

NATURMED DEPESCHE

Naturheilkunde für Ärzte



ÄRZTEMUSTER ANGEBOTE IM HEFT

SCHWERPUNKT: CHRONISCHE KRANKHEITEN

Diabetes Typ 2

Die Erkrankung der westlichen Überfluggesellschaft

Hausgemacht

Körpereigene antibiotische Stoffe des Mikrobioms

Kopfsache

Psyche und Geist beeinflussen die Gesundheit





Pascorbin® Das Power-Vitamin

- die Nr. 1 Vitamin-C-Hochdosisinfusion¹
- Vitamin-C-Mangel kann vorliegen bei²:
 - akuten und chronischen Infekten
 - Stress/psychischer Überlastung
 - chronischer Müdigkeit
 - Entzündungen
 - Schmerzen
 - Allergien
- Pascorbin® - direkt, wirkstark, gut verträglich



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

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

Chronisch? Nur her damit!

In normalen Arztpraxen sind Patienten mit chronischen Krankheiten nicht unbedingt immer die am liebsten gesehene Klientel. Woran liegt das? Chronisch Kranke kommen häufig und regelmäßig in die Sprechstunde. Sie kosten Zeit und Nerven. Denn: Ihre Beschwerden persistieren. Ein Abschluss scheint nicht möglich. Häufig folgt Therapieversuch auf Therapieversuch. Nebenwirkungen machen sich bemerkbar. Schema X funktioniert nicht, Leitliniengerechte Therapien greifen nicht bei allen Patienten gleich.



Nun heißt es, sich Gedanken zu machen. Der Zustand eines kranken Organismus ist nicht immer nur mit einem kausalen Trigger zu verbinden. Meist ist es ein Mix aus verschiedenen Faktoren. Das erfordert disziplinübergreifendes Denken und Handeln.

Chronische Krankheiten sind ein Bereich, in dem die Naturheilkunde unglaublich viel bewirken kann. Denn mit ihrem ganzheitlichen Ansatz kann die Naturheilkunde den Bedürfnissen eines chronisch aus dem Gleichgewicht geratenen Organismus viel mehr anbieten, als es eine einzelne Substanz in Form eines Medikamentes kann. Sicherlich – auch hier ist die Zusammenarbeit die Grundlage allen therapeutischen Handelns. Ein Diabetiker braucht sein lebenswichtiges Insulin. Aber parallel kann die Naturheilkunde viel bewirken.

Außerdem bietet die Naturheilkunde etwas sehr Wertvolles, das noch nicht ausreichend in die deutsche Medizinversorgung integriert worden ist: Sie ist unglaublich gut in der Prophylaxe chronischer Krankheiten. Das beginnt mit Ernährungstherapien bis hin zum Fasten und setzt sich über stoffwechselanregende Maßnahmen und Bewegungstherapie zur Balneotherapie fort. Und sie lehrt den Patienten etwas sehr Wertvolles: Eigenverantwortung und Selbstfürsorge für die eigene Gesundheit.

Herzliche Grüße



Elisa Gebhardt
Chefredakteurin
gebhardt@gfi-online.de



SYNERGA®

Das Schleimhauttherapeutikum für Allergiker

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



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



20

CME-Fortbildung: Misteltherapie bei fortgeschrittenem Bronchialkarzinom



36

Gesundheit ist Kopfsache! Ein Interview mit Dr. med. Katharina Schmid

03 Editorial

Naturmedizin heute

- 06** Nanopartikel beeinflussen Mikrobiom
- 06** Propionsäure schützt das Herz-Kreislauf-System
- 07** Ausgebrannte Hausärzte
- 07** Bedarf spiritueller Fürsorge
- 08** Broken-Heart-Syndrom
- 08** Pille und Suizidalität
- 10** Infektionserreger aus Milch und Fleisch
- 10** Das Märchen der Wasserpfeifen
- 11** Otitis media durch Luftverschmutzung
- 11** *Candida albicans* und Lungengesundheit
- 12** Natürliche Familienplanung
- 12** Joggen in der Schwangerschaft
- 13** Gestörter Schlaf in der Menopause
- 14** Wer arm ist, stirbt früher
- 14** Low Carb steigert Grundumsatz

Klassische Naturheilverfahren

- 17** Der Nussknacker-Effekt
- 17** Paranus-Prophylaxe
- 18** Bewegung macht schlau
- 18** Orchideenwurzel und Kürbiskerne
- 19** Fertilitätsfördernde Ernährung

Komplementärmedizin

- 21** Pankreas kontrolliert Darmbakterien
- 21** Vitamin D und depressive Symptome
- 22** Aminosäuren und Vitamin B6 bei Übergewicht
- 22** Zink gegen Cadmiumbelastung
- 23** Was hilft gegen Wechseljahresbeschwerden?
- 26** Intravenöse Vitamin-C-Therapie bei Allergien

CME-Fortbildung

- 15** Mittelmeerdiät senkt kardiovaskuläres Risiko
- 20** Misteltherapie bei Bronchialkarzinom Stadium IV
- 24** Lebensstilinterventionen und Gestationsdiabetes

CHRONISCHE KRANKHEITEN

- 28** **Im Gespräch:** Dr. med. Markus Bock
- 30** Zwölf Millionen Diabetiker im Jahr 2040
- 30** Ein Ei am Tag gegen Diabetes?
- 31** Krafttraining gegen Diabetes Typ 2
- 31** Oxidativer Stress bei Typ-2-Diabetes
- 32** Immunsystem und Mikrobiota
- 32** Neue Erkenntnisse vom Immunsystem des Gehirns
- 34** MS: Angriff auf Schalt- und Speicherzentrale



Die Deutsche Ärztesellschaft für Akupunktur informiert in einem interessanten Beitrag über Akupunktur bei Depressionen

- 34 Neurodermitis: Mehr Salz in der Haut
- 35 Fitnessstudio auf Rezept
- 35 Sport verlängert das Leben
- 36 **Im Gespräch:** Dr. med. Katharina Schmid
- 38 Antientzündliche Therapie für das Gehirn
- 38 Alterungsprozess und begleitende Erkrankungen
- 40 Die Deutschen trinken sich krank
- 41 Immunzellen zur Virenabwehr
- 42 Homöopathie bei allergischer Rhinitis
- 40 Blutdrucksenkung im hohen Alter
- 44 Sanddorn bei Psoriasis
- 44 Wirkstoff gegen aggressiven Augenkrebs

TCM/Akupunktur

- 45 Akupunktur bei peripherer Neuropathie
- 46 Wenn die Seele schmerzt, hilft Akupunktur

Traditionelle Heilkunde

- 49 Regenwaldliane und Pankreaszellkarzinom
- 50 *Vitex negundo* und PCOS
- 50 *Cordyceps* und Immunsystem

- 16 Impressum
- 51 Bücher
- 53 Produkte

Naturheilkundliches Fachwissen nur für Ärzte

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



Sichern Sie sich jetzt das Jahresabo 2019

Name

E-Mail

Straße (Praxisanschrift)

PLZ

Ort

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

www.naturmed-depesche.de

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

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

Nanotechnologie

Nanopartikel beeinflussen intestinales Mikrobiom

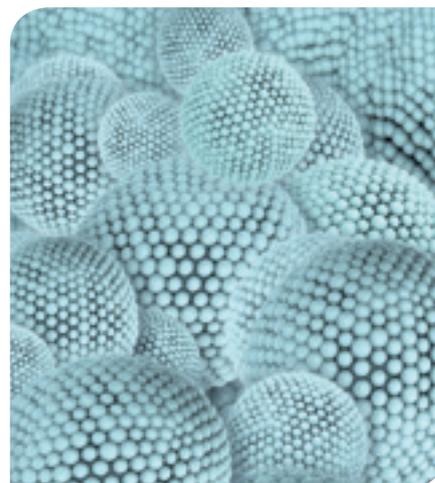
Die Nanotechnologie gilt sowohl in der Industrie als auch in der Medizin als wichtiger Innovationsträger. Nanopartikel können sich aufgrund ihrer minimalen Größe an kleinsten Strukturen anlagern, so auch an Darm-Mikroorganismen. So können sie deren Lebenszyklus beeinflussen. Wird es in Zukunft „probiotische Nanopartikel“ geben?

Eine neue Studie der Universitätsmedizin Mainz wurde in der Fachzeitschrift *Nature Publishing Journal – Science of Food* veröffentlicht.

Die Forscherinnen und Forscher wollten herausfinden, ob Nanopartikel Auswirkungen auf das intestinale Mikrobiom haben. Sie stellten fest, dass sich Nanopartikel an Mikroorganismen des Darmes binden können. So konnte beispielsweise beobachtet werden, dass eine *Helicobacter-pylori*-Infektion zurückging, nachdem sich Nanopartikel daran angelagert hatten.

Mit Nanotechnologie könnten epidemiologische Untersuchungen optimiert werden. Aber auch „probiotische Nanopartikel“ könnten entwickelt werden.

In der Industrie werden künstlich hergestellte Nanopartikel bereits als Zusatzstoffe in Lebensmitteln verwendet. Auch hier muss der Einfluss auf das Mikrobiom und auf die Gesundheit, im Besonderen auf das wachsende Problem des metabolischen Symptomkreises, untersucht werden. Außer über Mund und Nase gelangen Nanopartikel vor allem über die Nahrung in den



Organismus. Die Ernährung hat einerseits großen Einfluss auf das Mikrobiom, aber auch die aufgenommenen Nanopartikel. Hier muss weiter geforscht werden.

Siemer S et al.: *Nanosized... npj Science of Food* 2: 22 ; doi: 10.1038/s41538-018-0030-8

Infos: www.naturmed-depesche.de/190486

Ballaststoffe und intestinales Mikrobiom

Propionsäure aus Darmbakterien schützt das Herz-Kreislauf-System

Warum ist eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen für die kardiovaskuläre Gesundheit so wichtig? Weil die Darmbakterien aus Ballaststoffen die Fettsäure Propionsäure herstellen können, und diese schützt das Herz.

Die kardioprotektive Wirkung der Propionsäure beruht auf einer Beruhigung jener Immunzellen, die den Blutdruck in die Höhe treiben. Das zeigt ein Berliner Forschungsteam vom Experimental and Clinical Research Center (ECRC), eine gemeinsame Einrichtung von Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin (MDC) und der Charité-Universitätsmedizin Berlin.

Bisher war nicht geklärt, welche Fettsäure für den positiven Effekt verantwortlich

ist. Durch die Studie, die an Mäusen durchgeführt wurde, ist deutlich geworden, dass die Propionsäure eine wichtige Rolle spielt.

Nachdem die Forscherinnen und Forscher den Mäusen mit Hypertension Propionsäure gefüttert hatten, konnten sie erstaunliche Wirkungen feststellen. Die Tiere hatten nach der Propiongabe weniger ausgeprägte Herzschäden oder krankhafte Organvergrößerungen und waren weniger anfällig für Herzrhythmusstörungen. Auch athero-

sklerotische Veränderungen gingen deutlich und nachvollziehbar zurück.

Propionsäure wirkt über einen Umweg über das Immunsystem auf Herz und Gefäße. Durch elektrische Reize konnten bei 70% der unbehandelten Tiere Herzrhythmusstörungen ausgelöst werden. Bei mit Propionsäure behandelten Tieren gelang dies den Wissenschaftlern lediglich bei einem Fünftel. Wurden jedoch die regulatorischen T-Zellen der Propionmäuse ausgeschaltet, verschwanden die positiven Effekte der Fettsäure. Humanstudien sollen folgen. Besonders für Menschen mit einem Mangel an Propionsäure könnte eine Substitution therapeutisch interessant sein.

Bartolomaeus et al.; 2019; doi: 10.1161/CIRCULATION.118.036652 / www.idw-online.de

Infos: www.naturmed-depesche.de/190485

Bis zu jeder dritte Allgemeinmediziner betroffen

Ausgebrannte Hausärzte

Studien aus verschiedenen europäischen Ländern zeigen unter Allgemeinmedizinern (GP) eine hohe Prävalenz von Burn-out von 32% bis 43%. Aus Deutschland sind dazu jedoch nur wenige Daten vorhanden. Diese Lücke füllte jetzt eine Repräsentativumfrage unter deutschen Hausärzten.

Die Querschnittsumfrage der Universitäten Bonn und Duisburg-Essen richtete sich an alle Hausärzte eines deutschen Netzwerkes von 185 Praxen in Nordrhein-Westfalen. Um eine Burn-out-Symptomatik zu erfassen, wurde die deutsche Version des Maslach Burnout Inventory (MBI) verwendet. Insgesamt antworteten 214 Hausärzte aus 129 Praxen. Das mediane Alter betrug 52 Jahre, 65,9% waren Männer und 24,8% arbeiteten in Einzelpraxen. Unter allen Teilnehmern erzielten 73 (34,1%) einen hohen Wert für EE, 62 (29,0%) und DP sowie 46 (21,5%) einen niedrigen PA-Wert. 16 Be-

fragte (7,5%) übertrafen die Grenzwerte in allen drei Dimensionen. Ein erhöhtes EE-Risiko wurde vor allem festgestellt bei Frauen, den mit ihrer Arbeit Unzufriedenen, bei denen, die regelmäßig wenige (< 5) „stressregulierende Maßnahmen“ anwenden sowie bei denen, die eine schlechte Work-Life-Balance angaben. Das höchste Risiko zeigten junge Ärztinnen, die in Teilzeit arbeiten.

Dreher A et al.: Prevalence of burnout among German general practitioners ... PLoS One 2019; 14(2): e0211223 [Epub 6. Feb.; doi: 10.1371/journal.pone.0211223]

Infos: www.naturmed-depesche.de/190483

Patienten in der Notaufnahme

Bedarf spiritueller Fürsorge

Patienten, die in Notaufnahmen vorstellig werden, befinden sich in Ausnahmesituationen. Sie haben Schmerzen, Angst und sind unsicher. Ansprechpartner, die Fragen beantworten und Sicherheit vermitteln, würden Abhilfe schaffen.

Im Rahmen eines interdisziplinären Forschungsprojektes der Hochschule Fresenius, der Hochschule für Philosophie und dem Klinikum Bogenhausen in München wurden 382 Patienten und 99 Angehörige befragt.

Die Auswertung der Fragebögen ergab: Die meisten Patienten wünschen sich spirituelle Fürsorge in der Notaufnahme von Krankenhäusern. 53% gaben ein mittleres Bedürfnis nach innerem Frieden an, 61% hatten einen mittleren bis großen Wunsch, aktiv etwas zu geben oder zu verschen-

ken. Ältere Menschen haben ein größeres Bedürfnis nach Spiritualität im Vergleich zu jüngeren.

Frauen zeigten in der Umfrage signifikant höhere spirituelle Bedürfnisse als Männer. Der Familienstand hingegen hatte keinen Einfluss. Eine möglicher Ansatz wären Spiritual-Care-Konzepte, die religions- und kulturunabhängig funktionieren.

Hochschule Fresenius unter <https://bit.ly/2Hqb-KcA>

Infos: www.naturmed-depesche.de/190484

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). **Nebew.:** Keine bekannt. meta Fackler Arzneimittel GmbH, Philipp-Reis-Str. 3, D-31832 Springe. (01/15) www.metafackler.de

Tod des Ehepartners

Broken Heart Syndrome durch starke Entzündungsreaktionen

Menschen, deren Ehepartner stirbt, sind in den ersten Monaten nach dem Verlust einem erhöhten kardiovaskulären- und Mortalitätsrisiko ausgesetzt. Eine aktuelle Untersuchung beschäftigte sich mit den physiologischen Zusammenhängen.

Besonders Menschen, die stark trauern, können so starke Entzündungsreaktionen zeigen, dass sich daraus Herzschäden entwickeln können. Dies stellten Wissenschaftler der Rice University (Houston, USA) fest.

Dass die Sterblichkeit und Herzinfarkthäufigkeit bei Hinterbliebenen höher sind, ist schon nachgewiesen worden. Die Autoren konnten außerdem in einer früheren Studie feststellen, dass die Entzündungsparameter bei Hinterbliebenen signifikant höher sein können als bei Vergleichspersonen. Könnten die Entzündungsparameter also ein Marker für die Identifizierung besonders gefährdeter Personen sein?

Um diese Frage zu klären, wurden 99 Personen, die ihren Ehepartner maximal zwei Wochen vor Studienbeginn verloren hatten, in eine Studie aufgenommen. Die Teilnehmer mussten mindestens drei Jahre verheiratet sein, weil sie erst dann laut der Bindungstheorie Erwachsener als vollständig gebunden gelten. Die Teilnehmer füllten Fragebögen (ICG: Inventory of Complicated Grief) aus. Der ICG evaluiert 19 trauerbezogene Symptome, ein ICG-Wert ab ≥ 25 wurde von den Autoren als „in hohem Maße trauernd“ definiert. Außerdem wurden klinische und anthropometrische Daten (Körpergröße, Gewicht, Taillenumfang) erhoben und Blutproben (nüchtern) genommen. Dabei konzentrierten sich die Forscher vor allem auf die Zytokine. In Zusammenhang mit einem höheren Trauergrad stehen tatsächlich als proinflammatorische Zytokine IL-6, TNF-alpha und IFN-alpha. Je stärker ein

Hinterbliebener trauert, desto höher ist die Entzündungsreaktion, so das eindeutige Ergebnis der Untersuchungen.

Rote-Hand-Brief zu hormonellen Kontrazeptiva

Neuer Warnhinweis zu Pille und Suizidalität

Auf Basis einer groß angelegten, prospektiven Kohortenstudie wurde das Risiko von Suizid und Suizidversuchen durch die Einnahme hormoneller Kontrazeptiva neu bewertet. Im Januar dieses Jahres erschien ein Rote-Hand-Brief dazu.

Der Ausschuss für Risikobewertung im Bereich Pharmakovigilanz (PRAC) bei der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) hat das Signalverfahren kürzlich abgeschlossen. Dieses war auf Basis der Studienergebnisse einer großen dänischen Kohortenstudie initiiert worden (Skovlund CW et al.: Am J Psychiatry 2018; 175: 336-42). 475.802 Frauen ab einem Alter von 15 Jahren wurden eingeschlossen. Sie hatten zuvor keine hormonellen Kontrazeptiva angewendet und wurden im Durchschnitt 8,3 Jahre nachverfolgt. Frauen, die die Pille nahmen, hatten ein höheres Risiko für einen erstmaligen Selbstmordversuch (1,97) und für Selbstmorde (3,08) im Vergleich mit Frauen, die keine hormonellen Kontrazeptiva einnahmen. Dabei war das Risiko in der Altersgruppe der 15- bis 19-jährigen höher als bei Älteren. Abhängig vom Zeitpunkt der Kontrazeptiva-Anwendung erschien das Risiko bereits im

ersten Monat der Anwendung erhöht und nahm nach einem Jahr und länger leicht ab.

Das zeige einmal mehr, dass das Broken-Heart-Syndrom ein reales Phänomen sei, so die Autoren. Durch die Erhöhung der Stresshormone können Blutdruck und Herzfrequenz ansteigen, das kardiovaskuläre Risiko erhöht sich deutlich. Vorliegende Studie zeigt einmal mehr, wie eng Körper und Geist miteinander verbunden sind.

Fagundes CP et al. Grief, depressive ... *Psychoneuroendocrinology* 2019; doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.10.006

Infos: www.naturmed-depesche.de/190501

Der neue Warnhinweis lautet wie folgt:

Besondere Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung
Depressive Verstimmung und Depression stellen bei der Anwendung hormoneller Kontrazeptiva allgemein bekannte Nebenwirkungen dar (siehe Abschnitt 4.8). Depressionen können schwerwiegend sein und sind ein allgemein bekannter Risikofaktor für suizidales Verhalten und Suizid. Frauen sollte geraten werden, sich im Falle von Stimmungsschwankungen und depressiven Symptomen – auch wenn diese kurz nach Einleitung der Behandlung auftreten – mit ihrem Arzt in Verbindung zu setzen."

Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft: <https://bit.ly/2Hs50Q9>

Infos: www.naturmed-depesche.de/190502

Ständige Blasenentzündungen?

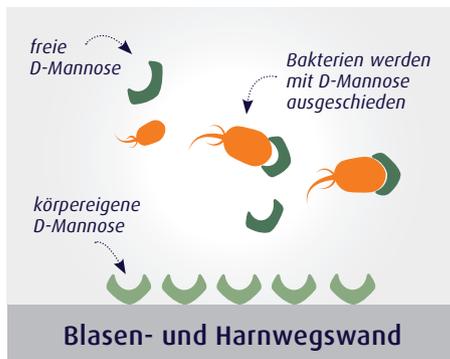
D-Mannose: Der besondere Birkenzucker überzeugt

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

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

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

Ausgetrickst! Wie D-Mannose die Bakterien überlistet!



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



Die natürliche Kraft der Birke

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

Natural D-Mannose: Natürlich & nebenwirkungsfrei!

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

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

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

Unsere Qualitätsmerkmale auf einen Blick

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

Ich hatte Harnwegsprobleme.

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

Nr. 1
meistverkaufte
reine D-Mannose
aus Birke*



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

Wirkung durch Wissen

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

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

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

 kundenservice@zeinpharma.de | www.zeinpharma.de

Kolon- und Mammakarzinom durch oxidativen Stress Ist der Verzehr von Milch und Fleisch europäischer Rinder krebserregend?

Der Medizin-Nobelpreisträger *Prof. Dr. Harald zur Hausen* stellte auf einer Pressekonferenz am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) Heidelberg eine neue Hypothese zu Krebsrisikofaktoren vor. Erreger, die wir über Milch und Fleisch europäischer Rinder zu uns nehmen, könnten demnach wichtige Risikofaktoren sein.

Schon im Säuglingsalter könne man sich mit den BMMF-Erregern (BMMF: Bovine Meat and Milk Factors) infizieren, so die Hypothese von zur Hausen, der für seine Forschungen zum humanen Papilloma-Virus (HPV) und Gebärmutterhalskrebs den Nobelpreis für Medizin erhielt. Zusammen mit *Prof. Dr. Ethel-Michele de Villier* und *Dr. Timo Bund* erforscht zur Hausen die BMMF-Erreger schon seit mehreren Jahren. BMMF-Erreger hätten Charakteristika von Viren und Bakterien, gehören aber zu keinen von beiden. Ihr Aussehen erinnert

an einzelsträngige DNA-Kringel, und sie ähneln bakteriellen Plasmiden. Den Forschern ist schon eine Identifizierung von über 100 verschiedene Typen gelungen.

Nach dem Abstillen erhalten die meisten Säuglinge Kuhmilch- oder Rindfleischprodukte, nach zur Hausens Hypothese geschieht die Infizierung also in der Regel sehr früh. Die BMMF förderten in beispielsweise Brust-, Darm- und Prostatagewebe chronische Inflammationsprozesse, die oxidativen Stress verursachen. Dies wiederum führe zu höheren Spiegeln von freien Radikalen,

was im Laufe von Jahrzehnten das Krebsrisiko steigern könnte, so die Annahme der Wissenschaftler.

Bei Patienten mit Dickdarmkrebs suchte Molekularbiologe Bund nach den Erregern – und wurde fündig. Die Erreger fand er nicht in den Tumorzellen, sondern in der Lamina propria, also dem umgebenden Gewebe. Diese Beobachtung deckt sich mit der Annahme, dass der oxidative Stress die Krebsentstehung indirekt fördere.

Die Theorie der Infektion kam zur Hausen durch epidemiologische Beobachtungen. Weltweit variierten die Inzidenzmuster von Mamma- und Kolonkarzinomen, was Assoziationen zum Konsum von Milch- und Fleischprodukten europäischer Rinder zeigen könnte. Die Überlegungen sollen nun zu weiteren Studien führen.

Pressekonferenz des Deutschen Krebsforschungszentrums am 26.02.2019: dkfz; <https://bit.ly/2F0ajQl> (Stand: 11.03.2019)

Infos: www.naturmed-depesche.de/190628

Schadet Shisharauch?

Das Märchen der Wasserpfeifen

Jugendliche und junge Erwachsene rauchen Wasserpfeife besonders gerne in Gesellschaft als soziale Aktivität. In der Regel gilt dies als weniger schädlichere Alternative zum Rauchen von Zigaretten und ist mit deutlich weniger Vorurteilen belastet. Bisher gibt es jedoch keine ausreichende Evidenz für diese Annahme.

In einer Studie wurden nun 48 junge, gesunde Probanden (24 ± 4 Jahre), die gewohnheitsmäßig Wasserpfeife (≥ 12 x in den letzten zwölf Monaten), aber nicht Zigaretten rauchen, auf direkt messbare kardiovaskuläre Effekte hin untersucht. Die Parameter wurden vor und nach dem Rauchen einer Wasserpfeife bestimmt. Nach dem Konsum konnten eine erhöhte Herzfrequenz (+16 ± 1 bpm) und ein erhöhter mittlerer Druck in der A. brachialis (+6 ± 1

mmHg) festgestellt werden. Herkömmliche Zigaretten, Zigarren und E-Zigaretten bewirken eine akute Erhöhung der Arteriensteifigkeit. Eine Langzeitfolge von erhöhter Arteriensteifigkeit ist der isolierte systolische Bluthochdruck. Laut den Ergebnissen dieser Studie scheinen auch Wasserpfeifen diesen Effekt zu haben. Es wurde eine erhöhte Carotis-femoralis-Pulswellengeschwindigkeit von +0,66 ± 0,09 m/s⁻¹ und ein Augmentationsindex (AIX) von +8,76 ± 3,99% nach

dem Rauchen festgestellt. Der AIX stieg somit von 13 auf 18% an, was für eine erhöhte Pulswellenreflexion aus der Peripherie spricht. Zusätzlich konnten ein Anstieg im Nikotinspiegel im Plasma (+5,8 ± 1,2 ng/ml) und eine verstärkte Konzentration von Kohlenstoffmonoxid in der Ausatemluft (+25,44 ± 1,68 ppm) gemessen werden.

Diese Studie zeigt deutlich, dass bereits beim einmaligen Rauchen einer Wasserpfeife die Arteriensteifigkeit akut beeinflusst wird und dass dieser Effekt durchaus vergleichbar mit dem Rauchen einer Zigarette ist. Es bleibt jedoch abzuwarten, ob kardiovaskulären Langzeitfolgen beim habituellen Rauchen von Wasserpfeifen entstehen können.

Rezk-Hanna M et al.: Acute Effect of ... 2018; 122(5): 905-909. doi: 10.1016/j.amjcard.2018.05.033.

Infos: www.naturmed-depesche.de/190629

UMWELTMEDIZIN

Kinder besonders betroffen

Otitis media durch Luftverschmutzung

Kleinkinder sind besonders anfällig für eine Otitis media, bis zu 80% weltweit sind mindestens einmal davon betroffen. Je schlechter die Luftqualität ist, desto höher ist die Gefahr für Kinder, eine Mittelohrentzündung zu bekommen.

Es gibt immer mehr Beweise dafür, dass Luftverschmutzung mit einem erhöhten Auftreten von Asthma und Allergien bei Kindern verbunden ist. Feinstaub & Co. lösen oxidative Reaktionen und Entzündungen aus. Doch sind sie auch Ursache für Mittelohrentzündungen? Ein australisches Forscherteam überprüfte nun 24 Artikel, darunter auch Langzeit- und Querschnittsstudien. Die Assoziation von Luftverschmutzung und einem erhöhten Risiko für eine Otitis media zeigt sich deutlich. Eine genaue Identifizie-

rung der verantwortlichen Stoffe kann nicht erfolgen, klar ist aber, dass Stickstoffoxid eine unrühmliche Rolle spielt. Außerdem wurden die Studien vorwiegend in Ländern mit mittlerem und hohem Einkommen durchgeführt. Es sollten auch Studien in einkommensschwachen Ländern mit höherer Luftverschmutzung durchgeführt werden.

