-Beete-Saft existieren mittlerweile schon einige Studien, auch zum Thema Hypertonie (u.a. *Siervo M et al., JN 2013; Raubenheimer K et al., Nutrients 2017*). So wurde nachgewiesen, dass eine täglich getrunkene Tasse Rote-Beete-Saft den Blutdruck um bis zu 9 mmHG senken kann. Verantwortlich für den Effekt ist vermutlich der hohe Gehalt an anorganischem Nitrat.

Knoblauch

Der Knoblauch (*Allium sativum*) hat antimykotische, antibiotische und blutdrucksenkende Wirkungen. Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Knoblauch die körpereigene Stickstoffoxidproduktion erhöht und somit eine Vasodilatation unterstützt (*Tabassum N et al., Pharmacogn Rev. 2011*). Verschiedene Publikationen beschäftigten

sich mit dem Thema und bestätigen eine positive Wirkung der Knolle auf Hypertonie. Knoblauchextrakte sollten aber nicht unkontrolliert eingenommen werden, sie können Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln haben.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Linsen zählen in vielen Teilen der Welt zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Sie sind eine ausgezeichnete Quelle für vegetarisches Protein und Ballaststoffe. In einem Versuch mit Ratten reduzierte eine zu 30% aus Bohnen, Kichererbsen, Erbsen und Linsen bestehende Diät den Blutdruck und den Cholesterinspiegel der Tiere signifikant (*Hanson MG et al., Br J Nutr. 2014*).

Nüsse

Pistazien sind ohne Zweifel schmackhafte und gesunde Nüsse, aber können sie auch den Blutdruck senken? Eine Studie aus dem Jahr 2012 beantwortet diese Frage positiv. Durch Stress ausgelöste Hypertonie könne durch den Verzehr von Pistazien im Rahmen einer fettarmen Diät gebessert werden. Jedoch war diese Studie gesponsert von der amerikanischen Pistazienindustrie (*West GS et al., Hypertension 2012*).

Allerdings: Weitere Studien berichten über einen ähnlichen Effekt für andere Nüssen, z. B. Mandeln.

Zimt

Zimt kann zumindest dazu beitragen, den Blutdruck zu senken. Eine

Analyse von drei Studien zeigte, dass eine kurzzeitige Einnahme von Zimt den systolischen Blutdruck um 5,39 mmHg und den diastolischen Blutdruck um 2,6 mmHg bei Patienten mit Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes kurzfristig senken konnte (*Akilen R et al.; Nutrition. 2013*). Es ist jedoch mehr Forschung erforderlich.

Fermentierte Lebensmittel

Fermentierte Lebensmittel enthalten Probiotika. Die Darmflora hat einen Effekt auf das Herz-Kreislauf-System, und Probiotika damit vermutlich auch. Es sollten mehrere Arten verschiedener Probiotika über mehr als acht Wochen verzehrt werden. Quellen hierfür sind u.a.: Apfelessig, Miso, Tempeh, Kimchi, Naturjoghurt und Kombucha.

Naturjoghurt

Die AHA berichtet, dass der Verzehr von fünf oder mehr Portionen Naturjoghurt das Hypertonierisiko bei Frauen im Alter von 18 bis 30 Jahren um bis zu 20% senken kann (bit.ly/2FBCPSd).

Dunkle Schokolade

Ergebnis einer Überprüfung von 15 Studien: Dass der Verzehr von Schokolade mit min. 70% Kakaoanteil kann den Blutdruck bei Hypertonie senken. (*Ried K et al., BMC Medicine. 2010*). Jüngst wurde auch herausgefunden, dass Schokolade eine Quelle für Vitamin D ist.

Autorin: Elisa Gebhardt

Infos: www.naturmed-depesche.de/190208

Zimt kann, über Haferflocken oder frische Früchte gestreut, eine gute Alternative zu Zucker sein.



Zucker, Fett und Alkohol

Ernährung in der Kindheit beeinflusst späteren Alkoholkonsum

Das Risiko, als Jugendlicher zu viel Alkohol zu konsumieren, wird stark durch die Ernährung in der Kindheit beeinflusst. Kinder, die viel Zucker und Fett verzehren, werden häufiger alkoholabhängig. Der Konsum von Zucker und Fett fördert die Entwicklung von suchtähnlichem Verhalten – ein weiterer Grund, Burger, Softdrinks & Co. vom kindlichen Speiseplan zu streichen und Präventionsstrategien zu verbessern.

Zehn europäische Institutionen unter der Leitung des Leibniz-Instituts für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) waren an der im Fachmagazin *Public Health Nutrition* veröffentlichten IDEFICS/I.Family-Kohortenstudie beteiligt.

Mehr als 16.000 Kinder im Alter von zwei bis neun Jahren aus acht europäischen Ländern (Belgien, Deutschland, Estland, Italien, Spanien, Schweden, Ungarn und Zypern) wurden untersucht, um den Einfluss von Ernährung und Lebensstil auf die Gesundheit zu erforschen. In der Folgestudie I.Family wurde ein großer Teil der Kinder im Alter von sieben bis 17 Jahren zu einem späteren Zeitpunkt erneut untersucht. Auch Familienmitglieder wurden befragt und Begleitfaktoren wie der Erziehungsstil, die sozioökonomischen Bedingungen und der Alkoholkonsum der Eltern berücksichtigt.

Die Wissenschaftler um Studienerstautorin *Kirsten Mehlig* von der Universität Göteborg in Schweden werteten letztendlich die vollständigen Daten von 2.263 Teilnehmern aus.

Eindeutiger Zusammenhang

Kinder, die viel zucker- und fettreiche Nahrungsmittel verzehrten, griffen später viel häufiger zur Flasche als die Jugendlichen der Vergleichsgruppe. Dieses Muster zeigte sich bei beiden Geschlechtern und in allen untersuchten Ländern. Die Assoziation zwischen einem hohen Fettanteil in der Ernäh-

rung und späterem Alkoholismus ist noch höher als der Zusammenhang zwischen zuckerreicher Ernährung und späterem Trinken. Die Assoziation trifft auf übergewichtige Kinder und Jugendliche genauso zu wie auf normalgewichtige.

Ein höheres Einkommen der Eltern und ein strengerer Erziehungsstil hatten ebenfalls einen Einfluss auf den Alkoholkonsum in der Adoleszenz und die Qualität der Ernährung. Aber den positiven Zusammenhang zwischen ungesunder Ernährung und späterem Alkoholkonsum können diese Faktoren nicht erklären.

Sensible Phase

Die Kindheit und Jugend sind enorm wichtige Phasen, um einer Suchtentwicklung vorzubeugen. Neben genetischen Einflüssen werden in dieser Zeit die Grundsteine für spätere Abhängigkeiten gelegt. Kinder und Jugendliche sind besonders beeinflussbar, und ein früher, hoher Alkoholkonsum ist für die neurologische und psychologische Entwicklung bekanntermaßen sehr schädlich.

Aus vielen vorangegangenen Studien ist bekannt, dass zucker- und fettreiche Nahrungsmittel suchtähnliches Verhalten auslösen können. Anders als bei vielen Drogen ist es bei den ungesunden Nahrungsmitteln aber keine einzelne Substanz, die Suchtverhalten auslöst. Das Zusammenspiel von Substanz, Wirkung und Geschmack führt zu Überkonsum, Kontrollverlust und gierigem

Verlangen. Tierversuche zeigten, dass sich das Verlangen nach Fett und Alkohol gegenseitig verstärkt.

Mithilfe von politischen Maßnahmen müsse das Bewusstsein der Öffentlichkeit für die Auswirkungen ungesunder Ernährung gestärkt werden, so die Empfehlung der Autorinnen und Autoren.

Mehlig K et al.: Children's propensity to consume sugar and fat predicts regular alcohol consumption in adolescence ... Public Health Nutr. 2018; 24: 1-8. doi: 10.1017/S1368980018001829

Infos: www.naturmed-depesche.de/190214

Frage 5: Kinder, die sich fett- und zuckerreich ernähren ...

- A** sind immer übergewichtig
- B** haben häufig Akne
- C** trinken später mehr Alkohol
- D** werden als Erwachsene Alkoholiker
- E** sind häufiger von Kleinwuchs betroffen

Frage 6: Eine zucker- und fettreiche Ernährung kann ...

