

NATURMED DEPESCHE

Naturheilkunde für Ärzte



SCHWERPUNKT: NERVENSYSTEM UND PSYCHE

Therapie mit Cannabis

Zwei Ärzte berichten von ihren Erfahrungen

Depression

Komplementäre Therapien im Fokus bei der Behandlung von Depressionen

Yoga

Keine Gymnastik, sondern effektive, begleitende Therapie bei vielen Erkrankungen

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!

Wieder gut!

Mein Sohn spielt zurzeit häufig „Notarzt“. Dann rennt er mit seinem kleinen Arztkoffer und Tatü-Tata-Geschrei herum und verarztet jeden, der will oder nicht, mit Fiebermessen und Schlägen aufs Knie (Patellarsehnenreflex!).



Weiter geht die Behandlung mit einer Ganzkörperabklärung mittels Stethoskop. Danach die Diagnose: „So, wieder gut!“.

Es fasziniert ihn, wenn etwas wieder gut wird. Blutet sein aufgeschlagenes Knie und nur wenige Tage später ist da neue Haut – ein Wunder! Eine der wichtigsten Erfahrungen im Leben ist, dass Verletzungen wieder heilen können, der Schmerz nachlässt, die Wunde sich schließt.

Heilung ist ein komplexes Geschehen, sie wird von Körper, Geist und Seele beeinflusst und von den Erfahrungen, die wir mit unseren Mitmenschen machen.

Ihre Patientinnen und Patienten haben die Hoffnung, dass Sie ihnen helfen. Nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf psychischer Ebene spielen Sie als Ärztin oder Arzt eine wichtige Rolle. Sie können begleiten, Zuversicht schenken und neue Wege zeigen.

So ein Weg kann sein, dass Sie mit einem chronischen Schmerzpatienten auch gegen Widerstände eine Behandlung mit Cannabinoiden beginnen, wie es Dr. Marc Seibolt im Interview ab S. 37 schildert. Oder dass Sie Therapien wie Yoga empfehlen, die die Selbstheilungskräfte aktivieren. Die Idee zu dem „Yoga-Spezial“ in diesem Heft hatte meine liebe Kollegin Olivia Hesse, Diplom-Biologin und selbst passionierte Yogini. Lassen Sie sich inspirieren!

Haben Sie selbst schon erlebt, wie Ihre körperlichen oder seelischen Schmerzen heilen konnten? Dann wünsche ich Ihnen, dass Sie daraus die Kraft für Ihren täglichen, herausfordernden Einsatz schöpfen können.

Herzliche Grüße



Elisa Gebhardt
Chefredakteurin
gebhardt@gfi-online.de

Erkältung?
Aber nicht
mit mir!



Gut beraten beim grippalen Infekt

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

metavirulent® Mischung. Zus.: 10 g enthalten: Acidum L(+)-lacticum Dil. D15 0,3 g, Aconitum napellus Dil. D4 0,2 g, Ferrum phosphoricum Dil. D8 5,0 g, Gelsemium sempervirens Dil. D4 0,3 g, Influenzinum-Nosode Dil. D30 1,0 g, Luffa operculata Dil. D12 1,0 g, Veratrum album Dil. D4 2,0 g, Gentiana lutea 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.:** Alkoholkrankheit, Allergie gg. Inhaltsstoffe. **Vorsichtsmaßn. f. d. Anw.:** Kinder < 12 J. (keine Erfahrungen/Rücksprache), Schwangerschaft und Stillzeit (Rücksprache). **Nebenw.:** Keine bekannt. meta Fackler Arzneimittel GmbH, Philipp-Reis-Str. 3, D-31832 Springe. (01/15) www.metafackler.de



Meditation und Achtsamkeit: Die Wissenschaft entdeckt die Kostbarkeit der Ruhe



Prof. Dr. med. Gottschling arbeitet schon 19 Jahre mit Cannabinoiden

03 Editorial

Naturmedizin heute

- 06** Zuckerbrause und Rotznase
- 06** Orangensaft ist keine Cola
- 07** Cannabis gegen Schmerzen
- 07** Zimt unterbricht Biofilmbildung
- 08** Leitlinie Colitis ulcerosa
- 08** Rückbesinnung auf traditionelles Wissen
- 09** Sonnenlicht, Vitamin D und M. Alzheimer
- 10** BMI, Menopause und Mammakarzinom
- 10** Obst und Gemüse essen gegen Brustkrebs
- 11** Ethnomedizin in indischem Naturschutzgebiet
- 11** Ayurveda bei Kniegelenkarthrose
- 12** Spezifische Wirksamkeit der Artischocke
- 12** Saunagänge gegen Schlaganfall

Klassische Naturheilverfahren

- 14** Walnüsse bessern Lipidwerte
- 14** Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen pflanzlich therapieren
- 16** Ethnobotanisches Ölmazerat mit Potenzial
- 16** Empfehlungen für Phytopharmakon

Komplementärmedizin

- 18** Vitamin-B12- und Folsäuremangel in Irland
- 18** Akute Nierenschädigung und Vitamin B3
- 19** Bei Fibromyalgie kann Osteopathie helfen
- 19** Fitness und intestinales Mikrobiom

CME-Fortbildung

- 22** Sport als Depressionsprophylaxe
- 32** Nicht pharmakologische Schmerzbehandlung
- 45** Akupunktur zur Verhinderung von Therapieabbrüchen bei Mammakarzinomen

NERVENSYSTEM UND PSYCHE

- 20** Patientenerfahrungen zu Homöopathie bei Depressionen
- 23** Anthroposophische Behandlungsleitlinie bei Depressionen
- 25** Ayahuasca bei therapieresistenter Depression
- 25** Fleischverzehr vermittelt Gefühl von Macht
- 26** Meditation und Achtsamkeit
- 30** Verändertes Aminosäureprofil bei Parkinson
- 30** Handreflexzonenmassage lindert die Angst
- 31** Ayurveda bei Müttern mit Burn-out
- 31** *Griffonia simplicifolia* bei Depressionen



Yoga ist eine kraftvolle Therapie, die bei vielen Beschwerden zusätzlich eingesetzt werden kann

Spezial Cannabis

- 34 Im Gespräch:
Prof. Dr. med. Sven Gottschling
- 35 Cannabis in der Medizin
- 37 Im Gespräch: Dr. med. Marc Seibolt

TCM/Akupunktur

- 40 Interdisziplinär und interkulturell neue Wege gehen
- 43 32. Weltkongress für ärztliche Akupunktur
- 44 Akupunktur kann bei ADHS hilfreich sein
- 46 Ohrakupunktur bei Insomnie

Spezial Yoga

- 47 Krebstherapie: Yoga lindert Nebenwirkungen
- 47 Yoga bei Typ-2-Diabetes
- 48 Im Gespräch:
Dr. med. Hedwig Gupta
- 49 Tradition und Wissenschaft: Kraftvolles Yoga

- 50 Impressum
- 51 Bücher
- 53 Produkte

Naturheilkundliches Fachwissen nur für Ärzte

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



Sichern Sie sich jetzt das Jahresabo 2019

Name

E-Mail

Straße (Praxisanschrift)

PLZ

Ort

Ich möchte die NATURMED DEPESCHE abonnieren. Bitte schicken Sie mir alle 6 Ausgaben pro Jahr bis auf Widerruf zum aktuellen Jahresbezugspreis von € 69,- (zzgl. € 8,10 Inlandsporto) 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.

Kleine Pilotstudie mit Vorschulkindern Zuckerbrause und Rotznase

Es ist bekannt, dass bei Erwachsenen ein hoher Zuckerkonsum mit vielen chronisch entzündlichen Erkrankungen in Zusammenhang steht. Aber wirkt sich Zucker auch negativ auf bestimmte Erkrankungen von Kindern aus, wie z. B. den chronischen Schnupfen?

Gezuckerte Getränke sind eine relevante Gefahr für die Gesundheit, ihr Konsum hat sich in den letzten Jahrzehnten immer weiter verbreitet. Auch Kinder übersteigen, häufig durch das Trinken von Limo & Co., die empfohlenen Grenzwerte. Adipositas und Diabetes Typ 2 sind die bekanntesten Resultate, aber darüber hinaus kann ein hoher Zuckerverzehr auch andere chronische Erkrankungen begünstigen. Wissenschaftler der University of Central Florida in Orlando, USA, wollten wissen, ob



sich eine Reduktion der gezuckerten Getränke auf eine chronische Rhinorrhoe bei Kindern auswirken könnte, und starteten einen Pilotversuch mit 17 Teilnehmern. Die Versuchsgruppe stellten Kinder im Vorschulalter mit chronisch nasaler Kongestion oder Rhinorrhö mit täglich auftretenden Symptomen seit mindestens drei Monaten, die Kinder der Vergleichsgruppe waren gesund. Zu Beginn wurden die Beschwerden der Versuchsgruppenkinder mittels Fragebogen ermittelt. Allen Kindern wurde Blut abge-

nommen, die Werte für Serumlipide und proinflammatorische Zytokine wurden erhoben. Dann erhielten beide Gruppen eine Beratung zur Reduzierung des Konsums von gezuckerten Getränken. In den folgenden zwei Wochen führten die Kinder ein Ernährungstagebuch, um die Zuckeraufnahme zu dokumentieren. Die Kinder der Versuchsgruppe reduzierten den täglichen Konsum um 46%, die der Kontrollgruppe um 11%. Danach wurden erneut die Blutwerte erhoben. Die Kinder mit chronischem Schnupfen profitierten von der geringeren Zuckeraufnahme: Proinflammatorische Marker wie TNF- α , IL-1b und IL-6 zeigten sich nach nur zwei Wochen signifikant reduziert, und die Spiegel antiinflammatorischer Marker stiegen an (IL-5, IL-10). Die Ergebnisse rechtfertigen weitere Untersuchungen, so die Autorinnen.

Sawani A et al.: Limiting dietary sugar improves ... Journ. Med. Food 2018; doi: 10.1089/jmf.2017.0126

Infos: www.naturmed-depesche.de/185228

Keine negativen Wirkungen auf Harnsäure und Blutglucose Orangensaft ist keine Cola

Zwei Humanstudien der Universitäten Hohenheim und Kiel zeigen, dass Orangensaft den Harnsäurespiegel im Vergleich mit Cola signifikant senkt. Und trotz seines Zuckergehaltes macht ein Glas am Tag, getrunken zu einer Mahlzeit, nicht dicker. Die Inhaltsstoffe des Saftes bewirken positive Effekte, die schwerer wiegen als der Zuckergehalt.

Gezuckerte Getränke werden u. a. für das zunehmende Auftreten von Gichtkrankungen in den Industrienationen verantwortlich gemacht. Doch ist Orangensaft hier wirklich mit Cola und Limo vergleichbar?

Professor Reinhold Carle und Professorin Anja Bosity-Westphal wollten das überprüfen. Dazu ließen sie 26 junge, gesunde Probanden täglich 1,2 Liter Orangensaft oder 1 Liter Cola ohne Koffein trinken, dies entspricht etwa 20% des täglichen

Energiebedarfs. Nach einer einwöchigen Auswaschungsphase stiegen die Colatrinker auf Orangensaft um und umgekehrt. Cola beeinflusste Glucosestoffwechsel und Harnsäure negativ. Orangensaft beeinflusste den Glucosestoffwechsel dagegen nicht und senkte in dem Versuch sogar die Harnsäure; je höher die Ausgangswerte, umso signifikanter.

Auch Auswirkungen auf das Körpergewicht wurden untersucht. Dazu tranken die

Probanden zwei Wochen lang dreimal täglich 400 ml Orangensaft zu den Mahlzeiten. Danach folgten zwei Wochen, in denen sie die Menge Saft zwischen den Mahlzeiten tranken. Das Ergebnis: Zu den Mahlzeiten getrunken machte selbst die große Menge Orangensaft nicht dicker. Aufgrund von Inhaltsstoffen wie Vitamin C, Folsäure, Kalium, Carotinoiden und Polyphenolen mit guter Bioverfügbarkeit empfehlen die Autoren ein Glas Orangensaft zu einer Mahlzeit. Dies ersetze eine der von der DGE empfohlenen fünf Portionen Obst/Gemüse am Tag.

Büsing F et al.: High intake of orange ... Clinical Nutrition, 2018; doi 10.1016/j.clnu.2018.02.028/Hägele FA et al.: High orange juice ... Nutrition and Diabetes, 2018; 8:19, doi 10.1038/s41387-018-0031-3 (IDW)

Infos: www.naturmed-depesche.de/185229

Affektiv oder sensorisch?

Cannabis gegen Schmerzen

Wie wirken Cannabisarzneien bei Schmerzen? Amerikanische Wissenschaftler gingen dieser Frage nach.

Die analgetischen Effekte von Cannabis seien noch nicht vollständig geklärt, so die Ausgangsfeststellung der Autoren einer jüngst im Fachblatt *JAMA Psychiatry* veröffentlichten Metaanalyse. Sie schlossen 18 placebokontrollierte Studien aus den Jahren 1974 bis 2016 mit 442 gesunden, schmerzfreen Teilnehmern ein. Sechs Studien verwendeten die Droge (Pflanze bzw. Blüte), vier Dronabinol, vier verwendeten THC-Kapseln, eine Studie verwendete einen standardisierten Extrakt mit 20 mg THC und Cannabidiol in einem Verhältnis 2:1, eine Studie testete Nabilon, eine HU210 (ein THC-Analogum) und eine weitere AZD1940, ein kürzlich entwickeltes synthetisches Cannabinoid.

Die Cannabisgabe war mit einer kleinen Erhöhung der Schmerzschwelle verbunden, außerdem mit einem kleinen bis mittleren Anstieg in der Schmerztoleranz, und sie machte anhaltende Schmerzen erträglicher. Die Verabreichung von Cannabis war nicht zuverlässig mit einer Abnahme der Schmerzintensität oder mechanischen Hyperalgesie verbunden.

Deshalb schlussfolgern die Autoren, dass die analgetischen Effekte von Cannabis eher über affektive Prozesse abzulaufen scheinen und weniger sensorisch vermittelt werden. Die sensorischen und die affektiven Anteile des Schmerzes werden parallel in unterschiedlichen neuronalen Strukturen prozessiert.

De Vita MJ et al.: Association of cannabinoid administration ... *JAMA Psychiatry* 2018; doi: 10.1001/jamapsychiatry.2018.2503
Infos: www.naturmed-depesche.de/185250

Pseudomonas-aeruginosa-Infektionen

Zimt unterbricht Biofilmbildung

Seit der ersten Anwendung haben Antibiotika unzählige Leben gerettet. Nun aber zeigen sich die negativen Folgen der teilweise unreflektierten Antibiotikaanwendung. Antibiotikaresistenzen sind ein drängendes, globales Problem. Traditionell verwendete Phytotherapeutika können Teil der Lösung sein. Zimt ist besonders interessant.

Sanjida Topa und ihre Kollegen von der Swinburne University of Technology in Australien untersuchen traditionelle Medikamente. Zuletzt haben sie sich auf Zimt als möglichen Biofilminhibitor konzentriert, genauer: auf das Zimtaldehyd (ZAD).

Der Stoff findet sich als Hauptbestandteil des ätherischen Zimtöls in der Zimtrinde und ist für den unverwechselbaren Geschmack und das Aroma des Gewürzes verantwortlich.

Eine antimikrobielle Wirksamkeit des Zimtaldehyds wurde schon gegen eine Reihe grampositiver und gramnegativer Pathogene beschrieben, einschließlich *Pseudomonas aeruginosa*, *Helicobacter pylori* und *Listeria monocytogenes*.

Trotz dieser positiven Ergebnisse vieler Studien ist Zimt in der pharmazeutischen Industrie nicht wirklich stark vertreten.

Eindringen und stören

Die Ergebnisse der In-vitro-Untersuchungen von Topa et al. mit dem Bakterium wurden in der Fachzeitschrift *Microbiology* veröffentlicht und gehen dem Wirkmechanismus auf die Spur.

Die Wissenschaftler konnten erneut feststellen, dass Zimtaldehyd die Schwarmmotilität und damit die Biofilmbildung des Bakteriums *P. aeruginosa* hemmt. Die Hypothese des Wirkmechanismus: ZAD durchbricht als ätherisches Öl die Zellmembran

(Membrandepolarisation) und wirkt vermutlich durch die Modulation intrazellulärer Signalprozesse hemmend auf die Ausbreitung des Erregers.

Vor allem für Oberflächenbehandlungen bei Hautinfektionen könnte die Herstellung eines standardisierten Zimtaldehyds eingesetzt werden.

Auch Ingwer kann gegen *P.-aeruginosa*-Infektionen wirksam sein. Ein Extrakt der Knolle kann dessen Biofilmbildung um bis zu 59% reduzieren.



Wissen umsetzen

Nun ist es an der Zeit, die Erforschung pflanzlicher antimikrobieller Wirkstoffe mit Hochdruck voranzutreiben, damit sie in nicht allzu ferner Zukunft in der Praxis zum Einsatz kommen können. Gerade Menschen mit geschwächtem Immunsystem, die an Krebs, Mukoviszidose oder Diabetes erkrankt sind, könnten davon profitieren.

Topa SH et al.: Cinnamaldehyde disrupts biofilm formation and swarming motility of *pseudomonas aeruginosa*. *MICROBIOLOGY* 2017; 164(9): 1087-97

Infos: www.naturmed-depesche.de/185246

Aktualisierung und komplementäre Heilmethoden

Leitlinie Colitis ulcerosa

Im Mai 2018 wurde die S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten aktualisiert. Wie sieht es mit komplementären Verfahren aus? Mind-Body-Verfahren, Yoga, Akupunktur und Phytotherapeutika finden Erwähnung.

Die Beurteilung naturheilkundlicher und komplementärmedizinischer Verfahren soll nach Kriterien einer evidenzbasierten Medizin erfolgen, so die Forderung der Verfasser der Leitlinie.

Mit dem Evidenzgrad 2 (mäßig) und der Empfehlung 0 (offen) werden achtsamkeitsbasierte Verfahren zur Stressreduktion bewertet. Sie können, als Mind-Body-Verfahren, komplementär zur Verbesserung der Lebensqualität eingesetzt werden.

Ebenso wird Yoga eingestuft: Evidenzgrad mäßig, Empfehlung offen. Zwei Studien genügten den Anforderungen, so kann Yoga laut Leitlinie zur Verbesserung der Lebensqualität von C.-ulcerosa-Patienten eingesetzt werden.

Akupunktur erhält in der Leitlinie der DGVS vom Mai 2018 den Evidenzgrad 3 (schwach) und die Empfehlung 0. Die Empfehlung: Akupunktur kann im leichten bis moderaten Schub komplementär in der

Therapie eingesetzt werden. Die Ergebnisse der vorhandenen Studien seien zwar positiv, aber die methodische Qualität zu gering, um Schlussfolgerungen daraus zu ziehen. Zur remissionserhaltenden Behandlung kann *Plantago ovata* eingesetzt werden. Der indische Flohsamen erhielt den Evidenzgrad 2 und den Empfehlungsgrad 0. Ebenso bewertet wurde Curcumin, das in Studien positive Ergebnisse in der Remissionsinduktion und -erhaltung zeigte.

Auch eine Kombination aus Myrrhe, Kamilleblütenextrakt und Kaffeekohle kann laut Leitlinie komplementär in der remissionserhaltenden Behandlung eingesetzt werden.

S3-Leitlinie-Colitis ulcerosa der DGVS Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten

Infos: www.naturmed-depesche.de/185232

Naturheilkunde ist vielen Deutschen wichtig

Rückbesinnung auf traditionelles Wissen und Trends der Zukunft

Die Natur gilt den Deutschen als Quelle für Seelenfrieden und Kraft, so die Ergebnisse von Meinungs- und Trendforschern. Die Sehnsucht nach Ursprünglichkeit und Natürlichkeit betrifft auch die Medizin. Naturheilkunde wird vermehrt von Patienten nachgefragt.

„Die neue Natursehnsucht ist der Gegen-trend zur fortschreitenden Digitalisierung und Beschleunigung unserer Gesellschaft. Und der Gesundheitsmarkt ist ganz unmittelbar von der neuen Sehnsucht nach Natur betroffen“, so die Trendforscherin und Journalistin Corinna Mühlhausen auf einer Pressekonferenz der Dr. Loges + Co. GmbH.

Mühlhausen wertete u. a. Millionen Einträge in sozialen Medien aus und erforscht seit Jahren Trends im Gesundheitswesen.

Auch bei Ärzten und Apothekern wird deutlich, dass gerade junge Großstädter immer stärker nach natürlichen Alternati-

ven zu klassischen medizinischen Anwendungen fragen.

Die Biologin Dr. Iris Hardewig beschäftigt sich mit der Erforschung und Entwicklung neuer naturheilkundlicher Arzneien. Sie sieht verschiedene Trends der Zukunft. Zum einen sind die meisten Pflanzen der Erde noch nicht erforscht, dort liegt großes Potenzial für neue Heilmittel. Zum anderen rücken vermehrt bislang kaum bekannte Medizintraditionen in den Fokus, wie beispielsweise das aus Malaysia stammende Ramuan. Aber Hardewig sieht auch die Entwicklung, dass sich die Naturheilkunde an

technikaffine Kunden anpasst. Sie erläuterte: „Dazu werden die Darreichungsformen attraktiver, stabiler und leichter einzunehmen. Die Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe wird sich weiter verbessern. Ein Beispiel hierfür ist der Einsatz natürlicher Mizellen, die fettlösliche Wirkstoffe wie Curcumin, in den Körper bringen können, damit sie ihre entzündliche Wirkung entfalten können.“

Im Bereich der Alterskrankheiten und der Lifestyle-Erkrankungen wie Schlafstörungen sieht Dr. Hardewig wichtige Einsatzgebiete für die Naturheilkunde. Auch wies sie darauf hin, dass das Problem der Antibiotikaresistenzen immer drängender werde und Alternativen gefragt seien.

FACHPRESSEKONFERENZ

„Die Zukunft der Natur. Natur der Zukunft“, Rat-schings, Österreich, 08.09.2018, Veranstalter: Dr. Loges + Co. GmbH

Infos: www.naturmed-depesche.de/185231

Prophylaxe

Sonnenlicht, Vitamin-D und Morbus Alzheimer

Brasilianische Wissenschaftler versuchten, die Beziehung zwischen Vitamin-D-Mangel und der Pathogenese von Alzheimer sowie dem Einfluss der Sonnenstrahlung auf die Alzheimer-Sterberate nachzuvollziehen.

Vitamin D hat eine wichtige Funktion im Nervensystem und kann vor kognitiven Beeinträchtigungen schützen. Es hat eine gefäßschützende Wirkung, kann helfen, Neuronen zu erhalten und außerdem oxidative Schäden verhindern.

Deshalb ist Vitamin D – insbesondere ein Mangel davon – in Bezug zur Pathogenese der vaskulären Demenz und der Alzheimer-Demenz (AD) von wissenschaftlichem Interesse. Bei Parkinson- und Alzheimerpatienten wurden in früheren Studien Vitamin-D-Spiegel unter 20 ng/ml gemessen. Eine Konzentration von Vitamin D unter 16 ng/ml sei mit einer erhöhten Alzheimer-Prävalenz verbunden, konstatierte eine Studie aus dem Jahr 2008. Eine andere Studie zeigte, dass Menschen mit Vitamin-D-Mangel in kognitiven Tests schlechter abschnitten als Menschen mit normalen Konzentrationen im Blut.

Vitamin-D-Mangel ist ein Problem, das viele Länder und einen großen Teil der Bevölkerung betrifft. Aber gibt es auch tatsächlich einen Zusammenhang zwischen der Sonnenstrahlung und der Alzheimer-Sterberate?

Ja, gibt es. Die Auswertung der Daten aus 172 Ländern und der ermittelten Sonnenstrahlung zeigte, dass in Ländern mit wenig Sonnenschein mehr Menschen an Alzheimer sterben.

Auch sind das Amyloid-Vorläuferprotein (APP, Amyloid-Precursor-Protein), der Ryanodin-Rezeptor, das Protein mTOR (mechanistic Target of Rapamycin) und Rezeptoren für Glycation-Endprodukte, bei denen Vitamin D eine Rolle spielt, mit einer schlechteren Prognose assoziiert.

Die Ergebnisse ihrer Untersuchung lassen die Autoren schlussfolgern, dass ein Vitamin-D-Mangel mit der Alzheimer-Progression verbunden ist. Ob ein Mangel die Krankheit auslöst, kann nicht bewiesen werden. Weitere Studien müssten folgen, damit das Wissen um Vitamin D bzw. Vitamin D3, der Sonnenstrahlung und Morbus Alzheimer und weiterer Demenzerkrankungen in prophylaktische Maßnahmen umgesetzt werden könnte.

Cámara AB et al.: Sunlight incidence, vitamin d deficiency, and alzheimer's disease. J Med Food 2018; doi: 10.1089/jmf.2017.0130

Infos: www.naturmed-depesche.de/185251



DAS ERSTE MULTI-BIOTIKUM IN BIO-QUALITÄT.

PROBIO-CULT® PUR 15: Das Synbiotikum mit hoher Bakterienarten-Diversität. Zum Erhalt einer leistungsfähigen Darmflora. Jeden Tag.

- 15 gentechnikfreie Bakterienkulturen.
- Bio-Inulin fördert die Kulturen-Vermehrung.
- Magensaftresistente Kapsel mit zeitverzögerter Freisetzung.



Umgekehrte Assoziation

Höherer BMI vor der Menopause und die Entwicklung von Mammakarzinomen

Beim Mammakarzinom gibt es eine außergewöhnliche, umgekehrte Assoziation: Ein höherer BMI (Body-Mass-Index) vor der Menopause reduziert das Brustkrebsrisiko, besonders von hormonrezeptorpositiven Karzinomen, wohingegen Übergewicht nach den Wechseljahren das Risiko steigert.

Diese umgekehrte Assoziation ist noch nicht ausreichend untersucht, könnte aber für das Verständnis der Krankheitsursachen wichtig sein. Um den Zusammenhang von BMI und prämenopausalem Brustkrebsrisiko weiter zu charakterisieren, schlossen sich 50 Wissenschaftlerinnen unter der Führung von *Minouk J. Schoemaker* vom Institute of Cancer Research (London) zusammen.

Sie führten eine große Multicenteranalyse mit Daten von 758.592 prämenopausalen Frauen (18 bis 54 Jahre) aus 19 prospektiven Kohorten durch. Die Teilnehmerinnen wurden im Durchschnitt 9,3 Jahre nachbeobachtet, und es traten insgesamt 13.082 Mammakarzinomerkrankungen auf. Die Analyse der Daten aus den Jahren 1963 bis 2013 dauerte vier Jahre.

Diesen Sommer konnten die Ergebnisse in der Fachzeitschrift *JAMA Oncology* veröffentlicht werden. Und tatsächlich: Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass Frauen mit einem höheren BMI vor der Menopause seltener an Brustkrebs erkranken als Frauen mit niedrigeren BMI-Werten. Die stärksten Risikoassoziationen wurden für einen höheren BMI im frühen Erwachsenenalter (18 bis 24 Jahre) beobachtet, hier sinkt das Risiko um 23%. Diese Verbindung gilt für alle Brustkrebstypen und wird sogar

auch noch deutlich, wenn andere Risikofaktoren bestehen.

Frauen im Alter von 45 bis 54 Jahren mit höherem BMI vor der Menopause hatten ein insgesamt 12% geringeres Brustkrebsrisiko.

Auswertung zweier großer Kohorten

Obst und Gemüse essen gegen Brustkrebs

Ein Großteil der Deutschen ist der Meinung, sich gesund zu ernähren. Tatsächlich ist jedoch der Anteil an frischem Obst und Gemüse am täglichen Speiseplan bei den meisten Menschen deutlich zu gering. Dabei gibt es gute Gründe, mehr davon zu essen. Ein hoher Obst- und Gemüsekonsum könnte Frauen auch vor Brustkrebs schützen.

Maryam S. Farvid und ihre Kolleginnen sowie Kollegen von der Harvard T.H. Chan School of Public Health in Boston ermittelten den Zusammenhang von Obst- und Gemüsekonsum und dem Auftreten von Brustkrebs. Sie nutzten die Daten von 182.145 Frauen im Alter von 27 bis 59 Jahren aus der Nurses' Health Study (NHS, 1980–2012) und der NHS II (1991–2013) und dokumentierten 10.911 Fälle von invasiven Mammakarzinomen. Sie stellten fest: Je mehr Obst und Gemüse die Frauen verzehrten, desto seltener waren sie von Brustkrebs betroffen.

Besonders eine hohe Aufnahme von über fünf Portionen Obst und Gemüse (besonders Kreuzblütler, grünes Blattgemüse und gelbes/oranges Gemüse) war mit einem signifikant reduzierten Risiko verbunden. Frauen, die vor allem viel Gemüse aßen, besonders Brokkoli, Blumenkohl und Win-

terkürbis, bekamen deutlich seltener östrogenrezeptornegative Tumoren (ER) als Frauen, die weniger Gemüse verspeisten. Die stärksten Assoziationen insgesamt zeigten sich für ER-negative Tumoren und für Tumoren mit HER2-Rezeptoren.