Bowatte G et al.: Air ... Int J Environ Res Public Health 2018; 15, 257; doi: 10.3390/ijerph15020257

Infos: www.naturmed-depesche.de/190121

Studie zu Immun-Kreuzreaktivität

Darmkeim beeinflusst Lungengesundheit durch Immun-Kreuzreaktivität

Spezifische Mikrobiota des Darms verstärken Entzündungen in der Lunge. Das fand nun ein Team aus Köln unter der Leitung von Professor Dr. Oliver Cornely vom Exzellenzzentrum für invasive Pilzkrankungen heraus, die Ergebnisse wurden jüngst veröffentlicht.

Wissenschaftler haben unlängst einen Mechanismus entschlüsselt, wie der eigentlich harmlose Pilz *Candida albicans* Entzündungsreaktionen in der Lunge verstärkt. Der Pilz, der Darm, Haut und Schleimhäute besiedelt, hat eine wichtige Aufgabe, nämlich ein als Kreuzreaktivität bezeichnetes Phänomen: *C. albicans* regt das Immunsystem an, Th17-Zellen zu bilden. Diese Abwehrzellen richten sich dann gegen andere Pilze, wie beispielsweise den Schimmelpilz *Aspergillus fumigatus*. Die Immun-Kreuz-

reaktivität ist ein verbreiteter Mechanismus, vermuten die Wissenschaftler. Dies kann schützen oder schaden. Bei immungeschwächten Menschen ist die Konzentration der kreuzreaktiven Th-17-Zellen im Lungengewebe erhöht und geht mit einer Krankheitsverschlechterung einher. Pathologische Immunprozesse werden verstärkt.

Bacher P et al.: Human anti-fungal Th17... Cell 2019. 176, 1-16; <https://doi.org/10.1016/j.cell.2019.01.041>

Infos: www.naturmed-depesche.de/190630



bmtbraun

„Was ich erwarte?“

„Ganz natürliche

Produkte mit .“

Da steckt Natur drin.

EPP

Extrakt aus Grapefruitkernen mit viel Vitamin C und Bioflavonoiden.

Vitamin C
für ein **gesundes**
Immunsystem!

BioBran®

Einzigartige Reiskleiarabinoxylanverbindung - RBAC.

provesplex®

Mit Sägepalmenfrucht, grünem Tee, Lycopin, Brennnessel, Kürbis, OPC Pflanzrinde, Quercetin und Ingwer.

curcumaplex®

Viel hoch bioverfügbares Curcumin und wertvolles Resveratrol.



nattoNKCP®

Extrakt aus Natto Bacillus Kulturen. Mit Bacillopeptidase F.

bmtbraun GmbH

Werastr. 113 D-70190 Stuttgart
0 711/8 70 30 66 0 info@bmtbraun.de

www.bmtbraun.de

Tipp: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die auf den Produkten angegebenen, empfohlenen Verzehrsmengen nicht überschreiten.

Natürliche Familienplanung

Doppelte Kontrolle schützt besser

Wie schützen verschiedene Methoden zur natürlichen Familienplanung vor einer ungewollten Schwangerschaft? Diese Frage versuchten US-amerikanische Autoren mittels eines systematischen Reviews zu beantworten.

Wie sicher sind Methoden der natürlichen Familienplanung? Umfangreiche Literaturrecherchen ergaben 53 Studien, in denen die kontrazeptive Sicherheit verschiedener Methoden zur natürlichen Familienplanung

(NFP) untersucht wurde. Die Bestimmung der fruchtbaren Zyklustage erfolgte dabei nach der Kalendermethode, durch Computeralgorithmen, Beobachtung des Zervixschleims, Hormonbestimmung oder/und

Läuft bei ihr!

Joggen in der Schwangerschaft stellt kein Risiko dar

Laufen ist eine der beliebtesten Sportarten. Ob und in welchem Maße es auch für Schwangere sicher und empfehlenswert ist, untersuchte eine Arbeitsgruppe aus Großbritannien.

Beim Joggen wird der Beckengürtel durch die Erschütterung bei jedem Schritt starken Kräften ausgesetzt und der Uterus dabei durchgeschüttelt. Dass dadurch das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen steigt, muss man aber nicht fürchten. Dafür sprechen die Umfrageergebnisse von knapp 1.300 Frauen, die regelmäßig im Park joggen und bereits eine Schwangerschaft hinter sich hatten.

45% von ihnen hatten das Lauftraining während ihrer Schwangerschaft bzw. sobald sie von dieser wussten, eingestellt. 15% der übrigen Frauen hatten damit im ersten, 25% im zweiten Trimenon aufgehört, und 16% hatten ihre Runden im Park auch im dritten Trimester gedreht. Ob die Frauen während ihrer Schwangerschaft gejoggt hatten oder nicht, hatte keinerlei Einfluss auf das Schwangerschaftsalter bei der Geburt (279,0 vs. 279,6 Tage; 95%-KI

-1,3 bis 2,4; $p=0,55$). Auch Abweichungen von einem normalen Geburtsgewicht kamen bei Läuferinnen und Nicht-Läuferinnen gleich häufig vor (44,9 vs. 46,9; 95%-KI -1,3 bis -5,3%; $p=0,22$). Die Rate an Frühgeburten war ebenfalls zwischen beiden Gruppen vergleichbar (5,9 vs. 7,6%; $p=0,22$). Bis ins welche Trimenon die Läuferinnen aktiv waren und wie intensiv das Lauftraining war, spielte dabei keine Rolle.

Nur einen Nachteil hatte das regelmäßige Laufen: Gegenüber Nicht-Läuferinnen war die Rate an assistierten vaginalen Entbindungen bei den Läuferinnen um ca. 30% höher (22 vs. 27%; OR 1,32; 95%-KI 1,02-1,71; $p=0,03$). Dies lag vermutlich an der besser trainierten und daher weniger nachgiebigen Beckenbodenmuskulatur.

Kuhr K et al.: Is recreational ... *BMJ Open Sport Exerc Med* 2018; 4(1): e000296

Infos: www.naturmed-depesche.de/190632

regelmäßige Basaltemperaturmessung. Die beobachteten Schwangerschaftsraten bei typischem Gebrauch im ersten Anwendungsjahr zeigten eine große Schwankungsbreite – sowohl zwischen den verschiedenen NFP-Varianten als auch innerhalb einer Methode. So lag der Pearl-Index beispielsweise in vier Studien mit knapp 3.800 Teilnehmerinnen, die die Billings-Methode (Beobachtung des Zervikalschleims) anwandten, zwischen 10,5 und 33,6.

Am besten schnitt die symptothermale Methode Sensiplan® der deutschen Arbeitsgruppe NFP ab, die auf Veränderungen von Zervixschleim, Basaltemperatur, Muttermund und anderen körperlichen Symptomen beruht: Sie kam in einer Studie mit 900 Teilnehmerinnen auf eine Schwangerschaftsrate von 1,8 in 100 Frauenjahren. Bei perfektem Gebrauch lag sie in der gleichen Studie sogar bei nur 0,4.

Auch die Verhütung nach dem symptohormonalen Marquette-Modell schien vergleichsweise sicher zu sein. Hier ergab sich in fünf Studien ein Pearl-Index von 1,8 bis 7,0 durch die Kombination von Zervixschleimbeurteilung und LH-Messung im Urin. Mit dem auf Östrogen- und LH-Bestimmungen im Morgenurin basierenden Verhütungscomputer Persona lag er dagegen beim typischen Gebrauch im ersten Jahr bei 25,6 und bei perfekter Anwendung bei 12,1. Die vereinfachte Kalendermethode „Standard-Days“, bei der die Frau ihre fruchtbaren Tage durch verschiedenfarbige Perlen in einer Kette bestimmt, kam auf Schwangerschaftsraten zwischen 11,2 und 14,1 pro 100 Frauenjahre.

Insgesamt beurteilten die Autoren die verfügbare Evidenz zur Verhütungssicherheit der verschiedenen NFP-Methoden jedoch als unzureichend.

Peragallo Urrutia R et al.: Effectiveness of fertility ... *Obstet Gynecol* 2018; 132: 591-604

Infos: www.naturmed-depesche.de/190631

Gestörter Schlaf

Menopause: Hitzewallungen, Depressionen und mehr

Zwischen 40 und 56% aller Frauen im menopausalen oder postmenopausalen Alter klagen über Schlafstörungen. Schuld sind oft die Hitzewallungen, die zu Schlafunterbrechungen führen. Gleichzeitig können Depressionen für Einschlafprobleme und verfrühtes Aufwachen sorgen.

Die am häufigsten genannte Beschwerde von Frauen mit perimenopausalen Schlafstörungen ist häufiges Aufwachen. Schuld daran sind meist die menopausalen Hitzewallungen. So berichten Frauen mit mittelschweren bis schweren Schweißausbrüchen mehr als dreimal so häufig über nächtliche Schlafunterbrechungen als Frauen ohne Hitzewallungen. Das lästige Problem kann bereits Frauen im späten reproduktiven Alter zu schaffen machen. 26% aller perimenopausalen Frauen werden sogar so stark von den vasomotorischen Beschwerden im Schlaf gestört, dass sie die Diagnosekriterien für Insomnie erfüllen. Aber nicht alle Frauen wachen von ihren Hitzewallungen auf, und nicht immer sind Hitzewallungen an der Schlaffragmentierung schuld. Denn auch depressive Vertimmungen und

Angststörungen können sich negativ auf den Schlaf auswirken und umgekehrt. Mit der menopausalen Transition nimmt auch das Risiko für Depressionen zu. Anders als die Hitzewallungen führen sie aber häufig zu Einschlafproblemen und verfrühtem Aufwachen und damit zu einer allgemein verkürzten Schlafdauer. Darüber hinaus können perimenopausale Beschwerden neben den akuten auch für künftige Depressionen prädisponieren. Weitere Störfaktoren, die den Schlaf in der Perimenopause beeinträchtigen können, sind schlafbezogene Atemstörungen und nächtliche periodische Extremitätenbewegungen – beides Probleme, die mit dem Alter zunehmend vorkommen.

Die multifaktorielle und komplexe Ätiologie von Schlafstörungen erfordert ein individuelles und oft kombiniertes Vor-



gehen. So kann eine Linderung der Hitzewallungen durch eine Hormontherapie häufig auch die Schlafqualität verbessern. Isoflavone aus Sojaprodukten können ebenfalls helfen, die menopausalen Symptome zu reduzieren. Die primäre Maßnahme bei Patientinnen mit chronischer Insomnie ist eine spezifisch dafür ausgelegte kognitive Verhaltenstherapie (CBT-I). Frauen mit erhöhtem Risiko für perimenopausale Insomnie können außerdem von präventiven Maßnahmen profitieren, z. B. von einer guten Schlafhygiene und viel körperlicher Bewegung, die bekanntlich einen erholsamen Schlaf fördert.

Baker FC et al.: Sleep problems during the menopause ... Nat Sci Sleep 2018; 10: 73-95

Infos: www.naturmed-depesche.de/190053

Foto: misisty - fotolia.com

ALLERGOSTOP®

Bei allen Allergietypen

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



Werden Sie
zertifizierter
Allergostop®-
Therapeut!

Weck
die
Kraft
der
Zellen

 **vitOrgan**
Allergien & Immunologie

www.vitOrgan.de

Soziale Unterschiede und Mortalität in Deutschland

Wer arm ist, stirbt früher

Fast doppelt so viele Frauen und Männer sterben vor Vollendung des 65. Lebensjahres, wenn sie der niedrigsten Einkommensgruppe angehören, im Vergleich mit denen, die am meisten verdienen. Dieser Unterschied besteht seit 25 Jahren relativ stabil. Und: Die Lebenserwartung ist zwar insgesamt gestiegen, aber der Anstieg hat sich verlangsamt.

Deutschland gehört zu den wohlhabendsten Ländern der Welt. Trotz sehr gut ausgebauter sozialer Sicherungs- und Versorgungssysteme gibt es aber eine erhebliche Ungleichheit der Lebensbedingungen. Vermögen und Einkommen sind sehr ungleich verteilt, geringqualifizierte Menschen haben auf dem Arbeitsmarkt kaum Chancen. Und auch auf Gesundheit, Krankheit und Lebenserwartung wirkt sich der soziale Status aus.

In der im März erschienenen Ausgabe des *Journal of Health Monitoring* des Robert Koch-Institutes wird berichtet, dass die

mittlere Lebenserwartung schon bei Geburt durch den sozialen Status beeinflusst wird. So beträgt die Differenz zwischen der höchsten und niedrigsten Einkommensgruppe bei Frauen 4,4 Jahre, bei Männern sogar ganze 8,6 Jahre.

Die Daten für die Analyse von Mortalität und Lebenserwartung stammen vom Sozio-ökonomischen Panel des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung und aus Sterbetafeln des Statistischen Bundesamtes. Die Lebenserwartung in Deutschland ist demnach in den vergangenen Jahrzehnten deutlich gestiegen. Während bis Mitte des

20. Jahrhunderts vor allem ein Rückgang der Sterblichkeit von Säuglingen, Kindern und jungen Erwachsenen dafür verantwortlich war, ist die sinkende Sterblichkeitsrate heute vor allem durch den Anstieg der Lebenserwartung der Älteren begründet.

Jedoch gibt es immer wieder kleine Unterbrechungen im Anstieg der Lebenserwartung. In Jahren mit schweren Grippewellen verlangsamte sich der Anstieg der Lebenserwartung.

In den Saisons 2012/2013, 2014/2015 und 2016/2017 starben geschätzt jeweils mehr als 20.000 Menschen, was ca. 2% der jährlichen Todesfälle entspricht. Zwischen Influenza-Aktivität und Lebenserwartung besteht also ein statistischer Zusammenhang.

Journal of Health Monitoring. Soziale Unterschiede in Deutschland: Mortalität und Lebenserwartung. März 2019, Ausgabe 1. Robert Koch-Institut unter <http://www.rki.de/journalhealthmonitoring>

Infos: www.naturmed-depesche.de/190542

Erhaltungsdiet in Studie erfolgreich

Low Carb steigert Grundumsatz

Wer Gewicht verliert, muss seinen Kalorienverbrauch anpassen. Denn: Mit einer Gewichtsabnahme sinkt auch der Grundumsatz. Deshalb geraten viele Menschen in die Jo-Jo-Falle und nehmen wieder zu. In einer Studie wurde nun untersucht, welches Verhältnis von Kohlenhydraten und Fett am besten geeignet ist, um das Gewicht zu halten.

Ein US-amerikanisches Forscherteam führte eine randomisierte Studie mit 164 übergewichtigen Erwachsenen im Alter von 18 bis 65 Jahren durch. Die Teilnehmer hatten alle einen Body-Mass-Index (BMI) von mindestens 25 kg/m². Vor Beginn der Untersuchungen zur Erhaltungsdiet hatten alle eine zehnwöchige Reduktionsdiät durchgeführt und ihr Körpergewicht um durchschnittlich 9,6 kg reduziert.

Um zu testen, welche Erhaltungsdiet am besten geeignet ist, um das neue Gewicht

zu halten, wurden die Teilnehmer in drei Gruppen eingeteilt. Die Testdiäten mit je 2.000 Kilokalorien täglich und festgeschriebener Zusammensetzung an Makronährstoffen wurden für 20 Wochen verzehrt und variierten im Kohlenhydratanteil: hoch 60% (n=54), mäßig 20% (n=53) oder niedrig 20% (n=57). Fortlaufend wurden Körpergewicht und Gesamtenergieverbrauch der Probanden gemessen.

Die Low-Carb-Diet erwies sich als besonders effektiv. Die Teilnehmer, die nur 20%

Kohlenhydrate zu sich nahmen, verbrannten durchschnittlich 209 kcal/Tag mehr als die der High-Carb-Gruppe. Die Probanden mit mittlerer Kohlenhydrataufnahme verbrannten immerhin noch durchschnittlich 91 kcal/Tag mehr als die mit der höchsten Aufnahme. Am meisten profitierten Teilnehmer mit hoher Insulinsekretion. Bei ihnen wirkte sich eine Low-Carb-Erhaltungsdiet sogar mit einem Unterschied von bis zu 478 kcal/Tag Mehrverbrauch aus.

Auch auf den Hormonspiegel hatte die Low-Carb-Ernährung Einfluss: Die Spiegel von Ghrelin, eines gastrointestinalen Hormons, sanken, die Leptin-Spiegel stiegen deutlich an. Ghrelin steigert den Appetit, Leptin signalisiert volle Energiespeicher.

Ebbeling C B et al.: Effects of a low carbohydrate diet ... BMJ 2018 ; 363:k4583

Infos: www.naturmed-depesche.de/190543



Antiphlogistische Effekte

Mittelmeerdiet senkt kardiovaskuläres Risiko von Frauen



Weniger Fleisch, mehr Gemüse, Obst und ungesättigte Fettsäuren: Je mehr Elemente der Mittelmeerdiet dauerhaft in die Ernährung eingebunden werden, desto besser. Das Risiko minimiert sich um bis zu 28%. Eine groß angelegte Kohortenstudie mit knapp 26.000 US-Amerikanerinnen zeigte erneut, wie stark die Ernährung das kardiovaskuläre Risiko beeinflusst.

Die Mittelmeerdiet ist geeignet, um kardiovaskulären Erkrankungen vorzubeugen. Daran lässt die vorhandene Studienlage keine Zweifel. Denn nicht der Verzehr einzelner Lebensmittel bringt den Vorteil, sondern die Umstellung der gesamten Ernährungsgewohnheiten. Die Prinzipien der Mittelmeerdiet zu befolgen, wird deshalb auch von Fachgesellschaften empfohlen, u.a. von der American Heart Association (AHA).

Eine Kohortenstudie amerikanischer Autoren konnte die protektiven Effekte für Herz und Kreislauf erneut bestätigen und

auch die dafür zugrunde liegenden Mechanismen herausarbeiten.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler werteten Daten von 25.994 Frauen mit einem mittleren Alter von 54,7 Jahren im Rahmen der Women's Health Study aus. Zu Beobachtungsbeginn waren die Frauen gesund, die Nachbeobachtungszeit betrug bis zu zwölf Jahre. 40 Biomarker wurden erhoben, um Assoziationen zur Ernährung herstellen zu können. Zu den erhobenen Werten gehörten u.a. Lipidspiegel, die Spiegel der Lipoproteine, Apolipoproteine

sowie Entzündungsmarker, Werte, um den Glucosestoffwechsel und mögliche Insulinresistenzen einzuschätzen, aber auch verzweigt-kettige Aminosäuren (BCAA: Branched-Chain Amino Acids).

Je mehr, desto besser

Die Autoren ordneten die Frauen in drei Kategorien ein. Je mehr Elemente einer mediterranen Diät Teil der täglichen Ernährung waren, desto höher fiel der MD-Score (Mediterrane-Diät-Anteil) aus. Der MD-Score wurde anhand der verzehrten Mengen von Gemüse, Früchten, Nüssen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Fisch gemessen; außerdem daran, welches Verhältnis von einfach gesättigten zu gesättigten Fettsäuren bestand und welche Mengen von verarbeitetem und rotem Fleisch verzehrt wurden.

Einem niedrigeren Wert von 0-3 wurden 10.140 Frauen (39%) zugeordnet, 9.416 Frauen einem mittleren MD-Score von

NATURMED DEPESCHE

IMPRESSUM

Herausgeber:

GFI. Ges. für medizinische Information mbH

Anschrift des Verlages:

Paul-Wassermann-Str. 15, 81829 München

Telefon: 089/43 66 30 - 0

Telefax: 089/43 66 30 - 210

E-Mail: info@gfi-online.de

Internet: www.naturmed-depesche.de

Geschäftsführung: Dr. med. Christian Bruer

Redaktion:

Chefredaktion: Elisa Gebhardt (verantwortl.)

Dr. med. Christian Bruer (CME-Beiträge)

Redaktionsassistent: Erwin Hellinger

Christoph Steurer (online)

Anzeigenleitung:

Susanne Madert, Tel.: 02151/6577600

E-Mail: madert@gfi-online.de

Anzeigenverwaltung:

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

E-Mail: neudert@gfi-online.de

Anzeigenpreisliste: 2019

Erscheinungsweise: 6 Ausgaben im Jahr

Grafik und Satz: vm-grafik, München

Druckerei: source-e GmbH, Köln

Bezugsbedingungen: 6 Ausgaben p.a.

€ 69,- zzgl. € 8,10 Inlandsporto;

Auslandsporto: € 18,80

ISSN: 2569-2801

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

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

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

Verleger: Hans Spude

© GFI. Der Medizin-Verlag, 2019



4-5 (36,2%), und 6.438 Frauen erreichten einen Wert von 6-9 (24,8%).

Die Ernährungsgewohnheiten wurden mit Fragebögen erfasst, was allerdings auch eine Einschränkung der Studie ausmachte, da nicht ausgeschlossen werden konnte, ob die Teilnehmerinnen korrekte Angaben machten. Von den 25.994 Frauen erlitten im Beobachtungszeitraum von zwölf Jahren 1.030 (3,95%) eine kardiovaskuläre Erkrankung (681 koronare Ereignisse und 339 Schlaganfälle). Davon betroffen waren 4,2% (428) der Frauen, die sich weniger an die Mittelmeerdiet hielten. Von den Frauen mit mittlerem und hohem MD-Score waren jeweils 3,8% von kardiovaskulären Ereignissen betroffen. Eine Ernährung mit mehr Mittelmeerdiet-Elementen war im Allgemeinen mit günstigeren Risikoprofilen und Biomarkern verbunden. Nur das Gesamtcholesterin bildete eine Ausnahme, dieses war bei höherem MD-Score signifikant höher als bei den niedrigeren MD-Scores.

Vermittelnde Effekte

Es konnte eindeutig festgestellt werden, was für den protektiven Effekt verantwortlich ist. Die Mittelmeerdiet bewirkte eine Verbesserung der Entzündungsmarker, des Glucosestoffwechsels und der Insulinresistenz sowie eine Gewichtsabnahme bzw. Verringerung von Adipositas und entfaltete so die kardioprotektive Wirkung. Diese Veränderungen vermitteln die stärksten Effekte, angeführt von der antiinflammatorischen Wirkung, aber sie sind noch lange nicht alles, was die Ernährungsumstellung an messbaren Veränderungen bewirkt. Auch eine Blutdrucksenkung und eine Verbesserung der Lipidspiegel wirken sich auf das kardiovaskuläre Risiko aus. Welchen prozentualen Anteil an der prophylaktischen Wirkung welche Veränderung durch die Mittelmeerdiet hat, wurde ebenfalls versucht zu berechnen.

Frage 1: Eine Mittelmeerdiet beinhaltet ...

- A** mehr rotes Fleisch
- B** weniger rotes Fleisch
- C** mehr Butter
- D** mehr Fruchtsäfte
- E** keinerlei Kohlenhydrate

Frage 2: Das kardiovaskuläre Risiko von Frauen kann durch eine Mittelmeerdiet verbessert werden ...

- A** um bis zu 13 %
- B** um bis zu 2 %
- C** um bis zu 58 %
- D** um bis zu 28 %
- E** um bis zu 78 %

Frage 3: Die protektiven Effekte werden vermittelt durch ...

- A** antiphlogistische Effekte
- B** Gewichtszunahme
- C** entgiftende Mechanismen
- D** diuretische Wirkung
- E** psychosomatische Wirkung

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

Die Autoren schlussfolgern, dass eine Ernährung nach den Prinzipien der Mittelmeerdiet das Risiko kardiovaskulärer Ereignisse auch langfristig um ca. ein Viertel senkt. Die Studienergebnisse untermauern die Vermutung, dass dieser Effekt am stärksten von der antiinflammatorischen Wirkung der Ernährung ausgeht. Alle Mechanismen der prophylaktischen Wirkung durch die Mittelmeerdiet sind aber noch nicht bekannt und werden auch zukünftig weiter Gegenstand der Forschung bleiben.

Ahmad S et al.: Assessment... JAMA Netw Open, 2018; (8):e185708. doi: 0.1001/jamanetworkopen.2018.5708.

Infos: www.naturmed-depesche.de/190633

Nussverzehr und kardiovaskuläres Risiko

Der Nussknacker-Effekt

Nüsse zählen zu den wichtigen Komponenten einer gesunden Ernährung. Der regelmäßige Verzehr von Nüssen wird in der Literatur schon länger mit einem verringerten kardiovaskulären Risiko assoziiert. Doch Nuss ist nicht gleich Nuss.

Nüsse sind eine reichhaltige Quelle für ungesättigte Fettsäuren und verfügen über sehr viele Ballast- und Mineralstoffe sowie Vitamine. Die Zusammensetzung der Fettsäuren ist jedoch für jede Nusssorte unterschiedlich. Vor allem Walnüsse sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFAs = poly unsaturated fatty acids). Die einzigartige Zusammensetzung an Fettsäuren in Walnüssen wurde bislang mit einem positiven kardioprotektiven Effekt assoziiert. Um ausreichende Evidenz für diese Annahme zu schaffen, wurde eine systemische Übersichtsarbeit zu den Effekten von regelmäßigem Walnusskonsum angefertigt. Insgesamt wurden 26 klinische Studien mit 1.059 Probanden in die Meta-Analyse eingeschlossen. Zur Messung der Effektstärke und Beschreibung des Gesamteffektes wurde jeweils die gewichtete mittlere Differenz (Weighted Mean Difference = WMD) der er-

hobenen Daten berechnet. Hierbei konnte festgestellt werden, dass ein regelmäßiger Walnusskonsum die totale Cholesterinkonzentration im Blut um 3,25% und die LDL Cholesterin Konzentration um 3,73% mehr senkt, als die Vergleichsernährung. Auch die Konzentration von Triglyceriden sank im Vergleich um 5,52% mehr. Im Gegensatz zu anderen Ernährungsarten konnte für Walnüsse zudem keine signifikante Gewichtszunahme und auch keine Veränderung im Blutdruck festgestellt werden. Die gepoolten Daten liefern somit konsistente Ergebnisse und können als Evidenz für einen kardioprotektiven Effekt von Walnüssen gewertet werden.

Guasch-Ferré M et al.: Effects of walnut consumption on blood lipids and other cardiovascular risk factors: an updated meta-analysis and systematic review of controlled trials. Am J Clin Nutr. 2018; 108(1):174-187. doi: 10.1093/ajcn/nqy091.

Infos: www.naturmed-depesche.de/190544

Nach Transplantationen

Antiinflammatorische Paranuss

Eine Transplantation ist mit Ischämie- und Reperfusionprozessen verbunden, die den Körper mit einem hohen Entzündungsstress belasten. Dieser kann den Transplantationserfolg gefährden und zur Abstoßung führen.

Brasilianische Forscher unterzogen 18 Ratten einer Nephrektomie. 18 nicht operierte Tiere fungierten als Kontrollen. Jeweils sechs Ratten beider Gruppen erhielten sieben Tage vor der OP und bis zu ihrer postoperativen Untersuchung 48 Stunden später täglich 75 oder 150 mg oder gar keine Paranüsse. Die mit 75 mg Paranüssen gefütterten Ratten zeigten in allen Parametern ein günstigeres Inflamationsprofil und eine bessere Nierenfunktion als Tiere ohne Nussprophylaxe.

