

pharmaDavos 2024

Packende Partnerreferate Am etablierten Pharmaziekongress besuchte astreaBULLETIN vier komplementärmedizinische Referate von Kongresspartnern.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Es lohnt sich, bei pharmaDavos nicht nur die von CAP organisierten Hauptreferate und Kurse zu besuchen, sondern auch die Partnerreferate. Wir haben vier komplementärmedizinische ausgewählt.

Schlafstörungen, Stress und Burn-out

«23 Prozent der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen», sagte

Dr. med. Philipp K. M. Katumba.

Er wies darauf hin, dass Schlafstörungen mit dem Alter zunehmen – parallel dazu auch die Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmitteln, die bei Personen ab 75 Jahren den Höchstwert erreicht. «Die Folgen von Schlafstörungen sind vielfältig: Leistungsabfall, Konzentrationsprobleme, Stress und Schmerzen sowie ein Risiko für psychische Erkrankungen, Diabetes und Demenz.»

Bei schlechten Schläfern treten in den REM-Phasen des Schlafs statt lebhafter Träume vermehrt Gedan-

ken und Grübeln auf. «Der REM-Schlaf ist wichtig für das Gedächtnis, die Kreativität und die Verarbeitung der Emotionen», erinnerte der Arzt.

Burn-out hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Zu den Risikogruppen gehören Sozialarbeiter, Ärzte, Zahnärzte, Lehrer, Pflegeassistentinnen und Manager. Rund zehn Prozent aller Beschäftigten dieser Risikogruppen sind von einem Burn-out-Syndrom betroffen. Die eingesetzten Therapiekonzepte, so Dr. Katumba, richten sich nach dem Grad des Burn-outs. Heilpflanzen wie Ginseng, Taigawurzel und Rosenwurz, die zu den Adaptogenen gehören, haben bei Burn-out-Patienten eine hohe Wirksamkeit. Für ein neues Präparat, das die orthomolekularen Substanzen Tryptophan und Magnesium mit Presssaft von *Lactuca sativa* (Lattich) und *Melissa officinalis* (Zitronenmelisse) kombiniert, konnte in einer klinischen Studie eine Verbesserung verschiedener Schlafparameter nachgewiesen werden.

«Homöopathika sind Arzneimittel»

«Zwei Komponenten bestimmen die medizinische Wirksamkeit eines Arzneimittels: die spezifischen Arzneimitteleffekte sowie Kontexteffekte», erklärte **PD Dr. Stephan Baumgartner**, Institut für Komplementäre und Integrative Medizin Universität Bern. «In randomisierten Studien und in Meta-Analysen gibt es deutliche Hinweise für spezifische Wirkungen potenziertes Präparate über Placebo hinaus. Darüber hinaus

gibt es erste Hinweise auf spezifische medizinisch-psychologische Effekte der homöopathischen Anamnese. «Kohortenstudien zur «real world effectiveness» der Homöopathie im Bereich Hausarztmedizin zeigen zudem eine Alltagswirksamkeit im Patientenurteil, die vergleichbar ist mit «konventioneller» Medizin, eine Reduktion des Antibiotika- und Antipyretikaverbrauchs sowie eine Reduktion von nichtsteroidalen Entzündungshemmern. Gemäss unseren Untersuchungen sind potenzierte Präparate keine Placebos, sondern spezifisch wirksame Präparate.»

Hinweise auf das Wirkprinzip gebe die Korrelation mit der Komplexität des Systems (Mensch > Tiere > Pflanzen > Mikroorganismen > Zelllinien). Homöopathie sei eine Regulationsmedizin, die den Organismus zur Autoregulation anrege, um die Homöostase wiederherzustellen oder zu erhalten. Diskutiert wird die Modifikation von Wasserstoffbrückenbindungen in homöopathischen Präparaten durch eine nicht-thermische Energie als Träger einer Art von Information mit regulativer Wirkung.

Zusammenfassung des Forschungsstands zur Homöopathie auf der Website der Universität Bern:





Dr. med. Simon Feldhaus
Chefarzt der Paramed Gruppe



PD Dr. Stephan Baumgartner
Institut für Komplementäre
und Integrative Medizin
Universität Bern



Dr. med. Philipp K. M. Katumba
Leitender Arzt bei SIHLMED,
dem Zentrum für integrative
Medizin in Zürich und Zug



Prof. Dr. med. Annette Kuhn
Leitende Ärztin Urogynäkologie
und Stv. Chefärztin Gynäkologie
im Inselspital Bern

Harnwegsinfektionen: Es muss nicht immer ein Antibiotikum sein!

«Wir brauchen ein gesundes Mikrobiom», sagte Frau **Prof. Dr. med. Annette Kuhn**, Frauenklinik, Inselspital Bern. «Es ist bei jedem Menschen einzigartig und beeinflusst das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Hormonsystem.» Zudem hat sich gezeigt: Nur ein bis drei Prozent der unkomplizierten Harnwegsinfekte (HWI) gehen in eine Pyelonephritis über. Daher sei eine Reduktion der Antibiotikaphylaxe angezeigt. Denn drei Gefahren würden beim Einsatz von Antibiotika lauern: Allergien, negative Einflüsse auf das Mikrobiom und Resistenzen. Eine Hochrechnung zeigt: Im Jahre 2050 werden mehr Menschen an Resistenzen sterben als an Krebs. Das BAG empfiehlt heute, «den Einsatz von Antibiotika durch Anwendung gezielter präventiver Massnahmen und wirksamer Alternativen auf ein notwendiges Minimum zu reduzieren».

«37 Prozent der Frauen mit unkomplizierten HWI sind bereit, initial auf ein Antibiotikum zu verzichten», so Annette Kuhn. Während ältere Frauen bei Atrophie mit lokalen Östrogenen behandelt werden können, kämen bei anderen pflanzliche Mittel (Cranberrys), Antiphlogistika (Ibuprofen) und Impfungen infrage. Darüber hinaus sollten Antikonzeption und Lifestyle-Anpassungen besprochen werden.

Eine neue pflanzliche Kombination mit Rosmarinblättern, Tausendgüldenkraut und Liebstöckelwurzel zeigte eine multimodale Wirkung. In Studien war die Wirkung vergleichbar mit Fosfomycin®, wobei das Darmmikrobiom nicht beeinflusst wurde. «Auch Femannose® kann zur Therapie und Behandlung eingesetzt werden», so Annette Kuhn. Evidenzbasiert sei unter anderem der Einsatz von Senfölen.

Demenz und Cognitive Decline

«MCI (*mild cognitive impairment*) kann bereits mit 40 Jahren beginnen», sagt **Dr. med. Simon Feldhaus**, Chefarzt der Paramed Gruppe. Zu den pathogenetischen Faktoren gehören genetische, psychosoziale und Umweltfaktoren.

«MCI ist eine Stoffwechselstörung im Gehirn», so Feldhaus. Eine Studie habe gezeigt, dass der regelmässige Verzehr von Fisch und ungesättigten Fettsäuren das Risiko um 60 Prozent senkt, an Alzheimer zu erkranken. Eine andere kam zu dem Ergebnis, dass eine Kohlenhydratreduktion die Gedächtnisleistung älterer Menschen verbessern kann. Schliesslich wurde ge-

zeigt, dass Insulinresistenz eng mit demenziellen Symptomen zusammenhängt. Als Alternative zu Glukose und Fruktose bietet sich Galaktose als Energiequelle fürs Gehirn an, da sie Insulinrezeptor-unabhängig von den Nervenzellen aufgenommen wird.

In frühen Stadien der Demenz können Präparate mit standardisiertem Extrakt aus *Ginkgo biloba* EGb 761 eingesetzt werden. Studien hätten zudem gezeigt, dass ein Mangel an Mikronährstoffen wie Vitamin E, B₁₂, Folsäure mit der Abnahme körperlicher Funktionen assoziiert ist. Ein weiterer Risikofaktor für eingeschränkte kognitive Fähigkeiten sei ein erhöhter Homocysteinspiegel im Plasma. Dieser könne durch einen Cocktail aus B₆, B₁₂ und Folsäure gesenkt werden.

«Mikronährstoffe sind Netzwerke, wirken aber auch einzeln. Die Beeinflussung des Stoffwechsels im Gehirn ist durch eine individuell dosierte orthomolekulare Medizin gut möglich», so Feldhaus. «Eine vorherige Diagnostik ist zwingend. Breitband-Multi-Präparate sollten möglichst individuell angepasst und allenfalls durch Einzelpräparate ergänzt werden.» <

JÜRGEN LENDENMANN ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.