- A** suchtähnliches Verhalten auslösen
- B** Stress reduzieren
- C** antiphlogistisch wirken
- D** das Gewicht reduzieren
- E** das Hautbild verbessern

Frage 7: Das Verlangen nach Fett und Alkohol ...

- A** nennt man Volksfest-Psychose
- B** haben bevorzugt Männer
- C** haben bevorzugt Frauen
- D** haben bevorzugt Jugendliche
- E** verstärkt sich gegenseitig

Bitte vermerken Sie Ihre Antworten auf Seite 59 im Heft oder unter www.naturmed-depesche.de/cme.



Höherer BMI nach Raucherentwöhnung

Vorteile der Nikotinabstinenz wiegen stärker als Gewichtszunahme

Bislang war nicht eindeutig geklärt, ob eine Gewichtszunahme nach Raucherentwöhnung die gesundheitlichen Vorteile der Nikotinabstinenz abschwächt. Eine umfangreiche Studie beantwortet diese Frage jetzt eindeutig: Wer mit dem Rauchen aufhören will, sollte sich von der Angst vor einer möglichen Gewichtszunahme nicht aufhalten lassen.

Rauchen, besser gesagt das dadurch zugeführte Nikotin, dämpft das Hungergefühl und steigert den Grundumsatz. Diese beiden Effekte sorgen dafür, dass Raucher ihr Körpergewicht häufig halten oder sogar reduzieren können. Sobald mit einer Raucherentwöhnung begonnen wird, führt dies im Umkehrschluss aber oft zu einer ungewollten Gewichtszunahme. Ohne Nikotin machen sich ein vermehrtes Hungergefühl und ein geringerer Grundumsatz auf der Waage bemerkbar. Im Durchschnitt sind das 4 bis 5 kg, in einigen Fällen aber auch deutlich mehr.

Ist Übergewicht dann nicht genau so schädlich wie Rauchen und macht es die durch den Rauchstopp gewonnene Lebenszeit wieder zunichte?

Groß angelegte Überprüfung

Der gesundheitliche Nutzen des Nikotinverzichts überwiegt die Gesundheitsrisiken durch Übergewicht. Zu diesem Ergebnis kam ein zehnköpfiges, US-amerikanisches Forscherteam, das Daten dreier Kohortenstudien auswertete.

In den groß angelegten Langzeitstudien konnten 160.000 Männer und Frauen identifiziert werden, für die durchgehende Angaben zu Gewicht, Gesundheits- und Rauchstatus vorlagen – und das durchschnittlich über einen Nachbeobachtungszeitraum von 20, manchmal sogar 30 Jahren. So konnte ein umfangreiches Bild

davon gewonnen werden, welche Veränderungen ein Rauchstopp im Vergleich mit anhaltendem Nikotinabusus mit sich bringt. Die Arbeit wurde im *New England Journal of Medicine* veröffentlicht.

Gesamtmortalität sinkt

Teilnehmer, die aufhörten zu rauchen, senkten ihr Mortalitätsrisiko durch kardiovaskuläre Erkrankungen signifikant im Unterschied zu denen, die weiterrauchten. Und das unabhängig von einer Gewichtszunahme. Auch das allgemeine Mortalitätsrisiko, das alle anderen Todesursachen mit einschließt, ging bei den Ex-Rauchern deutlich zurück.

Dieser positive Effekt stellte sich rasch nach dem Rauchstopp ein und wurde in den ersten zehn bis fünfzehn Jahren immer größer. Der deutliche Gewinn an Lebenszeit ließ sich für alle Gewichtgruppen beobachten. Nur eine kleine Zahl von Teilnehmern bildete eine Ausnahme.

Mehr als 18 kg sind gefährlich

Aus den überprüften Daten geht nämlich auch hervor: Wer sechs Jahre nach der Raucherentwöhnung noch eine sehr starke Gewichtszunahme von mehr als 18 kg mit sich herumschleppte, hatte ein fast annähernd vergleichbares Mortalitätsrisiko durch kardiovaskuläre Ereignisse wie Personen, die nicht mit dem Rauchen aufgehört

haben. Je stärker das Gewicht nach dem Rauchstopp anstieg, desto höher stieg auch das Risiko einer Diabetes-Typ-2-Erkrankung. Dies macht sich erst ab fünf Kilo Gewichtszunahme bemerkbar, wer aber mehr als zehn Kilo zunahm, hatte ein 60% höheres Diabetesrisiko als die Teilnehmer, die weiterrauchten und nicht zunahmten. Jedoch: Das erhöhte Risiko war nur für die ersten fünf bis sieben Jahren so deutlich ausgeprägt.

Yang Hu SM et al.: *Smoking cessation... N Engl J Med* 2018; 379(7):623-32

Infos: www.naturmed-depesche.de/190301

Frage 8: Der gesundheitliche Nutzen des Nikotinverzichts ...

- A überwiegt die Risiken einer moderaten Gewichtszunahme
- B ist nicht bewiesen
- C ist irrelevant
- D besteht aus einer Gewichtsabnahme
- E ergibt sich nur für Frauen

Frage 9: Raucherentwöhnung kann einhergehen mit ...

- A der Entwicklung einer Anorexie
- B verringertem Grundumsatz
- C gesteigertem Grundumsatz
- D Schüttelfrost
- E verringertem Hungergefühl

Frage 10: Die durchschnittliche Gewichtszunahme nach Raucherentwöhnung beträgt ...

- A 1-2 kg
- B über 18 kg
- C 4-5 kg
- D 10 kg
- E 6-8 kg

Bitte vermerken Sie Ihre Antworten auf Seite 59 im Heft oder unter www.naturmed-depesche.de/cme.

Sublinguale Immuntherapie bei allergischer Rhinitis

Akupunktur als Add-on-Therapie

Ist eine Akupunktur als Add-on-Therapie zur sublingualen Immuntherapie (SLIT) bei allergischer Rhinitis von Vorteil? Chinesische Wissenschaftler führten zur Klärung dieser Frage eine retrospektive Studie mit 120 Patienten mit allergischer Rhinitis durch.

Über acht Wochen bekamen die Patienten im Alter von 18 bis 70 Jahren, die alle seit mindestens als zwei Jahren an einer mittleren bis starken allergischen Rhinitis (AR) litten, eine sublinguale Immuntherapie (SLIT) mit *Dermatophagoides-farinae*-Tropfen.

60 von ihnen erhielten zusätzlich eine Akupunkturbehandlung. Behandelt wurden bilateral die Punkte Yingxiang (DI20) neben dem Nasenflügel, Fengchi (GB20) am Ursprung des Musculus sternocleidomastoideus, Hegu (DI4) zwischen dem ersten und zweiten Metacarpale und Yintang (EX2) zwischen den Augenbrauen. Die Akupunkturbehandlung war intensiv: Über acht Wochen zweimal täglich wurden Nadeln für

30 Minuten gesetzt und jeweils dreimal manipuliert.

Primäres Ergebnis war die Änderung der AR-Symptome, sekundäres Ergebnis war die Änderung der Lebensqualität, abgefragt mit dem Fragebogen Rhinoconjunctivitis Quality of Life Questionnaire (RQLQ).

Gemessen bzw. abgefragt wurde zu Beginn und nach Beendigung der Intervention nach zwei Monaten. Die Patienten profitierten von der zusätzlichen Akupunkturbehandlung. Sowohl die AR-Symptomatik als auch die Lebensqualität verbesserte sich bei Patienten, die SLIT und Akupunktur erhielten, signifikant deutlicher als bei denen, die nur die sublinguale Immuntherapie erhielten.



Die sublinguale Immuntherapie zeigt eine vielversprechende Wirksamkeit, jedoch nicht bei allen Patienten. Besonders für diese Patienten wäre eine begleitende Akupunkturbehandlung von Nutzen, so die Schlussfolgerung der Autoren.

Sie empfehlen weiterführende Studien mit Verblindung und ausreichender Nachbeobachtungszeit.

Li J-h et al.: Acupuncture as an add-on therapy to sublingual allergen-specific immunotherapy for patients with allergic rhinitis. Medicine 2019; 98:1

Infos: www.naturmed-depesche.de/190252

Perimenopausale Depression

Elektroakupunktur macht Laune

Bei bis zu 62% aller Frauen gehen die perimenopausalen Änderungen im Hormonhaushalt mit depressiven Symptomen einher. Die Wirksamkeit der Hormonersatztherapie (HRT) ist umstritten, und Antidepressiva sind aufgrund ihrer Nebenwirkungen ebenfalls nicht beliebt. Eine wirksame Alternative könnte die Elektroakupunktur sein.