Cury MF et al.: Inflammation ... J Bras Nefrol 2018; Epub Aug 16; doi: 10.1590/2175-8239-JBN-2018-0016

Infos: www.naturmed-depesche.de/190093



PROBIOSAN®+

Milchsäurebakterien plus Vitamin D



- Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
 - Sechs aktive Bakterienkulturen mit einer hohen Gesamtaktivität von mind. 2 Milliarden koloniebildenden Einheiten pro Tagesdosis (2 g = ca. 1 gestrichener TL tgl.).
- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1. <i>Bifidobacterium bifidum</i> | 2. <i>Enterococcus faecium</i> |
| 3. <i>Lactobacillus acidophilus</i> | 4. <i>Lactobacillus casei</i> |
| 5. <i>Lactococcus lactis</i> | 6. <i>Lactobacillus salivarius</i> |

• Frei von tierischem Eiweiß, Gluten und Hefe.

- laktosefrei
- glutenfrei
- gelatinefrei

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

Apotheken-Bestellnummer

60 g PZN 3199404

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

Gut für das Gehirn

Bewegung macht schlau

Wer viel sitzt, tut sich nichts Gutes. Das Arbeitsleben der meisten Menschen aber verlangt den schädigenden Bewegungsmangel. Eine neue Studie zeigt wieder einmal deutlich, wie wichtig körperliche Bewegung ist, besonders für kognitive Funktionen.

Die Wissenschaftler wählten für ihre randomisierte, einfach verblindete klinische Studie 16 Personen im Alter von 20 bis 67 Jahren mit normaler kognitiver Funktion aus. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten eine unterdurchschnittliche Fitness, weil sie sehr viel saßen und wenig bis keinen Sport trieben. Per Zufallsprinzip wurden sie in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Hälfte der Probanden machte über sechs Wochen lang ein aerobes Training mit bis zu 75% der maximalen Herzfrequenz, die andere Hälfte führte im selben Zeitraum viermal wöchentlich Stretchingübungen durch. Im 24-wöchigen Follow-up verbesserten sich die exekutiven Funktionen in der Trainingsgruppe um 0,50 Punkte im Vergleich zu einer Verbesserung um 0,25 Punkte in der Stretchinggruppe – ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen. Die Wirkung des körperlichen Trainings auf die Exekutivfunktion war bei älteren Erwachsenen größer als bei jüngeren Erwachsenen. Die kortikale Dicke in der linken Frontalhirnregion nahm jedoch bei allen Teilnehmern der aeroben Übungsgruppe unabhängig vom Alter signifikant zu. Auf die Funktion des Gedächtnisses wirkten sich Training und Stretching in dieser Studie allerdings nicht aus.

Stern Y et al.: Effect of aerobic exercise ... *Neurology* 2019; 26; 92(9): e905-e916

Infos: www.naturmed-depesche.de/190634



Diabetes mellitus: Vielversprechender Tierversuch

Orchideenwurzel und Kürbiskerne senken den Blutzucker?

Es ist sinnvoll, auch in die tägliche Ernährung von Diabetikern Nahrungsmittel bzw. Nahrungsergänzungen aufzunehmen, die die Auswirkungen der Erkrankung abschwächen. Nun zeigte ein pflanzliches Kombinationspulver positive Auswirkungen.

Eine Kombination aus einer Orchideenwurzelknolle und Kürbiskernen könnte so eine therapeutisch sinnvolle Nahrungsergänzung sein. *Gymnadenia orchidis* ist eine zur Familie der Orchideengewächse gehörende Pflanze, die in China, Indien, Tibet, Nepal und Pakistan in Gebirgen auf bis zu 4.800 Meter Höhe beheimatet ist. Ihre Wurzel, genauer gesagt der Salep – die Wurzelknolle – enthält Terpenoide, die für die Diabetestherapie interessant sein könnten, denn sie sind u. a. in der Lage, den Blutzucker zu senken. Bei den Kürbiskernen werden das enthaltene Trigonellin und die Nicotinsäure mit antidiabetischen Eigenschaften in Verbindung gebracht, aber auch Flavanoide, Phenole und Saponine spielen vermutlich eine Rolle. Mit einem Tierversuch gingen indische Wissenschaftler nun der Frage nach, ob eine Kombination beider Substanzen tatsächlich therapeu-

tisch interessant sein könnte. Sie behandelten Mäuse mit Streptozotocin, das für die Betazellen des Pankreas toxisch ist, und induzierten so einen Diabetes mellitus bei den Tieren. Danach wurden die Tiere in vier Gruppen eingeteilt und erhielten entweder eine normale Fütterung (Kontrollgruppe), eine Fütterung mit zugesetzter *Gymnadenia-orchidis*-Wurzelknolle oder Kürbiskernpulver oder die Wurzelknolle und das Kürbiskernpulver.

Die Wurzelknolle in Kombination mit dem Kürbiskernpulver normalisierte signifikant die biochemischen Veränderungen der diabetischen Mäuse. Die Wissenschaftler vermuten einen synergistischen Effekt, die Glykation des Hämoglobins wird gehemmt, HbA1c-Werte sinken.

Arzoo SH et al.: Synergistic improved efficacy... *Diabetes Res Clin Pract.* 2018; 146: 278-88

Infos: www.naturmed-depesche.de/190212

Folsäure und mediterrane Kost

Fertilitätsfördernde Ernährung

15 bis 25% aller Paare in den westlichen Ländern schaffen es nicht, innerhalb eines Jahres schwanger zu werden, und etwa genauso viele haben Probleme, eine Schwangerschaft auszutragen. Aus diesem Grund greifen immer mehr betroffene Paare auf reproduktionsmedizinische Maßnahmen zurück. Eine „fertilitätsfördernde“ Ernährung kann die Chancen auf die Erfüllung eines Kinderwunsches aber ebenfalls verbessern.

Folsäure und Vitamin B12

In mehreren Untersuchungen war eine präkonzeptionelle Folat-Supplementation mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft verbunden. In einer ungarischen Studie fiel die Schwangerschaftsrate der Frauen, die täglich ein Vitaminpräparat mit 800 µg Folat einnahmen, mit 71,3 vs. 67,9% höher aus als in der Placebogruppe. In mehreren Studien mit Paaren, die mittels In-vitro-Fertilisation (IVF) eine Schwangerschaft anstrebten, erhöhte sich die Lebendgeburtsrate bei Frauen mit einer Folat-Supplementation von täglich >800 µg um 20% gegenüber Frauen, die weniger als tgl. 400 µg supplementierten. Frauen mit den höchsten Folat- und Vitamin-B12-Spiegeln wurden dabei mehr als doppelt so häufig schwanger wie diejenigen mit den geringsten Blutspiegeln. Einer Schätzung zufolge könnten 20% der ovulatorischen Infertilitätsfälle durch die Einnahme (min. 3x/Woche) von Multivitaminpräparaten vermieden werden. Der Verdacht, eine präkonzeptionelle Folsäure-Supplementation würde das fetale Mortalitätsrisiko erhöhen, ist widerlegt.

Omega-3-Fettsäuren

Fettsäuren sind ein wichtiges Substrat für die Oozytenreifung, Embryotransplantation und weitere frühe reproduktive Prozesse. Transfette, die allgemein als gesundheitsschädlich gelten, wirken sich Studien zufolge

negativ auf die Fruchtbarkeit aus, u. a., indem sie die Insulinresistenz erhöhen, wodurch die ovulatorische Funktion beeinträchtigt werden kann. Dabei war bereits eine konsumierte Menge an Transfettsäuren, wie sie in den USA üblich ist, in Studien mit signifikant verringerten Fekunditätsraten verbunden. In einer Untersuchung stieg das Risiko für ovulatorische Infertilität pro 2% Anstieg im über Transfette gedeckten Energiebedarf um 73%.

Einen gegenteiligen Effekt scheinen mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu haben, allen voran Omega-3-Fettsäuren. So hatten in einer US-Studie Frauen mit der höchsten Aufnahme an Omega-3-Fetten ein um 58% geringeres Risiko für Anovulationen gegenüber Frauen mit der geringsten Zufuhr. Zudem verbesserte eine erhöhte Aufnahme von Omega-3-Fetten die Schwangerschaftsraten nach IVF.

Soja, Fisch und Fleisch

Die Wahl der Proteinquelle ist im Hinblick auf die Fertilität vor allem aufgrund möglicher fertilitätseinschränkender Schadstoffbelastungen relevant. Rotes Fleisch ist oft mit hormonell aktiven Stoffen, Antibiotika und polybromierten Diphenylethern (PBDE) kontaminiert. Gegenüber weißem Fleisch scheint es zudem stärker mit Störungen der embryonalen Entwicklung verbunden zu sein.

Fisch und Meeresfrüchte sind zwar reich an Omega-3-Fettsäuren, aber oft mit Or-

ganochlor, Dioxin und Quecksilber belastet. So fand man in einer Studie in Hongkong bei Frauen mit unerklärter Infertilität erhöhte Quecksilberkonzentrationen im Blut, die auf vermehrten Fischkonsum zurückgeführt werden konnten. Unbelasteter Fisch war dagegen in Studien mit einem protektiven Effekt hinsichtlich der Zeit bis zu einem Schwangerschaftseintritt verbunden.

Um von der günstigen Wirkung profitieren zu können, sollte man daher nur auf Fisch aus unbelasteten Gewässern zurückgreifen.

Der Einfluss von Soja als vegetarische Proteinalternative gilt aufgrund des hohen Phytoestrogengehalts der Pflanze als umstritten. In Tierstudien führte eine Soja-angereicherte Ernährung zu starken Reproduktionseinbußen, vermutlich aufgrund einer hormonähnlichen Wirkung. Beim Menschen konnte dieser Effekt bisher allerdings nicht nachgewiesen werden. Tatsächlich fand man in allen Untersuchungen zum Einfluss von Soja oder Phytoestrogen-Supplementen bei IVF-behandelten Paaren sogar einen fertilitätsfördernden Effekt. So hatten in einer US-Studie diejenigen Frauen, die am meisten Soja-Isoflavone konsumierten (im Schnitt 12 mg tgl.), um 77% höhere Chancen auf eine Lebendgeburt als Frauen, die gar keine Sojaprodukte zu sich nahmen.

Vitamin D

Sowohl Ovarien als auch Endometrium und Plazenta tragen Vitamin-D-Rezeptoren. Zudem wiesen in Experimenten Ratten mit Vitamin-D-Mangel eine reduzierte Fertilität auf. In Humanstudien bestätigte sich teilweise, dass ein Vitamin-D-Defizit die Chancen einer erfolgreichen Schwangerschaft signifikant reduziert.

Autorin: Olivia Hesse

Gaskins AJ et al.: Diet and fertility: a review. Am J Obstet Gynecol 2018; 218: 379-89

Infos: www.naturmed-depesche.de/180609

Ergänzung zur Chemotherapie

Misteltherapie bei Bronchialkarzinom Stadium IV



Die Prognose des nicht-kleinzelligen Lungenkarzinoms in Stadium IV ist nicht gut. Nur 1% der Patienten mit Metastasen leben fünf Jahre nach der Diagnose noch. Könnte die ergänzende Therapie mit Mistelpräparaten die Überlebenszeit verbessern? Eine aktuelle Beobachtungsstudie gibt vielversprechende Hinweise in diese Richtung.

Bei den onkologischen Erkrankungen standen Karzinome der Lungen und Bronchien im Jahr 2017 an erster Stelle. Sie verursachen durchschnittlich 25,9% aller krebserkrankten Todesfälle weltweit. Am häufigsten sind mit ca. 85% die nicht-kleinzelligen Lungenkarzinome (Non-Small Cell Lung Cancer NSCLC). Wird die Diagnose erst in Stadium IV gestellt, beträgt die durchschnittliche Überlebenszeit zwischen sieben und zwölf Monaten, abhängig von der folgenden Behandlung, dem Histologietyp und weiteren Faktoren.

Um dieser häufigen und schweren Diagnose therapeutisch zu begegnen, werden große Forschungsanstrengungen unternommen. So sind in den letzten Jahren neue Behandlungsstrategien, einschließlich Immun-Checkpoint-Inhibitoren (ICI), entwickelt worden. Im Allgemeinen ist aber die Chemotherapie (CT) auf Platinbasis nach wie vor die erste Wahl bei Patienten mit fortgeschrittenem NSCLC ohne zielgerichtete Mutationen. Ein hoher Anteil der Patienten erfährt eine Krankheitsprogression während oder nach der Behandlung mit dem Chemotherapie-Regime nach Goldstandard. Die Prognose des fortgeschrittenen Bronchialkarzinoms bleibt aber trotz Chemotherapie extrem schlecht.

Die positiven Effekte der begleitenden Misteltherapie auf die Lebensqualität und die Linderung der Therapienebenwirkungen sind mittlerweile gut belegt. Ob sie aber auch ein längeres Überleben ermöglichen könnte, wurde in der Wissenschaft bislang kontrovers diskutiert.

Um sich dieser Frage anzunähern, wertete ein siebenköpfiges Team unter Erstautor *Dr. med. Friedemann Schad*, Leiter des Onkologischen Zentrums am anthroposophischen Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Daten des Netzwerkes Onkologie (Zusammenschluss von onkologischen und integrativen Kliniken, Ambulanzen und Arztpraxen) aus.

158 Patienten, die im Zeitraum vom Februar 2010 bis Juni 2016 die Diagnose nicht-kleinzelliges Lungenkarzinom Stadium IV erhielten, wurden in die Beobachtungsstudie eingeschlossen. Das Durchschnittsalter betrug 65,1 Jahre, 55,7% der Patienten waren männlich. Die multizentrische Kohortenstudie wurde nicht randomisiert und nicht verblindet durchgeführt, alle Patienten wurden vorab ausführlich über die verschiedenen Optionen aufgeklärt.

Alle Patienten erhielten eine Chemotherapie und ggf. Bestrahlung, 50 Patienten erhielten zusätzlich *Viscum-album*-Extrakte. Am häufigsten wurden diese subkutan verabreicht (88%, n=44), häufig auch zusätzlich als off-label-use intravenös (80%, n=40) und in drei Fällen auch intratumoral.

Ergebnisse

Die durchschnittliche Überlebenszeit der Patienten, die nur mit Chemotherapie und Bestrahlung behandelt wurden, betrug acht Monate. Die Patienten, die zusätzlich VAE erhielten, lebten im Durchschnitt noch 17 Monate. Nach einem Jahr lebten aus der Mistelgruppe noch 60,2% der Teilnehmer,

Frage 4: Karzinome der Lungen und Bronchien ...

- A** waren 2017 am häufigsten
- B** haben alle eine gute Prognose
- C** betreffen nur Männer
- D** betreffen nur Raucher
- E** sind nicht therapierbar

Frage 5: Die durchschnittliche Überlebensrate beim NSCLC Stadium IV beträgt ...

- A** nach einem Jahr 5%
- B** nach drei Jahren 5%
- C** nach einem Jahr 1%
- D** nach zwei Jahren 10%
- E** nach zwei Jahren 5%

Frage 6: Die Applikation von Mistelpräparaten erfolgt meist ...

- A** intrakutan
- B** intramuskulär
- C** intravenös
- D** intratumoral
- E** subkutan

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

in der Kontrollgruppe 35,5%. Die Drei-Jahres-Überlebensrate lag bei den mit Mistel behandelten Patienten bei 25,7% gegenüber 14,2% in der Kontrollgruppe. Insgesamt lag die Sterblichkeit in der Gruppe mit additiver Misteltherapie um 56% niedriger. Die Registerstudie zeige eine Korrelation, aber ein kausaler Zusammenhang könne nicht hergestellt werden. Das Ergebnis sei aber bemerkenswert und rechtfertige weitere Forschungen, so das Fazit der Autoren.

Schad F et al.: Overall survival of stage IV non-small cell lung cancer (NSCLC) ... PLOS ONE 2018; <https://bit.ly/2Gd9564>

Infos: www.naturmed-depesche.de/190481

Pankreassekret und Elastase

Pankreas kontrolliert Zusammensetzung der Darmbakterien

In der renommierten Fachzeitschrift *Gastroenterology* veröffentlichte eine Arbeitsgruppe der Universitätsmedizin Greifswald jüngst eine interessante Entdeckung: Die Zusammensetzung der bis zu 40.000 verschiedenen Bakterienarten im Darm wird maßgeblich von der Funktion der Bauchspeicheldrüse kontrolliert.

Bislang war bekannt, dass erbliche Komponenten, das Geschlecht, das Alter, die Ernährungsart und die Einnahme bestimmter Medikamente Einfluss auf das intestinale Mikrobiom nehmen. Doch der Pankreas nimmt erstaunlicherweise noch viel stärker Einfluss auf die Artenvielfalt der Bakterien im Darm als all diese Faktoren.

Die auf Erkrankungen des Pankreas spezialisierte Arbeitsgruppe der Universitätsmedizin Greifswald um die Klinik für Innere Medizin A und die Abteilung für Funktio-

nelle Genomforschung gewannen diese Erkenntnis im Rahmen der Greifswalder Gesundheitsstudie SHIP (Study of Health in Pomerania). Dazu wurde die Zusammensetzung des Stuhlmikrobioms von 1.800 Probanden analysiert. Die Erbinformation (16S rRNA) der Bakteriengattungen stand dabei im Fokus des Interesses. Weiter bestimmten die Wissenschaftler auch die Stuhlkonzentration von Elastase, dem Verdauungsenzym des Pankreas, und überprüften mittels Kernspintomographie die Ausschei-

dung von Pankreassaft in den Dünndarm.

War die Elastasekonzentration niedriger, war dies mit starken Veränderungen der Zusammensetzung der Artenvielfalt des Mikrobioms verknüpft. Das Verhältnis veränderte sich nachteilig: Schädliche *Prevotella*-Bakterien nahmen ab, gesundheitsförderliche *Bacteroides*-Arten nahmen dagegen ab. Dabei war der Einfluss des Volumens des Pankreassaftes deutlich geringer als der Einfluss, den die Konzentration von Elastase ausmachte.

Ob dieser Effekt durch Peptid-Antibiotika, die die Bauchspeicheldrüse selbst produziert, oder durch eine Änderung der Verdauungsfunktion verursacht wird, ist noch unbekannt.

Frost F et al.: Impaired exocrine pancreatic function associates with changes in intestinal microbiota composition and diversity. Gastroenterology 2019. 156(4):1010-15/www.idw-online.de

Infos: www.naturmed-depesche.de/190540

ORTHOMOLEKULARIA

Vitamin-D-Mangel

Korrelation mit depressiven Symptomen?

Obwohl häufig über einen Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Spiegeln und psychiatrischen Krankheiten einschließlich der Depression berichtet wurde, existieren dazu kaum spezifische Studien. Südkoreanische Psychiater untersuchten jetzt retrospektiv die Beziehung zwischen einer Hypovitaminose D und der depressiven Symptomatik.

Von den 196 Patienten (≥ 19 Jahre), die wegen einer akuten Major-Depression-Episode stationär behandelt wurden, hatten nur 32 (16,3%) ausreichende 25(OH)D-Blutspiegel (≥ 30 ng/ml; durchschnittlich $40,7 \pm 10,3$ ng/ml). Die übrigen 164 wiesen einen - teils schweren - Mangel (< 30 ng/ml; durchschnittlich $17,1 \pm 7,1$ ng/ml) auf. Der Gesamtwert der etablierten Hamilton Depression Rating Scale mit 17 Items

(HDRS₁₇) zu Baseline war in der Vitamin-D-Mangelgruppe mit $24,0 (\pm 6,3)$ vs. $21,6 (\pm 4,9)$ signifikant höher als in der Vitamin-D-Suffizienzgruppe ($p=0,037$). Dies blieb auch nach Anpassung auf Alter, Geschlecht, sozioökonomischen Status und Psychose so ($p=0,032$). Ebenfalls signifikant ($p=0,040$) höhere Werte bei Vitamin-D-Mangel ergaben sich im Depressions-Cluster der HDRS₁₇ (Item 1, 2, 3 und 7), nicht aber in den Clustern für Angst, Schlafstö-

rungen und Somatisierung. Mit Ausnahme psychotischer Merkmale, die bei Vitamin-D-Mangel häufiger vorlagen, bestand zwischen Vitamin-D-Status und den verschiedenen DSM-5-Subtypen der Depression ebenso wenig ein Zusammenhang wie mit der Polarität der depressiven Erkrankung (bi- oder unipolar). Angesichts der Korrelationen zwischen Vitamin-D-Status und Schwere der depressiven Symptome fordern die Autoren, bei Patienten mit schwerer Major Depression die Vitamin-D-Spiegel zu messen und ggf. eine Supplementierung anzubieten.

Woo YS et al.: Vitamin D... Clin Psychopharmacol Neurosci 2019; 17(1): 121-4

Infos: www.naturmed-depesche.de/190541

Supplementation könnte hilfreich sein

Aminosäuren und Vitamin B6 bei Übergewicht

Eine Studie mit übergewichtigen Frauen gab Hinweise darauf, dass die Einnahme von den Aminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin sowie Vitamin B6 beim Abnehmen helfen könnte. Vor allem beim Bauchfett scheinen sich Auswirkungen positiv bemerkbar zu machen.

Verzweigtkettige Aminosäuren (BCAA: Branched-Chain Amino Acids), also die proteinogenen, essenziellen Aminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin, sowie Vitamin B6 haben bekanntermaßen Einfluss auf den Fettstoffwechsel und die Muskelsynthese. Doch trägt eine gezielte Nahrungsergänzung mit BCAA und Vitamin B6 zu mehr Gewichtsverlust und einer Verbesserung der Blutmarker in Hinsicht auf kardiovaskuläre Erkrankungen bei? Um das zu evaluieren, führten iranische Wissenschaftler eine placebokontrollierte randomisierte klinische Studie durch. Die 42 Frauen, die daran teil-

nahmen, waren übergewichtig bis adipös und hatten einen Body-Mass-Index (BMI) von 25 bis 34,9 kg/m².

Über vier Wochen erhielten alle Teilnehmerinnen eine um 500 kcal/Tag reduzierte Diät mit jeweils 55 % Kohlenhydraten, 20 % Protein und 25 % Fett. Die Interventionsgruppe (n=21) erhielt täglich 6 g BCAA und 40 mg Vitamin B6 (Pyridoxin), die Frauen der anderen Gruppe (n=21) erhielten ein Placebo. Die Gesamttagesdosis der BCAA betrug je 3.000 mg L-Leucin, 1.500 mg L-Isoleucin und 1.500 mg L-Valin. Zu Beginn und am Ende der Intervention wurden Blut-

proben genommen und die Spiegel von Nüchterninsulin, HDL, LDL, Triglyceriden und Gesamtcholesterin erhoben. Auch die Blutdruckwerte der Teilnehmerinnen wurden kontrolliert.

Die Frauen, die BCAA und Vitamin B6 einnahmen, verloren mehr Gewicht, nämlich im Durchschnitt 2,43 kg, als die der Placebogruppe, die durchschnittlich 1,64 kg abnahmen. Vor allem am Bauch nahmen die Frauen, die supplementierten, mehr ab, und die Muskelmasse der Beine erhöhte sich im Vergleich zu den Frauen, die keine BCAA und kein Vitamin B6 einnahmen.

Die Autoren schlussfolgern, dass eine Substitution während Diäten sinnvoll sein könnte; weitere Studien über einen längeren Zeitraum und mit mehr Teilnehmern wären nun notwendig, um die Ergebnisse zu bestätigen.

Shakibay Novin ZS et al.: The weight loss effects of branched ... Int J Vit Nutr Res 2019; 1-10; <https://doi.org/10.1024/0300-9831/a000511>

Infos: www.naturmed-depesche.de/190535

Weniger Cadmium im Urin

Zink gegen Cadmiumbelastung

Wer mehr Zink über die Nahrung oder als Supplement zu sich nimmt, hat weniger Cadmium im Urin. Das gilt allerdings nur für Nichtraucher. Die Daten von 3.900 US-amerikanischen Erwachsenen wurden für eine aktuelle Studie herangezogen.

Wer die empfohlene tägliche Menge Zink über Nahrung und/oder Nahrungsergänzungsmittel aufnimmt, bei dem ist eine geringere Cadmiumbelastung im Urin nachweisbar. Bei Rauchern war diese Assoziation nicht nachweisbar. Insgesamt nahmen die untersuchten Raucher aber auch weniger Zink zu sich, und je mehr sie rauchten, desto mehr Cadmium war in Urin und Blut nachweisbar. Eine logische Folge, denn das giftige Schwermetall ist Bestandteil des Tabakrauches. Für Nichtraucher gilt die

Nahrung als Hauptquelle für Cadmium, ca. 30 µg des Schwermetalls gelangt über die Nahrung in den Körper, von denen etwa 1 bis 10 % vom Organismus aufgenommen werden.

Aufgrund seiner langen Halbwertszeit kann sich Cadmium in verschiedenen Geweben ansammeln. Cadmiumbelastungen werden mit Krebserkrankungen, Nierenfunktionsstörungen, kardiovaskulären Erkrankungen, Diabetes, reproduktiven Störungen, Osteoporose und einem allgemein

erhöhten Mortalitätsrisiko in Verbindung gebracht. Nach dem Eindringen über Lunge oder Darm wird Cadmium in die Leber transportiert und die Synthese von Metallothionein stimuliert. Da sich Zink und Cadmium im Darmtrakt an Metallothionein binden, kann verringert werden. Auf inhaliertes Cadmium, das über die Lunge in den Körper gelangt, scheint es aber nicht diesen Einfluss zu haben.

Eine ausreichende Zinkaufnahme bietet einen schützenden Effekt vor Cadmium, schlussfolgern die Autoren, der für Nichtraucher stärker zu sein scheint als für Raucher.

Kim K et al.: The relationship between zinc ... Food and Chemical Toxicology, 2019, doi: <https://doi.org/10.1016/j.fct.2019.01.004>

Infos: www.naturmed-depesche.de/190535

Isoflavone, Vitamine & Co.

Was hilft gegen Wechseljahresbeschwerden?

Angesichts der hohen Lebenserwartung verbringen Frauen nahezu ein Drittel ihrer Lebenszeit in der Postmenopause. Die damit verbundenen Hormonveränderungen beeinträchtigen nicht nur das subjektive Wohlbefinden, sondern begünstigen die Abnahme der Knochendichte und erhöhen das kardiovaskuläre Risiko. Können Isoflavone, Kalzium, Vitamin D und Inulin dem entgegenwirken?

An einer randomisierten kontrollierten Studie nahmen 50 postmenopausale Frauen im Alter zwischen 42 und 57 Jahren teil. Alle litten an klimakterischen Beschwerden, standen diesbezüglich jedoch nicht unter einer medikamentösen Therapie. Gemäß Randomisierung nahmen je die Hälfte der Frauen über zwölf Monate ein Kombinationspräparat aus Isoflavonen, Kalzium, Vitamin D und Inulin bzw. ein Placebo ein. Lebensqualität und die Sexualfunktion der Probandinnen wurden per Fragebogen er-

fasst, ferner bestimmten sie ihre Knochendichte, erfassten verschiedene anthropometrische Parameter, analysierten mittels Bioimpedanz ihre Körperzusammensetzung und erstellten ein Lipidprofil. Die mit dem Kombinationspräparat behandelten Frauen berichteten im Gegensatz zu den Kontrollen über eine signifikante Verbesserung der vasomotorischen Beschwerden sowie der Sexualfunktion. Ferner beobachteten die Forscher in dieser Gruppe einen signifikanten Anstieg des HDL-Cholesterins, nicht je-

doch des LDL- und des Gesamtcholesterins sowie der Triglyceride. Im Kontrollkollektiv traten keine signifikanten Veränderungen des Lipidstatus ein, allerdings kam es bei diesen Frauen – nicht jedoch bei den mit dem Kombinationspräparat behandelten Frauen – zu einer signifikanten Zunahme des Body-Mass-Index sowie des Körperfettanteils. Die Knochendichte blieb im Verum-Arm stabil und nahm im Placebo-Arm signifikant ab. Isoflavone in Kombination mit Kalzium, Vitamin D und Inulin, so das Fazit, lindern klimakterische Beschwerden, verbessern die Lebensqualität und die Sexualfunktion postmenopausaler Frauen, stabilisieren die Knochendichte und wirken sich günstig auf die Blutfette und die Körperfettzusammensetzung aus.

