

NATURMED DEPESCHE

Naturheilkunde für Ärzte



SCHWERPUNKT: HAUT UND HAARE

Atopische Dermatitis

Mikrobiom, pflanzliche Topika und weitere Optionen

Narben

Kein rein optisches Problem:
Die Bedeutung und Behandlung von Störfeldern

Akupunktur

Im Gespräch mit Dr. med. Dominik Irnich von der Dt. Ärztesellschaft für Akupunktur

Pascorbin®

Das Power-Vitamin

- die Nr. 1 Vitamin-C-Hochdosisinfusion¹
- Vitamin-C-Mangel kann vorliegen bei²:
 - Infekten
 - Entzündungen
 - Schmerzen
 - Allergien
 - Müdigkeit
- Pascorbin® - direkt, wirkstark, gut verträglich



¹ IH-Galaxy Jan. 2018 ² Studien zu finden in: Pascoe Naturmedizin. Die Vitamin-C-Hochdosis-Infusionstherapie – Wissenschaftliche Belege. 2016

Pascorbin® - Wirkstoff: Ascorbinsäure 150 mg/ml Injektionslösung. **Zusammensetzung:** 1 Ampulle (5 ml) enthält: Wirkstoff: Ascorbinsäure 750 mg. 1 Injektionsflasche (50 ml) enthält: Wirkstoff: Ascorbinsäure 7,5 g. Sonstige Bestandteile: Natriumhydrogencarbonat, Wasser für Injektionszwecke. Enthält Natriumhydrogencarbonat. **Anwendungsgebiete:** Zur Therapie von klinischen Vitamin-C-Mangelzuständen, die ernährungsmäßig nicht behoben oder oral substituiert werden können. Methämoglobinämie im Kindesalter. **Gegenanzeigen:** Oxalat-Urolithiasis und Eisenspeichererkrankungen (Thalassämie, Hämochromatose, sideroblastische Anämie). Bei Kindern unter 12 Jahren soll eine i.v.-Gabe von 5-7 mg Ascorbinsäure/kg KG pro Tag nicht überschritten werden. Im Rahmen der Therapie der Methämoglobinämie im Kindesalter sollte eine Menge von 100 mg Ascorbinsäure/kg KG täglich nicht überschritten werden. In der Schwangerschaft und Stillzeit soll eine Menge von 100 bis 500 mg Ascorbinsäure täglich nicht überschritten werden. Konservierungsmittelfrei, nur zur einmaligen Entnahme und sofortigen Anwendung! Nicht verbrauchte Reste sind zu verwerfen. **Nebenwirkungen:** Sehr selten wurden Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Atembeschwerden, allergische Hautreaktionen) beobachtet. In Einzelfällen können kurzfristig Kreislaufstörungen (z.B. Schwindel, Übelkeit, Sehstörungen) auftreten. Bei akuten Infekten wurden in sehr seltenen Fällen Reaktionen wie Schüttelfrost und Temperaturanstieg beobachtet. **Bitte beachten Sie bei allen invasiven Eingriffen die Hygienerichtlinien des Robert-Koch-Institutes.** Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.de www.pascoe.de

Halo effect

Schöne Menschen verdienen mehr Geld, Leute mit bestimmten Gesichtszügen und Hautfarben müssen mit höheren Strafmaßen rechnen, kleine Männer werden seltener Führungskräfte und die Leistungen unattraktiver Frauen werden schlechter bewertet. Deprimierende Erkenntnisse der Wissenschaft. Außer Sie sind zufällig Heidi Klum.



Wird jemand als schön empfunden, werden ihm von vorneherein positive Eigenschaften wie Intelligenz und Begabung zugeschrieben. Dieses Phänomen nennt man „halo effect“ – Heiligenscheineffekt.

Wir alle sind Teil dieses unheiligen Bewertungssystems. Innerhalb von Sekundenbruchteilen haben wir für unser Gegenüber eine Schublade, in die wir es nach äußerlichen Kriterien einsortieren. Innere Werte? Irrelevant.

Das Aussortieren von Menschen über die visuelle Wahrnehmung ergibt, auch evolutionsbiologisch gesehen, in gewissem Maße Sinn. Einen Menschen mit Beulenpest hätten Sie früher sicher auch nicht innig umarmt und sich zwecks Familienplanung in Paarungsbereitschaft begeben.

Aber wie so häufig gibt es nicht nur Schwarz und Weiß, sondern viele Grauzonen. Und in die pfuschen uns viele beeinflussende Faktoren hinein. Die Erziehung, die Prägung durch das Umfeld, die Medien mit ihrem Bild vom perfekten Menschen, politische Einflüsse. Rassistisch, sexistisch, unfair machen uns diese tief verinnerlichten Vorurteile. Oft unbewusst.

Ist es da verwunderlich, wenn der psychische Leidensdruck bei Patienten mit Haarausfall oder Akne schwerer wiegt als die rein körperlichen Beschwerden?

Die Behandlung von Menschen mit Krankheiten von Haut und Haaren erfordert besonders großes Einfühlungsvermögen. Nicht nur sichtbare, sondern auch seelische Narben müssen heilen.

Herzliche Grüße

Elisa Gebhardt
Chefredakteurin
gebhardt@gfi-online.de

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.



CME-Fortbildung: Phytopharmaka bei neuropathischen Schmerzen



Marcus Ambrusch über Narben mit Nebenwirkungen

03 Editorial

Naturmedizin heute

- 06** Was Zellstress so gefährlich macht
- 06** Weniger Herzinfarkte im Sonnenschein
- 07** Joghurt schützt die Knochen
- 08** Rheumatoide Arthritis mit Anthroposophischer Medizin behandeln
- 08** Todesursache: Luftverschmutzung
- 10** Schilddrüsenstörungen durch Umweltgifte
- 11** Orthosiphon gegen *Escherichia coli*
- 11** Umweltgifte im Ausland

CME-Fortbildung

- 12** Pflanzliche Wirkstoffe gegen Typ-2-Diabetes
- 14** Phytopharmaka bei neuropathischen Schmerzen

Klassische Naturheilverfahren

- 15** Diabetiker profitieren von Muskeltraining
- 16** Rheumatoide Arthritis: Auf die Ernährung achten!
- 16** Sägepalme verbessert Harnfluss

Komplementärmedizin

- 18** Was prädiabetische Dysbiose verrät
- 18** Aminosäureaufnahme und Muskelaufbau
- 19** Melatonin und Vitamin C verbessern Parodontitisbehandlung

- 19** Vitamin B3 hat positive Wirkungen auf Parkinson
- 20** Mistel gleicht Immunschwächung aus
- 20** Vitamin-D3-Mangel erhöht Diabetesrisiko
- 21** Polyphenole in Gemmoextrakten
- 21** Mykotherapie bei Krebserkrankungen
- 22** Magnesium für Knochen und Muskeln im Alter
- 22** Kniearthrose: Weniger Magnesium – mehr Schmerz
- 23** Neuraltherapie bei Raynaud-Syndrom

CME-Fortbildung

- 24** Kindliches Übergewicht und Diabetes-Typ-2-Risiko
- 25** Im Gespräch: Dr. med. Norbert Kriegisch
- 26** Rosacea: Das Risiko für gastrointestinale Erkrankungen ist erhöht
- 26** Rosacea – die Rolle der Polyphenole

SCHWERPUNKT: HAUT UND HAARE

- 27** Narben mit Nebenwirkung
- 32** AD: Probiotika bei Kindern wirksam
- 32** Mikrobiomspray bei atopischer Dermatitis
- 33** Mesotherapie bei Haarausfall
- 36** Behandlungsoptionen atopisches Ekzem
- 39** Akupunktur bei Psoriasis



Interview mit Dr. med. Dominik Irnich: Akupunktur und Schmerzen

CME-Fortbildung

- 40** Pflanzliche Wirkstoffe bei Menstruationsstörungen

Traditionelle Heilkunde

- 42** *Ononis pubescens* L.

- 42** Amla hilft gegen gastroösophagealen Reflux
43 Im Gespräch: Tobias Niedenthal
44 Yoga hilft bei chronischem HWS-Syndrom
44 Kräutermedizin bei Angststörungen

TCM/Akupunktur

- 46** Kräuter nach Schlaganfall
46 Yishen-Huazhuo-Dekokt bei Alzheimer
47 Im Gespräch: Dr. med. Dominik Irnich, 1. Vorsitzender der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) und Leiter der interdisziplinären Schmerzambulanz am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU)
48 Akupunktur gegen Zahnarztangst
49 Akupunktur bei Parkinson

- 48** Impressum
50 Bücher
52 Produkte



Lebensqualität aktiv erfahren

Tumorpatienten integrativ behandeln mit Misteltherapie

- Wirkungsvoll bei Cancer-Related Fatigue¹
- Steigerung der Leistungsfähigkeit²
- Normalisierung der Körperrhythmen
- In über 30 Studien belegt³

Helixor® Supportivtherapie



1. Piao BK, Wang YX, Xie GR, Mansmann U, Matthes H, Beuth J, Lin HS. Impact of complementary mistletoe extract treatment on quality of life in breast, ovarian and non-small cell lung cancer patients. A prospective randomized controlled clinical trial. *Anticancer Research* 2004; 24(1):303-310. 2. Tröger W et al. Fünf-Jahres-Nachbeobachtung von Patientinnen mit Brustkrebs nach einer randomisierten Studie mit *Viscum album* (L.) Extrakt. *DZO* 2016; 48(3):105-110. 3. Die Literaturangaben können Sie bei uns anfordern.

Helixor® A/-M/-P Injektionslösung enthält **Wirkstoff**: Auszug aus frischem Mistelkraut (1:20). Herstellung von Helixor® A aus Tannenmistel, Helixor® M aus Apfelbaummistel, Helixor® P aus Kiefernmistel. Die zur Herstellung einer Ampulle verwendete Frischpflanzenmenge ist in mg angegeben. **Auszugsmittel**: Wasser für Injektionszwecke, Natriumchlorid (99,91:0,09). **Anwendungsgebiete**: Gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Bei Erwachsenen: Bösartige Geschwulstkrankheiten auch mit begleitenden Störungen der blutbildenden Organe, gutartige Geschwulstkrankheiten, Vorbeugung gegen Rückfälle nach Geschwulstoperationen, definierte Präkanzerosen. **Gegenanzeigen**: Überempfindlichkeit gegenüber Mistelzubereitungen, akut entzündliche fieberhafte Erkrankungen, chronisch granulomatöse Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen mit stark ausgeprägten Krankheitszeichen oder solche unter einer immunsuppressiven Behandlung, Schilddrüsenüberfunktion mit Herzrasen. **Nebenwirkungen**: Lokale entzündliche Reaktionen an der s.c. Injektionsstelle, Fieber, grippeartige Symptome, regionale Lymphknotenschwellung, Aktivierung von Entzündungen, allergische Reaktionen. Es wurde berichtet über chronisch granulomatöse Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Symptome einer Hirndruckerrhöhung bei Hirntumoren/-metastasen. **Dosierung**: s.c. nach Richtlinien für die Therapie mit Helixor®. Grundsätzlich mit kleinen Dosen beginnen. Dosis unter Beachtung der Patientenreaktion allmählich steigern. **Handelsformen**: Serienpackungen (SE I-IV) mit 7 Ampullen; Originalpackungen (OP 0,01-100 mg) mit 8 Ampullen; Großpackungen (GP) mit 50 Ampullen sowie Bündelpackungen (BP) mit 4 x 7 Amp. von SE II + SE IV. Helixor Heilmittel GmbH • Fischermühle 1 • 72348 Rosenfeld



Kostenlose medizinische Beratung:

0800 9353-440 (gebührenfrei) • beratung@helixor.de • www.helixor.de

Pathogenese neurodegenerativer Erkrankungen

Was Zellstress so gefährlich macht

Unter Stress bilden sich im Zellinneren kleine Körnchen, die sogenannten Stressgranula. Untersuchungen zeigen, dass der unzureichende Abbau dieser Stressgranula unheilbare neurodegenerative Erkrankungen wie ALS und die Frontotemporale Demenz mitverursachen könnte.

Es gibt viele Auslöser, die Zellen in Stress versetzen: Giftstoffe, eine Unterversorgung mit Nährstoffen, Vireninfektionen, Hitze. Geraten Zellen in solche Zustände, fahren sie die Neubildung zelleigener Proteine herunter, um sich vor stressbedingten Schäden zu schützen, Ressourcen einzusparen und zu überleben. Zurück bleiben sichtbare Kennzeichen der Stressreaktion – die Stressgranula. Wird die Proteinproduktion gestoppt, bilden sich diese Körnchen, bestehend aus zahlreichen Proteinen und Boten-RNAs im Zellinneren. Ist der Stress vorbei, baut die Zelle diese Stressgranula wieder ab. Funktioniert dieser Abbau allerdings nicht wie geplant, können die Folgen fatal sein. Jüngste Studien sehen in den Stressgranula Mitverursacher zweier unheilbarer neurodegenerativer Erkrankungen: der Frontotemporalen Demenz (FTD), der zweithäufigsten Demenzform bei unter 65-Jährigen, und der Amyotrophen Lateralsklerose (ALS).

Neue Details um die Auflösung von Stressgranula haben jetzt Wissenschaftler vom Biozentrum der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (JMU) entschlüsselt und ihre Ergebnisse in der Fachzeitschrift *Molecular Cell* vorgestellt. Sie machten eine unerwartete Entdeckung: Nicht die Autophagie, wie bisher angenommen, sondern das Protein ZFAND1 ist notwendig für die normale Auf-

lösung der Stressgranula. Fehlt ZFAND1, können einige Granula nicht mehr aufgelöst werden und verändern stattdessen ihre Struktur. Diese abnormen Stressgranula

Chronobiologie, Sonnenschein und Vitamin D

Weniger Herzinfarkte im Sonnenschein

Der Beginn massiver Herzinfarkte hat einen zirkadianen Rhythmus mit einem Höhepunkt während der Tagesstunden, außerdem kommen mehr Herzinfarkte in Wintermonaten vor. Ein internationales Forscherteam der TU Dresden hat nun eine weitere Regel auf der Grundlage der Chronobiologie des Herzinfarktes beim Menschen entdeckt: Die Sonneneinstrahlung kann den zirkadianen Rhythmus des Herzinfarktes beeinflussen.

Der STEMI (ST-elevation myocardial infarction) oder massive Myokardinfarkt stellt eine der häufigsten Todesursachen dar. Zwei Regeln sind in der wissenschaftlichen Literatur zum Herzinfarkt gut beschrieben: STEMI kommen tagsüber häufiger vor, und in den Wintermonaten erleiden im Vergleich zum Sommer deutlich mehr Menschen Myokardinfarkte. Umwelt- und Klimafaktoren können also eine wichtige Rolle bei der STEMI-Pathogenese spielen.

Ändert die Jahreszeit etwas am zirkadianen Rhythmus? Die Daten von mehreren Tausend Patienten weltweit wurden für diese Frage analysiert. Die Ergebnisse dieser multiethnischen epidemiologischen Studie, die Patienten aus beiden Hemisphären in unterschiedlichen Breitengraden berücksichtigt, zeigen, dass der zirkadiane Rhythmus des STEMI-Zeitbeginns im Laufe

müssen dann aufwendig durch Autophagie entsorgt werden. ZFAND1 rekrutiert einen speziellen Enzymkomplex, der für den Abbau fehlerhafter Proteine benötigt wird, das Proteasom, und bringt ihn mit den Stressgranula in Kontakt. Weitere Forschung soll mögliche Angriffspunkte für Therapien finden. Prophylaktisch sollte Zellstress natürlich weitestgehend vermieden werden.

Turakhiya A et al.: ZFAND1 Recruits p97 and the 26S Proteasome ... 2018 Molecular Cell 70, 906-919; doi: 10.1016/j.molcel.2018.04.021 (IDW)

Infos: www.naturmed-depesche.de/185180

des Jahres variiert und eine Abhängigkeit von den saisonalen und sonnigen Rhythmen zeigt.

STEMI beginnen im Sommer vermehrt nachts zwischen 18 und 6 Uhr. Dieses von den Autoren als „Sommerschicht“ bezeichnete Phänomen scheint mit der Sonnenscheindauer verbunden zu sein (anders als die Sonnenscheindauer allein, die nur die Anzahl der Stunden mit Licht an einem Tag ist), was ein Maß ist, das umgekehrt mit der Bewölkung und direkt mit der Dauer der Sonneneinstrahlung zusammenhängt. Nachgewiesen haben die Forscher das auch mit der Erhebung der Vitamin-D-Serumspiegel.

Cannistraci CV et al.: „Summer Shift“: A potential effect of sunshine on the time onset of ST-Elevation acute myocardial Infarction. JAMA 2018; 7(8): e006878 (IDW)

Infos: www.naturmed-depesche.de/185181

Neueste Studienergebnisse
tagesaktuell per E-Mail

Jetzt registrieren:
www.naturmed-depesche.de/newsletter

Gesund im Alter

Joghurt schützt die Knochen

Milchprodukten wird aufgrund ihres hohen Kalziumgehalts ein protektiver Effekt auf die Knochenmineraldichte (bone mineral density, BMD) zugeschrieben. Einer neuen Studie aus Irland zufolge schützt besonders Joghurt vor Osteoporose.

Für die Studie wurden mehr als 4300 Über-60-Jährige in Irland zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt. Dabei sollten sie angeben, wie oft und wie viel Milch, Joghurt und Käse sie täglich verspeisten. Anhand von Blutproben untersuchte man anschließend Biomarker für die Knochengesundheit und den Vitamin-D-Status.

Joghurtesser waren insgesamt häufiger körperlich aktiv als Joghurtverschmäher (81 vs. 75 %). Frauen griffen dabei vergleichsweise häufiger zu Joghurt als Männer (0,42 vs. 0,32 Portionen pro Tag). Von den knapp 1700 Teilnehmern, für die auch BMD-Daten vorlagen, wiesen 41,2 % eine Osteopenie und 27 % eine Osteoporose auf. Frauen waren erwartungsgemäß häufiger osteoporotisch als Männer (35,6 vs. 14,8 %). Frauen, die mehr als eine tägliche Portion Joghurt aßen, wiesen eine um 3,1 % höhere BMD an der Hüfte und eine um 3,9 % höhere femorale BMD auf als Teilnehmerinnen, die weniger oder gar keinen Joghurt aßen. Zudem war der Genuss von Joghurt

mit einer besseren körperlichen Funktion assoziiert. Bei Männern, die Joghurt aßen, war eine um 4,1 % höhere vertebrale BMD feststellbar als bei jenen, die gar keinen verspeisten. Rechnet man Patienten mit Vitamin-D-Supplementen heraus, hatten männliche Joghurtesser außerdem um 12,9 % höhere Vitamin-D-Werte.

Insgesamt fiel pro Portion Joghurt pro Woche die BMD an der Hüfte um 0,015 g/cm² höher aus, die Wirbel-BMD um 0,026 g/cm² und die femorale BMD um 0,023 g/cm². Das Osteopenie- und Osteoporoserisiko sank pro Joghurtportion um 31 bzw. 39 % bei den Frauen, und das Osteoporoserisiko der Männer um 52 %.

Deutlich weniger signifikante positive Effekte stellte man im Zusammenhang mit dem Konsum von Milch oder Käse fest. OH

Laird E et al.: Greater yogurt consumption is associated with increased bone mineral density and physical function in older adults. Osteoporos Int 2017; 28: 2409-19

Infos: www.naturmed-depesche.de/185146



Erkältung?
Aber nicht
mit mir!



- ✓ 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 Ø 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.:** Alkoholiker, Allergie gg. Inhaltsstoffe, Kinder < 12 J., Schwangerschaft u. Stillzeit. **Nebew.:** Keine bekannt. meta Fackler Arzneimittel GmbH, Philipp-Reis-Str. 3, D-31832 Springe. (01/15) www.metafackler.de

Einsatz in der Frühphase

Rheumatoide Arthritis mit Anthroposophischer Medizin behandeln

Eine Studie mit 251 Patienten zeigte, dass die Anthroposophische Medizin bei frühzeitigem Einsatz eine nebenwirkungsarme Alternative zu konventionellen Therapien sein könnte. Auch die positiven Langzeitverläufe sind vergleichbar.

Biologische und synthetische krankheitsmodifizierende Antirheumatika (Disease-modifying anti-rheumatic drugs, DMARDs) sollen als Basistherapeutika bei rA frühzeitig eingesetzt werden, um die Krankheitsentwicklung zu verlangsamen. Einige Patienten lehnen jedoch eine frühzeitige Behandlung mit DMARDs ab. Gibt es besser verträgliche, wirksame Alternativen?

Für eine vierjährige, prospektive, nicht-randomisierte Phase-IV-Studie wurden Patienten im Alter von 16 bis 70 Jahren mit rheumatoider Arthritis in der Frühphase ohne bisherige konventionelle Therapie

ausgewählt. Eine Gruppe wählte selbst die Behandlung mittels Anthroposophischer Medizin (AM) ohne DMARDs (n=129), die andere wählte die Behandlung nach konventionellem Standard (n=122). Beide Gruppen erhielten Kortikosteroide und nichtsteroidale Entzündungshemmer (NSAR). Die primären Ergebnisse waren die Intensität der rA-Symptome gemessen durch Selbsteinschätzung visueller Analogskalen, C-reaktives Protein, radiologische Progression, schwerwiegende unerwünschte Ereignisse und unerwünschte Arzneimittelwirkungen in den Monaten 0 bis 48. Beide Behand-

lungsschemata waren mit einer deutlichen Verringerung der Symptome und CRP und nur geringer radiologischer Progression assoziiert. In der Nachbeobachtungszeit benötigten sechs Patienten der AM-Gruppe DMARDs. Kein primärer Endpunkt zeigte signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen, abgesehen von den unerwünschten Arzneimittelwirkungen, die 50,4 % der AM-Gruppe und 68,5 % der konventionellen Gruppe betrafen. Aufgrund des nicht-randomisierten Studiendesigns, bei dem Patienten die anthroposophische Behandlung selbst wählten, kann nicht abgeleitet werden, wie diese Behandlung bei den anderen Patienten funktioniert hätte. Trotzdem: „Für die Patienten sind diese Ergebnisse sehr vielversprechend, denn es wurde deutlich, dass es durchaus Alternativen zu DMARD gibt“, so Autor Hamre.

Hamre HJ et al.: A 4-year non-randomized ... Patient Preference and Adherence 2018; 12; 375-397

Infos: www.naturmed-depesche.de/185182

Feinstaub und Ozon rafften Kinder und Alte dahin

Todesursache Luftverschmutzung

Weltweit beschäftigen sich Wissenschaftler mit der drängenden Frage nach den gesundheitlichen Auswirkungen von Luftverschmutzung. Eine im *Lancet* veröffentlichte Arbeit postuliert, dass Feinstaub die Kindersterblichkeit deutlich erhöht. Und eine im *JAMA* veröffentlichte Studie stellte fest, dass ältere Menschen schon durch kurzzeitig erhöhte Feinstaub- und Ozonwerte einem erhöhten Mortalitätsrisiko ausgesetzt sind.

Schätzungsweise 4,5 Millionen Menschen starben 2015 vorzeitig an Krankheitsfolgen von verschmutzter Außenluft. Darunter sind 237 000 Kinder unter fünf Jahren, die an Atemwegsinfektionen starben. Demnach sterben Kinder mehr als dreimal so häufig an Luftverschmutzung als an HIV/Aids. Das ergab eine gemeinsame Untersuchung des Mainzer Max-Planck-Instituts für Chemie und der London School of Hygiene & Tro-

pical Medicine. 2015 wurde geschätzt, dass 3,3 Millionen Menschen jährlich an den Folgen von Luftverschmutzung einen verfrühten Tod sterben, aber durch genauere Daten epidemiologischer Studien kamen die Forscher nun zu diesem höheren, alarmierenden Ergebnis. Die Dunkelziffer ist vermutlich noch deutlich höher. Eine aktuelle Arbeit, veröffentlicht im Fachmagazin *Nature*, bestätigt den Verdacht. Demnach starben

im Jahr 2015 in Subsahara-Afrika mehr als 400 000 Kinder an verschmutzter Luft. Das Problem ist in ärmeren Ländern dramatischer, weil eine schlechtere medizinische Versorgung und teilweise Unterernährung vorherrschen. Aber auch die Wohlstandsgesellschaft vergiftet sich durch Autoabgase & Co. selbst. Die Grenzwerte in den USA für Feinstaub scheinen nicht auszureichen, so die Schlussfolgerung einer amerikanischen Studie. Schon eine kurzzeitige Exposition mit Feinstaub und Ozon, die die Grenzwerte nicht einmal übersteigen müssen, bringt für ältere Erwachsene (besonders für chronisch Kranke) ein signifikant erhöhtes Mortalitätsrisiko mit sich.

Lelieveld J et al.: Age-dependent health risk ... The Lancet Planetary Health, 2018; 2: e292-230
Di Q et al.: Association of short-term exposure ... JAMA 2017; 318(24): 2446-2456

Infos: www.naturmed-depesche.de/185183

MÜDE – ABER LEIDER NICHT NACHTS?

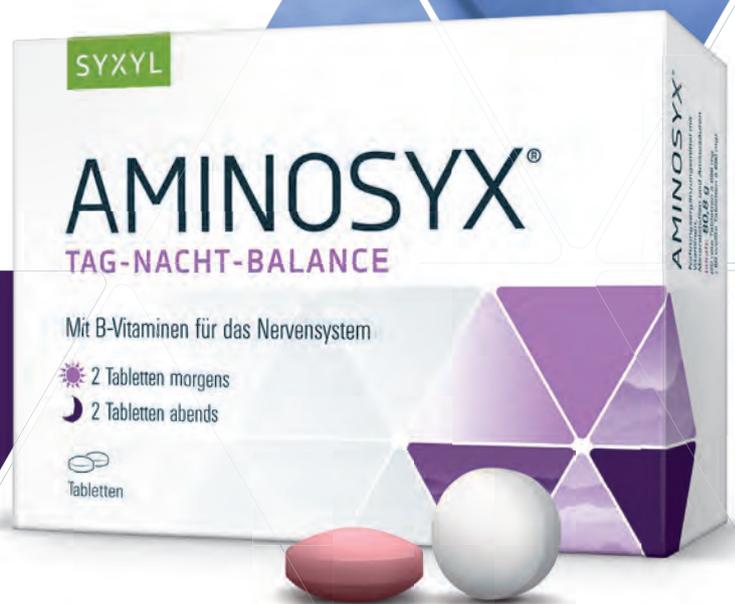
Schlafstörungen machen nicht nur die Nacht zur Qual – sie bringen auch den Bio-Rhythmus aus dem Takt. **AMINOSYX®** hilft, die Tag-Nacht-Balance wiederherzustellen:

- Die Taktgeber-Tablette für die Nacht mit Tryptophan.
- Die Impulsgeber-Tablette für den Tag mit Guarana und Taurin.
- Beide Tabletten enthalten B-Vitamine für das Nervensystem sowie ausgewählte Aminosäuren.



Vegan und gelatinefrei, glutenfrei, hefefrei, laktosefrei sowie konservierungsstofffrei lt. Gesetz.

Unterschiedliche
Tabletten
für Tag und Nacht.



In Apotheken erhältlich. WWW.SYXYL.DE

Endokrin wirksame Substanzen

Schilddrüsenstörungen durch Umweltgifte

Einige Pestizide, Weichmacher und andere Plastikkomponenten können den Hormonhaushalt ganz schön durcheinanderbringen. Als zentrale Schaltstelle für verschiedenste Körperfunktionen ist die Gefahr für die Schilddrüse besonders hoch. Eine aktuelle Studie gibt einen Überblick über bisher bekannte endokrin aktive Substanzen.

Den Einfluss endokrin aktiver Substanzen (endocrine disruptive compounds, EDC) auf den Hormonhaushalt zu studieren, ist gar nicht so einfach. Denn die Stoffe können an unterschiedlichsten Stellen in den Hormonhaushalt eingreifen und wirken im Gemisch oft anders als bei Einzelexposition. Auch ist die Wirkung oft abhängig von Alter und Geschlecht des Betroffenen, von der Dosis und Expositionsdauer, der Haltbarkeit, Effektlatenz und vielen weiteren Faktoren. Dazu kann Jodmangel die Schilddrüse für EDC-bedingte Störungen vermutlich noch anfälliger machen. Für einige Substanzen gibt es bereits einige handfeste Daten:

Polychlorierte Biphenyle (PCB) wurden bis zu ihrer Abschaffung in den 1970er Jahren in Düngemitteln eingesetzt. Als Teil der Nahrungskette belasten sie auch heute noch die Umwelt. Die Exposition mit PCB brachte man in Studien teilweise mit der Reduktion von Gesamt-Triiodthyronin (TT3) und -Thyroxin (TT4), teilweise mit der Erhöhung des TSH-Spiegels in Zusammenhang. Man vermutet, dass dahinter eine Einflussnahme auf die Funktion der Deiodinase steckt.

Polybromierte Diphenylether (PBDE) werden Materialien zugefügt, um sie feuerfest zu machen. Entsprechend leicht können PBDE vom Trägermaterial gelöst und von Geweben absorbiert werden. Strukturell ähneln PBDE natürlichem T4. Bei PBDE-exponierten Tieren stellte man neben hormonellen Störungen auch eine Degeneration des Schilddrüsengewebes fest. Bei exponierten Menschen wies man unter anderem

reduzierte Gesamt-, aber gesteigerte freie T3- bzw. T4-Spiegel nach und konnte einen hemmenden Effekt auf die Schilddrüsenzellen beobachten.

Perchlorate: Perchlorate finden bei der Herstellung von Raketentreibstoffen, Airbags und Düngemitteln Verwendung und sind auch für den Kontakt mit Lebensmitteln zugelassen. Sie geraten somit schnell in Nahrung, Wasser und Milch. Perchlorate hemmen die Natriumjodid-Symporter (NIS) auf der Membran der Thyreoidea-follikelzellen und Brustzellen. Die Bindung an den NIS blockiert die Jodaufnahme in der Schilddrüse und senkt dadurch die Schilddrüsenfunktion. Bei Frauen – vor allem bei jenen mit einer urinären Jodkonzentration <100 g/l – zeigten Studien eine TT4-senkende und TSH-steigernde Wirkung von Perchloraten. Jugendliche scheinen dabei besonders anfällig zu sein.

Bisphenol A (BPA) und Phthalate sind extrem weitverbreitete und leicht absorbierbare Problemstoffe. Ihr Einsatz reicht von Spielzeugen und Kosmetika bis hin zu Nahrungsmittelverpackungen und Baukomponenten. Tierstudien deuten darauf hin, dass einige der Verbindungen die Jodaufnahme sowie die Schilddrüsenfunktion einschränken können. Auch stellte man in einer Vergleichsstudie höhere urinäre BPA-Konzentrationen bei Patienten mit nodularem Struma und papillärem Schilddrüsenkarzinom fest als bei gesunden Kontrollen.

Chlororganische Pestizide stören die Schilddrüse vor allem durch ihre Struk-



turähnlichkeit zu T3 und T4. Dichlorodiphenyltrichloroethan (DDT) wirkt toxisch auf die Schilddrüse, indem es die Jodkonzentrationskapazität reduziert und histologische Änderungen verursacht. Dichlorodiphenyl-dichloroethylene (DDE) zeigten in Studien bereits in kleinen Dosen eine positive Assoziation mit dem T3-Spiegel.

Perfluoroalkyle (PFA) kommen in Textilien, Kosmetika, Verpackungen und anderen Materialien vor. Zumindest bei TPO-Antikörper-positiven Frauen stehen PFA mit erhöhten TSH-Spiegeln und reduzierten FT4-Werten in Verbindung. Auch wird vermutet, dass PFA schwangerschaftsbedingte Veränderungen im Schilddrüsenhormonhaushalt verstärken.

Insgesamt ist die bisherige Datenlage zu EDC sehr heterogen, und eindeutige Effekte sind daher nur schwer nachweisbar. Zudem fehlt es an geeigneten standardisierten Analyseverfahren. Da eine schädliche Wirkung zumindest bei aquatischen Modellorganismen eindeutig nachgewiesen werden konnte, hat sich die Europäische Kommission im Juli 2016 ein Ziel gesetzt: Alle nachweislich endokrin aktiven Pestizidkomponenten sollen vom Markt genommen werden können. OH

Calsolaro V et al.: Thyroid disrupting chemicals. Int J Mol Sci 2017; 18: 2583

Infos: www.naturmed-depesche.de/185147

Antiadhäsive Wirkung

Orthosiphon gegen *Escherichia coli*

Die Blätter von *Orthosiphon stamineus Benth* werden in der Phytotherapie zur Behandlung von unkomplizierten Harnwegsinfektionen eingesetzt. Ob und wie Orthosiphon gegen Infektionen mit uropathogenen *Escherichia coli* (UPEC) wirkt, untersuchten deutsche und iranische Wissenschaftler.

Dazu führten sie In-vivo-Studien an Mäusen und In-vitro-Untersuchungen mit einem durch Heißwasserextraktion hergestellten Orthosiphonblattextrakt mit standardisiertem Gehalt an Rosmarinsäure, Cichoriensäure und Kaffeesäure zu Zytotoxizität, antiadhäsiem Potenzial, dem Einfluss auf bakterielle Genexpression und Quorum sensing durch.

In vitro erwies sich der Extrakt als nicht zytotoxisch gegen verschiedene UPEC-Stämme und zeigte im Zellkultorexperiment

keine Schädigungen von humanen T24-Blasenzellen. Jedoch zeigte der Extrakt eine starke antiadhäsive Wirkung gegen UPEC. Außerdem inhibierte er konzentrationsabhängig das bakterielle Quorum sensing, also die Fähigkeit der Bakterien, mittels chemischer Kommunikation koordinierte Biofilmreservoirs zu bilden.

Vorangegangene Tier- und Humanstudien zeigten widersprüchliche Ergebnisse, doch liegen mittlerweile mehrere eindeutige Ergebnisse vor, die die traditionelle Anwen-

dung von Orthosiphon erklären. Durch den starken antiadhäsiven Effekt gegen UPEC entlang des Urogenitalepithels können Orthosiphonextrakte aufsteigende Infekte reduzieren.

Sarshar S et al.: *Aqueous extract from Orthosiphon stamineus leaves prevents bladder and kidney infection in mice. Phytomedicine 2017; 28: 1-9*

Infos: www.naturmed-depesche.de/185157



Gefährdung von Umweltschutz und Menschenrechten

Deutsche Unternehmen verantwortlich für Umweltgifte im Ausland

Die EU-Regeln bezüglich Produkten, die eine Gefährdung für Mensch und Natur darstellen, sind für manche deutsche Unternehmen im Rest der Welt scheinbar irrelevant. Sie verkaufen u. a. hochgefährliche Pestizide und lassen Schiffe in Bangladesch abwracken.

Was außerhalb unserer EU-Grenzen geschieht, betrifft uns nicht? Weit gefehlt. Umweltzerstörung an jedem Fleck der Erde hat nicht nur vor Ort Auswirkungen auf Ökosystem und Gesundheit, sondern ist auch von globaler Bedeutung.

So fordert das Öko-Institut in seinem Spendenprojekt „Umweltschutz wahrt Menschenrechte“, dass deutsche Unternehmen ihrer globalen Verantwortung gerecht werden und ihre Sorgfaltspflichten zum Schutz von Mensch und Umwelt ernst nehmen. Der deutsche Staat muss dafür sorgen, dass im Ausland EU-Standards nicht

unterlaufen werden. Dieser Pflicht kommt er heute teilweise nur unzureichend nach. Diese Forderungen gelten für alle untersuchten Fälle, darunter auch für den Kupferbergbau in Peru.

In seiner Fallstudie zu Pestiziden legt das Öko-Institut den Schwerpunkt auf besonders gefährliche Chemikalien. Viele von ihnen sind unmittelbar toxisch; sie führen beim Einatmen oder bei der Anwendung zu schweren Vergiftungen. Andere wirken langfristiger, indem sie krebserregend sind, den Hormonhaushalt negativ beeinflussen oder das Erbgut schädigen. Gelangen sie in

Böden und Gewässer, können sie ihren Weg in Nahrungsmittel und Trinkwasser finden. Andere Chemikalien sind äußerst schädlich für Bienen. Das Öko-Institut fordert ein Exportverbot der hochgiftigen, in der EU nicht zugelassenen Pestizide.

Beim Schiffsrecycling werden bestehende Regeln nicht eingehalten. Dabei gelangen Schweröle, Asbest und weitere Gefahrstoffe ins Meer; Arbeiter kommen häufig ungeschützt mit ihnen in Berührung. Das Öko-Institut fordert, dass die bestehenden Regelungen eingehalten und vom deutschen Staat konsequent durchgesetzt werden.

Working Paper Öko-Institut „Umweltschutz wahrt Menschenrechte! Deutsche Unternehmen in der globalen Verantwortung.“ www.oeko.de

Infos: www.naturmed-depesche.de/185169

Neueste Studienergebnisse
tagesaktuell per E-Mail

Jetzt registrieren:
www.naturmed-depesche.de/newsletter



Antidiabetisches Potenzial

Pflanzliche Wirkstoffe gegen Typ-2-Diabetes

Immer mehr Menschen erkranken weltweit an Typ-2-Diabetes. Vielen Phytotherapeutika werden in der Erfahrungsmedizin antidiabetische Wirkungen zugeschrieben, auch wird vermehrt auf diesem Gebiet geforscht. In den WHO-Monografien werden mittlerweile acht Heilpflanzen der Indikation „Diabetes“ zugeordnet.

Obwohl Literatur zur klinischen Wirksamkeit von Phytotherapeutika bei Diabetes zahlreich vorliegt, besteht ein Bedarf an zusätzlichen evidenzbasierten Daten. So geben Paolo Governa et al. in ihrer vorliegenden Arbeit eine Übersicht über den Stand der Forschung.

Verschiedene Medizinalpflanzen wirken an Schlüsselpunkten des Glucosestoffwechsels. Die häufigsten gemeinsamen Wirkmechanismen, die bislang bekannt sind, umfassen die Hemmung der alpha-Glucosidase- und AGE-Bildung (AGE: Advanced Glycation Endproducts), den Anstieg der Expression von GLUT-4 (Glucosetransporter Typ 4, Membran-Transportprotein) und PPARs (Peroxisom-Proliferator-aktivierte Rezeptoren) sowie antioxidative Aktivitäten.

Die WHO hat in ihre Monografien acht Heilpflanzen mit der Indikation „Diabetes“ aufgenommen. Bei zwei Phytotherapeutika (*Ocimum tenuiflorum* und *Trigonella foenum-graecum*) wird die Nennung von klinischen Daten gestützt, bei den übrigen geht die Zuordnung der WHO auf Pharmakopöen wie das Europäische Arzneibuch und andere etablierte Dokumente zurück.

Ocimum tenuiflorum L.

Dieser bis zu einem Meter hohe Strauch aus der Familie der Lamiaceae (Lippenblütler) ist in Asien beheimatet und auch als Indisches Basilikum oder Tulsi bekannt. Die wichtigsten chemischen Bestandteile der Blätter sind Tannine und ätherische Öle.

Eine klinische, randomisierte, placebokontrollierte Studie (RCT) aus dem Jahr 1996 zeigte, dass *O. tenuiflorum* und *O. album* bei nicht-insulinabhängigen Diabetikern in der Lage waren, die postprandiale Blutglucose signifikant zu senken.

Eine neuere Studie (2017) mit 30 jungen, übergewichtigen oder adipösen Probanden untersuchte den Effekt der Einnahme von *O. tenuiflorum* 250 mg zweimal täglich für acht Wochen.

Die Supplementation senkte im Vergleich mit der Kontrollgruppe das Plasma-Insulin um 28,49 %, die Insulinresistenz um 24,79 %. Die Blutfettwerte normalisierten sich. Außerdem hatte die Einnahme positive Auswirkungen auf den BMI: Das Körpergewicht der Teilnehmer sank.

Mehrere Tierstudien liegen vor, die zeigen, dass *O. tenuiflorum* die Entwicklung einer Insulinresistenz verzögern kann. Die Wirkstoffe in Tulsi induzieren eine Abnahme der Lipidperoxidation, vermutlich durch eine Erhöhung antioxidativer Enzyme und der reduzierten Glutathionspiegel.

Trigonella foenum-graecum L.

Neuere Übersichtsarbeiten und Meta-Analysen kommen zu dem Schluss, dass eine regelmäßige Einnahme von Bockshornkleesamen eine vielversprechende ergänzende Option im klinischen Management von Diabetes sein könnte. Bockshornkleesamen enthalten Schleimstoffe, bioaktive Verbindungen wie Trigonellin und Diosgenin und

Ballaststoffe wie Galactomannane. Die Wirkstoffe in *T. foenum-graecum* tragen zu einer besseren glykämischen Kontrolle bei Diabetes-Typ-2-Patienten bei, sie verringern die Nüchternblutglucose sowie postprandiale Glucosewerte (zwei Stunden) und HbA1 (glykiertes Hämoglobin).

In-vivo-Studien mit Tieren zeigen eindeutig die hypoglykämischen und hypolipämischen Aktivitäten von Bockshornkleesamen. Die Mechanismen, die der antidiabetischen Wirkung der Samen zugrunde liegen, umfassen die Senkung des Blutglucosespiegels über einen Insulinsignalweg und die Stimulierung der Glucoseaufnahme in peripheren Geweben.

Allium cepa L.

Die Küchenzwiebel *Allium cepa* L. weist ebenfalls antidiabetische Aktivitäten auf. So ist z. B. das in der Zwiebel (dem Bulbus) enthaltene Quercetin für die alpha-Glucosidase-Inhibition verantwortlich. Zusammen mit Rutin erhöht es außerdem die GLUT-4-Translokation, die Glucoseaufnahme und die Insulinwirkung.

Weitere Bestandteile wirken als Radikalfänger und nehmen am Redoxprozess von Glutathion und Cystein teil. Der Verzehr von 100 g Zwiebelscheiben pro Tag zeigte in einer pivotalen Studie bei Patienten mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes signifikante antidiabetische Wirkungen. Die Nüchternblutglucosewerte nahmen bei beiden Diabetestypen deutlich und nachvollziehbar ab.

Eine In-vivo-Studie zeigte, dass *A. cepa* eine interessante antihyperglykämische Zusatztherapie darstellen könnte, da es Cholesterin, Triglyceride und LDL-Cholesterin bei diabetischen Ratten senken konnte.

Azadirachta indica A. Juss

A. indica, auch bekannt als Niembaum oder Neem, ist ein immergrüner Laubbaum. In

Indien werden Niemprodukte seit Jahrtausenden gegen verschiedene Krankheiten eingesetzt, u. a. auch bei Diabetes mellitus. Seine zahlreichen und komplexen Inhaltsstoffe sind schon länger Gegenstand der Forschung, aber immer noch nicht komplett entschlüsselt. Therapeutisch verwendet werden die Blätter.

In mehreren In-vivo-Studien an Tieren zeigten Extrakte aus Niemblättern verschiedene Wirkungen, z. B. anti-Lipidperoxidation, antihyperglykämische und antihypercholesterinämische Aktivitäten sowie eine Verringerung der Serumtriglyceridspiegel. Weitere Studien sind aber notwendig, um die Wirkungen zu verifizieren.

Panax ginseng C.A. Meyer und *Panax quinquefolius* L.

Seit über 5000 Jahren wird Ginseng in der chinesischen Medizin verwendet. Der Begriff „Ginseng“ bezieht sich auf mehrere *Panax*-Arten. *Panax ginseng* (Asiatischer / Koreanischer Ginseng) und *Panax quinquefolius* (Amerikanischer Ginseng) sind die medizinisch am häufigsten eingesetzten Arten. Verwendet werden die getrockneten Wurzeln, deren Hauptbestandteil Ginsenoside sind.

Mehrere systematische Übersichtsartikel beschreiben das Potenzial von Ginseng bei der Behandlung von Diabetes. Hier liegen allerdings durchaus kontroverse Schlussfolgerungen vor.

Neuere Meta-Analysen brachten jedoch auch positive Ergebnisse. Eine Auswertung von 16 Studien hatte zum Ergebnis, dass die Einnahme von Ginseng über 4 bis 24 Wochen den Nüchternblutglucosespiegel mäßig, aber dennoch signifikant senken kann.

In einer Meta-Analyse aus dem Jahr 2016 bewirkte die alleinige Gabe von *Ginseng* verbesserte Nüchternblutglucosespiegel und postprandiale Insulinspiegel im Vergleich zu konventionellen Therapien.

Momordica charantia L.

Dass die Bittergurkenfrucht (*Momordica charantia fructus*) den Blutzucker beeinflusst, ist schon länger bekannt, doch lagen keine belastbaren Studien vor.

Mittels randomisiertem Doppelblindversuch konnte eine Arbeitsgruppe der Justus-Liebig-Universität Gießen nun nachweisen, dass ein Bittergurkenextrakt den Nüchternblutzucker bei Typ-2-Prädiabetikern senken kann. Hier eine Wirkung nachzuweisen, war zwar schwierig, so die Autoren der Studie, es gelang jedoch eindeutig. Denn: Je höher der Nüchternblutzucker, desto größer der senkende Effekt des Extraktes. Für Diabetiker ist also ein noch stärkerer Effekt zu erwarten als für Menschen mit Prädiabetes Typ 2. (Krawinkel M B et al.: Bitter gourd reduces ... *Journal of Ethnopharmacology* 2018; 216, 1-7).

Die wichtigsten Bestandteile von *M. charantia* sind Sterole, Triterpene und bioaktive Proteine. Tierstudien zu den Wirkmechanismen liegen vor, weitere Humanstudien sind aber notwendig.

Rehmannia glutinosa (Gaertn.) DC.

Vom chinesischen Fingerhut (Di Huang) werden die getrockneten Wurzeln und Rhizome verwendet. Die Hauptbestandteile sind Iridoidglycoside und Monoterpene. Der wässrige Extrakt von *R. glutinosa* enthält die größte Menge charakteristischer Bestandteile. Die Wirkmechanismen wurde in In-vitro- und In-vivo-Modellen untersucht. Wässrige *R. glutinosa*-Extrakte haben eine hohe Freie-Radikalfänger-Aktivität, reduzieren die ROS-Produktion, unterdrücken die NF-kB-Aktivität und waren in der Lage, die Expression proinflammatorischer Gene herunterzuregulieren.

In weiteren Tiermodellen konnten hypoglykämische Wirkungen festgestellt und

die schützende Wirkung durch das enthaltene Catalpol, das AGE-vermittelte Entzündungen unterdrückt, weitgehend bestätigt werden.

Governa P et al.: *Phytotherapy in the management of diabetes: A review. Molecules* 2018, 23, 105; doi: 10.3390/molecules23010105

Infos: www.naturmed-depesche.de/185171

Frage 1: Diabetes zugeordnet werden in den WHO-Monographien ...

- A Lavendel und Hopfen
- B Indisches Basilikum und Bockshornkleesamen
- C Kamille und Augentrost
- D Ysop und Hufblattich
- E Du zhon und Jiaogulan

Frage 2: Das in *A. cepa* enthaltene Quercetin ...

- A ist für die Schärfe im Geschmack verantwortlich
- B ist ein ätherisches Öl
- C reduziert den BMI
- D erhöht zusammen mit Rutin die Glucoseaufnahme
- E hat keine antidiabetische Wirkung

Frage 3: Die antidiabetischen Wirkungen mancher pflanzlicher Wirkstoffe beruhen auf ...

- A antioxidativer Aktivität und Senkung des Blutglucosespiegels
- B Appetithemmung und Gewichtsverlust
- C verstärkter Polydipsie
- D Senkung des LDL-Cholesterins
- E Erhöhung der Körperkerntemperatur

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



Phytopharmakologische Entwicklungen

Phytopharmaka bei neuropathischen Schmerzen

Einige pflanzliche Wirkstoffe und Formulierungen haben schmerzlindernde Eigenschaften. Im Hinblick auf chronisch neuropathische Schmerzen könnten sie neue Behandlungsoptionen eröffnen und rücken deshalb vermehrt in den Fokus der Arzneimittelforschung. Von konkreten Empfehlungen ist man zumeist noch weit entfernt, aber die Ergebnisse der vorliegenden Studien sind durchaus interessant.

Die Behandlung neuropathischer Schmerzen ist trotz der Vielzahl der vorhandenen Medikamente eine Herausforderung. Die zugrundeliegende Pathophysiologie ist komplex, die Genese multifaktoriell. Zur Frage nach Wirkmechanismen und Wirksamkeit pflanzlicher Inhaltsstoffe bei neuropathischem Schmerz identifizierten die Autoren der vorliegenden Übersichtsarbeit verschiedene tierexperimentelle- und Humanstudien. Im Folgenden lesen Sie die Zusammenfassung der ausgewählten Humanstudien.

Cannabis sativa

Zu den Wirkstoffen Tetrahydrocannabinol und Cannabidiol (THC/CBD) aus *Cannabis sativa* wurden sechs Studien ausgewählt. THC/CBD zeigen viele pharmakologische Wirkungen wie antiphlogistische, appetitanregende und antiemetische Effekte.

In einer randomisierten klinischen Phase-II-Studie reduzierte die Gabe von 1 bis 8-% igem Tetrahydrocannabinol die Intensität von HIV-assoziierten polyneuropathischen Schmerzen signifikant. Die Nebenwirkungen wurden als mild und selbstlimitierend eingestuft.

In einer kleinen unkontrollierten, randomisierten Studie aus dem Jahr 2007 wurden 28 Patienten mit multipler Sklerose und neuropathischen Schmerzen über zwei Jahre mit THC/CBD behandelt. Die Wirkung wurde als effektiv eingestuft, und Anzeichen einer Toleranzentwicklung gab es in diesem Versuch nicht.

In einer doppelblinden, randomisierten, placebokontrollierten Studie (RCT) mit Patienten, die unter hartnäckigen krebserkrankten Schmerzen und unzureichender Wirkung der Opioidtherapie litten, zeigte sich THC/CBD ebenfalls schmerzlindernd. Eine Langzeitanwendung eines THC/CBD-Sprays erleichterte krebserkrankte Schmerzen bei Patienten in fortgeschrittenem Stadium.

Ein oral zu verabreichendes Spray wurde in einem RCT mit 303 Teilnehmern getestet. Es wirkte schmerzlindernd und verbesserte die Schlafqualität bei Patienten mit peripheren neuropathischen Schmerzen. In einer weiteren Arbeit (open label, multizentrisch) aus dem Jahr 2015 zeigte sich ein THC/CBD-Spray als vorteilhaft für die Mehrheit der Patienten mit peripheren neuropathischen Schmerzen im Zusammenhang mit Diabetes oder Allodynie.

Seit 2017 kann Cannabis in Deutschland auf BtM-Rezept verschrieben werden, jedoch gibt es noch zu wenige kontrollierte Studien zum Einsatz. Die Praxisleitlinie der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin ordnet jedoch neuropathische Schmerzen dem Empfehlungsgrad A zu, also dem besten Evidenzgrad, denn zu dieser Indikation liegen Daten aus mehreren RCTs bzw. Meta-Analysen vor.

Aconitum

Aus der Wurzel bestimmter Aconitumarten wird Lappaconitin (LA), ein Aconitum-Alkaloid, extrahiert. Seit Jahrhunderten wer-



Citrullus colocynthis

den Zubereitungen aus Aconitwurzel in der Volksmedizin – besonders in China und Japan – als Analgetikum verwendet und gelten als antiphlogistisch. Bei Patienten mit diabetischer Neuropathie bewirkte die Verabreichung einer TCM-Kräuterformulierung mit Aconitwurzel und Astragalus, Cassia, weißer Pfingstrose und Spatholobi eine deutliche Schmerzreduktion. Für die Entwicklung einer standardisierten Therapie müsste weiter geforscht werden.

Citrullus colocynthis

Die giftige Koloquinte aus Nordafrika und Südwestasien gilt volksmedizinisch als Medizinalpflanze. Neben analgetischen und entzündungshemmenden Effekten werden ihr bei vielen verschiedenen Erkrankungen heilende Wirkungen zugesprochen. Ein RCT mit 60 Diabetikern, die unter Polyneuropathie litten, zeigte, dass eine dreimonatige topische Anwendung mit einer Formulierung aus *C. colocynthis*-Fruchtextrakt die Schmerzen verringern konnte. Im Tierversuch zeigten Wasserextrakte von *Citrullus colocynthis* analgetische und antiphlogistische Wirkungen.

Wirkmechanismen

Die Ergebnisse der vorliegenden tierexperimentellen Studien deuten darauf hin, dass die analgetischen Effekte der besprochenen

Pflanzen primär auf deren antioxidativen, antiphlogistischen, anti-apoptischen und neuroprotektiven Wirkungen zurückzuführen sind. Hier liegen weitere Untersuchungen vor, unter anderem zu *Acorus calamus* (Indischer Kalmus), *Salvia officinalis* (Echter Salbei) und dem Polyphenol Quercetin. Alle diese Drogen sind Teil der Suche nach weiteren Wirkstoffen zur Behandlung peripher neuropathischer Schmerzen. Es sind aber weitere Studien erforderlich, ehe standardisierte Präparate entwickelt und konkrete Empfehlungen gegeben werden können.

Forouzanfar F, Hosseinzadeh H: Medicinal herbs in the treatment of neuropathic pain: a review. *Iran J Basic Med Sci* 2018; 21: 347-358

Infos: www.naturmed-depesche.de/185163

Frage 4: Die analgetischen Effekte mancher Phytopharmaka beruhen vermutlich auf

- A** einer isolierten Hemmung von Prostaglandinen
- B** u. a. antiphlogistischen und neuroprotektiven Wirkungen
- C** Blockierung von COX-Enzymen
- D** übermäßiger Endorphinausschüttung
- E** Placeboeffekten

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

Frage 5: Wirkstoffe in Cannabis haben ...

- A** appetitanregende Wirkungen
- B** keine Wirkungen auf Schmerz-erkrankungen
- C** wundheilungsfördernde Wirkungen
- D** keine Wirkung
- E** das Hautbild verschlechternde Effekte

Postprandiale Blutzuckerkontrolle

Diabetiker profitieren von Muskeltraining

Bei vielen Typ-2-Diabetikern kommt es nach den Mahlzeiten zu einem starken Anstieg des Blutzuckerspiegels. Wie effektiv diesen postprandialen Blutzuckerspitzen durch passive Muskeldehnung oder Kraftübungen entgegengewirkt werden kann, haben indische Wissenschaftler untersucht.

Der Diabetes mellitus hat in Indien epidemische Ausmaße erreicht, berichten die Physiotherapeuten aus Belagavi. Regelmäßiges körperliches Training könnte eine therapeutische Strategie sein, denn es steigert nachweislich die Insulinsensitivität der Gewebe und verbessert die glykämische Kontrolle. Unklarheit besteht jedoch bezüglich der Frage, wie der postprandiale Blutzuckeranstieg am besten abzufangen ist.

Dies haben die Forscher im Rahmen einer randomisierten Doppelblindstudie untersucht. Getestet wurde die unmittelbare Auswirkung von passiven Muskeldehnübungen bzw. Krafttraining.

Teilnehmer waren 51 Typ-2-Diabetiker im Alter zwischen 40 und 65 Jahren, die seit

mindestens vier Jahren an der Stoffwechselstörung litten und trotz oraler Antidiabetika einen HbA1c-Wert > 6,6 % aufwiesen. Bei allen Studienteilnehmern erfolgten drei kapilläre Blutzuckermessungen: nüchtern, zwei Stunden nach der Mahlzeit sowie unmittelbar nach einer 60-minütigen Sporteinheit.

Diese umfasste in beiden Gruppen eine zehnminütige Aufwärm-, eine 40-minütige Interventions- sowie eine zehnminütige Cool-down-Phase.

Je etwa die Hälfte der Probanden nahmen an einem passiven Muskelstretching bzw. einem Krafttraining teil. In beiden Gruppen wurden die gleichen Muskelgruppen an Armen, Rumpf und Beinen beübt.

Das Ergebnis: In beiden Gruppen stieg der postprandiale Blutzucker im Vergleich zum Nüchternwert signifikant an und kehrte nach der Sportintervention nahezu auf den Ausgangswert zurück. Ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den beiden Übungsmethoden ließ sich diesbezüglich jedoch nicht nachweisen.

Dehn- und Kraftübungen steigern die metabolische Aktivität der Muskulatur und senken den Blutzuckerspiegel mit ähnlicher Effektivität, schlussfolgern die Studieninitiatoren. Beide Interventionen können Diabetikern mit schlecht kontrollierbaren Blutzuckerspitzen nach den Mahlzeiten empfohlen werden. Um den Langzeitnutzen, beispielsweise auf den HbA1c-Wert, beurteilen zu können, seien weitere Studien notwendig. Sport ist aber in jedem Fall empfehlenswert. CB

Gurudut P et al.: Immediate effect of passive static stretching versus resistance exercises on postprandial blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus: a randomized clinical trial. *J Exerc Rehabil* 2017; 13(5): 581-587. doi: 10.12965/jer.1735032.516

Infos: www.naturmed-depesche.de/185148

Rheumatoide Arthritis

Auf die Ernährung achten!

Wichtige Auslöser der rheumatoiden Arthritis (rA) sind neben Pathogenen, Rauchen und Hormonstörungen auch bestimmte Lebensmittel. Die Ernährung ist bei rA daher ein wichtiger therapeutischer Ansatzpunkt. Die günstige Wirkung einer antiinflammatorischen Ernährung bei chronischen Erkrankungen wie rA findet in der Forschung zunehmend Beachtung.

So haben Studien gezeigt, dass bei übermäßigem Salzkonsum vermehrt proinflammatorische Makrophagen und Th17-Zellen und weniger Treg-Zellen freigesetzt werden. Neben einem Überschuss an Salz gehört auch ein Übermaß an Kohlenhydraten und Omega-6-reichen Pflanzenölen zu den Entzündungsmotoren der modernen westlichen Ernährung.

Die arthritislindernde Wirkung mediterraner Kost mit günstigem Fettsäurenverhältnis wurde bereits in mehreren Tierstudien belegt. Günstig wirken sich Omega-3-Fettsäuren aus, wie sie in kalt gepresstem nativem Olivenöl enthalten sind. Unterstützt werden kann der positive Effekt durch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D. Wichtig bei rA ist auch die Prävention von Adipositas, da Übergewicht in der frühen und der Ausheilungsphase eine wichtige Rolle spielt. Speziell bei der Therapie mit krankheitsmodifizierenden Antirheumatika (DMARD) können die gastrointestinalen Nebenwirkungen oft zu Ernährungsmängeln führen und der dauerhafte Einsatz von Glukokortikoiden kann sich in Gewichtszu-

nahme und Diabetes niederschlagen. Eine Reduktion des Kohlenhydratgehalts in der Ernährung ist bei diesen Patienten daher besonders wichtig. Ähnlich verhält es sich bei TNF-Inhibitoren. Nicht vernachlässigen sollte man außerdem die Rolle der Darmflora, die einen wesentlichen Einfluss auf die Krankheitsprogression ausübt. So lässt sich mit geeigneten Probiotika nachweislich der IL-6-Spiegel bei rA-Patienten senken. Eine ballaststoffreiche Kost fördert eine gesunde Darmbesiedlung.

Lebensmittel mit potenziell therapeutischer Wirkung bei rA sind Chilischoten aufgrund ihres Capsaicin-Gehalts sowie Kakao, roter Ginseng und andere antioxidative Pflanzenstoffe. Damit es nicht zum Muskelschwund bzw. zu rheumatoider Cachexie kommt, ist ggf. auch die Supplementation von Aminosäuren sinnvoll. OH

Cutolo M, Nikiphorou E: Don't neglect nutrition in rheumatoid arthritis! RMD Open 2018; 4: e000591
 Infos: www.naturmed-depesche.de/185149

Serenoa repens bei benigner Prostatahyperplasie

Sägepalme verbessert Harnfluss

Eine pflanzliche Behandlungsoption bei Miktionsbeschwerden durch benigne Prostatahyperplasie (Stadium I-II nach Alken) sind Extrakte aus Sägepalmenfrüchten (*Sabal fructus*). Eine aktuelle Studie bestätigt die positiven Wirkungen des Phytotherapeutikums auf den Harnfluss.

An der klinischen Follow-up-Studie nahmen 70 Männer im Alter von 40 bis 79 Jahren mit symptomatischer benigner Prostatahyperplasie (BPH) teil. Von ihnen wurden 40 Teilnehmer über zwölf Monate mit 320 mg/Tag eines *Serenoa-repens*-Alkoholextraktes behandelt (SR-Gruppe), die übrigen 30 dienten der Kontrolle. Klinische Untersuchungen und Laborparameter wurden zu Beginn sowie nach sechs und zwölf Monaten erhoben.

Die Patienten in der SR-Gruppe zeigten eine statistisch signifikante Zunahme der durchschnittlichen und maximalen Harnflussrate und des Restharnvolumens im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die relevanten Patientensymptome wurden mit dem International Prostate Symptom Score (IPSS) bewertet. Auch hier zeigten sich durch die Behandlung mit der Sägepalme Verbesserungen: Der mittlere IPSS-Score wurde in der SR-Gruppe deutlich reduziert. Das

Prostatavolumen stieg in beiden Gruppen während der einjährigen Beobachtung leicht an, jedoch bei Männern, die mit dem Sägepalmenextrakt behandelt wurden, deutlich weniger. Die Serum-PSA-Spiegel blieben während der Nachbeobachtung in beiden Gruppen praktisch unverändert.

Sabal fructus (Sägepalmenfrüchte) enthalten freie und konjugierte Phytosterole (D-7, D-5) und fette Öle mit gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Die pharmakologischen Wirkungen umfassen die Hemmung der 5-alpha-Reduktase und der Dihydrotestosteronbindung, außerdem wirken Extrakte aus *Sabal fructus* alpha1-adrenozeptor-antagonistisch, antiödematös und antiinflammatorisch.

Saidi S et al.: Effects of Serenoa repens alcohol extract on benign prostate hyperplasia. Pril 2017; 38 (2): 123-129
 Infos: www.naturmed-depesche.de/185158

Zinkmangel

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



Mein kluger Rat:
Zink-Aspartat



Unizink® 50

Gleicht Zinkmangel effizient aus

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

www.unizink50.de

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

Bakterien aus dem Gleichgewicht

Was prädiabetische Dysbiose verrät

Typ-2-Diabetes sorgt für Veränderungen in der Darmflora – Metformin allerdings auch. Um die relevanten dysbiotischen Prozesse unbeeinflusst zu entschlüsseln, untersuchten dänische Forscher daher nun den Darm von Prädiabetikern. Vor allem eine verringerte Besiedelung mit Clostridien und *Akkermansia muciniphila* war auffällig.

Die Forscher analysierten das intestinale Mikrobiom von 134 prädiabetischen Erwachsenen mit Nüchtern-glucosewerten von 110 bis 126 mg/dl oder einem HbA1c von 6 bis 6,5 %, die außerdem übergewichtig waren und Anzeichen von Insulinresistenz, Dyslipidämie und niedriggradiger Entzündung aufwiesen.

Als Vergleichsgruppe dienten ebenso viele Personen desselben Alters und Geschlechts mit normaler Glucoseregulation.

Insgesamt fand man in fünf Bakteriengattungen und 36 funktionellen Bakteriengruppen signifikante Unterschiede in der Abundanz. Dabei wies die Darmflora der prädiabetischen Teilnehmer signifikant weniger Clostridien, dafür aber vermehrt *Dorea*, *Ruminococcus*, *Sutterella* und *Streptococcus* auf.

Die verringerte Besiedelung mit Clostridien und *Akkermansia muciniphila* bei den Prädiabetikern war der am deutlichsten ausgeprägte Unterschied zur Kontrollgruppe. Dass man in bisherigen Mikrobiomstudien von Diabetikern mal eine reduzierte, mal eine erhöhte Anzahl an *A. muciniphila* festgestellt hat, führen die Forscher auf das oft gegebene Metformin zurück, da es die Besiedelung mit eben dieser Bakterienart verstärkt.

In Mausversuchen führte eine orale Gabe von *A. muciniphila* zu Verbesserungen hin-

sichtlich Glucosetoleranz, Insulinresistenz, Fettgewebe und Entzündungsmarkern.

Die clostridiale Darmbesiedelung korreliert negativ mit Nüchtern-glucosespiegel, Insulinresistenz- und Entzündungsparametern

Untersuchung mit älteren Männern

Aminosäureaufnahme und Muskelaufbau

Die Aufnahme von Proteinen ist wichtig für die Aufrechterhaltung einer optimalen Muskelmasse. Werden ausreichend Aminosäuren über die Nahrung aufgenommen, unterstützt das den Muskelaufbau bei gezieltem Widerstandstraining. Dies ist die Schlussfolgerung einer kleinen Studie japanischer Wissenschaftler.

Zehn gesunde Männer mit einem Durchschnittsalter von 69 Jahren nahmen teil und führten über zwölf Wochen ein progressives Krafttraining dreimal pro Woche am Morgen nach dem Frühstück zwischen acht und zehn Uhr durch. Die beiden Übungen – bilaterale Knieextension und bilaterale Knieflexion – wurden in drei Sätzen zu je 14 Wiederholungen mit 50 % der individuellen Maximalkraft durchgeführt. Die durchschnittliche Aufnahme von Proteinen und essenziellen Aminosäuren wurde für jede Mahlzeit separat berechnet. Die höchste Menge Proteine/Aminosäuren nahmen die Teilnehmer mit dem Abendessen zu sich. Alle Teilnehmer zeigten nach der Intervention eine signifikant erhöhte Muskelstärke und Muskelmasse der trainierten Beine. Wurde nur die tägliche Proteinaufnahme betrachtet, zeigte sich keine

signifikante Korrelation zur Veränderung der Muskelmasse. Im Gegensatz dazu wurden signifikante Korrelationen zwischen der Aufnahme von essenziellen Aminosäuren und Veränderungen der Muskelmasse beobachtet. Unter allen essenziellen Aminosäuren zeigte die Aufnahme von Leucin beim Frühstück die stärkste Korrelation mit der Änderung der fettfreien Muskelmasse. Jedoch sehen die Autoren in den Ergebnissen ihrer Arbeit eine Rechtfertigung für die Hypothese, dass sich eine höhere Zufuhr essenzieller Aminosäuren in Kombination mit langfristigem Widerstandstraining positiv auf die Muskelhypertrophie älterer Menschen auswirken könnte, und empfehlen weitere Studien.

Allin KH et al.: Aberrant intestinal microbiota in individuals with prediabetes. Diabetologia 2018; 61: 810-820

Infos: www.naturmed-depesche.de/185150

signifikante Korrelation zur Veränderung der Muskelmasse. Im Gegensatz dazu wurden signifikante Korrelationen zwischen der Aufnahme von essenziellen Aminosäuren und Veränderungen der Muskelmasse beobachtet. Unter allen essenziellen Aminosäuren zeigte die Aufnahme von Leucin beim Frühstück die stärkste Korrelation mit der Änderung der fettfreien Muskelmasse.

Jedoch sehen die Autoren in den Ergebnissen ihrer Arbeit eine Rechtfertigung für die Hypothese, dass sich eine höhere Zufuhr essenzieller Aminosäuren in Kombination mit langfristigem Widerstandstraining positiv auf die Muskelhypertrophie älterer Menschen auswirken könnte, und empfehlen weitere Studien.

Yoshii N et al.: Relationship between dietary protein or essential ... J Nutr Sci Vitaminol 2017; 63, 379-388

Infos: www.naturmed-depesche.de/185150

Neueste Studienergebnisse
tagesaktuell per E-Mail

Jetzt registrieren:
www.naturmed-depesche.de/newsletter

Zahnmedizin

Melatonin und Vitamin C verbessern Parodontitisbehandlung

Eine zusätzliche Anwendung von Melatonin in Kombination mit Vitamin C könnte die nichtchirurgische Parodontitisbehandlung effektiv unterstützen. Das liegt vermutlich an den synergistischen antioxidativen Wirkungen der beiden Stoffe. Melatonin eliminiert freie Radikale, Vitamin C verstärkt diese Wirkung zusätzlich.

60 Patienten mit chronischer Parodontitis (Taschentiefe 5 bis 7 mm) wurden in drei gleich große Gruppen eingeteilt. Gruppe eins erhielt nur eine klassische, nichtchirurgische Parodontitisbehandlung, Gruppe zwei erhielt dazu zusätzlich Melatonin und Gruppe drei zusätzlich Melatonin und Vitamin C. Parodontalindizes (PD, CAL, GI) wurden zu Beginn und in Drei- sowie Sechs-Monats-Intervallen nach der Behandlung aufgezeichnet.

Die Verbesserungen der klinischen Parameter waren in der Melatonin-plus-Vita-

min-C-Gruppe im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen größer. Melatonin allein ist also nicht so wirksam wie in Kombination mit Vitamin C. Auch zeigte die Kombinationstherapie bessere Langzeiteffekte.

Melatonin, das neuroendokrine Hypophysenhormon, das vermehrt nachts freigesetzt wird, spielt nicht nur eine wichtige antioxidative, sondern auch immunmodulatorische Rolle. Auch seine antineoplastischen Eigenschaften sind von großer Bedeutung. Melatonin fördert die Kollagen- und Knorpelsynthese und kann daher eine thera-



peutische Rolle bei mechanischen, bakteriellen, viralen und Pilzverletzungen der Mundhöhle spielen. Ein Ungleichgewicht zwischen Antioxidantien und Prooxidantien kann zu einem Gewebeabbau führen. Hier kommt Melatonin als Radikalfänger ins Spiel. Ein Mangel an Vitamin C kann ein Risikofaktor für Parodontitis sein und ist mit einer schlechten Kollagensynthese und einer gestörten Wundheilung assoziiert.

Chitsazi M et al.: Effects of adjective use of melatonin and vitamin c ... JODDD 2017; 11(4): 236-240

Infos: www.naturmed-depesche.de/185186

Hilfe für Mitochondrien

Vitamin B3 hat positive Wirkungen auf Parkinson

Eine Form des Vitamins verbessert den defekten Energiestoffwechsel in Nervenzellen und schützt sie vor dem Absterben, berichten Tübinger Forscher. Der Wirkstoff könnte einen möglichen Therapieansatz darstellen.

Parkinson, ausgelöst durch den Verlust von Nervenzellen, gilt bislang trotz aller Bemühungen als nicht heilbar. Ein Forschungsteam um Dr. Dr. *Michela Deleidi* am Hertie-Institut für klinische Hirnforschung und der Universität Tübingen berichtet nun, dass der Wirkstoff Nicotinamid-Ribosid, eine Form des Vitamin B3, einen möglichen Therapieansatz darstellen könnte. Die vielversprechenden Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift *Cell Reports* veröffentlicht.

In betroffenen Nervenzellen sind die Mitochondrien beschädigt, doch ist das ein Auslöser oder nur eine Begleiterscheinung der Parkinsonerkrankung?

Die Forscher entnahmen Parkinsonpatienten Hautzellen, die sie von Stammzellen zu Nervenzellen weiterentwickelten. Die Zellen hatten einen Defekt im GBA-Gen, dem häufigsten Risikogen für Parkinson. Und: Wie bei echten Nervenzellen waren die Funktion ihrer Mitochondrien und ihre

Energieproduktion beeinträchtigt. Nun wurden die Zellen mit Nicotinamid-Ribosid gefüttert, eine Vorstufe des Coenzym NAD. Die Konzentration von NAD in den Zellen stieg an, der Energiehaushalt verbesserte sich stark. Es bildeten sich neue Mitochondrien, und die Energieproduktion erhöhte sich. Im nächsten Schritt wurden Fliegen mit GBA-Gendefekt untersucht, die dadurch wie Menschen an Parkinsonsymptomen leiden. Den Tieren, die mit dem Futter das Vitamin erhielten, blieb das Bewegungsvermögen länger erhalten, und es starben deutlich weniger Nervenzellen ab. In Zukunft soll der Wirkstoff an Patienten untersucht werden.

Schöndorf DC et al.: The NAD+ precursor, nicotinamide riboside ... Cell Reports 2018, 23(10) doi: 10.1016/j.celrep.2018.05.009 (IDW)

Infos: www.naturmed-depesche.de/185192

Anthroposophische Medizin

Mistel gleicht Immunschwächung aus

Mistelextrakte werden in der komplementären Krebstherapie zur Stimulierung der Immunantwort eingesetzt. Wirkstoffe der Mistel sind in der Lage, die tumorinduzierte Immunsuppression zu neutralisieren. Dies konnten Wissenschaftler im In-vitro-Versuch nachweisen. Mitverantwortlich für den Effekt sind Mistellektine.

Tumorzellen haben die Fähigkeit, dem Immunsystem zu entkommen: Sie sezernieren immunsuppressive Substanzen, die die Aktivität dendritischer Zellen verringern. In der Folge können Tumorzellen nicht mehr von T-Zellen eliminiert werden.

Der Einfluss von Mistelextrakten auf die tumorinduzierte Immunsuppression, die dendritischen Zellen und die T-Zellen-Funktion wurde nun von Wissenschaftlern der Universität Freiburg und dem Verein für Krebsforschung in Arlesheim, Schweiz, untersucht. Sie führten In-vitro-Untersuchungen an menschlichen Zellen und Nie-

renkrebszellen durch. Verwendet wurde ein Präparat aus Eichenmistel (Qu) und eines aus Eschenmistel (F).

Beide Mistelextrakte konnten die Reifung von dendritischen Zellen und die Expression des Immunglobulins HLA-DR stimulieren und die tumorinduzierte Immunsuppression so aushebeln. Auswirkungen auf die Zytokinresektion, wie in vorangegangenen Studien beschrieben worden, hatten sie nicht.

Mistellektine sind die wichtigsten aktiven Komponenten von *Viscum album*. Ihre apoptotischen Effekte auf maligne Zellen und ihr Potenzial als Immunmodulatoren

wurden schon ausführlich beschrieben. Sie sind in der Lage, das Immunsystem zu modulieren, und stimulieren eine Erhöhung von T-Zellen, Eosinophilen und der Reifung dendritischer Zellen. Auch bei dem aktuell beschriebenen Mechanismus scheinen sie, zumindest teilweise, beteiligt zu sein. Wurden die Mistelzubereitungen ohne Lektine verwendet, war der Effekt nämlich nicht beobachtbar.

Die Ergebnisse der Studie liefern einen weiteren Beweis für antitumorale Wirkungen von Mistelpräparaten. Mistellektine scheinen dabei, wie erwartet, eine wichtige Rolle zu spielen. Weitere Experimente müssen klären, ob Mistellektine eine spezifische Interaktion mit dendritischen Zellen eingehen. Auch die beteiligten molekularen Mechanismen müssen identifiziert werden.

Steinbor C et al.: *Viscum album neutralizes ... PLOS ONE 2018, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181553>*

Infos: www.naturmed-depesche.de/185187

Kombinierte Analyse weist Zusammenhang nach

Vitamin-D3-Mangel erhöht Diabetesrisiko

In einer groß angelegten Studie konnten chinesische Forscher den Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D3-Spiegeln und Diabetes Typ 2 nachweisen: Eine ausreichende Versorgung mit dem Vitamin ist mit einem 14 % niedrigerem Erkrankungsrisiko assoziiert. Die Ergebnisse wurden jetzt in *PLOS Medicine* veröffentlicht.

Beobachtungsstudien haben gezeigt, dass Europäer mit einem höheren 25(OH)Vitamin-D3-Status seltener an Diabetes Typ 2 erkranken. Doch erhöht ein niedriger Vitamin-D3-Status spezifisch das Diabetesrisiko oder ist er nur ein Marker für einen insgesamt schlechten Gesundheitszustand? Dieser Frage gingen Lu et al. nach und werteten die Daten von 82 500 chinesischen Erwachsenen aus. Zusätzlich wurden Metaanalysen mit 58 000 Fällen und 370 000

Kontrollen europäischer und chinesischer Erwachsener analysiert. Dabei wurden die Genvarianten beachtet, die die 25(OH)Vitamin-D3-Konzentrationen beeinflussen.

Die übereinstimmenden Ergebnisse weisen darauf hin, dass höhere Vitamin-D3-Spiegel eine kausal präventive Wirkung gegen Typ-2-Diabetes zu haben scheinen. Der Zusammenhang zwischen Vitamin D3 und Diabetes ist biologisch plausibel. Vitamin D3 (1,25(OH) 2D) kann die Insulin-Gen-

expression stimulieren und den Calciumfluss in beta-Zellen des Pankreas regulieren, was wichtig ist für die Insulinproduktion und -sekretion.

Mindestens 2000 IE Vitamin D3 täglich müssten zugeführt werden, um eine prophylaktische Wirkung gegen Typ-2-Diabetes zu erreichen, so die Autoren.

Weitere Großversuche laufen schon oder sind in Planung. Unter anderem widmet sich eine amerikanische Studie der Frage, ob eine Einnahme von 4000 IE Vitamin D3 bei Prädiabetikern den Beginn der Erkrankung verzögern kann. Es bleibt also spannend in der Vitamin-D-Forschung.

Lu L et al.: *Association of vitamin D with risk of type 2 diabetes: A mendelian randomisation study in european and chinese adults. PLOS Medicine, <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002566>*

Infos: www.naturmed-depesche.de/185188

Rosmarin als Hepatoprotektivum

Polyphenole in Gemmoextrakten

Polyphenole haben starke antioxidative Wirkungen. Damit diese therapeutisch nutzbaren Inhaltsstoffe der Pflanzen erhalten bleiben, sollten aber frische Pflanzen verarbeitet werden. Auch in den Knospen des Rosmarin sind die therapeutisch wirksamen sekundären Pflanzenstoffe enthalten.

Für gemmotherapeutische Extrakte werden ausschließlich frische Knospen von *Rosmarinus officinalis* verwendet, für hydroalkoholische Extrakte die Blätter und in der klassischen Phytotherapie meist die getrockneten Blätter. Den spezifischen Gehalt an Polyphenolen in hydroalkoholischen Extrakten und Gemmoextrakten untersuchten acht WissenschaftlerInnen aus Rumänien. Sie stellten (mittels Kaltextraktion) einen hydroalkoholischen Extrakt (1:5) mit frischem und einen mit getrocknetem Rosmarinblättern und einen Gemmoextrakt (1:20) aus frischen Rosmarinknospen her. Die meisten Polyphenole enthielten der alkoholische

Extrakt und der Gemmoextrakt aus den frischen Pflanzenbestandteilen. Obwohl der Gemmoextrakt viel mehr verdünnt war, enthielt er noch eine als gut bewertete Menge Polyphenole. Frischpflanzen-



extrakte enthalten mehr therapeutisch relevante Inhaltsstoffe, speziell Polyphenole, so die Autoren.

Gemmo leitet sich von lat. „gemma“ ab und bedeutet „Knospe“. Die Gemmotherapie wird in der Schweiz und Frankreich schon länger angewendet. In Deutschland wird die Gemmotherapie als eine neue Form der Pflanzenheilkunde seit einigen Jahren bekannter. Gemmotherapeutische Extrakte werden aus frischen Knospen, Sprossen und Trieben hergestellt. Sie enthalten Polyphenole, Vitamine, Aminosäuren, Enzyme und Mineralien des „embryonalen“ Pflanzengewebes. Je nach verwendeter Pflanzenart ergeben sich verschiedene Indikationen, die Extrakte können mit anderen Therapieformen kombiniert werden. Rosmarinextrakte werden zur unterstützenden Behandlung von Leber und Gallenblase eingesetzt.

Ola NK et al.: The study of polyphenolic compounds profile of some Rosmarinus officinalis L extracts. Pak. J. Pharm. Sci., Vol. 29, 6, 2016: 2355-2361

Infos: www.naturmed-depesche.de/185189

Mehr klinische Forschung zu Reishi und Maitake

Mykotherapie vielversprechend bei Krebserkrankungen?

Die klinische Forschung zur antitumoralen Wirkung von Medizinalpilzen sollte intensiviert werden, empfehlen italienische Wissenschaftler in einer Übersichtsarbeit. Die Ergebnisse aus In-vitro- und tierexperimentellen Versuchen seien vielversprechend.

So könnte die therapeutische Anwendung von *Grifola frondosa* (Gemeiner Klapperschwamm, Maitake) und *Ganoderma lucidum* (Glänzender Lackporling, Reishi) positive Auswirkungen auf das Langzeitüberleben und die Lebensqualität sowie auf die Tumorantwort und die Immunfunktion haben. Außerdem weisen neue Studienergebnisse auf eine mögliche Rolle von *G. lucidum* bei der Modulation des kanzerogenen

Potenzials der gastrointestinalen Mikrobiota hin. Dies könnte einen neuen Therapieansatz speziell bei Brustkrebs darstellen.

Heilpilze enthalten mehrere biologische Wirkstoffe mit antitumoraler Aktivität. Dazu zählen Verbindungen wie Beta-Glucane, Glykoproteine und Chinone, Sesquiterpene, Isoflavone und Steroide. Wie so oft bei aus der Natur stammenden Arzneien scheint das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe die

Wirkungen zu bedingen. Die meisten Untersuchungen konzentrieren sich jedoch auf Beta-Glucane, da die hochmolekularen Polysaccharide vermutlich immunmodulatorische Wirkungen sowohl auf die angeborene sowie die adaptive Immunität haben. Aber auch direkte Wirkungen auf Tumorzellen eines Extraktes aus *G. frondosa*, der reich an Proteoglycan-Beta-Glucanen ist, konnten beobachtet werden. Die Autoren sehen in der Mykotherapie das Potenzial einer sinnvollen begleitenden Krebstherapie, die die Ansprechrate onkologischer Behandlungen und die Immunleistung verbessern sowie Nebenwirkungen lindern könnte.

Rossi P et al.: B-glucans from Grifola frondosa and Ganoderma lucidum ... Oncotarget, 2018, Vol. 9 (37): 24837-24856

Infos: www.naturmed-depesche.de/185190

Prophylaktische Wirkung im Alter

Magnesium für Knochen und Muskeln

Fragilitätsfrakturen, Osteoporose und Sarkopenie spielen in unserer alternden Gesellschaft eine immer größere Rolle. Präventive Strategien sind erforderlich. Könnte sich eine magnesiumreiche Ernährung positiv auswirken?

Um die Beziehung zwischen Magnesiumaufnahme und Knochen- und Muskelgesundheit zu untersuchen, analysierten *Welch et al.* die Daten von 156 575 Männern und Frauen im Alter von 39 bis 72 Jahren aus der UK Biobank-Kohorte. Querschnittszusammenhänge zwischen durch die Nahrung aufgenommenem Magnesium und Skelettmuskelmasse, Griffstärke und Knochendichte wurden ermittelt.

Das Ergebnis ist wenig verwunderlich: Eine höhere Aufnahme von Magnesium (Mg) über die Nahrung war bei Männern und Frauen im Alter von 39 bis 72 Jahren mit einer größeren Griffstärke, mehr Skelettmuskelmasse und höherer Knochendichte verbunden. Laut den Autoren legt die Studie nahe, dass diätetisches Magnesium eine Rolle bei der Gesundheit des Muskel-Skelett-Systems spielen könnte und Relevanz für Populationspräventionsstrategien bei Sarkopenie, Osteoporose und Frakturen hat.

Bei Osteoporose kann Magnesium die Osteoblastenaktivität sowie die Hydroxylapatitkristallbildung und die Regulation der Calciumhomöostase durch Interaktionen zwischen Parathormon und Vitamin D3 beeinflussen. Für die Skelettmuskulatur spielt Mg eine direkte physiologische und metabolische Rolle, einschließlich der Aufrechterhaltung der Proteinsynthese und des Umsatzes. Mg kann auch die Muskelleistung durch Energiestoffwechsel (Produktion von ATP), Transmembrantransport und Muskelkontraktion sowie -relaxation beeinflussen. Darüber hinaus enthalten Skelettmuskeln und Knochen den Großteil des Mg im Kör-

per, wobei 60 % in Knochen und 27 % in Muskeln vorhanden sind, was auf die Bedeutung von Mg für den Bewegungsapparat hinweist.

Welch A A et al. Dietary magnesium may be protective for aging of bone and skeletal muscle in middle and younger older age men and women. Nutrients 2017, 9(11): 1189

Infos: www.naturmed-depesche.de/185156



Kniegelenksarthrose

Weniger Magnesium – mehr Schmerz

Eine aktuelle Kohorte zeigt: Haben Patienten mit Kniegelenksarthrose niedrige Magnesiumspiegel, leiden sie an stärkeren Schmerzen und Funktionseinschränkungen. Die Magnesiumaufnahme ist bei einem Großteil der Betroffenen deutlich zu niedrig.

In die Kohorte wurden 2548 weibliche und männliche Teilnehmer im Alter von 45 bis 69 Jahren mit Kniegelenksarthrose (Kellgren-Lawrence-Score ≥ 2) und Übergewicht (mittlerer BMI 29,6) aufgenommen. Die Magnesiumaufnahme wurde anhand eines Fragebogens beurteilt. Als beste Quellen für Magnesium wurden in der Untersuchung Gemüse (Karotten, grüne Bohnen, Brokkoli, Kartoffeln), Milch und Getreide definiert.

Die Nachbeobachtungszeit betrug vier Jahre. 61 % der Probanden nahmen zusätzlich zwischen 30 und 70 mg Magnesium täglich ein. Im Durchschnitt nahmen die Frauen 287,9 mg Magnesium am Tag zu sich, die Männer 309,9 mg. Somit lagen 64,2 % der Frauen und 82,7 % der Männer unter den für sie empfohlenen Richtwerten der Magnesiumzufuhr. Die Auswertung ergab: Eine geringere Magnesiumaufnahme

war mit mehr Schmerzen und Funktionseinschränkungen durch die Kniegelenksarthrose verbunden.

Am stärksten zeigte sich der Effekt, wenn neben der unzureichenden Magnesiumaufnahme auch noch wenig Ballaststoffe konsumiert wurden. Auch nach Anpassungen bezüglich Alter, Geschlecht, BMI, Gesamtkalorienaufnahme, Schmerzmedikation, Alkoholkonsum und Rauchen blieb die Magnesiumaufnahme signifikant mit Schmerzen und schlechterer Funktion verbunden.

Eine vorangegangene Studie zeigte schon einmal, dass Magnesiummangel Beschwerden der Kniearthrose verschlimmert.

Shmagel A et al.: Low magnesium intake is associated with increased knee pain in subjects with radiographic knee osteoarthritis ... OARS 2018, <https://doi.org/10.1016/j.joca.2018.02.002>

Infos: www.naturmed-depesche.de/185193

Blockade des Ganglion stellatum Neuraltherapie bei Raynaud-Syndrom

Der anfallsweise auftretende Vasospasmus der akralen Gefäße ist mit Schmerzen und Leidensdruck verbunden. Neuraltherapie kann eine wirksame therapeutische Ergänzung darstellen – beim primären Raynaud-Syndrom und bei sekundären Formen, bei denen die Therapie der Grunderkrankung erfolglos bleibt.

Die Neuraltherapie ist eine bewährte CAM-Methode, die in vielen europäischen Ländern ausgeübt wird, so auch in der ambulanten Schmerzambulanz der Autoren vorliegender Studie. Sie berichten, dass viele Patienten mit primärem oder sekundärem Raynaud-Syndrom in allen drei Stadien vorstellig werden, bei denen die Standardtherapien (immunologische, angiologische Eingriffe und vaskuläre Chirurgie) nicht erfolgreich waren.

Deshalb führten *Molnár et al.* eine prospektive, nicht-randomisierte Fallstudie mit zwölf Patienten durch, um zu erfahren, ob eine neuraltherapeutische Intervention hier wirksam sein könnte.

Dazu verwendeten sie die Methode des Sternalganglienblocks (SGB), die in der Klinik schon seit über 15 Jahren Anwendung findet. Der SGB wurde, als spezielle Form

der Neuraltherapie nach Hunecke, mit paratrachealer Technik auf der betroffenen Seite durchgeführt. Injiziert wurden je 5 ml Bupivacain 25 % (Bicain) zweimal wöchentlich über drei Wochen. Nachbeobachtet wurde im Durchschnitt 35 Tage. Bei allen Patienten besserten sich die livide Hautfarbe und die Veränderungen der Hauttemperatur. Die subjektiv bewerteten Schmerzwerte sanken bei allen Patienten deutlich, die Lebensqualität wurde gesteigert. Der Umfang der Finger änderte sich nicht.

Als Nebenwirkung trat bei allen Patienten eine kurzzeitige Hyperämie in Gesicht, Oberkiefer und Gliedmaßen auf. Bei keinem Patienten wurden ernsthafte oder dauerhafte Komplikationen festgestellt.

Mehrere vorangegangene Studien bestätigen, dass eine Behandlung des stellaren Ganglion erfolgreich sein kann. Weitere Studien mit mehr Patienten und Kontrollgruppen sollten durchgeführt werden.

Molnár I et al.: Effects of neural therapy on quality of life in patients ... EJIM 2018 (18) 59-65, <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2018.01.006>

Infos: www.naturmed-depesche.de/185194



Foto: kreativwerden - fotolia.com



PZN:14186793
Preis: 12,95 €



Neu und exklusiv von DR. KOLL GemmoKomplex Nr. X Rachenspray

Einzigartige Kombination aus Gemmoextrakt Heckenrose und schwarze Johannisbeere in Ihrer Apotheke



Gewichtsreduktion vor der Pubertät

Kindliches Übergewicht und Diabetes-Typ-2-Risiko

Übergewichtige Kinder haben ein erhöhtes Risiko, im Erwachsenenalter an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, das ist mittlerweile gut belegt. Dänische Forscher wollten nun herausfinden, ob eine Normalisierung des Körpergewichts vor dem frühen Erwachsenenalter das Risiko senken kann. Weiter wollten sie wissen: In welchem Alter hat eine Gewichtsreduktion die größten prophylaktischen Auswirkungen?

Mehr als 23 % der Kinder weltweit sind übergewichtig oder adipös. Kann eine Gewichtsabnahme in der Kindheit das spätere Diabetesrisiko senken? Bisher vorliegende Studien konnten das nicht immer positiv beantworten. Eine weitere wichtige Fragestellung: Könnte eine Gewichtszunahme in der Pubertät eine zentrale Rolle bezüglich der späteren Entwicklung eines Diabetes spielen? Schließlich ist in dieser sensiblen Phase eine deutliche Abnahme der Insulinsensitivität zu verzeichnen.



Große Längsschnittstudie

Zur Klärung dieser Fragen wurden Daten von 62 565 dänischen Männern in der Kohorte der Kopenhagener Wissenschaftler untersucht. BMI und Körpergröße der Männer wurden in der Kindheit (sieben Jahre), Adoleszenz (13 Jahre) und im frühen Erwachsenenalter (17 bis 26 Jahre) erhoben, weiter wurden Ergebnisse eines Intelligenztestes, das Bildungsniveau und der sozioökonomische Status berücksichtigt.

Die Ergebnisse: Übergewicht in jedem der genannten Lebensabschnitte war positiv

mit dem Diabetes-Typ-2-Risiko assoziiert. Aber Männer, die ihr Übergewicht vor dem 13. Lebensjahr abbauten, hatten im Alter von 30 bis 60 Jahren kein höheres Risiko als Männer, die nie übergewichtig waren. Interessant ist, dass Probanden, die genau in dem Zeitraum von sieben bis dreizehn Jahren zu schwer waren und bis ins junge Erwachsenenalter aber abnahmen, trotzdem noch ein höheres Erkrankungsrisiko im mittleren und hohen Erwachsenenalter hatten. Ein noch höheres Risiko zeigte sich erwartungsgemäß bei Männern, die ab dem 7. bis zum 26. Lebensjahr durchgehend übergewichtig oder adipös waren – es war 3,5-mal höher als bei Normalgewichtigen. Kognitive Fähigkeiten und Bildungsniveau allerdings hatten keinen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko, der sozioökonomische Status hingegen schon.

Zeitpunkt relevant

Es ist pathophysiologisch nachvollziehbar, dass Übergewicht in der Kindheit durch die frühe Entwicklung einer Insulinresistenz zur Entwicklung eines Typ-2-Diabetes führen kann. Die groß angelegte Längsschnittstudie hat gezeigt, dass eine Reduzierung des Übergewichtes das Risiko senken kann. Männer, die ihr Übergewicht vor der Pubertät in den Griff bekamen und danach bis zum jungen Erwachsenenalter normalgewichtig blieben, profitierten am meisten. Sie hatten durch das kindliche Übergewicht kein erhöh-

tes Risiko für die spätere Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2. Eine Normalisierung des BMI vor der Pubertät (bzw. dem 13. Lebensjahr) scheint zur Verhinderung von Diabetes-Typ-2-Erkrankungen im Erwachsenenalter besonders relevant zu sein.

Die Ergebnisse beschränken sich auf Männer, geschlechtsspezifische Unterschiede müssen noch untersucht werden. Die Kohorte wurde von der Europäischen Union gefördert.

Bjerregaard LG et al.: Change in overweight from childhood to early adulthood and risk of type 2 diabetes. N Engl J Med 2018; 378: 1302-12

Infos: www.naturmed-depesche.de/185162

Frage 6: Das Risiko, im Erwachsenenalter an Diabetes Typ 2 zu erkranken ...

- A** erhöht sich durch die Pubertät
- B** erhöht sich immer durch Übergewicht vor dem siebten Lebensjahr
- C** erhöht sich besonders durch Übergewicht und Adipositas in der Pubertät
- D** erhöht sich durch Untergewicht im jungen Erwachsenenalter
- E** erhöht sich durch den Konsum von Fruchtsaftgetränken

Frage 7: In der Pubertät ...

- A** scheint sich Übergewicht besonders nachteilig auszuwirken
- B** führt Übergewicht zu sofortiger Insulinresistenz
- C** sollte keine Gewichtsreduktion erfolgen
- D** haben v. a. psychische Prozesse Einfluss auf den Insulinspiegel
- E** sind die 90 % der Kinder normalgewichtig

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

Der Mensch ist nicht nur ein biochemisches Wesen

Sie waren als Allgemeinmediziner im Landkreis Passau tätig, jeden Tag hatten Sie 80 bis 100 Patienten. Gab es einen Schlüsselmoment, in dem Sie Ihr therapeutisches Handeln infrage stellten?

Als mir ein Kollege anbot, als Partner in seine Praxis mit einzusteigen, musste ich mir natürlich über mein zukünftiges Leben Gedanken machen. Ich dachte über die Situation in dieser Praxis noch einmal nach und erkannte, dass viele Patienten eigentlich immer wieder mit denselben Beschwerden kommen und ich immer nur sogenannte Antimittel zur Hand hatte wie Antihypertonika oder Antidepressiva ... Die Frage nach dem Warum wird oft gar nicht mehr gestellt, sondern es werden nur die Symptome behandelt. Dies war der Schlüsselmoment für mich.

Epigenetische Forschungen bestätigen, dass auch Ereignisse auf geistiger bzw. seelischer Ebene die Gesundheit über Generationen hinweg beeinflussen können. Warum kommen solche Erkenntnisse noch kaum in der klassischen Schulmedizin an?

Dies ist natürlich ein großer Fortschritt für uns in der Naturheilkunde bzw. Komplementärmedizin tätigen Ärzte. Wir ahnten dies, bzw. wussten es für uns eigentlich schon immer. Wir sind ja auch in der Erfahrungsheilkunde tätig und vergleichen die Krankheitsbilder der Familien in der Praxis. Wenn

Sie zum Beispiel mit der Psychokinesiologie arbeiten, erfahren Sie, dass sich Verhaltensmuster regelrecht einbrennen können – und das über Generationen hinweg. In der klassischen Schulmedizin versucht man immer, auf der biochemischen Ebene Antworten zu finden. Aber Verhaltensmuster sind hier nicht zu fassen. Alle Informationen sind ständig vorhanden, haben aber erst dann eine Bedeutung für uns, wenn sie in unser Bewusstsein eindringen.

Viele Patienten wünschen sich persönlichen Kontakt und mehr Zeit mit dem Arzt. Paradoxerweise wird aber gerade die Telemedizin vorangetrieben. Wie sehen Sie diesen Trend?

Natürlich will jeder gerne viel Zeit mit dem Therapeuten verbringen, um sich ernst genommen zu fühlen. Dies ist aber heutzutage nicht vorgesehen. Es wird eher darauf hingearbeitet, durch ständige Überwachung und Datensammlung sofort die entsprechenden Medikamente zuzuführen. Der Mensch ist aber nicht nur ein rein biochemisches Wesen und braucht auch Hilfe auf den anderen Ebenen. Man muss hier unterscheiden, mit welcher Zielsetzung gearbeitet wird. Wie immer gibt es Vor- und Nachteile einer Maßnahme. Es hängt immer davon ab, wer den Vorteil hat. Im Moment habe ich das Gefühl, dass selbstständig denkende Ärzte ausgebootet werden sollen.

Medizin ist für Sie nicht bloße Wissenschaft, sondern Erfahrungsheilkunde. Wie begegnen Sie Kritikern, die Ihren Methoden fehlende Evidenz vorwerfen?

Jede Wissenschaft basiert auch auf der Idee und der Erfahrung des Forschers. Es gibt in der Wissenschaft auch den Begriff „anekdotische Evidenz“. Das bedeutet, dass es Schulen gibt, die aus der Erfahrung heraus Therapiekonzepte weitergeben und diese immer wieder überprüft werden in ihren Erfolgen. Wir können hier die Akupunktur und die Homöopathie nennen. Selbst in der Schulmedizin gibt es unterschiedliche Schulen, die sich oft ziemlich massiv bekämpfen.

In den sogenannten Doppelblindversuchen wird versucht, die Parameter möglichst konstant zu halten. Dies ist in offenen Systemen wie unserem Körper aber nicht möglich, denn wer fragt nach, ob die Umweltbedingungen oder der Hormonhaushalt, ganz zu schweigen von der Gemütslage der Testpersonen, miteinander zu vergleichen sind? Ich stehe zu der „anekdotischen Evidenz“, denn dies ist meine Erfahrung seit 35 Jahren, die sich bei mir immer wieder bewähren muss. Kein Patient, der selbst Geld in die Hand nimmt für eine ärztliche Behandlung, wird weiter in die Praxis kommen, wenn die Intervention keinen Erfolg zeigt. Noch dazu kommen ja gerade die Patienten, die durch das Raster der evidence-based medicine gefallen sind.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Infos:
www.naturmed-depesche.de/185160



Dr. med. Norbert Kriegisch hat ein Medizin- und Philosophiestudium absolviert und ist als praktischer Arzt mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren seit 35 Jahren in eigener Privatpraxis in München tätig. Er praktiziert eine Ganzheitsmedizin, die mittels Naturheilverfahren, Komplementärmedizin und Schulmedizin die Gesamtheit des Menschen beachtet.

„Die Frage nach dem ‚Warum‘ wird oft gar nicht mehr gestellt.“

Rosacea

Das Risiko für gastrointestinale Erkrankungen ist erhöht

Schon frühere epidemiologische Studien konnten zeigen, dass eine pathogenetische Beziehung zwischen der Rosacea und verschiedenen gastrointestinalen Erkrankungen besteht. Diese Beobachtung konnte jetzt in einer Kohortenstudie bestätigt werden.

Verglichen wurden in dieser dänischen populationsbasierten Registerstudie die Daten von 49 475 Rosaceapatienten mit denen von 4 312 213 Kontrollpersonen. Dabei wurde die Häufigkeit einer neu aufgetretenen Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, *Helicobacter pylori*-Infektion, Reizdarm und intestinale bakterielle Fehlbesiedelung analysiert. Insgesamt fand sich

bzgl. vieler dieser Erkrankungen bei Rosaceapatienten ein erhöhtes Risiko. Bei Zöliakie war das Risiko um das 1,46-Fache, bei Morbus Crohn um das 1,45-Fache, bei Colitis ulcerosa um das 1,19-Fache und beim Reizdarm um das 1,34-Fache erhöht.

Kein Zusammenhang mit der Hauterkrankung ergab sich allerdings bei der *Helicobacter pylori*-Besiedelung und der intestinalen bakteriellen Fehlbesiedelung. Daraus



Erscheinungsbild der Rosacea

schlussfolgern die Autoren, dass man bei Rosaceapatienten immer an das Vorliegen einer solchen Erkrankung denken und bei entsprechenden Symptomen auch danach fahnden sollte.

Doch wie dieser Zusammenhang, genauer gesagt das pathogenetische Overlap zwischen Haut und Darm, erklärt werden kann, dazu gibt es noch keine sicheren Erkenntnisse.

Interessant ist, dass sich unter einer antibiotischen Therapie der Darmerkrankungen Hautsymptome verbessern können. Die Rosacea könnte allerdings auch eine Nebenwirkung der bei CED häufig eingesetzten Steroide sein. PS

Egeberg A et al.: Rosacea ... *British Journal of Dermatology*, 2017, 176; pp100-106; DOI 10.1111/bjd.14930

Infos:

www.naturmed-depesche.de/185151

Pflanzliche Therapie der Rosacea

Die Rolle der Polyphenole

Betroffene der chronisch entzündlichen Hauterkrankung fragen vermehrt alternative Behandlungsmethoden nach. Phytotherapeutische Behandlungen werden häufig eingesetzt, um die Symptome zu lindern. Welche Rolle Polyphenole dabei spielen, fragten sich Autoren einer kleinen Übersichtsarbeit.

Die Studienergebnisse über drei topisch verwendete Polyphenolextrakte an sechs Rosaceapatienten wurden ausgewertet. Licochalon A aus *Glycyrrhiza inflata* wurde an zwei Patienten getestet, ein Silymarinextrakt aus *Silybum marianum* ebenfalls, *Crysanthellum indicum*- und *Quassia amara*-Extrakte an jeweils einem Patienten.

Licochalon A, *Silymarin indicum* und der *Quassia*-Extrakt waren in den Untersuchungen erfolgreich. Der *Quassia*-Extrakt bewirkte sogar ein komplettes Verschwinden der Pusteln, auch auf Papeln hatte er positive Effekte, ebenso wie Silymarin.

Polyphenole in pflanzlichen Zubereitungen spielen vermutlich eine wichtige Rolle als Hauptwirkstoffe

bei Rosacea, so die Autoren. Sie können das Gesichtserythrem, Pusteln und Papeln reduzieren.

Beispiel Licochalcon A: Es ist ein Flavonoid (Untergruppe der Polyphenole) aus der Wurzel des chinesischen Süßholzes und kann oxidativen Stress der Haut, Hautirritationen und die Hautbefeuchtung verbessern, Erytheme, Trockenheit und Hautbrennen reduzieren. Außerdem wirkt es antiinflammatorisch.

Weitere Studien sind notwendig, um die beteiligten Polyphenole zu identifizieren und gezielt nutzbar zu machen.

Saric S et al.: *The role of polyphenols in rosacea treatment: A systematic review. JACM* 2017; DOI: 10.1089/acm.2016.0398

Infos:

www.naturmed-depesche.de/185196



Narben mit Nebenwirkung

Denkt man an Narben, tauchen sofort Bilder verletzter Haut vor dem inneren Auge auf. Was man nicht sofort sehen kann, wird nicht beachtet. Dammschnitt oder Kaiserschnitt werden gerne vergessen. Auch innere Operationsnarben werden nicht beachtet, genauso wie Narben nach Zahnoperationen. Sichtbare wie unsichtbare Narben können aber sehr diffuse Beschwerden verursachen. Nur durch eine aufmerksame Anamnese kommt man diesen Störfeldern auf die Spur.

Auch kleinere Verletzungen sollte man nicht direkt nach dem Fadenzug vergessen, sondern eine gezielte Narbenbehandlung bedenken.

Narben werden häufig kaum beachtet – obwohl sie weitreichende Auswirkungen auf das Wohlbefinden unserer Patienten haben. Im Allgemeinen ist die Therapie nach dem Fadenzug, wenn keine Komplikationen auftreten, beendet. Es gibt aber häufig langfristige Auswirkungen: an der Stelle der Narbe selbst, aber auch – und das ist das Tückische – an weit entfernten Körperstellen. Dafür gibt es mehrere Ursachen. Zum einen ist die Narbe natürlich durch ihre veränderte Gewebestruktur nicht so elastisch. Diese veränderte Spannung hat Auswirkungen im operierten Bereich, je nach Größe aber auch auf die gesamte Körperhälfte. Stichwort Faszien: Sie ziehen sich durch den ganzen Körper und haben einen sehr großen Einfluss. Zum anderen werden bei Operationen auch die Meridiane beeinträchtigt, in deren Verlauf dann auch weit entfernt Störungen entstehen können.

Auch die Erfahrung, die der Betroffene mit der Operation oder dem Trauma gemacht hat, ist sehr wichtig. Dramatische Notoperationen und Eingriffe mit Komplikationen sowie Traumen lösen häufiger Probleme mit Narben aus, als wenn sich der Patient seelisch und mental auf einen geplanten Eingriff vorbereiten konnte.

Störfeld Narbe

Um zu erkennen, ob eine Narbe Auslöser bzw. Verstärker für Beschwerden ist, braucht es ein wenig Erfahrung. Hinweisgebend ist eine (zumeist) einseitige Störung: Beschwerden wie Kopfschmerzen,

fehlender Muskelaufbau, wiederholte Zerrungen oder chronische Instabilitäten, die immer auf einer Körperhälfte oder immer im selben Arm oder Bein auftauchen – ohne erkennbare Ursache und Zuordnung zu einem neurologischen Segment. Ein interessantes Beispiel ist auch eine Tenodvaginitis, die sich im gleichen Meridianverlauf wie eine Narbe befindet und die sich signifikant bessert, wenn die Narbe therapiert wird.

Da der Mensch viele Störungen primär gut kompensieren kann, treten die Beschwerden häufig erst Jahre später nach der Entstehung der Narbe auf. Häufig auch erst, wenn eine weitere Problematik dazukommt und die Kompensationsmechanismen nicht mehr funktionieren. Dabei muss die Narbe tatsächlich gar nicht groß sein. Manchmal hat der Patient sie auch schon längst vergessen.

Vorsorgliche Narbenbehandlung

Am besten beginnt die Behandlung der Narbe schon bevor sie entsteht. Das geht natürlich nur bei planbaren Eingriffen.

Wenn bereits im Vorfeld mit B-Vitaminen (insbesondere B12), Vitamin C, aber auch Vitamin A und Spurenelementen wie Zink gearbeitet wird, ist die Narbenbildung von vornherein geringer. Meine Patienten werden bei planbaren Eingriffen in der Regel vorher mit Zink 30 mg oral versorgt. Dann gebe ich Vitamin-C-Infusionen – je nach Zeit des Patienten – ein bis zwei Wochen vor der Operation, zweimal wöchentlich mit 7,5 bis 15 g. Wenn

der Patient 15 g gut verträgt, bevorzuge ich die höhere Dosierung und ergänze 1500 µg Vitamin B12 (Hydroxocobalaminacetat) ebenfalls zweimal wöchentlich dazu. Ein homöopathisches Lymphmittel gebe ich ebenfalls dazu. Die weitere homöopathische Behandlung findet dann postoperativ statt. Im Bereich der Zähne verwende ich möglichst zeitnah nach dem zahnmedizinischen Eingriff den Testsatz von R. Balthasar. Er enthält 20 verschiedene Homöopathika, die ich je nach Testung als Einmalgabe einsetze und dies einen Tag später nochmal wiederhole.

Durch ergänzende mentale Vorbereitung mit Affirmationen kann der Verlauf positiv beeinflusst werden. Beispielaffirmationen: „Die Operation wird komplikationslos verlaufen. Die Wunde wird schnell heilen und abschwellen. Es wird mir danach besser gehen, und ich bin schnell wieder mobil und schmerzfrei.“ Eine vorher durchgeführte Hypnose, in der man den gesamten Ablauf bis zur Wundheilung in Trance durchgeht, wirkt sich ebenfalls positiv aus.

Zeit und Wunden

Frische Verletzungen kann man therapeutisch begleiten, damit sie sich erst gar nicht zu einem Störfeld entwickeln können.

Die Phasen der Wundheilung gehen fließend ineinander über und können je nach allgemeinem Gesundheitszustand, Nährstoffversorgungslage und Stressoren unterschiedlich lange dauern. Deshalb ist der folgende zeitliche Ablauf nur ein Anhaltspunkt.

Die **Reinigungsphase** kann in zwei Abschnitte unterteilt werden.

Die **Exsudative Phase** und die **Entzündungsphase**: Etwa ab dem ersten bis dritten Tag wandern verschiedene Zellen, Eiweiße und Botenstoffe des Immunsystems in den Wundbereich ein. Fresszellen (Makrophagen) beginnen damit, das geronnene Blut und Zelltrümmer zu entfernen sowie etwaige Keime zu bekämpfen. In dieser Phase sollten keine mechanischen Reize auf das Gewebe einwirken, sondern weitgehende Immobilisation und naturheilkundliche Behandlung mit Enzymen, Vitaminen, Spurenelementen, Homöopathie und Phytotherapie.

Hier verwende ich z. B. Calendula D4 3x5 für eine Woche, Staphisagria D6-12 nach Schnitten jeweils fünf Tage und Arnica C30 für eine Woche, beginnend mit 3x5 in den ersten beiden Tagen und dann 1x5 für weitere fünf Tage als grobes Schema. Ich teste allerdings engmaschig nach (mittels Applied Kinesiology) und passe die Gabe ggf. an.

Proliferationsphase: Etwa ab Tag vier bis sieben entstehen in der Wunde neue Hautzellen, Blutgefäße wachsen ein und Bindegewebe bildet sich nach. Je nach Art der Wunde verheilen die Wundränder einfach (z. B. bei kleinen Schnittwunden), oder die Haut bildet in der Wunde Granulationsgewebe aus, ein vorläufiges Füllgewebe. Hier kommt eine angepasste Bewegungstherapie unter Beachtung der Schmerzgrenze des Patienten zur Anwendung. Dies dient der Unterstützung der Ausrichtung und des Aufbaus der kollagenen Fasern.

Konsolidierungsphase: Etwa ab dem achten Tag beginnt die Haut damit, den Wundbereich endgültig mit neuen Hautzellen zu verschließen – die Wunde wird nach und nach kleiner. Das Granulationsgewebe verfestigt und verdichtet sich. Das Narbengewebe ist meist heller und weniger elastisch als die umliegende Haut, Schweiß- oder Talgdrüsen fehlen. Diese Wundheilungsphase kann je nach Wunde mehrere Monate dauern. Jetzt kann eine Intensivierung der Belastung durchgeführt werden. Zusätzlich können die manuellen Reize verstärkt werden, um die Elastizität in die notwendigen Richtungen wieder freizugeben.

Nach ca. drei Wochen beginne ich nach Operationen mit der Salbentherapie der Narben. Ich verwende verschiedene Salben abwechselnd, da die Wirksamkeit einer Salbe im Verlauf nachlässt.

Auf der Suche

Nur mit einer ganzheitlichen Herangehensweise kann man Störfelder aufspüren, sobald Beschwerden über einen längeren Zeitraum bestehen und sich keine organische Ursache finden lässt. Insbesondere bei einseitigen Beschwerden sollte man an ein Narbenstörfeld denken. Wichtig ist die genaue Anamnese, da die Patienten Narben auch vergessen. Besonders die Narben nach Tonsillektomie oder Nasenoperationen, Laparoskopie, Kaiserschnitt und Dammschnitt werden gerne vergessen.

Ich verwende zum Aufspüren einer Störung die diagnostische Methode der Applied Kinesiology, die

in einer vergangenen Ausgabe bereits von Dr. Hans Garten vorgestellt wurde. Hier trotzdem noch einmal eine kurze Erläuterung.

Die Applied Kinesiology (AK) wurde vor über 30 Jahren von dem amerikanischen Chiropraktiker *Goodheart* D.C. begründet und wird seitdem weiterentwickelt. Die wichtigste Grundlage der AK ist ein standardisierter Muskeltest und die Feststellung der Stärkeänderung als Reaktion auf Reize, Substanzen und Emotionen. Durch eine manuelle Behandlung oder ein Heilmittel kann ein Muskel gestärkt und durch Allergene, Gelenkstörungen oder Toxine geschwächt werden. George Goodheart fand durch Zufall heraus, dass sich durch Behandlung oder auch nur Berührung relevanter Stellen am Körper Muskelspannung und Kraft ändern. In den folgenden Jahren konnte er vielen Muskeln, Organen und Meridianen Zusammenhänge mit Vitaminen und Mineralien zuordnen. Zum Beispiel ist der *M. tensor fasciae latae* bei beidseitiger Schwäche dem Dickdarm, sowie Eisen-, Folsäure und Vitamin-B12-Mangel zugeordnet. Das ist besonders bei beidseitigen Knie- und Hüftbeschwerden wichtig.

Identifiziertes Störfeld

Wenn das Narbenstörfeld identifiziert ist, kann je nach Beschwerdebild und Patiententyp die Therapie der Narbe beginnen: Salben mit beispielsweise Arnica oder Calendula und homöopathische Salben, die das Lymphsystem anregen, werden über ca. drei Monate morgens und abends aufgetragen. Im Verlauf wechsele ich häufig die

Hypnose und EMDR sind weitere Therapiemöglichkeiten. Besonders bei Narben, die mit traumatischen Ereignissen verknüpft sind.



Narben können auch im Meridianverlauf zu Störungen führen.

Salbe, je nach Testung. Schröpfen, manuelle Techniken, Akupunktur (auch Ohrakupunktur), Osteopathie und Neuraltherapie (Procain, Lidocain) haben sich bewährt.

In der Homöopathie sind wichtige Mittel Arnica, Hypericum und Staphisagria. Ich verwende Arnica erst ab einer C30-Potenz auch bei akuten Geschehen, da Niedrigpotenzen wie D6 eine Blutungsverstärkung verursachen können. Sonst gehe ich wie bereits in der Reinigungsphase beschrieben vor. Hypericum setze ich auch überwiegend beginnend mit C30 für zwei Tage 3x5 und vier Tage 1x5 ein. Im späteren Verlauf C200 1x5 mit Wiederholung nach einer Woche.

Hypnose und EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) sind weitere Therapiemöglichkeiten – besonders bei Narben, die mit traumatischen Ereignissen in Zusammenhang stehen und mit Emotionen behaftet sind.

EMDR ist eine von Francine Shapiro entwickelte und mittlerweile anerkannte Methode der Traumatherapie. Der Patient konzentriert

sich auf das zu behandelnde Trauma, während seine Augen gleichzeitig den geführten Bewegungen des Therapeuten mit einem Finger oder Licht folgen. Im Verlauf verblasst das Trauma.

Meistens ist es eine Kombination aus mehreren Therapien, die sich wunderbar ergänzen.

Zusätzlich hat sich die Behandlung des Blasenmeridians im Verlauf der Wirbelsäule als hilfreich erwiesen. Hier fährt man mit der Hand über die Region paravertebral beidseits im Meridianverlauf, tastet Verquellungen und beobachtet die Reaktionen auf der Haut mit dem Wechsel zwischen Rötung und Weißfärbung. Dann wird auch diese Auffälligkeit mit den üblichen lokalen Anwendungen behandelt.

Aus der Praxis

Lumbalgie und Schwäche

Ein 51-jähriger Patient mit Z. n. Bandscheibenprothesen-Operation 2009 stellte sich vor. Wegen Komplikationen hatte er eine Revisionsoperation und Spondylodese L4-5 hinter sich. Danach entwickelten sich Lumbalgien und eine Schwäche im rechten Oberschenkel in der ventralen und dorsalen Muskelkette, die sich therapieresistent zeigten. Ein im Verlauf angefertigtes Kontroll-MRT der LWS zeigte keine Nervenkompression. Eine Zuordnung zu einem einzelnen Nervbestand ebenfalls nicht. Der Patient, ein ehemaliger Triathlet, wollte die Schwäche nicht akzeptieren. In der Untersuchung zeigte sich ein Narbenstölfeld von der Wirbelsäulenoperation und eine störende alte große Blinddarmnarbe.

Therapie

Ich habe bei dem Patienten die Narbe im Bereich der LWS und die Blinddarmnarbe jeweils dreimal mit Bupivacain unterspritzt und eine homöopathische Behandlung mit Staphisagria in steigender Potenz von C30 bis C1000 im Verlauf von vier Monaten, Akupunktur und eine Eigenbehandlung mit zwei Narbensalben durchgeführt. Nach acht Behandlungen war der Patient wieder leistungsfähig. Er kann heute wieder zwei Stunden laufen oder Fahrrad fahren – durch die Behandlung der Narben.

Narben, seien es physische oder psychische, stellen eine weit unterschätzte und zu wenig beachtete Problematik dar. Insbesondere bei therapieresistenten Beschwerden sollte unbedingt auch an Narben als Stölfelder gedacht werden.

Seitdem die Therapie der Narben in meiner Praxis einen wichtigen Stellenwert einnimmt, habe ich deutlich bessere Erfolge, besonders bei Patienten, die schon viele erfolglose Therapien hinter sich haben.

Infos:

www.naturmed-depesche.de/185198

Autor

Marcus Ambrusch ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Akupunktur, Applied Kinesiology und niedergelassen in eigener Privatpraxis sowie Mitarbeiter einer kassenärztlichen Gemeinschaftspraxis in Erlangen. E-Mail: marcus@ambrusch.net

Jetzt als Kapsel!



**SYMBIO
LACT[®] PLUS**

Bewährte SymbioLact[®]-Qualität (frei von Laktose und Gluten)

mit sechs Stämmen Milchsäure bildender Bakterien [NEU Lactobacillus rhamnosus (LGG[™]) und Lactobacillus salivarius (SS-258[™])] mit sehr hoher Gesamtaktivität von $\geq 1 \times 10^{10}$ KBE/Kapsel.



Atopische Dermatitis

Probiotika bei Kindern wirksam

Kinder mit atopischer Dermatitis im Alter zwischen vier und 17 Jahren reagierten in einem randomisierten klinischen Versuch, veröffentlicht in *JAMA Dermatology*, positiv auf die Einnahme von Bifidobakterien und Lactobazillen. Die Symptome besserten sich und es musste deutlich weniger Kortison verwendet werden.

50 Kinder mit moderater atopischer Dermatitis (AD) nahmen an dem RCT teil. Über zwölf Wochen bekam die Probiotikagruppe täglich eine Kapsel mit 10^9 koloniebildenden Einheiten von *Bifidobacterium lactis* CECT 8145, *Bifidobacterium longum* CECT 7347 und *Lactobacillus casei* CECT 9140 sowie Maltodextrin als Trägersubstanz. Die Placebogruppe bekam Kapseln nur mit Maltodextrin. Die Veränderungen der Beschwerden wurde mittels

SCORAD (Score of Atopic Dermatitis) gemessen. Nach den drei Monaten Einnahme waren die SCORAD-Werte in der Probiotikagruppe im Mittel um 19,2 Punkte besser als in der Vergleichsgruppe. Außerdem mussten die Kinder, die Probiotika nahmen, signifikant weniger topische Kortikosteroide verwenden. Mehrere Studien hatten schon die Wirksamkeit von Probiotika bei AD zum Thema, bislang reichten die Ergebnisse aber noch nicht aus,



um klinische Empfehlungen zu geben. Das liegt sicher auch daran, dass die Voraussetzungen aller Teilnehmer, also ihre individuelle intestinale Flora, nicht beachtet wurde. In der aktuellen Arbeit von Navarro-López et al. wurde immerhin darauf geachtet, dass nur Kinder teilnahmen, die in den letzten drei Monaten keine systemischen Immunsuppressiva und in den letzten zwei Wochen keine Antibiotika bekamen, und dass sie auch keine Anzeichen einer Darmerkrankung oder bakteriellen Infektion zeigten. Die Autoren schlussfolgern, dass der begleitende Einsatz von Probiotika bei moderater bis schwerer AD empfehlenswert ist.

Navarro-Lopez et al.: Effect of oral ... *JAMA Dermatol.*, 2017; doi: 10.1001/jamadermatol.2017.3647

Infos:

www.naturmed-depesche.de/185199

Topische Anwendung von Hautbakterium erfolgreich

Mikrobiomspray bei atopischer Dermatitis

Der gestörten Hautflora wird auf der Suche nach Therapieoptionen für die atopische Dermatitis vermehrte Aufmerksamkeit zuteil. Die äußerliche Anwendung des Hautkommensalen *Roseomonas mucosa* besserte die Symptome der chronischen Entzündung in einer aktuellen Studie bei Erwachsenen und Kindern signifikant.

Ian Myles et al. vom National Institute of Allergy and Infectious Diseases in Bethesda/Maryland beschäftigen sich schon länger mit der Untersuchung der Hautflora bei atopischer Dermatitis (AD). Sie stellten fest, dass auf AD-Haut ein Mangel an gram-negativen Bakterien herrscht. Vor allem eine Spezies,

Roseomonas mucosa, ist zu wenig oder gar nicht vertreten. So entwickelten sie ein Spray aus dem Bakterium. Zehn Erwachsene sprühten sechs Wochen lang zweimal pro Woche das Spray auf ihre Ekzeme in der Ellenbeuge. Fünf Kinder (neun bis 14 Jahre) verwendeten das Spray über zwölf Wochen und be-

sprühten alle entzündeten Stellen damit. Bei sechs von zehn Erwachsenen und bei vier von fünf Kindern kam es zu einer Verbesserung um mehr als 50 % im SCORAD (Score of Atopic Dermatitis).

Außerdem war festzustellen, dass die Besiedelung der Haut mit *St. aureus* zurückging und die Probanden weniger topische Steroide verwenden mussten. Auch stellten die Wissenschaftlerinnen fest, dass Parabene, die häufig als Konservierungsmittel in Hautcremes verwendet werden, das Wachstum von *R. mucosa* hemmen.

Myles I A et al.: First-in-human ... *JCI Insight.* 2018; doi.org/10.1172/jci.insight.120608

Infos:

www.naturmed-depesche.de/185200

Beobachtungsstudie belegt Wirksamkeit Mesotherapie bei Haarausfall

Haarausfall zählt zu den typischen Indikationen für die Mesotherapie. Nun zeigte eine Beobachtungsstudie die hohe Erfolgsrate einer neuen Wirkstoffkombination. Damit hat die Mesotherapie das Potenzial, sich zu einem Standardverfahren bei der Behandlung von Haarausfall zu entwickeln.

Haarausfall

Unter den diversen Formen des Haarausfalls ist die sogenannte androgenetische Alopezie (AGA) die mit Abstand häufigste. Etwa 95 % aller Haarausfälle sind androgenetisch bedingt.

Weitere Formen des Haarausfalls sind der hormonell bedingte Haarausfall z. B. nach der Schwangerschaft. Aber auch Stress, Nährstoffmangel, verschiedene Krankheiten, Noxen und Medikamente können Haarausfall verursachen. So ist eine gezielte Blutuntersuchung vor Behandlungsbeginn dringend zu empfehlen (Schilddrüsenhormone, Eisen, Ferritin, eventuell auch ein Hormonstatus).

Die Behandlung von Haarausfall wird klassischerweise über hormonell wirksame und äußerliche Anwendungen bestritten. Häufig sind diese aber mit Nebenwirkungen und nur kurzzeitigen Erfolgen verbunden. Unter den Haartinkturen kann nur der topisch verabreichte Wirkstoff Minoxidil den Haarwuchs wieder anregen. Sein Wirkmechanismus ist nicht bekannt, und wird die Behandlung eingestellt, fallen die Haare wieder aus.

Grundsätzlich gilt, je früher und konsequenter mit der Behandlung des Haarausfalls begonnen wird,

desto größer sind die Erfolgsaussichten. Wenn bereits eine Glatze vorhanden ist bzw. die Haarfollikel nicht mehr existieren, kann auch keine Regeneration des Haarwuchses erwartet werden.

Mesotherapie

Ein probates Verfahren zur Behandlung der AGA stellt die Mesotherapie dar.

Hierbei kommen Wirkstoffe und Medikamente über Injektionen in die Haut ausschließlich topisch zur Anwendung. Das erlaubt, mit geringsten Mengen auszukommen, und verhindert gleichzeitig systemische Nebenwirkungen, da die Substanzen nicht in den Blut- und den enterohepatischen Kreislauf

gelangen. Die Mesotherapie ist deshalb eine besonders verträgliche Behandlungsmethode, die im kurativen Bereich, in der ästhetischen Medizin und im Anti-Aging eingesetzt wird.

Zur Behandlung des Haarausfalls wird klassischerweise ein Revitalisierungscocktail aus u. a. Dexpanthenol, Biotin, Coenzym Q10, Thymusextrakt oder speziellen Wirkstoffkomplexen verabreicht. Der Cocktail wird mit kurzen und sehr dünnen Kanülen über die lineare Ziehtechnik (epidermale Einschleusung mit Langzeitwirkung) oder die Salventechnik epidermal, sowie punktuell intradermal über Bolusinjektionen zwei bis vier Millimeter tief eingebracht. Die Behandlung selbst dauert je nach zu behandelnder Fläche nur wenige Minuten und erfolgt klassischerweise in drei Phasen: eine Aufsättigungsphase mit sechs Sitzungen im wöchentlichen Abstand, eine Übergangsphase mit drei Sitzungen alle zwei Wochen und eine abschließende Erhaltungsphase mit Sitzungen je nach Bedarf, z. B. im monatlichen Abstand.

Die Mesotherapie ist eine besonders verträgliche Behandlungsmethode.



Abb. 1: Studienteilnehmerin vor und nach der mesotherapeutischen Behandlung. Bild links: 08.10.2016. Bild rechts: 23.03.2017

Entscheidend für den Erfolg der Mesotherapie sind die handwerklichen Fähigkeiten des Therapeuten und die richtigen Injektionskanülen (0,3 x 13 mm; 0,26 x 4 mm oder 0,2 x 8 mm), da andernfalls die Behandlung (intradermale Bolusinjektion) schmerzhaft sein kann und ggf. zu Therapieabbrüchen führt.

Aktuelle Beobachtungsstudie

Die prospektive Beobachtungsstudie fand zwischen Juli 2016 und Dezember 2017 an drei verschiedenen Zentren in Deutschland statt.

Einschlusskriterien für die Probanden waren diffuse und androgene-

Das Prüfpräparat (HCPR, Hair Complex Poli Revitalizing) besteht aus diversen Vitaminen (A, B-Vitamine, C, E, H), Aminosäuren, Nukleinsäuren sowie vier bioidentischen Wachstumsfaktoren (Peptide): Kupfer-Tripeptid-1, SH-Polypeptide-1, SH-Polypeptide-9 und SH-Oligopeptide-2.

Bioidentische Polypeptide werden vor allem in der ästhetischen Medizin zunehmend eingesetzt, da sie den Zellstoffwechsel steigern und somit die Hautverjüngung, -reparatur und -aufhellung ebenso wie das Haarwachstum fördern können.

In Kombination mit den Vitaminen, Amino- und Nukleinsäuren sollen die genannten bioidentischen Polypeptide für eine gesteigerte Versorgung mit essenziellen Haarbaustoffen sorgen, die Regeneration von atrophischen Haarwurzeln unterstützen, Haarstärke, -dichte, -vitalität und -volumen erhöhen, die Anagenphase verlängern und das telogene Effluvium senken.

Gemäß Studienprotokoll fand die Behandlung über einen Zeitraum von sechs Monaten statt und erfolgte in zwei Phasen: eine erste Phase mit drei Behandlungen alle 14 Tage, die dreimal wiederholt wurde, und eine zweite Phase, die einmal monatlich erfolgte und viermal wiederholt wurde. Verabreicht wurden pro Behandlung 1,8 ml HCPR zusammen mit 0,2 bis 0,4 ml Procain als Trägerlösung und zur lokalen Betäubung.

Als Behandlungsrisiken galten injektionsbedingte Blutungen und Kratzer bzw. Reaktionen auf das Produkt. Im Falle einer Schwangerschaft hätte die Behandlung abgebrochen werden müssen.



Abb. 2: Studienteilnehmerin vor und nach der mesotherapeutischen Behandlung. Bild links: 11.10.2016. Bild rechts: 04.04.2017

Anwendungsbeobachtungen zeigen, dass in etwa 80 % der Fälle der Haarausfall ab der dritten Behandlung abnimmt, nach zwei bis drei Monaten gesünderes und volleres Haar nachwächst und sich sogar gering ausgeprägte Formen des kreisrunden Haarausfalls behandeln lassen. (1)

Eine deutsche Pilotstudie mit 33 Patienten konnte einen signifikanten Anstieg der Wachstumsphase des Haars (Anagen-Phase) bei Männern und der Haardichte bei Frauen aufzeigen. (2)

Nun liegen die Ergebnisse einer eineinhalbjährigen Beobachtungsstudie vor, bei der die Wirksamkeit eines neuen Wirkstoffcocktails mit der des bereits erwähnten Minoxidils verglichen wurde. (3)

tische Alopezie. Als Ausschlusskriterien galten Schwangerschaft, antiandrogene Antikonzeptiva oder Hormonersatztherapie seit weniger als sechs Monaten bei Frauen, Finasteridbehandlung bei Männern, hormonsensible Karzinome, irreversibler Haarverlust, Alopecia areata und andere autoimmun bedingte Formen, postpartale Alopezie, chemotherapie- oder strahleninduzierte Alopezie, Schwermetallintoxikation, unbehandelte Eisenmangelzustände und Schilddrüsenerkrankungen. Die Behandlung mit einem neuen Wirkstoffcocktail erfolgte an 53 Probanden, die Vergleichsgruppe, die mit Minoxidil behandelt wurde, bestand aus acht Probanden. Die Teilnehmer hatten die Gruppe selbst gewählt.

In der Vergleichsgruppe wurde zweimal täglich 1 ml Minoxidil gemäß der Dosierungsanleitung für einen Zeitraum von ebenfalls sechs Monaten angewendet, bei Frauen Minoxidil 2 %, bei Männern Minoxidil 5 %.

Hier gelten als Nebenwirkungen Juckreiz, Trockenheit, Schuppung, Hypertrichosis, Hautausschlag, Rötung, Kopfschmerzen, Depression, Hypertonie und Dyspnoe.

Um die Effektivität der Behandlungen zu messen, wurden quantitative und qualitative Kriterien festgelegt. Quantitative Kriterien waren Haardichte pro cm² und Haardicke. Als qualitative Kriterien galten die per Fragebogen erhobenen Bewertungen der Probanden zu Verträglichkeit, Kosten-Nutzen-Bewertung, Verbesserung der Lebensqualität, Zeitaufwand, Gesamtzufriedenheit und subjektive Bewertung.

Ergebnisse

Nach sechsmonatiger Behandlung zeigten sich folgende quantitativen Veränderungen:

In der HCPR-Behandlungsgruppe nahm die per Trichoscan gemessene Haardichte in 81 % der Fälle zu. Davon steigerte sich bei 45 % der Probanden die Haardichte um bis zu 50 Haare pro cm², bei 19 % der Probanden war die Steigerung gar doppelt so hoch. Bei weiteren 19 % der Probanden blieb die Haardichte unverändert. Im Vergleich dazu die Minoxidilgruppe, bei der die Haardichte in 50 % der Fälle anstieg, davon bei 25 % um bis zu 50 Haare pro cm² und bei weiteren 25 % um bis zu 100 Haare pro cm².

Die Haardicke, gemessen in µm, nahm im gleichen Zeitraum bei der HCPR-Behandlungsgruppe bei 57 % der Probanden zu, davon bei 49 % der Probanden um bis zu 15 µm. Bei 43 % der Probanden blieb eine Steigerung der Haardicke aus.

Im Vergleich dazu die Minoxidilgruppe, bei der die Haardicke bei 25 % der Probanden um bis zu 15 µm anstieg und in 75 % der Fälle unverändert blieb.

Insgesamt waren die Probanden mit der mesotherapeutischen Behandlung zufriedener mit dem Ergebnis als die Minoxidilgruppe.

Von Nebenwirkungen berichteten 21 % der HCPR-Gruppe, im Einzelnen: trockene Kopfhaut, Juckreiz, Schuppen oder Kopfschmerzen.

In der Minoxidilgruppe waren es 25 %, die über fettiges Haar und ungewolltes Wachstum der Gesichtshaarung berichteten.

Schließlich wurden auch die Therapeuten um ihre subjektive Bewertung gebeten. Diese gaben an, dass die HCPR-Behandlung in 26 % der Fälle zu einer starken Verbesserung und in 55 % zu einer Verbesserung geführt habe. In 17 % der Fälle sei das Ergebnis unverändert geblieben, in 2 % der Fälle habe es sich verschlechtert.

Die Verträglichkeit von HCPR wurde in 36 % mit sehr gut und in 60 %

der Fälle mit gut angegeben, nur in 4 % der Fälle wurde die Verträglichkeit als schlecht eingestuft.

Bewertung und Fazit

Die minimalinvasive mesotherapeutische Behandlung mit dem getesteten Wirkstoffcocktail und den darin enthaltenen bioidentischen Polypeptiden erwies sich in dieser Studie als wirksam gegen AGA.

Auch wenn die Vergleichsgruppe mit acht Probanden gegenüber der Verumgruppe mit 53 Probanden deutlich kleiner war, deuten die Ergebnisse dieser Beobachtungsstudie darauf hin, dass die mesotherapeutische Behandlung mit HCPR der äußerlichen Anwendung von Minoxidil überlegen ist.

Aber auch unabhängig von diesem Vergleich belegen die quantitativen und qualitativen Ergebnisse der Behandlungsgruppe, dass die Mesotherapie zur Behandlung der AGA indiziert ist und in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle zu sehr zufriedenstellenden Ergebnissen führt. Damit legt die Studie nahe, dass sich die Mesotherapie zu einem geeigneten Standardverfahren für die Behandlung der androgenetischen Alopezie etablieren kann.

Literatur

1 Knoll B., Sattler G. (Hrsg.): *Bildatlas der ästhetischen Mesotherapie*. 2. Aufl., KVM, Berlin, 2017

2 *Deutsche Pilotstudie mit 33 Patienten*, Priv.-Doz. Velten F., Frankfurt, 2012

3 Hundgeburth A., Knoll B.: *Prospektive observative HCPR-Studie*. Köln, München, Deutsche Gesellschaft für Mesotherapie, 2018

Infos:
www.naturmed-depesche.de/185191

Autorin

Dr. med. Britta Knoll ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren sowie 1. Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Mesotherapie e.V., DGM
E-Mail: info@mesotherapie.org

Die Patienten waren mit den Ergebnissen der Mesotherapie zufriedener als mit der Behandlung mit Minoxidil.



Atopisches Ekzem

Quälender Juckreiz, rote, schuppende, nässende Haut – die chronisch rezidivierende Entzündung ist für Betroffene sehr belastend. Erwachsene mit seit Jahren bestehendem atopischem Ekzem haben oft schon viele Behandlungsversuche hinter sich. Naturheilverfahren bieten vielfältige und individuelle Ansätze. Wir stellen einige vor.

Erwachsene mit atopischer Dermatitis haben meist schon viele Therapieversuche hinter sich und stehen häufig unter einem besonders großen Leidensdruck, wenn über Jahre keine Besserung zu verzeichnen ist. Die leitliniengerechten Maßnahmen wirken symptomunterdrückend und sind mit möglichen stärkeren Nebenwirkungen verbunden. Die Naturheilkunde hat für die Neurodermitis auch keine pauschalen Heilungsmethoden parat, aber das Wissen um die Zusammenhänge im Organismus und die individuelle Herangehensweise kann nicht selten zu deutlichen und allgemeinen Besserungen beitragen. Im ganzheitlichen Denken spielen nicht nur rein körperliche Vorgänge eine Rolle, auch die psycho-emotionale und die geistige Ebene werden beachtet. Naturheilkundliche Therapien werden nach individueller Diagnose geplant, deshalb sind folgende Therapieoptionen eine Übersicht ohne Vollständigkeitsanspruch.

Pflanzliche Hilfe

Bei trockener Haut und trockenen Ekzemen können fettende Externa mit (homöopathischen) Extrakten aus Bittersüßstangel (*Solani dulcamarae stipites*) eingesetzt werden, ebenso Zubereitungen aus Hamamelisblättern- und Rinde (*Hamamelidis folium et cortex*) oder der Ballonrebe (*Cardiospermum halicacabum*).

Die Zaubernuss (*Hamamelis virginia*) kam erst im Jahr 1736 von Nordamerika nach Europa. Hauptwirkstoffe der Rinde sind Gerbstoffe sowie Gallotannine, dazu kom-

men kleine Mengen ätherisches Öl und Flavonoide. In vitro belegt sind adstringierende, antiphlogistische, antioxidative und antivirale Wirkungen. Die Blätter enthalten neben Gerbstoffen auch Flavonoide (z. B. Kämpferol, Quercetin) und ätherische Öle.

Entgiftungsorgan

Die Haut als Entgiftungsorgan muss entlastet werden. Dazu gehört auch eine Meidung von externen Noxen wie Nikotin, Alkohol oder Nahrungsmittelzusätzen – die einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die gesamte Gesundheit, im speziellen auf die Darm- und Hautgesundheit haben. Kuhmilcheiweiß und Hühnerei gelten in vielen naturheilkundlichen Ernährungslehren als Verstärker von Hauterkrankungen. Individuelle Unverträglichkeiten sollten unbedingt getestet werden. Kinesiologie oder Blutanalysen bieten sich hier an.

Über Phytotherapeutika oder Komplexmittel kann der Stoffwechsel angeregt und eine leicht diuretische Wirkung erreicht werden. Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) und Brennnesselkraut (*Urticae herba*) sind hier die klassischen „Entgifter“.

Bittersüß (*Solanum dulcamara*, nicht officinell) und Ackerstiefmütterchen (*Viola tricolor*) haben leicht antiphlogistische Wirkungen.

Zahlreiche Mittel und Wege der Ausleitung haben sich bewährt. Wichtig ist allerdings, sanft zu starten, um den Organismus nicht zu überfordern. Andernfalls provoziert man eine zu starke Reaktion und riskiert einen akuten Schub.

Teerezept zur Anregung des Stoffwechsels

- Brennnesselkraut (*Urticae herb.*) aa 25.00
- Löwenzahnwurzel/-kraut (*Taraxaci rad./herb.*)
- Fenchelfrüchte angest. (*Foeniculi cont. fruct.*)
- Kamillenblüten (*Matricariae flos*) aa ad 100.0

D.S. 2 TL auf 1 Tasse kochendes Wasser, 20 Min. ziehen lassen, morgens und abends 1 Tasse. Über vier Wochen, nicht im akuten Stadium.

Mikrobiologie

Der Darm als wichtiger Sitz des Immunsystems ist für die naturheilkundliche Therapie der atopischen Dermatitis von besonderem Interesse. Dysbiosen, Leaky-Gut-Syndrom und Entzündungen der Darmschleimhaut stehen hier im Fokus. Über den Zusammenhang von Allergien und Mikrobiota gibt es mittlerweile viele Erkenntnisse. Auch an topischen Anwendungen mit Bakterien wird geforscht. So zeigte eine aktuelle Studie, dass die topische Anwendung eines Sprays mit dem bei Atopikern nachgewiesenen seltener vorkommenden Hautbakterium *Roseomonas mucosa* bei Kindern und Erwachsenen zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden führt. Interessant auch: Parabene, ein häufiges Konservierungsmittel in Hautcremes, hemmen das Wachstum von *R. mucosa*. Eine weitere aktuelle Studie, im Fachjournal *JAMA Dermatology* veröffentlicht, zeigte, dass die Einnahme von Bifidobakterien und Lactobazillen bei Kindern mit atopischem Ekzem signifikant wirksam war.

Die Behandlung der AD über das Mikrobiom wird in den nächsten Jahren sicherlich vermehrt in den Fokus genommen.

Eigenbluttherapie

Erfahrungsgemäß kann sich eine Eigenbluttherapie äußerst positiv auf atopische Hauterkrankungen auswirken. Beim atopischen Ekzem sind eine sehr vorsichtige Anfangsdosierung und kontinuierliche Fortführung über einen bestimmten Zeitraum entscheidend. Das Therapieschema nach Dr. med. Harald Krebs: Es wird mit 0,1 ml Nativblut als Quaddel gestartet, bis nach täglicher Steigerung 0,5 ml i.c. erreicht sind. Dann erfolgt eine weitere Steigerung in 0,1-ml-Schritten, bis mit jeweils dreitägigem Abstand 1,0 ml

erreicht sind; diese Injektionen werden s.c. gegeben. Weiter geht es mit i.-m.-Injektionen alle fünf Tage mit einer Steigerung von jeweils 0,5 ml, bis letztendlich die Dosis von 3,0 ml Nativblut erreicht wird. Danach werden alle zehn Tage 3,0 ml Nativblut i. m. injiziert, bei weiterer Verbesserung des Befundes alle 20 Tage 5,0 ml. Die Intervalle müssen an die individuelle Reaktion des Patienten angepasst werden.

Juckreiz und Ekzem

Bei nässenden Ekzemen empfehlen sich gerbstoffhaltige Drogen wie die Eichenrinde (*Quercus cortex*)

und der Teestrauch (*Camelia sinensis*). Bäder mit Haferstroh (*Avenae stramentum*) wirken adstringierend und antipruriginös. Sie sollten nur vorübergehend einmal täglich für zehn Minuten angewendet werden, da sie austrocknend wirken können. Dies gilt allerdings für Bäder im Allgemeinen, die bei AD besonders austrocknend wirken.

Harnstoffhaltige Cremes und Salben hydratisieren nicht nur, sondern können auch den Juckreiz lindern und verbessern die Barrierefunktion der Haut.

Infos:

www.naturmed-depesche.de/185159

Symptomatik	Topische Anwendungen	Innerliche Anwendungen
Akuter Schub, Pruritus, Entzündung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hamamelis (z. B. Hametum) ■ Haferstroh: Bäder/Cremes (z. B. Rhealba Jungpflanzenextrakt) ■ Cardiospermum (z. B. Dermaplant) ■ Kamille: Umschlag mit 10 ml Kamillenlösung/500 ml Wasser (z. B. Kamillan flüssig) ■ Schüßler Creme Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) und Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Stoffwechsellinregende Teemischungen mit z. B. Brennnesselkraut, Löwenzahnwurzel/-kraut, Sennesblättern ■ Entlastung über das Lymphsystem und Säure-Basen-Haushalt, (z. B. Lymphdial Basistabletten, Basentabs pH Balance) ■ Trinkkur mit Frischpflanzensäften aus Brennnessel (z. B. Schoenenberger Brennnessel)
Nässende Ekzeme	<ul style="list-style-type: none"> ■ Eichenrinde, Schwarztee oder Kamille: Umschläge mehrmals/Tag 15-30 Min. ■ Weizenkleie: Bad 150 g Weizenkleie / Vollbad max. 10 Min./Tag 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Therapieversuch mit Enzymen: Bromelain, Trypsin, Rutosid (z. B. Wobenzym) ■ Therapieversuch mit Gammalinsäure zur Stabilisierung des Hautbefundes (z. B. Epogam) ■ Homöopathische Einzelmittel: Cardiospermum, Calcium carbonicum Hahnemanni, bei Pruritus Alumnia, Dolichos pruriens, Rumex
Trockene Haut/ Basispflege	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hamamelis (z. B. Hamamelis comp. Salbe, anthroposophisch) im wöchentlichen Wechsel mit Kamille (z. B. Kamillosan Creme) ■ Schüßler Creme Nr. 1 (Calcium fluoratum) im Wechsel mit Schüßler Creme Nr. 11 (Silicea) ■ Nachtkerzensamenöl (z. B. Linola Gamma) ■ Urea (z. B. Excipial U/U10 Lipolotio; Elacuta) ■ Bittersüßstängel (z. B. Cefabene Creme/Salbe) ■ Cardiospermum (z. B. Halicar Salbe/Creme, Fidesan) 	

Die Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit; erfahrungsheilkundliche Anwendungsempfehlungen für Erwachsene

Kombiniertes Review und Meta-Analyse

Akupunktur bei Psoriasis

Verschiedene Akupunkturarten sind wirksam in der Behandlung der Psoriasis. Auch Akupressur scheint einen deutlichen Nutzen zu haben. Mehr Daten zu Langzeiteffekten wären aber wünschenswert. Außerdem sollten die Akupunkturinterventionen in den Arbeiten zum Thema genauer beschrieben werden, um sie besser nutzbar zu machen.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) handelt es sich bei Psoriasis um „Jiu Zha Bi“, was soviel wie „Weinstängelnase“ bedeutet. Der Pathomechanismus geht von Ernährungsfehlern aus, die Hitze im Magen erzeugen. Die Hitze steigt über die Lunge (Leitbahnen) auf zum Gesicht, bei Hitzestagnation in Lunge und Magen werden Gesichtshaut und Nase angegriffen und es bilden sich entzündliche Pusteln und Papeln. Langfristig kann es zur Blutstase und zur Blockade der Leitbahnsysteme (Jing-Luo) kommen. So bildet sich durch diffuse Gewebshyperplasie das Rhinophym. Häufig verwendete Akupunkturpunkte sind u. a. Ma 41 (Dicang), Lu 5 (Qize), Di 20 (Ying-xiang) und Ex-HN 3 (Yintang).

Die Analyse

Die Evidenz der Akupunktur bei Psoriasis ist noch nicht ausreichend, obwohl Studien zum Thema auch mit positiven Ergebnissen vorliegen. Jedoch sind detaillierte Beschreibungen der verwendeten Techniken unzureichend vorhanden. Um eine Übersicht zu verschaffen, führten *Mei-Ling Yeh et al.* aus Taipei/Taiwan ein systematisches Review, kombiniert mit einer Meta-Analyse, vorhandener randomi-

sierter kontrollierter Studien (RCT) durch. Insgesamt 13 RCTs, zwischen 1997 und 2016 veröffentlicht, mit 1060 Teilnehmern wurden eingeschlossen. Von den 1060 Teilnehmern waren 590 (55,7 %) in den Interventionsgruppen, 461 Teilnehmer (43,5 %) in den Kontrollgruppen ohne Akupunkturstimulation, neun Teilnehmer (0,8 %) fielen aus. Die Probanden mit einem Alter von 18 bis 77 Jahren waren zu 38,7 % männlich und zu 56 % weiblich, über 5,3 % der Teilnehmer gab es keine Angabe. Die Interventionsdauer betrug in sieben Studien mindestens zwei Monate, in den anderen Arbeiten waren es weniger als acht Wochen. Vier Studien führten eine Nachbeobachtung von bis zu acht Wochen durch.

Die verwendeten Akupunkturarten: Akupunktur allein oder in Kombination (vier RCTs), Akupressur (ein RCT), Blutentlassung von Akupunkturpunkten (Acupoint Bloodletting, vier RCTs), Fadenakupunktur (Catgut-Akupunktur, drei RCTs) und Akupunkturinjektionen (ein RCT).

Ergebnisse

Die getesteten Akupunkturtechniken haben alle einen Effekt auf die Psoriasis. Sie können die Symptome schnell und effektiv verringern. Am



erfolgreichsten war die Akupressur am Ohr. Signifikant wirksamer als die medikamentöse Therapie zeigten sich in der Auswertung der Meta-Analyse auch die klassische Akupunktur und die Fadenakupunktur. Die Naturfasern aus Schaf- oder Ziegendärmen wurden in den Akupunkturpunkt eingebettet und verblieben zur Stimulation sieben bis 14 Tage. Gute Langzeiteffekte zeigten sich.

Alle Akupunkturarten sollten mindestens sechs Wochen angewendet werden, um eine Wirkung zu erzielen, so die Schlussfolgerung aus der Datenauswertung.

Sechs Studien vermeldeten insgesamt 104 unerwünschte Ereignisse, die 5,4 % der Akupunkturgruppen und 28,6 % der Kontrollgruppen betrafen. Davon waren 14 durch Fadenakupunktur ausgelöst.

Um Langzeiteffekte einzuschätzen, reichen die Daten aber nicht aus, da nicht genug Nachbeobachtungen durchgeführt wurden.

Interessant wäre zukünftig eine genauere Untersuchung der Wirkmechanismen.

Yeh ML et al.: Acupuncture-related techniques for psoriasis ... JACM 2017; DOI 10.1089/acm.2016.0158

Infos:
www.naturmed-depesche.de/1851201

Akupunktur und Akupressur sind gegen Psoriasis wirksam.

Die Fadenakupunktur zeigte auch gute Langzeiteffekte.



PCOS, Oligomenorrhoe, Amenorrhoe

Pflanzliche Wirkstoffe bei Menstruationsstörungen

Die zu seltene oder ausbleibende Menstruation ist eine der häufigsten Störungen von Frauen im reproduktiven Alter. Die Behandlung basiert häufig auf einer Hormontherapie. In traditionellen Medizinsystemen werden aber auch Phytotherapeutika eingesetzt. Ein iranisches Forscherteam hat nun die Evidenzlage für einige Pflanzen der Traditionellen Persischen Medizin (TPM) gesichtet.

Oligomenorrhoe und Amenorrhoe sind ein häufiger Grund für ungewollte Kinderlosigkeit. Aufgrund von Nebenwirkungen fragen Patientinnen vermehrt auch nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten.

Innerhalb der TPM fanden die Autoren in den Lehrbüchern 87 Pflanzen, die zur Behandlung von Oligomenorrhoe und Amenorrhoe wirksam sein sollen.

Zu acht Pflanzen konnten *Jazani et al.* evidenzbasierte Wirksamkeitsnachweise finden. Viele dieser Pflanzen sind aber nicht nur in der TPM bekannt, sondern auch in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) verwurzelt.

Vitex agnus-castus

Seit über 2000 Jahren wurde *Vitex agnus-castus* in traditionellen Medizinsystemen bei Menstruationsstörungen und Unfruchtbarkeit eingesetzt. Im Mittelalter wurde Mönchen im deutschsprachigen Raum die Einnahme von *Vitex agnus-castus*, empfohlen – es sollte die Libido dämpfen und die Einhaltung des Keuschheitsgelübdes erleichtern.

Eine randomisierte, placebokontrollierte (RCT), dreifach verblindete Studie aus dem Jahr 2016 testete das Phytopharmakon an 70 Frauen im Alter von 18 bis 45 Jahren mit Oligomenorrhoe, Amenorrhoe und PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom). Eine Gruppe bekam niedrig dosiertes Östrogen, die andere einen *V.-agnus-castus*-Frucht-

extrakt. In beiden Gruppen normalisierte sich bei mehr als der Hälfte der Frauen der Menstruationszyklus (60 bis 68,6 %). Auch die Auswirkungen auf Prolaktin-, Testosteron- und DHEA-Spiegel waren in beiden Gruppen vergleichbar.

Trigonella foenum-graecum

Der Bockshornklee ist eine einjährige krautige Pflanze, die zur Familie der Fabaceae (Hülsenfrüchtler) gehört. Sie wächst in der Mittelmeerregion, Afrika, dem Nahen Osten, Indien, China und Australien. Kleine Mengen werden auch in Deutschland angebaut. Die traditionelle Verwendung bezog sich auf gastrointestinale, pulmonale und gynäkologische Erkrankungen.

Ein RCT aus dem Jahr 2013 teilte 20 bis 35 Jahre alte Frauen, die an PCOS mit Menstruationsstörungen und Infertilitätsstörungen litten, in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe (n=30) bekam über acht Wochen einen 500-mg-Extrakt aus *T. foenum-graecum*, die andere Gruppe (n=28) ein Placebo. Bei zwölf Frauen der *T. foenum-graecum*-Gruppe normalisierte sich im Zeitraum der Einnahme der Menstruationszyklus. Außerdem war bei Frauen, die den Bockshornkleeextrakt bekamen, im Ultraschall eine signifikante Verbesserung der polyzystischen Ovarien zu erkennen. Dies sei durch die Verringerung des Verhältnisses von LH (luteinisierendes Hormon) zu FSH (follikelstimulierendes Hormon) zu erklären.

Cinnamomum verum

Zimt wird in der TPM als libidosteigernde und menstruationsregulierende Medizin beschrieben und auch bei Erkrankungen des Gehirns und der Lunge eingesetzt. Antiphlogistische, antioxidative, antidiabetische und lipidsenkende Eigenschaften von Zimt wurden bereits nachgewiesen.

Auch ist Zimt in der Lage, den Progesteronspiegel in der lutealen Phase zu erhöhen und somit die Regulierung des Menstruationszyklus zu erleichtern – so die Ergebnisse eines RCTs aus dem Jahr 2014. Die Patientinnen mit PCOS waren im Alter von 18 bis 38 Jahren. 23 von ihnen bekamen 1,5 g einer Zimtzubereitung, 22 Frauen ein Placebo. Die Zyklusregulation verbesserte sich bei den Frauen, die Zimt bekamen, signifikant im Vergleich zur Placebogruppe.

Paeonia lactiflora Pall

Diese schöne Pflanze gehört zur Familie der Pfingstrosengewächse (Paeoniaceae). Sie wird in Japan, Korea, China und dem Iran seit ca. 1200 Jahren als Heilpflanze verwendet, vor allem in der Behandlung von Kopf- und Magenschmerzen. Ein älteres RCT (2001) brachte das Ergebnis, dass eine Mischung aus *Paeonia-lactiflora*- und *Glycyrrhiza-glabra*-Extrakten den Menstruationszyklus und Hormonhaushalt bei Frauen mit PCOS normalisieren konnte.

Foeniculum vulgare

Inhaltsstoffe des Fenchels haben antiphlogistische, antioxidative, harntreibende, blutdrucksenkende und östrogenartige Eigenschaften. Die zur Familie der Apiaceae (Doldengewächse) gehörende Pflanze ist im Mittelmeergebiet beheimatet. Ein RCT (2014) testete die Gabe von Fenchelsamenöl mit einem Gehalt von 71 bis 90 mg Anethol. Frauen, die zur Empfängnisverhütung Ges-

tagene (Medroxyprogesteronacetat MPA) bekamen und seit 45 bis 140 Tagen keine Regelblutung hatten, wurden in drei Gruppen eingeteilt. Über 21 Tage bekam eine Gruppe (n=26) Fenchelsamenöl, eine Gruppe ein Kontrazeptivum (LD-COC) (n=26) und eine ein Placebo (n=26).

Die Frauen in der Fenchelgruppe (73 %) und die der Kontrazeptivgruppe (81 %) bekamen größtenteils wieder Blutungen, deutlich mehr als im Vergleich zu 19 % der Frauen der Placebogruppe.

Mentha longifolia

Die Rossminze oder Waldminze aus der Familie der Lamiaceae (Lippenblütler) findet seit vielen Jahren vor allem bei gastrointestinalen, aber auch gynäkologischen Beschwerden Anwendung.

In einem RCT (2012) mit 120 Teilnehmerinnen konnte gezeigt werden, dass *Mentha-longifolia*-Extrakte bei Amenorrhoe und Oligomenorrhoe die Menstruation induzieren und den Zyklus regulieren können. Der Versuch wurde über drei Menstruationszyklen durchgeführt, 60 Frauen bekamen täglich 45 ml Pflanzenextrakt. Während nur 13,6 % der Frauen der Placebogruppe eine Blutung bekamen, waren es bei den Frauen, die den Minzextrakt erhielten, 68,5 %. Auch die LH-Werte reduzierten sich in der Versuchsgruppe im Vergleich zur Placebogruppe.

Sesamum indicum

Sesam ist vermutlich eine der ältesten Ölpflanzen der Welt. Sie gehört zur Familie der Pedaliaceae (Sesamgewächse). In der TPM wurde Sesam zur Libidosteigerung, zur Auslösung der Menstruation und bei Nieren- und Lungenerkrankungen eingesetzt. Blutdrucksenkende, antioxidative und cholesterinsenkende Eigenschaften wurden nachgewiesen. Sesam kann die Menstrua-

tion bei Frauen mit Oligomenorrhoe induzieren und löst dabei keine nennenswerten Nebenwirkungen aus, so die Ergebnisse einer Pilotstudie (2014) und eines RCT (2016) aus dem Iran. Die Frauen litten unter Oligomenorrhoe und bekamen jeweils für sieben Tage 60 g pulverisierten Sesam. Signifikant mehr Frauen bekamen daraufhin ihre Menstruation.

Urtica dioica

Die Große Brennnessel aus der Familie der Urticaceae (Brennnesselgewächse) wird heute als sanftes Diuretikum und zur begleitenden Behandlung von Arthritis und rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Früher benutzten iranische Ärzte innerhalb der TPM *Urtica dioica* erfahrungsgemäß zur Libidosteigerung und um die Menstruation zu induzieren.

Obwohl antioxidative, antiphlogistische, antidiabetische und antiandrogene Eigenschaften von *U. dioica* nachgewiesen werden konnten, kam ein RCT (2014) mit Frauen, die an Hyperandrogenismus litten, zu keinem positiven Ergebnis. Es wurde ein getrockneter Wurzelextrakt der großen Brennnessel getestet. 20 Frauen bekamen über vier Monate 300 bis 600 mg des Extraktes. Die Kontrollgruppe bekam die Standardbehandlung. Die Verbesserungen der Menstruationsstörungen waren jedoch in der Interventionsgruppe geringer als in der Kontrollgruppe.

Viele Pflanzen werden in klassischen Lehrbüchern zur Behandlung von Menstruationsstörungen empfohlen. Innerhalb der TPM werden am häufigsten die Pflanzenfamilien Apiaceae (Doldenblütler) und Lamiaceae (Lippenblütler) genannt.

Der Nachweis einer Wirksamkeit bei Menstruationsstörungen gelang bis jetzt aber nur bei wenigen Pflanzen. Die Wirknachweise für die Behandlung von Oligo- und Amenorrhoe für *Foeniculum vulgare*,

Mentha longifolia, *Paeonia lactiflora*, *Sesamum indicum* und *Vitex agnus-castus* bewerteten die Autoren als stark. Die Klassifizierung kann als Überblick für zukünftige Studien verwendet werden. Eine erhöhte Probengröße und Meta-Analysen wären notwendig.

Jazani A M et al.: *Herbal medicine for oligomenorrhea ... Bio Med Research Int 2018, doi.org/10.1155/2018/3052768*

Infos: www.naturmed-depesche.de/185172

Frage 8: *Vitex agnus-castus* konnte in einer Studie ...

- A die Libido senken
- B den Menstruationszyklus normalisieren
- C Hirsutismus verringern
- D kontrazeptiv wirken
- E die Menstruation unterdrücken

Frage 9: Ein Extrakt aus Bockshornklee ...

- A sollte nicht als Tee getrunken werden
- B bewirkt eine sofortige Ovulation
- C wirkt wie Östrogen
- D stimuliert die Nebennierenrinde
- E konnte Verbesserungen polyzystischer Ovarien bewirken

Frage 10: Inhaltsstoffe des Fenchels ...

- A haben östrogenartige Eigenschaften
- B regen die Hormonsekretion an
- C verändern den Zervixschleim
- D bewirken statistisch gesehen mehr Zwillingschwangerschaften
- E wirken gestagenartig

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

Traditionelle Verwendung in Palästina

Antimikrobielle und antioxidative Wirkungen von *Ononis pubescens* L.

Etwa 88 Arten gehören zur Pflanzengattung der Ononis – den Hauhecheln. Palästinensische Wissenschaftler untersuchten nun, ob die dort traditionell verwendete Art *Ononis pubescens* L. antimikrobielle und antioxidative Eigenschaften besitzt.

Die palästinensische Flora ist mit etwa 27 500 Arten und Unterarten sehr vielfältig. Ungefähr 300 dieser Pflanzen sind als Medizinpflanzen bekannt, und vielen von ihnen werden antimikrobielle Wirkungen gegen Infektionskrankheiten zugeschrieben. Überlieferungen aus der Antike belegen unter anderem die medizinische Verwendung von *Ononis pubescens* L. im Bereich des heutigen Palästina, wo sie zur Behandlung



von Infektionen der oberen Atemwege eingesetzt wurde. *Nidal Amin Jaradat und Kollegen* untersuchten vier verschiedene extrahierte Fraktionen und deren antimikrobielle Aktivität gegen typische Krankheitserreger wie *Shigella sonnei* und methicillin-resistenter *Staphylococcus aureus* (MRSA). Wie so häufig bestätigte sich die Wirksamkeit der ethnomedizinischen Verwendung. Alle untersuchten Fraktionen enthalten eine

Mischung aus Phytochemikalien, die deutliche antimikrobielle und antioxidative Aktivitäten zeigen. Die reichste Ausbeute an phytochemischen Inhaltsstoffen hatte die Methanolextraktion. Die durch Aceton gewonnene Extraktion hatte die stärkste antioxidative Aktivität und eine hohe Hemmaktivität gegen *E. faecium* und *Epidermophyton floccosum*. Gegen *St. aureus* wirkten die n-Hexan-Extrakte am besten, Methanolextrakte wirkten gegen *Pseudomonas aeruginosa* und MRSA. Der wässrige Extrakt wirkte nicht antibakteriell, aber antioxidativ. Die oberirdischen Teile von *O. pubescens* enthalten u. a. Alkyl-Isocumarine und Alkyl-Benzoesäure.

Die Autoren empfehlen nun weitere phytochemische Studien, damit In-vivo-Untersuchungen folgen können.

Jaradat NA et al.: Phytochemical, antimicrobial and antioxidant preliminary screening.... EJIM 2017; 14: 46-51

Infos: www.naturmed-depesche.de/185202

Heilmittel aus Indien und dem Iran

Amla hilft gegen gastroösophageale Refluxkrankheit

Tabletten aus der Indischen Stachelbeere wirken effektiv gegen Sodbrennen und Aufstoßen. Zubereitungen aus der Frucht von *Phyllanthus emblica* L. sind eine natürliche Alternative zu Antazida und Protonenpumpenhemmern.

Wirkt Amla bei nicht erosiver gastroösophagealer Refluxkrankheit (GÖR)? Und ist es gut verträglich? 68 Probanden, weiblich und männlich im Alter von sechzehn bis 80 Jahren, nahmen zur Beantwortung dieser Fragen an einem randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten Versuch teil. Alle litten an nicht erosiver GÖR mit den klassischen Symptomen: Sodbrennen, Regurgitation und Epigastralgie. Eine Gruppe erhielt über vier Wochen zweimal

täglich 500 mg Amla-Tabletten direkt nach dem Essen. Die Tabletten wurden von den Wissenschaftlern aus der Frucht hergestellt. Die Kontrollgruppe erhielt ein Placebo. Die Patienten wurden zu Beginn, nach zwei und vier Wochen bezüglich ihrer Beschwerden befragt und nach einer Skala bewertet.

Die Häufigkeit von Sodbrennen und Regurgitation war in beiden Gruppen nach der Intervention signifikant reduziert. Das Placebo zeigte also auch Wirkung. In der

genaueren Auswertung war jedoch Amla deutlich überlegen, hier besserten sich alle relevanten Symptome im Durchschnitt um 50 %. Regurgitationsfrequenz und die Häufigkeit und Schmerzhaftigkeit des Sodbrennens wurde im Vergleich zur Placebogruppe signifikant reduziert.

Amla ist eine der bekanntesten Heilpflanzen in östlichen Ländern, besonders in Iran und Indien. Im Ayurveda und der Traditionellen Persischen Medizin wird die Frucht zur Behandlung vieler verschiedener Krankheiten verwendet. Schon Avicenna (980-1037 v. Chr.) sah in Amla ein Heilmittel zur Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen.

Varnosfaderani SK et al.: Efficacy and safety of Amla (Phyllanthus emblica L.) ... JIM 2018; https://doi.org/10.1016/j.joim.2018.02.008

Infos: www.naturmed-depesche.de/185203

Pflanzliche Alternativen zu Antibiotika bekannter machen

Herr Niedenthal, warum legt die Forschergruppe Klostermedizin ihren Schwerpunkt auf der diesjährigen Landesgartenschau in Würzburg auf keimhemmende Inhaltsstoffe von Pflanzen?

Aufgrund des Charakters einer Gartenschau mit vielen unterschiedlichen Attraktionen müssen wir uns auf ein Einzelthema konzentrieren. So wollen wir sicherstellen, dass die Besucher unserer insgesamt etwa 400 Führungen und Vorträge auch tatsächlich etwas für sich mitnehmen.

Sie gehen auch auf das Problem der Antibiotikaresistenzen ein?

Das Thema Antibiotikaresistenzen bot sich aufgrund von Aktualität und eklatanter Wissenslücken in der breiten Bevölkerung besonders an. Wir wollen die Zuhörer für das Thema sensibilisieren und Wege aufzeigen, wie jeder Einzelne etwas zur Lösung beitragen kann. Im Zentrum der Veranstaltungen stehen folglich Prävention und die Behandlung unkomplizierter Infektionen mit pflanzlichen Mitteln.

Welche Pflanzen und Inhaltsstoffe sind für die Forschergruppe besonders interessant?

Für die Landesgartenschau haben wir Stoffgruppen aus Pflanzenfamilien gewählt, die sich auch im eigenen Garten anbauen sowie leicht verarbeiten und weitgehend gefahrlos nutzen lassen, wozu wir jeweils einige wichtige Hinweise

geben. Thematisiert werden vor allem Senföle aus Kreuzblütlern und Lauchöle aus Laucharten, daneben ätherische Öle aus Lippenblütlern und Doldenblütlern. Außerdem zeigen wir anhand des Andorns noch die chemisch uneinheitliche Gruppe der Bitterstoffe. Die Hauptanwendungsgebiete liegen bei Infekten der Atem- und Harnwege, also Erkrankungen, mit denen wir sehr häufig konfrontiert werden.

Die genannten Stoffe greifen im Gegensatz zu klassischen Antibiotika nicht in die Darmflora ein, und es wurden bislang auch keinerlei Resistenzen beobachtet.

Inwieweit decken sich alte Überlieferungen mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen bezüglich der antiinfektiösen Wirkungen bestimmter Pflanzen?

Gerade der Andorn, der als Arzneipflanze des Jahres einen besonderen Platz in unserem Auftritt einnimmt, wurde bereits vor 2000 Jahren ähnlich verwendet wie heute. Das gilt auch für verschiedene Pflanzen mit ätherischen Ölen, Senfölen oder Lauchölen, die vielfach bereits im Mittelalter oder in der Antike entsprechend eingesetzt wurden.

Da es aber zur damaligen Zeit noch keinerlei Kenntnisse zu Inhaltsstoffen oder pathogenen Keimen im heutigen Sinne gab, war die Anwendung weniger systematisch und basierte bestenfalls auf Geruch und Geschmack der einzel-

nen Mittel und natürlich nicht zuletzt auf Erfahrung.

Obwohl intensiv beforscht, kommen viele Erkenntnisse nur langsam in der therapeutischen Praxis an. Woran liegt das Ihrer Meinung nach?

In den vergangenen Jahrzehnten wurde zwar sehr viel Grundlagenforschung betrieben, aber die klinische Erprobung ist langwierig und teuer. So vergeht etwas Zeit, bis erste Erkenntnisse aus dem Labor letztlich in die Leitlinien der Fachgesellschaften einziehen.

Aber es tut sich etwas?

Ja. Die Senföle aus Meerrettich und Kapuzinerkresse haben es im vergangenen Jahr in die S3-Leitlinie für unkomplizierte Harnwegsinfektionen geschafft, weitere Empfehlungen werden in den kommenden Jahren sicherlich folgen. Wir dürfen nicht vergessen, dass erst seit wenigen Jahren pflanzliche Arzneimittel überhaupt systematisch bei der Erstellung bzw. Aktualisierung von Leitlinien bedacht werden. Sie wurden vorher nicht selten einfach ignoriert – ganz unabhängig von der bestehenden Evidenzlage.

Ein großes Problem ist allerdings auch die fehlende Erstattungsfähigkeit für fast alle pflanzlichen Arzneimittel. Erstattet wird fast ausschließlich das, was verschreibungspflichtig ist, und pflanzliche Mittel sind in der Regel frei verkäuflich. Hier sind die Kassen bzw. der Gesetzgeber gefordert.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Infos: www.naturmed-depesche.de/185197



Tobias Niedenthal ist Teil der Forschergruppe Klostermedizin. Häufig sieht man ihn mitten im Pflanzenbeet stehen, beispielsweise auf der Landesgartenschau 2018 in Würzburg. Kontakt: niedenthal@klostermedizin.de, www.welterbeklostermedizin.de

„Ein großes Problem ist auch die fehlende Erstattungsfähigkeit für fast alle pflanzlichen Arzneimittel.“

Verbesserung von Fehlhaltungen im Alltag

Yoga hilft bei chronischem HWS-Syndrom

In Industrienationen sind chronische Nackenschmerzen ein immer häufiger auftretendes Problem. Kein Wunder: Der menschliche Körper ist nicht darauf ausgerichtet, täglich stundenlang am Schreibtisch zu sitzen und in den Computer zu hacken. Regelmäßig praktiziertes Yoga aber hilft gegen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Dauerhafte und einseitige Fehlbelastungen im Alltag sind Hauptverursacher chronischer Beschwerden der Wirbelsäule. Fast die Hälfte aller Erwachsenen ist mindestens einmal im Leben von Nackenschmerzen betroffen, bei nicht wenigen chronifizieren die Beschwerden. Die meisten Behandlungsoptionen für das chronische HWS-Syndrom sind gut untersucht, aber nur mäßig wirksam. Bewegungstherapie ist die wirksamste Strategie, doch welche Art der physischen Betätigung eignet sich besonders?

Um herauszufinden, ob Yoga einen Effekt auf Schmerzen und Lebensqualität von Patienten mit chronischem HWS-Syndrom hat,

fürten fünf Wissenschaftler der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte eine Meta-Analyse durch. Drei Studien mit insgesamt 188 Patientinnen und Patienten erfüllten die Einschlusskriterien (kontrolliert und randomisiert) und wurden in die Überprüfung aufgenommen. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer war 47,5 Jahre, 17,5 % davon waren Männer. Yoga wurde im Mittel einmal wöchentlich über neun Wochen praktiziert. Die Yogaübungen senkten im Vergleich mit den Kontrollgruppen die Schmerzintensität, verbesserten die Bewegungseinschränkungen und die Lebensqualität deutlich. Die posi-



ven Effekte zeigten sich für die mehr körperlichen sowie die meditativen Yogastile gleichermaßen.

Yoga zu praktizieren, ist eine hilfreiche und sichere Therapie chronischer Nackenschmerzen, schließen die Autoren und empfehlen hier vor allem Iyengar-Yoga. Es sind aber nur wenige Studien vorhanden und die Langzeiteffekte müssten noch genauer untersucht werden.

Cramer H et al.: Effects of yoga on chronic neck pain: a systematic review and meta-analysis. Clinical Rehabilitation 2017; 31(11) 1457-1465

Infos: www.naturmed-depesche.de/185204

Umfangreiche Meta-Analyse

Traditionelle fernöstliche Kräutermedizin bei Angststörungen

Sind Kräuteranwendungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der Traditionellen Koreanischen Medizin (TKM) und der Kampo-Medizin wirksame und sichere Behandlungsoptionen bei generalisierten Angststörungen? Koreanische Wissenschaftler prüften das in einer groß angelegten Meta-Analyse.

Viele Studien zu orientalischer Kräutermedizin (OKM) und generalisierter Angststörung sind vorhanden, doch Qualität und Homogenität seien zu niedrig, um belastbare Schlussfolgerungen zu ziehen, so die Autorinnen und Autoren um *Chan-Young Kwon*. Aus 14 172 potenziellen Datensätzen wählten die Wissenschaftler 109 kontrollierte, randomisierte Studien aus. Die meisten der

Arbeiten wurden in China veröffentlicht, lediglich zwei in Korea. Alle Teilnehmer der eingeschlossenen Studien waren von einer nach DSM, ICD-10 oder CCMD (Chinese Classification of Mental Disorders) diagnostizierten generalisierten Angststörung betroffen. Die primären Ergebnisse waren die Angstwerte nach der Behandlung, gemessen nach der HAMA (Hamilton-Angst-Skala)

und der STAI (State-Trait Angstinventar). Die Stichprobengröße lag zwischen 21 und 474. Es wurden insgesamt 138 verschiedene Kräuter getestet. Im Vergleich mit einem Placebo reduzierte OKM die HAMA-Werte, außerdem waren kombinierte Behandlungen mit westlicher Medizin (z. B. SSRI, SNRI) und OKM erfolgreicher und mit weniger Nebenwirkungen behaftet als die alleinige Behandlung mit den westlichen Psychopharmaka. Die Ergebnisse legen nahe, dass die orientalische Kräutermedizin eine wirksame und sichere Behandlung für generalisierte Angststörungen sein kann – und zwar als Mono- oder Begleittherapie.

Kwon Chan-Young: Oriental herbal medicine... EJIM 2018; doi.org/10.1016/j.eujim.2018.04.003

Infos: www.naturmed-depesche.de/185204



DÄGfA

Kompetenz und Erfahrung in Akupunktur und Chinesischer Medizin

- Qualitätsstandard seit 1951
- Gemeinnützig
- Authentische Dozenten
- Wissenschaftsförderung
- Für die tägliche Praxis
- Rund 85 Qualitätszirkel
- Zertifiziert durch ÄK
- Internationale Anerkennung
- Patientenzeitschrift
- Arzneimittelsicherheit
- Frei von Industrieinfluss
- ... und viele andere Gründe

Ärztliche Akupunktur

Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V.

Akupunktur, TCM und Ost-Asiatische Medizin bei der DÄGfA

Qi- und Leitbahnaktivierung (Psychotonik Glaser®) **02.11.2018** Baden-Baden, Dr. N. Behrens

Aurikulotherapie: Der Nogier-Reflex (RAC) als diagnostischer Zugang zur vegetativen Regulation und seine Möglichkeiten heute **22.09.2018** Freudenstadt, Dr. G. Riehl

Bewusstheit – Wie Achtsamkeit und Gewahrsein maßgebliche Grundlage von ärztlichem Handeln sein können **05.10.2018** Herbstakademie Niederalteich, Dr. E. Berr

Chinesische Schädelakupunktur bei chronischen muskuloskelettalen und neurologischen Krankheitsbildern **01.11.2018** Baden-Baden, Dr. N. Arnstadt

Die erfolgreiche Therapie von psychosomatischen Störungen mittels Körper-/Ohr-Akupunktur und begleitender Psychotherapie **02.11.2018** Baden-Baden, Dr. Dr. T. Ots

Informationserkennung und -verarbeitung (Geist-Seele) ist Ursprung allen Seins **03.11.2018** Baden-Baden, Dr. U. Warnke

Triggerpunkt-Therapie bei Kopf- und Gesichtsschmerzen sowie beim HWS-Syndrom **03.11.2018** Baden-Baden, PD Dr. D. Irnich

Triggerpunkt-Therapie LWS und untere Extremität **04.11.2018** Baden-Baden, Dr. N. Behrens

Mikrobiom – Evolutionsbiologie – Ernährung **04.11.2018** Baden-Baden, Dr. A. Rubach

Tibetische Medizin 1-2 **03./04.11.2018** Baden-Baden, S. Marić

Die Behandlung von Blutstasis mit Akupunktur und Pflanzenheilkunde **02.12.2018** Frankfurt, Prof. V. Scheid

DÄGfA CHARITÉ
Symposium
Integrative Medizin und Akupunktur in der Gynäkologie
Gemeinsames Symposium der Klinik für Gynäkologie – Zentrum für onkologische Chirurgie und der Hochschulambulanz für Naturheilkunde des Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin und der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V.
Symposium, Sa., 10.11.2018, Berlin Charité, Campus Mitte
Kurs M3 Gynäkologie, So., 11.11.2018, Berlin Charité, Campus Mitte
2018
Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V.
www.daegfa.de

DÄGfA
Symposium
Akupunktur und Psychiatrie
„Traumata mit Akupunktur behandeln“
In Kooperation mit der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums der LMU München
Symposium, Samstag, 17.11.2018, München
Meister-Spezialkurse, Sonntag, 18.11.2018, München
2018
Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V.
www.daegfa.de

DÄGfA
Jubiläumstagung
25 Jahre Tibetische Medizin DÄGfA
„... bin ich um den Schlaf gebracht“
Jubiläumstagung, Samstag, 01.12.2018, Frankfurt
Spezialkurse, Sonntag, 02.12.2018, Frankfurt
2018
Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V.
www.daegfa.de

SYMPOSIUM · Integrative Medizin und Akupunktur in der Gynäkologie

Gemeinsames Symposium der Klinik für Gynäkologie – Zentrum für onkologische Chirurgie und der Hochschulambulanz für Naturheilkunde des Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin und der DÄGfA **10.11.2018** Berlin

SYMPOSIUM · Akupunktur und Psychiatrie „Traumata mit Akupunktur behandeln“

Gemeinsames Symposium der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums der LMU München und der DÄGfA **17.11.2018** München
Psychische Traumata, Kränkungen und chronischer Schmerz – ein neues Therapiekonzept mit Japanischer Akupunktur **18.11.2018** München, Dr. J. Schottdorf

JUBILÄUMSTAGUNG · 25 Jahre Tibetische Medizin DÄGfA „... bin ich um den Schlaf gebracht“

Der Schlaf und seine Pathologien aus Sicht der Tibetischen, Chinesischen und Anthroposophischen Medizin **01.12.2018** Frankfurt/M.
Tibetische Konstitutionsmedizin – Diagnostische und therapeutische Anwendungsmöglichkeiten, S. Marić, M.A. **02.12.2018** Frankfurt/M.

Meta-Analyse sieht Vorteile

Chinesische Kräuterarzneien zur Nachbehandlung des Schlaganfalls

Bestimmte Kräuterrezepturen sind in der Lage, die Erholung von Patienten nach ischämischen oder hämorrhagischen Insulten zu verbessern. Chinesische Wissenschaftler werteten die vorhandenen Daten zu einigen Fertigarzneimitteln aus.

Genügend Beweise nach dem Goldstandard der Wissenschaft – randomisierte, placebo-kontrollierte, doppelblinde Studien (RCT) – sind notwendig, um traditionelle Arzneimittel für eine Integration in die moderne westliche Medizin zu empfehlen.

Hier sehen die Autoren einer Meta-Analyse im Herkunftsland der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) noch einen gewissen Nachholbedarf. Sie wollten wissen, wie die Datenlage zur Nachbehandlung des Apoplex mit chinesischen Kräuterrezepturen aussieht. Schon das ist der erste Knackpunkt: Die chinesische Medizin ist hochindividuell, Patienten mit denselben Diagnosen bekommen unterschiedliche, speziell auf sie zugeschnittene Rezepturen. So konzentrierten sich die Wissenschaftler um *Shi-You Han* auf einige patentierte Fertigarzneimittel, um eine gewisse Vergleichbarkeit herstellen zu können. Sie nahmen 28 Arbeiten mit 2780 Patienten in ihre Überprüfung auf.

Die darin getesteten Kräuterarzneien, verabreicht nach akuten Phasen von Insulten, waren wirksam. Sie verbesserten signifikant neurologische Funktionen im Vergleich zu den Kontrollen sowie den Barthel-Index, also die Selbstständigkeit im Alltag ebenso wie die motorische Erholung, bewertet nach dem Fugl-Meyer Assessment. Wurden nur die Kräuter verwendet, zeigten sich

die Arzneien MLC601 (NeuroAiD), Shu Xue Tong und Buchang Naoxintong als wirksamste Präparate. Wurde die Kräutergabe mit Akupunktur kombiniert, war Buchang Naoxintong ebenfalls wirksam, aber auch

Mailuoning und Xuesaitong. Die Autoren betonen, dass die TCM nicht für die Akutbehandlung des Schlaganfalls geeignet ist. Studien, die Kräuter in der Akutbehandlung testeten, kamen zu negativen Ergebnissen, in der Nachbehandlung aber zeigen die chinesischen Rezepturen ihre positiven Wirkungen zur neurologischen Rekonvaleszenz deutlich. Die Autoren empfehlen weiterführende Studien.

Han SY et al.: Therapeutic effects of chinese herbal medicines for post stroke recovery. A trad... Medicine 2017; 96:49

Infos: www.naturmed-depesche.de/185209

Nach Einnahme von Yishen-Huazhuo-Dekokt Gehirnaktivität bei Alzheimer-Demenz

Ein kleiner Versuch zeigt, dass die Gehirnaktivität nach Einnahme eines chinesischen Kräutersudes Veränderungen aufzeigt. Die Patienten mit milder Alzheimer-Demenz wurden mittels Magnetresonanz überprüft.

Chinesische Wissenschaftlerin und Wissenschaftler verabreichten zwölf Patienten mit milder Alzheimer-Demenz über 24 Wochen 100 ml eines Kräutersudes (Yishen-Huazhuo-Dekokt, YHD) und beobachteten ihre Gehirnaktivität während eines Stroop-Testes durch Magnetresonanzbildgebung. Die Patienten erhielten zusätzlich im gleichen Zeitraum ein Placebo, das als Donepezil-Hydrochlorid (DH), 5 mg deklariert wurde.

Die Vergleichsgruppe mit ebenfalls zwölf Patienten erhielt tatsächlich Donepezil-Hydrochlorid (DH) 5 mg und als Placebo ein wirkungsloses Dekokt, das als Yishen Huazhuo ausgegeben wurde.

Auch die Vergleichsgruppe wurde mittels Magnetresonanz und Stroop-Test bewertet.

Der Stroop-Test wird hauptsächlich zum Messen der selektiven Aufmerksamkeit und zur Prüfung der Verarbeitungskapazität

des Präfrontallappens und Parietallappens verwendet. Die Kräuterformulierung YHD enthielt für eine Einzeldosis zur Zubereitung des Dekokts je 10 g Yin Yang Huo (*Herba epimedii*), Nv Zhenzi (*Fructus ligustri lucidi*), Buguzhi (*Psoraleae fructus*), He Shou Wu (*Radix polygoni multiflori*), Huang Qi (*Radix astragali*) und je 6 g Chuanxiong (*Ligusticum wallichii fruchat*) und Shi Chang Pu (*Acorus gramineus*).

Die Einnahme von YHD konnte die Gehirnaktivität im Vergleich mit der Kontrollgruppe verbessern. Dies betraf vor allem Bereiche, die mit dem Sprachverständnis in Zusammenhang stehen, explizit den Gyrus supramarginalis (Brodmann Areal 40) und das Wernicke-Areal (Brodmann Areal 22).

Lin C et al.: Changes of brain activity during a functional magnetic resonance imaging stroop task study: Effect of ... EJIM 2017; 16: 46-52

Infos: www.naturmed-depesche.de/185210

Neueste Studienergebnisse

tagesaktuell per E-Mail

Jetzt registrieren:

www.naturmed-depesche.de/newsletter

Patienten sind die besten Lehrer des Arztes

Zwei dominierende Bereiche, für die Sie sich engagieren, sind die Themen Schmerz und Akupunktur. Was ist der Motor für Ihren Einsatz?

Die Arbeit mit den Patienten. Ich habe mich relativ früh mit Naturheilkunde und der Akupunktur beschäftigen dürfen, weil es an der LMU München ein Angebot eines Modellstudienganges Naturheilverfahren gab. So konnte ich großartige Ärzte kennenlernen, die die Balance zwischen einer wissenschaftlich basierten Medizin, einer menschlichen und einer die Selbstheilungskräfte fördernden Medizin in einer wunderbaren Art und Weise zusammengebracht haben. Meine wissenschaftliche Beschäftigung mit der Akupunktur hat in den 1990er-Jahren mit einer Doktorarbeit begonnen. Das war auch die Zeit, wo begonnen wurde, Schmerz nicht mehr als ein rein physiologisches Ereignis zu sehen, sondern sich ein bio-psycho-soziales Gesamtverständnis entwickelte.

Welche Erlebnisse, die Sie mit der Akupunktur machen konnten, waren prägend für Sie?

Das war eine Vorlesung meines großen Lehrmeisters Dr. Jochen Gleditsch. Und viele weitere kleine Schlüsselerlebnisse. Unter anderem die Erfahrungen der Wirksamkeit am eigenen Körper. Und auch jedes Mal aufs Neue wieder das überraschende Eintreten von positiven Wirkungen bei meinen Patienten,

die ich so vielleicht gar nicht erwartet hätte. Und wenn es dann noch wissenschaftliche belegbar ist – umso besser.

Sie sind auch im Bereich der Forschung aktiv. Welches Projekt liegt Ihnen momentan besonders am Herzen?

Im Moment halte ich die Erforschung der Akupunktur bei neuropathischen Schmerzen für einen ganz wesentlichen Punkt, da hier keine ausreichenden Studien vorliegen, wir aber immer wieder gute klinische Erfahrungen machen – und die gilt es zu bestätigen. Darüber hinaus interessiert mich ganz besonders die Erforschung der unterschiedlichen Akupunkturstile. Und die Parallelen zu anderen Verfahren der Komplementärmedizin, die über eine Stimulation des Körpers einen Zugang zu Leib und manchmal gar zur Seele des Patienten finden. Das finde ich unglaublich spannend.

Ist die Akupunktur in Deutschland ausreichend etabliert?

Die Akupunktur ist in vielen Bereichen sehr gut etabliert. Gerade das macht aber auch Probleme. Es gibt eine unterschiedliche Bewertung der Akupunktur auf wissenschaftlicher Ebene und auf gelebter Ebene der täglichen Praxis. Was heißt das? Die meisten Patienten, die mit guter Akupunktur behandelt werden, würden sich auch immer wieder

mit Akupunktur behandeln lassen, und die wissenschaftlichen Grundlagen sind sehr gut. Dennoch wird von Meinungsbildern und Entscheidern immer wieder die Wirksamkeit angezweifelt.

Die Kostenerstattung bei Rückenschmerz oder Arthrose hat jedoch zu einem anderen Phänomen geführt. Wir beobachten, dass in nicht wenigen ärztlichen Praxen die Akupunktur undifferenziert und qualitativ schlecht durchgeführt wird. Der Arzt-Patient-Kontakt beträgt häufig nur zwei Minuten. Es werden immer die gleichen Punkte genadelt. Die Individualität des Patienten wird nicht beachtet. Es wird Akupunktur im Hauruckverfahren durchgeführt. Das ist eine sehr bedenkliche Entwicklung. Eine nicht-ärztliche Akupunktur ist nicht die Lösung. Akupunktur als effektives medizinisches Verfahren erfordert vorab eine schulmedizinische Abklärung, die Abwägung, ob es die richtige Methode ist und die ärztliche Überwachung der Therapie. Und als invasive Methode erfordert sie medizinische Kenntnisse. Ich wünsche mir, dass die Akupunktur ein ärztlich durchgeführtes Verfahren bleibt, das kompetent und engagiert ausgeführt wird, den ganzen Menschen beachtet und sinnvoll in ein medizinisches Behandlungskonzept integriert wird. Grundlage sind dabei wissenschaftliche Erkenntnisse, Erfahrungen und die Bedürfnisse des Patienten.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Infos:
www.naturmed-depesche.de/185170



PD Dr. med. Dominik Irnich ist Oberarzt an der Klinik für Anästhesiologie und Leiter der interdisziplinären Schmerzambulanz am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) sowie 1. Vorsitzender der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur (DÄGfA).

„Das Thema Schmerz hat mich schon immer interessiert – denn er ist eine der unangenehmsten Empfindungen, die Patienten haben können.“

Systematisches Review und Meta-Analyse

Angst vor dem Zahnarztbesuch: Wie hilfreich ist Akupunktur?

Schätzungsweise vier bis 30 % aller Erwachsenen weltweit haben Angst vor dem Zahnarztbesuch. Nun erschien eine systematische Überprüfung und Meta-Analyse kontrollierter Studien, die untersuchte, ob Akupunktur diese Angst lindern kann. Sechs Studien mit insgesamt 800 Patienten wurden in die Überprüfung aufgenommen.

Die Akupunktur wird innerhalb der Zahnheilkunde für verschiedene Indikationen verwendet. Zur Behandlung von Zahnschmerzen und postoperativen Schmerzen wird sie ebenso eingesetzt wie zur Verringerung des Würgereflexes oder der Xerostomie. Viele Zahnärzte setzen die Akupunktur aber auch zur Verringerung von Angst ein. Welche Evidenz steht dahinter?

Studienlage

Sieben Autorinnen und Autoren aus England und China sichteten die Datenlage und sortierten streng, sodass von 129 potenziell geeigneten Studien in englischer und chinesischer Sprache nur sechs den Ansprüchen genügten.

Die Ergebnisse sind nicht homogen: Die jüngste Meta-Analyse zum Thema aus dem Jahr 2016, die Akupunkturbehandlungen mit Kontrollen ohne Intervention verglich, bestätigte der Akupunktur eine signifikante und klinisch relevante angstreduzierende Wirkung. Die verwendeten Arbeiten seien jedoch nicht von ausreichender Qualität, so die Einschätzung von *Fraser Kirkwood Allan und Kollegen*. Eine andere Meta-Analyse, die Arbeiten untersuchte, die Akupunktur mit Scheinakupunktur verglichen, fand aber wiederum keine relevante Angstreduktion.

Die Qualität von zwei Studien mit insgesamt 249 Teilnehmern wurden aber als gut bzw. hoch bewertet. Hier war die Ohraku-

punktur Gegenstand der Überprüfung. Dies waren auch die beiden einzigen Studien, die Post-Interventions-Ergebnisse mittels der 80 Punkte umfassenden STAI (State-Trait-Angstinventar) erhoben. Verwendet wurden in den Arbeiten aus 2007 und 2016 der Relaxation Point, der Tranquilizer Point und der Master cerebral Point.

Beide Studien liefern qualitativ hochwertige Beweise, dass die Ohrakupunktur mit erwähnten Punkten eine klinisch bedeutsame Reduktion

der Angst von Zahnarztpatienten bewirkt.

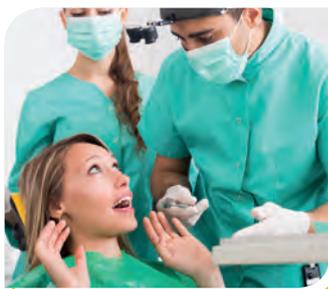
Die in diesem Review gefundenen Ergebnisse sind vergleichbar mit denen von *Wang et al.* aus dem Jahr 2001, die zeigten, dass die Ohrakupunktur die Angst vor Operationen lindert.

Bedarf an Studien

Die Autoren sehen in der Akupunktur eine wirksame Methode zur Angstverringerung vor zahnärztlichen Eingriffen. Jedoch müssten zur Untermauerung dieser Beweise noch weitere, größere und gut konzipierte kontrollierte klinische Studien durchgeführt werden. Außerdem empfehlen sie, auch Kosten-Nutzen-Analysen durchzuführen.

Allan FK et al.: Acupuncture for anxiety in dental patients: Systematic review and meta-analysis. EJIM 2018; 20: 22-35

Infos: www.naturmed-depesche.de/185212



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 (verantwortl.)

Dr. med. Christian Bruer (CME-Beiträge)

Redaktionsassistent: Erwin Hellinger

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: 2018

Erscheinungsweise: 4 Ausgaben im Jahr

Grafik und Satz: vm-grafik, München

Druckerei: Silber Druck oHG, Niestetal

Bezugsbedingungen: 4 Ausgaben p.a.

€ 46,- zzgl. € 5,40 Inlandsporto;

Auslandsporto: € 12,60

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, 2018



Interessante Pilotstudie in Planung

Akupunktur gegen Gangstörungen bei Parkinson

Südkoreanische Wissenschaftler der Daejeon-Universität stellen ein Studienprotokoll für eine kontrollierte randomisierte Pilotstudie vor: Kann die Behandlung mittels bestimmter Akupunkturpunkte Gangstörungen bei Parkinson verbessern?

Mittlerweile liegen viele Studien zum Thema vor, ein Problem ist aber die Ungenauigkeit und die Nachvollziehbarkeit der Beweise. *Jung-Hee Jang und Kollegen* wollen mithilfe der bisherigen Erkenntnisse nun belastbare Ergebnisse liefern. Sie planen eine Parallelgruppenstudie mit 26 Teilnehmern, die an Parkinson und Gangstörungen leiden. Diese werden nach dem Zufallsprinzip in eine Interventionsgruppe (n=13) und eine Kontrollgruppe (n=13) eingeteilt. Patienten beider Gruppen werden die konventionelle Therapie weiter erhalten, die Interventionsgruppe wird über vier Wochen eine Akupunktur erhalten, die Kontrollgruppe allerdings keine Scheinakupunktur, um

keine Verzerrungen durch Wirkungen der Placeboanwendung zu erhalten.

Die Akupunkturpunkte, die verwendet werden, befinden sich dorsal und umfassen Yanglingguan (GB34), Weizhong (BL40), Chengshan (BL57), Feiyang (BL58), Sanyinjiao (Sp6), Huantiao (GB30), Yaoyan (EX-B7), Fengchi (GB20), Tianzhu (BL9), Shenshu (BL23), Dachangshu (BL25), Guanyuanshu (BL26) und Yongquan (KI1). Andere Akupunkturpunkte sind nicht erlaubt. Verwendet wird eine Nadel aus Edelstahl (0,3 mm x 40 mm), die manuell in eine Tiefe von 15 mm eingeführt und für zehn Minuten belassen wird. Die Behandlung wird vier Wochen zweimal wöchentlich durchgeführt.

Vor Beginn, in Woche fünf und acht Wochen nach Beginn wird geprüft. Primäres Ergebnismaß ist die Ganggeschwindigkeit unter Verwendung der GAITRite-Analyse. Sekundäre Ergebnisse werden mittels Bildgebung durch fNIRS (funktionelle Nahinfrarotspektroskopie) erhoben, und es wird nach Veränderungen der Konzentration bestimmter Neurotransmitter im Serum und Plasma gesucht.

Die Wissenschaftler erwarten Verbesserungen des Gangbildes, Veränderungen der Aktivität im motorischen und präfrontalen Kortex und Veränderungen der Neurotransmitteraktivität. Dies soll einen Einblick in den therapeutischen Mechanismus der Akupunktur bei Parkinson geben und die weitere Forschung auf diesem Gebiet unterstützen. Wann mit Ergebnissen zu rechnen ist, stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest.

Jang JH et al.: Acupuncture for improving gait disturbance in Parkinson's disease: A study protocol for a pilot randomized ... EJIM 2018; 20: 16-21

Infos: www.naturmed-depesche.de/185211

LITERATURDIENST

Bestellung der Originalarbeiten

- Sie können die Kurzfassungen der Originalstudien, die unseren Beiträgen zugrunde liegen, direkt online lesen, wenn Sie dem Link am Ende des Beitrags folgen (z. B. www.naturmed-depesche.de/185017).
- Zusätzlich schicken wir Ihnen auf Wunsch eine Kopie der Volltext-Originalstudie per Post zu. Die Anforderung erfolgt online unter der Adresse www.naturmed-depesche.de/zeitschrift/originalarbeiten.
- Gerne können Sie die Kopie der Originalstudie auch unter Angabe der Ausgabe der Zeitschrift (z. B. NATURMED DEPESCHE 1/2018) und der am Ende genannten Nummer (z. B. 185017) per Post beim Verlag anfordern.

GfI. Gesellschaft für med. Information
Leserservice
Paul-Wassermann-Str. 15
81829 München

Bitte schicken Sie uns hierfür 10,- Euro in Briefmarken und einen adressierten Rückumschlag zu.

Abonnenten erhalten eine Originalarbeit pro Ausgabe kostenlos.

ABONNEMENT

Die NATURMED DEPESCHE regelmäßig lesen

Wenn Sie die NATURMED DEPESCHE regelmäßig erhalten möchten, füllen Sie bitte online das Formular www.naturmed-depesche.de/abo aus, oder schicken Sie uns Ihre Bestellung per Fax an 089 / 43 66 30-210.

- Ich möchte die NATURMED DEPESCHE abonnieren. Bitte schicken Sie mir alle 4 Ausgaben pro Jahr bis auf Widerruf zum aktuellen Jahresbezugspreis von 46,- Euro (zzgl. 5,40 Inlandsporto) frei Haus. Das Abonnement kann jederzeit monatlich gekündigt werden. Ab 2019 erscheinen 6 Ausgaben pro Jahr zum Jahresbezugspreis von 69,- Euro (zzgl. 8,10 Inlandsporto).

Name, Anschrift

Datum, Unterschrift



Die Ölzieh-Kur

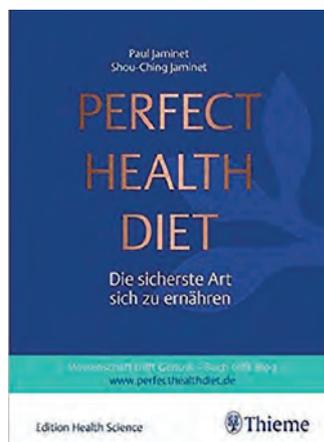
In vielen ganzheitlichen Medizintraditionen gilt der Mund als Spiegel der allgemeinen Gesundheit. Vor allem aus dem Ayurveda und aus der Volksmedizin der Ukraine und Weißrussland ist das Ölziehen als wichtiges Hausmittel bekannt. In der Traditionellen Indischen Medizin gilt Ölziehen als heilsam bei mehr als 30 Krankheiten. Katharina Wolfram hat ein kleines, sehr zugängliches Buch geschrieben, das den Einstieg in das heilsame Ritual sofort möglich macht. Dabei geht sie auf die Technik ebenso ein wie auf die verschiedenen Öle. Sonnenblumenöl und Sesamöl finden besondere Beachtung, interessant ist aber auch die vorgestellte Variante der Mundspülung mit Aloe vera. Die Vorstellung, dass sogenannte „Schad- und Schlackenstoffe“ durch das Ölziehen gebunden werden, konnten indische Wissenschaftler so erklären: Nach fünf Minuten Ölziehen emulgiert das Öl und seine Oberfläche vergrößert sich. Das Öl beschichtet Zähne und Zahnfleisch, hemmt das Anheften von Bakterien und die Plaquebildung. Vorliegendes Buch kann ein guter Einstieg für das Ölziehen sein.

Katharina Wolfram: Die Ölzieh-Kur. Heilung durch Entgiftung. Schirner Verlag Darmstadt, 2016, 11. Auflage 11. Auflage 2016

Perfect Health Diet

„Die perfekte Art, sich zu ernähren“ – das verspricht die Perfect Health Diet. Ein Ehepaar aus Amerika, sie Krebsforscherin, er Astrophysiker, sind die Autoren. Nachdem beide im Alter von 40 Jahren krank waren, forschten sie zum Thema menschliche Ernährung, stellten ihre Ernährung um und wurden gesund. Ihre Erfahrungen teilten sie auf einem Blog, nun liegt das zugehörige Buch mit über 600 Seiten in deutscher Übersetzung vor. Die Empfehlungen sollen die ganze Welt der Ernährung wissenschaftlich erforscht darstellen. Eine eigene „Ernährungspyramide“ in Form eines Apfels (gut) und einer Schlange (schlecht) haben die Autoren ebenfalls entworfen. Fast ein Viertel der Nahrung soll aus Fleisch, Fisch und Ei bestehen. Rind, Lamm, Innereien, Huhn, Schwein: Dass ein so hoher Anteil an Fleisch in der Ernährung gesund sei, widerspricht sich mit anderen Studienergebnissen. Und wie diese Mengen umweltverträglich und im Sinne des Tierwohls „hergestellt“ werden sollen, ist eine Frage, die ebenfalls offenbleibt. Zum Buch gibt es zusätzlich einen Blog und viele Rezeptempfehlungen.

Paul Jaminet, Shou-Ching Jaminet: Perfect Health Diet. Die sicherste Art sich zu ernähren. Georg Thieme Verlag Stuttgart, 2018



Peace Food – Keto-Kur

Vegan, high fat, low carb. Rüdiger Dahlke wird im Lauf seines Lebens immer radikaler, so mag es wirken. Vorliegendes Buch ist aber kein Aufruf, sich ausschließlich nur noch vegan-ketogen zu ernähren, sondern gibt, wie schon im Titel steht, die Empfehlung, eine Ernährungskur zu machen. Dieser Ansatz ist durchweg zu unterstützen: weniger Zucker, weniger Kohlenhydrate, mehr Obst und Gemüse und hochwertige pflanzliche Proteine und Fette.

Menüvorschläge für ein Wochenende oder eine Woche erleichtern die bewusste Auseinandersetzung mit einer Kost, die übliche Dick- und Krankmacher weglässt. Stattdessen kann man viel Neues entdecken, und die Rezepte von Dorothea Neumayr, vom Gault Millau zur Haubenköchin ausgezeichnet, und Georg Heinrich, einem jungen veganen Koch, sind nicht zu exotisch oder verkünstelt. Ernährung ist auch etwas Intuitives, ein lebenslanger Prozess, der erfordert, in sich selbst hineinzuhören und zu lernen, dem Körper das zu geben, was er gerade braucht. Diese Rezepte können dabei helfen und gute Impulse geben.

Rüdiger Dahlke: Peace Food – Keto-Kur. Gräfe und Unzer, 2. Auflage 2018

Rattatatum, mein Herz

Franziska Seyboldt ist Autorin und Redakteurin bei der taz. Sie setzt sich in ihrer Kolumne „Psycho“ mit psychischen Erkrankungen auseinander und 2016 schrieb sie erstmals in einem sehr persönlichen Artikel über ihre eigene Angststörung. Über ihr Leben mit der Angst hat sie nun auch ein berührendes Buch geschrieben. Ihre erste prägende Erfahrung hatte sie bei einem Arztbesuch, wo sie vor Angst in Ohnmacht fiel. Von da an kam die Angst immer wieder und hielt sie manchmal wochenlang gefangen. Der Text von Franziska Seyboldt ist eine Befreiung – für die Autorin selbst, die sich jahrelang von der Angst unterdrücken ließ, ebenso wie für Leserinnen und Leser, die sich in ihren klaren, präzisen, manchmal schmerzhaften Beschreibungen wiederfinden können. Das Buch ist ehrlich und frei von Egozentrik, nicht aufmerksamkeitsheischend und vor allem: Es ist keine „Wie werde ich jeden Tag besser“-Lektüre, die von oben herab erklärt, wie man die Angst besiegen kann. Die Ehrlichkeit der Autorin und ihr wunderbarer Schreibstil zeichnen dieses Buch besonders aus.

Franziska Seyboldt: *Rattatatum, mein Herz. Vom Leben mit der Angst.* Kiepenheuer & Witsch, 2. Auflage 2018



Das Gen – eine sehr persönliche Geschichte

Wer Mukherjees Buch *Der König aller Krankheiten: Krebs – eine Biografie* gelesen hat, wird sich über das Erscheinen des neuen Werks des indischen Mediziners und Autors freuen. Natürlich sind die Erwartungen hoch, wurde doch *Der König aller Krankheiten* mit dem Pulitzerpreis ausgezeichnet und vom *Time-Magazine* zu einem der besten 100 Sachbücher seit 100 Jahren ernannt. Die hohen Erwartungen der Leser werden tatsächlich nicht enttäuscht. Wieder ist Siddhartha Mukherjee ein absolut fesselndes Meisterwerk gelungen. Anhand der persönlichen Familiengeschichte seines Cousins Moni, der an Schizophrenie erkrankte, erzählt er die Geschichte der Entschlüsselung des Gencodes, von den Erbsenkreuzungen Mendels bis zur neuesten Genbearbeitungsmethode CRISPR. Das liest sich hochspannend und eröffnet neue Denkperspektiven, einen anderen Blick auf das Menschsein und den Einfluss der Gene auf das Leben. Für Profis wie für Laien ein gleichermaßen empfehlenswertes Buch.

Siddhartha Mukherjee: *Das Gen – eine sehr persönliche Geschichte.* S. Fischer Verlag 2017

Ich fühle mich krank – warum findet niemand etwas?

Ein Allgemeinarzt, der sich eines Tages die Frage stellte, ob sein therapeutisches Handeln richtig ist, und dies verneinen musste: Dr. med. Norbert Kriegisch entschloss sich vor über 30 Jahren dazu einen anderen Weg zu gehen. Weg von einer symptomunterdrückenden Medizin, hin zu einer ganzheitlichen Naturmedizin. Nun hat er ein Buch für Patienten geschrieben. Darin legt er seine ganzheitliche Sicht von Gesundheit und Krankheit dar und zeigt auf, wie viel Verantwortung man selbst für die eigene Gesundheit trägt. Dies geschieht in einem absolut optimistischen Ton und regt zu neuem Denken an. Besonders schön ist der Patientenfragebogen, den er entwickelt hat und in diesem Buch weitergibt. Allein dieser Fragebogen zeigt, wie sehr sich eine ganzheitliche Herangehensweise von der konventionellen Minutenmedizin unterscheidet. Weitere Kapitel sind der Typisierung zur Selbsteinschätzung, Ausnahmefällen, der Vorbeugung und fünf einfachen Therapien für mehr gesundes Gleichgewicht gewidmet.

Norbert Kriegisch: *Ich fühle mich krank – warum findet niemand etwas?* Scorpio Verlag München, 1. Auflage 2018



Effektive Befeuchtung gegen Xerostomie

Xerostomie ist in Deutschland ein weitverbreitetes Phänomen. Laut einer Anfang des Jahres durchgeführten repräsentativen Umfrage im Auftrag von Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG mit 1013 Teilnehmern leiden 83 % der Befragten hin und wieder unter Mundtrockenheit, die Hälfte sogar regelmäßig. Reichlich Flüssigkeit zuzuführen, lindert akute Beschwerden. Langfristig sollte jedoch auf eine nachhaltige, intensive Befeuchtung der Schleimhäute gesetzt werden, wie man sie mit Produkten zum Lutschen erreicht. Die Pastillen der isla-Ränge mit dem pflanzlichen Isländisch Moos mit einem Schleimstoffgehalt von mindestens 50 % überziehen die Mukosa mit einem balsamartigen Schutzfilm und tragen so zu ihrer nachhaltigen Befeuchtung bei.



In der neuen Broschüre „Tipps und Tricks gegen einen trockenen Mund“ wurden die Ergebnisse der Umfrage sowie Hintergründe zu Entstehung und Folgen von Mundtrockenheit anschaulich zusammengefasst. Dieser Patientenratgeber kann von Arztpraxen kostenlos für die Patienten angefordert werden unter mundtrockenheit@engelhard.de.

Naturheilkraft aus Tradition wird modern

Mit der Expertise aus über 80 Jahren naturheilkundlicher Forschung ist SYXYL der Spezialist für ganzheitliche Lösungen für die Balance im menschlichen Organismus. Tradition auf aktuellem Niveau von Forschung und Praxis – dieses unterstreicht nun auch der Relaunch von SYXYL. Sowohl Packungsdesign der Produkte als auch die Website wurden umfassend überarbeitet. Die große Bandbreite an Indikationen sowie die entsprechenden SYXYL-Produkte werden durch ein neues Farbkonzept visualisiert: Grün für die Darmbalance und PROBIO-CULT. Blau für die Säure-Basen-Balance und BASO-SYX. Lila für die Tag-Nacht-Balance und AMINOSYX. Orange für die Immunbalance und REGACAN.

Das gleichseitige Dreieck, auf den Packungen als Hexagon dargestellt, ist das Corporate Symbol und strukturiert zudem die Website. Auf www.syxyl.de werden im Fachbereich neben dem großen Downloadbereich interessante Messen und Vorträge angekündigt. Patienten erhalten Hintergrundinformationen und können über eine Suchfunktion einen Therapeuten in ihrer Nähe finden.



Neu von Köhler Pharma: Weihrauch-Köhler

Das Harz des Weihrauchs wird aufgrund seiner herausragenden Eigenschaften bereits seit dem Altertum hochgeschätzt. In der Medizin wird seit Längerem über die Anwendung von Weihrauch geforscht, z. B. bei Asthma, Arthritis, multipler Sklerose, entzündlichen Darmerkrankungen und in der onkologischen Begleittherapie. Weihrauchextrakt ist allerdings schwer wasserlöslich und wird deshalb nur zu einem geringen Teil im Magen-Darm-Trakt aufgenommen.



Vor diesem Hintergrund haben Wissenschaftler eine spezielle Solubilisierungstechnologie entwickelt, bei der den Weihrauchextrakt mithilfe eines patentierten Verfahrens in wasserlösliche und säurestabile Mizellen eingeschlossen wird. Dadurch kann der Weihrauch-Extrakt sehr viel besser im Darm aufgenommen werden. Das Weihrauchextrakt-Solubilisat, wie es in Weihrauch-Köhler vorliegt, verfügt somit gegenüber üblichen Weihrauchextrakten über eine ca. 56-fach höhere Bioverfügbarkeit der wertvollen Boswelliasäuren. So wird die Einnahme nur einer Kapsel täglich empfohlen.

92 % Weiterempfehlungsrate für Basentabs pH-balance Pascoe

Der Säure-Basen-Haushalt findet bei immer mehr Menschen die Aufmerksamkeit, die er verdient. Aber für welches Produkt man sich entscheiden soll – da sind viele unsicher. Am besten, man testet aus, was für einen geeignet ist. 1000 Interessierte hatten deshalb im Rahmen einer groß angelegten Basentestaktion die Möglichkeit, sich selbst von den zahlreichen Vorteilen der Pascoe-Basentabs zu überzeugen. Fast 600 haben an der Bewertung teilgenommen. Das eindeutige Urteil: Neun von zehn Testerinnen würden die Basentabs pH-balance Pascoe® ihren Freundinnen weiterempfehlen. Dabei bewerteten sie das Produkt mit einer Gesamtnote von 1,9.

Pascoe Naturmedizin startet außerdem folgenden Aufruf an alle Leser: Wir suchen alte Pascoe Materialien. Das können Flyer, Produktpackungen und/oder Bücher sein. Wir freuen uns über jede Einsendung und bedanken uns schon jetzt sehr herzlich für die Unterstützung. Bitte senden Sie die Materialien an:
Pascoe Naturmedizin
Stichwort: Pascoe Schätze
Schiffenberger Weg 55,
35394 Gießen.



Floradix Lactoferrin zur Aktivierung der Eisenverwertung

Für die Therapie von Eisenmangelanämie und Eisenmangel gibt es eine neue diätetische Alternative.



Das kleine Glykoprotein Lactoferrin optimiert den Eisentransfer: Floradix Lactoferrin 100 mg fördert die Eisenaufnahme ins Blut und die Bereitstellung im Körper. Das eisenbindende Glykoprotein Lactoferrin gehört zur Klasse der Transferrine und ist unter anderem in der Muttermilch enthalten. Dort fördert es die Eisenresorption und hemmt inflammatorische Prozesse. Für therapeutische Zwecke wird es schonend aus entrahmter Kuhmilch gewonnen und ist weitgehend verdauungsstabil. Lactoferrin senkt die Bildung proinflammatorischer Zytokine wie IL-6 und senkt so die entzündungsbedingte Ausschüttung von Hepcidin durch die Leber. Dadurch bleibt Ferroportin als Eisen-Carrier aktiv, und Eisen wird aus dem Darm ins Blut exportiert. Dies optimiert die knappe Eisenausbeute aus der Nahrung und oralen Eisenpräparaten. Wissenschaftliche Informationen, Deko, Patientenflier, aktuelles Angebot: Fax: 80862-728025; E-Mail: verkauf@saluspharma.de

Arthrose: Gelenknahrung mit Glucosamin und Kollagen

Laut Robert-Koch-Institut leidet in Deutschland bis zum 45. Lebensjahr bereits jeder Zehnte an Arthrose. flexiLoges Gelenknahrung von Dr. Loges unterstützt eine optimale Nährstoffversorgung des Knorpels bei Arthrose. Die Therapie basiert auf einem Tag-und-Nacht-Konzept, in dem wichtige Gelenkbausteine wie Glucosamin und Chondroitin mit bewährten Vitalstoffen nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kombiniert wurden. Die Morgenkapsel enthält 50 mg Bambusextrakt, deren enthaltene Kieselsäure sehr gut bioverfügbar ist. Das in der Abendkapsel enthaltene UC-II, ein undenaturiertes Kollagenpeptid II, steht den Gelenken während der Erholungsphase in der Nacht zur Verfügung. Das in flexiLoges Gelenknahrung enthaltene Glucosamin ist ebenfalls ein ganz Spezielles: N-Acetyl-Glucosamin (NAG). Es ist Hauptbestandteil der Hyaluronsäure und weist eine dreifach höhere Bioverfügbarkeit auf als herkömmliches Glucosamin. Chondroitinsulfat, Methylsulfonylmethan, Vitamin C, Mangan und Molybdän sind weitere Inhaltsstoffe.



Phönix Laboratorium: Juv 110 Salbe erfolgreich beim BfArM registriert

Juv 110 Salbe ist nun in der Neuregistrierung erhältlich. In den vergangenen Jahren mussten immer wieder neue Versionen der Salbe in Verkehr gebracht werden, um die Lieferfähigkeit zu gewährleisten. Durch die unterschiedlichen PZNs führte das bei allen Beteiligten zu erheblichen Verwirrungen. V-Versionen A oder B Salben gehören dank der Neuregistrierung nun endlich der Vergangenheit an.



Somit gibt es nur noch eine 30-g-Tube Juv 110 Salbe mit der PZN 010 82 665 und eine 100-g-Tube Juv 110 Salbe mit der PZN 010 83 413. Im Rahmen der Neuregistrierung konnte Phönix auf eine BHT- und parafreie Salbengrundlage wechseln und damit das Auftrageverhalten und die Compliance deutlich verbessern. Die Juv-110-Serie dient der Umstimmungstherapie und umfasst neben der Salbe eine Injektionslösung und eine Globulikum (Juv-110-K I-IV), die durch den täglichen Wechsel der Wirkstoffe über längere Zeiträume zum Einsatz kommt. In naher Zukunft wird die Juv-110-Serie um zwei weitere Arzneimittel ergänzt: Juv 110 Globuli und Juv 110 Tropfen. Weitere Informationen: www.phoenix-lab.de

e-Relief – ein neues Gerät von Vitatec

Die biologischen Systeme des Menschen haben sich unter Einflussnahme der natürlichen Umgebungsstrahlung entwickelt: aus elektromagnetischen Frequenzen und kosmischer Strahlung. Heute besteht die Welt oft aus technisch verursachter Strahlung mit einem eingeschränkten Frequenzspektrum, welches dem Körper fremd ist und eine Belastung darstellen kann. Unter Führung des Nobelpreisträgers Luc Montagnier wurden Studien durchgeführt, in denen gezeigt werden konnte, dass das Muster einer DNA durch die abgegebene Strahlung vorhanden ist und – in reinem Wasser gespeichert – funktionsfähig wird. In der Studie wurden sieben Hertz und ersatzweise natürliche Umgebungsstrahlung verwendet. Im e-Relief werden bis zu elf verschiedene Schumann-Modi, kombiniert mit natürlicher Umgebungsstrahlung, eingesetzt. 37 verschiedene Programme unterstützen die Zelle, sich selbst zu reparieren. e-Relief kann sowohl direkt am Körper als auch im Raum eingesetzt werden. Informationen: Vitatec Medizintechnik GmbH, 82541 Münsing, Telefon: 08177-92 94 0, E-Mail: deutschland@vitatec.com



Die Spuren von Zink richtig lesen



Mangelt es dem Körper an Zink, zeigt sich dies unter anderem an Haut, Haaren und Nägeln. Durch seine antioxidative und antientzündliche Wirkung ist Zink an der Schutzfunktion der Haut gegen äußere Einflüsse wie Sonneneinstrahlung, Frost, Krankheitserreger oder Schadstoffen beteiligt. So kann der Körper schon bei einer geringen Unterversorgung mit Zink mit typischen Anzeichen wie Trockenheit, Schuppungen, entzündlichen Rötungen oder Rissen der Haut reagieren. Zinkmangel steht auch im Zusammenhang mit chronischen Hauterkrankungen wie Akne und Neurodermitis: Randomisierte, kontrollierte klinische Studien ergaben, dass eine Zufuhr von 30 mg Zink pro Tag über einen Zeitraum von zwei Monaten bei jungen Erwachsenen Akne verbesserte. Auch bei Kindern mit Neurodermitis, von denen ein Großteil bei Behandlungsbeginn einen Zinkmangel aufwies, hatte die Gabe von täglich 12 mg Zink über acht Wochen einen positiven Effekt.

Zur Behebung eines Zinkmangels empfehlen sich Zinkpräparate, z. B. von Verla-Pharm: Zink Verla 10 mg und Zink Verla OTC 20 mg oder Zinkbrause Verla 25 mg.

FolPlus-Vitamin-B-Trio für die Homocysteinbalance

Internationale Studien bestätigen: Hyperhomocysteinämie und B-Vitaminmangel sind modifizierbare Risikofaktoren für die Entstehung neurodegenerativer Prozesse. Zur nachhaltigen Regulierung des Homocysteinspiegels im Blut ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure unerlässlich. Neben dem Alter fördert die Einnahme bestimmter Medikamente, die mit Folsäure interagieren, eine Unterversorgung mit B-Vitaminen.



Aber auch Raucher, Veganer und Vegetarier haben einen erhöhten Bedarf. Die tägliche Einnahme der B-Vitamine sichert z. B. FolPlus. Mit nur einer Tablette täglich wird der Körper ausreichend mit den wertvollen Gegenspielern einer Hyperhomocysteinämie versorgt. FolPlus+D3 enthält zusätzlich Vitamin D3 für den Erhalt gesunder Knochen, Muskeln und eines gesicherten Immunsystems. Im Servicebereich auf www.steripharm.de können Musterpackungen, ein informativer Ratgeber zur FolPlus-Familie, ein Ratgeber zu Homocystein sowie eine Ernährungspyramide kostenfrei bestellt werden.

Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen

Die Symptome von Reizmagen und Reizdarm können überlappen und sind daher oft nur schwer zu differenzieren. Patienten mit überlappenden Symptomen sind einem hohen Leidensdruck ausgesetzt. Eine Multi-Target-Therapie mit dem einzigen für beide Indikationen zugelassenen und zudem evidenzbasierten Phytotherapeutikum Iberogast kann helfen, Symptome zu verbessern. Die *Iberis-amara*-Kombination ist das einzige in Deutschland zugelassene Arzneimittel, das sowohl für die Behandlung von Reizdarm als auch Reizmagen zugelassen ist. Zahlreiche prospektive klinische und retrospektive Studien und Erhebungen an mehr als 50 000 Patienten belegen die Wirksamkeit, Verträglichkeit und Sicherheit des Phytopharmakons (*Ottilinger B et al., STW 5 (Iberogast®) – a safe ... Wien Med Wochenschr 2013; 163: 65-72*). Auf dieser Basis wurde es daher auch von der Kommission der DGVS in die Leitlinien und Therapieempfehlungen für beide Indikationen sowie in die Rome-IV-Kriterien bei funktioneller Dyspepsie aufgenommen.



Kakaoflavanole mildern Blutgefäßalterung

Kakaoflavanole können die altersbedingten Veränderungen der Blutgefäße effektiv abmildern und so die Gesundheit des Herzens und der Gefäße auch bei jungen und gesunden Menschen schützen. Zu diesem Ergebnis kamen zwei randomisierte, doppelblinde Studien aus dem EU-Projekt FLAVIOLA.



Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass Flavanoole die Elastizität der Blutgefäße erhöhen und eine Senkung des Blutdrucks bewirken können. Diese Studien wurden jedoch an Personen mit hohem Herz-Kreislauf-Risiko durchgeführt.

Die beiden aktuell publizierten Studien wurden nun mit gesunden Probanden durchgeführt und zeigten, dass die Einnahme von Kakaoflavanolon wichtige Parameter der kardiovaskulären Gesundheit verbessern darunter Vasodilatation, Blutdruck und Cholesterinwerte.

Für den therapeutischen Einsatz bieten sich Präparate wie Cardio Care von Dr. Wolz an, die hochkonzentrierte Kakaoflavanoole in Kapsel-form enthalten. Auch die Durchblutung der Haut kann durch Kakaoflavanoole verbessert werden, wie eine Studie mit Cardio Care zeigte.

Jetzt auch koffeinfrei: Chi-Cafe free

Chi-Cafe free von Dr. Jacob's Medical ist jetzt auch ohne Koffein erhältlich. Dabei bietet er das volle Kaffee-Aroma und ist zu jeder Tageszeit gut verträglich. Cremige Kokosmilch, die zarter-be Note des Reishi-Pilzes und grüner sowie entkoffeinierter Kaffee bestimmen den Geschmack. Wie die anderen Chi-Cafe-Sorten enthält Chi-Cafe free lösliche Ballaststoffe aus dem Baumsaft der Akazie, die Arabinogalactane enthalten und für ein gutes Bauchgefühl sorgen. Daneben ist der Reishi-Pilz Bestandteil der Rezeptur von Chi-Cafe free. In China wird er auch als „Pilz der Unsterblichkeit“ verehrt und meist als Tee genossen. Der enthaltene Extrakt aus grünem Kaffee enthält 45 % Chlorogensäure. Dieser sekundäre Pflanzenstoff geht während der Röstung von herkömmlichem Kaffee weitgehend verloren. Mit Magnesium und Vitamin B12 unterstützt Chi-Cafe free die normale Funktion von Nerven und Psyche und hilft, Müdigkeit zu verringern. Apotheken-Bestellnummer: PZN 14029786, www.DrJacobs.de, www.DrJacobs-Shop.de



Pylosan gegen *Helicobacter pylori*

Zur Unterstützung der Therapie von *H. pylori* steht Pylosan zur Verfügung – ein Kombinationspräparat, das dem Diätmanagement bei *H. pylori*-assoziierter Gastritis dient.

Pylosan enthält eine spezielle Formulierung aus dem inaktivierten Bakterienstamm *Lactobacillus reuteri* DSM 17648, Zink und Vitamin B12. *Lactobacillus reuteri* DSM 17648 wirkt hochspezifisch gegen *H. pylori*, da er sich an dieses Bakterium anheftet. Da eine *H. pylori*-assoziierte Gastritis ein erhöhtes Risiko eines Vitamin-B12-Mangels mit sich bringt, beinhaltet Pylosan Vitamin B12 zur besseren Versorgung. Weiterer Wirkstoff ist Zink.



Laves-Arzneimittel bietet ein Info- und Musterpaket an. Neben Fachinformationen sind beiliegende Patientenratgeber und ein Poster zum Thema eine wertvolle Stütze in der Therapie der *H. pylori*-assoziierten Gastritis. Das Paket kann kostenlos unter dem Stichwort „Pylosan Muster und Info“ bei den angegebenen Kontaktdaten angefordert werden: Laves-Arzneimittel GmbH, Barbarastr. 14, 30952 Ronnenberg, E-Mail: info@laves-pharma.de, Fax: 0511-4387444.

140 Jahre Hametum

Die Geschichte der Marke Hametum begann Mitte des 19. Jahrhunderts. Vor 140 Jahren erfuhr der deutsche Apotheker Dr. Carl Emil Willmar Schwabe (Gründer des Unternehmens Schwabe) von der Heilkraft der Zaubernuss.

Er entwickelte als erstes allopathisches Präparat von Schwabe eine hamamelishaltige Salbe. Diese führte er 1878 in seiner Leipziger Apotheke ein. 1926 erhielt die Salbe den Markennamen Hametum. Die Erforschung der Eigenschaften des pflanzlichen Wirkstoffs begann nach dem Zweiten Weltkrieg und setzte sich in den folgenden Jahrzehnten kontinuierlich fort. 1991 wurde die Hametum-Palette durch Hametum S Creme ergänzt. 2011 wurde diese in Hametum Medizinische Hautpflege umbenannt.

Zur heutigen Hametum-Familie zählen neben dem Kosmetikum die Arzneimittel Hametum Wund- und Heilsalbe, der Hametum Extrakt und die 2011 eingeführte Hametum Hämorrhoidensalbe sowie Hametum Hämorrhoidenzäpfchen.

Seit fünf Generationen erfreut sich die Hametum-Familie großer Beliebtheit bei ihren Anwendern.



Dr. Hauschka Med Akut Creme Potentilla

Die entzündungshemmende Wirkung von Blutwurz (*Potentilla officinalis*) wurde in umfangreichen Studien der Klinik für Dermatologie des Uniklinikums Freiburg untersucht und bestätigt (Hoffmann J et al.: Tannins from ... JDDG 2016; 14(9): 917-923).

Potentilla officinalis gehört zur Familie der Rosengewächse und verfügt über einen hohen Gerbstoffgehalt.

Für Erwachsene und Kinder ab einem Jahr, die an Neurodermitis leiden, ist die Akutpflege mit dem Blutwurzextrakt – Dr. Hauschka Med Akut Creme Potentilla – eine sanfte Alternative bei geröteten, gereizten und juckenden Hautzuständen.

Gerade bei Kindern mit atopischer Haut entsteht im Akutfall ein Teufelskreis: Auf die Rötung erfolgt ein Juckreiz, das Kind kratzt und die Rötung wird noch stärker.

Oft wird dann zu Kortisonpräparaten gegriffen, um einen Schub abzuwenden.

Dazu Prof. Dr. Schempp: „Vor allem bei Kindern sind Kortikoidgaben im Gesicht kritisch zu sehen. Die Dr. Hauschka Med Akut Creme Potentilla pflegt und wirkt schnell und langanhaltend.“



Neue Verpackung für Tromcardin duo

Das Mineralstoffduo Kalium und Magnesium präsentiert sich mit Beginn der zweiten Jahreshälfte bei gewohnter Qualität in einem neuen Packungsdesign. Das Farbkonzept aus Grün und Blau sowie zwei ineinandergreifende Zahnräder symbolisieren dabei das Zusammenspiel der beiden Muskelnährstoffe, deren kombinierte Gabe für die optimale Versorgung und Leistungsfähigkeit der Muskeln essenziell ist. Bei vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper arbeiten Kalium und Magnesium Hand in Hand. So sind sie für die Erregungsleitung von Nerven- und Muskelzellen, die Muskelkontraktion und auch die Energiegewinnung sowie das Elektrolytgleichgewicht der Zellen essenziell. Die Mineralstoffe müssen allerdings täglich aufgenommen werden, da der Körper sie nur begrenzt speichern kann und zusätzlich über Urin und Schweiß ausscheidet. Mit dem bewährten 2:1 Verhältnis aus Kalium und Magnesium bietet Tromcardin duo eine einfache Möglichkeit, die bedarfsgerechte Versorgung mit diesen beiden Mikronährstoffen sicherzustellen. Informationen: E-Mail: service@trommsdorf.de, Tel.: 0240/55301



Intensive Spezialpflege für trockene Haut

Viele Menschen leiden an trockener, zu Schuppung neigender Haut. Besonders bei Neurodermitis gehen die Hautveränderungen mit starkem Juckreiz einher. Für die Pflege atopischer Haut hat die SymbioPharm GmbH eine Spezialpflege entwickelt, die ätherische Öle, weitere pflegende Substanzen und einen Komplex aus zwei unterschiedlichen, inaktivierten Bakterien enthält. Symbio® DERMAL ist eine leichte Wasser-in-Öl-Emulsion, die schnell einzieht. Atopischer Haut mangelt es an bestimmten Hautfetten, sie kann Feuchtigkeit schlecht speichern und die Hautbarriere ist gestört. Ziel der lokalen Therapie ist es, das Austrocknen der Haut zu verhindern und Symptome wie den Juckreiz zu mindern.

Symbio DERMAL wurde entwickelt, um Feuchtigkeit zu spenden, die Haut zu schützen und zu regenerieren. Inhaltsstoffe sind unter anderem Jojoba- und Bienenwachs, Nachtkerzen-, Mandel- und Avocadoöl, Vitamin E, Dexpanthanol und Ceramide, aber keine Duftstoffe. Einfache Anwendung: Die Spezialpflege mehrmals täglich auf die Haut auftragen und leicht einmassieren.

Mehr unter www.symbiopharm.de



Natürlicher Zucker bei rezidivierenden HWI

Fast jede dritte Frau kennt Harnwegsinfektionen aus eigener Erfahrung. Bei Harnwegsinfekten (HWI) wird die Rezidivprophylaxe mit Antibiotika aber aufgrund des Risikos von Resistenzbildungen kritisch betrachtet. D-Mannose, ein natürlicher Zucker, bietet eine Alternative ohne Resistenzrisiko: Die pathogenen Bakterien, meist *Escherichia coli*, heften sich an den Zucker anstatt an das Urothel und werden mit dem Urin ausgeschwemmt. In einer Cross-over-Studie bei 60 Frauen mit akutem HWI und mindestens drei Rezidiven in den letzten zwölf Monaten verlängerte D-Mannose im Vergleich zu Trimethoprim/Sulfamethoxazol die Zeit bis zum erneuten Rezidiv signifikant von 52,7 auf 200 Tage (Porru D et al. J Clin Urol 2014). In einer weiteren Studie war die Rezidivrate nach sechs Monaten mit D-Mannose deutlich geringer als mit Nitrofurantoin (14,6 % vs. 20,4 %, Kranjcec B et al. World J Urol 2014).

In Femannose N ist D-Mannose mit 2 g dosiert, vegan, frei von Gluten, Laktose und Konservierungsmitteln und kann nach Absprache mit dem Arzt auch in Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.



Neydent: Zahngesundheit fängt in der Zelle an

Mund- und Zahngesundheit stehen in Wechselbeziehung zur Gesundheit des ganzen Körpers. Umso wichtiger ist es, die Ausbildung einer Erkrankung des Parodontiums und des Zahnfleisches schon im Ansatz zu verhindern. Das biologisch aktive Zahnpflegesystem Neydent besteht aus zwei Komponenten und enthält speziell aufbereitete Extrakte mit biomolekularen und organotropen Wirkstoffen. Neydent, die medizinische Zahncreme mit dem vitOrgan-Komplex Z, enthält eine Kombina-



tion von zehn Stoffgruppen: Neben repairstimulierenden Faktoren (RSF), Ratanhiawurzelextrakt und ätherischem Johanniskrautöl enthält Neydent natürliche Hemmstoffe gegen Infektionserreger, Niacin, Kieselsäure, Vitamin C, Hefeextrakt mit Vitaminen der B-Gruppe, Fluoride und Meersalz. NeyParadent-Liposome Mundtropfen ist in diesem Zwei-Komponenten-System die Ergänzung. Sie enthalten standardisierte, biomolekulare Regulationsfaktoren für Mundschleimhaut und Zahnleiste, die in feinste Liposomen inkorporiert und in einer Mischung aus Extrakten von Arnika, Kamille und Myrrhe emulgiert sind.



Ausgabe 4/18 erscheint am 05. November 2018

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

SCHWERPUNKT NERVENSYSTEM UND PSYCHE

- Komplementäre Therapien bei Major Depression
- Homöopathie, Anthroposophische Medizin u. v. m.
- Spezial: Yoga in der indischen Medizin
- Der aktuelle Stand der Therapie mit Cannabis

Ihre Ansprechpartner

Chefredaktion

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

Anzeigen (AZ-Schluss 12.10.2018)

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



Zertifizierte Fortbildung

In Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesärztekammer



BAYERISCHE
LANDESÄRZTEKAMMER

- 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.

**Sammeln Sie Fortbildungspunkte
mit der NATURMED-Depesche
www.naturmed-depesche.de/cme.**

Kennziffer: NM032018

VNR: 2760909008054720018

Einsendeschluss: 02.11.2018

Es ist jeweils nur eine Antwort pro Frage zutreffend.

		A	B	C	D	E
1. Diabetes zugeordnet werden in den ...	S. 13	<input type="checkbox"/>				
2. Das in <i>A. cepa</i> enthaltene ...	S. 13	<input type="checkbox"/>				
3. Die antidiabetischen Wirkungen ...	S. 13	<input type="checkbox"/>				
4. Die analgetischen Effekte ...	S. 15	<input type="checkbox"/>				
5. Wirkstoffe in Cannabis haben ...	S. 15	<input type="checkbox"/>				
6. Das Risiko, im Erwachsenenalter ...	S. 24	<input type="checkbox"/>				
7. In der Pubertät ...	S. 24	<input type="checkbox"/>				
8. <i>Vitex agnus-castus</i> konnte ...	S. 41	<input type="checkbox"/>				
9. Ein Extrakt aus Bockshornklee ...	S. 41	<input type="checkbox"/>				
10. Inhaltsstoffe des Fenchels ...	S. 41	<input type="checkbox"/>				

F

Zustellnummer, falls vorhanden (finden Sie auf dem Adressticket)

Titel, Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail (Angabe zur Zertifikatszusendung erforderlich)

EFN-Nummer

Ort, Datum

Unterschrift

ggf. Praxisstempel

ggf. EFN-Barcode-Aufkleber

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

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

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

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

Wenn Omega-3, dann **omega3-Loges**[®]

leitliniengerecht dosiert – umweltbewusst – schadstofffrei

Neuer
Name



NEU!

Optimierter
Nachfolger von
omega3-Loges[®]
cardio

Die nachhaltige Basisversorgung

- Natürlicher Schutz für Herz, Gehirn und Augen
- Aus Mikroalgen-Öl
- Kleine, leicht schluckbare Weichkapseln
- Auch für Schwangere & Stillende

Die hochdosierte Omega-3-Versorgung mit dem Plus

- Mit Astaxanthin, dem stärksten natürlichen Antioxidans
- Vielseitige Einsatzmöglichkeiten
- Optimale Bioverfügbarkeit der Omega-3-Fettsäuren durch spezielle Triglyceridform
- Kein fischiges Aufstoßen dank magensaftresistenter Kapseln
- Aus nachhaltigem Fischfang

Die intelligente Kombination für Kinder

- Für Konzentration und Lernfähigkeit
- Pflanzliches Mikroalgen-Öl und Eisen
- Kindgerechte Kaukapseln mit Fruchtgeschmack

Clever sein – Echte Apotheken-Exklusivität empfehlen!