An sechs Krankenhäusern in China rekrutierten Wissenschaftler 242 Frauen mit leicht bis moderat ausgeprägten perimenopausalen Depressionen. Zwölf Wochen lang erhielten die Teilnehmerinnen entweder das Antidepressivum Escitalopram 1x täglich 10 mg oder man schickte sie pro Woche dreimal zur Elektroakupunktur. Die Follow-up-Dauer betrug ebenfalls zwölf Wochen. Zur Beurteilung der Behandlungsmethoden wurden das 17-item Hamilton Depression Rating

Scale (HAMD-17) und der MENQOL-Fragebogen (menopause-specific quality of life) herangezogen. Zusätzlich wurden die Östrogen-, FSH- und Luteinspiegel erfasst.

116 Patientinnen schlossen alle Elektroakupunktursitzungen ab, 105 durchliefen die zwölfwöchige Therapie mit Escitalopram. Am Ende der Intervention erwies sich die Elektroakupunktur als ebenso wirksam wie das Antidepressivum. Die alternative Methode punktete aber vor allem im Fol-

low-up: Nach 24 Wochen war der HAMD-17-Score bei den akupunktierten Frauen signifikant stärker zurückgegangen als bei den medikamentös behandelten (-7,84 vs. -5,65 Punkte; $p < 0,001$). Gleiches galt für den Punktwert im MENQOL (-28,94 vs. -20,04; $p = 0,001$). Einen Unterschied in den Sexualhormonspiegeln fand man in keiner der beiden Behandlungsgruppen.

Damit schnitt die Elektroakupunktur als Maßnahme gegen perimenopausale Depressionen recht gut ab. Allerdings weist die Studie einige Limitationen auf, allen voran das Fehlen einer Placebokontrolle.

Li S et al.: A multicenter, randomized, controlled trial of electroacupuncture for perimenopausal women with mild-moderate depression. Biomed Res Int 2018; Epub May 29; doi: 10.1155/2018/5351210

Infos: www.naturmed-depesche.de/190253

Systemisches Review

Akupunktur nach chirurgischen Eingriffen wirksam

Trotz wachsender Relevanz gibt es bislang kaum Bestrebungen, Naturheilverfahren und Komplementärmedizin auch im Bereich der Chirurgie anzuwenden. Aber gerade für die Akupunktur gibt es eine gute Studienlage zum postoperativen Einsatz.

Chirurgen beschäftigen sich eher weniger mit Naturheilverfahren (NHV) und Komplementärmedizin (KM). Dabei nutzen mehr als 50% der Tumorpatienten und ca. 30% der nicht onkologischen chirurgischen Patienten NHV oder KM, und bis zu 60% der chirurgisch betreuten Patienten wünschen sich eine diesbezügliche Aufklärung. Konfrontiert werden die behandelnden Ärzte jedoch meist nicht mit diesen Wünschen, weshalb keine Kompetenzen in diesem Bereich aufgebaut werden. Jedoch: Beratung wäre notwendig, denn Selbstmedikationen mit Phytotherapeutika können Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auslösen und sollten mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

Gerade im nicht medikamentösen Bereich gibt es aber Möglichkeiten der begleitenden Therapie, die bislang noch viel zu wenig genutzt werden. Besonders die Akupunktur zeigt bei postoperativen Beschwerden großen Nutzen. Dies sind die Ergebnisse eines systematischen Reviews fünf deutscher Wissenschaftler der Albert-Ludwig-Universität Freiburg. Sie evaluierten typische postoperative Probleme und führten eine Literaturrecherche durch. Von 387 Studien wurden 76 in die Überprüfung einbezogen.

Akupunktur postoperativ

Zur Anwendung von Akupunktur und Akupressur bei postoperativer gestörter gastro-intestinaler Funktion konnten drei systematische Reviews gefunden werden.

Die Stimulation von Akupunkturpunkten kann nach einer Operation zu einer Motilitätsverbesserung des Darms und damit zu früherer Defäkation verhelfen.

Neun von elf systematischen Reviews bestätigten der Akupunktur einen positiven Effekt bei der Behandlung von postoperativer Übelkeit und Erbrechen.

Zehn systematische Reviews wurden zur Behandlung postoperativer Schmerzen durch Akupunktur und Akupressur durchgeführt. Sechs der zehn untersuchten Arbeiten berichteten von positiven Effekten. Unter der Akupunktur- bzw. Akupressurbehandlung wurden Schmerzen gelindert und der Schmerzmittelbedarf sank. Zwei der Reviews machten keine Aussage zur Effektivität der Behandlung, weil die Datenlage als inhomogen eingestuft wurde bzw. die Fallzahlen zu gering waren.

Nach chirurgischen Eingriffen leiden Patienten häufig unter Stress, Ängsten und Schlafstörungen. Hierzu existieren zwei systemische Übersichtsarbeiten von hoher und moderater Qualität, beide bescheinigen der Akupunktur eine angstreduzierende Wirkung.

Eine postoperative Akupunkturbehandlung könnte die Rekonvaleszenz positiv beeinflussen. Zwei Reviews zeigten, dass sie bei herz- und neurochirurgischen Patienten zu einer rascheren Genesung führte.

Lederer AK et al.: *Naturopathic treatment and complementary medicine in surgical practice - a systematic review. Dtsch Arztebl Int* 2018; 115: 851-21. doi: 10.3238/arztebl.2018.0815

Infos: www.naturmed-depesche.de/190260

Besser als Aerobic

Fibromyalgie: Tai Chi hilft

Tai Chi kann Patienten mit muskuloskeletalen Schmerzsyndromen helfen, so die Ergebnisse einiger Studien. Es sollte langfristig praktiziert werden, dann hilft Tai Chi besser als anderweitige körperliche Betätigung, so die Ergebnisse einer neuen, randomisierten klinischen Studie.

An der Studie zehnte amerikanische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Tufts University School of Medicine in Boston, USA, nahmen 226 erwachsene Fibromyalgiepatienten teil.

Ein Teil der Patienten (n=75) praktizierte über 24 Wochen zweimal wöchentlich Aerobicübungen, die übrigen 151 wurden in weitere vier Tai-Chi-Gruppen eingeteilt.

39 Patienten praktizierten Tai Chi einmal wöchentlich über zwölf Wochen, 37 Teilnehmer zweimal wöchentlich über zwölf Wochen, 39 machten über 24 Wochen einmal wöchentlich Tai Chi und 36 Patienten praktizierten Tai Chi zweimal wöchentlich über 24 Wochen. Insgesamt lief die Studie über 52 Wochen. Zu Beginn, nach 24 und 52 Wochen wurden mit dem Fibromyalgie Impact Fragebogen (FIQR) die spezifischen Symptome abgefragt. Die FIQR-Werte besserten sich in allen Behandlungsgruppen, jedoch in den Tai-Chi-Gruppen deutlich mehr als in der Aerobic-Gruppe. Am stärksten waren die positiven Effekte, wenn Tai Chi über 24 Wochen praktiziert wurde, und zwar unabhängig, ob ein oder zweimal in der Woche.

Trotzdem, je öfter, desto besser: Wurde zweimal wöchentlich über 24 Wochen praktiziert, besserten sich psychische Beschwerden noch einmal signifikanter.

Wang C et al.: *Effect of tai chi versus aerobic ... BMJ* 2018; 360:k851

Infos: www.naturmed-depesche.de/190261

14. Internat. Münchner Akupunktur-Tage 2019, 9. bis 12. Mai 2019

DÄGfA in Kooperation mit der Klinik für Anästhesiologie der LMU München

Die Münchner Akupunktur-tage bieten ein einzigartiges Konzept: Lehre und Praxis direkt am Patienten im Austausch mit erfahrenen Lehrern und Dozenten. In Gruppen von drei Teilnehmern werden drei bis vier Patienten pro Tag unter der Supervision von renommierten und spezialisierten Akupunkteuren – Bedside teaching – und unter Anwendung eines integrativen modernen Hands-on-Ansatzes basierend auf traditioneller chinesischer Akupunktur behandelt.

Kenntnisse der Akupunktur sind Voraussetzung für die Teilnahme, mindestens ein A-Diplom oder eine gleichwertige Qualifikation muss vorhanden sein; Anerkennung als Modul V der Meister-Ausbildung „Meister der Akupunktur DÄGfA“.