Vitale SG et al.: Isoflavones ... Prz Menopauzalny 2018; 17(1): 32-38. doi: 10.5114/pm.2018.73791

Infos: www.naturmed-depesche.de/190537



Lebensqualität

aktiv erfahren

Tumorpatienten integrativ behandeln mit Misteltherapie

- Wirkungsvoll bei Cancer-Related Fatigue¹
- Steigerung der Leistungsfähigkeit²
- Normalisierung der Körperrhythmen³
- In über 30 Studien belegt⁴
- Anwendung in allen Phasen der Erkrankung

Helixor® Supportivtherapie

1. Piao BK, Wang YX, Xie GR, Mansmann U, Matthes H, Beuth J, Lin HS. Impact of complementary mistletoe extract treatment on quality of life in breast, ovarian and non-small cell lung cancer patients. A prospective randomized controlled clinical trial. Anticancer Research 2004; 24(1):303-10. 2. Tröger W et al. Additional therapy with a mistletoe product during adjuvant chemotherapy of breast cancer patients improves quality of life: an open randomized clinical pilot trial. eCAM Article-ID 430518, 9 pages (2014). 3. Matthes H. Onkologische Misteltherapie (*Viscum album* L.) aus klinisch-anthroposophischer Sicht. In: Scheer R et al. (ed.) Die Mistel in der Tumortherapie. KVC Verlag; 2001, 253-74. 4. Die Literaturangaben können Sie bei uns anfordern.

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



Kostenlose medizinische Beratung:

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

Ernährungsumstellung und Bewegung

Effektive Lebensstilinterventionen gegen Gestationsdiabetes



Es ist bekannt, dass eine passende Diät und Bewegung in der Schwangerschaft die Entwicklung eines Gestationsdiabetes verhindern kann. Doch wie effektiv sind welche Lebensstilinterventionen, und was sind die Schlüsselfaktoren, mit denen die größte prophylaktische Wirkung erreicht werden kann? Eine aktuelle Meta-Analyse konnte Assoziationen zu vier Faktoren herstellen.

Der Gestationsdiabetes mellitus (GDM) zählt zu den häufigsten schwangerschaftsbegleitenden Erkrankungen. Er kann ohne bekannte Risikofaktoren auftreten, zeigt sich aber gehäuft bei genetisch vorbelasteten Frauen, bei Frauen über 30 Jahren und bei übergewichtigen bzw. adipösen Frauen.

Die vermehrte Sekretion verschiedener Hormone während der Schwangerschaft, etwa Cortisol, Östrogen, Progesteron und Prolaktin, die als Gegenspieler des Insulins fungieren, führt zu einer erhöhten Insulinresistenz. Durch erhöhte Insulinsekretion kann ein Ausgleich geschaffen werden. Gelingt dies nicht, entwickelt sich ein Gestationsdiabetes mit erhöhten Glucosewerten.

Frauen mit GDM haben ein erhöhtes Risiko, eine Präeklampsie zu entwickeln, per Kaiserschnitt zu entbinden und in der Folge einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Auch der Fötus ist ernsthaften Gefahren ausgesetzt. Die Entwicklung der Plazenta kann gestört sein, was zur Mangelversorgung und Reifestörung bis hin zum intrauterinen Fruchttod führen kann. Weiter sind die Kinder anfällig für einen verlängerten Ikterus, neurologische Schädigungen sowie Makro-

somie und haben ein im Laufe des Lebens erhöhtes Risiko, am metabolischen Syndrom zu erkranken.

Die Prävalenz des GDM steigt weltweit und beträgt momentan ca. 16,3%. Angesichts dieser alarmierenden Entwicklung gewinnen präventive Maßnahmen an Bedeutung.



Aktuelle Meta-Analyse

Chinesische Wissenschaftler sahen den Bedarf, eine aktuelle Meta-Analyse durchzuführen, denn zu dem Thema liegen viele Studien vor. So prüften sie die Daten von 47 randomisierten, kontrollierten Studien (RCT) mit 15.745 Teilnehmerinnen. Veröffentlicht wurde die Meta-Analyse in der Fachzeitschrift *BJOG – International Journal*

of *Obstetrics and Gynaecology*. Wie schon in zahlreichen vorangegangenen Studien zeigte sich auch hier wieder, dass Ernährungsumstellung und Bewegung wirksame vorbeugende Maßnahmen sind.

Diät, Bewegung oder beides in Kombination verringerten das Risiko insgesamt um 23%. Keine Intervention war effektiver als die andere. Doch die Autoren suchten nach Faktoren, die die Effektivität bedingen – und wurden fündig. Vier Schlüsselfaktoren zeigten sich hauptverantwortlich für den Erfolg der Lebensstilinterventionen.

Hochrisikopatientinnen identifizieren

Je höher das Risiko einer Frau, einen Gestationsdiabetes zu entwickeln, desto effektiver sind Lebensstil-

interventionen. Haben Frauen eine GDM-Inzidenz von 20%, dann könnten unter 100 Schwangeren vier Erkrankungsfälle verhindert werden, so die Berechnung nach dem Meta-Regressions-Modell. Bei einer Inzidenz von 40% wären es 14 verhinderte Erkrankungen unter 100 Frauen, die aktive Prophylaxe betreiben. Besonderes Augenmerk sollte man

also darauf legen, Frauen mit hohem Risiko zu identifizieren und prophylaktischen Maßnahmen zuzuführen.

Als etablierter Risikofaktor gilt Übergewicht bzw. Adipositas mit einem BMI >27. Interessanterweise ist aber der Body-Mass-Index (BMI) allein nicht maßgeblich, ob Lebensstilinterventionen erfolgreich sein können oder nicht. Ein erhöhter BMI führte in den überprüften Arbeiten in

der Regel zu einem erhöhten GDM-Risiko, war aber allein nicht genug, um die Frauen zu identifizieren, die von einer Prophylaxe profitierten. Obwohl 24 der überprüften RCT mit übergewichtigen bzw. adipösen Frauen durchgeführt wurden, zeigte sich deutlich, dass auch normalgewichtige Frauen, die ein anderweitig erhöhtes Risiko haben, von der Prophylaxe profitieren. Dazu zählen genetisch vorbelastete Frauen und Frauen über 30 Jahren. Einfluss nehmen auch die ethnische Herkunft sowie die Kranken- und Familienanamnese.

Nicht jeder reagiert auf eine ungesunde Ernährung mit zu vielen Kohlenhydraten und Convenience-Food mit Übergewicht. Auch nicht übergewichtige Schwangere sollten deshalb nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt und ggf. diesbezüglich beraten werden.

Früher Beginn der Interventionen

Je früher die Präventionsmaßnahmen begannen, desto signifikanter war der prophylaktische Effekt. Begannen die Frauen in den Schwangerschaftswochen 8 bis 20 mit Sport, Ernährungsumstellung oder beidem, zeigten die Interventionen die größte Wirksamkeit. Die Autoren interpretieren die Ergebnisse so, dass Änderungen des Lebensstils vor einer Schwangerschaft vermutlich noch größere prophylaktische Effekte hätten. Bekannt ist, dass eine Reduzierung eines zu hohen BMI zu einer besseren Empfängnis und weniger Schwangerschaftskomplikationen führt.

Während körperliche Aktivität in der Frühschwangerschaft das GDM-Risiko um ca. 24% reduziert, zeigen Daten anderer Studien, dass regelmäßiger Sport in der Zeit vor einer Schwangerschaft das Risiko sogar um bis zu 55% reduzieren kann. Ein gesunder Lebensstil ist also jederzeit und so früh wie möglich empfehlenswert.

Die richtige Intensität und Häufigkeit

Zu wenig darf es nicht sein! Sind Intensität und Häufigkeit zu gering, bleibt der Effekt aus. Die Meta-Analyse zeigte: Bewegungsübungen bzw. Sport mittlerer Intensität zweimal pro Woche für 50 bis 60 Minuten führten zu einer Verringerung des GDM-Risikos von 24%. Wurden die Bewegungseinheiten dreimal pro Woche absolviert, verringerte sich das Risiko sogar um 35%.

Regulierung der Gewichtszunahme

Eine übermäßige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft erhöht das GDM-Risiko um durchschnittlich 40%. Die Kalorienaufnahme sollte also angepasst werden und nicht ständig steigen. Parallel sollte der Kalorienverbrauch durch körperliche Aktivität erhöht werden. Die Lebensstilinterventionen – Ernährungsumstellung bzw. Diät und Sport – dienen letztendlich vor allem dem Ziel, die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft niedrig zu halten.

Fazit

Eine angepasste Kalorienaufnahme, Bewegung und die Regulierung der Gewichtszunahme während der Schwangerschaft sind effektive Präventionsmaßnahmen zur Verhinderung eines Gestationsdiabetes, so das Fazit der Metaanalyse. Die Interventionen sollten so früh wie möglich beginnen- Frauen mit erhöhtem Risiko sollten rechtzeitig identifiziert werden. Der BMI allein scheint nicht geeignet zu sein, um ein erhöhtes Risiko fest zu stellen. Vielmehr müssten umfassende Vorhersagemodell entwickelt werden, welche das genetische Risiko, die ethnische Herkunft, die Kranken- und Familienanamnese beinhalten und auch Gewohnheiten des Lebensstils abfragen.

Frage 7: Die Prävalenz des Gestationsdiabetes beträgt ...

- A** in Deutschland 31%
- B** in Europa 17,6%
- C** in Amerika 26,8%
- D** in Indien 12%
- E** weltweit ca. 16,3%

Frage 8: Frauen mit GDM haben ein erhöhtes Risiko ...

- A** einer Präeklampsie
- B** einer Kachexie
- C** Haarausfall zu erleiden
- D** einer Osteoporoseentwicklung
- E** für chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Frage 9: Lebensstilinterventionen sollten ...

- A** erst ab der 24. SSW beginnen
- B** nicht in der Schwangerschaft begonnen werden
- C** so früh wie möglich beginnen
- D** nur nicht schwangere Frauen durchführen
- E** nur adipöse Frauen durchführen

Frage 10: Die Intensität von sportlicher Betätigung sollte ...

- A** eher gering sein
- B** 2-3x/Woche für 50-60 Minuten sein
- C** Hochleistungsniveau sein
- D** 1x/Woche für 20 Minuten sein
- E** 5x/Woche für 120 Minuten sein

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

Guo X-Y et al.: Improving the effectiveness of lifestyle interventions for gestational diabetes prevention: a meta-analysis and meta-regression. *BJOG* 2019; <https://doi.org/10.1111/1471-0528.15467>

Infos: www.naturmed-depesche.de/190487

Oxidativer Stress und Histamin

Intravenöse Vitamin-C-Therapie bei Allergien

Mehrere Komponenten deuten darauf hin, dass Vitamin C bei der Behandlung allergischer Erkrankungen hilfreich sein könnte. So wurden niedrigere Ascorbinsäure-Plasmaspiegel bei Allergikern festgestellt, und der antioxidativ wirkende Stoff verhindert übermäßige Entzündungsreaktionen, ohne das Immunsystem zu bremsen.

Allergische Erkrankungen sind eine große Herausforderung und in ihrem Ausmaß ein Phänomen des 21. Jahrhunderts. Ergänzende und alternative Behandlungsmethoden werden benötigt, denn die Symptome sind belastend und die Therapie mit Antihistaminika und anderen Antiallergika mit Nebenwirkungen verbunden.

Oxidativer Stress spielt eine Schlüsselrolle bei allergischen Erkrankungen. In Sta-

degranulation auslöst und/oder eine Histidindecaboxylase induziert.

Die inflammatorische Aktivität der ROS zu unterdrücken und potenzielle Schäden an biologischen Molekülen zu verhindern, scheint also von signifikanter klinischer Relevanz zu sein.

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist eines der wirksamsten Antioxidantien in wässriger Phase in menschlichem Blutplasma zum



dien der akuten allergischen Entzündung erhöht sich die Produktion von reaktiven Sauerstoffspezies (ROS) durch membranassoziierte NADPH-Oxidaseproteine von Neutrophilen, Makrophagen oder eosinophile Granulozyten.

Eben jene NADPH-Oxidaseproteine sind auch in Pollen vorhanden und scheinen die Antigen-induzierte allergische Atemwegs-entzündung mit auszulösen. Zusätzlich wird durch die ROS und die Entzündung eine vermehrte Produktion und Ausschüttung von Histamin ausgelöst, was eine Mastzellen-

Schutz gegen oxidativen Stress. Sind hochdosierte Vitamin-C-Infusionen als adjuvante Therapie geeignet, um allergische Erkrankungen zu behandeln? Um sich der Beantwortung dieser Frage zu nähern, führte ein fünfköpfiges Wissenschaftlerteam eine Zwischenanalyse einer multizentrischen, prospektiven Langzeit-Beobachtungsstudie durch. Dafür werteten sie die Daten von 71 Patienten mit einem Alter ab zwölf Jahren (mittleres Alter 43 Jahre) mit allergischen Atemwegserkrankungen (56,4 %) oder allergischen dermatologischen Erkrankungen

(43,7%) aus. 45,1% der Teilnehmer nahmen zusätzlich Antiallergika ein.

Die Daten zu den krankheitsspezifischen und allgemeinen Symptomen wurden zu Beginn und Ende der Behandlung erhoben, was bei akuten allergischen Erkrankungen zwei bis drei Wochen betrug. Bei chronischen Erkrankungen betrug die Behandlungsdauer zehn bis 14 Wochen, hier wurde zusätzlich nach sechs bis acht Wochen Behandlung abgefragt. Die Patienten erhielten i.v. 7,5 g Ascorbinsäure (Prüfpräparat: Pascorbin®, Pascoe) in 100 ml NaCl (0,9%). Bei akuten Erkrankungen erhielten die Teilnehmer durchschnittlich 7, bei chronischen bis zu 26 Infusionen mit je 7,5 g Vitamin C.

Die Symptome wurden nach einer 4-Punkte-Skala bewertet. Die häufigsten genannten Symptome waren Pruritus und Rhinitis bei den krankheitsspezifischen Symptomen sowie Unruhe aus der Kategorie der allgemeinen Symptome. Eine starke Verbesserung bis hin zur Beschwerdefreiheit am Ende des Beobachtungszeitraums gaben für Pruritus 93,6%, für Rhinitis 88,5% und für Unruhe 80% der Patienten an.

Die krankheitsspezifischen Symptome nahmen signifikant um 4,71 Punkte ab, die nicht-spezifischen Symptome nahmen ebenfalls deutlich um 4,84 Punkte ab.

Die Schlussfolgerungen der Autoren: Die Beobachtungen legen nahe, dass eine Behandlung mit intravenös verabreichtem hochdosiertem Vitamin C allergische Symptome reduzieren kann. Die Studienergebnisse bilden eine Grundlage für weitere randomisierte kontrollierte klinische Studien, die die klinische Relevanz zusätzlich nachweisen sollen.

Die Studie wurde von der Firma Pascoepharma pharmazeutische Präparate GmbH mitfinanziert.

Vollbracht C et al.: Intravenous vitamin c in the treatment of allergies...J Int Med Res; 2018. 46(9): 3640-55

Infos: www.naturmed-depesche.de/190538



WELEDA

Seit 1921



Verschreibungs-
pflichtig

Wieder im Rhythmus. Cardiodoron®: Was das Herz begehrt.

Bei funktionellen Herz-Kreislauf- und Schlafstörungen

- Stabilisiert schwankenden Blutdruck¹
- Lindert Palpitationen und reguliert den Herzrhythmus¹
- Verbessert den Schlaf²
- Gute Wirksamkeit und ausgezeichnete Verträglichkeit¹

Reguliert. Stabilisiert. Stärkt.

¹ Rother C: Anwendung von Cardiodoron® bei Patienten mit funktionellen Herz-Kreislauf-Beschwerden und / oder Schlafstörungen – Ergebnisse einer prospektiven, nichtinterventionellen Beobachtungsstudie. Forsch Komplementmed 2013;20:334–344.

² Rother C, Schnelle M: Cardiodoron® bei Patienten mit Schlafstörungen – Ergebnisse einer prospektiven Beobachtungsstudie. Complement Med Res 2017;24: doi: 10.1159/000452236 (open access document).

Cardiodoron® Dilution **Zusammensetzung:** 10g (=10,3ml) enth.: Ethanol. Digestio (1:3,1) aus Onopordum acanthium, Flos rec., hergestellt mit 1% Hyoscyamus niger, Herba rec. Ø (HAB, V. 2a) 1,0g /ethanol. Digestio (1:3,1) aus Primula veris, Flos rec., hergestellt mit 1% Hyoscyamus niger, Herba rec. Ø (HAB, V. 2a) 1,0g. Sonstige Bestandteile: Ethanol 96%, Gereinigtes Wasser. **Warnhinweis:** Enthält 24 Vol.-% Alkohol.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Störungen vegetativer Rhythmen und ihrer Koordination, vor allem Herzrhythmusstörungen; Schlafstörungen; Dyskardien und orthostatische Dysregulationen sowie funktionelle Herz- und Kreislaufstörungen bei und nach Infektionskrankheiten. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Primeln; Schwangerschaft und Stillzeit (mangels Erfahrung). **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Verschreibungspflichtig. Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**

Ketogene Ernährung bei chronischen Erkrankungen

Der Wortbestandteil „keto“ weist auf die sogenannten Ketone hin. Diese generiert der Körper, wenn extrem wenig Kohlenhydrate zur Verfügung stehen und wir Protein nur in moderaten Mengen zu uns nehmen: Der „Glucose-Keton-Schalter“ wird umgelegt, die Leber wandelt Fett in Ketonkörper um und stellt sie Körper und Gehirn als Energielieferanten zur Verfügung – sogar bevorzugt! Dr. Markus Bock ist Arzt und Neurowissenschaftler und setzt eine von ihm modifizierte Variante der ketogenen Ernährung (KE) erfolgreich bei MS-Patienten, aber auch bei anderen chronischen Erkrankungen um.

Sie sprechen bei Ihrer KE von adaptiert ketogen – gegenüber der traditionellen ketogenen Diät. Wo liegen die Hauptunterschiede?

Die traditionelle KE nutzt ein Verhältnis von 4 zu 1: Gesamtmasse Fett, zu Gesamtmasse Eiweißen/Kohlenhydraten. Dann hat man in der Behandlung von Kindern mit

therapierefraktärer Epilepsie – und daher kommt ja die KE – herausgefunden, dass auch ein geringerer Fettanteil Erfolg bringt: Auch bei 3:1 oder 2:1 werden die Anfälle stabil reduziert. Meine KE hat ein variables auf den jeweiligen Patienten abgestimmtes Verhältnis zwischen 1:1 bis 4:1. Das Entscheidende ist

Leinsamen enthalten hochwertige Fettsäuren.



aber, dass ich die Gemüse freigebe! Gestört hat mich sehr an Atkins und anderen, dass die tierischen Produkte im Vordergrund stehen. Es muss ein vernünftiges Verhältnis sein zwischen pflanzlichen und tierischen Produkten, wobei die pflanzlichen überwiegen müssen.

Welche Wirkung hat die KE auf den Cholesterinspiegel?

Es kann sein, dass sich die Cholesterinsynthese verstärkt – dann ist die Differenzierung HDL/LDL wichtig. Es stimmt, in einigen bisherigen Studien stieg das LDL. Meine Erfahrung mit der adaptierten KE ist, dass sich HDL leicht bis stark erhöht und LDL stabilisiert, je nach genetischer Prädisposition. Ich habe eine andere Fettsäurebilanz als die anderen KEs, nämlich eine hohe Zufuhr von Omega 3, optimalerweise Omega 6 zu Omega 3 im Verhältnis 2:1. Und eine hohe Zufuhr von Faserstoffen. Man muss langfristig die Laborwerte beobachten und auch in LDL-Subfraktionen hineinschauen: oxidiertes LDL, small dense LDL.

Bei Herz-Kreislauf-Hochrisikopatienten wird ja ein LDL-Spiegel von unter 70 empfohlen ...

Ja, aber man muss sich als Arzt die Frage stellen: Wen therapiere ich? Einen Patienten oder irgendeinen Laborparameter? Ich therapiere Patienten! Wenn also so ein Wert in den Leitlinien vorgegeben wird, muss ich fragen: Wer sitzt in den Gremien? Welche Zusammenhänge sind zur Statine herstellenden Pharmaindustrie da? Ja, es gibt große Studien, die zeigen, dass LDL ein Risikoparameter ist. Aber es gibt auch viele andere Parameter, wie

Triglyceride, Leberenzyme, Gamma GT, Harnsäure, Adipositas. Wenn ich also dem Patienten eine Ernährung an die Hand gebe, die isokalorisch oder sogar hyperkalorisch ist, er trotzdem darunter abnimmt und ich sehe, dass sich alle anderen Werte verbessern. Dann kann ich nicht einzig und allein auf das LDL schauen, das eventuell noch nicht unter 70 ist. Leitlinienkonform zu behandeln, ist problemlos auch unter KE möglich. Ich habe es beobachtet: Statine wirken unter KE sogar besser.

Sie kombinieren Ihre KE auch mit Fastenphasen. Addieren sich die Effekte?

KE und Fasten sind wie Geschwister, aber auch Geschwister haben eigene Charakterzüge. Das Fasten kann nicht dauerhaft durchgeführt werden und die KE bringt den Körper langfristig in einen Bereich, in dem er in einer maximalen Fettverbrennung ist – eigentlich wie ein Ausdauersport von innen. Man hat damit auch einen Trainingseffekt. Fasten wirkt wie ein Booster, der den ketogenen Effekt verstärkt, aber auch eigene Effekte hat. Beides in der richtigen Kombination eingesetzt, addiert nicht nur die Gesundheitseffekte, sondern potenziert diese.

Haben Sie Patienten, die KE mit Intervallfasten oder Tag-zu-Tag-Fasten kombinieren?

Ja, das Dinner-Cancelling, oder wie es jetzt heißt das 16:8-Fasten mache ich seit Jahren, grade mit adipösen Patienten oder Diabetikern. Es ist wichtig, dass der Körper lange in Phasen ist, wo er sich selber re-

gulieren muss. Diabetiker reagieren oft besonders günstig auf Fastenphasen: Gewicht und Blutzucker gehen runter. Oft sind dies aber auch genau die Patienten, denen es sehr schwerfällt, zeitweilig auf Nahrung zu verzichten – die Begleitung ist also eine Herausforderung. Man muss aber nicht starr bei 16:8 bleiben. Ich biete personalisierte Medizin.

Die US-amerikanische Ärztin, Sarah Hallberg, sagt: Wenn Sie Diabetiker sind, müssen Sie als Erstes die Leitlinien ignorieren. Warum ist die konsequente Kohlenhydratreduktion nicht Behandlungsstandard?

Es war ja Standard! Bis vor rund 100 Jahren gab es noch keine Insulintherapie. Da sind die Leute mit Diabetes auf kohlenhydratarmer Ernährung alt geworden. Dann kam die Insulinentdeckung – und das ist ja so schön bequem. Im Prinzip wissen wir ja schon lange, wie gefährlich Zucker ist, auch für das Herz-Kreislauf-System, aber dieses Wissen wurde lange sabotiert.

Einige denken bei Ketonen an die Ketoazidose. Ist dies eine Gefahr, z. B. für Ihre Diabetespatienten?

Nur bei schlecht therapierten Diabetes-Typ-1-Patienten, also kein Thema für Diabetes-Typ-2-Patienten, weil sie keinen absoluten Insulinmangel haben. Aber auch Typ-1-Diabetiker profitieren von einer ketogenen Ernährung. Einer Ketoazidose geht meist eine kohlenhydratreiche Ernährung voraus.

Mit welchem Faktor erklären Sie die positive Wirkung bei MS-Pa-

tienten? Ist es der gleichmäßig niedrige Zucker- und Insulinspiegel? Hat es mit den Mitochondrien zu tun? Sind es die Ketonkörper selber?

Es steht fest: Die Ketonkörper wirken neuroprotektiv, es gibt Vorteile für die Mitochondrien – aber es scheint nicht der einzelne Mechanismus zu sein, sondern insgesamt die Selbstregulation des Körpers wird wieder hergestellt, das Immunsystem und die Darmmikrobiota harmonisiert sowie entzündungsfördernde Gene herunterreguliert.

Welche Art der Besserung, qualitativ und quantitativ, können Ihre MS-Patienten erwarten?

Die Lebensqualität steigt, körperlich und psychisch. Harte Parameter sind: Zunahme der regulatorischen Zellen, weiße Blutkörperchen nehmen anzahlmäßig ab. Die Patienten berichten über eine höhere Leistungsfähigkeit. Die Spastik, eine häufige Einschränkung beim Gehen, wird oft besser. Klinische Parameter sind z. B. die bessere Gehfähigkeit, die Verlängerung der Gehstrecke. Eine Folgestudie zu meiner ersten Studie ist auf dem Weg.

Infos:
www.naturmed-depesche.de/190422

Autor

Das Interview führte *Frank Aschoff*. Frank Aschoff ist Fachjournalist (DJK), spezialisiert auf Wissenschafts-/Medizinjournalismus. E-Mail: frank.aschoff@web.de
www.frankaschoff.com
www.fasten-heute.com
www.achtsamkeit-heute.com



Dr. med. Markus Bock studierte Medizin an der Charité-Universitätmedizin Berlin und arbeitete dort als Neurowissenschaftler, Studienleiter und Prüfartz in klinischen Studien. Seit 2017 ist er in eigener Praxis privatärztlich in Berlin niedergelassen.

„Man muss sich als Arzt die Frage stellen: Wen therapieren ich? Einen Patienten oder einen Laborparameter?“

Typ-2-Diabetes-Fälle werden deutlich zunehmen

Prognose: Zwölf Millionen Diabetiker im Jahr 2040

Zum ersten Mal wurde eine umfangreiche prognostische Studie zum Anstieg der Diabetes-Typ-2-Fälle für die gesamte erwachsene Bevölkerung in Deutschland durchgeführt. Im Vergleich zum Jahr 2015 werden die Inzidenzraten deutlich steigen.

Verstärkte Prophylaxe-bemühungen wären notwendig, um dem Anstieg der Neuerkrankungen entgegenzuwirken.

Heute leben ca. 7,2% der Deutschen mit Diabetes, die meisten mit Diabetes mellitus Typ 2, 2040 sind schätzungsweise schon 21% betroffen, ein rasanter Anstieg innerhalb der nächsten zwei Jahrzehnte. Zwischen 10,7 bis 12,3 Millionen Menschen werden betroffen sein. Ein wissenschaftliches Team des Deutschen Diabetes Zentrums (DDZ) in Düsseldorf und des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Berlin führten die Berechnungen

durch. Unter Einbeziehung aller Altersgruppen und der zeitlichen Entwicklung der Sterberaten und neu aufgetretenen Fälle konnten exaktere Berechnungen erfolgen als in früheren Projektstudien. Die Berechnungen wurden im Rahmen des vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Aufbaus einer nationalen Diabetes-Surveillance durchgeführt und kürzlich in der Fachzeitschrift *Diabetic Medicine* veröffentlicht.

Besonders stark wird die Zahl der älteren Menschen mit Typ-2-Diabetes zunehmen. Das liegt an der steigenden Lebenserwartung. Die Sterberaten bei Menschen mit Diabetes sind derzeit zwar noch etwa doppelt so hoch wie bei Menschen ohne Diabetes. Aber aufgrund der verbesserten medizinischen Behandlung nehmen die Wissenschaftler an, dass künftig weniger Menschen mit Diabetes frühzeitig sterben als bislang. Außerdem steigen die Neuerkrankungsraten durch Diabetes-Risikofaktoren wie Fehlernährung, Adipositas und körperlicher Inaktivität, so die Prognose.