Für hormonrezeptornegativen Brustkrebs konnte kein Zusammenhang mit dem BMI von Frauen im Alter von 25 bis 54 Jahren festgestellt werden. Das nächste Ziel ist nun, die ursächlichen biologischen Mechanismen zu verstehen.

Shoemaker MJ et al.: Association of Body Mass Index and Age with ... JAMA Oncology 2018; doi: 10.1001/jamaoncol.2018.1771

Infos: www.naturmed-depesche.de/185227

terkürbis, bekamen deutlich seltener östrogenrezeptornegative Tumoren (ER) als Frauen, die weniger Gemüse verspeisten. Die stärksten Assoziationen insgesamt zeigten sich für ER-negative Tumoren und für Tumoren mit HER2-Rezeptoren.

Obst und Gemüse sind reich an potenziell antikanzerogenen Nährstoffen einschließlich Ballaststoffen, Vitamin C und E, Carotinoiden und anderen bioaktiven Substanzen. Der Effekt einer gesunden Ernährung scheint vor allem in den frühen Stadien der Karzinogenese Wirkung zu zeigen: Die Autorinnen ziehen den Rückschluss, dass die Ernährung acht oder mehr Jahre vor der Diagnose entscheidend sein kann. Was wir heute essen, ist also zukunftsentscheidend.

Farvid MS et al.: Fruit and vegetable ... Int. Journ. of Cancer 2018; doi: 10.1002/ijc.31653

Infos: www.naturmed-depesche.de/185215

Besuchen Sie uns online!

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

Unerforschte Weiten

Ethnomedizin in indischem Naturschutzgebiet

Im Sathyamangalam-Wildreservat im Süden Indiens, der Heimat von Sumpfkrokodilen, Königstigern und Elefanten, leben auch menschliche Waldbewohner. Deren traditionelle Pflanzenheilkunde haben nun indische Wissenschaftler untersucht.

Die Wälder des Sathyamangalam sind bislang nur wenig erforscht. Um die traditionelle Medizin der Einheimischen besser kennenzulernen, wurden 45 eingeweihte Personen aus zehn Dörfern des Reservats befragt. Die Wissenschaftler blieben sechs bis zehn Tage und dokumentierten das Wissen der Heilkundigen und Einwohner. So konnten 78 Pflanzen aus 41 Familien und 68 Gattungen zur Behandlung von 40 verschiedenen Beschwerden erfasst werden.

Viele dieser Pflanzen sind bereits bekannt und werden von einheimischen Händlern und Kräuterkundigen verkauft. Auch liegen



schon Studien zu ihren pharmakologischen Aktivitäten vor – jedoch sind die meisten Wirkungen noch nicht ausreichend belegt.

Pflanzen, die von Reservatsbewohnern für verschiedene Indikationen intensiv genutzt werden sind u. a. *Andrographis alata*, *Aristolochia bracteolata* und *Bulbophyllum fusco-purpureum*. All diese Phytotherapeutika sind noch nicht ausführlich untersucht, dabei scheinen sie großes Potenzial für die Entwicklung neuer Medikamente zu haben.

Viele der Heilpflanzen sind in ihrem Bestand bedroht und würden durch intensivere Wildsammlungen zu medizinischen Zwecken aussterben. Deshalb sollte mit steigender Nachfrage unbedingt eine Kultivierung erfolgen.

Silambarasan R et al.: Traditional herbal medicines practiced by the ethnic people in ... EJIM 2017; 16: 61-72

Infos: www.naturmed-depesche.de/185207

Besser als die herkömmliche Therapie

Ayurvedatherapie ist bei Kniearthrose nachhaltig wirksam

Nach neun Jahren Forschungsarbeit konnte ein Wissenschaftlerteam der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin die Ergebnisse einer Studie zu Ayurveda bei Kniegelenksarthrose in einem internationalen Fachjournal veröffentlichen.

In die randomisierte Untersuchung wurden insgesamt 151 Patienten eingeschlossen. 77 Patienten wurden mit Ayurveda behandelt, 74 mit der konventionellen Therapie.

Die Patienten der Ayurvedagruppe wurden zwölf Wochen mit Ölmassagen, Dampfbehandlungen und Kräuterbeutelmassagen therapiert. Außerdem kamen ayurvedische Ernährungsberatungen, Yogaübungen speziell für die Kniegelenke und teilweise auch

ayurvedische Nahrungsergänzung zum Einsatz. Die Vergleichsgruppe wurde mittels leitliniengerechter konservativer Therapie behandelt.

Die Patientinnen und Patienten der Ayurvedagruppe profitierten stärker von der Therapie als die der Vergleichsgruppe. Nach der Behandlung und in der Nachbeobachtung (zwölf Monate) zeigten sich deutliche Verbesserungen der Beschwerden gemessen

mit dem WOMAC-Index. Im Vergleich zur herkömmlichen Therapie konnte die Ayurvedatherapie die Beschwerden sogar doppelt so gut senken.

„Die Studienergebnisse sind ein sehr wichtiger Meilenstein auf dem Weg zur wissenschaftsbasierten Verankerung der Ayurvedamedizin im deutschen Raum“, sagt Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde, Immanuel Krankenhaus Berlin, und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde der Charité-Universitätsmedizin Berlin.

Die Studie wurde von der indischen Regierung (AYUSH-Ministerium) gefördert.

Kessler CS et al.: Effectiveness of an ayurveda treatment approach in knee osteoarthritis ... Osteoarthritis and Cartilage 2018; 26: 620-630 (IDW)

Infos: www.naturmed-depesche.de/185208

Metabolisches Syndrom, Triglyceride und CETP

Spezifische Wirksamkeit der Artischocke

Artischockenblattextrakte können den Fettstoffwechsel positiv beeinflussen – aber auch den CETP-Spiegel? Eine aktuelle Studie fand Hinweise für die Interaktion zwischen Genotyp und der Wirksamkeit der Artischockengabe. Männer mit einem bestimmten Genotyp scheinen besonders zu profitieren.

Auch pharmakologische Wirkstoffe natürlichen Ursprungs können individuell und ge-

schlechtsspezifisch unterschiedlich wirken, so auch die Artischocke.



Nach drei Monaten Einnahme verringerte ein Artischockenblattextrakt messbar die Serum-Triglyceridspiegel von Patienten mit metabolischem Syndrom beiderlei Geschlechts. In der randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten klinischen (RCT) Studie wurden 80 Patienten und Patientinnen mit metabolischem Syndrom in zwei Gruppen aufgeteilt: Die Versuchsgruppe (n=40) bekam über zwölf Wochen 1.800 mg/Tag Artischocken-

blattextrakt, die 40 Teilnehmer der anderen Gruppe bekamen ein Placebo.

Die iranischen Forscher widmeten sich auch der Frage, ob der Taq-I-B-Polymorphismus im Cholesterinester-Transferprotein (CETP) die Reaktion auf die Gabe von Artischockenextrakten modulieren könnte. Bisher wurde das noch nicht untersucht, könnte aber eine Antwort auf die Frage sein, warum vorangegangene Studien kontrastierende Ergebnisse brachten.

Jedoch: Die Intervention hatte keinen Einfluss auf die CETP-Spiegel. Aber Männer mit einem bestimmten Genotyp (Taq IB-B1b1) zeigten eine Reduktion von LDL-C als Antwort auf die Artischockeneinnahme. Die Ergebnisse müssen mit größeren Stichproben und längerer Interventionsdauer unter Berücksichtigung der Geschlechtsunterschiede nachgewiesen werden.

Rezazadeh K et al.: The effect of artichoke leaf extract supplementation on lipid ... EUJIM 2017

Infos: www.naturmed-depesche.de/185184

Saunabaden reduziert Risiko eines ischämischen Insults

Saunagänge gegen Schlaganfall

Finnische Frauen und Männer mittleren Alters haben ein deutlich reduziertes Schlaganfallrisiko, wenn sie regelmäßig in die Sauna gehen. Das sind die Ergebnisse einer prospektiven Langzeitstudie, die in der Fachzeitschrift *Neurology* veröffentlicht wurden.

Wie kraftvoll traditionelle Anwendungen sein können, zeigt aktuell eine Reihe von Veröffentlichungen zum Thema Saunabaden. Die positiven Wirkungen von Wärmeanwendungen auf Blutdruck und andere Indizes kardiovaskulärer Funktionen wurden bereits nachgewiesen. Dass regelmäßiges Saunieren auch das Risiko eines ischämischen Insults minimiert, konnten finnische Forscher nun ebenfalls zeigen. Sie werteten die Daten von 840 weiblichen und 788 männlichen Studienteilnehmern mit

einem Durchschnittsalter von 62,7 Jahren aus, erhoben die Häufigkeit der Saunagänge und beobachteten knapp 15 Jahre nach.

Der positive Effekt der Wärmeanwendung zeigte sich bei Frauen und Männern gleichermaßen: Vier bis sieben Saunagänge in der Woche hatten den stärksten Effekt, aber auch weniger Sitzungen haben eine prophylaktische Wirkung. Die Autoren empfehlen regelmäßiges Saunabaden für gesunde Menschen und Patienten mit stabilen Herzerkrankungen. Kontraindikationen sind

jedoch u. a. ein kürzlich durchgemachter Myokardinfarkt, eine instabile Angina pectoris oder eine hochgradige Aortenstenose.

Dass regelmäßiges Saunieren einem Schlaganfall vorbeugt, liegt vermutlich an der blutdrucksenkenden Wirkung. Außerdem beeinflusst Saunieren den Fettstoffwechsel positiv, es verringert die arterielle Steife und die Intima-Media-Dicke der Arteria carotis und bewirkt eine Abnahme des peripheren Gefäßwiderstandes. Weiter wirken Saunagänge auch noch immunstärkend, sie verringern den oxidativen Stress. Auch auf die Entwicklung neurokognitiver Erkrankungen mit vaskulärer Ätiologie haben Saunagänge positive Effekte.

Kunutsor SK et al.: Sauna bathing reduces the risk of stroke in finnish ... Neurology 2018; 90:e1937-e1944

Infos: www.naturmed-depesche.de/185185



**2 Cent
pro
Tropfen**

bis zu **87%**
günstiger

als andere Apotheken-
Produkte mit gleicher
Vitamin-D₃-Dosierung

Dr. Jacob's

Vitamin D₃ Öl forte

Bestes Preis-Dosis-Verhältnis:

- 1 Tropfen à 50 µg (2000 I.E.) Vitamin D₃
- Pro Tropfen nur 2 Cent
- 600 Tropfen pro Flasche

Dr. Jacob's Vitamin Öle

- Hergestellt in Deutschland mit Vitaminen aus Europa
- Hohe Bioverfügbarkeit
- Optimale Langzeitstabilität
- Vegetarisch

Die Vitamin-Synergie für Ihre Knochen:

Vitamin D₃ und K₂ unterstützen die Erhaltung normaler Knochen.



Bestes Preis-Dosis-Verhältnis:

1 Tropfen **Vitamin D₃K₂ Öl** für nur 3 Cent:
20 µg (800 I.E.) Vitamin D₃ und
20 µg Vitamin K₂ (all-trans MK-7)

Exklusives Kennenlernangebot*:

**50%
Rabatt**

Persönliche Fachberatung unter: 06128 4877-292

Bestellung nur innerhalb Deutschlands, portofrei auf Rechnung.

Alle Verkaufspreise sind inkl. MwSt. Bitte gewünschte Anzahl eintragen (max. 3 Stück je Produkt)

600 Tropfen	<input type="checkbox"/>	Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl (20 ml)	1 Tropfen: 20 µg D ₃ (800 I.E.)	5,- € 9,95 € (25,- €/100 ml)	PZN: 10038446
600 Tropfen	<input type="checkbox"/>	Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl forte (20 ml)	1 Tropfen: 50 µg D ₃ (2000 I.E.)	6,- € 11,95 € (30,- €/100 ml)	PZN: 13784902
600 Tropfen	<input type="checkbox"/>	Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl (20 ml)	1 Tropfen: 20 µg D ₃ (800 I.E.) + 20 µg K ₂	10,- € 19,95 € (50,- €/100 ml)	PZN: 11360196
600 Tropfen	<input type="checkbox"/>	Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl forte (20 ml)	1 Tropfen: 50 µg D ₃ (2000 I.E.) + 50 µg K ₂	17,50 € 34,90 € (87,50 €/100 ml)	PZN: 13978701
600 Tropfen	<input type="checkbox"/>	Dr. Jacob's Vitamin K₂ Öl (20 ml)	1 Tropfen: 20 µg K ₂ (all-trans MK-7)	7,50 € 14,95 € (37,50 €/100 ml)	PZN: 11648046
600 Tropfen	<input type="checkbox"/>	Dr. Jacob's Vitamin DEKA Öl (20 ml)	Vitamin D ₃ , K ₂ , A und E (Tocopherol)	12,50 € 24,95 € (62,50 €/100 ml)	PZN: 14366124

*Fachkreise: gültig bis 31.12.2018 für Angehörige medizinischer Heilberufe. Datenschutzhinweis: Die Dr. Jacob's Medical GmbH verwendet Ihre Angaben zur Vertragsdurchführung und zur weiteren Information über eigene Produkte und Dienstleistungen per Post (Werbung). Telefonnummer und E-Mail-Adresse nutzen wir nur mit ausdrücklicher Einwilligung für werbliche Zwecke. Dr. Jacob's Medical GmbH verwendet die im Rahmen der Geschäftsbeziehung anfallenden Daten – mit Ausnahme von Bankverbindungs- und Kreditkartendaten – zur internen Marktforschung und zur Analyse für Marketingzwecke. Selbstverständlich können Sie der Verwendung Ihrer personenbezogenen Daten für Zwecke der Werbung und Marktforschung jederzeit widersprechen. Wenden Sie sich hierzu einfach an: Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Str. 92, 65232 Taunusstein, E-Mail: info@DrJacobs.de

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

ND1118

Bestellung per Fax: 06128 41098

Leckere „Arznei“ beweist sich in Metaanalyse

Walnüsse bessern Lipidwerte

Eine Metaanalyse zeigt: Menschen, die regelmäßig Walnüsse essen, haben bessere Blutfettwerte als Nussabstinenten. Einen negativen Einfluss auf den Blutdruck hatte der Verzehr nicht, und das Verspeisen der kalorienreichen Nuss macht auch nicht dicker.

Marta Guasch-Ferré von der Harvard TH Chan School of Public Health in Boston überprüfte mit ihren Kolleginnen 26 kontrollierte Studien. Beteiligt waren insgesamt 1.059 Menschen, von denen die Versuchsgruppe Teilnehmer über einen gewissen Zeitraum vermehrt Walnüsse verspeisten.

Das Aufnehmen von Walnüssen in den Speiseplan hatte messbare und beeindruckende Effekte: Es führt zu deutlich niedrigeren Cholesterin-, LDL-Cholesterin- und Triglyceridkonzentrationen im Blut im Vergleich mit den Teilnehmern der Kontrollgruppe. Auf den Body-Mass-Index (BMI)



und den Blutdruck hatte das Walnussessen keine negativen Auswirkungen.

Diese Ergebnisse stimmen mit einer weiteren, kürzlich durchgeführten Metaanalyse überein. Diese überprüfte 21 Studien und zeigte ebenfalls eine Senkung des Gesamtcholesterins, des LDL-Cholesterins und auch der Apolipoproteine A und B. Am günstigsten wirkt sich der Effekt aus, wenn zusätzlich der Verzehr von rotem Fleisch und Weißmehlprodukten eingeschränkt wird. Für die Ernährung im Hinblick auf kardiovaskuläre Prävention bedeutet dies: Eine Mittelmeerricht, kombiniert mit dem Verzehr von Walnüssen, ist empfehlenswert.

Guasch-Ferré M et al.: Effects of walnut consumption ... Am J Clin Nutr 2018; 108: 174-87

Infos: www.naturmed-depesche.de/185252

Erhöhte Krankheitslast und Herausforderung im Praxisalltag

Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen pflanzlich therapieren

Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen sind weitverbreitet. In der westlichen Bevölkerung sind bis zu 25% davon betroffen. Viele Patienten fühlen sich nicht adäquat behandelt, sie leiden unter den Symptomen und suchen wirksame Hilfe.

In der westlichen Bevölkerung sind bis zu 25% der Menschen von funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen betroffen. Funktionellen Störungen des Magen-Darm-Traktes liegen meist heterogene Probleme wie eine viszerale Hypersensitivität, Motilitätsstörung oder Mikroinflammation zugrunde. Obwohl sie keine lebensbedrohlichen Erkrankungen darstellen, ist ihr negativer Einfluss auf die Lebensqualität betroffener Patienten erheblich. Dies legte Prof. Dr. Gerald Holtmann anhand der Ergebnisse einer groß angelegten Kohortenstudie mit über 10.000 Patienten auf dem Iberogast-Symposium im Rahmen der 73. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) am 14. September 2018 in München dar. Im Zentrum der Vergleichsanalyse

standen postprandiale Schmerzen, Oberbauchschmerzen, Obstipation, Völlegefühl, Diarrhoe sowie Schmerzen und Beschwerden während der Defäkation. „Insgesamt lassen die Daten den Schluss zu, dass die so bestimmte Krankheitslast bei Patienten mit funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen am höchsten ist“, konstatierte Holtmann. Eine effektive Symptomkontrolle ist daher ein Ziel, das im Mittelpunkt der Behandlung stehen sollte.

Doch genau hier liegt ein Problem, gab Prof. Dr. Martin Storr in seinem Vortrag zu bedenken: „Viele Patienten empfinden sich oftmals nicht ausreichend ernst genommen und adäquat behandelt.“ So würden sie mit ihren Symptomen häufig alleingelassen.

Als einziges Phytotherapeutikum in Deutschland, das sowohl für die Behand-

lung von Reizdarm als auch Reizmagen zugelassen ist, steht Iberogast zur Verfügung. Die Wirkung und Sicherheit der Iberis-amar-Kombination wurde bei über 7.000 erwachsenen Teilnehmern in prospektiven klinischen Studien bestätigt.

FACHPRESSEKONFERENZ

Iberogast-Symposium, 14.09.2018, 73. Jahrestagung DGVS in München

Infos: www.naturmed-depesche.de/185252

Immunschwäche durch Zinkmangel?



MEIN KLUGER RAT:
ZINK-ASPARTAT

Unizink® 50

Gleicht Zinkmangel aus und stärkt so das Immunsystem

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



www.unizink50.de
Nur in der Apotheke erhältlich.

Unizink® 50. Wirkstoff: Zink-Aspartat. **Zusammensetzung:** 1 magensaftresistente Tablette enthält: 50 mg Zink-bis-(hydrogen-DL-aspartat) = 10 mg Zink. **Sonstige Bestandteile:** mikrokristalline Cellulose, Sorbitol, Eudragit L 30 und E12.5, Croscarmellose, Triethylcitrat, Macrogol 6000, Boeson VP, Titanoxid, Magnesiumstearat, Talkum. **Unizink:** 1 Ampulle enthält: 30 mg Zink-bis-(hydrogen-DL-aspartat) = 6 mg 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 Nierenparenchymschäden, 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 1000 (AP) magensaftresistenten Tabletten. Apothekenpflichtig. **Ampullen:** 5 (N1), 10 (N2) und 25 (AP) zu 10 ml. Verschreibungspflichtig. Köhler Pharma GmbH, Neue Bergstraße 3-7, 64665 Alsbach/Bergstraße, Stand: 3/07.

Selbst hergestelltes Johanniskrautöl

Ethnobotanisches Ölmazerat mit Potenzial

In der Volksmedizin im Kosovo ist selbst hergestelltes Johanniskrautöl fester Bestandteil, u. a. zur Wund- und Geschwürbehandlung. Aber auch in anderen Teilen Europas gehört es zum ethnobotanischen Erbe. Es wird Zeit, dieses wertvolle Wissen zu nutzen.

Denn Ölmazerate aus den Blüten von *Hypericum perforatum* L. wirken nachweislich antimikrobiell. Oleum Hyperici kann Wundgröße und Heilungszeit reduzieren. Schon viele Jahre wird Johanniskrautöl beforscht, übersetzt in standardisierte Behandlungsformen bei Hautkrankheiten wird das Wissen jedoch nur schleppend.

Getestet wurden nun von amerikanischen Wissenschaftlern die im Kosovo traditionell hergestellten Johanniskrautöle zum Eigengebrauch. Hierzu werden getrocknete Blüten in ein Glasbehältnis gefüllt und mit Pflanzenöl (Olivenöl, Sonnenblumenöl u. a.) aufgegossen. Abschließend wird das

Behältnis verschlossen und für 40 Tage an einen sonnigen Platz gestellt. Zum Vergleich stellten die Wissenschaftler noch andere Zubereitungen aus standardisierten Präparaten und einen Wasserextrakt her.



Sie wollten wissen, ob Inhaltsstoffe wie Hyperforin und Hypericin in dem traditionellen Öl überhaupt vorhanden sein können, denn eine andere Studie hatte dies verneint. Allerdings wurde das dafür verwendete Öl nur 15 statt 40 Tage ziehen gelassen.

Es zeigte sich: In den Kosovo-Ölen fehlte das phototoxische Hypericin, das auch für die antibakterielle Bioaktivität verantwortliche Hyperforin war jedoch vorhanden. Dies ist insofern erstaunlich, dass Hyperforin licht- und wärmeempfindlich ist. Auch nachweisbar war, dass die selbst hergestellten Johanniskrautöle die Biofilmbildung von *Staphylococcus aureus* hemmen konnten. Um noch effektivere, standardisierte Arzneien zu entwickeln, sollten weitere Studien durchgeführt werden.

Lyles JT et al.: The chemical and antibacterial evaluation of st. john's wort oil macerates used in kosovar traditional medicine. *Front. Microb.* 2017, 8:1639

Infos: www.naturmed-depesche.de/185254

Bronchitis und Sinusitis

Empfehlung in den Leitlinien für Phytopharmakon

Die Evidenzlage zu einem Phytopharmakon mit Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenölen ist so gut, dass verschiedene Gesellschaften es in ihre Leitlinien aufgenommen haben.

Im letzten Winter 2017/2018 erkrankten mehr Menschen an grippalen Infekten und Atemwegsinfekten als in den Vorjahren, was auch einen hohen Krankenstand zur Folge hatte. Das belegen einerseits die Zahlen der Krankenkassen und des Robert-Koch-Instituts, andererseits sind es die Erfahrungen niedergelassener Ärzte. Der Hals-Nasen-Ohrenarzt Dr. med. USO Walter und die Fachärztin Dr. med. Petra Sandow betonten auf einer Veranstaltung von

Pohl-Boskamp, dass ein erheblicher Teil der Patienten wegen Atemwegsinfekten ihre Praxen konsultiere.

Bei Atemwegsinfekten ist die Funktion des respiratorischen Flimmerepithels und damit der Selbstreinigungsmechanismus der oberen und unteren Luftwege eingeschränkt. Diese herabgesetzte mukoziliäre Clearance gilt als Schlüsseldefekt bei entzündlichen Erkrankungen der Atemwege. Husten, Schnupfen und Druckkopfschmerz

sind die charakteristischen Symptome, die schnell gelindert werden sollen. Mehr als 100 präklinische Studien und 28 klinische Studien zeigten die mukolytischen, sekretolytischen, sekretomotorischen, bronchospasmolytischen, antioxidativen und antimikrobiellen sowie antiinflammatorischen Wirkungen des pflanzlichen Destillats ELOM-080 (GeloMyrtol forte). So empfehlen u. a. die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin und die Deutsche Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde und Halschirurgie den Einsatz von ELOM-080 bei akuter Rhinosinusitis.

FACHPRESSEKONFERENZ

3. Kompetenz-Kolleg der United Airways, GeloMyrtol forte Pressekonferenz 31.08.2018, Hamburg. Veranstalter: G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG

Infos: www.naturmed-depesche.de/185253

Die Pflanzen.
Die Heilkraft.
Der Saft.



Sonst nichts.

*Bessert natürlich
Ihr Befinden bei
nervlicher Belastung.*

Schoenenberger®
Naturreiner Heilpflanzensaft
Passionsblumenkraut
Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

200 ml PZN -13896914/3 x 200 ml PZN -13911424



Mehr über Bio-Anbau und Verarbeitung der
34 Sorten auf: www.schoenenberger.com



Naturreiner Heilpflanzensaft Passionsblumenkraut · Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Presssaft · Zus.: 100 ml enthalten: Wirkstoff: 100 ml Presssaft aus frischem Passionsblumenkraut (*Passiflora incarnata* L.) (1 : 0,7 - 0,9).
Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. **Gegenanz.:** Allergie gegen Passionsblumenkraut. **Nebew.:** Überempfindlichkeit (Vaskulitis), Übelkeit und Herzrasen sind bei der Anwendung einer Zubereitung aus Passionsblumenkraut berichtet worden. Die Häufigkeit ist auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar. Walther Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG · 71106 Magstadt · www.schoenenberger.com · Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Orthomolekulare Medizin

Vitamin-B12- und Folsäuremangel in Irland weitverbreitet

Eine große Bevölkerungsstudie in Irland hat ergeben, dass eine besorgniserregende Anzahl von Erwachsenen im Alter von 50 Jahren und älter Vitamin-B12- und Folsäuremängel aufweist, die langfristig der Gesundheit nicht zuträglich sind.

Forscher einer irischen Langzeitstudie zum Altern (Irish Longitudinal Study on Ageing, TILDA), durchgeführt am Trinity College in Dublin, haben die medizinischen Informationen von 5.290 Erwachsenen aus Irland im Alter von 50 Jahren analysiert.

Ihr Ergebnis: Jeder achte Erwachsene über 50 Jahren hat einen zu niedrigen Vitamin-B12-Spiegel und jeder siebte einen Mangel an Folsäure.

In Prozenten: 12% sind von einem Vitamin-B12-Mangel (148 bis 185 pmol/l) betroffen, 15% von einem Folsäuremangel (6 bis 10 nmol/l).

Die Prävalenz von inadäquaten Folsäurekonzentrationen steigt mit dem Alter. Während bei den 50- bis 60-jährigen irischen Einwohnern 14% betroffen sind, sind es bei den über 80-jährigen schon 23%. Besonders Menschen, die Metformin einnehmen, und Raucher sind von Mängeln betroffen.

Die bisherigen politischen Bemühungen in Irland beschränken sich auf Aufklärung über gesunde Ernährung. Bei solcher Ernährung wäre es möglich, die erforderliche Menge über die Nahrung aufzunehmen. Dies scheint aber den allermeisten Iren nicht zu gelingen. Auch nicht bedacht

sind hier mögliche Medikamentenwechselwirkungen und die altersbedingten Veränderungen im Magen-Darm-Trakt, die die Bioverfügbarkeit enorm herabsetzen. Nur wenige Iren substituieren Vitamin B12 oder Folsäure als Nahrungsergänzungsmittel. Über nationale Maßnahmen einer Anreicherung von Lebensmitteln mit den Stoffen wird diskutiert.

Ein Mangel an Vitamin B12 und Folsäure kann mit Anämie und Symptomen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gewichtsverlust und Gedächtnisstörungen einhergehen und sich auch auf die psychische Gesundheit negativ auswirken.

Folsäure und Vitamin B12 sind entscheidende Stoffe für die neurologische Gesundheit, für das Blut und für die Reparatur der DNA. Die Autoren fordern, gezielte Maßnahmen in Angriff zu nehmen.

Laird EJ et al.: Voluntary fortification is ineffective ... British Journal of Nutrition 2018; 120; 111-120

Infos: www.naturmed-depesche.de/185258

NOTFALLMEDIZIN

Hochrisikopatienten und akutes Nierenversagen

Akute Nierenschädigung könnte durch Vitamin B3 abgemildert werden

Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass die orale Einnahme von Vitamin B3 möglicherweise bald eine wirksame Methode zur Behandlung oder Prävention akuter Nierenschäden in Notfallsituationen sein könnte.

Eine akute Nierenschädigung tritt auf, wenn sich Abfallprodukte im Blut ansammeln und die Nieren Schwierigkeiten haben, ein gutes Flüssigkeitsgleichgewicht im Körper aufrechtzuerhalten. Senioren, bereits hospitalisierte Menschen und Patienten auf Intensivstationen sind besonders anfällig für akutes Nierenversagen (ANV). Neue Untersuchungen legen nahe, dass eine Form

von Vitamin B3 zur Vorbeugung akuter Nierenschäden bei gefährdeten Personen eingesetzt werden kann.

Dr. Parikh und sein Team untersuchten den Metabolismus von Mäusen mit akuter Nierenschädigung. Urintests zeigten niedrigere Konzentrationen einer Substanz namens Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid (NAD+). NAD+ ist die final metabolisierte Form von Vitamin B3. In einem zwei-

ten Schritt nutzten die Forscher eine Gen-editing-Technologie, um Mäuse mit reduziertem QRRT-Enzym, das für die Umwandlung von Cholinat in NAD+ zuständig ist, zu testen. Danach folgten vier Humanstudien.

