

PERSPEKTIVEN DER KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

In der Komplementärmedizin wird rege geforscht. Nicht nur gilt es Wirkungen sowie Placebo-Effekte messbar zu machen. Die Komplementärmedizin entwickelt sich weiter – zur Integrativen Medizin und darüber hinaus. Einige Impressionen vom Symposium am Universitätsspital Zürich und der anschliessenden Antrittsvorlesung von Prof. Claudia Witt.

Text: Jürg Lendenmann

«Was sind Placebos und wie wirksam sind sie?» Scheinmedikamente, so **Prof. Irvin Kirsch**, werden nicht nur in medizinischen Therapien eingesetzt. Auch physische und psychologische Behandlungen können Placebos sein, mit denen messbare Wirkungen erzielt werden.

Placebos werden erforscht

Wie stark ein Placebo wirkt, hänge einerseits von den Gegebenheiten – der Art der Krankheit ab. So könnten Placebos sehr gute Wirkungen bei einer Depression zeigen, aber keine bei Infertilität. Andererseits könne die Wirkung eines Placebos von Faktoren mitbestimmt werden wie: Farbe, Dosis, Dosierung, Preis, Qualität des Arztes, therapeutische Beziehung sowie Umfang einer Therapie. «Placebo-Chirurgie wirkt viel stärker als Placebo-Pillen», ergänzte Kirsch. Ein Vergleich verschiedener Therapien bei Depressionen zeigte: Während sich die Symptome bei Abwarten um 13% besserten, bei normaler Betreuung um 36% und mit Placebo-Medikamenten um 38%, lag die Rate mit klassischen Antidepressiva bei 46%. Bessere Ergebnisse zeigten Psychotherapie und körperliche Bewegung (je 47%) sowie Psychotherapie plus Antidepressiva (52%) und Akupunktur (52%).

Um beurteilen zu können, wie stark Placebos wirken, müssten in Zukunft die einzelnen Patientengruppen exakter miteinander verglichen werden: «Es kann sich dabei herausstellen, dass das Placebo einer Therapie besser wirkt als das Verum der Vergleichstherapie.» Erstaunlich ist auch der Befund, dass Placebos wirken können, selbst wenn die Patienten wissen, dass sie solche einnehmen. Kirsch, mit einem Augenzwinkern: «Wir müssen keine Placebos verschreiben. Aber ich wünschte, wir könnten.»

Die Diagnose ist der Schlüssel

Starenschwärme, die sich wie ein einziger Organismus bewegen: Mit solchen überwältigenden Bildern veranschaulichte **Prof. Jan van der Greef** seine Forderung, es gelte vermehrt biologische Systeme zu verstehen. Und zwar nicht nur durch das Studium der Einzelteile, wie dies die For-



Ein Starenschwarm, der sich wie ein Organismus bewegt: «Es gilt auch für die westliche Medizin, biologische Systeme besser zu verstehen», so Prof. Jan van der Greef.

schung der westlichen Medizin kennzeichne. Auch über das Erfassen des Ganzen sei ein Verständnis der Teile zu erlangen – eine Vorgehensweise, die der chinesischen Medizin eigen ist. «Die Diagnose ist der Schlüssel!», sagte van der Greef, und zeigte, wie die westlichen und östlichen Konzepte sich ergänzen und die Wandlung zur zukunftssträchtigen personalisierten Medizin vorantreiben können.

Was ist «Wohlbefinden»?

«Wir leben in einer krankheitszentrierten Welt», so der Schluss von **Prof. Paul Dieppe**, der das Wohlbefinden anhand von vier Disziplinen

(Ökonomie, Soziologie, Psychologie und medizinische Wissenschaft sowie zwei Optionen (subjektive und objektive Daten) analysierte. Doch was sagen die komplementäre und die alternative Medizin über das Wohlbefinden? Am Schluss von Dieppes Forschung bleiben drei für ein Individuum zentrale Fragen übrig: Verstehe ich, was um mich herum passiert? Komme ich mit allen den Aufgaben zurecht, die das Leben an mich stellt? Hat mein Leben einen Sinn?

Standortbestimmung, Perspektiven

In ihrer Antrittsvorlesung ging **Prof. Claudia Witt** eingehend auf die Perspektiven der Komplementärmedizin ein. «Es gibt Verfahren in der Komplementärmedizin, die sehr schön die Brücke schlagen zwischen Gesundheit, Verhalten, Prävention, Gesunderhaltung und Self Care: Das ist die Mind Body Medicine.» Sie nutze die Interaktion zwischen Psyche und Körper und biete Patienten Tools an, um resilienter – entspannter im Umgang mit Stressoren zu werden. «Zu den Tools gehören autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit, Meditation, Visualisierung, Bewegungstherapien wie Yoga, Qigong und Taiji sowie Biofeedback.» Achtsamkeit spiele eine ganz grosse Rolle, da sie sich nachweislich positiv auswirke auf Angst, Depression, Schmerz und auch auf Telomerase-Aktivität, d. h. auf die Zellalterung.

Es gebe neue Technologien, die helfen, die Self Care der Patienten zu stärken. Witt nannte als Beispiele ihrer laufenden Forschungsprojekte Apps, die entwickelt wurden, damit Patienten zu Hause Akupressur bzw. Entspannungsübungen durchführen können. Wichtig sei auch, wie in den USA schon üblich, Interessensvertreter mit einzubeziehen. Claudia Witt: «Bei grösseren Studien habe ich immer Patienten bei der Planung mit dabei.» //

Quellen

- «The Future of Complementary and Integrative Medicine Research – International Perspectives», 1.12.2014.
- Antrittsvorlesung Prof. Dr. Claudia Witt, 1.12.2014.