Tönnies T et al.: *Research: Epidemiology. Projected ... DIABETIC Medicine* 2019. doi: 10.1111/dme.13902 über www.idw-online.de

Infos: www.naturmed-depesche.de/190635

Risikominderung in Studie festgestellt

Ein Ei am Tag gegen Diabetes?

Eine finnische Studie zeigte unlängst erstaunliche Ergebnisse: Männer mittleren Alters, die täglich ein Ei verspeisen, hatten ein 38% geringeres Risiko, einen Diabetes mellitus Typ 2 zu entwickeln, als Männer, die nur ein Ei in der Woche aßen. Besteht ein kausaler Zusammenhang?

An der prospektiven, populationsbasierten KIH-D-Studie (KIH-D: Kuopio Ischemic Heart Disease Risk Factor) nahmen 2.683 Männer aus der Region der finnischen Stadt Kuopio teil. Zu Studienbeginn waren sie zwischen 42 und 60 Jahre alt, die durchschnittliche Nachbeobachtungszeit betrug 19,3

Jahre. Zu Studienbeginn füllten die Männer Fragebögen aus, die die Ernährung der letzten vier Tage abfragte. Daraus errechneten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der University of Eastern Finland den durchschnittlichen Eikonsum. Zusätzlich wurden 239 Teilnehmer einer weiteren Analyse unterzogen und in vier Gruppen aufgeteilt: Die Kontrollgruppe mit

hoher Ei-Aufnahme (1 Ei/Tag, n=61), eine Kontrollgruppe mit niedriger Ei-Aufnahme (2 Eier/Woche, n=60), neu auftretender Diabetes mit hoher Ei-Aufnahme (n=60) und neu auftretender Diabetes mit geringer Ei-Aufnahme (n=58). 432 Männer entwickelten in der Nachbeobachtungszeit einen Typ-2-Diabetes. Auffällig war, dass Männer mit hohen Serum-Tyrosinspiegeln etwa doppelt so häufig einen Diabetes bekamen. Eier enthalten bioaktive Substanzen, aber wie genau dieser Zusammenhang zu erklären ist, blieb offen.

Noerman S et al.: *... Mol Nutr Food Res.* 2019; 63(5): e1800605. doi: 10.1002/mnfr.201800605

Infos: www.naturmed-depesche.de/190636



Schon eine Stunde in der Woche hilft

Empfehlenswert: Krafttraining gegen Diabetes Typ 2

Eine Studie eines Autorenteam aus Glasgow zeigt: Nur 60 Minuten Krafttraining in der Woche reichen aus, um die Insulinsensitivität bei übergewichtigen Männern zu verbessern. Besonders relevant ist diese Erkenntnis für Menschen mit Typ-2-Diabetes.

Zehn übergewichtige Männer mit einem Body-Mass-Index von mindestens 25 (Durchschnitt: 29 kg/m²) und einem Durchschnittsalter von 36 Jahren führten über sechs Wochen (3x/Woche) für je 15 bis 20 Minuten im Fitnessstudio ein Krafttraining durch. Das Training bestand nur aus einem Satz von neun Standardübungen bei einer Trainingsintensität von 80%. Zu Studienbeginn und danach wöchentlich wurden Muskelkraft und Muskelhypertrophie gemessen. Die Insulinsensitivität wurde zu Beginn und Ende der Intervention erhoben. Die Auswirkungen auf die Muskulatur zeigten sich schon nach zwei Wochen. Da die Männer relativ untrainiert und übergewichtig waren, ein zu erwartender Effekt. Die Dicke des *M. vastus lateralis* nahm innerhalb der sechs Wochen um durchschnittlich 27% zu. Um 10% erhöhte sich die isometrische Streckkraft im Kniegelenk der Probanden. Und

auf die Insulinsensitivität hatte das Krafttraining ebenfalls Auswirkungen: Um durchschnittlich 16% nahm sie im Laufe der Studie zu. Krafttraining sollte vermehrt als therapeutisches Angebot aufgenommen werden, so die Autoren.

Ismail AD et al.: *The effect of ... Exp Physiol.* 2019; doi: 10.1113/EP087435

Infos:
www.naturmed-depesche.de/190638



Einflussfaktoren untersucht

Oxidativer Stress bei Typ-2-Diabetes

Die Glucosevariabilität induziert durch Endotheldysfunktion oxidativen Stress, der eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und dem Fortschreiten von Diabeteskomplikationen spielt. Ob Verbesserungen des Glucosestoffwechsels zur Verringerung von oxidativem Stress beitragen, untersuchten Wissenschaftler aus Japan.

67 männliche und weibliche Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 hielten über 24 Wochen eine Diät, die zum Ziel hatte, den Insulinspiegel auf konstanterem Niveau zu halten. Vor Beginn der Diät und danach wurden verschiedene Parameter erhoben und die Blutglucose für je 72 Stunden überwacht. Nach der Intervention zeigten sich bei den Teilnehmern folgende Werte signifikant verbessert: Nüchternblutglucose, postprandiale Plasmaglukose, HbA1c, die mittlere Amplitude der glykämischen Abweichungen (MAGE), der Mittelwert der täglichen glykämischen Abweichungen (MODD), der prozentuale

Variationskoeffizient für Glucose (%CV) und die postprandiale Plasmaglukosekurve. Die Messung des oxidativen Stresses wurde mittels diacronreaktiver Sauerstoffmetaboliten (D-ROMs) vorgenommen. Auch diese Werte besserten sich signifikant.

Die Korrelation zwischen Verbesserungen des Glucosestoffwechsels und weniger oxidativem Stress sei somit nachgewiesen, schlussfolgern die Autoren. Vorangegangene Studien zeigten jedoch widersprüchliche Ergebnisse.

Ohara M et al.: *Improvements of ambient hyperglycemia and glycemic variability are ... Diabetes Research and Clinical Practice* 2018; 139; 253-61

Infos:
www.naturmed-depesche.de/190122

Die Rolle von oxidativem Stress bei Typ-2-Diabetes wurde in vielen Studien untersucht, die Ergebnisse waren nicht eindeutig.

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Wechselspiel von Immunsystem und Mikrobiota

Ein neuer Mechanismus, der die Immunreaktion gegen Mikroorganismen im Darm steuert, wurde entschlüsselt. Die Ergebnisse der internationalen Studie könnten zur Entwicklung neuer Therapien bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen beitragen.

Das Enzym c-Maf ist wichtig, um die Darmflora zu erhalten.

Auf der einen Seite schützt das Immunsystem den Darm vor Pathogenen, andererseits erlaubt es aber die Besiedelung mit nützlichen Mikroorganismen. Die Mikrobiota wiederum haben einen Einfluss auf die Qualität der Immunreaktion. Die Wissenschaftler erforschten molekulare Regulatoren der Immun-Mikrobiota-Interaktion bei Mäusen und konzentrierten sich dabei auf die regulatorischen T-Zellen. Diese sind im Darm dafür zuständig,

zu verhindern, dass harmlose und nützliche Mikroorganismen vom Immunsystem attackiert werden.

Sie konnten ein Molekül identifizieren, das für die Entwicklung und Funktion dieser regulatorischen T-Zellen im Darm essenziell ist: das sogenannten c-Maf. C-Maf ist ein Enzym; es hindert das Immunsystem daran, die Mikrobiota anzugreifen. Fehlt dieses Enzym, führt das zu einer Überreaktion des Immunsystems im Darm und dadurch zu einer

Veränderung der Bakterienzusammensetzung. Aber auch andersherum zeigte sich eine Assoziation. Die durch fehlendes c-Maf veränderte Mikrobiota übertrugen die Wissenschaftler auf Mäuse mit intaktem c-Maf-Regelkreis. Die Mäuse entwickelten ebenfalls eine Überreaktion des Immunsystems im Darm.

Die Erkenntnisse könnten ein Teil der Erklärung sein, warum ein mikrobielles Ungleichgewicht zu chronisch entzündlichen Darmerkrankungen beiträgt und die Behandlung häufig fehlschlägt. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift *Nature Immunology* veröffentlicht.

Naumann C et al.: c-Maf-dependent Treg cell control of intestinal TH17 cells and IgA establishes host-microbiota ... Nat Immunol. 2019; doi.org/10.1038/s41590-019-0316-2

Infos:

www.naturmed-depesche.de/190639

Wandlungsfähige Immunzellen im Gehirn

Neue Erkenntnisse vom Immunsystem des Gehirns

Ein Forscherteam unter Leitung des Universitätsklinikums Freiburg hat das Immunsystem des Gehirns bei Mensch und Maus komplett neu kartiert. Alle Mikrogliazellen im Gehirn haben den gleichen Ursprung, entwickeln sich aber je nach Aufgabe unterschiedlich.

Bisher war man von unterschiedlichen Zelltypen ausgegangen. Der Nachweis gelang mithilfe einer neuen, hochauflösenden Methode zur Untersuchung von Einzelzellen und ist wichtig für das Verständnis neurodegenerativer Krankheiten. Außerdem konnten die Forscher aus Freiburg, Göttingen, Berlin, Bochum, Essen und Ghent (Belgien)

detailliert nachweisen, wie sich das menschliche Immunsystem bei multipler Sklerose verändert, was für zukünftige Therapieansätze von Bedeutung ist. „Wir konnten zeigen, dass es im Gehirn nur einen einzigen Typ Mikrogliazellen gibt“, sagt Projektleiter Prof. Dr. Marco Prinz. „Diese Immunzellen sind sehr vielseitige Alleskönner und

keine Spezialisten, wie es bislang Lehrbuchmeinung war“, fasst er zusammen.

Die Mikrogliazellen des Gehirns bilden sich früh in der Embryonalentwicklung und beseitigen später eingedrungene Keime und abgestorbene Nervenzellen. Zudem sind sie an der Reifung und lebenslangen Formbarkeit des Gehirns beteiligt. Bislang war unklar, ob es für die verschiedensten Funktionen im gesunden und erkrankten Gehirn Subtypen gibt.

Masuda T et al.: Spatial and temporal ... Nature; 2019. 566, 388-92; Pressemitteilung des Universitätsklinikums Freiburg vom 14.02.2019 unter https://bit.ly/2JM-KxUa

Infos:

www.naturmed-depesche.de/190640

Die Pflanzen.
Die Heilkraft.
Der Saft.



Sonst nichts.

*Hilft natürlich
bei Sodbrennen.*

Schoenenberger®
Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel
Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

200 ml PZN -00692179/3 x 200 ml PZN -00699885

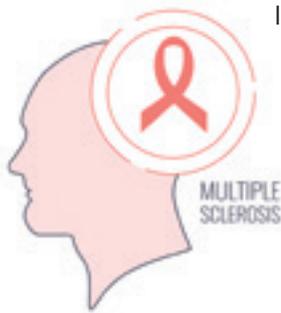


Mehr über Bio-Anbau und Verarbeitung der
34 Sorten auf: www.schoenenberger.com

Multiple Sklerose

Angriff auf die Schalt- und Speicherzentrale des Gehirns

Wissenschaftler der Universitätsmedizin Göttingen fanden heraus, wie Immunzellen die graue Hirnsubstanz, die Schaltzentrale des Gehirns, angreifen und zerstören. Diese Entdeckung ist für das Verständnis vor allem der multiplen Sklerose und auch anderer neurologischer Erkrankungen von Bedeutung.



Multiple Sklerose (MS) wurde lange Zeit als Erkrankung der weißen Hirnsubstanz angesehen. Doch viele Krankheitssymptome der MS weisen auf eine Schädigung der grauen Hirnsubstanz hin. Wissenschaftler des Instituts für Neuroimmunologie und Multiple-Sklerose-Forschung der Universitätsmedizin Göttingen (UMG) haben ein neues Modell entwickelt, mit dem sich erstmals gezielt Schädigungen in der grauen Hirnsubstanz erforschen lassen. Über diesen Weg haben sie einen neuen Krankheitsmechanismus bei

multipler Sklerose entdeckt. Die Forscher fanden im Tiermodell heraus, durch welche Immunzellen bei dieser autoimmunologischen Erkrankung des Zentralnervensystems die graue Hirnsubstanz angegriffen werden könnte. Tatsächlich ist es so, dass bei Multipler Sklerose regelmäßig die graue Hirnsubstanz von Entzündungsreaktionen betroffen ist. Gerade diese Läsionen könnten es sein, die für die unumkehrbare Zerstörung des Hirngewebes verantwortlich sind.

Lodygin D et al.: *Beta-synuclein reactive ... Nature*. 2019; doi: 10.1038/s41586-019-0964-2. Pressemitteilung unter: <https://bit.ly/2JGIG4p>

Infos: www.naturmed-depesche.de/190641

Atopische Dermatitis

Erhöhte Salzkonzentration in der Haut von Neurodermitikern

Die Haut von Menschen mit atopischer Dermatitis enthält bis zu 30-mal mehr Natrium als die gesunder Menschen. Wie die hohen Salzmengen in die Haut gelangen, ist noch nicht klar. Aber der Zusammenhang ist plausibel. *Staphylococcus aureus*, der auf neurodermitischer Haut stark gehäuft zu finden ist, vermehrt sich unter salzigen Bedingungen.

Woher die erhöhte Salzmenge der Haut kommt? Das ist noch nicht geklärt.

Salz scheint eine wichtige Rolle bei allergischen Immunreaktionen zu spielen. Es fördert die Entstehung von Th2-Zellen, die bei allergischen Erkrankungen wie der atopischen Dermatitis aktiv sind. *Christina Zielinski*, DZIF-Professorin am Institut für Virologie der TUM, und ihr Team konnten in einer aktuellen Studie zeigen, dass Natriumchlorid menschliche T-Zellen in einen Zustand versetzen kann, in dem sie vermehrt Botenstoffe wie IL-4 und IL-13 ausschütten. Unter Salzeinfluss können Th2-Zellen umprogrammiert werden und zu Allergien führen. Die Veränderungen sind rückläufig, sobald die T-Zellen wieder weniger Salzmengen ausgesetzt sind. Signale aus Salzionen spielen also eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Steuerung von Th2-Zellen. Neben diesem Zusammenhang

fiel den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern ein weiterer Fakt auf. Das Bakterium *Staphylococcus aureus*, das auf der Haut von Neurodermitikern verstärkt zu finden ist, vermehrt sich unter salzigen Bedingungen hervorragend, während Salz anderen Bakterien der Hautflora schadet. Eine Verbindung zwischen Salz und Neurodermitis liegt angesichts dieser Erkenntnisse nahe. Wie die hohen Salzmengen in die Haut gelangen, konnte aber noch nicht geklärt werden, und es ist auch nicht bekannt, welchen Einfluss die Salzmenge der Ernährung in diesem Kontext haben könnte.

Matthias J et al.: *Sodium chloride ... Sci Transl Med*, 2019; doi: 10.1126/scitranslmed.aau0683; Pressemitteilung Technische Universität München vom 21.02.2019

Infos: www.naturmed-depesche.de/190642

Patienten zum Sport bewegen

Fitnessstudio auf Rezept

Eine der gängigsten Methoden, sich fit zu halten, ist der regelmäßige Besuch im Fitnessstudio. Von ihren Ärzten werden Patienten dazu allerdings nur selten angehalten. Eine verpasste Chance?

Untersuchungen zufolge empfehlen nur wenige Ärzte ihren Patienten eine Mitgliedschaft in einem Sportstudio. Haben Mediziner vielleicht spezielle Vorbehalte, was Fitnesscenter und Personal Trainer betrifft? Zum Teil – so lautet das Ergebnis einer Online-Umfrage unter 412 Primärversorgern und Sportmedizinern in den USA. Mit einer Bewertung von $7,5 \pm 2,1$ Punkten stufen die Ärzte Fitnessstudios auch als geeignete Sporteinrichtungen für ihre Patienten ein – vor allem, wenn sie selbst sportlich häufig aktiv waren. Trotzdem gaben die befragten Ärzte aber an, weniger als der Hälfte ihrer Patienten (im Schnitt $41 \pm 28\%$) eine Studiomitgliedschaft zu empfehlen. Noch

seltener sprachen sie Empfehlungen für die Betreuung durch einen Personal Trainer aus ($21 \pm 21,6\%$). Als Gründe gaben die Ärzte vor allem die Sorge um die hohen Kosten und den mit den Studiobesuchen verbundenen Aufwand an. Von den Fitnessangeboten hielten sie vor allem Ausdauertraining für empfehlenswert, gefolgt von Krafttraining und Gruppenkursen. Angesichts der hohen Bedeutung sportlicher Aktivität rufen die Autoren alle Ärzte dazu auf, sich nicht davon abhalten zu lassen, ihren Patienten ein Fitnessstudio vorzuschlagen.

Pojednic R et al.: Bridging ... *BMJ Open Sport Exerc Med* 2018; 4: e000369

Infos: www.naturmed-depesche.de/190155

Jung oder alt

Sport verlängert das Leben

Sportliche Aktivität steigert die Chancen auf ein längeres und gesünderes Leben, das ist durch Studien hinreichend belegt.

Eine Studie mit Daten von 315.059 Erwachsenen zeigte: Wer sein ganzes Leben lang sportlich aktiv war, hatte ein um 29 bis 36 % niedrigeres kardiovaskuläres Mortalitätsrisiko im Vergleich zu Erwachsenen, die nie oder ganz selten Sport getrieben haben. Das kardiovaskuläre Mortalitätsrisiko war bei den aktivsten Teilnehmern (2 bis 7 Stunden Sport/Woche) im Vergleich zu Nicht-Aktiven um 34 bis 42 % geringer.

Saint-Maurice P F et al.: Asso ... *JAMA Network Open*, 2019; 2(3): e190355. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2019.0355

Infos: www.naturmed-depesche.de/190660

Kein Sport ist Mord, entgegen dem altbekannten Sprichwort!

ABONNEMENT

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

Bitte wählen Sie:

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

DÄGfA-Mitgliedsnummer

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

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

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

Kopfsache gesund

Kann die Art des Denkens zur Gesundheit und Heilung Ihrer Patienten beitragen? *Dr. med. Katharina Schmid* meint ja. Sie ist von der Heilkraft der Gedanken überzeugt. Und nein, sie ist keine Esoterikerin, sondern habilitierte Privatdozentin, betreibt als Pathologin eine Praxis in Straubing. 2016 gründete sie „Happy & Healthy – Institut für Lebensfreude und Gesundheit“. Im Rahmen dessen bietet sie Gesundheitsberatungen an und hält Vorträge, die sich mit der Förderung von Gesundheit befassen. Frank Aschoff interviewte sie.

Sie zeigen in Ihrem Buch anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie groß die Bedeutung der Gedanken und der daraus resultierenden inneren Einstellung für die Gesundheit ist. U.a. greifen Sie auf Hirnforschung, Epigenetik und Psychoneuroimmunologie zurück. Worum geht es bei der Anwendung von zielgerichteten, heilenden Gedanken?

Schon Aristoteles nannte sechs wichtige Schlüssel, die ein erfolgreiches, glückliches Leben ausmachen. Dies sind Sinnhaftigkeit des Lebens, persönliche Autonomie, persönliches Wachstum, die Kontrollierbarkeit der Umwelt, positive Beziehungen zu anderen und Selbstakzeptanz.

Statt uns selbst als Spielball des Schicksals zu empfinden und Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit zu erleben, ist es möglich, mithilfe der eigenen Gedankenkraft zu mehr Sinn und Lebensfreude zu finden. Das ist das Fundament, auf dem unsere Gesundheit steht.

Sie verwenden das zielgerichtete Denken als eine Technik, um Ihren Klienten zu helfen. Was verstehen Sie darunter?

Das ziel- und lösungsorientierte Denken ist die zentrale Technik auf dem Weg zu den sechs Schlüsseln des Aristoteles. Mithilfe zielgerichteten Denkens konzentriert man sich darauf, was man in seinem Leben will. Dieses Denken führt zu zielgerichteten Gedanken, die als Effekt der wiederholten Konzentration immer öfter von selbst auftauchen. Das Zusammenspiel von Neocortex und der älteren Gehirnareale im Stammhirn macht es möglich. Automatisch sehen wir dadurch mehr Sinn in unserem Leben, fühlen uns autonomer und selbstbestimmter. Diese Art von Gedanken führt längerfristig zu mehr positiven Gefühlen und zu Motivation anstelle von Resignation.

Wichtig ist es zu vermeiden, die Gedanken an das zu verschwenden, was man verhindern oder vermeiden will. Denn wenn man seine Probleme negativ formuliert, wird man selbst ins Negative gezogen. Wichtig zu wissen: Das Gehirn tut sich schwer mit der Verneinung. Ein Beispiel: Versuchen Sie mal, nicht an einen rosa Elefanten zu denken! Und schon arbeitet Ihr Gehirn auf Hochtouren, um das innere Bild des Elefanten wieder loszuwerden.



Priv.-Doz. Dr. med. univ. Katharina Schmid.

Auch der Gedanke „Ich möchte nicht krank werden“ ist kontraproduktiv. Denn er ängstigt! Statt uns frohgemut unserer Gesundheit zu widmen, sind wir dann mit inneren Ängsten vor dem Kranksein beschäftigt.

Aber verdrängen ist doch auch nicht gut, oder?

Richtig. Das sogenannte positive Denken funktioniert für sich genommen nicht. Bezüglich aller negativen Dinge in Ihrem Leben rate ich: Denken Sie, als hätten Sie die Schwierigkeiten schon überwunden und als ob alles gut gegangen wäre. Dadurch vermeiden wir die Beschäftigung mit dem Negativen.

Wie funktioniert es konkret?

Indem wir uns in Gedanken konkrete Ziele stecken. Das tun wir mittels Zielbildern. Das Wort „Zielbild“ ist wörtlich zu nehmen: Ziel und Bild. Sie haben zu Ihrem Ziel ein konkre-

„Wichtig ist es zu vermeiden, die Gedanken an das zu verschwenden, was man verhindern oder vermeiden will.“

tes Bild im Kopf. Dieses verknüpfen Sie mit einem intensiven Gefühl. Wie fühlt es sich an, wenn Sie das Ziel bereits erreicht haben?

Sie versetzen sich dadurch in Gedanken bereits ans Ziel. Wohlgemerkt nicht auf den Weg dorthin. Vielmehr tun Sie so, als wären alle Probleme auf dem Weg bereits überwunden. In Gedanken haben Sie erreicht, was Sie wollten.

Erfolgreiche Spitzensportler nutzen diese Form von Mentaltraining übrigens bereits seit Jahrzehnten. Da ist es durchaus naheliegend, dass dies auch für die Gesundheit funktioniert.

Aber entsteht da nicht auch etwas Stress, das Ziel jetzt unbedingt erreichen zu wollen?

Wählen Sie zunächst kleine Zielbilder zum Üben. Sie versprechen schnelleren Erfolg, der Sie motiviert weiterzumachen. Die dabei entstehende innere Spannung wird dann als anregend empfunden. Sie können sich aber jederzeit bewusst entscheiden, doch lieber mit der Realität in Ihrem Leben zufrieden zu sein. Dann verschwindet jede Form von Stress.

Wie kann so ein Zielbild aussehen?

Damit Zielbilder eines Tages Realität werden können, gilt es zu beachten: Die Gedanken dazu sollen präzise, positiv und im Präsens, also in der Gegenwart, formuliert und mit positiven Emotionen verbunden sein.

Das heißt, man könnte die Methode anwenden um zum Beispiel Lebensstiländerungen zu erreichen?

Ja. Ein Beispiel: Ich möchte mehr für meine Fitness tun und nehme mir vor, dreimal die Woche für 30 Minuten joggen zu gehen. Das Ziel, in der Gegenwart formuliert: Ich jogge und bin fit. Das Bild: Ich jogge vergnügt im Park bei herrlichem Sonnenschein.

Ich genieße die frische Luft, spüre meinen Atem und höre das Vogelgezwitscher. Ich empfehle, bis zu drei verschiedene Bilder zu kreieren. Denken Sie daran, wie Sie sich Ihre Laufschuhe anziehen und voller Vorfreude auf das Jogging sind.

Oder wie Sie sich zu Hause ab duschen und Ihr angenehmes Körpergefühl genießen. Daraufhin speichert das Gehirn die Szenen als wichtige Erfahrung im Gedächtnis ab.

Denn es unterscheidet nicht zwischen Realität und Vorstellung. Für unser Gehirn hat Bedeutung, was besonders gefühlsintensiv erlebt wird. Unbewusst glauben wir dann, diese Situation schon erfolgreich erlebt zu haben. Das wiederum motiviert und hilft uns, in der Realität das Gewünschte tatsächlich zu erreichen.

Das heißt aber auch bei Erkrankungen, im Zielbild nicht an die Erkrankung zu denken, oder?

Nein, denken Sie stattdessen an Ihre gesunden Phasen. Und formulieren Sie zugleich klar und präzise, was Sie möchten.

Herzlichen Dank für das Gespräch! Das Gespräch führte Frank Aschoff.

Infos:
www.naturmed-depesche.de/190643



Katharina Schmid: Kopfsache gesund. Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken. Wien: edition a, 2018. 210 Seiten, 22,00 Euro

Interviewpartnerin

Priv.-Doz. Dr. med. univ. Katharina Schmid, geboren 1969 in Wien, studierte an der Medizinischen Universität Wien und promovierte 1997. Danach schloss sie eine Facharztausbildung zur Pathologin ab. Seit 2009 ist sie selbstständige Ärztin in Straubing, Bayern. 2011 habilitierte sie zur Privatdozentin im Rahmen einer langjährigen Lehr- und Forschungstätigkeit.

Erkenntnisse aus Tierversuch

Antientzündliche Therapie für das alternde Gehirn?

Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums haben neue Erkenntnisse zur Gehirnalterung gewonnen. Alternde Hirnstammzellen fallen in einen Schlaf, der durch Entzündungen gefördert wird.

Ein Schlüsselmerkmal alternder Hirnzellen ist der durch Entzündungen geförderte Zellschlaf.

Die Funktion somatischer Stammzellen nimmt mit dem Alter ab. Um gegenzusteuern, müssen die molekularen Grundlagen verstanden werden. Antientzündliche Therapien könnten vielleicht ein Ansatz sein, im Alter die Bildung neuer Nervenzellen anzuregen und Reparaturmechanismen im Gehirn zu unterstützen, so das Fazit einer Studie, die unlängst in der Fachzeitschrift *CELL* veröffentlicht wurde.

Im Laufe des Alterns lässt die Nachschubproduktion an jungen

Nervenzellen nach. Wissenschaftler um die Stammzellexpertin *Ana Martin-Villalba* im Deutschen Krebsforschungszentrum haben nun mit Kollegen von den Universitäten Heidelberg und Luxemburg eine Ursache für diesen Funktionsverlust entdeckt: Die meisten Stammzellen verschwinden beim Ausdifferenzieren zu reifen Gehirnzellen, und nur ein kleiner Teil erzeugt wieder neue Stammzellen. Diese Stammzellen fallen im Alter in eine Schlafphase ohne Teilungs-

aktivität. Ohne diesen Schlafmodus wäre der Vorrat an Stammzellen vorzeitig aufgebraucht, der Schlaf verschafft also Zeit.

Werden diese Stammzellen durch Notsignale aus dem Schlaf aufgeweckt, sind sie bei der Produktion neuer Nervenzellen genauso leistungsfähig wie junge Stammzellen. Entzündungsbotenstoffe und Signale der Wnt-Signalkette halten die Stammzellen im Schlafmodus. Werden diese Signale unterbunden, steigt die Teilungsaktivität der neuralen Stammzellen, sie stellen wieder mehr Nervenzellen bereit und Reparaturprozesse werden angestoßen.