Ohrakupunktur

Tägliches Programm

Qigong (8:15 Uhr)

- Guten-Morgen-Qigong unter Anleitung einer erfahrenen Qigong-Lehrerin.
Vormittagsvorlesung
(9:00 Uhr – 10:30 Uhr)
- In den Vorträgen werden verschiedene Spezialthemen mit Bezug auf die tägliche Praxis behandelt.

Praxis Teil 1 (10:30 Uhr – 13:00 Uhr)

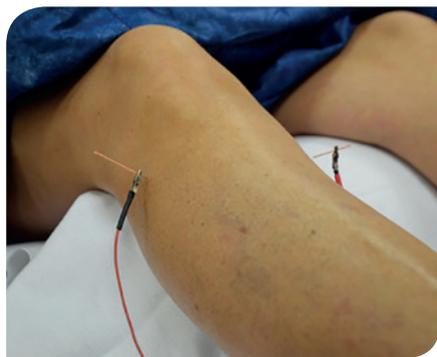
- Die Teilnehmer bilden Gruppen von 3 Personen.
- Gemeinsames Entwickeln einer Thera-

piestrategie für die Patienten unter Supervision der Dozenten.

- Möglichkeit für Feedback, da viele Patienten im Laufe der Akupunktur-tage zweimal behandelt werden.

Mittagspause (13:00 Uhr – 14:15 Uhr)

- Individuell geplant und gestaltet von jeder Gruppe.
- In der unmittelbaren Umgebung der Veranstaltung – in der schönen Münchner Innenstadt – finden Sie zahlreiche Restaurants, Cafés und Imbissstände.



Elektroakupunktur

Praxis Teil 2 (14:15 Uhr – 16:45 Uhr)

- Behandlung von zwei weiteren Patienten unter Supervision der Dozenten.
Nachmittagsvorlesung (16:45 Uhr – 18:00 Uhr)
- Vorträge zu topaktuellen Themen
Sprachen: Deutsch/Englisch



Informationen und Anmeldung

Fortbildungszentrum DÄGfA / Education Centre

Würmtalstr. 54 · 81375 München
Tel.: +49 89 71 00 5-11 ·

Fax: +49 89 71 00 5-25

E-Mail: fz@daegfa.de · www.daegfa.de

Leiter des Fortbildungszentrums:
Sabine Schierl, Dr. Klaus Trinczek



Dr. med. Dominik Irnich und Teilnehmer in Aktion

Veranstaltungsort

Interdisziplinäre Schmerzambulanz – Campus Innenstadt

Klinik für Anästhesiologie, Klinikum der Universität München
Pettenkoferstr. 8a
80336 München
(mit öffentlichen Verkehrsmittel erreichbar)

Mastektomie bei Mammakarzinom

San-Huang-Dekokt wirkt antiexsudativ und antiphlogistisch

Chinesische Wissenschaftler verabreichten Brustkrebspatientinnen vor und nach Mastektomie eine klassische Kräuterformulierung. Der San-Huang-Dekokt bewirkte eine bessere Wundheilung und verringerte die Gesamtmenge der Drainageflüssigkeit.

Dass der San Huang Dekokt durch die Reduzierung von Entzündungsfaktoren im Wundexsudat die Wundheilung unterstützt, vermuteten Ärzte und Wissenschaftler der Universität Nanjing für Traditionelle Chinesische Medizin. Die Kräuterkomponenten in San Huang sollen, grob gesagt, die Blutstagnation beseitigen, das Chi anregen und das Gleichgewicht zwischen Mensch und Umwelt wiederherstellen.

Das Autorenteam führte eine randomisierte, prospektive klinische Studie mit dem Dekokt, bestehend aus *Radix Astragali*, *Ra-*

dix et Rhizoma Rhei und *Rhizoma Curcuma longa* im Verhältnis 3:1:1, durch.

30 Patientinnen mit Mammakarzinom und anstehender Mastektomie wurden in zwei Gruppen eingeteilt. 15 Frauen in der Behandlungsgruppe erhielten einen Tag vor der Operation und für sieben Tage postoperativ den Dekokt, die Frauen der anderen Gruppe erhielten ein Placebo.

Die Konzentrationen der Entzündungsfaktoren wurden postoperativ nach zwei Stunden, einem, drei und sieben Tagen erhoben, die Menge der Drainageflüssigkeit

wurde täglich gemessen. Tatsächlich war die Gesamtmenge der exsudativen Flüssigkeit bei den Frauen der Behandlungsgruppe signifikant niedriger als bei denen der Placebogruppe. Auch die Spiegel von Tumornekrosefaktor-alpha, der Interleukine 6 (IL-6), IL-8 und IL-2R und des C-reaktiven-Proteins (CRP) waren in der Drainageflüssigkeit der mit dem Dekokt behandelten Frauen signifikant niedriger.

Weitere geprüfte Symptome nach Kriterien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verbesserten sich durch die Kräutergabe ebenfalls.

Weitere Untersuchungen mit mehr Teilnehmerinnen und längerer Beobachtungszeit seien durch diese positiven Ergebnisse gerechtfertigt, schlussfolgern die Autoren.

Zhu ZY et al.: Reducing postsurgical exudate in breast cancer patients by using San Huang ... Current Oncology 2018; doi: <https://doi.org/10.3747/co.25.4108>

Infos: www.naturmed-depesche.de/190267

Prophylaxe kardiovaskulärer Erkrankungen

Moxibustion bei Hypertonie wirksam

Die Moxibustion, bei der durch das Verbrennen von getrockneten Beifußfasern Akupunkturpunkte erwärmt werden, hat sich schon in einigen Studien bewiesen. Zur Anwendung bei Hypertonie haben nun koreanische Wissenschaftler neue Ergebnisse geliefert und gezeigt, dass die Moxibustion antihypertensiv wirken könnte.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren zwischen 19 und 65 Jahren alt und zeigten eine Prähypertonie (120-129 systolisch und 80-89 mmHg diastolisch) oder eine essenzielle Hypertonie Stadium I (140-149 / 90-99 mmHg). Keiner der 45 Teilnehmer nahm antihypertensive Medikamente ein oder litt an einer Grunderkrankung. Sie wurden in drei Gruppen mit je 15 Personen aufgeteilt: Gruppe A erhielt über vier Wochen zwei Moxibustionsbehandlungen pro Woche, Gruppe B dreimal pro Woche und Gruppe C die Kontrolle. Nachbeobachtet wur-

de insgesamt 24 Wochen. Dabei wurden je acht Akupunkturpunkte für 25 Minuten behandelt: REN 4 (Guan Yuan), REN 12 (Zhongwan) und bilateral DI 11 (Quchi), Magen 36 (Zu San Li) und GB 39 (Xuanzhong).

Alle Teilnehmer sollten ihre gewohnte Lebens- und Ernährungsweise während der Studiendauer beibehalten. Teilnehmer der Gruppe B, die zwölf Moxibustionsbehandlungen über vier Wochen erhalten hatte, zeigten nach vier Wochen eine signifikante Abnahme des systolischen und diastolischen Blutdrucks.

Die Häufigkeit der Moxibustion scheint demnach den Effekt auf den Blutdruck zu beeinflussen.

Unerwünschte Nebenwirkungen in den Moxibustionsgruppen waren lokale Blasenbildung und Juckreiz, auch über Kopfschmerzen wurde berichtet. Weitere Studien mit einer größeren Teilnehmerzahl seien empfehlenswert, so die Autoren.

Shin KM et al.: Moxibustion for prehypertension and stage I hypertension: a pilot randomized controlled trial. Integrative Medicine Research 2019; 8:1-7

Infos: www.naturmed-depesche.de/190268

Besuchen Sie uns online!

Alle Inhalte und ein ausführliches Archiv wissenschaftlicher Studien auf www.naturmed-depesche.de



Endlich schmerzfrei und wieder gut leben

Wie Patienten ihre eigenen Heilkräfte mit moderner Naturheilkunde stärken können, vermittelt Prof. Dr. med. Gustav Dobos auf 317 spannenden Seiten. Er legt dabei den Fokus auf chronischen Schmerz, der ja bekanntermaßen einen großen Teil der täglichen Konsultationen ausmacht und eine große therapeutische Herausforderung für Ärzte darstellt.

Bewusstsein und Verständnis für die Vorgängen und komplexen Zusammenhänge bei chronischem Schmerz helfen Patienten, damit umzugehen und neue Wege zu beschreiten. Deshalb beginnt das Buch mit „schmerzhaften“ Erkenntnissen zu Schmerzmitteln. Dobos plädiert dafür, so viele Medikamente wie nötig, aber so wenige wie möglich einzusetzen. Er erklärt, was „Körpererinnerung“ bedeutet und was passiert, wenn der Körper überreagiert. Dann zeigt er Wege auf, dem chronischen Schmerz mit Naturheilkunde zu entkommen. Behandelt werden u.a. die Akupunktur, die Kraft der Berührung und Bewegung sowie der Stellenwert von Fasten und Ernährung.

Prof. Dr. med. Gustav Dobos: Endlich schmerzfrei und wieder gut leben. 1. Auflage 2018, Scorpio Verlag

Heilkräfte aus Natur und Labor. Eine kritische Wertung

Mit dem vorliegenden Werk sollen alle Interessierten angesprochen werden, im Besonderen auch die fachfremden Leser und Patienten. Ziel des Buches ist es, verständliche Erklärungen zu der von Missverständnissen und Fehleinschätzungen geprägten Problematik über Heilmittel aus „Natur“ und „Chemie“ und damit zum Pro und Kontra „Schulmedizin“ und/oder „Naturheilkunde“ zu vermitteln.

In kritischer Wertung werden fachbezogene pharmazeutische und medizinische Erkenntnisse in historischer Abfolge bis zu aktuellen Forschungsstrategien beispielhaft mit dem Zeil abgehandelt, eine Verständnisbrücke zwischen allgemeinen Mitteilungen und medizinisch-pharmazeutischem Fachwissen zu bauen.

Die Autoren Dr. rer. nat. Harald Kluge, Dipl.-Chemiker, Jandirk Burchards, Apotheker, und Sigrid Busch, Dipl.-Ing. und biomedizinische Technikerin, leben im friesischen Varel am Jadebusen. Deshalb war ihnen auch besonders an der Einbeziehung der Heilmittelforschung aus Meeresorganismen gelegen.

Haral Kluge, Jandirk Burchards, Sigrid Busch: Heilkräfte aus Natur und Labor. Eine kritische Wertung. Profero Verlag, 1. Auflage 2018



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

Internet: www.naturmed-depesche.de

Geschäftsführung: Dr. med. Christian Bruer

Redaktion:

Chefredaktion: Elisa Gebhardt (verantw.)

Dr. med. Christian Bruer (CME-Beiträge)

Redaktionsassistentz: Erwin Hellingner

Christoph Steurer (online)

Anzeigenleitung:

Susanne Madert, Tel.: 02151/6577600

E-Mail: madert@gfi-online.de

Anzeigenverwaltung:

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

E-Mail: 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 Inlandsporto;

Auslandsporto: € 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.

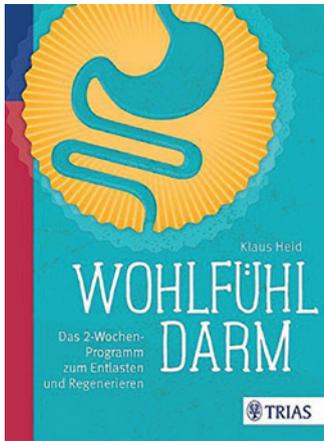
Die Verwendung oder Nichtverwendung von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenzeichen etc. berechtigt in keinem Fall zu der Annahme, dass solche Namen als frei betrachtet und damit von jedermann benutzt werden können. Als Sonderveröffentlichung oder mit Namen oder Kürzel des Verfassers gekennzeichnete Beiträge 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).

Verleger: Hans Spude

© GFI. Der Medizin-Verlag, 2019





Wohlfühl-Darm

Wohlfühl-Darm ist ein empfehlenswertes Buch für Patienten mit funktionellen Darmbeschwerden. In seinem Buch hat Klaus Heid, Arzt mit dem Schwerpunkt F. X. Mayr-Medizin, ein Zwei-Wochen-Programm zum Entlasten und Regenerieren entworfen, das einfach umgesetzt werden kann.

Das Programm basiert auf den aktuellen Erkenntnissen zum Thema Darmgesundheit und hilft dabei, den Darm zu beruhigen und das intestinale Mikrobiom positiv zu beeinflussen.

Dabei legt der Autor besonderen Wert darauf, unser Essverhalten kritisch zu hinterfragen. Er stellt fest: Wir essen zu schnell, zu viel, zu oft, zu spät, zu schwer und zu sauer. Er erklärt, wie man als Patient allein durch die Änderung der Esskultur die Darmgesundheit und das Wohlbefinden selbst verbessern kann. Und dass dies der einzige langfristig wirksame Weg ist, die Darmgesundheit zu erhalten. Im Weiteren werden alle wichtigen Weiteren Themen wie Unverträglichkeiten etc. verständlich erklärt. Es folgen 41 Rezepte, die Teil der zweiwöchigen Kur für das Darm-Wohlbefinden sind.

Klaus Heid: Wohlfühl-Darm. Das 2-Wochen-Programm zum Entlasten und Regenerieren. TRIAS Verlag, 1. Auflage 2018

Weitertragen. Wege nach pränataler Diagnostik.

Die Möglichkeiten der pränatalen Diagnostik erweitern sich ständig. werdende Eltern werden meist sehr kurzfristig vor die Entscheidung gestellt, diese Untersuchungen in Anspruch zu nehmen. Die Aufklärung über die Tragweite solcher Diagnosemöglichkeiten ist aber nicht ausreichend, oft findet sie gar nicht statt und die Betroffenen werden bei negativen Diagnosen nicht selten vollkommen allein gelassen.

Die Autorinnen von *Weitertragen* haben deshalb ihr Buch als Begleitung für Eltern, Angehörige und Fachpersonal konzipiert. Dabei lässt das Buch keine Lücken. Es klärt über die aktuellen Diagnosemöglichkeiten auf, über die möglichen Diagnosen, die sich ergeben können, es behandelt die Frage, wie man mit Diagnosen und Prognosen umgehen kann, es widmet sich verschiedenen Entscheidungsmöglichkeiten, der Schwangerschaft und Geburt, der Familie und dem Umfeld. Betroffene Eltern kommen in jedem Kapitel zu Wort. Ein wertvolles Buch!

Kathrin Fezer Schadt, Carolin Erhardt-Seidl: Weitertragen. Wege nach pränataler Diagnose. Edition Riedenburg, 1. Auflage 2018



Sanfte Hausmittel für Frauen

Ein reflektiertes und fundiertes Buch für Frauen, die sich selbst helfen wollen, legen Annette Kerckhoff und Sieglinde Werner hier vor.

Ratgeber für Naturheilkunde und Hausmittel gibt es ja wie Sand am Meer, diesen hier kann man seinen Patientinnen aber getrost empfehlen, denn er verspricht nicht unrealistische Heilungen für alle Krankheiten, sondern hilft, kleinere Beschwerden selbst zu verstehen und in den Griff zu bekommen. So leistet das Buch einen Beitrag zu mehr Selbstreflexion und Selbstverantwortung. Dies sind ja elementare Bestandteile in der naturheilkundlichen Therapie. Nur ein Patient, der seine eigene Verantwortung erkennt, kann aktiv in den Heilungsprozess miteingebunden werden.

Das Buch ist übersichtlich gegliedert, sodass sich mit dem Beschwerdenregister schnell die gesuchten Hausmittel finden lassen. Ein großer Stellenwert wird auch der Nahrung als Medizin eingeräumt. Ein erfreulicher Trend, den man nur unterstützen kann.

Annette Kerckhoff, Sieglinde Werner: Sanfte Hausmittel für Frauen. Für Heilung, Linderung und Wohlbefinden. Springer Verlag / Springer Nature, 1. Auflage 2018

Neuro Balance Ashwagandha

Mit Neuro Balance Ashwagandha hat die Firma Salus eine Kombination aus nervenstützenden Vitaminen und ausgewählten Heilkräutern in Bio-Qualität entwickelt.

Die Rezepturen mit B-Vitaminen oder natürlichem Vitamin C sowie Ashwagandha-Wurzel, Passionblume und Melisse helfen dem Körper, den täglichen Belastungen auf natürliche Weise standzuhalten.



Beruhigungsmittel können den Schlaf fördern und überreizte Nerven dämpfen, machen tagsüber aber oft unerwünscht müde. Eine natürliche Alternative ohne „Hang-over“ bieten regelmäßige Entspannungsrituale im Alltag sowie Vitamine und pflanzliche Wirkstoffe, die Nerven und die Psyche auf natürliche Weise unterstützen.

Die aromatischen Rezepturen von Salus® Neuro Balance enthalten sinnvoll ergänzende Heilkräuter wie Passionsblume, Melisse und Lavendel sowie auf Nerven und Psyche abgestimmte B-Vitamine oder Vitamin C aus der Acerola-Kirsche. Die Neuro-Balance-Produkte mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen sind als Kapseln für unterwegs und in Bio-Qualität als Tonikum und Tee erhältlich.

Synergistischer Effekt von Zink und Hydrochinon

Das Nahrungsergänzungsmittel Unizink® Kombikraft enthält in Form von Trinkfläschchen sowohl das Spurenelement Zink (7 mg) als auch natürlichen Heidelbeerextrakt (2.048 mg) sowie Vitamin C (90 mg), das wie Zink u.a. dazu beiträgt, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Altern, Entzündungen, Krebs und neurodegenerative Krankheiten werden u.a. durch oxidativen Stress begünstigt. Eine Forschergruppe um Prof. D. Ivana Ivanović-Burmazović, Professur für Bioanorganische Chemie an der Friedrich-Alexander-Universität (FAU) Erlangen-Nürnberg, hat gemeinsam mit Wissenschaftlern aus den USA herausgefunden, dass Zink, Hydrochinongruppen aktiviert und so vor oxidativem Stress schützt.

Einzigartig an diesem Versuch ist, dass die Funktion dieses Enzyms, das normalerweise neben Zink auch Kupfer und Mangan enthält, ohne die Verwendung redoxaktiver Übergangsmetalle wie Mangan und Kupfer nachgebildet wird (*Ward MB et al.: Superoxide dismutase... Nat Chem. 2018 Oct 1. doi: 10.1038/s41557-018-0137-1*)



Sibirischer Rhabarber hilft in der Menopause

Eine wirksame Alternative zur Hormonersatztherapie in den Wechseljahren ist ein Arzneimittel mit einem Extrakt des Sibirischen Rhabarbers. Der Extrakt ERr 731® (Extractum Rhei rhaponticum), der als Wirkstoff ausschließlich im Präparat femiLoges® enthalten ist, überzeugt dabei durch beeindruckende Studienergebnisse: Die relevanten Symptome der Wechseljahre wie beispielsweise Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen wurden zuverlässig und effektiv gelindert.



Der pflanzliche Wirkstoff ist bei Hitzewallungen ebenso effektiv wie eine niedrig dosierte Hormontherapie – allerdings ohne deren Nebenwirkungen. Zellexperimente haben überdies gezeigt, dass der femiLoges®-Wirkstoff eine Präferenz für den beta-Östrogenrezeptor besitzt und nicht für den alpha-Östrogenrezeptor, dessen Aktivierung mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko in Verbindung gebracht wird. In einer weiteren Studie mit menopausalen Frauen wurde keine Gewichtszunahme während der Einnahme von femiLoges® festgestellt. femiLoges® kann auf dem grünen Rezept verschrieben werden.

Neu: Das Sonnen-Vitamin-Hormon – Vitapas® D



Pascoe hat eine lange Erfahrung in der Erforschung und Entwicklung von Vitaminpräparaten. Ganz neu unter der Flagge von Pascoe Vital ist das Nahrungsergänzungsmittel Vitapas® D!

Vitapas® D ist eine pflanzliche Weichkapsel mit Olivenöl. Das enthaltene Vitamin D3 dient dazu, dass der Normalzustand der Knochen erhalten bleibt und dass Muskeln und Immunsystem wie gewohnt funktionieren können. Besonders praktisch ist die Einnahme: Dank der hohen Dosierung von 5.600 I.E. handelt es sich bei dem Produkt um ein Wochendepot. Das bedeutet: Die Einnahme von einmal pro Woche eine Kapsel versorgt den Organismus für sieben Tage ausreichend.

Vitapas® D orientiert sich an der Empfehlung von Ernährungsexperten, die sich für die Aufnahme von 800mg Vitamin D pro Tag aussprechen. Da in den Kapseln von Vitapas® D Olivenöl enthalten ist, können sie einfach und mahlzeitenunabhängig eingenommen werden. Die Kapseln werden als Wochendepot angeboten.

Symptomlinderung bei gastrointestinalen Beschwerden

Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen sind mit einer Vielzahl an Symptomen assoziiert. Neben Sodbrennen oder epigastrischen Schmerzen können ebenso Übelkeit, Blähungen oder Krämpfe auftreten. Den Beschwerden können eine viszerale Hypersensitivität, Motilitätsstörungen oder Mikroinflammation zugrunde liegen. Eine effektive Therapie mit einem Multi-Target-Präparat, das verschiedene Angriffspunkte adressiert, ist daher zielführend. Eine auf der United European Gastroenterology Week (UEGW) in Wien vorgestellte Meta-Analyse belegt nun die signifikante Wirkung der *Iberis-amara*-Kombination (STW 5/Iberogast®) auch für zehn Einzelsymptome der funktionellen Dyspepsie. In sechs Studien wurden 346 Patienten mit dem Phytotherapeutikum und 272 mit Placebo behandelt. Der mittlere gastrointestinale Summenscore (GIS), bestehend aus zehn Einzelsymptomen, konnte z. B. in der Verumgruppe um 7,1 Punkte verbessert werden, wohingegen er sich in der Placebogruppe lediglich um 4,9 Punkte verbesserte (*Rabini S et al. STW 5 ... UEG Week 2018; Abstract: A-946-0013-04600*).



Chi-Tea: Genuss und neuer Schwung für den Energiestoffwechsel

„Chi“ bedeutet Lebensenergie. Chi-Tea enthält zwölf harmonisch aufeinander abgestimmte Pflanzenauszüge, u. a. aus grünem Tee und grünem Kaffee, sowie Magnesium und Vitamine. Guarana, Mate-Tee, Birkenzucker (Xylit), Acerola- und Winterkirsche (indischer Ginseng) harmonieren perfekt mit fruchtiger Mango und vitalisierender Limone.



Mit Magnesium sowie Vitamin C, B2 und B3 unterstützt Chi-Tea den normalen Energiestoffwechsel und die Verringerung von Müdigkeit.

Getrocknete Teeblätter haben natürlicherweise den höchsten Aluminiumgehalt aller Lebensmittel. Herkömmlicher Grüntee kann daher große Mengen an Aluminium enthalten. Der durchschnittliche Gehalt bei Teeblättern beträgt 1340 mg/kg (1340 ppm) Aluminium. Chi-Tea enthält im Vergleich etwa 99 % weniger Aluminium.

„Chi“ bedeutet auch Atem. Schöpfen Sie mit Ihrer persönlichen Chi-Zeremonie neue Energie!

Chi-Tea wurde entwickelt, um zu genießen – um durchzuatmen und um Kraft zu tanken.

Pycnogenol: Antioxidativ und antiphlogistisch

Seit mehr als 50 Jahren erforschen Wissenschaftler aus aller Welt Pycnogenol®, den einzigartigen Extrakt aus der Rinde der Französischen Meereskiefer (*Pinus pinaster maritima*). Heute ist Pycnogenol® einer der bestuntersuchten und -dokumentierten Pflanzenextrakte auf der Welt. Mit den effektiven Wirkprofilen der Procyanidine und Bioflavonoide ist Pycnogenol® der Goldstandard in der natürlichen Prävention und Therapie von degenerativen Erkrankungen. Durch die starke antioxidative und antiinflammatorische Wirkung, die Stimulation von Kollagen und Hyaluronsäure und eine natürliche Vasodilatation der Blutgefäße wird Pycnogenol® bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen, Haut- und Augenerkrankungen, in der Kardiologie und Orthopädie eingesetzt – und insbesondere präventiv gesunden Menschen empfohlen, um länger gesund zu leben.

Auch in Deutschland vertrauen renommierte Pharmafirmen wie z. B. Dr. Loges, Biogena, Dr. Hittich, Dermapharm, Iatrovision, Berry.en und Pharma Nord auf Pycnogenol® und setzen den patentierten Extrakt ein.

Pycnogenol® hemmt die Entstehung und Ausbreitung von chronisch-entzündlichen Erkrankungen. Nachweislich schränkt Pycnogenol® die Aktivität von NF-kappaB ein. Es reduziert die Ausschüttung des spezifischen Transkriptionsfaktors und damit die Freisetzung weiterer inflammatorisch wirkender Moleküle.
www.pycnogenol.de

2. Helleborus-Symposium in Rosenfeld

Die Christrose fasziniert mit einem umfassenden therapeutischen Potenzial. Entsprechend breit gefächert war das Programm des Helleborus-Symposiums 2018 mit Experten verschiedener Fachrichtungen. Als interdisziplinäre „Schnittmenge“ bestätigten sich dabei die antiinflammatorischen und psychosomatischen Effekte der Heilpflanze. Im Fokus stand die integrative Onkologie als Haupteinsatzbereich. Darüber hinaus wurden interessante Behandlungsoptionen in den Bereichen Orthopädie und Neurologie diskutiert.

„Bemerkenswert war, wie weitreichend die moderne Forschung sowohl historisches Wissen als auch die Erkenntnisse aus der Pflanzenbetrachtung mit dem heutigen Indikationsspektrum“ in Einklang bringt, so das Fazit eines Teilnehmers über das Symposium, das zunächst die 2.000-jährige medizinische Nutzung der Christrose (*Helleborus niger*) von der Antike bis in die Gegenwart beleuchtete.

Zu den frühen Indikationen, der sich die Helleborus-Forschung von Helixor seit 1986 widmet, gehörten dabei auch Krebserkrankungen.



Die High-Quality-Öle unter den Fischölen von ZeinPharma®

ZeinPharma® hat das Verhältnis von EPA zu DHA in den beiden neuen Omega-3-Gold-Produkten speziell auf die optimale Unterstützung der Herz- bzw. Gehirnfunktion abgestimmt.

Omega-3 Gold Cardio Edition: Diese Rezeptur wurde insbesondere zur Aufrechterhaltung der Herzgesundheit entwickelt. Es ist wissenschaftlich belegt, dass EPA und DHA den Erhalt einer normalen Herzfunktion unterstützen (250 mg/Tag EPA & DHA). Die Fettsäuren tragen weiterhin zu einem normalen Triglyceridspiegel (2 g/Tag EPA & DHA) und einem normalen Blutdruck (3 g/Tag EPA & DHA) bei.



Auch für die Gehirnfunktion sind die beiden Fettsäuren von essenzieller Bedeutung: Vor allem DHA ist an der Signalübertragung im Gehirn beteiligt. Eine unzureichende Versorgung kann zu Konzentrationsstörungen und einer kognitiven Leistungsminderung führen. Wirken Sie dem mit der täglichen Einnahme der Omega-3 Gold Brain Edition von ZeinPharma® entgegen. ZeinPharma garantiert höchste Bioverfügbarkeit und somit optimale Wirkung.

Original „Chlorella“ von Dr. Koll Biopharm

Verschiedene Formen von Toxinen konfrontieren den menschlichen Organismus Tag für Tag. Um diese toxischen Verbindungen zu beseitigen, besitzt der Körper spezifische Stoffwechselwege, die unerwünschte Stoffe verarbeiten und über die Verdauungs- und Ableitungsorgane ausscheiden. Funktionieren diese Entgiftungssysteme nicht optimal oder sind sie überlastet, können die Toxine im Körper nicht abgebaut werden. Auf Dauer kann dies langfristig eine schädliche Auswirkung auf die Gesundheit haben.

Die Dr. Koll „Chlorella“ ist eine Mischung aus Chlorophyll, Antioxidantien und Proteinen, die den natürlichen Entgiftungsprozess unterstützen. Sie wird in einem geschlossenen System nachhaltig und umweltfreundlich in Deutschland kultiviert. Dieser Herstellungsprozess schließt eine Belastung der „Chlorella“ durch Schadstoffe aus der Umgebung aus.

Die Original „Chlorella“ von Dr. Koll besitzt die Fähigkeit, Schadstoffe zu binden und sie über die körpereigenen Entgiftungsmechanismen zu beseitigen. Eine Verbindung mit dem Gemmo-Komplex Nr. 1 bietet sich zur Steigerung der Entgiftungsfähigkeit des Körpers an.



Desensibilisierung gegen Pollinosis mit Desarell



Das homöopathische Mittel der Wahl zur unspezifischen Desensibilisierung ist Desarell, dessen Wirkstoffe sich nicht nur spezifisch gegen ein bestimmtes Allergen, sondern unspezifisch gegen alle Allergene richten. Als Antiallergikum verfügt Desarell mit den beiden Inhaltsstoffen Apis mellifica und Acidum formicum sowohl über eine Reizkomponente als auch mit den weiteren wirksamen Bestandteilen *Thryallis glauca* und *Cardiospermum halicacabum* über eine Ausleitungskomponente. Der therapeutische Einsatz im Rahmen der unspezifischen Desensibilisierung erfolgt nach dem homöopathischen Arzneimittelbild der jeweiligen Einzelmittel, die sich auch auf die Haut- und Schleimhautallergien beziehen.

Generell kann bei Pollinosispatienten sowohl präventiv als auch kurativ in der Akutphase mit der Therapie begonnen werden, wobei bis zu täglich eine Injektion s.c. verabreicht wird. Diese Injektionstherapie kann zusätzlich im Rahmen der Eigenblutbehandlung erfolgen. Ferner kann es sinnvoll sein, die Akupunkturpunkte als Ort der Applikation zu nutzen.

Informationen: Sanorell Pharma GmbH & Co. KG, info@sanorell.de

Stress und Stressfolgen ganzheitlich behandeln

Mit Cardiodoron® und Neurodoron® stehen Arzneimittel aus der anthroposophischen Medizin zur Verfügung, die die rhythmische Schwingungsfähigkeit des Herzens unterstützen und die Stressresistenz erhöhen können.

Cardiodoron® verbindet die Wirkungen von drei charakteristischen, teilweise polar auf den menschlichen Organismus wirkenden Heilpflanzen auf besondere Weise miteinander. Es beeinflusst keine spezifischen pathophysiologischen Vorgänge, es stärkt und ordnet vielmehr die gesundheitsbildenden Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems. Die Schlüsselblume (*Primula veris*) regt über die Atmung die systolischen Prozesse an, verdünnte Bilsenkrauttinktur (*Hyoscyamus niger*) wirkt psychovegetativ entspannend und unterstützt die diastolischen Funktionen.

Cardiodoron® ist zugelassen für die Behandlung von unregelmäßigem Blutdruck und vegetativen Herzrhythmusstörungen, die funktionell, aber auch im Zusammenhang mit manifesten Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorkommen können, sowie von Schlafstörungen.



Neu: ipalat® Honigmild Halspastillen

Die ipalat®-Produktfamilie hat ein neues Mitglied: ipalat® Honigmild ist mentholfrei und sorgt beim Lutschen für eine sanfte, wohltuende Befeuchtung der angegriffenen Schleimhäute, die sich so erholen können.

Mit der ipalat®-Produktfamilie können Sie für jeden Bedarf die passende Halspastille als idealen Begleiter im Alltag empfehlen. Neben den mentholhaltigen Varianten Classic und Zuckerfrei gibt es nun auch das neue ipalat® Honigmild.

Die ipalat® Honigmild Halspastillen sind menthol- und zuckerfrei, schmecken angenehm sanft und beruhigen wohltuend die angegriffenen Schleimhäute. Sie sind homöopathieverträglich, für Kinder ab sechs Jahren und für alle diejenigen geeignet, die eine Halspastille ohne Menthol wünschen.



ipalat® Honigmild Halspastillen kombinieren die Naturkraft der *Primulae radix*, der Wurzel der Schlüsselblume, mit dem angenehmen Geschmack von Anis, Fenchel und Honig. Die neue ipalat-Variante ist mentholfrei und beim Lutschen wohltuend bei angegriffenen Schleimhäuten.

Mit Zespri® SunGold Kiwi täglichen Vitamin-C-Bedarf decken

Das Immunsystem ist im Herbst vielen Belastungen ausgesetzt. Damit es normal funktionieren kann, benötigt es u.a. eine ausreichende Menge Vitamin C.

Obst und Gemüse enthalten eine Kombination aus Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, die im Körper auf hochkomplexe Art und Weise zusammenwirken. Vitaminpräparate sind zudem häufig zu hoch dosiert und können damit sogar schädlich für die Gesundheit sein, wie eine Untersuchung der Stiftung Warentest belegt.



Für die empfohlene ausgewogene Ernährung ist die SunGold Kiwi besonders geeignet. Sie enthält pro 100 g zehnmal so viele Nährstoffe wie Äpfel, darunter wichtige Vitamine, Antioxidantien und Mineralstoffe. Besonders reich ist die SunGold Kiwi an Vitamin C: Pro 100 g enthält sie mehr als 161 mg, sodass bereits eine Kiwi den durchschnittlichen Tagesbedarf eines Erwachsenen deckt.

Kiwis enthalten außerdem viele Ballaststoffe, was Experten zufolge die Darmbakterien bei der Abwehr von Infekten unterstützen kann.

Neue Packungsgröße Q10 Bio-Qinon Gold

Pharma Nord hat mehr als 25 Jahre in die Entwicklung und Optimierung investiert, um ein Q10-Präparat herzustellen, dessen hohe Bioverfügbarkeit und beste Qualität sich auch wissenschaftlich nachweisen lassen.

Q10 Bio-Qinon® Gold aktiviert das Immunsystem, stärkt das Herz und die Nerven und steigert außerdem die Fettverbrennung.

Es ist das offizielle Referenzprodukt des internationalen Coenzym-Q10-Verbands (ICQA).

Der dänische Kardiologe und Forscher Prof. Dr. med. Svend Aage Mortensen, Chefarzt des Herzzentrums des Universitätsklinikums Kopenhagen, war Leiter der internationalen Q-Symbio-Studie. In dieser wurde gezeigt, wie 420 Patienten mit Herzinsuffizienz auf die Behandlung mit dem Coenzym Q10 in Kapselform (Q10 Bio-Qinon® Gold) ansprachen.

Mortensen beschreibt die Ergebnisse als spannend und vielversprechend zugleich. Die Q-Symbio-Studie wurde im angesehenen *Journal of the American College of Cardiology*, *Heart Failure*, veröffentlicht.

Weitere Informationen:

E-Mail: info@pharmanord.de;

Internet: www.pharmanord.de



SymbioIntest® für eine gute Darmbarriere

Resistente Stärke ist ein wasserlöslicher Ballaststoff, der unverdaut in den Dickdarm gelangt.

Dort stellen die Bakterien die kurzkettigen Fettsäuren Acetat, Butyrat und Propionat daraus her. Dabei liefert resistente Stärke besonders viel nützliche Buttersäure, die die Zellen der Darmmukosa ernährt und das Wachstum der Blutgefäße in der Darmwand fördert.

Eine gesunde Darmschleimhaut kann Nährstoffe gut aufnehmen, aber Giftstoffe und Krankheitserreger erfolgreich abwehren. Funktioniert die Darmbarriere gut, beugt sie einer Silent Inflammation vor, die die Insulinresistenz und so das metabolische Syndrom befeuern kann.

Während andere Ballaststoffe oft stark blähen, ist resistente Stärke in der Regel gut verträglich. In der Nahrung ist meist nur wenig resistente Stärke enthalten. Dagegen liefert das Prebiotikum SymbioIntest® 5g resistente Stärke pro Beutel und zusätzlich das wasserlösliche Vitamin Biotin. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute und zur normalen Funktion des Energiestoffwechsels bei. SymbioIntest® ist frei von Lactose und Gluten.

Mehr unter www.symbiopharm.de



DHU Silicea Pentarkan für ein starkes Bindegewebe

Im Frühjahr wollen viele Frauen ihr Bindegewebe stärken. DHU Silicea Pentarkan enthält eine besondere Mineralsalzkombination aus den Wirkstoffen Silicea (Kieselsäure)



für die Haut und Calcium fluoratum (Kalziumfluorid) für das Bindegewebe. Calcium fluoratum ist wichtig für Festigkeit und Stabilität des Stütz- und Bindegewebes, wenn das Gewebe erschlafft, die Haut faltig wird oder wenn Schwangerschaftsstreifen, Besenreiser oder Krampfadern sichtbar werden. Silicea fördert die Kollagenbildung und damit eine ebene Hautstruktur.

Das attraktive kostenlose Aktionspaket der DHU bringt optimale Wiedererkennung für die Kunden in der Apotheke oder Praxis. Die beiden HV-Aufsteller für DHU Silicea Pentarkan und das Schüßler Salz Nr. 7 können ab sofort unter Tel.: 0800/101 2289-12 bestellt werden (solange der Vorrat reicht). Zusätzlich bietet die DHU Kundenbroschüren und ein GU-Booklet zur Abgabe an die Kunden an.

Im Fachkreisportal der DHU ist auch ein kostenloser Apo-TV-Spot direkt abrufbar: www.dhu-fachkreis.de/downloadcenter.



Ausgabe 2/19 erscheint am 24. April 2019

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

CHRONISCHE KRANKHEITEN

- Naturheilkundliche Begleitung bei chronischen Erkrankungen
- Prophylaxe von Folgeerkrankungen und Nebenwirkungen
- Ist Gesundheit auch Kopfsache?

Ihre Ansprechpartner

Chefredaktion

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

Anzeigen (AZ-Schluss 01.04.2019)

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.
- 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: 28.02.2019, Kennziffer: NM032019
VNR: 2760909008452200019
- 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.	<i>Indigo naturalis</i> ist eine Arznei aus ...	S.22	<input type="checkbox"/>				
2.	Curcumin wirkt ...	S.22	<input type="checkbox"/>				
3.	Eindeutig zu empfehlen ist bei Übergewicht ...	S.22	<input type="checkbox"/>				
4.	Mind-Body-Therapien bei Psoriasis ...	S.22	<input type="checkbox"/>				
5.	Kinder, die sich fett- und zuckerreich ...	S.45	<input type="checkbox"/>				
6.	Eine zucker- und fettreiche Ernährung kann ...	S.45	<input type="checkbox"/>				
7.	Das Verlangen nach Fett und Alkohol ...	S.45	<input type="checkbox"/>				
8.	Der gesundheitliche Nutzen des Nikotinverzichts ...	S.46	<input type="checkbox"/>				
9.	Raucherentwöhnung kann einhergehen mit ...	S.46	<input type="checkbox"/>				
10.	Die durchschnittliche Gewichtszunahme ...	S.46	<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.praxis-depesche.de/cme oder schicken Sie dieses Formular komplett ausgefüllt an:

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

Angriff ist die beste

Verteidigung*

Ideal auch
als 10-
Tages-Kur



Nur ein starkes Immunsystem mit ausreichend leistungs- und abwehrbereiten Immunzellen bringt Ihre Kunden heil durch die kalte Jahreszeit – darum empfehlen Sie Ihnen immunLoges®!



- **Spirimmun®:** Fraktionierter Spezial-extrakt aus der Spirulina-Alge



- **Betox-93®:** Hochreiner mikronisierter Spezialextrakt aus Hiratake-Pilzen, enthält 93% 1,3-/1,6-Beta-Glucane



- **Vitamin C und D sowie Selen und Zink:** Versorgen das Immunsystem und sind wichtig für die Funktion der Immunzellen

Für Kinder ab 1 Jahr

immunLoges® Saft:

- Gleiche Zusammensetzung wie die Kapseln, kindgerecht dosiert
- Trinkfertig mit leckerem Fruchtgeschmack
- Frei von künstlichen Farbstoffen, Aromastoffen und Süßungsmitteln
- Auch für Erwachsene, die Probleme haben Kapseln zu schlucken



*Aufgrund des Gehalts an Zink, Selen sowie den Vitaminen C und D, die zu einem gesunden Immunsystem beitragen. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei.

immunLoges®: Nahrungsergänzungsmittel mit besonderen Naturstoffen sowie Vitaminen und Spurenelementen. Zusammensetzung (pro 2 Kapseln): 400 mg Spirulina-Extrakt (Spirimmun®), 120 mg 1,3-/1,6-β-Glucane (Betox-93®), 80 mg Vitamin C, 20 µg Vitamin D₃ (800 I.E.), 100 µg Selen, 10 mg Zink. Zusammensetzung (pro 10 ml Saft): 120 mg Spirulina-Extrakt (Spirimmun®), 40 mg 1,3-/1,6-β-Glucane (Betox-93®), 80 mg Vitamin C, 10 µg Vitamin D₃ (400 I.E.), 55 µg Selen, 5 mg Zink. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe), www.loges.de.

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken