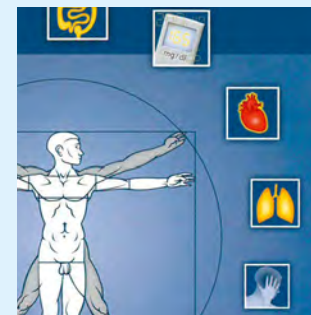


HOT TOPIC: NATURHEILKUNDE

Die Naturheilkunde ist für den **Hausarzt** ein wichtiges, um nicht zu sagen unverzichtbares Therapieprinzip. Die Verfahren der ärztlichen Naturheilkunde sind weitgehend evidenzbasiert, so dass man diese nicht als Alternativmedizin i.S. einer Alternative zur wissenschaftlich begründeten Medizin bezeichnen sollte.



Im Rahmen des **Allgemeinmedizin-Update-Seminars** in Köln wurde eine wissenschaftliche Beschreibung der Möglichkeiten und Grenzen der Naturheilkunde gegeben.

*Dr. med. Peter Stiefelhagen,
Starnberg*

Was gehört dazu?

Die Naturheilkunde basiert auf fünf Säulen, die unter anderem auf das Lehrgebäude von Sebastian Kneipp zurückgehen.

Diese sind:

- Ernährungstherapie und Heilfasten
- Bewegungs- und Physiotherapie incl. Massagen
- Hydro-, Thermo-, Balneo- und Klimatherapie

- Phytotherapie, Nahrungsergänzungen und Gewürze
- Ordnungstherapie i.S. einer „Mind-Body-Medizin“ zur Stressreduktion bzw. im Rahmen der Salutogenese.

Im erweiterten Sinne gehören auch die manuellen Verfahren, die Neuraltherapie und „ausleitende Verfahren“ wie Aderlass, Schröpfen, Blutegel und Diaphoresis dazu.

Reiz-Reaktionsprinzip

Die wichtigsten Prinzipien der konventionellen Medizin sind die Eliminitio z.B. bei einem operativen Eingriff und die Directio, d.h. die gezielte Steuerung von Körpervorgängen vor allem durch die moderne Pharmakologie. Die nicht-pharmakologischen Therapieverfahren der Naturheilkunde basieren im Wesentlichen auf dem Reiz-Reaktionsprinzip, auch Hormesis (Anschub, Ansporn) genannt. Dabei wird ein Stimulus, der initial meist einen Stress bzw. eine Belas-

tung für den Körper darstellt, niedrig dosiert und gezielt eingesetzt, um eine Körperreaktion anzuregen, die die Gesundheit unterstützt. Beispiele sind alle Formen von trainingsdosiertem Sport oder Bewegung, die zunächst eine Stressreaktion bewirken, als Gegenreaktion dann aber zur besseren Zell- und Organfunktion und schließlich auch der Leistungskapazität führen. Dieses Trainingsprinzip funktioniert bei allen physiologischen Reizen.



Blutdruck- und LDL-Senkung durch Nahrungsmittel

Spezifische Nahrungsmittel führen zu einer Blutdrucksenkung, die durchaus mir der von Antihypertensiva vergleichbar ist. Das Problem ist, dass der regelmäßige Verzehr solcher Nahrungsmittel gewährleistet sein muss, d.h. praktikabler ist nur der wechselnde Verzehr verschiedener antihypertensiv wirksamer Nahrungsmittel, wie:

- Nitratreiche Kost (Rucola, Spinat, Blattgemüse, rote Beete, Salat)
- Hibiskustee (2 Tassen/Tag)
- Grüner Tee (2 Tassen/Tag)
- Walnüsse (20 – 30 g/ Tag)
- Polyphenolreiches Olivenöl
- Leinsamen und Leinöl
- Pistazien

- Granatapfel
 - Sojaweiß (Tofu, Tempeh).
- Eine diätetische Absenkung des LDL-Cholesterins kann durch folgende Nahrungsmittel erzielt werden:

- Leinsamen
- Paranüsse
- Avocado
- Mandeln.

Auch die Kneipp-Hydrotherapie zeigt eine moderate blutdrucksenkende Wirkung. Für die Sauna belegen Daten eine günstige Wirkung auf das Risiko eines akuten Herzinfarktes und die kardiovaskuläre Mortalität. Bei herzinsuffizienten Patienten verbessern Saunabäder mit moderater Temperatur bis 70 Grad die Symptomatik.

Fasten ist ein starkes Signal

Fasten ist eines der stärksten biologischen Signale an den Körper. Schon das intermittierende Fasten führt zu einer Vielzahl komplexer Aktivierungen und Hemmungen der biologischen Steuerungssysteme mit überwiegend gesundheitsfördernden Effekten. Dazu gehören:

- Verbesserung der Mitochondrienfunktion
- Förderung der DNA-Reparatur
- Günstige zerebrale Wirkungen durch Ketokörper

- Absenkung der Insulinspiegel
- Günstige Beeinflussung der intestinalen Mikrobiota
- Stimmungsanhebung durch eine erhöhte Serotonin-Verfügbarkeit und Endorphin-Ausschüttung
- Vermehrte Stammzellbildung
- Positive metabolische Effekte durch Gewichtsabnahmen und Fettabbau
- Entzündungshemmung durch Down-Regulation von Zytokinen.

NOTIZEN



Mind-Body-Medizin

Unter der Mind-Body-Medizin versteht man eine strukturierte Stressreduktion, die neben der individualisierten Stressreduktion auch Aspekte der Krankheitsbewältigung umfasst. Ziel der Spannungsrelaxationstechniken wie Hypnose, Tai-Chi, Meditation, Yoga und autogenes Training ist das Erreichen einer „Relaxation Response“ statt der „Fight and Flight-Response“. Für die Mind-Body-Medizin konnten positive Wirkungen bei Erkrankungen, die entweder durch Stress mit verursacht oder ausgelöst werden wie Herzinfarkt, Hypertonie, Colitis ulcerosa, Migräne, Fibromyalgie oder die infolge der Schwere der Erkrankung selbst Stress verursachen wie Malignom, HIV, MS oder Herzinsuffizienz, nachgewiesen werden.

Was ist gut für Rheumatiker?

Für die Wirksamkeit des Fastens besteht Evidenz aus mehreren randomisierten Studien, die allerdings vor der Ära der modernen Therapie mit Biologika und modernen DMARDs durchgeführt wurden. Für Phytopharmaka und Nahrungsergänzungen konnte dagegen keine klinische Wirksamkeit nachgewiesen werden. Eine erste Studie zeigte eine mögliche günstige Wirkung von ayurvedischen Kräutern. Auch die Mind-Body-Medizin, vor allem Meditation, mit strukturierter Stressreduktion ist als ergänzende Therapie zur Verbesserung der Lebensqualität und des psychischen Befindens bei RA sinnvoll und deshalb auch empfehlenswert. Insgesamt sind naturheilkundliche Therapieverfahren eine sinnvolle Ergänzung der Schmerztherapie. Ob einzelne Verfahren wie z.B.

Fasten einen darüber hinausgehenden Einfluss auf die Krankheitsaktivität entfalten, ist aber noch unklar.

Spezifische und unspezifische Wirkungen der Akupunktur

Der Gesamteffekt der Akupunktur setzt sich aus einem spezifischen und unspezifischen Effekt zusammen. Es ist zwar nicht egal, wo man hin sticht, das Stechen an sich, das Ritual und das gesamte Setting insbesondere die Therapeutenzuwendung haben aber einen wesentlichen Anteil am Gesamteffekt. Das gilt gleichermaßen für alle Injektionstherapien.

Blutegel bei Arthrosen

Die gute symptomatische Wirksamkeit einer Blutegeltherapie bei Gonarthrose konnte in entsprechenden Studien nachgewiesen werden. Auch bei der Rhizarthrose waren Blutegel wirksam. Als Wirkmechanismen werden direkt schmerzlindernde Inhaltsstoffe des Speichels der Blutegel diskutiert. Neben dem Hirudin konnten mehr als 200 pharmakologisch wirksame Substanzen identifiziert werden. Schwere Infektionen oder sonstige ernsthafte Nebenwirkungen wurden bisher bei diesen Indikationen nicht beschrieben. Als weiteres ausleitendes Verfahren hat sich auch das Schröpfen bei dieser Indikation bewährt. Es ist wesentlicher Bestandteil der traditionellen Medizinverfahren. In einer Studie zeigte ein apparatives pulsatile Schröpfen bei Patienten mit einer Gonarthrose im Vergleich mit einem Abwarten eine deutliche Überlegenheit im Hinblick auf Schmerzen.