Kalamakis G et al.: Quiescence modulates stem cell maintenance and regenerative capacity in the aging brain. CELL 2019; 176: 1407-19

Infos: www.naturmed-depesche.de/190645

Neue Diagnosemöglichkeit?

Alterungsprozess und begleitende Erkrankungen

Modifizierte Lysine spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung schwerer Erkrankungen und dem Alterungsprozess. Nun konnten Proteine hergestellt werden, die die genaue Messung von modifizierten Lysinen in Zellen ermöglichen.

Die Mechanismen zu verstehen, die einen gesunden Alterungsprozess unterstützen, ist Gegenstand vieler aktueller Forschungsbemühungen. Bekannt ist, dass eine beschränkte Kalorienaufnahme die Lebensspanne von Säugetieren erhöht, und es wird angenommen, dass die Zusammensetzung der Nahrung ausschlaggebend für die erhöhte

Lebenserwartung und den verbesserten Gesundheitszustand im Alter ist. Die zugrunde liegenden Mechanismen sind aber noch nicht vollständig verstanden. Jedoch weiß man, dass es bei Erkrankungen wie bestimmten Krebsarten und neurodegenerativen Erkrankungen zu Veränderungen der zellulären Proteine kommt. Diese Veränderungen

betreffen die Aminosäure Lysin. Durch eine chemische Modifikation, die Acetylierung der Lysine, wird die Entwicklung schwerwiegender Erkrankungen unterstützt.

Ein internationales Forscherteam konnte nun durch einen synthetisch-biologischen Ansatz Proteine herstellen, die die modifizierten Lysine in allen Proteinen exakt bestimmen können. Gezielt Proteine zu finden, die für einen therapeutischen Ansatz vielversprechend sind, ist jetzt die Hoffnung der Wissenschaftler.

Hansen BK et al.: Analysis of human ... Nat Commun, 2019; doi.org/10.1038/s41467-019-09024-0/www.idw-online.de

Infos: www.naturmed-depesche.de/190644

Homöopathie: Beliebt, etabliert und überall zu Hause.

**Homöopathie.
Natürlich.
Meine Entscheidung!**

Drei von vier Deutschen wollen auch Naturmedizin

Über die Hälfte der Deutschen hat bereits Erfahrung mit Homöopathie. Drei Viertel der Menschen wünschen sich ein Hand-in-Hand von Schul- und Naturmedizin im Sinne einer modernen integrativen Medizin. (Quelle: Kantar TNS, 2018)

Homöopathie ist überall zu Hause

In fast allen Lebensbereichen ist die Homöopathie fest etabliert. Hebammen sehen sie als wichtigen Begleiter für die Mütter. Über 15.000 naturheilkundliche/homöopathische Ärzte wenden sie erfolgreich an und für viele der ca. 45.000 Heilpraktiker in Deutschland gehört Homöopathie zum therapeutischen Alltag. Auch in der Tiermedizin hat sie heute eine große Bedeutung, wie Beispiele aus der nachhaltigen Milchwirtschaft zeigen. Mit starken Wurzeln im individuellen Einsatz am Patienten, steht mittlerweile aber auch eine Vielzahl klinischer Studien zur Verfügung, die die Wirksamkeit in verschiedenen Indikationen belegen.

(Quelle: Wissenschaftliche Gesellschaft für Homöopathie)

Homöopathie ist unsere DNA

Als einer der führenden Hersteller homöopathischer Arzneimittel schöpfen wir unsere außerordentliche Expertise aus über 150 Jahren Leidenschaft. Selbst die gültigen amtlichen Qualitätsstandards gehen auf die Unternehmensgründer zurück. In Karlsruhe spannt sich der Qualitätsanspruch über die gesamte Herstellungskette. Und beginnt sehr häufig bei den hochwertigen Arzneipflanzen, die ökologisch und nachhaltig angebaut aus den eigenen Kulturen in Terra Medica® stammen.

DHU für freie Therapiewahl

Wir von der DHU stehen für Homöopathie. Und dafür, dass die Menschen selbst entscheiden können, welche Therapie sie für sich wählen, unter Beratung von Arzt, Heilpraktiker und Apotheker. Immer mehr Menschen kümmern sich in Eigenverantwortung um ihre Gesundheit. Sie möchten selbstverständlich unter verschiedenen anerkannten Möglichkeiten wählen und brauchen dazu Therapieviefalt.

Unterstützen Sie die Initiative der DHU

Zur Stärkung der Therapiefreiheit und der Homöopathie haben wir die Initiative „Homöopathie. Natürlich. Meine Entscheidung!“ ins Leben gerufen. Wir setzen uns mit Engagement und Nachdruck dafür ein. Mehr Informationen und aktuelle Themen rund um Initiative und Homöopathie finden Sie auf: www.homöopathie-natürlich.de

Sie wollen unterstützen? Fordern Sie unser Unterstützer-Paket an: Tel.: 0800/101-2289-12 oder Mail an info@dhu.de

Ihr Peter Braun
Geschäftsführer DHU



#MachAuchDuMit
homöopathie-natürlich.de

Eine Initiative der  Mit der Kraft
der Natur.

Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG

Hypertonie im Alter

Blutdrucksenkung und erhöhte Mortalität alter Menschen

Laut europäischen Leitlinien soll der Blutdruck bei über 65-Jährigen auf unter 149/90 mmHg eingestellt werden. Wissenschaftler der Charité-Universitätsmedizin Berlin haben jetzt festgestellt, dass das nicht für alle Hypertoniepatienten gilt.

Arterielle Hypertonie kann lebensbedrohliche kardiovaskuläre Erkrankungen auslösen. Etwa 75% der über 70-Jährigen ist von arterieller Hypertonie betroffen, und der therapeutische Zielwert von unter 149/90 mmHg gilt auch für über 80-Jährige. Doch für diese hochbetagten Patienten scheint sich die Senkung auf die Zielwerte nicht prophylaktisch, sondern im Gegenteil, negativ auszuwirken.

Die Empfehlungen der Fachgesellschaften zur Blutdrucksenkung können nicht auf alle Patientengruppen übertragen werden.

Aktuelle Beobachtungsstudie

In einer Beobachtungsstudie wurden die epidemiologischen Daten von mehr als 1.600 Frauen und Männern (mit Hypertonie und medikamentöser Therapie dagegen) ausgewertet. Im Rahmen der „Berliner Initiative Studie“ wurden die Teilnehmer alle zwei Jahre befragt und untersucht. Welche Medikamente nahmen sie ein, welche Erkrankungen hatten sie? Blutdruck, Nierenfunktion und Blut- sowie Urinalysen wurden durchgeführt.

Nach sechs Jahren wurde mit statistischen Methoden eruiert, wie der anfangs gemessene Blutdruck mit der Mortalität in Zusammenhang stand.

Einflussfaktoren wie das Geschlecht, der Body-Mass-Index,

Diabetes, Alkohol- und Nikotinkonsum sowie die Art und Anzahl der blutdrucksenkenden Medikamente wurden dabei berücksichtigt. Es zeigte sich, dass über 80-Jährige mit einem Blutdruck von unter 140/90 mmHg ein um 40% höheres Mortalitätsrisiko hatten als die, deren Blutdruck trotz medikamentöser Behandlung darüber lag. Die Gruppe der alten Menschen, die in der Vorgeschichte schon einen Insult oder Myokardinfarkt erlitten hatten, waren durch die Blutdrucksenkung sogar einem erhöhten Mortalitätsrisiko von 61% ausgesetzt.

Anpassung erforderlich

Bei diesen Patientengruppen sollte die Hypertoniebehandlung individuell angepasst werden, so ein Fazit der Autoren. Die Empfehlungen der Fachgesellschaften sollten nicht pauschal bei allen Patientengruppen umgesetzt werden. Als Nächstes soll untersucht werden, welche Patientengruppen von der Blutdrucksenkung tatsächlich profitieren.

Douros A et al.: Control of blood pressure ... Eur Heart J, 2019; doi: 10.1093/eurheartj/ehz071

Infos: www.naturmed-depesche.de/190647

Besteuerung und Verbote

Alkohol macht krank

In Deutschland wird zu viel Alkohol konsumiert. Über 200 Krankheiten werden dadurch begünstigt, auch das Krebsrisiko steigt. Fachleute fordern, das Problem ernster zu nehmen und durch mehr Aufklärung, höhere Steuern und ein Verkaufsverbot an Jugendliche aktiv dagegen vorzugehen.

Alkohol ist in Deutschland durch geringe Besteuerung sehr billig zu erhalten. Nur in Rumänien und Bulgarien wird Bier noch geringer besteuert als hierzulande.

Die Grenze für einen risikoarmen – nicht risikolosen – Alkoholkonsum kann die Wissenschaft beziffern: Frauen sollten nicht mehr als 12g reinen Alkohol pro Tag trinken, Männer nicht mehr als 24g – aber an höchstens vier Tagen pro Woche. Diese tägliche Menge entspricht etwa 300ml Bier oder 100ml Wein. Doch jeder fünfte Deutsche trinkt laut Drogen- und Suchtbericht 2018 regelmäßig mehr. Der Durchschnitt für Personen ab 15 Jahren liegt bei elf Liter Reinalkohol im Jahr – das sind pro Tag rund 24g.

Die Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) fordert mehr Aufklärung, eine höhere Besteuerung und ein strenges Verkaufsverbot an Jugendliche unter 18 Jahren.

Pressemitteilung vom 06.03.2019 Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten über <https://www.dank-allianz.de/nachricht/335.html>

Infos: www.naturmed-depesche.de/190648

Entwicklung des darmassoziierten Immunsystems

Immunzellen zur Virenabwehr sind schon bei der Geburt im Darm

Die Reifung des Immunsystems im Darm innerhalb des ersten Lebensjahres war Gegenstand der Untersuchungen eines Wissenschaftsteams des Leibniz-Institutes für Experimentelle Virologie (HPI). Die Ergebnisse erschienen jetzt in *Nature Communications*.

Das erste Lebensjahr ist geprägt von rasanten Entwicklungen, die in diesem Ausmaß nie wieder im späteren Leben vorkommen. Auch der Darm, seine mikrobielle Besiedelung und die Reifung des darmassoziierten Immunsystems erlebt im ersten Jahr existenziell wichtige Prägungen. Aber schon von Geburt an übernehmen die Lymphzellen des Darmes wichtige Aufgaben im Immunsystem.

Denn von Infektionen sind Neugeborene besonders bedroht. Viren gelangen meist über Schleimhäute des Darms oder der Lunge in den Organismus, zur Abwehr werden Immunzellen benötigt. Doch über die Immunzellen im Darm von Neugeborenen ist bislang wenig bekannt. Das ändert nun eine aktuelle

Studie des Heinrich-Pette-Institutes in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) sowie der Universität Amsterdam und fügt dem Wissen über das darmassoziierte Immunsystem neue Erkenntnisse hinzu.

Schon bei der Geburt sind im kindlichen Darm NK-Zellen (natürliche Killerzellen) als angeborene Lymphozyten vorhanden. Sie stellen den größten Anteil im Dünndarm von Säuglingen – ein Unterschied zum adulten Darm, in dem deutlich weniger NK-Zellen vorhanden sind. Nach der Geburt werden die NK-Zellen dann auch innerhalb des ersten Lebensjahres zu einem großen Teil von T-Zellen ersetzt. Die NK-Zellen im Säuglingsdarm unterscheiden sich auch durch einen starken Ef-



fektorphänotyp von adulten intestinalen NK-Zellen.

Zusammengefasst kann festgestellt werden, dass das erste Lebensjahr sehr stark geprägt ist durch dynamische Veränderungen der Darmlymphozytenpopulation, der großen Anzahl von Mikroben und der sich verändernden Nahrungsaufnahme.

Nun kann untersucht werden, wie die kindlichen NK-Zellen genutzt werden können, um die Kontrolle über Virusinfektionen bei Kindern zu verbessern, so die Autoren.

Sagebiel AF et al.: Tissue-resident Eomes+ NK cells are the major innate lymphoid cell population in human infant intestine. Nat Commun, 2019; doi.org/10.1038/s41467-018-08267-7

Infos: www.naturmed-depesche.de/190649

Kindliche NK-Zellen könnten bei Infektionen von Säuglingen eingesetzt werden.

Thymus-Peptid-Lösung zur Injektion.

Ärzte und Heilpraktiker können dieses Arzneimittel unter eigener unmittelbarer fachlicher Verantwortung für ihre Patienten in unseren qualifizierten Reinräumen rechtlich einwandfrei herstellen.

Dafür stehen sowohl ein mit Herstellungserlaubnis nach § 13 Arzneimittelgesetz GMP-konform hergestellter und vom EDQM (European Directorate for the Quality of Medicine) zertifizierter Wirkstoff aus Kalbsthymus als auch die apparative Ausstattung und auf Wunsch qualifiziertes Personal zur Verfügung. Fordern Sie bitte Unterlagen an oder vereinbaren Sie gleich einen Termin.



SANORELL PHARMA GMBH & CO KG

Hurststraße 31 · 77815 Bühl/Baden · Telefon 07223-9337-0
Telefax 07223-9337-50 · info@sanorell.de · www.sanorell.de

Pollenflug und Heuschnupfen

Homöopathie bei allergischer Rhinitis

Die Pollinosis, bei Patienten besser bekannt als Heuschnupfen, beginnt meist im frühen Kindesalter und kann über viele Lebensjahrzehnte die Lebensqualität, zumindest saisonal, negativ beeinflussen. Die entzündliche Schleimhautreaktion durch Allergenkontakt ist die häufigste immunologische Erkrankung in Europa.

Neben konventionellen Therapiemethoden mit Antiallergika und Hypo- bzw. Desensibilisierung wünschen auch immer mehr Betroffene alternative Behandlungsmöglichkeiten. Zu Homöopathie bei Heuschnupfen liegen einige interessante Studienergebnisse vor. Jedoch liegt einer homöopathischen Behandlung immer ein hoch individuelles und komplexes Vorgehen zugrunde. Aber trotzdem gibt es einige bewährte Arzneien, die sich besonders empfehlen.

Allium cepa

Die Küchenzwiebel in homöopathischer Form ist indiziert, wenn sich das Nasensekret scharf anfühlt und die Tränen reichlich fließen. Auch eine Besserung der Symptome an frischer Luft deutet auf All-c. hin. Das Mittel eignet sich, wenn Nase, Augen, Konjunktiven und Kehlkopf betroffen sind, wenn häufiges Niesen auftritt und der Tränenfluss stärker ist als ein möglicher Husten.

Apis mellifica

Dieses Mittel, hergestellt aus dem Gift der Honigbiene, wird homöopathisch wie ein Antiphlogistikum eingesetzt, das besonders auf Haut

und Schleimhäute wirkt. Patienten, für die *Apis* infrage kommt, zeigen rote, geschwollene Augenlider, brennende und tränende Augen, Lichtempfindlichkeit, geschwollene Nasenschleimhäute und eine behinderte Nasenatmung. Das Gesicht fühlt sich geschwollen an. Bei akuten Beschwerden können 5 *Apis mellifica*-D6-Globuli 4- bis 6-mal täglich empfohlen werden.

Euphrasia officinalis

Der Augentrost eignet sich bei Beschwerden, die viele Tränen und milden Fließschnupfen umfassen. Die Augen brennen und sind lichtscheu. Das Mittel ist indiziert, wenn die Beschwerden abends und nachts und durch Licht und Wind schlimmer werden.

Galphimia glauca

Dieses Mittel könnte man auch als homöopathisches Antihistaminikum bezeichnen. Eine Reihe von Studien aus den 1980er-Jahren zeigte signifikante Wirksamkeit, vier von fünf Patienten profitierten von einer Behandlung mit *Galphimia glauca*. Typische Leitsymptome des Mittels sind: tränende und juckende Augen, Fließschnupfen, Niesen und

erschwerter Atem bei Pollenflug. Dieses Mittel kann generell jedem Heuschnupfenpatienten empfohlen werden. Das Einnahmeschema bei akuten Beschwerden: *Galphimia* D6: 4- bis 6-mal täglich 5 Globuli, bei Besserung reduzieren auf 2- bis 3-mal täglich.

Auch zur Prophylaxe dient das Mittel. Dazu sollten acht Wochen vor Beginn der Pollensaison 1-mal täglich 5 Globuli in der D12 eingenommen werden.

Kalium phosphoricum

Patienten, für die *Kalium phosphoricum* geeignet ist, zeigen eine Symptomatik mit fauligem, gelbem Sekret, Schweiß im Gesicht und depressiver Erschöpfung. Die Augen schwimmen in Tränen, sie niesen heftig und haben viel Durst auf kaltes Wasser. Trockene Luft, Essen, Kälte und Aufregung verschlimmert die Symptome, Ruhe, Schlaf und Wärme tun gut.

Luffa operculata

Dieses Mittel kann helfen, wenn ein Stockschnupfen mit trockenen Schleimhäuten, Krusten in der Nase und Stirnkopfschmerzen vorherrscht und die Beschwerden im Freien besser werden. Betroffen sind die Nase, die Nebenhöhlen und die Augen. Lichtempfindlichkeit, Brennen der Zungenspitze und asthmatische Beschwerden können auch auftreten.

Autorin Elisa Gebhardt

Infos: www.naturmed-depesche.de/190650

Die Mittelfindung in der Homöopathie erfolgt individuell.

EIN APFEL TÄGLICH, KEINE KRANKHEIT QUÄLT DICH?

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



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

Abonnieren Sie jetzt die **NATURMED DEPESCHE** mit dem Coupon auf Seite 35 in diesem Heft oder schnell und komfortabel unter www.gfi-online.de/abo

Bei leichten Läsionen

Sanddorn könnte Symptome der Psoriasis verbessern

Die Psoriasis kann erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität von Patienten haben.

Psoriasis ist eine der häufigsten chronischen dermatologischen Erkrankungen und hat einen starken Einfluss auf die Lebensqualität der Patienten. Ein Sanddornextrakt könnte lindernd auf die Beschwerden wirken, so die Ergebnisse einer aktuellen Studie.

Psoriasis ist eine chronisch entzündliche Erkrankung, die als eine der am weitesten verbreiteten Autoimmunerkrankungen gilt und 1,5 bis 4% der Weltbevölkerung betrifft, bei stetig steigender Inzi-

denz. Klinisch stellt Psoriasis runde, erythematöse, gut abgegrenzte Plaques dar, die mit silbernen Schuppen bedeckt sein können und einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität von Patienten haben. Milde Formen werden mit topischen Maßnahmen behandelt, mittlere bis schwere Formen erfordern systemische Therapien mit beispielsweise Kortison und Biologika. Sie gelten als wirksam, sind aber oftmals mit Nebenwirkungen verbunden.

Sanddornöl gilt als entzündungshemmend und schmerzlindernd und enthält Vitamine, Phenole, Terpene, Tannine, Fett- und Aminosäuren. Rumänische Wissenschaftler führten deshalb eine Studie mit Sanddornöl durch. Die Teilnehmer (n=10) waren von milder Psoriasis betroffen, die bisher unbehandelt blieb. Sie hatten Läsionen an beiden Körperseiten. Auf einer Seite wurde mit einem extra für die Studie hergestellten Sanddornöl (aus dem Fruchtfleisch der Beeren) behandelt, und zwar zweimal täglich über acht Wochen. Für die andere Seite erhielten sie ein Placebo (Maiskeimöl). Die Patientinnen und Patienten wussten nicht, welches Öl getestet wurde, und auch nicht, welches Öl eine Wirksamkeit zeigen könnte. Nach vier Wochen zeigten die mit Sanddornöl behandelten Läsionen signifikante Verbesserungen. Unter Behandlung mit dem Placebo verschlechterten sich die Läsionen nach acht Wochen sogar.

Universitäten Magdeburg und Bonn

Pflanzenwirkstoff der Korallenbeere bei aggressivem Augenkrebs

Die Korallenbeere, die zur Weihnachtszeit in jedem Gartencenter zu finden ist, kann mehr als schön aussehen. Ein enthaltener und schon seit 30 Jahren bekannter Wirkstoff aus den Blättern der Pflanze könnte aggressive Augentumoren bremsen.

Der vielversprechende Wirkstoff wird FR900359, kurz FR genannt. Die Pflanze stellt FR in ihren Blättern durch Bakterien her, der Stoff schützt die Korallenbeere als Insektizid vor Insektenfraß. Schon länger ist FR Gegenstand der Pharmaforschung. In Zellen kann die Substanz eine wichtige Gruppe von Molekülen, die Gq-Proteine, hemmen. Gq-Proteine werden durch bestimmte Steuersignale aktiviert, sie sind dann in der Lage, als Reaktion auf Störungen bestimmte Stoffwechselwege an- oder auszuschalten. Um das Verhalten der Zelle aber nicht dauerhaft zu ändern, inaktivieren sich die Gq-Proteine nach kurzer Zeit von selbst. Beim Aderhautmelanom verhindert eine Mutation allerdings, dass zwei wichtige Gq-Proteine wieder in ihren inaktiven Zustand übergehen. Diese Proteine bleiben dauerhaft aktiv, und die Zelle beginnt, sich unkontrolliert zu teilen. An dieser Stelle kommt FR ins Spiel. Es ist in der Lage, diese Teilungsaktivität zu unterbinden. Nun konzentrieren sich die Forschungen darauf, Wege zu finden, den Wirkstoff zielgenau zu den Tumorzellen zu leiten.

Annala S et al.: Direct targeting ... *Sci Signal* 2019; 12, eaau5948 / www.idw-online.de

Infos: www.naturmed-depesche.de/190651

Boca AN et al.: Sea buckthorn extract in the treatment of psoriasis. *Exp Ther Med* 2019; 17: 1020-23

Infos: www.naturmed-depesche.de/190652



Wirksam und ohne Nebenwirkungen

Akupunktur bei chemotherapieinduzierter peripherer Neuropathie

Ein brasilianische-kanadisches Forscherteam führte eine systemische Überprüfung der vorhandenen Studien zur Frage durch, ob Akupunktur bei peripherer Neuropathie nach Chemotherapie wirksam ist. 607 Arbeiten liegen dazu vor, fünf wurden letztendlich in die Überprüfung aufgenommen.

Die Chemotherapie als eine der wichtigsten Therapien onkologischer Erkrankungen ist in vielen Fällen mit Nebenwirkungen verbunden. Diese können die Lebensqualität negativ beeinflussen, so auch die chemotherapieinduzierte periphere Neuropathie (CIPN). Die CIPN ist ein ernst zu nehmendes Problem. Während der Chemotherapie führt sie zu schlechterer Compliance und so kann diese Nebenwirkung nicht nur die Lebensqualität verschlechtern, sondern auch das langfristige Ergebnis der Therapie. Zu den Medikamenten, die CIPN verursachen können, gehören Cisplatin, Oxaliplatin, Paclitaxel, Thalidomid und Bortezomib. Die Therapie mit Cisplatin beispielsweise kann u. a. zu Störungen der Sinneswahrnehmungen führen, zu Ataxie und Parästhesien. Diese



Symptome können noch Monate nach der Behandlung persistieren.

In einer aktuellen Übersichtsarbeit wurden nun nur peerreviewte klinische Studien hoher Qualität aufgenommen, sodass von 607 vorhandenen Arbeiten fünf in die Überprüfung eingeschlossen wurden: eine

Quasi-Experiment-Studie und vier Kohortenstudien mit insgesamt 109 erwachsenen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. In den Studien wurde die Akupunktur zwischen zwei und zehn Wochen, meist zweimal pro Woche, durchgeführt. Verschiedene Akupunkturpunkte wurden verwendet, häufig fanden sich jedoch die Punkte Ba Feng (EX-LE8) und He Gu (DI4). Die Schlussfolgerung aller Autoren. Die Akupunktur ist mit einer Verbesserung der CIPN-Symptome assoziiert. Bei manchen Patienten blieb sie jedoch wirkungslos. In keiner der Studien wurde über nachteilige Ergebnisse berichtet. Es wurden in den Studien verschiedene Chemotherapeutika verwendet, nämlich Oxaliplatin, Cisplatin, Vincristine und Bortezomib, was die leichte Variabilität der Ergebnisse erklären könnte.

Die Ergebnisse der vorhandenen Studien zeige aber trotzdem deutlich, dass signifikante Verbesserungen durch die Akupunktur zu erreichen seien, und das ohne Nebenwirkungen.

Baviera AF et al.: *Acupuncture ... Rev Lat Am Enfermagem.* 2019; doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2959.3126>

Infos: www.naturmed-depesche.de/190653

Foto: auremar - fotolia.com

LITERATURSERVICE

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

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

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

Bitte schicken Sie mir folgende Originalarbeit(en):

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

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

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

Datum Unterschrift

E-Mail-Adresse

Anrede/TitleVorname

Name

Straße

Hausnummer/Postfach

PLZ

Ort

Depressionen

Wenn die Seele schmerzt, hilft Akupunktur

Bereits im Jahr 2020 könnten Depressionen weltweit die häufigste bis zweithäufigste Volkskrankheit sein. Mit etwa vier Millionen Erkrankten gehört sie in Deutschland schon heute zu den am weitesten verbreiteten Beschwerden. Nach Meinung und Erfahrung vieler Ärzte und Patienten kann Akupunktur helfen, die Krankheit in den Griff zu bekommen. Die Deutsche Ärztesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) gibt Einblick in die Wirkungsweise der über 2.000 Jahre alten Erfahrungsmedizin.



Depressionen können sich in unterschiedlichen Formen und Schweregraden zeigen. Ihre Auslöser sind verschiedenster Natur. Lebensumstände, Belastungen, genetische Faktoren, aber auch Jahreszeiten begünstigen – oftmals im Zusammenspiel – eine depressive Erkrankung.

Jeder fünfte Bundesbürger leidet mindestens einmal im Leben an einer Depression. Eine frühe Diagnose und eine individuell abgestimmte Therapie sind ausschlaggebend für eine erfolgreiche Behandlung.

Als etablierte Methode wird heute in der Regel eine Kombination von Medikation (z. B. durch Verordnung von Antidepressiva wie selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) und Psycho- oder Verhaltenstherapie eingesetzt.

Die sogenannten „multimodalen“ Therapien können darüber hinaus mit heilungsförderlichen Licht-, Ergo- und Kunsttherapien oder Sport ergänzt werden. Im stationären Bereich zählt auch die Ohr-Akupunktur zu den verbreiteten Verfahren eines komplementären Behandlungskonzepts.

Derzeit überwiegend ambulant praktiziert wird die Körperakupunktur. Ihr positiver Einfluss auf die Symptome einer depressiven Erkrankung konnte bereits im Rahmen zahlreicher belastbarer Studien nachgewiesen werden.

Effektivität mit geringen Nebenwirkungen

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) setzt die Akupunktur schon lange zur Behandlung von Depressionen ein. In Deutschland gilt die Wirksamkeit des komplementärmedizinischen Verfahrens bei bestimmten Krankheitsbildern als wissenschaftlich erwiesen und ist anerkannt. Dazu gehören beispielsweise Knieschmerzen bei Arthrose und Rückenschmerzen. Hier übernehmen in der Regel die Krankenkassen die Kosten einer Behandlung.



Akupunktur kann bei Depressionen helfen

Dass Akupunktur auch bei Depressionen erfolgreich eingesetzt werden kann, weisen zahlreiche Auswertungen weltweit durchgeführter Studien nach. Wissenschaft-

lich betrachtet führt das Setzen der Nadeln zu einer Reaktion an der Einstichstelle – und infolgedessen zu einem regulierenden Gegenimpuls von Muskeln, Bindegewebe, Nerven und Botenstoffen. Auf Rückenmarksebene werden Mechanismen zur Schmerzhemmung angeregt. Auch bildgebende Verfahren wie die Kernspintomographie zeigen die Wirkung der Akupunktur: Spezielle Hirnbereiche, die für die Verarbeitung von Schmerzen und anderen Krankheitssymptomen zuständig sind, zeigen eine stark erhöhte Aktivität. Zentral für die Behandlung depressiver Erkrankungen ist darüber hinaus die positive Einflussnahme der Akupunktur auf Hirnbereiche des limbischen Systems, das für die Verarbeitung von Emotionen eine wichtige Rolle spielt.

Mit zunehmender Bestätigung ihrer Wirksamkeit durch die Wissenschaft wächst das Interesse an der Akupunktur als alternative und komplementäre Therapieform. Gerade im Bereich der multimodalen Behandlungen, die nachweislich langfristiger Wirkung zeigen als Einzeltherapien, gilt den kleinen Nadeln größte Aufmerksamkeit.

„Neben dem Dauereffekt profitieren die Patienten vor allem davon, dass die Akupunktur oft eine Reduktion der Medikamentendosis ermöglicht“, so Dr. med. Dominik Irnich, 1. Vorsitzender der 1951 ge-

gründeten Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGfA)

Das macht die Akupunktur insbesondere dann zu einem wichtigen Baustein in der Behandlung von Depressionen, wenn eine Medikation aufgrund besonderer patientenseitiger Vorbedingungen nur begrenzt durchgeführt werden kann – etwa bei Vorerkrankungen, Unverträglichkeiten oder während einer Schwangerschaft.

Gleichzeitig sinkt mit einer reduzierten oder verkürzten Medikamenteneinnahme das Risiko von unerwünschten Nebenwirkungen. Damit stellt die Akupunktur einen sinnvollen begleitenden Therapieansatz für alle Patientengruppen dar.

Wo Akupunktur hilft ...

Akupunktur wird heute bereits bei einer Vielzahl von Depressionssymptomen eingesetzt, beispielsweise bei Nervosität und Schlaflosigkeit, bei körperlicher und geistiger Erschöpfung oder übermächtiger Traurigkeit.

Nicht selten führt die Einnahme von Antidepressiva zu negativen Begleiterscheinungen, darunter Gewichtszunahme, sexuelle Dysfunktionen oder Schlafstörungen. „Diese lassen sich durch Einsatz einer Nadeltherapie deutlich mildern. In Einzelfällen konnte auch beobachtet werden, dass Beschwerden, die als Nebenwirkung mit dem Absetzen von Medikamenten einhergehen können, z.B. der sogenannte Entzugskopfschmerz, gut auf Akupunktur ansprechen.“, erklärt *Dr. med. Richard Musil*, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der LMU München.

... und worauf Sie achten sollten

Akupunktur verfolgt einen ganzheitlichen, individuell auf den Einzelpatienten ausge-

legten Behandlungsansatz, der zunächst eine umfassende, detaillierte Anamnese voraussetzt. Jede Behandlung beginnt mit einer ausführlichen Befragung, sorgfältigen Beobachtung und genauen fachlichen Beurteilung sowie Einordnung der Krankengeschichte. Erst danach kann der Akupunkteur einen individuell auf den Patienten ausgerichteten Therapieplan entwickeln.

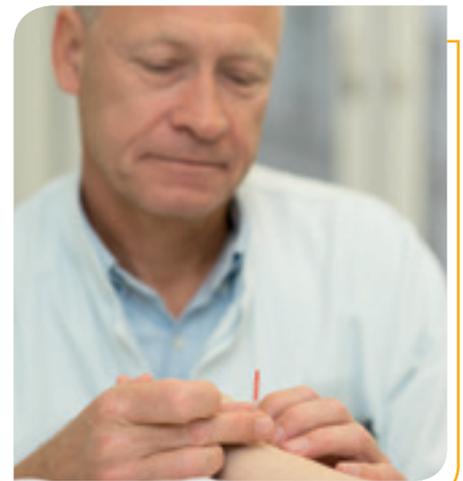
Wie bei jedem Heilverfahren hängt auch der Erfolg einer Akupunkturbehandlung wesentlich davon ab, dass sie fachgerecht und gewissenhaft ausgeführt und ihre Wirksamkeit sorgfältig überprüft wird. Die weitverbreitete Ansicht, dass es „egal sei, wohin man sticht“, konnte in zahlreichen Studien widerlegt werden. Demnach zeigt die Nadelung der klassischen chinesischen Akupunkturpunkte eine deutlich bessere Wirkung als eine sogenannte Sham-Nadelung an entfernteren Punkten.

Als invasives Verfahren, also als Maßnahme, „die in den Körper eindringt“, sollte die Akupunktur in jedem Fall von ärztlicher Hand ausgeführt werden. Eine qualifizierte Ausbildung ist dabei unverzichtbar: Um als Arzt die Zusatzbezeichnung „Akupunktur“ tragen zu können, sind umfassende Theorie- und Praxiskurse sowie eine Prüfung bei der jeweiligen Landesärztekammer unabdingbare Voraussetzung.

Aus der klinischen Praxis: Multimodale Behandlung bei depressiven Symptomen

Als die 31-jährige Frau W. in der Institutsambulanz eines großen deutschen Universitätsklinikums vorstellig wurde, litt sie seit zweieinhalb Jahren an Depressionen und wurde im Vorfeld bereits mit Antidepressiva behandelt. Seit zwei bis drei Wochen verspürte die junge Frau nun u.a. Weinerlichkeit, Übelkeit sowie ein Druckgefühl im Oberbauch, zweifelte an ihrer Beziehung und war in Sorge um ihre (gesundheitliche)

Zukunft. Die Symptome verstärkten sich in Abhängigkeit von ihrem Menstruationszyklus; hier sprechen Mediziner von einem sogenannten Prämenstruellen Syndrom (PMS), bei dem körperliche und emotionale Leiden im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus ausgelöst oder gesteigert werden. Sie sind bei Frauen weit verbreitet und zählen zu den häufigsten gynäkologischen Beschwerdebildern.



Dominik Irnich bei der Arbeit

Nach einer Behandlung in der Psychiatrischen Ambulanz mit Antidepressiva ging es der Patientin nach gut zwei Wochen deutlich besser. Die Zweifel an ihrer Partnerschaft waren fast vollständig verschwunden. Ihre Tagesmüdigkeit, ein vermehrtes Schlafbedürfnis und eine gewisse Antriebslosigkeit blieben.

Nach Alternativen zu einer pharmakologischen Behandlung begannen Patientin und Ärzte zu suchen, als bei der 31-Jährigen ein Schwangerschaftswunsch feststand. Eine gute Wirksamkeit versprechen verträgliche Therapieformen wie z.B. die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren – ein natürlicher Helfer bei Depressionen – sowie Verhaltenstherapien und Lichttherapien, vor allem in den dunklen Jahreszeiten. Tatsächlich führte die verordnete Lichttherapie innerhalb von vier Wochen zu einer deutlichen Besserung der

Beschwerden. Trotz wiederkehrender Symptomatik und nicht vollständig stabilem Befinden äußerte Frau W. wenige Monate später den Wunsch, ihre Medikamente vollständig abzusetzen. Parallel zur Reduktion des Antidepressivums Duloxetin entschied sich die Patientin für eine begleitende Akupunkturbehandlung, die zunächst über einen Zeitraum von neun Wochen mit jeweils einer Sitzung wöchentlich angesetzt wurde.

Bereits bei der dritten Sitzung berichtete die Patientin, von einer deutlichen Besserung ihres physischen und mentalen Zustands. Duloxetin hatte sie zu diesem Zeitpunkt bereits seit einigen Tagen abgesetzt. Insbesondere das für ihr Beschwerdebild zentrale Symptom – ein wiederkehrendes, unangenehmes Druckgefühl im Oberbauch – konnte nach wirkungsloser Medikation nun mittels Akupunktur erfolgreich behandelt werden. Nach fünf Wochen stellte sich bei der jungen Frau ein sehr gutes Allgemeinbefinden ein. Auch ihr Schwangerschaftswunsch ging nach Abschluss der Behandlung in Erfüllung.

Heute erhält die Patientin im Bedarfsfall weitere Akupunkturbehandlungen, in den Wintermonaten ergänzt um eine Lichttherapie, die in der Regel einen raschen Besserungserfolg erzielen. Frau W. hat die Akupunktur durchweg positiv erlebt, insbesondere, da sie wusste, dass die Gesundheit ihres Kindes während der Schwangerschaft nicht durch die Einnahme von Medikamenten belastet oder gefährdet werden würde.

Potenzial der Akupunktur besser nutzen

Mit Krankheitskosten von über 44 Milliarden Euro, ohne indirekte Kosten wie beispielsweise Arbeitsunfähigkeit zu berücksichtigen, gehören psychische Erkrankungen zu den großen Herausforderungen des Gesundheitssystems. Gesellschaftlich betrachtet ist die Krankheit aber weit mehr

Über die DÄGfA

Die gemeinnützige Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGfA) mit rund 8.600 ärztlichen Mitgliedern ist die älteste deutsche Akupunkturgesellschaft. Erster Vorsitzender der 1951 gegründeten Gesellschaft ist PD Dr. med. Dominik Irnich, Leiter der Interdisziplinären Schmerzambulanz am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU). Die DÄGfA steht für hochwertige ärztliche Ausbildung in Akupunktur und TCM und fördert den besonderen Qualitätsanspruch dieser ganzheitlichen Behandlungsmethode. In Kooperation mit anderen Fachgesellschaften und Berufsverbänden setzt sich die DÄGfA dafür ein, dass die Behandlungsmethode in Politik, Forschung, Verbänden und Ärztekammern angemessen berücksichtigt wird.



Im Bereich Forschung, Lehre und Praxis arbeitet die DÄGfA eng mit internationalen und nationalen Einrichtungen, Institutionen und Universitäten zusammen. Sie gibt für ihre Mitglieder und Akupunkturinteressierten die *Deutsche Zeitschrift für Akupunktur (DZA)* gemeinsam mit anderen deutschsprachigen Fachgesellschaften heraus. Die DÄGfA initiierte und finanziert über 80 Qualitätszirkel (QZ), sie setzt Standards in der Lehre durch ein umfangreiches, zertifiziertes

und staatlich anerkanntes Ausbildungs- und Weiterbildungsangebot. Darüber hinaus fördert die DÄGfA seit 1997 Forschungsprojekte mit bisher über 600.000 Euro. Die Akupunkturweiterentwicklung sowie das Verständnis für ihre Wirkwege und ihre Evidenz werden dadurch kontinuierlich verbessert.

als ein Kostenfaktor. Depressionen, Angststörungen und viele weitere psychische Leiden belasten die Betroffenen, ihre Familien und Partnerschaften, das soziale Umfeld und das Arbeitsleben.

Die Studienlage spricht dafür, der Nadeltherapie einen festen Platz im Gesundheitssystem einzuräumen. Tatsächlich ist die Akzeptanz von Akupunktur im Bereich der psychiatrischen Therapie bei Ärzten und Therapeuten hoch. Die Nachfrage auf Patientenseite steigt. Aktuell fehlen jedoch verbreitet Fachkräfte mit klinischer Ausbildung und der erforderlichen Zusatzausbildung. Gemeinsam mit anderen Fach- und Berufsverbänden setzt sich die DÄGfA des-

halb dafür ein, dass die Behandlungsmethode von Politik, Forschung, Verbänden und Ärztekammern stärker und angemessen berücksichtigt wird.

Kontakt

Katja Hanley,
 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
 DÄGfA – Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V., gegründet 1951
 Würmtalstraße 54 • 81375 München
 Tel: 089 / 710 05-11 • Fax: 089 / 710 05-25
 E-Mail: presse@daegfa.de •
 Internet: www.daegfa.de

Infos: www.naturmed-depesche.de/190654

Hemmung der Signalkaskade

Wirkstoff aus Regenwaldliane wirkt gegen Pankreaskarzinomzellen

Pankreaskarzinomzellen sind für ihre Fähigkeit bekannt, unter extremen Bedingungen mit wenigen Nährstoffen und Sauerstoff zu gedeihen, ein Merkmal, das in der Onkologie als „Austerität“ bekannt ist. Nun haben Forscher einen Wirkstoff aus einer kongolischen Pflanze identifiziert, der ein starkes „Anti-Austerity“-Potenzial besitzt.

Pankreaskarzinome werden häufig zu spät diagnostiziert, die Zellen vermehren sich aggressiv und die Fünf-Jahres-Überlebensrate beträgt weniger als fünf Prozent.

Wissenschaftlern vom Institut für Organische Chemie der Universität Würzburg haben in Zusammenarbeit mit der Universität Toyama (Japan) eine neue, hochwirksame Substanz isoliert. Sie könnte sich für die Entwicklung neuer Wirkstoffe gegen Pankreaskarzinome eignen.

Die Krebszellen von Pankreaskarzinomen vermehren sich aggressiv und verbrauchen Nährstoffe und Sauerstoff in der Tumorregion. Indem sie eine Signalkaskade namens Akt/mTOR aktivieren, können sie sich unter den extremen Bedingungen vermehren. Diesen Signalweg zu unterbrechen, ist deshalb Gegenstand verschiedener Forschun-

gen. Gesucht wird nach Substanzen, die unter diesen Bedingungen toxisch auf die Tumorzellen wirken, sogenannte Antiausteritätsverbindungen (von griechisch austero = Entbehrung).

Im kongolischen Regenwald wurden die Wissenschaftler fündig. Schon vor einiger Zeit entdeckten sie in dort beheimateten Pflanzen mehrere Alkaloide mit Antiausteritätspotenzial. Nun konzentrierten sie sich auf eine Liane namens *Ancistrocladus likoko*. Aus deren Zweigen konnte das Alkaloid Ancistolikokin E3 isoliert werden, die Struktur wurde ebenfalls aufgeklärt. Die Substanz wurde im Labor geprüft und sie zeigte vielversprechende Wirkungen gegen PANC-1-Pankreaskarzinomzellen. Unter Nährstoffmangel tötete Ancistolikokin E3 die Tumorzellen ab, indem es die Signalkas-



kade Akt/mTOR und den Autophagie-Signalweg hemmte. Es inhibierte die Wanderung und weitere Besiedelung der Tumorzellen, was ein Hinweis darauf sein könnte, dass die Substanz die Metastasenbildung verhindern könnte. Insgesamt bezeichnen die Autoren die Wirkung als dramatisch. Die Entwicklung neuer Krebsmedikamente könnte aus Ancistolikokin E3, aber auch aus weiteren strukturverwandten Alkaloiden erfolgen.

Awale S et al.: *Ancistolikokine E3, a 5,8'-Coupled Naphthylisoquinoline Alkaloid, Eliminates the Tolerance of Cancer Cells to Nutrition Starvation by Inhibition of the Akt/mTOR/Autophagy Signaling Pathway. J Nat Prod 2018. 81(10): 2283-91*

Infos: www.naturmed-depesche.de/190655

Foto: casfotoarda - fotolia.com



TERRA MUNDO

...besser leben

VITALPILZE

Zur Unterstützung
des gesunden Immunsystems

Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

VITALPILZE von TERRA MUNDO

- Bio-zertifizierte Premiumqualität
- Analytierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- Einfach und bequem in der Anwendung als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Zusammensetzung pro Kapsel: 250 mg konzentriertes Pilzextrakt & 150 mg Ganzpilzpulver plus 30 mg Bio-Acerolapulver



TERRA MUNDO

Terra Mundo GmbH, Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg
Telefon: 0 61 72 / 185 32-0, Fax: 0 61 72 / 185 32-29



VEREINTE VORTEILE -
EINE KOMBINATION
AUS EXTRAKT & PILZPULVER!



Wirkung im Tierversuch

Samen von *Vitex negundo* wirksam bei polyzystischem Ovarialsyndrom?

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS: polycystic ovary syndrome) ist eine der häufigsten Störungen des endokrinen Systems von Frauen im fruchtbaren Alter. In einer indischen Studie zeigte sich nun, dass die Samen der traditionell verwendeten Arznei *Vitex negundo* therapeutisch hilfreich sein könnten.

Vitex negundo gehört wie *Vitex agnus castus* (Mönchspfeffer) zur Gattung der *Vitex* in der Familie der Lippenblütler. *Vitex negundo* hat ein breites Wirkspektrum. So wurden in Studien schon antiphlogistische, schmerzstillende, antioxidative, antivirale und antimykotische Wirkungen festgestellt. Aber auch bei gynäkologischen Erkrankungen wird die Heilpflanze in der traditionellen indischen Heilkunde eingesetzt. Da auch schon Studien vorlagen, die eine

antiandrogene Wirkung der Droge zeigten sowie Arbeiten, die zeigten, dass *Vitex negundo* (VN) die Insulinresistenz verbessern kann, machten indische Wissenschaftler nun einen Tierversuch zur Frage, ob das Phytopharmakon eine Wirkung bei PCOS haben könnte.

Sie testeten einen wässrigen und einen alkoholischen Extrakt aus den Samen bei Ratten mit durch Letrozol induziertem PCOS. Bei den Ratten, die mit den VN-Extrakten



behandelt wurden, besserten sich die Zyklusunregelmäßigkeiten, das Körpergewicht und das Gewicht der Eierstöcke verringerte sich und die Insulinspiegel besserten sich. Die festgestellten Effekte rechtfertigten weitere Studien, so die Autoren.

Kakadia N et al.: Effect of Vitex negundo L. seeds in letrozole induced polycystic ovarian syndrome. J Tradit Complement Med, 2018; doi.org/10.1016/j.jtcme.2018.03.001

Infos: www.naturmed-depesche.de/190657

Mykotherapie mit chinesischem Raupenpilz

Die Wirkung von *Cordyceps* auf das Immunsystem

Der Schlauchpilz *Cordyceps sinensis* ist in asiatischen Medizintraditionen begehrt Heilpilz. Eine randomisierte, doppelblinde klinische Studie untersuchte nun die Wirkungen des chinesischen Raupenpilzes auf das Immunsystem gesunder Erwachsener.

In der traditionellen tibetischen und chinesischen Medizin wird *Cordyceps sinensis* bei Rückenschmerzen sowie bei Lungen-, Leber-, Nieren- und Herz-Kreislauf-Beschwerden eingesetzt. Der Pilz gilt als kräftigend und aphrodisierend. Weiter wurden Hinweise für eine antikanzerogene und antivirale Wirkung gefunden und es wurden immun- und cholesterinregulierende Effekte beobachtet. Wirksame Inhaltsstoffe sind u. a. Polysaccharide, Cordycepin, Adenosin, und Cordycepsäure. Um zu erproben, wie sich die Einnahme eines Cordycepsextrak-

tes auf das Immunsystem gesunder und normalgewichtiger Erwachsener beiderlei Geschlechts auswirkt, führten koreanischen Wissenschaftler nun eine Studie durch. 39 Teilnehmer wurden in die Interventionsgruppe aufgenommen. Sie erhielten über acht Wochen täglich 1,68 g Cordyceps-Myzel-Kulturextrakt in Kapselform zweimal täglich, jeweils nach dem Frühstück und dem Abendessen. Die 40 Teilnehmer der Kontrollgruppe bekamen ein Placebo über den gleichen Zeitraum verabreicht. Zu Beginn und Ende der Intervention wurden

bei allen Probanden die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) und die Serumspiegel von monozytenabgeleiteten Mediatoren gemessen. Die Aktivität der NK-Zellen stieg in der Cordyceps-Gruppe signifikant um $38,8 \pm 17,6\%$, während sie im gleichen Zeitraum in der Placebogruppe um $35,5 \pm 19,9\%$ sank. Bei TNF- α , IL-12 und IFN- γ gab es eine Tendenz zu steigenden Niveaus in der Cordycepsgruppe, die Unterschiede waren jedoch nicht signifikant.

Der Heilpilz hat eine pharmakologische Wirkung auf das Immunsystem, und zwar auf regulatorische Weise. Weitere In-vivo- und In-vitro-Tests zeigten ähnliche Ergebnisse, so die Schlussfolgerung der Autoren. Nun sollte eine Langzeitstudie folgen.

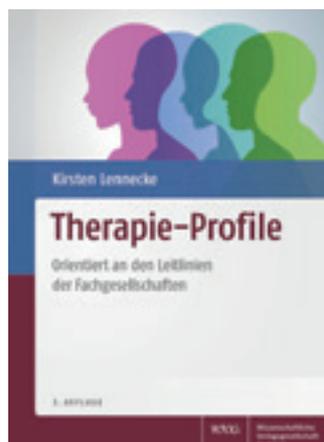
Jung S-J et al.: Immunomodulatory effects of a mycelium extract of Cordyceps (Paecilomyces hepiali; CBG-CS-2): a randomized and double-blind clinical trial. BMC Complement Altern Med 2019; 19:77; doi.org/10.1186/s12906-019-2483-y

Infos: www.naturmed-depesche.de/190656

111 tödliche Pflanzen, die man kennen muss

Wie kann man durch frisch gewaschene Wäsche unliebsame Ehemänner ins Jenseits befördern? Und was hat der Olean der mit dem Tod von Tante Gustis Mops zu tun? *111 tödliche Pflanzen, die man kennen muss* ist sicher nicht nur für Ingrid-Noll-Fans interessant. Von Adonisröschen bis Zucchini enthält dieses Buch eine schöne Zusammenstellung heimischer Pflanzen, deren Toxine für Mensch und Tier gefährlich werden können. Es ist kein Fachbuch, dafür aber äußerst amüsant und gut lesbar gestaltet. Jede Pflanze wird auf einer Doppelseite vorgestellt. Die Texte informieren kurzweilig über die Geschichte der Verwendung der berauschenden oder gar todbringenden Pflanzen bis heute, die Fotografien können in Wald, Wiese und Garten bei der Identifizierung helfen. Jedem Foto ist ein kleiner Steckbrief mit Infos zur Pflanze, den möglichen Vergiftungserscheinungen und den Inhaltsstoffen aufgedruckt. *Klaudia Blasl* lebt in Österreich und ist auch Autorin von schaurig-spannenden Kriminalromanen sowie mörderischen Abhandlungen über böse Blumen und gemeine Gewächse.

Klaudia Blasl: 111 tödliche Pflanzen, die man kennen muss. Das Original. Emons Verlag, 2018



Therapie-Profile

Ein gutes Übersichtswerk für Ärzte und Apotheker, um die Gesamtmedikation der Patienten im Blick zu behalten, haben die Autorinnen unter Herausgeberin *Dr. Kirsten Lennecke* vorgelegt. In der mittlerweile dritten Ausgabe wurden die Angaben aktualisiert und erweitert.

70 farbige Therapieschemata auf Basis der aktuellen Leitlinien schaffen Orientierung und bilden das Fundament für den Austausch zwischen Patient, Apotheker und Arzt. Denn jeder ist in seiner Disziplin verwurzelt und kann nicht alle Leitlinien anderer Fachrichtungen im Blick haben. Um Arzneimittelwechselwirkungen und schwerwiegende Nebenwirkungen zu verhindern und sinnvolle Therapien, die aufeinander abgestimmt sind, zu ermöglichen, hilft dieses Buch. Es bringt den Leser schnell und fundiert auf den aktuellen Stand bezüglich Ursachen und Symptomen von Krankheiten, Behandlungsziele und Therapiewegen, geeigneten Wirkstoffen und richtigen Dosierungen sowie möglichen Wechselwirkungen und Alternativen.

Kirsten Lennecke: Therapie-Profile. Orientiert an den Leitlinien der Fachgesellschaften. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart. 3. aktualisierte und erweiterte Auflage 2018

Erlaube dir, ganz du selbst zu sein

Dr. med. Anneliese Busse ist Gynäkologin. Sie arbeitet in ihrer Praxis mit ganzheitlichen Methoden, einer Kombination aus Schulmedizin, Naturheilkunde, Akupunktur, TCM und geistigem Heilen.

So achtet sie in ihrer täglichen Arbeit nicht nur auf körperliche Symptome, sondern es ist ihr ein Herzensanliegen, Menschen Impulse zu geben, sich auf ihre Selbstverantwortung und Selbstbestimmung zu besinnen. Ihr Buch richtet sich auch besonders an Frauen, Mütter und Töchter, wie sie im Vorwort schreibt. Und dann stellt sie den Leserinnen und Lesern fragen, zum Beispiel: Wie stehst du zu dir? Wie wirkt sich das aus, was du tust? Wie suchst du nach Liebe? Die Fragen führen erst einmal dazu, sich selbst einzuordnen und zu sehen, wo man steht. Danach gibt die Autorin Impulse, sich selbst neue Sichtweisen zu erlauben. Wahres Selbstwertgefühl, tiefere Erkenntnisse, Authentizität und Präsenz im Hier und Jetzt zu stärken, sind das Ziel. Zuversicht und Selbstvertrauen zu entwickeln und aufrechtzuerhalten, ist eine lebenslange Aufgabe.

Anneliese Busse: Erlaube dir, ganz du selbst zu sein! ... und das Unmögliche für möglich zu halten. tao.de in J. Kamphausen; 1. Auflage 2018





Gewürze und Küchenkräuter

Das naturwissenschaftlich, medizinisch und pharmazeutisch orientierte Standardwerk nimmt den Leser mit auf eine faszinierende Entdeckungsreise durch die Welt der Gewürze und Aromen. Die 84 Porträts der Gewürzpflanzen vermitteln alles über Botanik, Anbau, Ernte, Gewinnung und Handelsformen, Inhaltsstoffe, Qualitätsmerkmale und Wirkungen der bekanntesten Gewürzpflanzen. Die Verwendung in Küche und Medizin wird ebenso behandelt.

Wer sich mit Ernährung und Gesundheit tiefgreifender auseinandersetzt, kommt an Gewürzen nicht vorbei. Ätherische Öle, Flavonoide oder Gerbstoffe – Gewürze enthalten nicht nur Geschmack, sondern auch vielfältige Wirkstoffe. Ausführlicher als hier werden sie nirgendwo besprochen. Die uralte Kunst des Würzens ist heute wieder aktueller denn je. Denn Gewürze erhöhen nicht nur die Lust am Essen und die Lebensfreude, sie können auch, maßvoll und zweckmäßig genutzt, zur Erhaltung der Gesundheit beitragen, wie der Autor im Vorwort anmerkt.

Eberhard Teuscher: Gewürze und Küchenkräuter. Gewinnung, Inhaltsstoffe, Wirkungen, Verwendung. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2. Auflage 2018

Der Horror der frühen Medizin

Als *Joseph Lister* 1844 sein Studium in London beginnt, ist die medizinische Versorgung der Bevölkerung desaströs: Die Krankenhäuser sind überfüllt und verseucht. Um aufgenommen zu werden, müssen Patienten genug Geld für die eigene Beerdigung mitbringen. In den Operationssälen arbeiten Chirurgen in Straßenklamotten vor schaulustigem Publikum. Warum fast alle Patienten sterben, wie sich Krankheiten ausbreiten, darüber herrscht nicht im Geringsten Einigkeit, nur hanebüchene Theorien. *Joseph Lister* wird Chirurg, er will ganz praktisch helfen. Und von Neugier und hellem Verstand geleitet, entwickelt er eine Methode, die das Sterben vielleicht beenden kann. *Lindsey Fritharris* hat eine spannende und teilweise schwer auszuhaltende Biografie über den Helden des 19. Jahrhunderts geschrieben. Als Einschläflektüre ist das Buch nur bedingt geeignet, denn an einigen Stellen ist es gar zu grausig. Aber es macht definitiv dankbar für die Errungenschaften der modernen Chirurgie und Medizin.

Lindsey Fritharris: Der Horror der frühen Medizin. Joseph Listers Kampf gegen Kurpfuscher, Quacksalber & Knochenklemmer. Suhrkamp, 4. Auflage 2018



Mikronährstoffberatung

Das vorliegende Arbeitsbuch gibt einen Überblick über die wichtigsten praxisrelevanten Parameter zu Vitaminen und anderen Mikronährstoffen. Es wendet sich in erster Linie an Apotheker, Ärzte, PTA und Ernährungsberater. Denn zwischen einer gesunden kalorienrestriktiven und mikronährstoffreichen Ernährung in der Theorie



und dem tatsächlichen Ernährungsverhalten klafft in unserer Gesellschaft eine große Lücke. Aber ein Mikronährstoffmangel kann die zelluläre Energieproduktion verringern und die Funktionsfähigkeit des Immunsystems beeinflussen.

Nach langjähriger praktischer Erfahrung weiß der Autor, worauf es im Beratungsgespräch in der Arztpraxis oder der Apotheke ankommt, und vermittelt sein Wissen in diesem Arbeitsbuch. So gibt er zahlreiche Hinweise zur Auswahl und Anwendung der marktgängigen Präparate und zu deren Eignung bei unterschiedlichen Beschwerdebildern.

Zusätzlich enthält das Buch Multiple-Choice-Fragen zur Lernerfolgskontrolle.

Uwe Gröber: Mikronährstoffberatung. Ein Arbeitsbuch. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 1. Auflage 2018

vasoLoges® protect: Pycnogenol® für gesunde Gefäße

Seit 50 Jahren wird der Extrakt der Französischen Meereskiefer (*Pinus pinaster*) namens Pycnogenol® erforscht. Heute gehört der natürliche Entzündungshemmer mit beeindruckenden Fähigkeiten zu den bestuntersuchten Pflanzenextrakten der Welt.



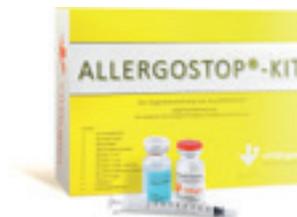
Der Meereskieferextrakt Pycnogenol® kann in einer einzigartigen Spezialkombination unter dem Namen vasoLoges® protect zur diätetischen Behandlung von erhöhtem Homocystein und endothelialer Dysfunktion eingesetzt werden. In einer Goldstandard-Studie zeigte vasoLoges® protect eine signifikante Verbesserung der endothelialen Funktion und eine signifikante Senkung des Homocysteinspiegels ($p < 0,0001$). Zusätzlich zu Pycnogenol® enthält vasoLoges® protect L-Arginin, R(+)-Alpha-Liponsäure, Vitamin K sowie die B-Vitamine B6, B12 und Folsäure. Besonders Raucher, Stressgeplagte, Übergewichtige, sowie Personen, deren Geschwister oder Eltern bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten, sind mit vasoLoges® protect gut beraten. vasoLoges® protect kann auf dem grünen Rezept verordnet werden. Die Verzehrempfehlung: 2 Tabletten/Tag.

Cholesterinsenkung auf natürliche Weise

Sowohl Haferkleie als auch Artischockensaft beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv. So steigt der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit mit mindestens 4 g Beta-Glucanen, die in Haferkleie enthalten sind, nicht so hoch an, was wiederum zu weniger Hungergefühl führt. Die Beta-Glucane sorgen dafür, dass verstärkt Gallensaft ausgeschieden wird. Durch den entstehenden Mangel an Gallenflüssigkeit wird in der Leber nachproduziert, was Cholesterin verbraucht. Der Cholesterinspiegel sinkt. Eine aktuelle Studie zeigte, dass der Artischockensaft von Schoenenberger® die Enzyme alpha-Amylase und/oder alpha-Glucosidase in unserem Körper hemmt und dadurch eine positive Wirkung auf die Kohlenhydratverwertung hat. Blutzuckerspitzen nach einer Mahlzeit können so vermieden werden. Gleichzeitig sorgt der hohe Gehalt an Cynarin im Saft für sinkende Blutfettwerte. Der Artischockensaft gibt der Leber regelmäßig den Hinweis, Gallensaft zu produzieren. Wiederum wird Cholesterin verbraucht. Der Cholesterinspiegel sinkt. In Kombination zu empfehlen: „Bio Haferkleie von Hensel® und Schoenenberger® Artischockensaft.



Allergostop®-Methode mit hoher Erfolgsquote



Auf der Grundlage der immunologischen Forschung entwickelte *Dr. med. Karl E. Theurer* eine Methode, um pathogene Antikörper, die beim Patienten Allergien oder Autoimmunerkrankungen auslösen, durch einen Serumaktivator so zu verfremden, dass sie nach Reinjektion eine Immunantwort auslösen und Anti-Antikörper bzw. Anti-Auto-Antikörper bilden. Die ursprünglichen, krank machenden Antikörper werden neutralisiert (sogenannte anti-idiotypische AK), und eine Desensibilisierung wird eingeleitet. Daten und Erfahrungen mit Allergostop® an über 3000 Patienten, die *Prof. Dr. med. F. Heiss*, Hamburg, in einer Praxisstudie zusammengetragen hat, zeigen u.a., dass bei über 80% der Patienten, die als therapierefraktär gegen klassische Behandlungsmethoden wie spezifische Hyposensibilisierung oder Cortison galten, ein positives Ansprechen und eine signifikante Reduktion der Symptome auf diese Behandlungsform dokumentiert werden konnte (Sonderdruck aus: *Erfahrungsheilkunde*, Band 40, Heft 8, August 1991). Unter www.vitOrgan.de gibt es Patientenflyer und alle Allergostop®-Fortbildungstermine.

Darm aktiv von Dr. Koll Biopharm

Entgiftung ist der natürliche Prozess der Beseitigung und Neutralisierung von Giftstoffen aus dem Körper. Oft ist die Entgiftungskapazität unseres Körpers überschritten, da die natürliche Entgiftung des menschlichen Körpers begrenzt ist. Damit die Gifte den Körper nicht schädigen oder sich im Körper ablagern, muss bei vielen Menschen die Entgiftungsfähigkeit verbessert werden.



Eine „Darm aktiv“-Kur ist nützlich, um die Verdauungs- und Ausleitungsorgane wie Leber und Nieren zu unterstützen. Nach der eher ungesunden, fettreichen und süßen Ernährung im Winter, ist eine Entgiftungskur über vier bis sechs Wochen besonders ratsam, um die Entgiftungskapazität des Körpers zu erhöhen. In diesem Fall bietet sich eine Verbindung mit dem GemmoKomplex Nr. 1 an. Das Original „Darm aktiv“ besteht aus Bio-Leinsamen, Bio-Flohsamenschalen, Bio-Gersten-gras, Bio-Chlorella, Bio-Inulin, Bio-Ingwer, Bio-Kurkuma, Bio-Koriander in pflanzlicher Kapselhülle.

Verpackungsgröße: Inhalt 90 Kapseln; Preis: 19,85 € inkl. 7% MwSt. PZN: 12801679; Verzehrempfehlung: Täglich 3x1 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Neu von Köhler Pharma: Weihrauch-Köhler

Weihrauch-Köhler enthält in Mizellen eingeschlossenen Weihrauchextrakt. Dieser solubilisierter Weihrauchextrakt bewirkt eine hohe Bioverfügbarkeit der wertvollen Boswelliasäuren. Damit lassen sich die vielseitigen Eigenschaften des Weihrauchs effektiv für die Gesundheit der Patienten nutzen. Das Harz des Weihrauchs wird aufgrund seiner herausragenden Eigenschaften bereits seit dem Altertum hochgeschätzt. In der Medizin wird seit längerem über die Anwendung von Weihrauch geforscht, z. B. bei Asthma, Arthritis, multipler Sklerose, entzündlichen Darmerkrankungen und in der onkologischen Begleittherapie. Das Weihrauchextrakt-Solubilisat, wie es in Weihrauch-Köhler vorliegt, verfügt durch eine spezielle Solubilisierungstechnologie gegenüber üblichen Weihrauchextrakten über eine ca. 56-fach höhere Bioverfügbarkeit der wertvollen Boswelliasäuren. Es wird empfohlen, täglich 1 Kapsel mit genügend Flüssigkeit zu schlucken. Eine Kapsel enthält 520mg Weihrauchextrakt-Solubilisat (*Boswellia serrata*), entsprechend 60mg Boswelliasäuren. Das Produkt ist vegan sowie frei von Gluten, Fruktose, Laktose und Gelatine.



Neu: Cefasafra® – Sonne für die Seele

Cefak erweitert das Sortiment um Cefasafra®-Kapseln, ein hochwertiges Produkt mit wertvollem Safranextrakt und hochdosierten B-Vitaminen. Der in Cefasafra® enthaltene Safranextrakt (30mg pro Tagesdosis) hat die höchste Qualität (Sargol-Qualität), denn er enthält nur die roten Spitzen der Safranfäden. Auf die Verwendung von Zusatzstoffen wurde bei der Entwicklung der veganen Cellulosekapseln weitgehend verzichtet. Die Kapseln sind zu 100% vegan, glutenfrei und ohne Zusatz von: Allergenen, Aromen, Farbstoffen, Gelatine, Hefe sowie Lactose.



Cefasafra® trägt mit Vitamin B12 zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen psychischen Funktion und zusammen mit Pantothensäure zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Pantothensäure unterstützt eine normale geistige Leistung und zudem eine normale Synthese und einen normalen Stoffwechsel einiger Neurotransmitter, Steroidhormone und Vitamin D. Eine Studie mit Safranextrakt zeigte die Wirkung: 75% der Teilnehmer gaben an, sich nach 30 Tagen glücklicher und optimistischer zu fühlen.

Sicherheit intravenöser Mistelinfusionen bestätigt

Die bislang erste systematische Tolerabilitätsprüfung intravenöser Mistelinfusionen im Rahmen einer Phase-I-Studie ergab für den verwendeten Kiefernmistelextrakt eine sehr gute Verträglichkeit. Die an der Freiburger Universitätsklinik durchgeführte Tolerabilitätsstudie zeigte, dass wöchentliche intravenöse Infusionen des Kiefernmistelpräparats Helixor® P* bis zur geprüften maximalen Eingangsdosierung von 2.000mg sehr gut vertragen wurden (Huber R et al., doi: 10.1186/s12906-017-1971-1). Im Rahmen der prospektiven Dosis-Eskalationsstudie der Phase I wurden insgesamt 21 erwachsene Patienten beiderlei Geschlechts mit fortgeschrittener Krebserkrankung (zwölf verschiedene Tumorentitäten) zunächst in fünf Dosierungsgruppen eingeteilt. Ihnen wurde das Mistelpräparat als Infusionslösung in definierten Dosierungen von 200mg bis maximal 2.000 mg pro Anwendung über einen Zeitraum von drei Wochen verabreicht. Drei weitere Patienten erhielten die Maximaldosierung für neun Wochen. Die erwartete Korrelation zwischen einer höheren Dosierung und der Zunahme möglicher Nebenwirkungen hat sich nicht bestätigt.



Ein besseres Körpergefühl mit Schüßler-Salzen

Wenn der Stoffwechsel in allen Zellen gut funktioniert, fühlt man sich gesund und voller Energie. Die Stoffwechsel-Aktiv-Kombination mit Schüßler-Salzen von Pflüger setzt hier gezielte Impulse. Die Stoffwechsel-Aktiv-Kombination von Pflüger regt den Stoffwechsel an und hilft bei der Ausscheidung überschüssiger Stoffe. Sie besteht aus vier Basissalzen. Nr. 4 Kalium chloratum ist das Salz der Schleimhäute und wichtig für die Drüsen und den Gewebeaufbau. Nr. 8 Natrium chloratum reguliert den Flüssigkeitshaushalt. Nr. 9 Natrium phosphoricum ist das Salz der Säure-Basen-Balance. Nr. 10 Natrium sulfuricum, das Salz der Ausscheidung, unterstützt Leber und Darm. Dieser Mix beugt auch



Heißhungerattacken vor und macht es leichter, überschüssige Kilos zu verlieren – ein toller Effekt nach den Wintermonaten und für einen frischen Start in den Frühling! Das ideale Extra zum Schüßlern ist die Zahncreme MinOral®. Sie enthält ausgewählte Mineralstoffe in Anlehnung an die biochemische Therapie nach Dr. Schüßler und ist homöopathieverträglich. Mehr Informationen unter <https://www.klueger-schuesslern.de/stoffwechsel/>

Trink-Kollagen bei Gelenkschmerzen

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung weltweit. Zur Behandlung werden in der Regel starke Schmerzmittel eingesetzt, die häufig Nebenwirkungen haben. Eine neue Studie mit fast 600 Arthrosepatienten zeigt, dass natürliche Kollagenpeptide in Kombination mit anti-entzündlichem Hagebuttenextrakt in Trinkampullen Gelenkschmerzen deutlich reduzieren.

In einer neuen Evaluierungsstudie mit 566 Teilnehmern mit Symptomen eines Gelenkverschleißes wurde die Effektivität eines Gesundheitsproduktes mit bioaktiven Kollagen-Peptiden und Hagebuttenextrakt Kollagen (Prüfpräparat „CH-Alpha PLUS“, rezeptfrei in der Apotheke) unter Alltagsbedingungen überprüft – mit überzeugenden Ergebnissen. Nach einer durchschnittlich dreimonatigen Einnahme von „CH-Alpha PLUS“ verringerten sich die Schmerzen der Anwenderinnen und Anwender sehr deutlich, im Durchschnitt um 38%. Die Steifheit der Gelenke reduzierte sich im gleichen Zeitraum um 35%, während sich die körperlichen Funktionen um 36% verbesserten.

Eine deutliche Schmerzreduktion wurde festgestellt.



Neu: Mikrobiologische Hautpflege ibiotics med

Die neue mikrobiotische medizinische Hautpflege „ibiotics med“ von BELANO medical ist ab sofort deutschlandweit in Apotheken freiverkäuflich sowie auf Empfehlung von Ärztinnen und Ärzten erhältlich. Der Verkauf in Apotheken ergänzt den Online-Vertrieb, der auch weiter über Websites von Apotheken sowie über den Onlineshop www.ibiotics-med.de erfolgt. Die medizinische Hautpflege „ibiotics med“ ist seit Dezember 2018 auf dem Markt. Sie



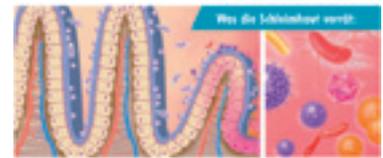
ist das Ergebnis jahrelanger biotechnologischer und mikrobiologischer Forschung und nimmt – anders als andere Hautpflegeprodukte – gezielt das Mikrobiom auf der Haut ins Visier. Sie wirkt direkt auf der Haut und stimuliert mit ihrem Wirkstoff die natürlichen Bakterien, die wichtig sind für eine gesunde Hautflora. Anders als reine Pflegeprodukte ist „ibiotics med“ zur therapiebegleitenden Hautpflege bei Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis), Rosacea, Akne und anderen Hauterkrankungen geeignet. Die Artikel – Reinigungsmilch, Lotion, Intensivcreme und Akutpflegecreme – wurden speziell für Betroffene entzündlicher Hauterkrankungen wie atopischer Dermatitis entwickelt.

Calcium und Vitamin D: Nur im Team stark für die Knochen

Knochen brauchen Calcium. Seine Funktionen kann das Mineral aber nur dann gut erfüllen, wenn ausreichend Vitamin D zur Verfügung steht – und das ist nicht einmal im Sommer selbstverständlich. Calcium Verla® D direkt aus der Apotheke bietet Calcium und Vitamin D in einer ausgewogenen Kombination zur Nahrungsergänzung. Die für stabile Knochen so zentrale, ausreichende Zufuhr an beiden Substanzen wird dadurch einfach und auch noch besonders bequem: Das Direktgranulat Calcium Verla® D direkt kann man jederzeit unterwegs zu sich nehmen. Der Beutelinhalt zergeht ohne Flüssigkeit auf der Zunge und schmeckt dabei fruchtig nach Orange mit Apfel. Die Einnahme von Calcium Verla® D direkt ist für Kinder ab 4 Jahren möglich. Gesunde Knochen sind jedoch auch für Senioren von zentraler Wichtigkeit. Mit zunehmendem Alter verwertet der Körper Calcium immer schlechter. Zugleich ist die Vitamin-D-Synthese in der Haut bei älteren Menschen gedrosselt. In dieser Situation kann Calcium Verla® D direkt ebenfalls unterstützend für gesunde Knochen wirken. Weitere Informationen: www.verla.de



Mit biochemischen Markern unklare Abdominalbeschwerden aufdecken



Viele Menschen leiden unter akuten und chronischen Darmentzündungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, exokriner Pankreasinsuffizienz und Barrierestörungen der Darmschleimhaut.

Malassimilationen, Entzündungen im Darm und eine mangelhafte Immunabwehr können zu zahlreichen Symptomen führen. Das MVZ Institut für Mikroökologie untersucht mit dem Baukastensystem der KyberPlus-Diagnostik verschiedene biochemische Stuhlparameter, die Entzündungs- und Immunreaktionen ermitteln und die Verdauungsleistung beurteilen: Verdauungsrückstände, Permeabilitäts-, Entzündungs-, Blutungs- und Tumormarker. Viele oder sogar alle Parameter sind sinnvoll, um darmassoziierte Beschwerden abzuklären.

Allerdings ist es auch möglich, sich gezielt einzelne Parameter aus dem Baukastensystem auszusuchen und damit individuell auf die Patienten einzugehen. Die Befunde kommen mit ausführlichen Erläuterungen und Therapieempfehlungen.

Weitere Informationen unter www.mikrooek.de

Schüßler-Salze: Haus- und Reiseapotheke von DHU

Die DHU Schüßler-Salze Haus- und Reiseapotheke gibt es jetzt neu aufgelegt in ansprechender Verpackung. Das handliche Set enthält die zwölf DHU Schüßler-Basissalze sicher verpackt in einer praktischen Tasche für zu Hause und unterwegs. Die DHU Schüßler-Salze Reiseapotheke enthält die Mineralsalze Nr. 1 bis Nr. 12 jeweils in der 80-Tabletten-Packung. Die Glasfläschchen sind durch die gepolsterte Tasche auch auf Reisen gut geschützt. Die DHU Schüßler-Salze Reiseapotheke ist damit eine sinnvolle Anschaffung für alle Schüßler-Liebhaber, -Einsteiger und -Fortgeschrittene.

Die Schüßler-Salze sind speziell aufbereitete Mineralsalze, die von Dr. Wilhelm Schüßler entwickelt wurden, um den Mineralstoffhaushalt in den Zellen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mineralsalze sind Bestandteil unserer Körperzellen und für ihre Funktion unentbehrlich. Zu den zwölf Salzen gehören u.a. die bekannte Nr. 7, das Salz der Muskeln und Nerven, die Nr. 5, das Salz der Nerven und Psyche, und die Nr. 3, das Salz des Immunsystems. Die Salze werden auch gerne zu Kuranwendungen kombiniert.



Neu: Coenzym Q10 200 mg hochdosiert



Coenzym Q 10 (Ubichinon) ist als elementare, körpereigene und kofaktorielle Wirksubstanz (Vitaminoid), ein Hauptaktivator der zellularen Energie. Bis zu 95% der gesamten Körperenergie werden durch Q10 freigesetzt. Bei einer Vielzahl von bio-energetischen Prozessen hat Q10 eine wichtige Funktion und ist hier besonders in den Mitochondrien als ein einzigartiger Überträger von Elektronen in die Lipidphase aktiv. Es besitzt eine zellmembrans stabilisierende Wirkung und ist darüber hinaus ein hervorragendes, natürliches Antioxidans. Aus dem Bereich der internationalen Orthomolekular- und Enzymforschung ist bereits seit vielen Jahrzehnten bekannt, dass Q10 auch bei vielen chronischen Erkrankungen und altersbedingten Beschwerden sowie allgemeinen Gesundheitsdefiziten helfen kann. Die rechtzeitige Verordnung und regelmäßige Anwendung eines spezifisch und optimal zusammengestellten, hochqualifizierten Q10-Präparates ist eine sehr sinnvolle Nahrungsergänzung und ein wichtiger kausaltherapeutischer Aspekt in der naturheilkundlichen Praxis. Für diesen Zweck von Zein Pharma erhältlich: CoQ10 forte 200 mg.

65 Jahre mikrobiologische Therapie

Viele chronische Erkrankungen gehen mit einer gestörten Darmmikrobiota einher. Gegen die Dysbiose lassen sich Arzneimittel mit lebenden Bakterien gezielt einsetzen. So macht sich die mikrobiologische Therapie die immunmodulatorischen Fähigkeiten von *Enterococcus faecalis* oder *Escherichia coli* zunutze, um die Infekthäufigkeit bei rezidivierenden Atemwegsinfekten zu senken oder Reizdarmsymptome zu lindern. Symbioflor® 1 hilft Patienten mit rezidivierender Sinusitis oder Bronchitis, die Rezidivrate zu senken und die infektfreie Zeit zu verlängern. Es triggert eine verstärkte sIgA-Produktion. Symbioflor® 2 kann die Synthese und Freisetzung verschiedener Zytokine und Chemokine modulieren – ganz besonders induziert es die beta-Defensin-2-Produktion. In einer Studie zum Reizdarmsyndrom linderte Symbioflor® 2 Bauchschmerzen und einen Blähbauch und wirkte positiv auf die Darmmotilität. Dadurch sank die Stuhlfrequenz der Patienten mit Diarrhoe. Pro-Symbioflor® – mit inaktivierten Bakterien – wirkt ebenfalls immunregulierend und kann beim Reizdarmsyndrom helfen.



Mehr unter www.symbiopharm.de

Ganzheitliche Therapie bei Reizdarmsyndrom

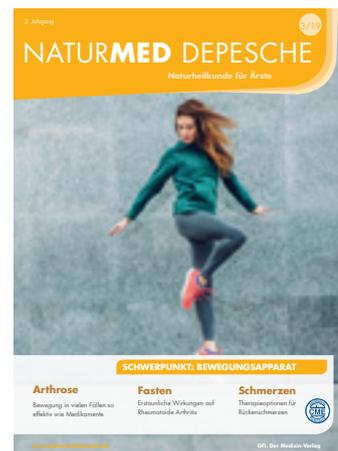


Zur Therapie des Reizdarmsyndroms empfiehlt Sanorell die Kombinationstherapie mit homöopathischen Injektionen der Arzneien Thymorell und Okoubarell und den Colonorell-tropfen zur Einnahme. Ziel ist eine Harmonisierung der Darmschleimhaut durch die Therapie. Mit Injektionen des Immunhomöopathikums Thymorell (Glandulae thymi bovis D8) soll die gestörte Immunaktivität der Darmschleimhaut ausgeglichen und die gesunde Balance des Darms wiederhergestellt werden. Die Behandlung soll ausgleichend und beruhigend auf die chronische Reizung wirken. Verstärkt wird dieser Effekt durch Injektionen des Homöopathikums Okoubarell (Okoubaka aubrevillei e cort. ramoreum sicc. D3) aus der Rinde des Okoubaka-Baums. Die Injektionen von Thymorell und Okoubarell können zur gleichen Zeit verabreicht werden. Ergänzend zu den Injektionen, um den Therapieerfolg zu stabilisieren, zu erhalten und weiter zu optimieren, sollten noch über einen längeren Zeitraum Colonorell-Magen-Darm-Tropfen eingenommen werden (dreimal täglich fünf Tropfen; rezeptfrei in der Apotheke).

Oleum Strophanthi Weleda jetzt wieder verfügbar

Die langfristigen Schwierigkeiten bei der Beschaffung des Samenöls von *Strophanthus kombé* sind Vergangenheit. Das verschreibungspflichtige anthroposophische Arzneimittel Oleum Strophanthi Weleda – früher hieß es Oleum Strophanthi forte – ist wieder lieferbar. In den Oleum Strophanthi Kapseln sind je 125 mg des fetten Pressöls aus diesen Samen verarbeitet. Sie enthalten maximal 154 µg Cardenolide (berechnet als Cymarlin) pro Kapsel – um toxikologisch relevante Werte nicht zu überschreiten.

Cave: Die Therapie mit dem fetten Pressöl aus *Strophanthus kombé* ist der oralen Behandlung mit isoliertem Ouabain (g-Strophanthin) keinesfalls gleichzusetzen, die Dosierungsangaben sollten unbedingt beachtet werden. Zu den Anwendungsgebieten gehören, gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis, die Eingliederung der Empfindungsorganisation in das rhythmische System bei latenten Formen der Herzinsuffizienz, bei psychovegetativ bedingten Herz-Kreislauf-Störungen sowie zur Begleittherapie bei Angina pectoris. Fachinformationen: www.fachinfo.de, www.weleda-fachkreise.de



Ausgabe 3/19 erscheint am 26. Juni 2019

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

BEWEGUNGSAPPARAT

- Naturheilkundliche Therapien bei Rückenschmerzen
- Arthrose: Bewegungstherapie genau so effektiv wie Medikamente
- Fasten bei rheumatoider Arthritis

Ihre Ansprechpartner

Chefredaktion

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

Anzeigen (AZ-Schluss 03.06.2019)

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



Zertifizierte Fortbildung

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

- Ihr Fortbildungszertifikat erhalten Sie ausschließlich digital als PDF per E-Mail.
- Einsendeschluss: 24.04.2020, Kennziffer: NM022019
VNR: 2760909008549230011
- In Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesärztekammer



BAYERISCHE
LANDESÄRZTEKAMMER

NATURMED DEPESCHE

Es ist jeweils nur eine Antwort pro Frage zutreffend.

		A	B	C	D	E
1. Eine Mittelmeerdät beinhaltet ...	S. 16	<input type="checkbox"/>				
2. Das kardiovaskuläre Risiko von Frauen ...	S. 16	<input type="checkbox"/>				
3. Die protektiven Effekte werden vermittelt ...	S. 16	<input type="checkbox"/>				
4. Karzinome der Lungen und Bronchien ...	S. 20	<input type="checkbox"/>				
5. Die durchschnittliche Überlebensrate ...	S. 20	<input type="checkbox"/>				
6. Die Applikation von Mistelpräparaten ...	S. 20	<input type="checkbox"/>				
7. Die Prävalenz des Gestationsdiabetes ...	S. 25	<input type="checkbox"/>				
8. Frauen mit GDM haben ein erhöhtes Risiko ...	S. 25	<input type="checkbox"/>				
9. Lebensstilinterventionen sollten ...	S. 25	<input type="checkbox"/>				
10. Die Intensität von sportlicher Betätigung ...	S. 25	<input type="checkbox"/>				

F

Zustellnummer, falls vorhanden (finden Sie auf dem Adressticket)

Titel, Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail (Angabe zur Zertifikatszusendung erforderlich)

EFN-Nummer

Ort, Datum Unterschrift

ggf. Praxisstempel

ggf. EFN-Barcode-Aufkleber

Ich versichere, alle Fragen ohne fremde Hilfe beantwortet zu haben.
 Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten gespeichert und an die zuständige Landesärztekammer weitergeleitet werden.
 Bitte beantworten Sie alle Fragen online unter www.praxis-depesche.de/cme oder schicken Sie dieses Formular komplett ausgefüllt an:
GFI. Gesellschaft für medizinische Information mbH, Paul-Wassermann-Straße 15, 81829 München

Ohne Yang wäre Yin-Yang einfach nur Yin



Die einzigartige Kombination aus mizelliertem Curcumin und mizelliertem Boswellia-Extrakt

- **Ergänzende Effekte** für ein möglichst breites Einsatzgebiet
- **Überlegene Bioverfügbarkeit** durch patentierte Technologie
- **Einfache Einnahme:** Nur zwei Kapseln täglich



Empfehlen Sie die Nr. 1 aus der Apotheke!

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken