

# Arzneipflanzen in der Altersmedizin

Mit dem EEG lassen sich Wirkungen von Phytopharmaka nachweisen. Ginkgo biloba, einziges pflanzliches Antidementivum in den WFSBP-Therapieempfehlungen, zeigt gute Wirkungen. Heilkräuter können gesundheitsfördernd wirken, auch wenn sie nicht resorbiert werden. Das sind drei von vielen Highlights der Tagung «Phytotherapie 2014».

Jürg Lendenmann

Faszinierend sind die Facetten der Phytomedizin, wobei manche noch viel zu wenig bekannt sind: Dies war der Eindruck nach dem ersten Tag der internationalen Tagung «Phytotherapie 2014» in Winterthur. Wir haben drei Referate herausgepickt.

## «Leider wird Ginkgo biloba nicht so oft eingesetzt»

«Jede einzelne Person ist direkt von Demenz betroffen», so Prof. Dr. med. Egemen Savaskan, Klinik für Alterspsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich: Zu den rund 100 000 Demenzkranken in der Schweiz würden dreimal so viele Angehörige und ebenso viele weitere Betroffene (Medizinalpersonal, Spitex, ...) kommen. «Fast alle Demenzkranken entwickeln mit dem Fortschreiten der Erkrankung mindestens eines von mehreren neuropsychiatrischen Symptomen wie Depressionen, Apathie, motorische Unruhe und Wahnvorstellungen.» Die Symptome würden nicht nur die Mehrzahl der Betroffenen stark belasten, sondern auch die betreuenden Personen.

Die Prävention der Demenz habe multifaktoriell zu erfolgen: Rege geistige Aktivität, regelmäßige körperliche Bewegung, ausgewogene Ernährung und ein aktives soziales Leben gehörten ebenso dazu wie das Senken von vaskulären Risikofaktoren. Savaskan: «Auch antioxidative Substanzen können in der Prävention und Therapie neurodegenerativer Erkrankungen eine Rolle spielen. Die Guidelines der «World Federation of Societies of Biological Psychiatry» (WFSBP) empfehlen zur Behandlung fünf Antidementiva, unter denen als einziges Phytotherapeutikum ein Ginkgo-Präparat (EGb 761®) fungiert.» Hervorzuheben seien die synergistischen Wirkungen der Substanzen des Ginkgo-biloba-Extraktes. Er reduziere durch seine Radikalfänger-Eigenschaften oxidativen Stress und zeige direkte und indirekte positive Wirkungen auf die mitochondriale Atmung.

Langzeitstudien (Oregon, GEM, GuidAge) würden die gute präventive Wirkung des Phytotherapeutikums belegen. «Leider», so Savaskan, «wird das Präparat nicht so oft eingesetzt.» Denn auch bei milden kognitiven Beschwerden (MCI) sowie bei kognitiven und neuropsychia-

trischen Symptomen zeigten placebokontrollierte Studien dessen positive Wirkungen. Zudem seien in den Studien die Abbruchraten aufgrund von Nebenwirkungen deutlich geringer als mit anderen Antidementiva.

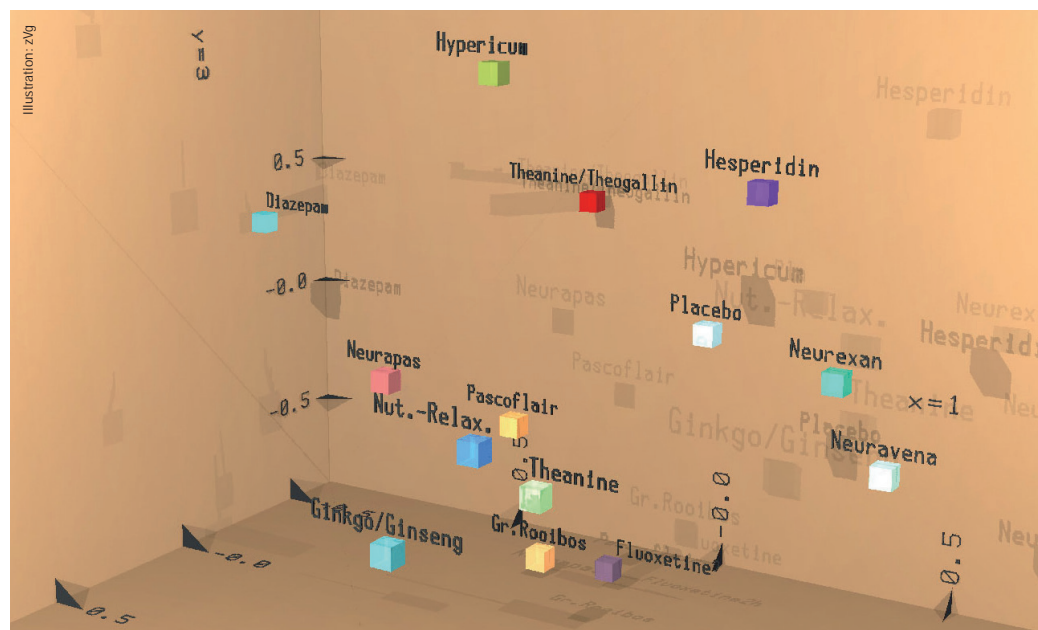
Auch die Angehörigen würden indirekt von der Behandlung profitieren. Präventive Therapien müssten jedoch sehr früh angesetzt werden und sehr langfristig sein. Wichtig für den Erfolg sei zudem eine hohe Therapie-Adhärenz: «Die Therapie muss Teil der Lebensführung werden.»

## Das EEG zeigt, wenn ein pflanzliches Arzneimittel wirkt

Das EEG ist 88 Jahre alt. «1926 entdeckte Hans Berger, dass sich Hirnaktivitäten messen lassen, indem Hirnströme über Elektroden in einem Messgerät erfasst und als Elektroenzephalogramm (EEG) dargestellt werden», erläutert Prof. Dr. Wilfried Dimpfel von der Justus-Liebig-Universität in Giessen. «Noch immer herrscht die Ansicht, die Auswertung von Hirnströmen sei sehr kompliziert und klare Ergebnisse könne man nicht erwarten.» Doch bereits 1932 hätte Berger zusammen mit Günther Dietsch das EEG mittels Frequenzanalyse quantifiziert.

«Zusammen mit dem Mathematiker und Physiker Hans-Carlos Hofmann habe ich eine Methode entwickelt, die elektrische Tätigkeit des Gehirns sowohl quantitativ wie auch kartographisch darzustellen – als farbige, spektrale Signaturen: den Enkephalogrammen», so Dimpfel. «Viele Leute leiden im Alter unter kognitiven Leistungseinbußen. Diese kann man mit dieser Methode ganz klar erfassen.» So würden MCI-Patienten deutlich weniger Alpha-2- wie auch Beta-Wellen produzieren. Getestet werde die Hirnleistung mit vier verschiedenen kognitiven Tests, die im EEG quantitativ klar bewertbar seien. Zu den Belastungstests merkt Dimpfel an: «Das Gehirn ist gleich wie ein Motor: Sie können ihn nicht ohne Last prüfen.»

Zur objektiven Messung der Schlaftiefe sei ein spezieller Messparameter abgeleitet worden: der spektrale Frequenzindex SFx. Dimpfel: «Neben der klassischen Darstellung der Schlaftiefe zeigt er an, ob es sich um einen erholsamen Schlaf handelt oder nicht.» Eine Untersuchung hätte gezeigt, dass ein Präparat mit Hopfen und Baldrian wirkungsvoller sei als Placebo aber auch als ein reines Baldrian-Präparat.



Aus dem EEG lassen sich Wirkungen von Medikamenten ableiten.

*Heil- und Küchenkräuter eignen sich für die Gartentherapie besonders, da sie vielfältige und intensive Sinneserfahrungen vermitteln.*

«Die elektrische Aktivität des Gehirns ist beileibe kein Epiphänomen», betont Dimpfel. «Wir können heute sagen: Sie ist der Spiegel der Psyche. Und wenn man diese quantitativ analysiert, können wir auch über die Psyche Aussagen machen.» Medikamentenwirkungen könnten anhand der Diskriminanzanalyse voneinander differenziert werden. Dabei würden die Ergebnisse von drei Funktionen in den Raum projiziert, die von weiteren farblich dargestellt (s. Grafik links). «Die Ergebnisse der Messungen von einem Patienten kann man mit jenen von Gesunden vergleichen und sagen, um wieviel sich ein Wert von der Norm unterscheidet. Das ist für mich als Pharmakologe die Basis für eine rationale Pharmakotherapie.» In der Diskussion auf die Empfindlichkeit der Methode angesprochen, antwortet Dimpfel auch mit einem Augenzwinkern: «Die Methode ist so empfindlich, dass ich Ihnen mit hundertprozentiger Sicherheit sagen kann, ob eine Frau oder ein Mann abgeleitet wurde. Die Beta-Power unterscheidet sie. Frauen ticken elektrisch anders.»

### Heilkräuter in der Gartentherapie

«Schon im alten Ägypten haben Ärzte den Patienten Gartenspaziergänge verordnet, um den Heilungsprozess zu fördern», sagt der Psychologe und Gartentherapiespezialist Thomas Paster. «Und Claude Monet, der depressiv war, verordnete sich selber das Gärtnern als Therapie.» Die moderne Gartentherapie sei in Amerika in den 1950er-Jahren bei der Rehabilitation von Kriegsveteranen entwickelt worden.

Laut Definition sei die Gartentherapie «ein von einer Gartentherapeutin oder einem Garten-

therapeuten gesteuerter Prozess, in welchem Pflanzen und Gartenaktivitäten gezielt dazu verwendet werden, das soziale, psychische und körperliche Wohlbefinden von Menschen zu stärken.» Die Gartentherapie könne verschieden eingesetzt werden: berufsbezogen (Reintegration in den Arbeitsprozess), therapeutisch (Unterstützung der Heilung, Rehabilitation nach Krankheit) und sozial (Förderung der Gesundheit und der Lebensqualität).

Für die Gartentherapie insbesondere in Altersheimen böten sich vor allem Heil- und Küchenkräuter an. Paster: «Sie vermitteln verschiedene Sinneserfahrungen – riechen intensiv, vermitteln spezielle Tastempfindungen, färben die Finger usw. Zwei Pflanzen, die nie fehlen dürfen, sind Ringelblume und Lavendel. Der Lavendel riecht nicht nur stark, sondern wächst hoch – er kann ohne Bücken geschnitten werden – und wird von vielen Insekten besucht.» Heil- und Küchenkräuter bzw. deren Früchte würden sich vielfältig weiterverarbeiten lassen, beispielsweise zu Duftsäckchen, Kräutersalz, Brotaufstrich oder Sirup, zu Konfitüren oder Chutneys.

Zum Schluss verweist Paster noch auf die «intergenerationelle Gartengruppe» – ein von der Age-Stiftung unterstütztes Projekt, das sowohl bei den Altersheimbewohnern wie bei Vierjährigen der nahe gelegenen Kindertagesstätte auf grosse Begeisterung stiess. ■

Hinweis: Kurzfassungen aller am Kongress gehaltenen Referate sowie Abstracts der Poster wurden publiziert in der Zeitschrift «Forschende Komplementärmedizin» und sind kostenlos downloadbar unter [www.karger.com/Article/Abstract/363713](http://www.karger.com/Article/Abstract/363713).