Die Ergebnisse legen nahe, dass die NAD+-Biosynthese während eines ANV vermindert ist und die Gabe von Vitamin B3 vorteilhaft für die Patienten sein könnte. Dies könnte eine wichtige Entdeckung für die Notfallmedizin sein, jedoch sind weitere Studien erforderlich, um die Ergebnisse zu verifizieren.

Mehr AP et al.: De novo NAD+ biosynthetic ... Nature Medicine 2018; 24(9): 1351-59

Infos: www.naturmed-depesche.de/185259

Manuelle Medizin

Bei Fibromyalgie kann Osteopathie helfen

Die Fibromyalgie als komplexes Schmerzsyndrom mit ungeklärter Ätiologie ist eine therapeutische Herausforderung. Pauschale Standardlösungen greifen hier nicht. Osteopathie kann aber eine symptomatische Verbesserung bewirken – und das ohne Nebenwirkungen –, so die Ergebnisse einer kleinen Pilotstudie.

Osteopathie lindert bei Patienten mit Fibromyalgie die Schmerzen und bewirkt psychische Verbesserungen. Das sind die Ergebnisse einer achtwöchigen, randomisierten Pilotstudie mit 29 Teilnehmern im Alter von 18 bis 65 Jahren. Die Wirksamkeit und Sicherheit von (manipulativer) Osteopathie und Gabapentin wurde verglichen. Gruppe 1 bekam nur Gabapentin (bis zu 900 mg), Gruppe 2 wurde osteopathisch behandelt, Gruppe 3 bekam eine Kombinationsbehandlung mit Gabapentin (bis zu 900 mg) und Osteopathie. Die osteopathische Behandlung wurde einmal wöchentlich über sechs Wochen für je 30 Mi-

nuten durchgeführt. Jede Behandlung begann mit einer strukturellen Untersuchung als Grundlage der individuellen osteopathischen Behandlung. Diese umfasste u. a. myofasziale und cranosakrale Techniken.

In der Osteopathie- und Osteopathie-plus-Gabapentin-Gruppe berichteten die Teilnehmer nach acht Wochen

über eine signifikante Abnahme der Schmerzen, wohingegen Gabapentin allein nur zu einer leichten Besserung führte.

Patienten, die nur osteopathisch therapiert wurden, berichteten außerdem über eine starke Verbesserung des gefühlten gesamten Gesundheitszustandes.

Marske C et al.: *Fibromyalgia with Gabapentin ... JACM 2018, doi: 10.1089/acm.2017.0178*

Infos: www.naturmed-depesche.de/185195



Bewegung als Medizin

Körperliche Fitness und intestinales Mikrobiom stehen in Zusammenhang

Dass körperliche Betätigung und die intestinale Mikroflora sich beeinflussen können, darauf deuteten bislang nur Tierversuche hin. Nun liegt eine erste Humanstudie vor, die den Zusammenhang bei jungen, gesunden Erwachsenen untersuchte.

Es vergeht momentan keine Woche ohne neue Studienergebnisse zum intestinalen Mikrobiom.

Durk und Kollegen untersuchten die Herz-Kreislauf-Fitness mittels VO_2 max-Messung (maximale Sauerstoffaufnahme) von 20 Männern und 18 Frauen mit einem Laufbandtest. Die Teilnehmer waren im Durchschnitt 25 Jahre alt, gesund und hatten in den letzten sechs Monaten keine Antibiotika eingenommen. Die Körperfett-

zusammensetzung wurde vorab bestimmt, außerdem führten die Teilnehmer sieben Tage lang ein Ernährungstagebuch. Bei den untersuchten Stuhlproben konzentrierten sich die Wissenschaftler besonders auf das Verhältnis von *Firmicutes* und *Bacteroides*. Ein Ungleichgewicht im Verhältnis dieser beiden Bakterienklassen wird u. a. mit dem Reizdarmsyndrom in Verbindung gebracht. Diejenigen mit den besten VO_2 max-Ergebnissen, also der besten kardiorespiratori-

schen Fitness, hatten auch das beste *Firmicutes-Bacteroides*-Verhältnis im Darm. Die Ergebnisse waren signifikant.

Dies unterstützt die Annahme vorangegangener Untersuchungen, dass Sport eine Zunahme von *Firmicutes* fördern könnte. Auf jeden Fall, betonen die Autoren der Studie, gibt es einen Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und dem intestinalen Mikrobiom.

Kein Zusammenhang wurde in dieser Studie bezüglich der Körperfettzusammensetzung, dem BMI und dem *Firmicutes-Bacteroides*-Verhältnis festgestellt, wobei dies auch daran liegen könnte, dass nur schlanke, gesunde Probanden untersucht wurden.

Durk RP et al.: *Gut microbiota ist related ... Int Journ Sport Nutr Exerc Metab 2018; doi: org/10.1123/ijnsnem.2018-0024*

Infos: www.naturmed-depesche.de/185269

Studie zu Patientenerfahrungen

Homöopathie bei Depressionen

Depressionen gehören zu den häufigsten Indikationen, mit denen sich Patienten mit Hoffnung auf Besserung an Homöopathen wenden. Wie aber empfinden depressive Patienten eine begleitende homöopathische Behandlung?

Im Studiendesign nach dem Goldstandard – randomisiert, placebo-kontrolliert, verblindet – können individuelle Erfahrungen nicht bewertet werden. Mittlerweile ist klar geworden, dass die individuelle Mittelfindung und viele andere Parameter bei der Beforschung der Homöopathie nicht übergangen werden können.

Petter Viksveen von der Universität Stavanger in Norwegen und Clare Relton von der Universität Sheffield in England haben eine Interviewstudie durchgeführt. Sie stellten 33 Erwachsenen, die an mittleren und schweren Depressionen litten, Fragen zu deren homöopathischer Depressionstherapie. Die Fragen bezogen sich auf drei Themenfelder:

1. Der Grad und die Veränderung des Verständnisses der Therapie
2. Erfahrungen mit der Beratung und der Medikation wie z. B. fürsorgliche Unterstützung, Vertrauen und Optimismus bezüglich der Konsultation von Homöopathen
3. Änderungen des Gesundheitszustandes wie z. B. Verbesserung oder Verschlechterung der Stimmung und des Wohlbefindens.

Verständnis und Erfahrungen

Anfangs hatten die meisten Teilnehmer wenig bis keine Kenntnis-

se zur Homöopathie und wussten nicht, wie sie wirken könne. Innerhalb der ersten sechs Monate änderte sich das. Die Teilnehmer verstanden die Therapie als individuelle und ganzheitliche Methode.

Andere Teilnehmer beschrieben die Homöopathie als besonders zustandsspezifische Therapie. Sie hatten das Gefühl, dass zu jeder Zeit auf aktuelle Beschwerden eingegangen werden konnte.

Die Patienten verstanden die homöopathische Behandlung als komplementär zu ihrer bestehenden, konservativen Therapie. Einer beschrieb, dass die homöopathischen Sitzungen seine parallel laufende kognitive Verhaltenstherapie positiv beeinflussen würden. Einige hegten auch die Hoffnung, durch die Homöopathie auf Antidepressiva oder andere Therapien verzichten zu können.

Je gründlicher, aufgeschlossener, engagierter und kompetenter die Therapeuten wirkten, desto besser wurde auch die Therapie-richtung bewertet. Einige Teilnehmer bezweifelten den Nutzen von homöopathischen Arzneimitteln. Andere ließen sich ohne vorherige Meinung auf die Therapie ein und wieder andere erkannten für sich, dass nicht nur die Arznei, sondern das Zusammenspiel aus therapeutischer Konsultation und Homöopathikum wirksam sei. Empfanden

die Teilnehmer den Behandelnden als mitfühlend, engagiert und ehrlich, entwickelten sie Vertrauen und konnten sich öffnen. Positiv bewertet wurde auch, wenn die Behandler/in Optimismus vermitteln konnte und dass die Beratungen mit 45 Minuten vergleichsweise lang waren.

Positive Ergebnisse

Die Konsultationen halfen den Patienten, in Selbstreflexion zu gehen und neue Erkenntnisse über sich zu gewinnen. Negative Empfindungen gab es nur, wenn Zweifel an der Kompetenz des Behandelnden bestanden.

Die meisten Befragten beschrieben sich nach sechs Monaten homöopathischer Therapie als weniger depressiv, weniger ängstlich und nicht mehr so reizbar.

Die Verbesserungen waren für einige Probanden vorübergehend, und für andere hielten sie länger an. Einige Teilnehmer konnten auch besser schlafen, fühlten sich ruhiger oder hatten weniger Ängste.

Manche stellten bald nach der Einnahme der Homöopathika Veränderungen fest, meistens Verbesserungen.

Nur wenige fühlten eine Verschlechterung, die auch mit körperlichen Symptomen zusammenhing, und einige beschrieben deutliche Verbesserungen, nachdem es erst einmal Verschlechterungen gegeben hatte. Dies entspricht dem Phänomen der in der Homöopathie beschriebenen Erstverschlimmerung.

Viksveen P et al.: *Depressed patient's experiences with ...* EJIM 2017 17: 73-80

Infos:
www.naturmed-depesche.de/185275

Die Homöopathie als ein hochindividuelles Therapieverfahren kann nicht lediglich mittels evidenzbasierter, standardisierter Forschung verstanden werden.

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.



SymbioPharm GmbH | Auf den Lüppen 10 | 35745 Herborn | Tel.: 02772/981-300 | www.symbiopharm.de



Internationale Metaanalyse

Eine Stunde Sport pro Woche als Depressionsprophylaxe

Die Ergebnisse einer internationalen Metaanalyse zeigen, dass körperliche Aktivität vor der Entstehung einer Depression schützen kann. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft sind die positiven Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung auch im weltweiten Vergleich feststellbar.

Depressive Störungen sind die zweitwichtigste Ursache für die globale Krankheitslast. Sie sind mit der erhöhten Gefahr von Komorbidität, vorzeitiger Mortalität und immensen Kosten für das Gesundheitswesen verbunden. Angesichts der weiten Verbreitung depressiver Störungen und der individuellen und gesellschaftlichen Belastungen ist die Entwicklung prophylaktischer Strategien dringend notwendig.

Risikofaktor Bewegungsmangel

Als modifizierbarer Risikofaktor für das Auftreten von Depressionen gilt körperliche Aktivität. Es ist bekannt, dass sich, im Vergleich zu nicht betroffenen Personen, ungefähr die Hälfte aller Patienten mit Major Depression nicht genügend bewegt. Der Richtwert sind 150 Minuten Bewegung mittlerer Intensität pro Woche.

Menschen, die viel sitzen, werden häufiger depressiv, so auch die Ergebnisse einer Metaanalyse aus dem Jahr 2015, die elf prospektive Studien auswertete (Zhai L et al., Br J Sports Med 2015). Das ist gerade im Hinblick auf die immer weiter verbreitete sitzende Arbeitsweise vieler Menschen zu bedenken.

Als ebenfalls belegt gilt, dass strukturierte, regelmäßige körperliche Aktivität die Symptome bei bereits an Depression erkrankten Menschen reduzieren kann. Bislang fehlten aber Untersuchungen zum Einfluss von Alter, Geschlecht und Herkunft der Betroffenen.

Internationale Bedeutung

Ein 13-köpfiges Forscherteam aus Australien, Belgien, Brasilien, Schweden, Großbritannien und den USA widmete sich diesen Fragen und führte eine groß angelegte Metaanalyse durch. Sie veröffentlichten die Ergebnisse im *American Journal of Psychiatry*.

Die Auswertung der Daten aus 49 prospektiven Kohortenstudien aus Asien, Europa, Amerika und Ozeanien mit insgesamt 266.939 Personen (davon 47% männlich) und einer durchschnittlichen Nachbeobachtungszeit von über sieben Jahren ergab: Unabhängig von Alter, Geschlecht, körperlichem Zustand oder der Herkunft beugt regelmäßige Bewegung der Entwicklung einer Depression vor. Menschen, die sich mehr bewegen, haben ein geringeres Erkrankungsrisiko. Das gilt für Jugendliche ebenso wie für Erwachsene und ältere Menschen.

Die Arbeit ist somit die erste weltweite Metaanalyse, die beweist, dass körperliche Aktivität eine international wirksame Maßnahme ist, um die Prävalenz der Depression zu senken.

60 Minuten pro Woche

Die weitere Auswertung des an der Studie beteiligten „Black Dog Institute“ der University of New South Wales (UNSW) in Sydney beziffert die positiven Auswirkungen genau. Zwölf Prozent der Depressionen kön-

nen durch nur eine Stunde sportlicher Aktivität pro Woche verhindert werden.

Interessant ist auch, dass sich der schützende Effekt unabhängig von Co-Faktoren wie dem allgemeinen Gesundheitszustand, dem Body-Mass-Index oder einem Nikotinabusus zeigt.

Schuch FB et al.: *Physical activity and incident depression. A meta-analysis of prospective cohort studies.* *Am J Psychiatry* 2018; 175(7): 631-48

Infos: www.naturmed-depesche.de/185241

Frage 1: Die Hälfte aller Patienten mit Major Depression ...

- A leidet unter Xerostomie
- B ist von Kontrollzwang betroffen
- C bewegt sich zu wenig
- D ist untergewichtig
- E hat manische Phasen

Frage 2: Bewegung zur Prophylaxe einer Depression funktioniert ...

- A nur für Nichtraucher
- B bei Agoraphobie
- C erst ab 6 Std. Sport pro Woche
- D für alle Geschlechter
- E nur bei männlichen Jugendlichen

Frage 3: Regelmäßiger Sport entfaltet eine prophylaktische Wirkung gegen Depressionen ...

- A bei ca. 60% der Europäer
- B bei ca. 12% aller Menschen
- C bei ca. 35% der jungen Frauen
- D bei ca. 27% der Jugendlichen
- E bei 78% der Über-70-jährigen

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

Besuchen Sie uns online!

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

Entwicklung von integrativer Leitlinie

Anthroposophisch-ganzheitliche Behandlung bei Depressionen

Vier Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben am Beispiel der Depression ein anthroposophisch-ganzheitliches Gesundheitsprogramm entworfen. Dieses soll im Praxisalltag helfen, die Therapie individueller zu gestalten.

Anne S. Ponstein von der University of Applied Science in Leiden (Niederlande) und Kollegen haben ihre integrative Richtlinie „The Anthroposophic Medical healthcare Program (AHCP)“ als Modell für zukünftige Studien zu Sicherheits- und Wirksamkeitsnachweisen sowie zur Einschätzung der Kosten entworfen worden. Wenn ganzheitliche Therapien integriert werden sollen, müssen sie messbar und nachvollziehbar sein. Dazu soll die Entwicklung des Programmes einen Beitrag leisten.

Innerhalb der Anthroposophischen Medizin (AM) werden Gesundheit und Krankheit u. a. als ein Resultat des Gleichgewichts oder

Ungleichgewichts zwischen den vier Wesensgliedern, oder anders gesagt, zwischen physischen, physiologischen, psychosozialen und/oder spirituellen Kräften bzw. Ebenen gesehen. Die AM ist eine komplexe und individualisierte Medizin, die zum Ziel hat, diese Ebenen wieder auszugleichen.

Praxisrealität

Bei depressiven Störungen können spezifische Symptome innerhalb der AM auch den vier Hauptorganen zugeordnet werden, so die Autoren der Studie (siehe Tab. S. 24). Um herauszufinden, wie im anthroposophischen Praxisalltag bei

Depressionen tatsächlich therapiert wird, wurden Hunderte Interviews und Gruppendiskussionen geführt und ausgewertet. Daran beteiligt waren u. a. Ärzte, Krankenschwestern, Diätassistenten und Therapeuten für Eurythmie, Kunst- und Musiktherapie. So entwickelten die Autoren das AHCP mit Phasen und Zielen in der Behandlung von milden bis mittleren Depressionen. Die genannten Behandlungen gelten als Vorschläge bzw. Beispiele.

Erste Behandlungsphase

Die erste Behandlungsphase beschäftigt sich mit physischen Gegebenheiten und der physischen Existenz. Fragen nach der Wohn-, Arbeits- und Finanzsituation werden hier gestellt.

Zweite Behandlungsphase

In der zweiten Behandlungsphase steht das Ziel im Mittelpunkt, die Lebensvitalität über den ätherischen Leib zu verbessern.

Die Anthroposophische Medizin ist eine komplexe und individualisierte Medizin.



Rosenwurz

Rosenwurzextrakt mit Magnesium & Vitamin B₁



- Rosenwurzextrakt (*Rhodiola rosea*) mit Magnesium und Vitamin B₁
- Zur Unterstützung eines normalen Nervensystems und psychischer Funktionen ist eine ausreichende Versorgung mit Magnesium und Vitamin B₁ zu empfehlen.
- Magnesium trägt u.a. zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei.
- Vitamin B₁ unterstützt den Energiestoffwechsel und die Funktion des Nervensystems.
- Verzehrempfehlung: 1 Kapsel / Tag

- laktosefrei
- glutenfrei
- gelatinefrei
- vegetarisch
- vegan

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder direkt bei www.sanitas.de

Apotheken-Bestellnummer
60 Kaps. PZN 4187691

sanitas GmbH & Co. KG
Billerbecker Str. 67 · 32839 Steinheim
Tel. 05233 93899 · Fax 997084
info@sanitas.de

Spezifische Therapien hierzu können sein:

1. Tägliche Rhythmen vermitteln (Essen, Schlafen etc.)
2. Lebenskraft stärken (Arzneien, äußere Anwendungen wie Bäder, rhythmische Massage, Ernährungstherapie)
3. Die Verbindung nach innen stärken (wie empfindet der Patient Stimuli durch äußere Anwendungen)

Dritte Behandlungsphase

Hier soll der Astralleib angesprochen werden, und zwar indem das Verhalten und der Lebensstil in den Fokus rücken.

4. Mit dem Inneren verbinden: Gefühle, Impulse, Umwelt (Kunsttherapie, Eurythmie, psychologische Therapie)

5. Atmen: Balance zwischen dem Nerven-Sinnes-System und dem Bewegungs-Stoffwechsel-System finden (Hydrotheapie, Kunsttherapie, Eurythmie)

6. Blick nach innen: Was beeinflusst die Symptomatik (Psychotherapie)

7. Aktiv werden: Den Willen zu Aktivität ansprechen (Bewegungstherapie, Kunsttherapie, Eurythmie)

Vierte Behandlungsphase

Die vierte Behandlungsphase spricht im Besonderen die Ich-Organisa-

tion an. Es gilt, die Kontrolle über den eigenen Willen und Lebensentscheidungen wieder zu übernehmen.

8. Lebensereignisse verarbeiten (Kunsttherapie, Psychotherapie, Biografiearbeit)

9. Stärkung der persönlichen Identität (Eurythmie, Psychotherapie)

10. Dem Leben wieder einen Sinn geben, neue Ideale und Impulse finden (psychologische Therapien)

Ponstein AS et al.: The development of an anthroposophic, whole medical system, healthcare program for patients with ... JACM 2017, doi: 10.1089/acm.2017.0051

Infos: www.naturmed-depesche.de/185272

	Untere Wesensglieder		Obere Wesensglieder	
	Physischer Leib	Ätherleib	Astralleib	Ich-Organisation
Medikation	<ul style="list-style-type: none"> ■ Schulmedizinische Medikamente, ■ Vitamine, ■ Hormonsubstitution 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anthroposophische Medikamente, oft tierische Ausgangsstoffe (z. B. Hepar-Magnesium) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anthroposophische Medikamente, oft pflanzliche Ausgangsstoffe (z. B. <i>Hypericum</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anthroposophische Medikamente, oft mineralische Ausgangsstoffe (z. B. <i>Aurum</i>)
Ernährungstherapie	Hauptanwendungsbereich			
Physikalische Therapien (rhythmische Massage etc.)	Hauptanwendungsbereich			
Äußere Anwendungen		Hauptanwendungsbereich		
Kunsttherapie			Hauptanwendungsbereich	
Heileurythmie			Hauptanwendungsbereich	
Psychologische Therapie und anthroposophische Biografiearbeit			Hauptanwendungsbereich	

Richtlinien für die Wahl der Therapie in der Anthroposophischen Medizin / integrativer Ansatz nach Ponstein et al.

Ritueller Gebräu indigener Amazonasbewohner

Therapieresistente Depression: Ayahuasca könnte helfen?

Aktuelle Open-label-Studien zeigen, dass Psychedelika wie Ayahuasca bei therapieresistenten Depressionen helfen könnten. Ayahuasca, der Trank der „Liane der Geister“ aus dem Amazonasgebiet, wurde nun in einer Studie mit 29 betroffenen Patienten getestet.

Ayahuasca, die dimethyltryptaminhaltige Zubereitung aus der Liane *Banisteriopsis caapi* und Blättern des Kaffeestrauchgewächses *Psychotria viridis*, wird von Angehörigen diverser Amazonasethnien verwendet, um rituelle Trancezustände zu erreichen. Die akuten psychischen Auswirkungen dauern etwa vier Stunden und sind mit intensiver Wahrnehmung und kognitiven, emotionalen und affektiven Veränderungen verbunden.

Mehrere Studien stellten fest, dass Ayahuasca nicht abhängig macht und dass es aufgrund seiner moderaten sympathomimetischen Effekte nicht mit psychopathologischen Verschlechterungen verbunden ist.

23 Wissenschaftler aus Brasilien waren nun an einer randomisierten, placebokontrollierten, doppelverblindeten Studie beteiligt, um der Frage auf den Grund zu gehen, ob Ayahuasca bei therapieresistenten Depressionen Wirkung zeigen

könnte. 29 behandlungsresistente Patienten mit unipolarer Major Depression im Alter von 18 bis 60 Jahren wurden dafür ausgewählt. Sie erhielten eine Dosis Ayahuasca bzw. ein Placebo. An Tag 1, 2 und 7 nach der Gabe wurde geprüft. Ayahuasca zeigte im Vergleich zum Placebo signifikante antidepressive Wirkungen, die an Tag 7 noch mit einer Besserung von 36% (Placebo 7%) nachzuweisen war.

Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen wurden beobachtet. Das antidepressive Potenzial sollte weiter untersucht werden.

Palhano-Fontes F et al.: Rapid ... Psychological Medicine 2018; doi: org/10.1017/S0033291718001356

Infos: www.naturmed-depesche.de/185277



Totes Tier, toller Mensch

Fleischverzehr vermittelt Machtgefühl

In Haushalten mit geringem Einkommen wird statistisch mehr rohes und verarbeitetes Fleisch konsumiert als bei Besserverdienenden. Forschungsergebnisse aus Australien legen nahe, dass es eine Verbindung zwischen der Wahrnehmung des eigenen sozio-ökonomischen Status und dem Fleischkonsum gibt.

Das Verständnis der psychologischen Hintergründe könnte helfen, den Fleischkonsum der Gesellschaft zu beeinflussen, denn: Der Verzehr von Fleisch ist ein Symbol von Macht und Status. Menschen, die ihren sozio-ökonomischen Status gering einstufen, bevorzugen es, Fleisch zu konsumieren, und essen auf-

grund dieser Selbstwahrnehmung sogar mehr davon. Dies belegen nun aktuelle Forschungsergebnisse von Wissenschaftlern der Monash University und der University of Technology Sydney (UTS). Mithilfe einer Reihe von Experimenten waren die Wissenschaftler in der Lage zu zeigen, dass es eher der Wunsch

nach Status, anstatt anderer Variablen wie Hunger oder möglicher ernährungsbedingter Vorteile war, der die Fleischpräferenz bedingte.

Die verschiedenen Experimente und Erhebungen zeigten dies eindrücklich. Die Wissenschaftler mutmaßten, dass man die Konsumenten dazu bewegen kann, sich einem höheren oder niedrigeren sozio-ökonomischen Status angehörig zu fühlen und somit das Ausmaß des Fleischkonsums beeinflussen zu können. Die Nahrungsmittelindustrie weiß das aber vermutlich schon länger.

Institut Ranke-Heinemann/Australisch-Neuseeländischer Hochschulverband Berlin über IDW

Infos: www.naturmed-depesche.de/185276

Der Verzehr von Fleisch ist für viele Menschen immer noch ein Symbol von Macht und Status.

Meditation und Achtsamkeit

Meditation und Achtsamkeit bekommen zurzeit eine enorme mediale Aufmerksamkeit. Wenn man die zahlreichen Berichte liest, entsteht der Eindruck, dass es sich um ein Allheilmittel handelt. Welche Wirkungen gelten aber als nachgewiesen?

Meditation wird seit Jahrtausenden von Mystikern und Weisen verschiedener Kulturen und Religionen zur Selbsterkenntnis, Bewusstseinsweiterung und Heilung verwendet. Der Begriff „Meditation“ fasst dementsprechend sehr unterschiedliche Ansätze zusammen, vom Singen von Mantras, über die transzendente Meditation bis hin zur modernen Achtsamkeitsmeditation. Auch der Begriff „Achtsamkeit“ mit seinem inflationären Gebrauch in den Medien ist nicht eindeutig. Deswegen lohnt es sich, zunächst nach fundierten Definitionen zu schauen.

Zwei renommierte Meditationsforscher, Walsh und Shapiro, schlagen folgende Definition vor: „Der Begriff ‚Meditation‘ bezieht sich auf eine Ansammlung von Selbstregulationspraktiken, die das Training von Aufmerksamkeit und Gewahrsein in den Mittelpunkt rücken, um mentale Prozesse unter größere willentliche Kontrolle zu bringen und dabei generelles geistiges Wohlbefinden und geistige Entwicklung sowie spezifische Fähigkeiten wie Ruhe, Klarheit und Konzentration zu fördern (1).“

Jon Kabat-Zinn hat die Achtsamkeit Ende der 1970er-Jahre in den USA aus ihrem ursprünglichen buddhistischen Kontext gelöst und sehr erfolgreich im klinischen Kontext eingesetzt. Für ihn bedeutet Achtsamkeit, „auf eine besondere Art und Weise aufmerksam zu sein: absichtlich, im gegenwärtigen Moment und nicht wertend (2).“

Von einer Achtsamkeitsmeditation kann man also sprechen, wenn der Aufmerksamkeitsfokus in der Me-

ditation auf das gerichtet ist, was momentan im Erleben auftaucht, auf die Erfahrungen im gegenwärtigen Moment. Ein häufig genutztes Objekt der Aufmerksamkeit ist die Atemempfindung (siehe Kasten).

Forschung

In den letzten 20 Jahren ließ sich eine exponentielle Zunahme der Forschungstätigkeit zu Meditation und Achtsamkeit beobachten (siehe Tabelle). Ein neuer Wissenschaftszweig hat sich gebildet. Über Verfahren wie Magnetresonanztomographie und Elektroenzephalogramm werden Auswirkungen der Meditation auf Struktur und Funktion des Gehirns untersucht. In klinischen Studien werden Effekte auf Verhalten und Erleben und verschiedene Gesundheitsstörungen gemessen.

Besonders gut erforscht und als wirksam belegt ist die von Jon Kabat-Zinn entwickelte Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (engl. Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR). Das Programm ist standardisiert und wird acht Wochen lang durchgeführt. Die Teilnehmer absolvieren wöchentlich eine zweieinhalbstündige Gruppensitzung, eine tägliche Eigenübungspraxis von 45 Minuten und einen abschließenden Übungstag in Stille. Elemente aus der Achtsamkeitspraxis werden mit Yogaübungen kombiniert, z. B.:

- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Sanftes Ausführen von Yoga-stellungen

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (engl. Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) verbindet Elemente der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion mit Maßnahmen der Kognitiven Verhaltenstherapie. Ein Ziel der Therapie ist die Vorbeugung von Rückfällen

Beispiel Atemachtsamkeitsmeditation – grober Ablauf (Dauer ca. 10 bis 20 Minuten)

Sie nehmen eine aufrechte Körperhaltung ein, beispielsweise auf einem Meditationsbänkchen oder auf einem normalen Stuhl. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Die Augen können Sie schließen oder den Blick sanft auf einen Punkt vor sich auf den Boden richten, ohne etwas Bestimmtes zu betrachten. Nun lassen Sie die Aufmerksamkeit nach und nach durch den Körper wandern. Dann bringen Sie sie zur Atemempfindung. Sie spüren dem natürlichen Fluss nach, ohne ihn zu verändern. Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Körperstellen, an denen der Atem besonders gut spürbar ist: Nasenlöcher, Brustkorb oder Bauchdecke. Nehmen Sie die Atemqualität wahr, kurz, lang, tief oder flach – ohne zu bewerten. Die Gedanken wandern gerne in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Das ist normal. Wenn Sie es wahrnehmen, geleiten Sie die Aufmerksamkeit immer wieder wohlwollend in den gegenwärtigen Moment, in das Hier und Jetzt, zu diesem Atemzug. Zum Ende öffnen Sie die Augen, bewegen sich etwas oder recken und strecken sich (3, 4).

bei Depressionen. Auch die Wirksamkeit der MBCT gilt inzwischen durch zahlreiche Studien als wissenschaftlich gut belegt.

Zunehmende Forschungsaktivität

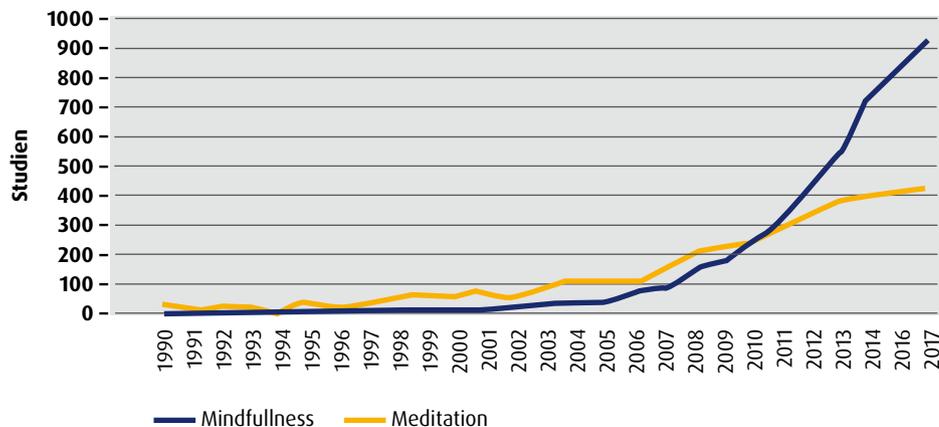


Tabelle: Anzahl der Resultate zu den Suchbegriffen „Meditation“ und „Mindfulness“ in PubMed von 1990 bis 2017 (5,6) (Grafik: Frank Aschoff)

Wirkmechanismen

Die Meditation nimmt Einfluss auf die Selbstregulation, also auf Prozesse, mit denen Menschen ihr Erleben und Verhalten steuern. Hier wiederum werden nach der deutschen Psychologin und Neurowissenschaftlerin Hölzel (3) Wirkungen in drei Bereichen unterschieden:

1. Stärkung der Aufmerksamkeitsregulation

Zur Aufmerksamkeit gehören:

- Daueraufmerksamkeit (Fähigkeit in längeren, monotonen Situationen auf seltene Reize zu reagieren)
- Selektive Aufmerksamkeit (Auswahl einer speziellen Information aus einer Menge an Informationen)
- Exekutive Aufmerksamkeit (Regeln von Konflikten mit Störreizen)

2. Verbesserung der Emotionsregulation

Angemessen auf Emotionen zu reagieren und diese regulieren zu können, hat eine zentrale Bedeutung für die psychische Gesundheit. So berichten Teilnehmer von Achtsamkeitstrainings von einer verminderten Intensität und Häufigkeit negativer Gefühle und einer verbesserten Fähigkeit, ablenkende emotionale Reize auszublenden. Manche Forscher erklären dies mit einem verbesserten Reappraisal (Umdeutung).

Stressauslösende Situationen und Ereignisse werden beispielsweise als Lern- und Wachstumschance wahrgenommen. Auch das sogenannte Körpergewahrsein wird genauer. Hierunter versteht man die Fähigkeit, feine Körperempfindungen zu registrieren, etwa die sensorische Komponente von Gefühlen. Gefühle drücken sich hauptsächlich

im Körper aus. Je klarer man sie empfindet, desto klarer kann man auf sie reagieren und desto besser kann man sich in andere Menschen hineinversetzen. Die Fähigkeit zum empathischen Mitfühlen wird verbessert.

3. Veränderungen im Selbst-erleben

Meditationserfahrung hilft, sich von einem allzu starrem Selbstbild zu lösen. Identifikationen mit Persönlichkeitsmerkmalen oder auch äußeren Dingen wie Besitztümern können gelockert werden. Das Selbst kann als ein Prozess erkannt werden. „Anstatt der Identifikation mit dem Selbst beginnt der Meditierende, sich mit dem Gewahrsein zu identifizieren, in dem all diese Phänomene auftreten (3).“

Studien mit bildgebenden Verfahren wie der Magnetresonanztomographie konnten diese messbaren Veränderungen im Verhalten und Erleben mit nachweisbaren Veränderungen des Gehirns durch Meditationspraxis in Zusammenhang bringen, beispielsweise mit veränderten Aktivierungsmustern und Strukturveränderungen, etwa einer Zunahme der Dichte der grauen Substanz in bestimmten Bereichen.

Indikationen

Eine aktuelle Metaanalyse zur Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Maßnahmen bei psychischen Störungsbildern schloss 142 randomisierte klinische Studien mit zusammen über 12.000 Teilnehmern ein (7). Eingeschlossene Studien mussten als Kernbehandlung die Achtsamkeitsmeditation und auch

häusliche Meditationsübungspraxis beinhalten. Als achtsamkeitsbasierte Maßnahmen galten beispielsweise MBSR und MBCT (s. o.). Andere Meditationsformen wie beispielsweise das Singen von Mantras wurden ausgeschlossen.

Die Autoren kommen zu dem Ergebnis, dass achtsamkeitsbasierte Maßnahmen ihr Versprechen als evidenzbasierte Behandlungen halten. Die belastbarsten Wirksamkeitsbelege fanden sie für die Behandlung von:

- Depressionen
- Schmerzzuständen
- Nikotinabusus und anderen Suchterkrankungen

Studien weisen auf zahlreiche weitere Anwendungsfelder und Wirkungen hin: Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhte kognitive Leistungsfähigkeit im Alter, verbesserte Immunfunktion, erhöhtes Wohlbefinden, Reduzierung von Ängsten, weniger Krankheitstage, weniger Stress, bessere Kommunikation, mehr Kreativität, mehr Hilfsbereitschaft, Erhöhung der Schlafqualität, Behandlung von Essstörungen.

Die Nennung aller untersuchten Anwendungsfelder und Wirkungen würde hier den Rahmen sprengen, da unter den Suchbegriffen Achtsamkeit und/oder Meditation täglich mehrere neue Studien veröffentlicht werden (s. o.).

In Großbritannien hat sich vor dem Hintergrund der steigenden wissenschaftlichen Evidenz eine parteiübergreifende parlamentarische Initiative gebildet (Mind-

fulness All-Party Parliamentary Group). Die Mitglieder der Initiative treiben die Einführung von achtsamkeitsbasierten Maßnahmen in Gesundheitswesen, Schulwesen, Justiz und Arbeitswelt voran.

Risiken und Nebenwirkungen

1. Meditation wird meist in verschiedenen Sitzhaltungen auf dem Boden durchgeführt. Da diese für Mitteleuropäer ungewohnt sind, können sie Schmerzen verursachen. In vielen Ratgebern werden diese als vorübergehend und harmlos eingeschätzt. Vor allem Positionen wie der Schneidersitz oder der Lotussitz können jedoch auf Dauer ernstere Knieprobleme verursachen (z. B. Innenmeniskus-schäden). Der Fersensitz verlangt sehr viel Kniebeugefähigkeit, daher empfiehlt sich hier ein Meditationsbänkchen, das hoch genug ist.
2. Negative Gedanken und Emotionen können ins Bewusstsein treten, die vorher durch Aktivität verdrängt waren. Einfach ruhig dazusitzen und nichts zu tun, ist für viele Menschen nicht umsonst eine unangenehme Vorstellung.
3. Unrealistische Erwartungen über positive Effekte werden häufig enttäuscht.
4. Die Frage des Wann, Wo und Wie-lange ist oft schwierig, und die Veränderungen im Alltag beim Aufnehmen einer regelmäßigen Übungspraxis können durchaus auch psycho-soziale Probleme aufwerfen.
5. Meditation kann auch als „Spiritual bypassing“ missbraucht werden. Hierunter versteht man das

Benutzen der Meditation zur Therapievermeidung. In den Medien wird die Förderung der seelischen Gesundheit durch Meditation propagiert. Es könnte daher sein, dass vermehrt Personen mit psychischen Problemen und Vorerkrankungen meditieren oder sich zu sogenannten Retreats anmelden. Es ist aber sicher keine gute Idee, mit akuten psychischen Schwierigkeiten eine mehrtägige Meditations- und Schweigeveranstaltung zu besuchen

Um auftretenden Schwierigkeiten angemessener zu begegnen, ist das abgestufte und dosierte Erlernen der Meditation mit Lehrer und/oder in der Gruppe ratsam (8).

Zugang

Beispielsweise MBSR-Kurse sind als Präventionsmethode von den Krankenkassen anerkannt und werden daher entsprechend bezuschusst. Wie bei allen Präventionsangeboten muss die Kursleitung gegenüber den Krankenkassen abrechnungsberechtigt sein, einerseits durch die Qualifizierung, andererseits auch durch den Grundberuf, wie Arzt, Psychologe oder Pädagoge.

Literatur beim Verfasser

Infos:
www.naturmed-depesche.de/185243

Autor

Frank Aschoff ist Fachjournalist (DFJK), spezialisiert auf Wissenschafts-/Medizinjournalismus. E-Mail: frank.aschoff@web.de

Meditationserfahrung hilft, sich von einem allzu starren Selbstbild zu lösen.

Neue biochemische Marker zur Progression?

Verändertes Aminosäureprofil bei Parkinson

Je fortgeschrittener eine Parkinsonerkrankung ist, desto niedriger sind die Alanin-, Arginin- und Phenylalaninspiegel im Serum. Der Threoninspiegel aber steigt. Das Wissen über die Veränderungen im Aminosäureprofil könnte neue Möglichkeiten eröffnen.

Monika Figura und Kollegen von der Medizinischen Universität Warschau untersuchten nun an 73 Patienten, ob und wie sich das Aminosäureprofil in der Progression von Morbus Parkinson verändert. Die Patienten wurden in drei Gruppen eingeteilt: frühes Stadium (n=22), fortgeschrittenes Stadium ohne Dyskinesie (n=23) und fortgeschrittenes Stadium mit Dyskinesie (n=28). Um den Einfluss der Parkinsonmedikation zu reduzieren, wurden nur Pati-

enten in die Untersuchung aufgenommen, die eine Behandlung mit Dopaminagonisten und Levodopa erhielten. Eine Behandlung mit z. B. Rasagalin oder Selegilin war ein Ausschlusskriterium, ebenso wie Begleiterkrankungen wie Demenz, Alkoholabusus, Leber-, Herz- oder Nierenschäden sowie autoimmune Krankheiten.

Es wurden signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen Frühstadium und fortgeschrittenes

Stadium bei den Konzentrationen von Alanin, Arginin, Phenylalanin und Threonin gefunden. Alle genannten Aminosäuren nahmen mit zunehmendem Krankheitsverlauf deutlich ab, außer Threonin, dieses wies im Verlauf höhere Konzentrationen auf.

Dieses spezifische Aminosäureprofil könnte zu einem neuen biochemischen Marker der Parkinsonprogression weiterentwickelt werden. Zukünftig sollten noch verschiedene Proben (Urin, Plasma, Liquor) in die Studien einbezogen werden. Die Ergebnisse wurden im Journal *PLOS ONE* veröffentlicht.

Figura M et al.: Serum amino acid profile in ... *PLOS ONE* 13(1): e0191670. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191670>

Infos: www.naturmed-depesche.de/185273

Verzicht auf Medikamente?

Handreflexzonenmassage lindert die Angst vor Eingriffen

Viele Patienten haben vor einer Koronarangiographie große Angst. Um eine Medikamentengabe zu vermeiden, könnte Handreflexzonenmassage helfen, konstatiert eine Studie. Denn in dem Versuch wirkte sie, nur 20 Minuten vor dem Eingriff angewendet, deutlich angstlindernd.

Die 90 Patienten, die alle zum ersten Mal eine Koronarangiographie vor sich hatten, wurden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. 20 Minuten vor dem Eingriff bekamen die Teilneh-

mer der Interventionsgruppe eine Handreflexzonenmassage mit einer Stimulierung der Reflexzonen für Hypophyse, Herz und Solarplexus. Alle Patienten wurden in eine bequeme Rückenlage gebracht, und die Massage wurde mit warmem Sesamöl durchgeführt. Die Placebogruppe bekam eine Handmassa-

ge ohne jegliche Stimulierung von Reflexpunkten.

Die Angst der Patienten wurde mittels STAI-Fragebogen (State-Trait-Angstinventar) erhoben. Darin wird abgefragt, wie sich die Person momentan fühlte und wie ihre Gefühle zu der Situation sind: die Patienten hatte Werte zwischen 20 und 80 Punkten. Nach der Massage reduzierten sich die Punkte bei den Patienten, die eine echte Handreflexzonenmassage erhalten hatten, signifikant im Vergleich zu den Patienten, die eine unspezifische Massage erhalten hatten.

Heidari F et al.: Effect of short-term ... *EJIM* 2018; 16:1-7

Infos: www.naturmed-depesche.de/185274

Angstlinderung durch Reflexzonenmassage



Belastung von Frauen

Ayurvedische Ernährung bei Burn-out

Die Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen des Ayurveda können sich positiv auf die Psyche auswirken. Kann sich eine ayurvedische Lebensstil- und Ernährungsberatung auch auf durch Stress belastete Frauen mit Kindern positiv auswirken?

Neun Kollegen von der Charité Berlin, dem Immanuel Krankenhaus Berlin und der Universität von Konstanz wollten wissen, ob die ayurvedische Lebensstilberatung im Vergleich mit einer konventionellen Ernährungsberatung in der Lage ist, berufstätigen Frauen, die Kinder unter zwölf Jahren haben und an Burn-out leiden, zu einer Verbesserung der Symptomatik zu verhelfen.

Die 34 Frauen im Alter zwischen 18 und 50 Jahren wurden in eine Ayurvedagruppe (n=16) und eine konventionelle Ernährungsberatungsguppe (n=18) aufgeteilt.

Alle Patientinnen erhielten eine individuelle Anamnese und eine Einzelsitzung mit persönlicher Ernährungs- und Lebensstilberatung. Vier weitere 60-minütige Gruppensitzungen folgten in Woche 2, 5 und 8 sowie elf Wochen nach Erstberatung. Die konventionelle Ernährungsberatung hielt sich an Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) mit konkreten Vorschlägen für Lebensmittel und Zubereitung. Außerdem bekam jede Patientin noch eine CD zur Einübung der progressiven Mus-

Wirkstoff 5-HTP

Griffonia simplicifolia bei Depressionen

Die Afrikanische Schwarzbohne ist nicht sonderlich bekannt. Dabei hat die Pflanze, die 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) enthält, Potenzial zur Behandlung verschiedener Erkrankungen, u. a. von Depressionen.

Ein Team um *Bozena Muszynska* von der Jagiellonia Universität in Krakau, der zweitältesten Universität Mitteleuropas, hat sich für eine Studie verschiedene traditionell bei Depressionen verwendete Pflanzen und Pilze genauer angesehen.

Ein von ihnen als besonders wichtig bewerteter Wirkstoff ist 5-Hydroxytryptophan (5-HTP). 5-HTP kommt auch natürlicherweise im Organismus vor und dient der Serotonin- und Melatoninsynthese. Studien zeigten, dass zugeführte Pflanzenextrakte von *Griffonia* eine Erhöhung der Serotoninspiegel im Gehirn bewirken können. 5-HTP passiert die Blut-Hirn-Schranke, ohne spezielle Transportmoleküle zu benötigen, und wird im zentralen Nervensystem zu Serotonin umgewandelt. Es wirkt demnach schneller als seine chemische Vor-

stufe L-Tryptophan. Für 5-HTP wird eine stimmungsaufhellende und beruhigende Wirkung angenommen.

In der Ethnomedizin Afrikas wird die Pflanze vielfältig verwendet, u. a. als Wundarznei.

Muszynska B et al.: Natural products ... Psychiatria polska 2015; doi: 10.12740/PP/29367

Infos: www.naturmed-depesche.de/185280



Griffonia simplicifolia

kelentspannung mit nach Hause. Die ayurvedische Beratung umfasste die Feststellung und Beratung des Doshas (Ernährungstyp-Feststellung), eine dementsprechende Ernährungsberatung mit Empfehlung bestimmter Lebensmittel und Zubereitungsarten sowie die Anleitung zur ayurvedischen Selbstmassage. Beide Interventionen zeigten positive Effekte auf die Burn-out-

Symptome. Die Frauen der Ayurvedagruppe hatten aber mehr Verbesserung bei der Verringerung von Stress und begleitenden psychologischen Symptomen.

Kessler SC et al.: Ayurvedic versus conventional dietary and lifestyle counseling ... Complementary Therapies in Medicine 2017; (34) 57-65

Infos: www.naturmed-depesche.de/185279



Evidenz geprüft

Nicht pharmakologische Schmerzbehandlung

Die Behandlung von Schmerzen verursacht weltweit hohe Kosten. Und viele Schmerzmittel, allen voran die Opioide, sind mit Nebenwirkungen und der Gefahr der Abhängigkeitsentwicklung behaftet. Der zusätzliche Einsatz nicht pharmakologischer Therapien kann den Schmerzmittelgebrauch senken und die Einnahmedauer verkürzen.

Anhand der Daten des Epidemiologischen Suchtsurvey (ESA) lassen sich die Veränderungen der Arzneimittelaufnahme von 18- bis 59-Jährigen nachvollziehen. Der wöchentliche Schmerzmittelgebrauch nahm in dieser Zeit deutlich zu: Bei Frauen von 14,3% auf 21,3%, bei Männern von 9,6% auf 14,6%.

Laut des Drogen- und Suchtberichts der Bundesregierung 2017 ist auch der klinisch relevante bzw. problematische Medikamentenverbrauch bei beiden Geschlechtern angestiegen. In Deutschland sind Frauen zu 5,5% und Männer zu 3,6% betroffen, wobei die Dunkelziffer vermutlich höher sein dürfte.

In Amerika ist das Problem besonders drastisch: Die Sucht von drei von vier amerikanischen Heroinabhängigen, die nach dem Jahr 2000 abhängig wurden, begann mit der Verschreibung von Opioiden (*Cicero TJ et al., JAMA 2014*).

Amerikanische Forscherinnen haben sich in einer aktuellen Arbeit nun mit nicht pharmakologischen Strategien auseinandergesetzt. Sie betrachteten die Evidenzlage von verschiedenen Therapiemethoden im Einsatz bei chronischen, akuten, postoperativen und onkogenen Schmerzen.

Akupunktur

Verschiedene systematische Übersichtsarbeiten und Metaanalysen zeigen, dass Akupunktur postoperative Schmerzen im Vergleich zur Scheinakupunktur lindert und

den Opioidbedarf in den ersten vier Tagen um bis zu 29% senkt. Eine gute Datenlage gibt es auch für Akupunktur bei akuten und subakuten Rückenschmerzen sowie für Migräne.

Ein Studie untersuchte die Akupunktur in der Notaufnahme bei 1.964 Patienten mit Lumbago oder Fußgelenksdistorsion. Sie konnte problemlos zusätzlich zur üblichen Medikation angewendet werden und war in der Lage, die Angst der Patienten deutlich zu reduzieren.

Eine Metaanalyse, die 29 RCTs (randomisierte, kontrollierte Studien) einschloss, befand, dass Akupunktur karzinombedingte Schmerzen lindern kann.

Die meisten Daten liegen für Akupunktur bei chronischen Schmerzen vor, besonders bei orthopädischen Schmerzsyndromen.

Eine Metaanalyse mit 17.922 Patienten zeigte: Bei chronischen, muskuloskelettalen Schmerzen der Halswirbel- oder Lendenwirbelsäule, bei Gonarthrose, Kopfschmerzen oder Migräne war die Akupunkturbehandlung signifikant wirksamer als die Scheinakupunktur, aber auch effektiver als die übliche Standardtherapie.

Ebenfalls der Scheinakupunktur und keiner Behandlung war die echte Akupunktur überlegen in der Verbesserung von unspezifischen Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen sowie bei chronischen Kopfschmerzen und Arthroseschmerzen: Die Analyse lief über sieben Jahre und schloss 20.827 Patienten ein. Die positiven Effekte persistierten bis zu zehn Monate nach der

Behandlung mit einer Abnahme von lediglich 15%.

Eine weitere Übersichtsarbeit überprüfte Metaanalysen und konstatierte eine Wirksamkeit der Akupunktur bei peripheren Neuropathien, ausgelöst durch HIV, Fazialisparese oder Karpaltunnelsyndrom.

15 Akupunkturbehandlungen über drei Monate im Vergleich zur üblichen Behandlung wurden in einer großen Multicenterstudie mit 14.161 Patienten, die unter chronischem HWS-Syndrom litten, getestet. Die Akupunkturgruppe profitierte von nachlassendem Schmerz, der mindestens drei Monate nach der Behandlung noch verbessert war.

Auch liegen Untersuchungen vor, die der Akupunktur Kosteneffizienz bescheinigen. Akupunktur gilt, bei professioneller Durchführung, als sicher und geht lediglich mit der Gefahr geringer Nebenwirkungen einher.

Mind-Body-Verfahren

Zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) zählen u. a. Achtsamkeitsübungen, Hypnose, suggestive Therapien, geführte Fantasiereisen, kognitive Verhaltenstherapien, Akzeptanz- und Commitmenttherapien und progressive Muskelentspannung.

MBSR-basierte Therapien haben einen positiven, psychologischen Einfluss auf Brustkrebspatientinnen, konstatierten zwei Übersichtsarbeiten zu vorhandenen Metaanalysen. Die Maßnahmen umfassten auch webbasierte Interventionen (eHealth). MBSR wirkte bei den untersuchten Krebspatientinnen stressreduzierend, verbesserte die Stimmung und die Lebensqualität.

Bei chronischen Schmerzen des unteren Rückens wirken MBSR-Maßnahmen moderat schmerzlindernd.

Die Evidenz ist gut für positive Effekte der achtsamkeits- und entspannungsbasierten

eHealth-Therapie bei chronischen Kopfschmerzen, Fibromyalgie und Reizdarmsyndrom.

Eine Metaanalyse mit 97 zusammengefassten Studien zeigte, dass Musiktherapie bei Schmerzen verschiedener Ursache (z. B. postoperativ, kanzerogen, chronisch) wirksam ist. Sie wirkt schmerz- und stressmildernd und ist in der Lage, den Analgetikagebrauch zu senken. Auch positive Ergebnisse zur Schmerzreduktion nach Sectio liegen vor.

Ebenso beforscht wird die Hypnose, hier liegen auch bereits erste Untersuchungen vor, denen aber noch weitere zur Verifizierung der Ergebnisse folgen müssen.

Mind-Body-Verfahren wirken sich besonders auf psychische Co-Faktoren von Schmerzpatienten, etwa das Stressempfinden, aus und werden als sicher eingestuft.

Bei Patienten mit Traumata und psychischen Erkrankungen sowie Epileptikern können MBSR-Techniken selten paradoxe Reaktionen auslösen.

Massagetherapie

Die Massagetherapie ist laut zweier Übersichtsarbeiten wirksam in der Behandlung von onkogenen Schmerzen. Auch bei Schmerzen durch Knochenmetastasen konnten Massagen lindernd wirken, so eine weitere Untersuchung. Ein schmerzlindernder Effekt der Massagetherapie wurde auch bei krebserkrankten Kindern festgestellt und sowie bei Kindern, die sich einer Stammzellentransplantation unterziehen mussten.

Die Überprüfung von zehn Metaanalysen zeigte, dass Massagen postoperative Schmerzen signifikant bessern.

Bei verschiedenartigen chronischen Schmerzen sind Massagen ebenfalls nachgewiesen wirksam, u. a. bei chronischem HWS-Syndrom und bei Gonarthrose. Positive Effekte haben medizinische Massagen auch bei Epicondylitis und Fersenschmerz.

Von einem erfahrenen Praktiker ausgeführt ist die Massagetherapie als sicher und mit einem geringen Nebenwirkungsrisiko einzustufen.

Biofeedback

Biofeedback ermöglicht, mittels technischer Hilfe unbewusst ablaufende physiologische Regulationsvorgänge wie Blutdruck, Puls, Atemmuster, Hirnströme oder Muskelspannung wahrnehmbar zu machen.

Bei chronischen Schmerzen im unteren Rücken bestätigt eine Metaanalyse dem Biofeedback Schmerzreduktion, verbesserte Muskelspannung und verbessertes Coping. Eine Metaanalyse befand Biofeedback wirksam bei Spannungskopfschmerz, die Verbesserungen hielten stabil über 15 Monate Nachbeobachtung an.

Eine weitere Metaanalyse bestätigt der Methode schmerzreduzierende Wirksamkeit bei Fibromyalgie, eine systematische Überprüfung fand aber Schwächen in der Homogenität der Messungen und kam zu einem weniger guten Ergebnis. Biofeedback gilt als sicher und hat kaum Nebenwirkungen: diese können Kopfschmerz, Schlafprobleme oder Erschöpfung sein.

Yoga

Das ursprünglich aus Indien stammende Yoga wird in unseren Breiten im medizinischen Kontext häufig in einem dem Westen angepassten Stil praktiziert. Die Yogapraxis kombiniert Aufmerksamkeits- und Meditationsübungen (Dhyana), Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asanas).

Ein Cochrane-Review bescheinigte dem Yoga bei chronischem, unspezifischem LWS-Syndrom eine positive unterstützende Wirkung und eine moderate Verbesserung der Funktion. Weitere Übersichtsarbeiten zu Schmerz und Yoga kamen zu guten Ergebnissen: Bei Arthrose, rheumatoider Arthri-

Frage 4: Der Schmerzmittelgebrauch in Deutschland ...

- A** ist im Vergleich niedrig
- B** sinkt jährlich
- C** steigt nur bei Frauen
- D** bleibt seit Jahren konstant
- E** steigt stetig

Frage 5: Akupunktur kann ...

- A** postoperative Schmerzen lindern
- B** die Opioidwirkung schwächen
- C** nicht in Studien untersucht werden
- D** nur bei Kindern effektiv sein
- E** bei Schmerzen keine Wirkung entfalten

Frage 6: Massagen sind schmerzlindernd ...

- A** während Operationen
- B** durch Aktivierung der Alphasern
- C** überwiegend durch Placeboeffekte
- D** beim chronischen HWS-Syndrom
- E** bei Pyelonephritis

Frage 7: Yoga ...

- A** ist eine Manipulationstechnik
- B** kann bei chronischem LWS-Syndrom hilfreich sein
- C** besteht nur aus Entspannungsübungen
- D** besteht aus Atemübungen
- E** ist nur für Frauen geeignet

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

tis, dem HWS-Syndrom und Fibromyalgie ist die Evidenzlage positiv.

Tick H et al.: Evidence-based ... Explore (NY) 2018; 14(3): 177-211

Infos: www.naturmed-depesche.de/185242



Prof. Dr. med. Sven Gottschling vom Universitätsklinikum des Saarlandes ist Chefarzt des Zentrums für Palliativmedizin und Kinderschmerztherapie sowie Autor mehrerer Bücher.

Cannabinoide wirken außerordentlich vielfältig

Herr Prof. Gottschling, Sie beschäftigen sich mit schwerstkranken Patienten, die häufig auch unter starken Schmerzen leiden. Seit nunmehr zehn Jahren arbeiten Sie auch mit Cannabinoiden. Wie kam es dazu?

Dadurch, dass das Rezepturarzneimittel Dronabinol seit mittlerweile 20 Jahren in Deutschland verkehrs- und verschreibungsfähig ist und wir schon damals um die möglichen übelkeitslindernden und appetitanregenden Effekte bei krebserkrankten Menschen wussten, haben wir es mit gewisser Regelmäßigkeit bei krebserkrankten Kindern eingesetzt, die unter starkem Gewichtsverlust und Übelkeit litten.

Welche Bestandteile der Cannabispflanze nutzen Sie auch therapeutisch?

Ich verwende in der Tat keine Bestandteile der Pflanze oder Pflanzenextrakte, sondern ich verwende die Reinstoffe Tetrahydrocannabinol – bekannt unter dem internationalen Freihandelsnamen „Dronabinol“ bzw. „CBD“ oder „Cannabidiol“ – für unterschiedliche Indikationen.

Mir persönlich ist ein einzelner Wirkstoff deutlich sympathischer als ein Wirkstoffgemisch aus über 100 Cannabinoiden und mehr als 500 weiteren chemischen Bestandteilen, die z. B. in Marihuana enthalten sind, da es auch keine wirklich guten Studien über den Einsatz der ganzen Pflanze gibt.

Bei welchen Patienten und Indikationen verwenden Sie Cannabinoide?

Dadurch, dass wir im gesamten Körper in fast allen Geweben Cannabinoidrezeptoren haben, ist die Wirkweise der Cannabinoide extrem vielfältig.

So können wir sie zur Appetitanregung, Übelkeitslinderung bei Krebspatienten anwenden, zur Muskelentkrampfung für Menschen mit Spastik, zur Schmerztherapie insbesondere bei hoch chronifizierten Schmerzen und Nervenschmerzen, aber auch für sehr komplexe Probleme am Lebensende, hier u. a. auch für Schlafstörungen, Ängste, depressive Zustände.

Welche Vorteile haben in diesen Fällen Cannabinoide gegenüber anderen Schmerzmitteln, wie beispielsweise Opioiden?

Cannabinoide haben ein sehr niedriges Nebenwirkungsrisiko. Insbesondere ist auch bei gravierenden Überdosierungen bislang kein einziger dokumentierter Todesfall bekannt geworden.

Cannabinoide sind in aller Regel auch weniger stark müde machend und haben auch in der Langzeitanwendung keine bleibenden Organschäden zur Folge.

Auch beobachten wir keine Toleranzentwicklung, das heißt, auch in der Langzeitanwendung muss nicht ständig die Dosis nach oben angepasst werden.

Warum werden Cannabinoide trotz der Gesetzesnovelle von 2017 nur vergleichsweise selten von den Kollegen verschrieben?

Weil viele Ärzte sich mit diesem doch sehr anspruchsvollen, komplexen Thema noch nicht hinreichend gut auskennen und auch vor den wahnsinnig hohen bürokratischen Hürden des Antragsverfahrens, zahlloser Rückfragen vonseiten der Krankenkassen und des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen zurückschrecken und darüber hinaus Angst haben, auf den von ihnen vielleicht verursachten Verschreibungskosten letztendlich sitzen zu bleiben.

Ein Problem des Gesetzes ist eben auch, dass wir verschiedenste Cannabinoide und darunter auch Blüten jetzt verordnen können, und so sind wir mit diesem Gesetz als Ärzte gezwungen, zwischen schwerstkranken Patienten und jugendlichem Kiffer zu unterscheiden, der sich lediglich seinen Freizeitkonsum ärztlich legitimieren und auch durch die Gemeinschaft der Beitragszahler finanzieren lassen möchte.

In dieser Hinsicht finde ich das Gesetz ein bisschen unglücklich.

Können Sie Ihr Wissen zum medizinischen Einsatz von Cannabis weitervermitteln?

Ja, u. a. gibt es einige YouTube-Clips von mir zum Thema Einsatz von Cannabinoiden.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Infos:
www.naturmed-depesche.de/185240

„Wir beobachten keine Toleranzentwicklung, das heißt, auch in der Langzeitanwendung muss nicht ständig die Dosis nach oben angepasst werden.“

Eine Heilpflanze mit großem Potenzial

Cannabis in der Medizin

Vor Jahrtausenden wurde die Wirkung von Cannabisarzneien schon geschätzt. Heute wird Cannabis noch viel zu oft als reines Rauschmittel verkannt. Doch die Anerkennung und Beforschung der Arznei schreitet voran. Denn nicht nur für einige schwer erkrankte Patienten haben die Wirkstoffe großes Potenzial, auch auf vielen anderen Gebieten könnten sie hilfreich sein. Der Grund hierfür ist das endogene Cannabinoidsystem.

Entwicklung bis heute

Die erste bekannte Erwähnung von Cannabis findet sich im Arzneibuch des mythischen chinesischen Kaisers Shén-nung aus dem Jahre 2700 v. Chr. Auch in Texten des Hinduismus, ca. 1550 v. Chr., ist die Verwendung dokumentiert.

Die Blütenstände der weiblichen Hanfpflanze (*Cannabis sativa*) fanden also schon vor Jahrtausenden medizinische Anwendung. Galen, Diskurides, Hildegard von Bingen – auch sie setzten Cannabis medizinisch ein. Kreuzritter brachten die Hanfpflanze nach Europa, sie wurde zur Volksmedizin und avancierte gar zu einer Alternative für Opium. Nachdem das Wissen in Vergessenheit geraten war, erfuhr das Interesse an therapeutisch genutztem Cannabis durch Berichte aus Afrika und Asien Mitte des 19. Jahrhunderts neuen Aufschwung. In den USA wurde Cannabis 1851 in die *Pharmacopoeia* (3. Auflage) und in das amerikanische Arzneibuch aufgenommen. In Deutschland wurde fünf Jahre später, im Jahr 1856, das bekannte Wissen zu Cannabis in einer medizinischen Doktorarbeit zusammengefasst, die Anwendung verbreitete sich. Erste Regulierungen zum Verkauf von Cannabis traten 1872 in Kraft, der indische Hanf wurde in die Liste der Drogen und chemischen Präparate aufgenommen und der Apothekenpflicht unterstellt. Während gegen Ende des 19. Jahrhunderts Cannabispräparate in Europa und Amerika etablierte Arzneimittel waren, wurden Naturprodukte zu Beginn

des 20. Jahrhunderts zugunsten chemisch definierter Arzneien wie Aspirin, Barbituraten und Opiaten zunehmend verdrängt. (1) Es gelang nicht schnell genug, die chemische Struktur der wirksamen Bestandteile



von Cannabis zu identifizieren. Aus diesem Grund rutschte Cannabis vor etwas hundert Jahren in die medizinische Bedeutungslosigkeit ab. Im Jahr 1964 identifizierten zwei israelische Wissenschaftler die chemische Struktur des Delta-9-Tetrahydrocannabinol, kurz THC. Anfang der 90er Jahre wurde das Endocannabinoidsystem entdeckt. Die Modulation des Endocannabinoidsystems rückte verstärkt in den Fokus der Forschungen. 1998 wurde das THC-Präparat Dronabinol verschreibungsfähig, jedoch wurde die Behandlung nicht von den Krankenkassen erstattet. Seit 2007 konnten Patienten bei der Bundesopiumstelle (BfArM) die Möglichkeit einer Ausnahmeerlaubnis nach § 3 Abs. 2 BtMG zur Nutzung von Cannabisblüten- und extrakten aus der Apotheke

erhalten. Dies machte eine Verfassungsbeschwerde möglich.

Im Dezember 2016 besaßen 1.004 Personen einen solche Erlaubnis. Der Bezug der Blüten aus der Apotheke war für die meisten Patienten nicht finanzierbar. 2016 erhielt ein Patient mit multipler Sklerose erstmals die Genehmigung zum Eigenanbau. Als Alternative zum Eigenanbau wurde ein Gesetz entworfen, das am 10. März 2017 in Kraft trat, das Gesetz zur medizinischen Verwendung von Cannabis (Bundesdrucksache 18/10902).

Weitaus mehr Patienten als erwartet reichten seither einen Antrag ein, ca. zwei

Drittel werden bewilligt. „Häufig wird die Kostenübernahme befristet, eine Praxis, die das Gesetz nicht vorsieht“, berichtet Dr. Marc Seibolt, Facharzt für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie und Notfallmedizin auf einer Pressekonferenz des Komitees Forschung Naturmedizin e. V. in München.

Therapeutische Cannabinoide

Heute werden Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC), Nabilon und Cannabidiol (CBD) therapeutisch genutzt und sind als Rezeptur- bzw. Fertigarzneimittel verordnungsfähig. In Deutschland ist reines THC unter seinem Freinamen Dronabinol schon seit 1998 als Rezepturwirkstoff verordnungsfähig.

Als etablierte Indikationen für cannabisbasierte Medikamente gelten: (1, 4)

- Spastik bei multipler Sklerose
- Übelkeit und Erbrechen bei Chemotherapie im Rahmen der Krebstherapie
- Appetitlosigkeit und Kachexie bei Krebs- oder HIV-Aids-Patienten
- Chronische und insbesondere neuropathische Schmerzen

THC hat ein multifaktorielles pharmakologisches Wirkprofil. Besonders im Vordergrund stehen die muskelrelaxierende, spasmolytische Eigenschaft und die anti-kachetische Wirkung. Weiter wirkt es antiemetisch, analgetisch, entzündungshemmend, sedierend und anxiolytisch. Es wird vor allem in der Palliativmedizin, bei chronischen Schmerzen und Spastiken sowie in der Supportivtherapie bei Krebs und Aids eingesetzt.

Nabilon ist ein rein synthetisches Cannabinoid. Es wirkt im Prinzip als THC-Analoga wie Delta-9-Tetrahydrocannabinol, aber stärker. Es ist indiziert als Antiemetikum und Antivertiginosum bei Übelkeit und Erbrechen unter Zytostatika- bzw. Bestrahlungstherapie während einer Krebstherapie und bei Kachexie bei Aids-Patienten.

Nabiximols ist eine Pflanzenextraktmischung aus Blättern und Blüten der Hanfpflanze, es enthält THC und Cannabidiol (CBD). In Deutschland ist es zur Behandlung von Spastiken bei multipler Sklerose zugelassen.

Cannabidiol (CBD) wirkt nicht psychotrop und fällt nicht unter das Betäubungsmittelgesetz. Es liegen noch nicht genügend kontrollierte klinische Studien vor, aber therapeutisch ist CBD durchaus interessant. Im Sommer 2018 hat Cannabidiol die US-Zulassung zur Behandlung therapierefraktärer kindlicher Epilepsieformen (Dravet- und Lennox-Gastaut-Syndrom) erhalten, die europäische Zulassung wird 2019 erwartet. Erste klinische Studien liegen zu Schizophrenie vor. Auch das stark antient-

zündliche Potenzial muss noch weiter wissenschaftlich validiert werden. CBD hemmt einige THC-Wirkungen, insbesondere die Appetitsteigerung.

Die Verwendung von **Cannabisblüten** wird von vielen Fachleuten abgelehnt, weil die Wirkstoffe je nach Sorte und Einnahmep Praxis stark variieren. Die Verordnung von Cannabisblüten macht demnach nur ca. 25% aus.

Toleranzentwicklung

Eine Toleranzentwicklung auf THC-Wirkungen kann entstehen. Klinische Langzeitstudien mit THC und Cannabis bei Patienten mit MS, Spastik und Schmerzen sowie mit HIV-Aids-Patienten mit Appetitlosigkeit zeigten aber, dass diese Patienten innerhalb von sechs bis zwölf Monaten keine Toleranz gegenüber den medizinischen Wirkungen durch moderate THC-Dosen (täglich 5 bis 30 mg) entwickelten. Toleranzentwicklung und Entzugssymptome sind dosisabhängig. (1) „Orale Cannabinoide sind gut langzeitverträglich, die Suchtgefahr ist sehr gering“, sagt Prof. Dr. med. Sven Gottschling, Chefarzt des Zentrums für Palliativmedizin und Kinderschmerztherapie. (3) Er und sein Team setzen Cannabinoide schon viele Jahre ein und können auf gute Erfahrungswerte zurückgreifen.

Nebenwirkungen, Kontraindikationen

Nebenwirkungen kommen vor allem zu Beginn der Therapie vor und umfassen Schwindel, Benommenheit, Verwirrtheit, Mundtrockenheit (evtl. persistierend) und Schläfrigkeit. Bei Überdosierungen kann es zu Angstzuständen kommen.

Als Kontraindikationen gelten Schwangerschaft, Stillzeit, Allergie und Überempfindlichkeit auf die Inhaltsstoffe sowie schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwere Persönlichkeitsstörungen und psychotische Erkrankungen. Wechselwirkungen sind wenig bekannt.

Erstattung durch die GKV

Bevor die gesetzlichen Krankenversicherungen eine Behandlung mit Cannabisarzneien erstatten, muss eine Genehmigung der Krankenkasse eingeholt werden.

Der Anspruch auf Versorgung mit Cannabis gilt nur, wenn:

1. eine allgemein anerkannte, dem medizinischen Standard entsprechende Leistung nicht zur Verfügung steht oder im Einzelfall nach der begründeten Einschätzung des Arztes unter Abwägung der zu erwartenden Nebenwirkungen und unter Berücksichtigung des Krankheitszustandes des Patienten nicht angewendet werden kann,
2. eine nicht ganz entfernt liegende Aussicht auf eine spürbare positive Einwirkung auf den Krankheitsverlauf oder auf schwerwiegende Symptome besteht.

Außerdem muss der Arzt an einer nicht interventionellen Begleiterhebung teilnehmen. Darüber muss er den Patienten informieren. Die medizinischen Daten werden ausgewertet.

Autorin: Elisa Gebhardt

Literatur

- (1) Grotenhermen/Häußermann: Cannabis. Verordnungshilfe für Ärzte. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2., aktualisierte Auflage 2017
- (2) <https://dip21.bundestag.de/dip21/btd/18/109/1810902.pdf>
- (3) Medizinische Verwendung von Cannabiswirkstoffen. Komitee Forschung Naturmedizin e. V. München
- (4) Hoch/Friemel/Schneider: Cannabis. Potenzial und Risiko. Eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme. 1. Auflage 2019, Springer Verlag
- (5) Kassenärztliche Bundesvereinigung: Aushilfsweise bei Cannabisverordnungen: http://www.kbv.de/media/sp/Cannabis_Hinweise_Rezept.pdf

Infos: www.naturmed-depesche.de/185248

Hürden für die Therapie mit Cannabinoiden

Herr Dr. Seibolt, in welchen Fällen erwägen Sie bei Ihren Patienten eine Behandlung mit Cannabinoiden?

Für Patienten mit chronischen Schmerzen durch schwerwiegende Erkrankungen beziehe ich Cannabinoide in meine therapeutischen Überlegungen mit ein. Diese Patienten haben in der Regel schon einen längeren Krankheitsweg hinter sich und viele Therapien erfolglos durchlaufen.

In welcher Form verschreiben Sie Cannabinoide?

In über 90 Prozent der Fälle in Form von Rezepturarzneimitteln oder Fertigarzneimitteln, zur Einnahme als Kapseln oder öligen Tropfen. In Ausnahmen kommen Sprays zum Einsatz, und in den seltensten Fällen kommen Cannabisblüten infrage.

Die Einnahme von Cannabisblüten in inhalativer Form wird nicht empfohlen, da sie mit einer Suchtentwicklung, unkontrollierbarer Wirkweise und Überdosierung verbunden sein kann.

Welche Wirkstoffe befinden sich in diesen Arzneimitteln?

Die derzeit vorhandenen Rezeptur- und Fertigarzneimittel sind entweder reine THC-Präparate (*Tetrahydrocannabinol, WHO-Freiname Dronabinol; Anm. d. Red.*) oder es sind Cannabisvollextrakte mit Anteilen von THC und CBD, also Cannabidiol. Diese Vollextrakte enthalten

auch Terpene, die wohl ebenfalls für die positiven Wirkungen von Cannabinoiden verantwortlich sein könnten. Dies ist aber noch nicht abschließend wissenschaftlich geklärt.

Konnte die Gesetzesnovelle von 2017 dazu beitragen, dass jeder Patient, der von der Behandlung mit Cannabinoiden profitieren würde, diese auch erhält?

Nein. Die Gesetzesnovelle hat uns eine Möglichkeit eröffnet, Patienten mit Cannabinoiden zu versorgen. Allerdings gibt es große Hürden. Diese sind administrativer Natur, aber auch der Medizinische Dienst der Krankenkassen, der MDK, der die Anträge prüft, stellt so eine Hürde dar.

Die Therapie mit Cannabinoiden durchzuführen, gelingt uns nur bei ca. 60 % der Patienten, die wir dafür vorsehen.

Sie sprechen von einem Erstattungslos, nur zwei Drittel der Anträge würden genehmigt, häufig würde auch der Erstattungszeitraum begrenzt, was eigentlich nicht vorgesehen ist.

Ja, diese Erfahrungen machen wir in der Praxis. Momentan werden die Anträge zwar wieder etwas häufiger genehmigt. Aber gerade heute Morgen habe ich wieder zwei Anträge auf dem Schreibtisch. Da geht es um Patienten, die unter einer schwerwiegenden, neurologischen

und unheilbaren Erkrankung mit Tumorentstehung im Gehirn leiden. Diese Anträge wurden abgelehnt.

Solchen Anträgen dann zu widersprechen ist für den Arzt natürlich mit einem gewissen Aufwand verbunden?

Genau, das ist mit einem Schriftverkehr verbunden, es ist ein Herausuchen von kleinen Lücken, die der MDK in seiner Argumentation offengelassen hat oder die widerlegt werden können.

Oft werden Befunde negiert oder als nicht existent tituliert, sodass immer der Patient in der Bringschuld ist und nachweisen muss, dass diese Untersuchungen schon stattgefunden haben oder gar nicht notwendig sind.

Vergleicht man das mit der Verschreibungspraxis von Opioiden, gibt es viele Hürden zu bewältigen. Woran liegt das?

Ich glaube, dass die Gesetzesnovelle zu Cannabis falsch in den Praxisalltag eingebracht worden ist. Es war den Machern der Novelle nicht klar, um wie viele Patienten es sich tatsächlich handelt.

Das Gesetz wurde für ungefähr einige Hundert Patienten entworfen, und nun haben wir schon über 20.000 Patienten, die mit Cannabinoiden versorgt werden. Die Antragsstellung ist noch wesentlich höher.

Hier sehen wir eine Unstimmigkeit zwischen dem, was schmerztherapeutisch sinnvoll und notwendig ist, und dem, was der Gesetzgeber vorsieht. Das Gesetz geht leider an den Patienten mit chronischen Schmerzen vorbei.



Dr. med. Marc Seibolt, MBA, ist Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Notfallmedizin und Suchtmedizinische Grundversorgung. Er arbeitet als Spezialist für Schmerzmedizin im Algesiologikum MVZ München.

„Die Gesetzesnovelle ist falsch in den Praxisalltag eingebracht worden.“

Informationen für Ärzte

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte

Direkt-Link: <https://bit.ly/2AKRr2l>

Arbeitsgemeinschaft Cannabis als Medizin e. V. (ACM)

www.arbeitsgemeinschaft-cannabis-medizin.de

International Association for Cannabinoid Medicines (IACM)

www.cannabis-med.org

Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V.

Die DGS-Praxisleitlinie zu Cannabis in der Schmerzmedizin
http://dgschmerzmedizin.de/praxisleitlinien/Cannabis_in_der_Schmerztherapie.html

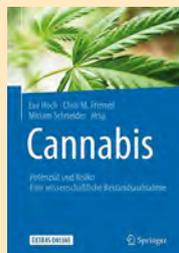
Komitee Forschung Naturmedizin e. V.

www.kfn-ev.de

Grotenhermen/
Häußermann: *Cannabis. Verordnungshilfe für Ärzte*. 2. Auflage 2017, WBG Stuttgart



Hoch/Friemel/Schneider: *Cannabis. Potenzial und Risiko. Eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme*. 1. Auflage 2019, Springer Verlag



Was muss geschehen, damit sich diese Situation ändert?

Im Gesetz müsste definiert werden, welche Erkrankungen für eine Behandlung mit Cannabinoiden infrage kommen. Sicher können nicht alle Krankheiten erfasst werden, denn die Cannabinoidtherapie ist immer ein individueller Therapieversuch.

Weitere sinnvolle Möglichkeiten wären aber, Institutionen zu schaffen, in denen beispielsweise Schmerzmediziner mit suchtmmedizinischer Erfahrung in einer Art Assessmentstruktur die Fälle begutachten und eine Entscheidung treffen.

Oder man könnte den Medizinern die Möglichkeit einräumen, die Cannabinoidtherapie am Patienten für vier Wochen ohne Antrag durchzuführen. Innerhalb dieser vier Wochen kann der Erfolg der Therapie eingeschätzt werden. Schätzt der Arzt die Therapie als erfolgreich ein, sollte der daraufhin gestellte Antrag auch nicht mehr abgelehnt werden.

Bei anderen Medikamenten haben Ärzte ja auch größere Freiheiten?

Ja, ich würde da eher die Opiode auf den Prüfstand stellen und über eine stärkere Reglementierung nachdenken.

Natürlich muss man aber auch grundsätzliche Fragen stellen. Inwieweit sind die Kosten für Cannabinoidprodukte gerechtfertigt?

Die Kosten liegen in Deutschland mit durchschnittlich 30 Euro pro Gramm deutlich höher als in anderen Ländern. Es sind erhebliche Kosten, die auf das Gesundheitssystem zukommen.

Im Vorfeld einer Gesetzesnovellierung muss die Frage geklärt werden, was es die Versicherten und die Krankenkassen kostet.

Was sind typische Missverständnisse, die in Bezug auf Cannabinoide in der Medizin vorherrschen?

Eine Therapie mit Cannabinoiden bedeutet nicht, dass Patienten Cannabisblüten rauchen müssen. Die Arzneimittel mit den isolierten Wirkstoffen haben auch keine berauschende Wirkung. Auch ist es nicht so, dass Patienten sich in der Praxis vorstellen und direkt ein Rezept zum Einlösen in der Apotheke bekommen, sondern das Antragsverfahren steht dazwischen.

Begegnen Ihnen auch Patienten, die erwarten, ein Rezept für ihren freizeitmäßigen Haschischkonsum zu bekommen?

Ja, in der letzten Zeit wieder häufiger. Diese Patienten bekommen aber bei uns kein Rezept.

Wo können sich Ärzte zu Cannabinoiden informieren?

Auf der Homepage des Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. Auch gibt es verschiedene Fortbildungsreihen einzelner Pharmafirmen, bei denen man sich informieren kann. In der Leitlinie der Deutschen Schmerzgesellschaft finden sich ebenfalls Hinweise.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Infos:
www.naturmed-depesche.de/185245



Tibetische Medizin – altes Wissen kompakt für die moderne Praxis

Als komplementäre Medizin und drittes großes asiatisches Medizinsystem – neben Chinesischer und Indischer Ayurveda Medizin – hat die Tibetische Medizin Wertvolles als Ergänzung für die moderne Praxis zu bieten. Seit bereits 25 Jahren werden Ärzte in Deutschland in Tibetischer Medizin ausgebildet. Damit ist ein entscheidender Schritt erfolgt, dieses interessante Medizinsystem im Westen für Ärzte und Patienten anwendbar zu machen. Die universellen und zeitlosen Prinzipien der Tibetischen Medizin eröffnen viele praktisch umsetzbare Therapiemöglichkeiten vor allem bei psychosomatischen und chronischen Erkrankungen.

Die Tibetische Medizin, *Sowa Ripga* („Das Wissen vom Heilen“) hat eine eigene mit der buddhistischen Psychosomatik verbundene Tradition. Sie beruht auf einer ‚3-Säfte-Lehre‘. Herzstück ist das ‚MindBody-Konzept‘, Basis eines ganzheitlichen Menschenbildes, das sich durchgängig in Theorie, Diagnostik und Praxis wiederfindet. Die Lehrinhalte der ‚4 Tantras‘ des *Gyü-shi*, des klassischen Lehrbuchs der Tibetischen Medizin, repräsentieren ein einzigartiges medizintheoretisches Modell.

Es sind jedoch vor allem die praktischen Erfolge, die sich im Westen zunehmendem Interesse erfreuen. Das Studium der Tibetischen Medizin erweitert nicht nur die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten, sondern eröffnet einen tieferen Einblick in das Verständnis von Krankheit und Krankheitsprozessen. Ihr integrativer Ansatz findet in unterschiedlichen medizinischen Fachgebieten zahlreiche Einsatzmöglichkeiten.

Zum Einstieg in die Tibetische Medizin eignet sich speziell ihre Konstitutionstheorie, da hier die Dreiteilung des Medizinsystems mit seinen unterschiedlichen Aspekten besonders anschaulich wird. Sie ist leicht erlernbar und sofort in die Praxis umsetzbar. Das Verständnis des Patienten über seinen Krankheits- und Heilungsprozess wird gefördert, die Compliance ist entsprechend gut. (Spezialkurs der DÄGfA am 02.12.18 in Frankfurt, s.u.)

Gute Erfolge lassen sich besonders bei chronischen Verdauungs-, Atemwegs-, allergischen, dermatologischen, gynäkologischen und urologischen Störungen erzielen. Die spezielle tibetische Puls- und Zungendiagnose sowie eine laborierte Urinanalyse oder auch die Diagnose der Ohrvenen bei Kleinkindern bilden hierbei die Grundlage für die Auswahl der tibetischen Therapieformen wie Diätetik, Arzneimittellehre sowie externe Therapien wie u.a. Moxibustion oder auch sanfte Hitzetherapie (*Horme*).

Tibetische Medizin im Überblick

Psychosomatik und Prävention

- MindBody-Konzept
- 3-Säfte-Lehre
- Konstitutionstheorie

Spezielle Diagnoseformen

- Puls, Zunge, Urin
- Ohrvenen (bei Kleinkindern)

Spezielle Therapieformen

- Ernährungsmedizin
- Arzneimitteltherapie (komplexe Vielstoffgemische)
- Moxibustion
- Sanfte Hitzetherapie (*Horme*)
- Konstitutionsmedizin

Anwendungsmöglichkeiten

- Funktionelle Störungen
- Chronische, psychosomatische Krankheiten

Spezielle Ethik des Arztes

- Innere Stärke für den Praxisalltag
- Compliance

Kompakte Ausbildung seit 25 Jahren

Tibetische Medizin 1-6
(Einführung, 6 Kurstage)

Deutsche
Ärztegesellschaft
für Akupunktur e.V.
www.daegfa.de



**Vertiefungsmodule/
Spezialthemen TM**

Info am Institut für
Ost-West Medizin, Bad Homburg
Tel: 0 61 72 / 99 81 11

www.ostwestmedizin.de



Feiern Sie mit uns unser
**Jubiläum 25 Jahre
Tibetische Medizin**
am 01./02.12.18 in Frankfurt
(Infos siehe Kasten unten)



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

mit dem Thema Schlafstörungen sowie Behandlungskonzepte aus Sicht der Tibetischen, Chinesischen, Japanischen, Anthroposophischen sowie integrativen Ernährungsmedizin



Programm, Samstag, 01.12.2018

Frankfurt am Main, Ka Eins, Kasseler Str. 1a

- 09.00 Uhr **Begrüßung, Rückblick
„25 Jahre Tibetische Medizin“**
Sonja Marić, M.A., Bad Homburg,
Sabine Schierl, Bad Endorf
- 09.15 Uhr **Schlaf als aktiver Prozess
in der Chinesischen Medizin**
Prof. Dr. Volker Scheid, London
- 10.00 Uhr **Der Schlaf aus Sicht der
Anthroposophischen Medizin**
Dr. Thomas Breitkreuz,
Bad Liebenzell
- 10.45 Uhr Pause

- 11.15 Uhr **Schlaf, Träume und innere Landschaften
– Einblicke in die Tibetische Medizin**
Sonja Marić, M.A., Bad Homburg
- 12.00 Uhr **Behandlungskonzepte bei Schlafstörun-
gen aus Sicht der Japanischen Medizin**
Dr. Jürgen Schottdorf, Augsburg
- 12.45 Uhr Mittagspause
- 14.00 Uhr **Integrative Ernährungstherapie bei
Schlafstörungen**
Dr. Dipl. oec.troph. Uwe Siedentopp, Kassel
- 14.45 Uhr **Dialogrunde**
S. Marić, S. Schierl, V. Scheid, J. Schottdorf,
U. Siedentopp, Th. Breitkreuz
- 15.30 Uhr Pause

16.00 Uhr 4 Workshops zur Auswahl

- A) Physiologie, Pathologie
und grundlegende
Behandlungsstrategien
von Schlafstörungen in der
Chinesischen Medizin**
V. Scheid
- B) Wind, Galle oder Schleim?
Ursachen, Pathogenese und
Therapie von Schlafstörungen
aus Sicht der Tibetischen Medizin**
S. Marić
- C) Behandlungskonzepte von
Schlafstörungen in der
Anthroposophischen Medizin**
Th. Breitkreuz
- D) Integrative Ernährungstherapie
bei Schlafstörungen**
U. Siedentopp

17.30 Uhr **Plenum,
Zusammenfassung**

18.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Sonntag, 02.12.2018 Frankfurt am Main, Ka Eins, Kasseler Str. 1a

Spezialkurs „Tibetische Konstitutionsmedizin – Diagnostische und therapeutische Anwendungen“

Referentin: Sonja Marić, MA

Spezialkurs „Die Behandlung von Blutstasis mit Akupunktur und Pflanzenheilkunde“

Referent: Prof. Dr. Volker Scheid

Gebühr Jubiläumstagung 100 Euro; 80 Euro DÄGfA-Mitglieder und Teilnehmer der Ausbildung Institut für Ost-West Medizin; 35 Euro Student/innen | **Gebühr Kurs** 02.12.2018, 210 Euro; 160 Euro DÄGfA-Mitglieder

West trifft Ost

Interdisziplinär und interkulturell
neue Wege gehen

Wo es in der Vergangenheit eine strikte Trennung zwischen Schulmedizin, Naturheilkunde und traditioneller asiatischer Medizin gab, da gibt es seit einigen Jahren immer mehr Angehörige von Heilberufen, die gemeinsam die beste Essenz aus allen Methoden suchen. Dr. med. Dorothea Zeise-Süss berichtet hier über ihre experimentelle Erforschung bestimmter Akupunkturpunkte.

Wo bis vor Kurzem noch eifersüchtig über dem eigenen Tun gewacht wurde, Gesellschaften ihre Methode streng geheim hielten und sich gegenseitig bekämpften, wo geradezu jüngerhaft einem Lehrer gefolgt wurde und jeder Schüler der Beste sein wollte, hat man es jetzt zumindest teilweise geschafft, über den Tellerrand hinauszusehen und miteinander zu reden.

Dass aber Medizin, Anthropologie, Sino-logie, Biologie, Neurochirurgie und viele andere Disziplinen unter einer Überschrift gemeinsam neue Wege suchen zu Über-

legungen, in denen der Mensch im Mittelpunkt steht, in dem Wissen frei ist und geteilt wird, das ist einzigartig und gibt es noch nicht lange.

Es gilt, diesen Weg zu finden. Gehen muss ihn jeder auf seine Weise.

Persönliche Erfahrungen

Für mich persönlich gilt: Ich danke allen meinen Lehrern, sie gaben mir Wurzeln. Jetzt habe ich meine Flügel gefunden und muss und darf fliegen. Mit dem Hintergrundwissen der TCM, gelernt über viele

Jahre, und der intensiven Ausbildung bei Toshikatsu Yamamoto bin ich jetzt in der Lage, als westlich denkende Ärztin Forschung zu betreiben, die Zusammenhänge der Akupunkturwirkung messbar und erklärbar machen will.

Auf der Basis der YNSA (www.ynsa-teach.com) fand ich zunächst, dass auch bei dieser Methode die Unterteilung der Diagnostik und Therapie in Yin und Yang unbedingt erforderlich ist. Die Definition, ob akute oder chronische Krankheit, ob bei dem Patienten energetisch ein Yin- oder ein Yangzustand vorliegt, ist für den Therapieerfolg unbedingt notwendig. Ebenso ist die Schädelaakupunktur alleine ohne Kenntnis der Zusammenhänge der fünf Elemente, der Organuhr und der Bedeutung der einzelnen Meridiane nicht komplett.

Einige Punkte fand ich, die vorher nicht beschrieben waren. Dies sind zunächst die Hirnnervenpunkte auf der Yangseite des Schädels, dann die Einschlaf- und Aufwachpunkte auf der Yinseite und die (von Yamamoto so benannten) ZS-Punkte Yin und Yang (= Zeise-Süss-Punkte).

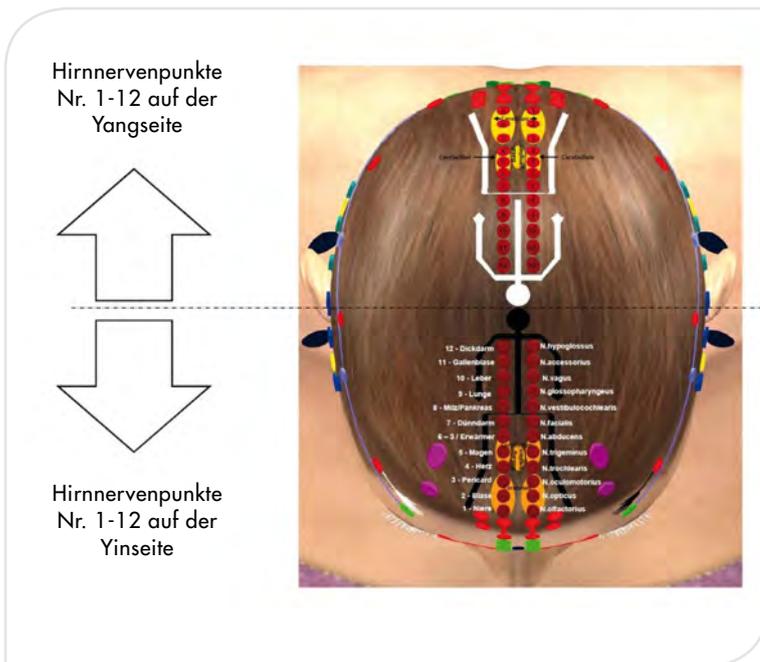


Bild 1: Hirnnervenpunkte Yin/Yang

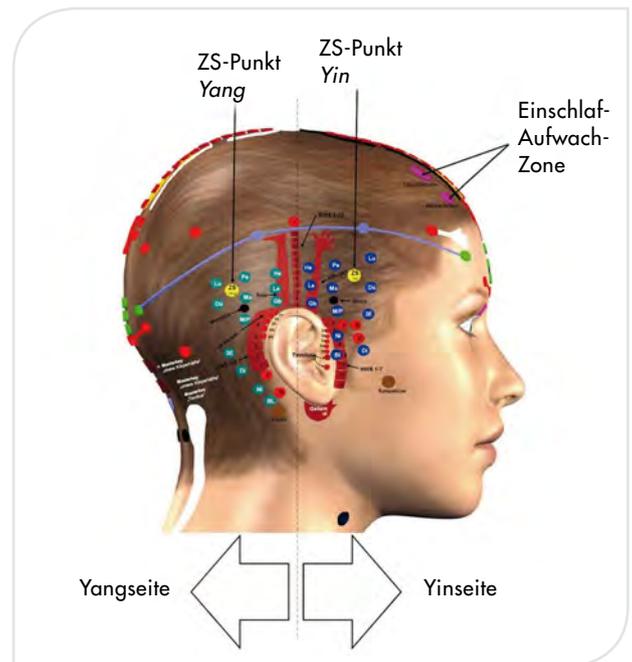


Bild 2: Einschlafaufwachzone und ZS-Punkte



ZS-Punkte Yin und Yang

Dass die Akupunktur dieser Punkte Wirkung auf die Hypophysenhormone zeigt, konnte zunächst auf der Yinseite gezeigt werden. Frauen mit Wechseljahresbeschwerden erfahren eine Besserung der typischen Beschwerden, beispielsweise bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen.

Laborchemisch konnte nachgewiesen werden, dass der körpereigene Östrogenspiegel nach Akupunktur am ZS-Punkt Yin ansteigt.

Auch das Abstillen wird durch Akupunktur des ZS-Punktes auf der Yangseite gefördert und erfolgt innerhalb weniger Tage danach. Dies geschieht durch eine laborchemisch messbare Senkung des Prolactinspiegels im Blut. Eine Untersuchung zur Wirkung der

Nadelung des ZS-Punktes auf der Yangseite ergab eine Senkung des erhöhten Prolactinspiegels bei Frauen mit Kinderwunsch in der gleichen Weise wie durch das Medikament Bromocriptin.

Dieses Ergebnis führte zu folgender Hypothese: Wenn die Akupunktur der ZS-Punktes auf der Yangseite (Prolactin entspricht in der Wirkung eher Yin) genauso wirkt wie Bromocriptin, eines der ältesten Medikamente bei Morbus Parkinson, dann müsste die Akupunktur hier auch wirksam sein bei Morbus Parkinson.

Daraufhin folgte die ADAPT-Studie mit 60 Parkinsonpatienten, 30 in der Verumgruppe, 30 in der Kontrollgruppe. Die Studie wurde in der *Deutschen Zeitschrift für Akupunktur DZA* veröffentlicht (*Zeise-Süß D: Therapy of parkinson's disease using scalp acupuncture. DZA 2016*).

Zusammenfassung

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Verbesserungen – gemessen mit zahlreichen Fragebogen in Form UPDRS Teil 1 und 2 (Unified Parkinson's disease rating scale) und an Anfang und Ende des zwölfwöchigen Beobachtungszeitraums mit jeweils – PDQ39 eine signifikante Verbesserung der jeweils abgefragten Beschwerden ergab.

Die Beobachtung, dass die Akupunktur des ZS-Punktes auf der Yinseite bei Parkinsonpatienten, die gut medikamentös eingestellt waren, Situationen ergab wie bei einer Dopaminüberdosierung, führen zu der Überlegung, dass hier der körpereigene Dopaminspiegel erhöht wird. Dieses Befinden hält etwa eine Woche an.

Ebenso konnte beobachtet werden, dass Patienten, die weder die Medikation mit

Dopamin noch die mit den verschiedensten Agonisten vertragen, nach der Akupunktur exakt die gleichen Nebenwirkungen zeigen wie nach Medikamenteneinnahme.

Somatotop

Betrachtet man all diese Effekte bei der Akupunktur von jeweils nur einem Punkt an der Yin- und einem Punkt an der Yangseite des Schädels und betrachtet man weiterhin die anatomische Lage dieser Punkte über der Sagittalnaht, über dem Mittelhirn, so liegt die Vermutung nahe, dass es sich bei den ZS-Punkten um ein eigenes Somatotop handeln könnte, das schon rein räumlich nahe den uns interessierenden Strukturen liegt.

Zieht man die Lehre Pischingers hinzu, dessen Schüler und Mitarbeiter der vor Kurzem verstorbene Hartmut Heine war, so kann man eine Arbeitshypothese formulieren, welche die Wirkungsweise der Schädelakupunktur nach Yamamoto erklären kann: Nach der Theorie von Pischingers Grundsubstanz kommt es durch Stauung von Energie (gleichbedeutend mit Krankheit) zu Verquellungen der Polyglucane und Vielfacheiweiße.

Dies könnte auch außerhalb des Schädels die Gewebeverquellung sein, die bei der Schädelakupunktur nach Yamamoto als kleine, mehr oder weniger druckschmerzhafte Knoten zu tasten sind. Durch den Reiz der Akupunkturadel, der nach Heine 200-fach größer ist als der Durchmesser der Nadel,

kommt es zu einer fortgeleiteten Energie, die im Falle des postulierten ZS-Somatotops durch die anatomische Lage desselben schnell in das Schädelinnere zum Gehirn (hier Hypothalamus, Hypophyse und Stammhirn) mit seiner Substantia nigra gelangt.

Die Geschwindigkeit, mit der die Reize weitergeleitet werden, erklärt Heine mit einem Transport über Hohlzylinder, durch die eine Reizübertragung innerhalb von Picosekunden erfolgt. Dann werden Botenstoffe gebildet, durch die die Produktion von Dopamin, Serotonin und ähnlichen Hormonen angeregt wird.

Wie überall im Körper ist es auch hier sinnvoll, die Bildung von körpereigenen Stoffen anzuregen, bevor man Ersatzstoffe in Form von Medikamenten gibt.

Im Fall von Dopamin kommt hinzu, dass das Medikament im Körper zunächst in die aktive Form umgewandelt werden muss, die die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann. Das körpereigene Dopamin kann direkt an seinen Rezeptoren wirken.

So ist bei der Parkinson-Erkrankung dringend eine Früherkennung nötig. Im Anfangsstadium könnte die Akupunktur in der beschriebenen Weise wirken, bevor Gewebe untergeht. Die Zeit bis zum Auftreten der zum Teil schwerwiegenden Symptome könnte so verlängert und die Dosis der bisher gegebenen Medikamente länger beibehalten werden.

Selbstverständlich bedarf es weiterer Grundlagenforschung um diese Akupunkturwirkung zu beweisen.

Infos:

www.naturmed-depesche.de/185245

Autorin

Dr. med. Dorothea Zeise-Süss, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Lehrpraxis für Allgemeinmedizin der Universität Heidelberg.

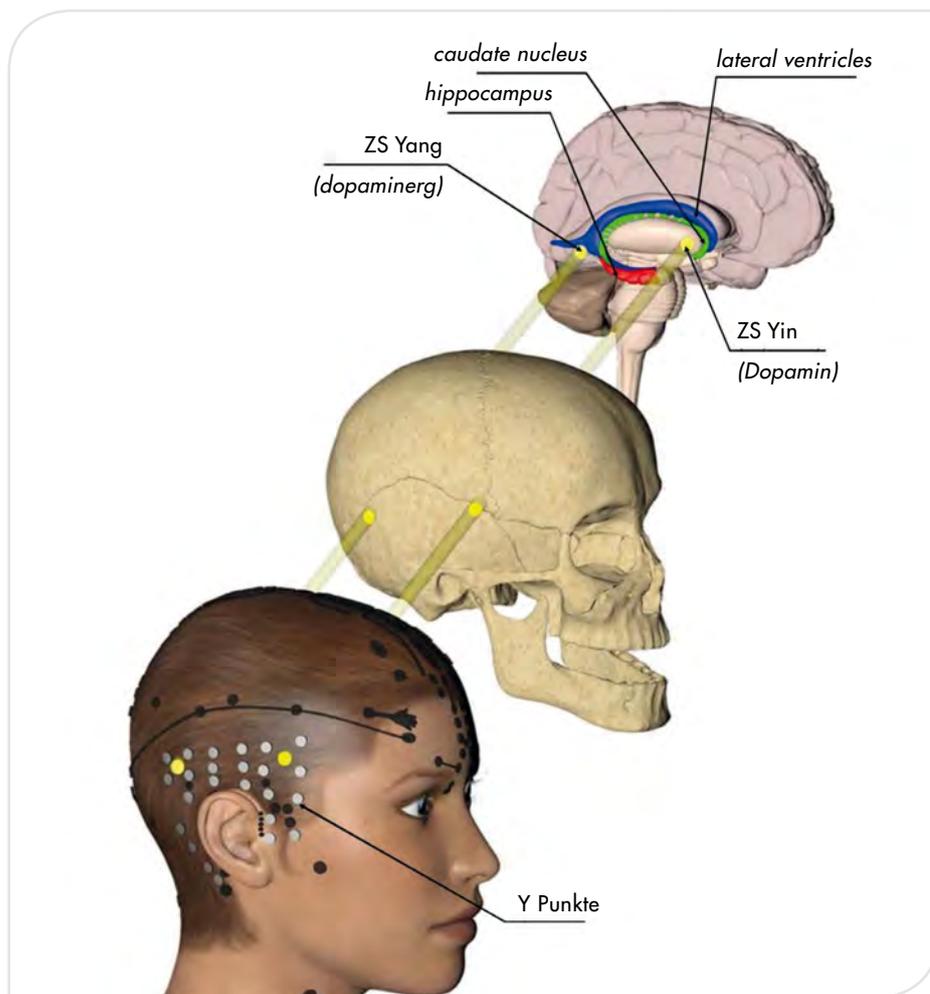


Bild 3: Position des ZS-Somatotops auf der Kopfhaut und Beziehung zum Gehirn

Die Welt der Akupunktur in München

32. Weltkongress für ärztliche Akupunktur

Zwei der wichtigsten Ereignisse der Akupunkturfachwelt fanden vom 7. bis zum 9. September 2018 in München statt: der 32. ICMART Weltkongress und das internationale wissenschaftliche Akupunktur- und Meridian-Symposium (ISAMS).

Auf dem weltweit größten Kongress in der Geschichte der ärztlichen Akupunktur mit über 220 Beiträgen versammelten sich führende Wissenschaftler, Ärzte, medizinische Spezialisten und gesundheitspolitische Experten aus aller Welt in München.

In den zwölf Plenarvorträgen, 30 wissenschaftlichen Symposien und vielen weiteren Veranstaltungen war jede medizinische Disziplin vertreten.

„International Health Strategies“ diskutierten am Eröffnungstag u. a. der WHO-Koordinator für Traditionelle und Komplementäre Medizin, Dr. Zhang Qi, und der

EUROCAM-Sprecher Ton Nicolai in der Paneldiskussion. Führende Vertreter der ärztlichen Akupunkturgesellschaften aus 36 Nationen tauschten sich über „Regulation and Standards of Education in Medical Acupuncture“ aus und schlugen dabei Brücken zwischen Kulturen und Kontinenten.

„Can TCM be global?“ analysierte Prof. Paul U. Unschuld von der Charité Berlin.

Akupunktur hinterlässt besondere Spuren im Gehirn. Prof. Napadow (Harvard Medical School), Prof. Harris (University Michigan) und Prof. Beißner (Medizinische Hochschule Hannover) zeigten, wie der wiederholte

Nadelreiz Umbauprozesse z. B. bei chronischen Schmerzen positiv beeinflussen kann und aktiv in den Zentren eingreift, die das autonome Nervensystem regulieren.

Akupunktur und TCM als unverzichtbarer Teil der multimodalen Schmerztherapie? Belege dafür präsentierten Prof. Audette (Harvard Medical School), Prof. Dobos (Universität Duisburg/Essen) und PD Dr. Irnich (LMU München).

„Acupuncture without Borders“ zeigte im Symposium am Sonntagvormittag besonders deutlich auf, wie Akupunkteure in den Krisen- und Katastrophengebieten dieser Welt Leiden lindern und ärztliche Akupunktur weltweit eingesetzt werden kann.

FACHPRESSEKONFERENZ

ICMART-ISAMS 7. bis 9. September in München; DÄGfA – Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e. V.

Infos: www.naturmed-depesche.de/185281

SYMPOSIUM Akupunktur und Psychiatrie „Traumata mit Akupunktur behandeln“ · 17.11.2018, München



Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. · DÄGfA

In Kooperation mit der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums der Universität München



Programm, Samstag, 17.11.2018

Klinik u. Poliklinik für Psychiatrie u. Psychotherapie
Nußbaumstraße 7, 80336 München

09.00 Uhr Begrüßung

Dr. Richard Musil,
PD Dr. Dominik Irnich

09.10 Uhr Akupunktur bei Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) – ein Literaturüberblick

Dr. Richard Musil, München

09.40 Uhr Traumata und Kränkungen mit Japanischer Akupunktur behandeln

Dr. Jürgen Schottdorf, Friedberg

10.10 Uhr Akupunktur bei Borderline- und Traumapatienten

Dr. Adriane Röbe, Augsburg

10.40 Uhr Pause

11.10 Uhr NADA-Akupunktur als unterstützende Komponente in der Behandlung von Patienten mit komplexer Traumafolgestörung

Dipl.-Psych. Kati Eisfeldt-Räder, Dresden

11.40 Uhr NADA-Ohrakupunktur (National Acupuncture Detoxification Association) bei traumatisierten Flüchtlingen

Dr. Elisabeth Friedrichs, Augsburg

12.10 Uhr Beiträge von Akupunktur und Körpertherapie zur Traumatherapie

Dr. Nicolas Behrens, München

12.40 Uhr Mittagspause

14.00 Uhr Traumata und die Schädigung der Zang Fu

Sabine Schierl, Bad Endorf

14.30 Uhr PTBS – Grundlagen und Behandlungsmöglichkeiten mittels kognitiver Verhaltenstherapie - State-of-the-Art

Dr. rer. nat. Larissa Wolkenstein, München

15.00 Uhr 4 Workshops zur Auswahl

A) Japanische Akupunktur – Hands on
J. Schottdorf

B) NADA-Ohrakupunktur bei Traumatisierten – Praxis
K. Eisfeldt-Räder

C) Akupunktur und Körpertherapie bei Traumata – Praxis N. Behrens

D) Akupunktur bei Borderline- und Traumapatienten. Therapeutische Möglichkeiten durch Akupunktur und Besonderheiten in der Beziehungsgestaltung
A. Röbe

16.00 Uhr Pause

16.30 Uhr Wiederholung der Workshops A - D

17.30 Uhr Zusammenfassung, Diskussion und Austausch

SPEZIAL-/MEISTERKURS · Sonntag, 18.11.2018, München

Spezialkurs „Psychische Traumata, Kränkungen und chronischer Schmerz – ein neues Therapiekonzept mit Japanischer Akupunktur“

Referent: Dr. Jürgen Schottdorf

Kurs M3 „Akupunktur in Psychiatrie und Psychosomatik“

Referenten: Dr. Richard Musil, Dr. Sarah Eisenhardt, Christoph Colling

M3 für „Meister der Akupunktur DÄGfA“ sowie unabhängig von der Meister-Ausbildung buchbar

Gebühren: Symposium, Samstag 17.11.2018

Regulär 100 €

DÄGfA-Mitglieder, LMU-Mitarbeiter/innen 80 €

Student/innen 35 €

Meister-/Spezialkurs, Sonntag 18.11.2018

Nicht-Mitglieder 210 €

DÄGfA-Mitglieder, LMU-Mitarbeiter/innen 160 €

Verbesserung von Hyperaktivität und Impulsivität

Akupunktur kann als Zusatztherapie bei ADHS hilfreich sein

Die Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) stellt Eltern, Lehrer, Ärzte und Therapeuten vor besondere Herausforderungen. Nicht medikamentöse Therapien werden dringend gesucht. Akupunktur könnte eine solche Therapie für Betroffene sein.

Hyperaktivität, Impulsivität und Unaufmerksamkeit sind die charakteristischen Symptome der Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung ADHS. Schätzungsweise 3 bis 12 % aller Kinder und bis zu 3,1 % der Erwachsenen sind davon betroffen. ADHS wirkt sich negativ auf verschiedene Aspekte des kindlichen Lebens aus. Beziehungen, die Bildungsleistung und die Lebensqualität werden deutlich beeinträchtigt.

Auch erwachsene ADHS-Patienten leiden unter der Störung, sie haben häufig Probleme im Berufs- und Privatleben. Dies hat durchaus wirtschaftliche Folgen, denn im Vergleich zur gesunden Bevölkerung sind ADHS-Patienten schlechter (aus)gebildet und wechseln oder verlieren häufiger ihren Arbeitsplatz.

Der Stand der Forschung

Die Notwendigkeit, neben Medikamentengabe nach weiteren Behandlungsmöglichkeiten zu suchen, liegt auf der Hand. *Fatemeh Moharreri* und ihre Kollegen der Mashad University im Iran sehen bezüglich ergänzender Methoden und psychosozialer Medizin bei ADHS einen erhöhten Forschungsbedarf, diese Themen seien bislang vernachlässigt worden.

Außerdem äußern immer mehr Eltern Bedenken über die Gabe von Medikamenten wie Methylphenidat (MPH, Handelsname Ritalin) oder Dexamphetamin.

Moharreri et al. wählten für ihre doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte klinische Studie die Akupunktur als eine

risikoarme, kostengünstige traditionelle Behandlungsmethode mit guter Evidenz in vielen Bereichen. Aber bisher liegen noch nicht genügend Anhaltspunkte zur Wirkung der Akupunktur bei ADHS vor (*Li S et al.*, The Cochrane Library 2011).

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Symptome der ADHS auf eine Unausgeglichenheit zwischen Yin und Yang und Störungen von Herz, Nieren und Milz zurückgeführt. Eine Behandlung mit TCM zielt auf eine Ausgeglichenheit dieser Systeme ab und ist individuell und komplex.

Vielleicht konnten auch deshalb einige Studien keinen positiven Effekt der Akupunktur bei ADHS zeigen (*Wang Z et al.*, *Chin J Inf TCM* 2006; *Tiequ C et al.*, *Chin Acupuncture Moxibustion* 1 1999).

Jedoch gibt es auch positive Ergebnisse. Eine Studie zeigte, dass eine Elektroakupunkturbehandlung in Kombination mit einer Verhaltenstherapie zu besseren Ergebnissen führte als die Verhaltenstherapie allein (*Li S et al.*, *Complement Ther Med* 2010), und eine Metaanalyse aus dem Jahr 2011 fand begrenzte Hinweise auf die therapeutische Wirkung der Akupunktur auf ADHS (*Lee MS et al.*, *Chin J Integr Med* 2011).

Die aktuelle Studie

Die 59 Studienteilnehmer waren Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren mit einem Durchschnittsalter von zehn bis 13 Jahren, davon war der Großteil (52 Teilnehmer) männlich. In die Versuchsgruppe wurden 31 Kinder, in die Kontrollgruppe

28 Kinder eingeteilt. Alle Patienten hatten eine ADHS-Diagnose nach DSM-5-Kriterien und wurden mit 0,3 bis 1mg/kg Methylphenidat (und manchmal noch zusätzlich mit Clonidin) behandelt.

Die Patienten der Akupunkturgruppe erhielten drei Sitzungen á 40 Minuten pro Woche über vier Wochen, also insgesamt zwölf Akupunkturbehandlungen. Die Probanden lagen je 20 Minuten in der Rückenlage und 20 Minuten in der Bauchlage, und es wurden 19 verschiedene Akupunkturpunkte (teilweise bilateral) behandelt. Diese waren:

BL 18, BL 20, BL 23, NI 3, LE 3, MI 6, LE 4, NI 17, NI 12, Du 20, Du 24, Yin Tang.

Die Patienten der Kontrollgruppe erhielten dieselbe Prozedur, allerdings mit Scheinakupunktur, die Nadeln wurden neben den Akupunkturpunkten platziert.

Die Behandlungsergebnisse wurden mittels ADHS-Rating-Skala-IV, ausgefüllt von den Eltern, und der CPT (CPT=Continuous Performance Test, kontinuierlicher Aufmerksamkeitsleistung) gemessen.

Vielversprechende Ergebnisse

Die Untersuchung in Woche 3 zeigte, dass die Akupunktur im Vergleich zur Scheinakupunktur eine signifikante Verringerung auf der ADHS-Rating-Skala bewirken konnte. Auch die Symptome Hyperaktivität und Impulsivität waren bei Patienten der Akupunkturgruppe deutlich besser als bei denen, die nur Scheinakupunktur erhalten hatten.

Das Aufmerksamkeitsdefizit konnte allerdings nicht gebessert werden. Die Ergebnisse rechtfertigen weitere Studien mit größerem Stichprobenumfang und längerer Nachbeobachtung.

Moharreri F et al.: Efficacy of adding acupuncture to methylphenidate in children...EJIM 2018; 22: 62-68

Infos: www.naturmed-depesche.de/185282

Komplementärer Einsatz beim Mammakarzinom

Akupunktur zur Verhinderung von Therapieabbrüchen



Aromataseinhibitoren (AI) sind wichtige Wirkstoffe in der Therapie des frühen und metastasierten hormonsensiblen Mammakarzinoms postmenopausaler Frauen. Jedoch können sie mit starken Nebenwirkungen behaftet sein, was sich negativ auf die Compliance der Patientinnen auswirken kann. Akupunktur kann Schmerzen lindern und so helfen, dass die Patientinnen die AI-Therapie fortführen.

In der Behandlung hormonsensibler Mammakarzinome sind Aromataseinhibitoren wichtige Substanzen. Anastrozol, Exemestan und Letrozol sollen von postmenopausalen Frauen mit hormonsensiblen Mammakarzinom für fünf bis zehn Jahre eingenommen werden. Jedoch leiden etwa 50% der Patientinnen unter der Behandlung an Myalgien und Arthralgien. Die teils starken Schmerzen stellen den häufigsten Grund für Therapieabbrüche dar.

Viele Frauen wollen wegen der Angst vor zusätzlichen Nebenwirkungen keine weiteren Medikamente einnehmen, weshalb sie häufig nach Alternativen suchen.

Gibt es neben analgetischer Therapie, Reduktion von Übergewicht und Bewegungsempfehlungen noch andere wirksame Methoden, um die Nebenwirkungen zu lindern und die Compliance zu verbessern?

Mehrere Studien haben sich schon mit Akupunktur zur Linderung von AI-Nebenwirkungen beschäftigt. Doch war die Qualität nicht ausreichend, um Schlussfolgerungen zu ziehen. Entweder waren die Stichprobengrößen zu gering oder das Studien-Set-up nicht effektiv verblindet.

Phase-III-Studie

Da klinische Forschungen andeuteten, dass Akupunktur in der Behandlung chronischer muskuloskelettaler Schmerzen wirksam ist, wollten Onkologin *Dawn L. Hershman* und Kolleginnen von der Columbia University in



Washington den Beweis antreten. Vor acht Jahren starteten sie mit ihrer Arbeit, die vom National Institute of Health gefördert wurde.

Die im Juli 2018 im *Journal of the American Medical Association* (JAMA) erschienene Phase-III-Studie umfasste Daten von 226 postmenopausalen Frauen aus elf klinischen Zentren. Alle Frauen, im Durchschnitt 60 Jahre alt, hatten hormonsensibles Mammakarzinom im Frühstadium, wurden im Mittel seit einem Jahr mit AI versorgt und litten unter Arthralgien.

Der Schmerz wurde mittels Brief Pain Inventory Worst Pain (BPI-WP-Fragebogen) ermittelt, der geringste Wert waren 3 von 10 Punkten, der Durchschnittswert betrug zu Studienbeginn 6,5 Punkte.

Die Randomisierung erfolgte in drei Gruppen (2:1:1). 110 Frauen wurden aufgenommen in die Akupunkturgruppe, 59 Frauen in die Scheinakupunkturgruppe und 57 Patientinnen kamen in die Warteliste-Kontrollgruppe.

Über sechs Wochen wurde zweimal wöchentlich und dann für weitere sechs Wochen einmal wöchentlich mit Akupunktur oder Scheinakupunktur behandelt, die Kontrollgruppe erhielt keine Behandlung. Die Akupunktur wurde von ausgebildeten Akupunkteuren durchgeführt.

Scheinakupunktur kann physiologische und psychologische Effekte auslösen, deshalb wurde sie in die Studie mit aufgenommen, um entsprechende Vergleichswerte zu bekommen.

Die Patientinnen erhielten nach der Intervention noch weitere sechs Wochen eine Behandlung pro Woche, um zu evaluieren, ob eine Erhaltungstherapie den Effekt aufrechterhalten kann. Die Nachbeobachtungszeit zur Einschätzung der Erfolgsdauer betrug insgesamt 24 Wochen.

Der primäre Endpunkt war die Reduktion um zwei Punkte in Vergleich zur Scheinakupunktur und Kontrolle nach sechs Wochen.

Zu den sekundären Endpunkten zählten u. a. die Bewertung mittels Western-Ontario-and-McMaster-Universities-Osteoarthritis-Index (WOMAC) für Hüfte und Knie und funktionelle Tests.

Ergebnisse

Von den 226 Teilnehmerinnen beendeten 206 (91,1%) die Studie. Ausgehend von den Werten zu Studienbeginn sank der mittlere BPI-Wert in der Akupunkturgruppe um 2,05 Punkte (entspricht einer Schmerzreduktion), in der Scheinakupunkturgruppe um 1,07 Punkte und in der Kontrollgruppe um 0,99 Punkte. Auch sechs Monate nach Beginn der Behandlung waren die Schmerzen der mit Akupunktur behandelten Frauen immer noch um 0,59 (Vergleich Scheinakupunktur) und 1,23 Punkte (Vergleich Kontrollgruppe) besser.

Genauer: Bei 58% der Frauen, die mit echter Akupunktur behandelt wurden, reduzierte sich der BPI-WP-Score um min-

destens zwei Punkte. Bei der Scheinakupunkturgruppe empfanden 31% und bei der Kontrollgruppe 30% der Patientinnen eine Besserung um mindestens zwei Punkte. Die Akupunktur zeigte demnach eine als moderat einzustufende Wirksamkeit.

Klinische Bedeutung

Auch wenn die Akupunktur damit als signifikant wirksam bewertet wurde, wurde der primäre Endpunkt mit einem Unterschied von zwei Punkten nicht erreicht.

In den meisten Studien zur Schmerzreduktion wird ein Unterschied von 0,7 bis 1 Punkt zwischen den Gruppen als klinisch bedeutsam bewertet. Die Autoren argumentieren, dass 60% der Patientinnen eine Schmerzreduktion durch die Akupunktur erfahren haben und deshalb, trotz unsicherer klinischer Bedeutung, die Möglichkeit einer begleitenden Akupunkturbehandlung zur Verhinderung von Therapieabbrüchen unter

Frage 8: Nebenwirkungen von Aromataseinhibitoren ...

- A** verbessern die Compliance
- B** können Therapieabbrüche auslösen
- C** sind nicht bekannt
- D** verursachen Haarausfall
- E** betreffen ca. 12% der Frauen

Frage 9: Scheinakupunktur ...

- A** wirkt wie echte Akupunktur
- B** führt häufig zu Hämatomen
- C** verwendet stumpfe Nadeln
- D** hat nie Effekte

- E** kann physiologische Effekte auslösen

Frage 10: Akupunktur verbesserte durch AI ausgelöste Schmerzen ...

- A** signifikant
- B** nicht signifikant
- C** moderat
- D** gar nicht
- E** zu 90%

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

Aromatasehemmern in Betracht gezogen und mit betroffenen Patientinnen diskutiert werden sollte. Weitere Untersuchungen müssten aber folgen, um die tatsächliche klinische Bedeutsamkeit zu evaluieren.

Hershman DL et al.: Effect of acupuncture vs sham acupuncture or waitlist control on joint pain related to aromatase inhibitors among women with early-stage breast cancer. JAMA 2018; 320(2): 167-76

Infos: www.naturmed-depesche.de/185244

Schlafstörungen und Alternativen zu Arzneimitteln

Ohrakupunktur und kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie

Können Ohrakupunktur und kognitive Verhaltenstherapie Patienten mit Schlafstörungen helfen, ihren Schlafmittelgebrauch zu reduzieren? Und welche Methode ist erfolgreicher? Schwedische Wissenschaftlerinnen gingen dieser Frage nach.

Die prospektive, randomisierte kontrollierte Studie umfasste 57 Teilnehmer im Alter von 18 bis 75 Jahren (mittleres Alter 61 Jahre). Sie litten an Insomnie, diagnostiziert mittels DSM-5 und nahmen langfristig Nicht-Benzodiazepin-Hypnotika wie beispielsweise Zolpidem (5 bis 10 mg) und/oder Zopiclon (5 bis 7,5 mg) ein.

Ihre Symptome wurden unmittelbar vor und nach den Interventionen mittels HADS-D (Hospital Anxiety and Depression

Scale) und ISI (Insomnia Severity Index) erhoben. Weiter führten die Teilnehmer ein Schlaftagebuch, um Schlafmittelgebrauch und Schlafverhalten zu dokumentieren.

Die Patienten der Ohrakupunkturgruppe (n=32) erhielten eine Nadelung der Punkte Shen Men, Sympathetic, Kidney, Liver und Lung nach dem National-Acupuncture-Detoxification-Association-(NADA)-Protokoll, zweimal wöchentlich über einen Monat, die der anderen Gruppe (n=35) wurden mittels

kognitiver Verhaltenstherapie behandelt. In der Ohrakupunkturgruppe schafften es 71% der Teilnehmer innerhalb des Beobachtungszeitraums, ihren Schlafmittelgebrauch zu beenden.

Es verbesserten sich die Angst und Depressionen, aber nicht die Schlafstörungen. Bei den Patienten der Gruppe mit kognitiver Verhaltenstherapie konnten 85% auf Schlafmittel verzichten, die Schlafstörungen besserten sich, aber nicht die Angstgefühle und die Depressionen.

Diese kleine Untersuchung gibt Hinweise auf eine mögliche Wirksamkeit beider Interventionen, weshalb weitere Studien in diesem Bereich wünschenswert wären.

Bergdahl L et al.: Auricular acupuncture versus cognitive behavioural therapy in the discontinuation of hypnotic drug usage ... EJIM 2017; 16: 15-21

Infos: www.naturmed-depesche.de/185247

Krebstherapie

Yoga lindert Nebenwirkungen

Krebspatienten leiden während und oft auch noch lange nach einer Chemo- oder Strahlentherapie an schweren psychischen und körperlichen Nebenwirkungen. Eine Yogatherapie kann hier eine äußerst wirksame Gegenmaßnahme sein.

Eine Metaanalyse über 24 Studien liefert für positive Effekte des Yoga auf krebserkrankte Nebenwirkungen einige Evidenz. Praktiziert wurden dabei meist sanfte Yogastile, die Einheiten fanden dabei ein- bis dreimal pro Woche für jeweils 45 bis 120 Minuten über einen Zeitraum zwischen ein bis zwölf Wochen statt. Die eingeschlossenen Patienten litten an verschiedenen Krebsarten, und das Training erfolgte während oder nach Abschluss der Chemo- oder Strahlentherapie. Die Kontrollgruppen wurden mit einem Aufklärungsprogramm oder den Standardmaßnahmen versorgt.

Zehn Studien untersuchten die Wirksamkeit von Yoga auf Schlafstörungen. In sieben der Studien – darunter auch eine ran-

domisiert kontrollierte Phase-III-Studie mit actigraphischer Schlafanalyse – verbesserte sich der Schlaf der Yogaübenden signifikant gegenüber den Kontrollgruppen.

Acht Studien deuteten auf signifikante Vorteile der Yogatherapie bei krebserkrank-



tem Erschöpfungszustand hin, in zwei Studien erwies sich Yoga der Standardversorgung als immerhin ebenbürtig. Hinsichtlich krebstherapiebedingten kognitiven Einbußen konnte man bei den Yogaübenden in einer Studie eine Steigerung der Gedächtnisleistung um 19% feststellen, gegenüber nur 5% unter Standardversorgung. Eine weitere Studie bestätigte ebenfalls einen positiven Kognitionseffekt. Depressionen und andere Folgen der psychischen Belastung konnten durch Yoga langfristig gelindert werden, wie zwölf von 18 Studien bestätigten. Schmerzen und andere muskuloskeletale Symptome gingen nach einer weiteren Studie durch das Yoga ebenfalls signifikant zurück. Wahrscheinlich beruhen die positiven Effekte des Yoga auf den zirkadianen Rhythmus, die kardiopulmonale und muskuläre Funktion sowie auf die Stress- und Immunreaktion auf einer antiinflammatorischen Wirkung.

Lin P-J et al.: Yoga for the management of... Curr Oncol Rep 2018; 20(1): 5

Infos: www.naturmed-depesche.de/185261

Yoga bei Typ-2-Diabetes

Besserung von Blutzucker und Lipidprofil

Mit 61,3 Millionen Betroffenen ist Indien, das Ursprungsland des Yoga, das Land mit der zweithöchsten Zahl an Typ-2-Diabetikern. Die Idee, Yoga als Bewegungstherapie für Diabetiker einzusetzen, liegt daher nahe. Und dies scheint sich zu bewähren, wie nicht zum ersten Mal eine Studie an älteren diabetischen Frauen bestätigt.

An zwei Altenpflegeheimen in Indien rekrutierte man 20 postmenopausale Frauen im Alter von 55 bis 70 Jahren mit der Diagnose Typ-2-Diabetes. Zehn Frauen wurden der Kontrollgruppe zugeteilt und pflegten weiter ihren gewohnten Lebensstil. Die übrigen zehn ließ man zwölf Wochen lang unter Anleitung eines Yogatherapeuten pro Woche drei Yogaeinheiten absolvieren, be-

stehend aus Atemübungen (Pranayama) und Abfolgen verschiedener Körperhaltungen (Asana). Über den Studienverlauf wurde die Länge der Yogapraxis von 35 Minuten (Woche 1 bis 4) auf 45 Minuten (Woche 5 bis 8) und dann 55 Minuten (Woche 9 bis 12) erhöht. Die Intensität der Übungen wurde ebenfalls schrittweise gesteigert. Insgesamt bewegte sich das Yogaprogramm

im Bereich von mittelintensivem aerobem Training. Während Blutzuckerspiegel und Lipidprofil in der Kontrollgruppe unverändert blieben, waren bei den Yogapraktizierenden bereits nach sechs Wochen signifikante Verbesserungen zu beobachten. Nach den vollen zwölf Wochen war in der Yogagruppe der Nüchtern-glucosespiegel gegenüber Studienbeginn um 9,68 mg/dl gesunken, der postprandiale Blutzucker um 8,70 mg/dl. Die Werte von Gesamtcholesterol und LDL-Cholesterol hatten sich um 2,46 bzw. 3,00% verbessert, und das HDL-Cholesterol war um 7,56% angestiegen (alle $p < 0,01$). Unerwünschte Ereignisse traten nicht auf.

Mondal S et al.: Yoga ... Int J Yoga 2018; 11(2): 129-38

Infos: www.naturmed-depesche.de/185262



Dr. med. Hedwig Gupta aus Ludwigsburg ist Fachärztin für Orthopädie mit dem Schwerpunkt Rheumatologie. Weiter ist sie auf Ayurveda und Yogatherapie spezialisiert.

„Die Wirkungen von Yoga auf körperlicher Ebene können nachgewiesen werden.“

Yoga kann Teil eines erfüllenden Weges sein

Als ganzheitlich arbeitende Medizinerin verbinden Sie die westliche Schulmedizin mit der indischen ayurvedischen Medizin. Stehen sich die beiden Pole nicht gegenseitig im Wege?

Nein. Jedes Medizinsystem bildet bestimmte Aspekte eines Menschen besser ab als das andere. Versteht man einen Menschen und seine Erkrankungen mit verschiedenen Systemen, hat man bessere Möglichkeiten, die optimale Therapie für diesen Patienten in seinem individuellem Falle herauszufiltern.

Einer Ihrer beruflichen Schwerpunkte ist die Yogatherapie. Was macht Yoga im Unterschied zu anderen „Bewegungstherapien“ so besonders?

Yogatherapie ist eben bei Weitem nicht nur eine Bewegungstherapie. Es ist ein Übungsweg, der Bewegung, Atmung und geistige Aktivität immer gemeinsam einsetzt, um auf den verschiedenen Ebenen gleichzeitig zu wirken. Damit können nicht nur Erkrankungen im Bewegungsapparat behandelt werden, sondern alle Störungen, denen sich ein Mensch ausgesetzt sieht. Es gibt kaum eine ganzheitliche Therapie, die so differenziert auch wissenschaftlich untersucht wurde. So kann man Wirkungen von Yoga auf körperlicher Ebene bis in den Zellkern nachweisen!

Welche Patienten können besonders von einer Yogatherapie

profitieren und warum?

Eigentlich gibt es keine Menschen, die, sind sie offen für einen solchen Weg wie den des Yoga, nicht davon profitieren könnten. Trotzdem sind sicher Menschen mit Schmerz, Erschöpfung, immunologischen oder „essenziellen“ Erkrankungen meist die, die sich am ehesten für einen Therapieweg wie den des Yoga entscheiden, weil eben dort die schulmedizinische Alternative verhältnismäßig unbefriedigend ist.

Gibt es auch Patienten, denen Sie von Yoga abraten würden?

Natürlich ist nicht für jeden Menschen die gleiche Form von Yoga therapeutisch sinnvoll. So sollten z. B. körperliche Übungen bei Fieber oder akuten Erkrankungen nur extrem eingeschränkt geübt werden, sehr schnelle Atemtechniken sind bei Epilepsie kontraindiziert und mit meditativen Formen sollten Menschen mit psychischen Erkrankungen, bei denen sich die Ich-Grenzen sich verwischen, nur mit professioneller Hilfe arbeiten.

Wo hat Yoga seine Grenzen?

Bei akuten und strukturbetonen Erkrankungen kann ein Mensch, der Yoga schon übt, seine Techniken unterstützend einsetzen. Eine alleinige Therapie mit Yoga oder gar ein Anfang mit Yoga in solch einem Moment ist sicherlich nicht zu vertreten. Yoga wirkt langsam, zuerst auf die Funktion und erst viel später auf die Struktur. Yoga muss geübt

werden, um in einem Notfall wie z. B. einem Asthmaanfall oder einer Hochdruckkrise auch sofort wirken zu können.

Können Sie über Patienten berichten, bei denen eine Yogatherapie besonders erfolgreich war, und was waren konkret die Effekte?

Es gibt so viele schöne Beispiele, etwa das Verschwinden von massiven, nicht beherrschbaren Schmerzzuständen, Erschöpfungsgeschehen, Depressivität oder Angst, Schlafstörungen oder das Erfüllen von einem langjährigen Kinderwunsch. Für jeden, der mit Yoga in sein eigenes, gesundes Leben findet, ist der Weg ein erfüllender, der mit Beendigung der Symptomatik auch meist nicht aufhört.

Worauf muss man achten, wenn man als Arzt eine Yogatherapie verordnen will?

Bislang ist Yoga im therapeutischen Kontext meist keine Kassenleistung. Ausbildungen in Yogatherapie sind bislang noch wenig reguliert. Die Deutsche Gesellschaft für Yogatherapie e. V. (DeGYT e. V.) arbeitet zurzeit an einer Anerkennung des Berufes des Yogatherapeuten mit einem definierten Ausbildungsstandard im deutschen Gesundheitswesen. Bislang muss sich der verschreibende Arzt also um einen gut ausgebildeten Yogatherapeuten bemühen. Auch hierbei unterstützt die DeGYT gerne.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Infos:
www.naturmed-depesche.de/18529

Tradition und Wissenschaft

Kraftvolles Yoga

Yoga entfaltet eine enorme Heilkraft und wird doch oft noch als esoterisch angehauchte Frauengymnastik abgetan. Dagegen helfen Fakten. Die häufen sich in den letzten Jahren, immer mehr Studien werden zum Einfluss von Yoga auf die Gesundheit veröffentlicht. Hier haben wir eine kleine Auswahl interessanter aktueller Ergebnisse für Sie zusammengestellt.

Psychologie

Yoga kann zur Prävention und Behandlung von Burn-out bei Frauen hilfreich sein, es wirkt genauso gut wie die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie und die kognitive Verhaltenstherapie, so eine kleine Studie aus Schweden (*Grensman A et al., BMC Compelment Altern Med* 2018).

Iranische Wissenschaftler ließen 52 depressive und unter Ängsten und Stress leidende Frauen über vier Wochen dreimal wöchentlich eine Stunde Hatha-Yoga praktizieren. Nach zwölf Einheiten nahmen alle Symptome signifikant ab (*Shohani M et al., Int J Prev Med* 2018).

Eine indische Studie mit 65 Teilnehmern konnte interessante Ergebnisse bei Major Depression zeigen: Eine dreimonatige Yogapraxis (2 Std/Woche) bewirkte bei depressiven Teilnehmern beiderlei Geschlechts einen Anstieg des Wachstumsfaktors BDNF (Brain-derived neurotrophic factor) und eine signifikante Verbesserung neuropsychologischer Funktionen. Yoga allein wirkte so gut wie Yoga in Kombination mit Antidepressiva (*Halappa NG et al., Indian J Psychiatry* 2018).

Norwegische Wissenschaftlerinnen beschäftigten sich mit der Frage nach dem Einfluss auf Essstörungen wie Bulimia nervosa. 30 betroffene Frauen wurden in zwei

Gruppen eingeteilt. Die Yogagruppe praktizierte über elf Wochen zweimal wöchentlich für 90 Minuten und zeigte im Vergleich zur Kontrollgruppe eine Reduktion des EDE-Scores und der Ernährungsbeeinträchtigung (*Karlsen KE et al., Int J Yoga* 2018).

Auch bei Jugendlichen mit Autismus-Spektrum-Störungen könnte Yoga hilfreich sein, so eine explorative Studie aus Amerika mit fünf männlichen Teilnehmern. Sie übten Yogahaltungen in der Gruppe, praktizierten rhythmisches Chanten (Singen) und setzten Yogakarten und -spiele ein. Die über einen Monat zweimal wöchentlich durchgeführten Interventionen bewirkten eine verbesserte Stimmung und einen verbesserten emotionalen Ausdruck, eine erhöhte Empathie und eine verbesserte Teamfähigkeit (*Litchke LG et al., Int J Yoga* 2018).

Kardiologie

Nach koronarer Bypassoperation hilft Yoga zur Verbesserung der Lebensqualität und verringert das Stresslevel. 300 Patienten wurden fünf Jahre nach der OP beobachtet.

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 bis auf Widerruf 6 Ausgaben pro Jahr zum Jahresbezugspreis von 69,- Euro (zzgl. 8,10 Inlandsporto) frei Haus. Das Abonnement kann jederzeit monatlich gekündigt werden.

Ein Teil übte in dieser Zeit Yoga parallel zur herkömmlichen Rehabilitation und profitierte deutlich davon (*Amaravathi E et al., Int J Yoga 2018*).

Eine indische Studie mit 100 Männern untersuchte den Einfluss einer speziellen Atemtechnik des Yoga auf kardiovaskuläre Parameter und das Stressempfinden. Die Interventionsgruppe führte die Atemübung über 30 Minuten an fünf Tagen der Woche für drei Monate durch. Herzschlagfrequenz, systolischer und diastolischer Blutdruck sowie Stressempfinden nahmen in dieser Gruppe signifikant ab (*Naik GS et al., Int J Yoga 2018*).

Ein anderes Forscherteam untersuchte, wie sich die Meditationen des Yoga auf Stressempfinden, Diabetes und Bluthochdruck und sowie die zugehörigen biochemischen Parametern wie Blutglucose, glykosyliertes Hämoglobin und Insulinspiegel bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit auswirkten. Eine neu eingeübte Meditationspraxis über sechs Monate war in der Lage, die biochemischen Parameter mess- und spürbar zu verbessern. Die Meditation kann die physiologische Reaktion auf Stress durch neurohumorale Aktivierung modulieren (*Sinha SS et al., Int J Yoga 2018*).

Nur Frauen (n=67) wurden in eine Studie aus Neu Delhi eingeschlossen. Das Ergebnis hier: Yoga hat das Potenzial, das kardiovaskuläre Risiko bei postmenopausalen Frauen zu senken. Vermutlich durch Aktivierung des Parasympathikus verbesserte sich die Herzfrequenzvariabilität bei Frauen, die über drei Monate sechs Mal wöchentlich eine Stunde Yoga praktizierten (*Praveena SM et al., Int J Yoga 2018*).

Weitere Studien

Eine Metaanalyse australischer Wissenschaftler wertete mittels Daten von 23 Studien mit 2.592 Teilnehmern aus, wie sich Retreats mit Yoga („Yogakur“) auf die Ge-

sundheit auswirken. Solche Retreats hatten einen positiven Einfluss auf die Gesundheit bis zu fünf Jahre danach, und zwar auf die psychische Gesundheit und auf schwere chronische Erkrankungen wie multipler Sklerose, verschiedener Krebserkrankungen, kardiologischer Erkrankungen und HIV/Aids (*Naidoo et al., BMC Complement Altern Med 2018*).

Eine Querschnittsstudie wertete das Gesundheitsverhalten von 453 Frauen aus dem Distrikt Kailali in Nepal aus. Diejenigen, die regelmäßig Yoga praktizierten und spirituelle Gewohnheiten pflegten, waren deutlich gesünder als die Frauen, die darauf verzichteten.

Eine Metaanalyse mit 16 Studien und 1.176 Teilnehmern mit COPD zeigte, dass meditative Bewegungstherapien wie Yoga, Tai Chi und Qigong das Potenzial zur Verbesserung der Lungenfunktion und körperlichen Aktivität haben (*Wu LL et al., Intern Journ COPD*).

Eine kleine Studie ließ acht Frauen und vier Männer mit seit Jahren bestehendem Tinnitus drei Monate Yoga praktizieren. Die Probanden empfanden eine Verbesserung ihrer Symptomatik und profitierten von einer Stressreduktion (*Köksoy S et al., Int Arch Otorhinolaryngol 2018*).

Yoga zweimal wöchentlich über zwölf Wochen erhöhte die Serum-Osteocalcin-Spiegel um 68% bei Frauen im Alter von 18 bis 35 Jahren. Die Vergleichsgruppe übte Kickboxen und verbesserte damit die Werte um 67%. Yoga scheint sich also auf den Knochenstoffwechsel mindestens genauso gut auszuwirken wie stärker belastende Sportarten (*Stone TM et al., Int Journ Exerc Science*).

Idee und Recherche: Olivia Hesse

Autorin: Elisa Gebhardt

Infos:
www.naturmed-depesche.de/185260

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)

Redaktionsassistentin: 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: 2019

Erscheinungsweise: 6 Ausgaben im Jahr

Grafik und Satz: vm-grafik, München

Druckerei: Silber Druck oHG, Niestetal

Bezugsbedingungen: 6 Ausgaben p.a.

€ 69,- zzgl. € 8,10 Inlandsporto;

Auslandsporto: € 18,80

ISSN: 2569-2801

Die Zeitschrift und ihre Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung durch Dritte bedarf der Zustimmung des Herausgebers. Mit der Annahme eines Textes und seiner Veröffentlichung in dieser Zeitschrift geht das ausschließliche, unbeschränkte Nutzungsrecht auf den Herausgeber über. Es schließt die Veröffentlichung in Druckerzeugnissen sowie die Vervielfältigung und Verbreitung jeder (auch elektronischer) Art ein. Der Herausgeber kann diese Rechte auf Dritte übertragen.

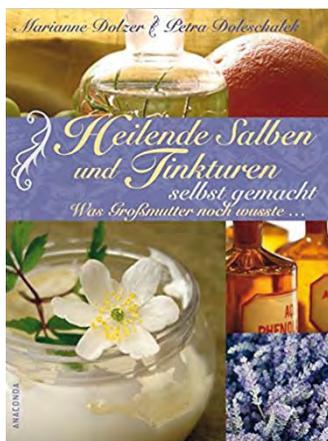
Die Verwendung oder Nichtverwendung von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenzeichen etc. berechtigt in keinem Fall zu der Annahme, dass solche Namen als frei betrachtet und damit von jedermann benutzt werden können. Als Sonderveröffentlichung oder mit Namen oder Kürzel des Verfassers gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Angaben über Dosierungen und Applikationsformen sind anhand wissenschaftlicher Informationen oder der Packungsbeilage auf ihre Richtigkeit zu überprüfen. Der Verlag übernimmt für diese Angaben keine Gewähr.

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

Verleger: Hans Spude

© GfI. Der Medizin-Verlag, 2018





Heilende Salben und Tinkturen

Die Heilkraft der Natur nutzbar machen, das möchten die Autorinnen Marianne Dolzer und Petra Doleschalek mit ihrem Buch unterstützen. Mit wenigen Hilfsmitteln und den richtigen Zutaten kann man selbst Salben und Tinkturen zur natürlichen Behandlung für die Hausapotheke herstellen, verspricht der Klappentext.

Tatsächlich ist das Buch sehr zugänglich und unkompliziert gestaltet. Waage, Mixer und ein paar Laborgläser besorgt, Infos über die Rohstoffe wie Öle, Emulgatoren, Extrakte, Gelbildner und Wirkstoffe gelesen, und los geht es mit der Herstellung.

Es finden sich Rezepte für Erkältungskrankheiten, zur Hautpflege, spezielle Rezepturen für Frauen in der Schwangerschaft und für die Intimpflege. Auch Rezepte für die Füße sowie zur Haar- und Hautpflege finden sich. Besonders interessant sind auch die Tinktur- und Salbenrezepte für Beschwerden des Bewegungsapparates, welche ein besonderes Augenmerk auf ätherische Öle legen.

Marianne Dolzer/Petra Doleschalek: Heilende Salben und Tinkturen selbst gemacht. Was Großmutter noch wusste. Anaconda Verlag, 2009

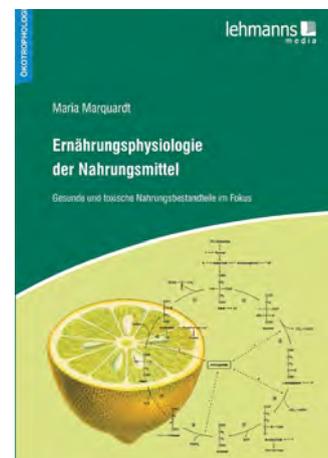
Epigenetik Implikationen für die Lebens- und Geisteswissenschaften

Im vorliegenden Buch sind Forschungsberichte der „Interdisziplinären Arbeitsgruppe Gentechnologiebericht“ der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften zum Thema Epigenetik zusammengestellt. Die Epigenetik ist von großer Relevanz für verschiedene Zweige der Biologie, Biomedizin und Biotechnologie und ein hochinteressantes Forschungsgebiet. Epigenetik meint: Biochemische Moleküle interagieren zeitlebens mit der DNA in unseren Zellen und steuern in komplexer Vernetzung unser Erbgut; Entwicklung, Wachstum, aber auch Krankheiten und sogar unsere Psyche unterliegen epigenetischen Einflüssen. Die Umwelt und unsere Lebensweise spielen dabei eine große Rolle und verändern „das Epigenetische“ in uns.

Warum ist das für naturheilkundliche Ärztinnen und Ärzte interessant?

Weil es das Wissen um ganzheitliche Zusammenhänge in noch nie dagewesener Weise wissenschaftlich erklärt und untermauert.

Jörn Walter/Anja Hümpel: Epigenetik. Implikationen für die Lebens- und Geisteswissenschaften. Nomos Verlagsgesellschaft, 1. Auflage 2017



Ernährungsphysiologie der Lebensmittel

Hier werden gesunde und toxische Nahrungsbestandteile in den Fokus genommen und anhand der Erkenntnisse der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und des World Cancer Research Fund bewertet.

Die Frage nach der Ernährung ist bezüglich der Gesundheit eine existenzielle. Häufig wünschen Patienten spezifische Ernährungsempfehlungen, um abzunehmen, gesund zu werden oder um Krankheiten vorzubeugen oder auch um Medikamentennebenwirkungen abzufangen. Da ist es hilfreich, ein Buch wie dieses zur Hand zu haben, um die Fakten zur Ernährungsphysiologie, den Stoffwechsel und die Lebensmittelbestandteile nachzuschlagen und gezielt beraten zu können. Biochemische Prozesse der Nahrungsumsetzung, umfassende Tabellen und ein Sachregister machen das Buch nicht nur für Lebensmittelchemiker und Ökotrophologen zu einem guten Standardwerk. Der Text ist verständlich, und man findet Antworten auf komplizierte Fragen. Im Dschungel der ständig wechselnden Food-trends ist das eine gute Orientierungshilfe.

Maria Marquardt: Ernährungsphysiologie der Nahrungsmittel. Lehmanns media, 2. Auflage 2016



Akupressur

Dieses kleine Buch ist für Patienten geeignet, die sich für die Massagetechnik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin interessieren und ist als Hilfe zur Selbsthilfe bei kleinen und akuten Beschwerden konzipiert. Die chinesischen Bezeichnungen für Akupressur lauten Zen Jui oder Ching Luo. Sinngemäß bedeuten sie etwa seidenes Netzwerk enger Wege, ein Hinweis auf die Meridiane.

Als Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte wird die Akupressur mittlerweile auch von Schulmedizinern akzeptiert. Akupressur bewirkt neurophysiologische Reaktionen, eine entspanntere und vertiefte Atmung und setzt Endorphine frei. Yin und Yang, Meridiane mit Versorgungsbereichen, die verschiedenen Arten der Punkte und die Eigenanwendung werden prägnant und differenziert erklärt, bevor der größere Teil mit den Beschwerden von A bis Z beginnt. Hier werden für jede Beschwerde mittels zwei Bildern zwei Punkte mit kurzer Beschreibung der Anwendung vorgeschlagen. Für Patienten, die selbst etwas tun möchten, durchaus empfehlenswert.

Franz Wagner: Akupressur. Ganz einfach die Selbstheilungskräfte aktivieren. Gräfe und Unzer Verlag, 2. Auflage 2017

Leitfaden Chinesische Medizin - Therapie

Das Standardwerk liegt mittlerweile in 7. Auflage vor. Die prägnanteste Änderung ist die Aufteilung in zwei Bände: Grundlagen und Therapie. Die aktuelle Auflage steht für die Tradition, „Altes anzuerkennen und zu bewahren, um das Neue zu erzeugen“.

Der Band „Therapie“ ist ein Handbuch und Nachschlagewerk für den Praxisalltag und mit 1.176 eng beschriebenen Seiten ein sehr umfangreicher.



Er bietet Therapiestrategien mit entsprechenden Rezepturen zur Akupunktur und chinesischen Phytotherapie, Diagnostik und Therapie nach dem *Shang Han Lun* und *Wen Bing Lu*, Therapie nach *Zang-Fu-Syndromen* mit tabellarischen Übersichten zu den jeweiligen Funktionskreisen und umfangreichen Therapieempfehlungen, praktische Therapie nach westlicher Diagnose zu Krankheitsbildern aller Organsysteme, auch zu psychischen Störungen, zur integrativen Kinderwunschbehandlung, zu Lebenspflege und Sterbebegleitung sowie ein umfangreiches Kapitel zur Pädiatrie.

Claudia Focks (Hrsg.): Leitfaden Chinesische Medizin – Therapie. Elsevier Urban & Fischer, 7. Auflage 2018



Feldenkrais. Die besten Übungen für Ihren Alltag

Empfehlenswert für Patienten, die achtsam und schmerzfrei werden wollen, ist dieses schön bebilderte und mit einer Audio-CD ausgestattete Buch.

Feldenkrais-Übungen können gezielt gegen Schmerzen, Unbeweglichkeit und Verspannungen helfen und sind vor allem sehr entspannend.

Viele Menschen nehmen ihren Körper, ihre Bewegungen im Alltag gar nicht bewusst wahr und schenken ihrem Bewegungsapparat erst Aufmerksamkeit, wenn es anfängt zu schmerzen.

Übungen zu Achtsamkeit und Körperwahrnehmung sind der beste Weg zu selbst initiiertes, wirklicher Veränderung und Heilung. Denn ein Patient, der wieder mit seinem Körper in Kontakt kommt, kann schädliches Verhalten selbst identifizieren und verändern. Das ist natürlich weitaus wirkungsvoller, sinnvoller und langanhaltender als die Gabe eines Schmerzmittels, denn so kann der Betroffene selbst auf die Suche nach Ursachen gehen. Gerade für orthopädische Probleme ist Feldenkrais empfehlenswert.

Heike Höfler: Feldenkrais. Die besten Übungen für Ihren Alltag. TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, 1. Auflage 2018

Taktgeber für den Biorhythmus

Ab sofort trägt das Nahrungsergänzungsmittel Aminosyx Nervenbalance einen neuen Namen: Aminosyx®. Das Erfolgskonzept von Aminosyx Tag-Nacht-Balance mit Vitaminen des B-Komplexes (B1, B2, B3, B6, B12, Folsäure) beruht auf einem Tag-Nacht-Prinzip: Die Morgentablette enthält Guarana (*Paullinia cupana*) sowie Taurin für einen guten Start in den Tag, die Abendtablette enthält B-Vitamine für die Nerven und die wichtige Aminosäure L-Tryptophan.



Als Vorläufer für das Schlafhormon Melatonin und den stimmungsaufhellenden Neurotransmitter Serotonin hat L-Tryptophan maßgeblich Einfluss auf den zirkadianen Zyklus. Es gleicht den durch Stresshormone verursachten Tryptophanabbau und folglich einen Serotoninmangel aus. Der natürliche Guaranaextrakt enthält Koffein, das besonders langsam resorbiert wird. So zielt eine Aminosyx-Kur mit den beiden aufeinander abgestimmten veganen und glutenfreien Tabletten darauf ab, insbesondere Ausgeglichenheit und Belastbarkeit im Alltag zu verbessern. Aminosyx Tag-Nacht-Balance ist in 120er-Packungen in der Apotheke erhältlich.

Köhler's Acerola für ein starkes Immunsystem

Das Alter, sogenannte psychische Immunfaktoren, wie beispielsweise Stress, seelische Unausgeglichenheit, Schlafstörungen, Trauer und Depressionen, können das Immunsystem negativ beeinflussen. Vor solchen schädlichen Einflüssen kann nur ein ausgeglichenes, funktionsfähiges Immunsystem schützen. Dieses wird durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und seelische Ausgeglichenheit gestärkt. Eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen A, B, C, D und E, mit Spurenelementen wie Eisen, Selen und Zink sowie mit Substanzen wie Glutamin, Arginin, Omega-3-Fettsäuren, polyphenolischen Antioxidanzien und Synbiotika sind an der Immunmodulation beteiligt. Das komplexe Immunsystem ist von einem ausgeglichenen Mikronährstoffhaushalt abhängig. Tritt aufgrund von Faktoren, wie zunehmendem Alter, Stress und anderen Umweltbelastungen, eine durch Mangelzustände verursachte Schwächung des Immunsystems auf, können entsprechende Nahrungsergänzungsmittel wie Köhler's Acerola-Vitamin-C-Tabletten zur Immunstärkung geeignet sein.



Pascoe-Akademie - Vorsprung durch Kompetenz



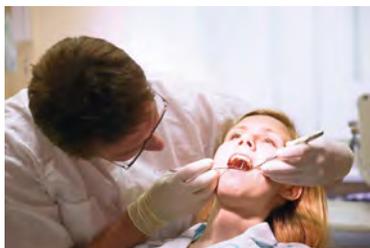
Welche Rolle spielt das Lymphsystem in unserem Körper? Was macht der Sprengstoff in der Naturheilkunde? Wie können Sie das ganzheitliche Gesundheitsmanagement Ihrer Patienten unterstützen? Diese und viele weitere Fragen beantworten Ihnen ab sofort die Experten der Fachakademie von Pascoe Naturmedizin. Besuchen Sie die Fachakademie unter <https://www.pascoe.de/akademie/Doccheck> und melden Sie sich mit Ihrem DocCheck-Passwort an. Neben den angebotenen Filmen können die Besucher im Anschluss Ihren individuellen Lernfortschritt anhand von Wissensfragen testen.

Mit der Pascoe-Akademie ist es jederzeit und von überall möglich, online Ihren Wissensschatz zu erweitern. „Die Schatztruhe der Natur ist weit geöffnet, um Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern“, so Annette Pascoe, Geschäftsleitung Pascoe Naturmedizin.

Neugierig geworden? Beginnen Sie noch heute Ihre Rundreise und erkunden Sie die vielfältigen Möglichkeiten mit Naturmedizin den Menschen, zu mehr Gesundheit und Lebensqualität zu verhelfen. Wir heißen Sie herzlich willkommen!

Zink – wichtig für die Zahn- und Mundgesundheit

Eine ausreichende Zinkversorgung hat auch für die Mund- und Zahngesundheit einen hohen Stellenwert. Zink befindet sich in der Mundhöhle im Zahnschmelz sowie im Speichel. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Mineralisierung und Remineralisierung der Zähne und leistet es einen wichtigen Beitrag zur Kariesprophylaxe. Die gesamte Mundschleimhaut profitiert von einer ausreichenden Zinkversorgung. Aphthen, Gingivitis, Parodontitis oder Herpes stehen oft mit einem erniedrigten Zinkspiegel in Zusammenhang.



Ein Review bezeichnet das Spurenelement daher zusammenfassend als wertvoll für den Erhalt der Mundgesundheit. Frauen sollen täglich 7 mg Zink, Männer 10 mg Zink zu sich nehmen. Eine gezielte Supplementierung, z. B. mit den Zinkpräparaten von Verla-Pharm, empfiehlt sich, wenn dies über die Ernährung nicht abgedeckt wird. Zinkpräparate von Verla-Pharm sind in verschiedenen Dosierungen und Darreichungsformen als Arzneimittel zur Behandlung eines Zinkmangels und auch als Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Zinkhaushalts in der Apotheke erhältlich.

Neue Behandlungsoption für Rhinosinusitis: Sinolpan

Eine Erkältung folgt in der Regel einem klaren Verlauf: Meist beginnt sie mit Halsbeschwerden, hinzu kommen Schnupfen sowie oft eine Rhinosinusitis, abschließend beklagen sich viele Patienten über Husten. Dabei erleben die Betroffenen die verschiedenen Symptome oftmals in unterschiedlich starker Ausprägung. Aus diesem Grund – und weil jeder Abschnitt der sogenannten Erkältungskurve spezielle Bedürfnisse hat – ist eine zielgerichtete Behandlung wichtig. Engelhard Arzneimittel kommt diesem Anspruch nach: Mit seinen bewährten Produkten Prospan und isla bietet das Unternehmen bereits Behandlungsexperten für Halsbeschwerden und Erkrankungen der unteren Atemwege. Dank der neuen Gesundheitsmarke Sinolpan steht nun zudem eine effektive Therapielösung für Schnupfen mit Sinusitis zur Verfügung. Denn mit Cineol in der EA-6,8-Spezialkapsel ist Sinolpan entwickelt worden, um den Schleim zu lösen, die Nase zu befreien, die Entzündung zu bekämpfen und das Druckgefühl zu lindern. Das Arzneimittel ist ab November in der Apotheke erhältlich.



Dysmenorrhoe im Griff mit DHU Magnesium phosphoricum Pentarkan



Das Wort „Regelschmerzen“ klingt unspektakulär. Tatsächlich verbergen sich dahinter über acht Millionen Mädchen und Frauen, die hochgerechnet 30 bis 40 Tage im Jahr leiden. Die Schmerzen sind bei 10% der Frauen so heftig, dass sie weder zur Schule oder Ausbildung gehen noch arbeiten können. Fast 90% der Geplagten greifen regelmäßig zu Schmerzmitteln, die oft Nebenwirkungen vor allem im Magen-Darm-Bereich auslösen. Fast alle Frauen würden eine verträgliche natürlich-homöopathische Alternative begrüßen – vorausgesetzt, sie wirkt. Um diesen Wunsch zu erfüllen, bietet DHU das Mittel Magnesium phosphoricum Pentarkan. Es enthält eine Wirkstoffkombination aus dem bewährten Mineralsalz Magnesium phosphoricum und vier natürlichen Wirkstoffen: *Chamomilla* (Kamille), *Aesculus* (Rosskastanie), *Colocynthis* (Koloquinte) und *Potentilla anserina* (Gänsefingerkraut). Das Arzneimittel ist bei krampfartigen Periodenschmerzen in Unterleib und unterem Rücken indiziert und von Frauen in allen Altersklassen einsetzbar.

Gesundes Immunsystem: Der Einfluss von Ernährung und Schlaf

Im Rahmen eines Expertentalks von Orthomol in Köln gingen Dr. med. Thora Hartmann-Schneiders, Leiterin Medizin der Orthomol pharmazeutischer Vertrieb GmbH, Langenfeld, und Dr. med. Michael Feld, Allgemeinarzt, Somnologe und Schlafmediziner, Köln, der Frage nach dem Stellenwert der Ernährung und ausreichenden Schlafes für ein gesundes Immunsystem nach. Dass das Zusammenspiel von Ernährung und Schlaf für ein starkes Immunsystem von Bedeutung ist, zeigten die beiden Experten u. a. anhand zweier Studien auf. Nicht jedem gelingt es, den benötigten Bedarf an Mikronährstoffen zu decken – besonders in Zeiten mit hohem Infektionsrisiko wie in den Herbst- und Wintermonaten.



Die immunspezifische Mikronährstoffkombination Orthomol Immun kann hier eine zusätzliche Unterstützung für das Immunsystem bieten. Die Kombination enthält u. a. Vitamin C und D sowie Folsäure. Den Nutzen dieser ernährungs-medizinischen Therapie belegt u. a. eine randomisierte, placebokontrollierte, multizentrische Doppelblindstudie, an der 192 Patienten.

Natürliche Besserung bei nervlicher Belastung

Wenn der Stress die Nerven und den Schlaf belastet, ist das ein ernst zu nehmendes Zeichen. Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen ist nun notwendig. Der Heilpflanzensaft Passionsblumenkraut von Schoenenberger wird zum Zwecke der entspannenden und ausgleichenden Wirkung bei nervlicher Belastung eingesetzt und unterstützt den Schlaf.

Das traditionelle pflanzliche Arzneimittel besteht zu 100% aus naturreinem Presssaft des frischen Passionsblumenkrauts. Der Heilpflanzensaft in Bio-Qualität kommt dem natürlichen Wirkstoffkomplex am nächsten und ist auch für die Langzeitanwendung geeignet. Das traditionelle Heilmittel wirkt laut erfahrungsheilkundlicher Beobachtungen beruhigend, ohne zu ermüden und ohne die Gefahr einer Abhängigkeit oder einer Symptomverstärkung. Nervosität und Ruhelosigkeit lassen nach, das Einschlafen fällt leichter, die Tagesleistungsfähigkeit aber bleibt voll erhalten. Naturreiner Heilpflanzensaft Passionsblumenkraut ist für die Langzeitanwendung sowie auch für Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren geeignet.



Neues Produkt von Dr. Koll Biopharm: Das Original GriffoniaMaca

Depressionen sind schwerwiegende Störungen der Befindlichkeit, die gerade in modernen Gesellschaften weitverbreitet sind. Das Serotoninmangelsyndrom führt zu Depressionen, Ängsten, Panikattacken, Schlaf-, Ess- und Gedächtnisstörungen. Aus den Samen der Afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) gewinnt der Körper 5-HTP (5-Hydroxy-Tryptophan), die natürliche Vorstufe von Serotonin – jenem Hormon, das für Glücksgefühle zuständig ist – und von Melatonin, dem Schlafhormon. Als Präkursor von Melatonin und Serotonin kann *Griffonia simplicifolia* positiv beeinflussen: Die Stimmungslage, die Stresstoleranz, der Schlaf-Wach-Rhythmus und die Kontrolle des Appetits sowie des Essverhaltens hängen mit dem Serotonin zusammen.

Maca ist eine Knolle aus dem Hochland Südamerikas. Als Superfood wird Maca bei Potenzproblemen, Libidomangel und schwindender Leistungsfähigkeit empfohlen. Das GriffoniaMaca von Dr. Koll besteht zu gleichen Teilen aus *Griffonia simplicifolia* 5-HTP (5-Hydroxytryptophan) und Macapulver.



Gegen Harnwegsinfektionen: Utipro plus

Weniger Schmerzen beim Wasserlassen, weniger Rezidive und eine sinnvolle Alternative oder Ergänzung zu Antibiotika: Mit den natürlichen Substanzen in Utipro® plus lassen sich diese wichtigen Ziele in der Behandlung einer unkomplizierten Zystitis nachweislich erreichen.

Bei Patientinnen mit leichten/mittelgradigen Beschwerden kann die alleinige symptomatische Therapie als Alternative zur antibiotischen Behandlung erwogen werden, so die Empfehlung der aktuellen S3-Leitlinie. Das auf natürlichen Inhaltsstoffen basierende Utipro plus ist ein gut verträglicher Therapieansatz bei unkomplizierten Harnwegsinfektionen. Als erstes Medizinprodukt setzt es direkt am Ort der Ursache – dem Darm – an.



Es besteht aus einer Kombination aus Xyloglucan-Gelatine, *Hibiscus sabdariffa* und Propolis. Xyloglucan-Gelatine bildet auf der Darmmucosa einen Schutzfilm und erschwert damit die Anheftung und Vermehrung von pathogenen Keimen. Hibiskus und Propolis wirken unterstützend in der Harnblase, indem sie dort den pH-Wert senken und damit die Bakterienproliferation hemmen.

Schüßler-Salze von Pflüger für die Immunabwehr

Im Herbst kommen viele Herausforderungen auf den Körper zu: Temperaturwechsel, Stress und Schlafmangel können das Immunsystem schwächen. Bewegung, frische Luft und Sonne sowie guter Schlaf sind wichtig, um das Immunsystem zu stärken.



Eine besondere Rolle spielt gesundes Essen, weil es den Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Noch besser läuft die Mineralstoffverwertung aus der Nahrung mit der Unterstützung durch Schüßler-Salze. Denn diese körpereigenen Zellsalze geben den Zellen eine Art Weckruf, und von einem hellwachen Zellstoffwechsel profitieren Zellgesundheit und Selbstheilungskräfte. Die Immun-Aufbau-Kombination mit Schüßler-Salzen von Pflüger ist sorgfältig aufeinander abgestimmt und durch die Expertise des Instituts für Biochemie nach Dr. Schüßler abgesichert. Die Kombination der Basisalze Nr. 3, 8 und 10 mit dem Ergänzungssalz Nr. 21 wird zur Immunstabilisierung und -stärkung, Regulierung der Körperfunktionen und Mobilisierung der Selbstheilungskräfte empfohlen. Als perfekte Ergänzung hat Pflüger die Zahncreme MinOral-Zahnpflege im Sortiment.

rhodiologes gegen Stress

Stress ist mittlerweile in allen Wirtschaftsbereichen und Bevölkerungsgruppen omnipräsent. Laut einer aktuellen, von der DAK beauftragten forsa-Umfrage zum Thema „gute Vorsätze für das neue Jahr“, stand bei den 3.563 Befragten an erster Stelle das Thema Stressvermeidung und -abbau. Zu den Folgen einer Dauerbelastung zählen neben Erschöpfungszuständen auch Reizdarmbeschwerden oder sogar schwere organische Erkrankungen, wie beispielsweise Bluthochdruck oder Typ-2-Diabetes.

Rhodiola rosea (Rosenwurz) zählt zu den sogenannten Adaptogenen. Diese besonderen Pflanzen helfen dem Körper, sich an Stresssituationen anzupassen. Außerdem können Müdigkeit und Schlafbedürfnis reduziert, die Konzentrationsfähigkeit sowie Ausdauer verbessert und die Reaktionszeiten verkürzt werden. Im Gegensatz zu anderen pflanzlichen Präparaten wirkt rhodiLoges weder sedierend, noch folgt eine Überstimulation, die zwangsläufig Leistungseinbrüche zur Folge hat.

rhodiLoges enthält einen hochwertigen Rosenwurzextrakt aus kontrolliertem Anbau, der in Deutschland gefertigt wird.



Remifemin plus Johanniskraut mit neuer Zulassung



Remifemin plus Johanniskraut bietet Patientinnen die vertraute hormonfreie Therapieoption vasomotorischer und psychischer Wechseljahresbeschwerden. Die Kombination enthält den isopropanolischen Spezialextrakt der Traubensilberkerze (iCR), dessen Wirksamkeit, Verträglichkeit und Sicherheit in über 30 Studien mit mehr als 12.000 Patientinnen belegt wurde. Ergänzt wird dieser mit Johanniskraut, dem Plus für die Seele. Die Wirkstoffmenge entspricht der in Remifemin plus. Neue pharmakologische Studien bestätigen die Qualität und die überzeugende Datenlage der bewährten Wirkstoffkombination. Die neue Zulassung garantiert somit ein streng nach aktuellen behördlichen Kriterien hinsichtlich Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit geprüfetes Arzneimittel.

Mit der Zulassung erhielt auch die Verpackung ein Update. Dabei trifft die bewährte Wirksamkeit des Nachfolgepräparats auf die Ansprüche moderner Frauen. Das neue Design ist geradlinig und farblich frisch gestaltet. Gleichzeitig ist die gestalterische Kontinuität zu Remifemin plus gewahrt.

Neu für Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

Mit PREGNASana hat der Lübecker Hersteller für Mikronährstoffe hypo-A eine hypoallergene Nahrungsergänzung speziell für Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit entwickelt. Wie alle Produkte von hypo-A wird PREGNASana ohne Farbstoffe und künstliche Aromen hergestellt und auf optimale Verträglichkeit getestet. Die Mikronährstoffe sind frei von Lactose, Gluten und gentechnisch veränderten Komponenten, die Produktion erfolgt ohne belastende Konservierungs- und Fertigungsstoffe. hypo-A verzichtet in der Herstellung z. B. auf den Einsatz von Magnesiumstearat und Titandioxid.

PREGNASana enthält die Vitaminkombination ADEK, Lachsöl, Eisen plus Acerola Vit. C, Vit.-B-Komplex plus, Kalium spe und Magnesium-Calcium als Carbonate. Therapeuten werden gebeten, dieses Nährstoffpaket durch Empfehlung bzw. Nachbestellung weiterer hypo-A-Dosen an den individuellen Bedarf ihrer Patientinnen – und ihrer Partner – anzupassen. PREGNASana gibt es zum UVP von 180,00 Euro für ca. acht Wochen in Apotheken oder online beim Hersteller: shop.hypo-a.de.



aminoplus mann: Gesundheit wird zur Männersache

Um den speziellen gesundheitlichen Bedürfnissen von Männern gerecht zu werden, wurde das Nahrungsergänzungsmittel aminoplus mann entwickelt. Es verbindet sechs ausgewählte Aminosäuren mit speziellen Vitaminen und Spurenelementen in einer ausgeglichenen Zusammensetzung. L-Arginin gilt als gefäßschützende Aminosäure, die die Muskulatur der Arterien entspannt.



Dadurch erweitern sich die Gefäße, die Durchblutung wird verbessert und so eine Herzentlastung und Blutdrucksenkung ermöglicht. Dieser Effekt wird durch L-Citrullin verstärkt. L-Cystein wiederum ist eine Aminosäure, die ein Schwefelatom enthält, sie hat eine stark entgiftende Funktion im Stoffwechsel. Zusammen mit Glycin und L-Glutamin, die ebenfalls in aminoplus mann enthalten sind, bildet L-Cystein den Stoff Glutathion, der vor freien Radikalen schützt, die u. a. vermehrt durch Tabak- und Alkoholkonsum sowie durch Stressreize entstehen. Ergänzt werden die sechs Aminosäuren durch Folsäure, Magnesium, Vitamin B6 und B12, Selen, Zink, Chrom und Vitamin C.

L-Arginin und B-Vitamine bei kardiovaskulären Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Herzinfarkt und Schlaganfall sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Betroffene haben häufig einen erhöhten Bedarf an Arginin, Vitamin B6, B12 und Folsäure. Dass eine Supplementierung mit diesen Nährstoffen messbare Effekte haben kann, wurde bereits in einer doppelblinden, placebokontrollierten, klinischen Studie mit dem Prüfpräparat Telcor Arginin plus nachgewiesen. Jetzt wurden die Ergebnisse in einer aktuellen Praxisstudie mit mehr als 350 Personen bestätigt.



Insgesamt konnte eine signifikante Reduktion aller kardialen Symptome nachgewiesen werden. In einer Subgruppe (n=52) wurde der Blutdruck untersucht: Das Prüfpräparat wirkte sich sehr positiv aus. Sowohl der systolische als auch der diastolische Blutdruck konnten signifikant reduziert werden (um 7,2% und 3,3%). Auch die in der Subgruppe untersuchten Parameter Intima-Media-Dicke (IMD) und die Pulswellengeschwindigkeit (PWG) konnten signifikant verbessert werden.

Neues Homöopathikum für das seelische Gleichgewicht

Innerliche Erschöpfung, depressive Verstimmung, nervliche Anspannung – das seelische Gleichgewicht gerät leicht ins Wanken.

Hilfe gibt es jetzt aus der Natur: Dystorell kombiniert sieben homöopathische Komponenten, die ausgleichend, stabilisierend und harmonisierend auf das Vegetativum wirken sollen: Avenita sativa D6, Passiflora D6, Ignatia D4, Zincum isovalerianicum D8, Acidum phosphoricum D6, Piper methysticum D10 und Gelsemium sempervirens D6.

Dystorell eignet sich als Injektion zur Therapie einer akuten oder chronischen seelischen Dysbalance. Es kann an ausgesuchten Akupunkturpunkten gequaddelt oder intramuskulär mit Eigenblut angewendet werden. Ferner ist die intravenöse Applikation möglich, etwa als Zusatz zu Infusionen. Danach kann Dystorell zur Erhaltung des Therapieerfolgs in Form von Tropfen zuhause eingenommen werden. Dystorell wurde konzipiert, um depressive Zustände mit Reizbarkeit und innerer Unruhe zu bessern. Es macht nicht müde oder abhängig, unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt.



Ausgabe 1/19 erscheint am 27. Februar 2019

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

SCHWERPUNKT METABOLISCHES SYNDROM

- Heilfasten: Entlastung für den Stoffwechsel
- Was hat Schlaf mit Arteriosklerose zu tun?
- Naturheilkundliche Prophylaxe und Therapie beim metabolischen Syndrom

Ihre Ansprechpartner

Chefredaktion

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

Anzeigen (AZ-Schluss 06.02.2019)

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: 2760909008171350012

Einsendeschluss: 05.11.2019

Es ist jeweils nur eine Antwort pro Frage zutreffend.

		A	B	C	D	E
1. Die Hälfte aller Patienten mit Major Depression ...	S. 22	<input type="checkbox"/>				
2. Bewegung zur Prophylaxe ...	S. 22	<input type="checkbox"/>				
3. Regelmäßiger Sport entfaltet eine ...	S. 22	<input type="checkbox"/>				
4. Der Schmerzmittelgebrauch in Deutschland ...	S. 33	<input type="checkbox"/>				
5. Akupunktur kann ...	S. 33	<input type="checkbox"/>				
6. Massagen sind schmerzlindernd ...	S. 33	<input type="checkbox"/>				
7. Yoga ...	S. 33	<input type="checkbox"/>				
8. Nebenwirkungen von Aromataseinhibitoren ...	S. 46	<input type="checkbox"/>				
9. Scheinakupunktur ...	S. 46	<input type="checkbox"/>				
10. Akupunktur verbesserte durch ...	S. 46	<input type="checkbox"/>				

F

Zustellnummer, falls vorhanden (finden Sie auf dem Adressticket)

Titel, Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail (Angabe zur Zertifikatszusendung erforderlich)

EFN-Nummer

Ort, Datum Unterschrift

ggf. Praxisstempel

ggf. EFN-Barcode-Aufkleber

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

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

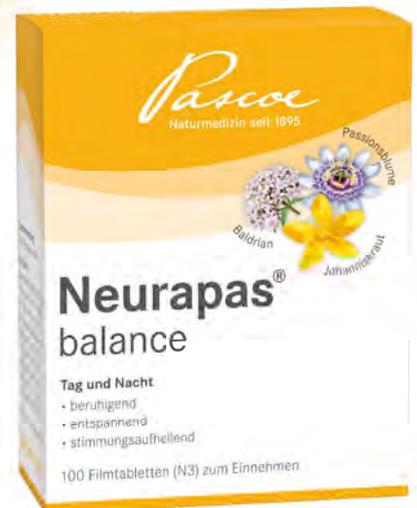
Bitte beantworten Sie alle Fragen online unter www.naturmed-depesche.de/cme oder schicken Sie dieses Formular komplett ausgefüllt an:

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



Neurapas® Sommer für Ihre Seele

- Johanniskraut hellt die Stimmung auf
- Passionsblume wirkt entspannend
- Baldrian hilft bei Einschlafstörungen



Neurapas® balance · Filmtabletten. Pflanzliches Arzneimittel bei depressiver Verstimmung mit nervöser Unruhe. Wirkstoffe: Trockenextrakt (4,6-6,5:1) aus Johanniskraut 60 mg, Auszugsmittel: Ethanol 38% (m/m), Trockenextrakt (3,8-5,6:1) aus Baldrianwurzeln 28 mg, Auszugsmittel: Ethanol 40% (m/m), Trockenextrakt (6,25-7,1:1) aus Passionsblumenkraut 32 mg, Auszugsmittel: Ethanol 60% (m/m). Sonstige Bestandteile: Povidon K 30, Lactose-Monohydrat, Glycerol, Glucose-Sirup, Hochdisperses Siliciumdioxid, Maltodextrin, Talkum, Magnesiumstearat, Croscarmellose-Natriumsalz, basisches Butylmethacrylat Copolymer, Macrogol, Titandioxid, Indigocarmin. Enthält u.a. Glucose und Lactose. Bei leichten depressiven Episoden mit nervöser Unruhe. **Gegenanzeigen:** Allergie gegen einen der Inhaltsstoffe. Gleichzeitige Gabe von Immunsuppressiva (Ciclosporin, Tacrolimus innerlich); von Anti-HIV-Mitteln (Proteinase-Inhibitoren wie Indinavir und Amprenavir); von Zytostatika (wie Irinotecan); von Antikoagulantien: Warfarin. Wg. fehlender Erfahrung nicht anwenden in Schwangerschaft, Stillzeit (auch b. Frauen im gebärf. Alter ohne Verhütung) u. bei Personen unter 18 Jahren. **Nebenwirkungen:** Allergische Exantheme, gastrointestinale Beschwerden, Müdigkeit, Unruhe, Parästhesien möglich. Vor allem bei hellhäutigen Personen: Photosensibilisierung nach starker Bestrahlung (Sonne, Solarium) möglich.

Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Giessen

www.pascoe.de