Sinnvoller Einsatz komplementärer und integrativer Medizin bei MS

Komplementäre Medizin kann zur Symptomverbesserung, Minderung von Nebenwirkungen konventioneller Therapien und zur Unterstützung eines günstigen MS-Verlaufs eingesetzt werden. Dr. med. Robert Fitger und Prof. Dr. med. Ursula Wolf geben einen Überblick über die verschiedenen Fachrichtungen und Finanzierungsfragen.

Studien aus Skandinavien und Deutschland zeigen, dass über die Hälfte der MS-Betroffenen Komplementärmedizin nutzen und die meisten mit der Wirksamkeit zufrieden sind. Auch in der Schweiz kommt sie oft zum Einsatz. Komplementärmedizin wird immer ergänzend zur konventionellen Medizin angewendet und umfasst verschiedene medizinische Fachrichtungen. Ihnen gemeinsam ist, dass sie ganzheitliche Konzepte haben, beispielweise Körper, Seele und Geist berücksichtigen und dass Eigenregulations- und Regenerationskräfte, die jeder Mensch hat, angeregt werden. Integrative Medizin bedeutet schliesslich die sinnvolle und sich gegenseitig ergänzende Kombination von konventioneller und komplementärer Medizin.

Im Folgenden stellen wir aus der Gruppe der komplementärmedizinischen Fachrichtungen diejenigen vor, bei denen die Kosten ärztlicher Behandlungen von der Grundversicherung übernommen werden.

Anthroposophisch erweiterte Medizin (AEM)
Die AEM wurde von Dr. Steiner und Dr. Wegman begründet. Sie berücksichtigt Körper, Lebenskräfte, Seele und Geist des Menschen sowie seine soziale Situation. Sie vereinigt die Erkenntnisse der Natur- und Geisteswissenschaft und erfordert ein universitäres Medizinstudium. Für die MS gibt es therapeutische Konzepte, und es wird angestrebt, das Ungleichgewicht zwischen verhärtenden Tendenzen (Plaquebildung im Gehirn, Rückenmark) und aufzulösenden Tendenzen (Entzündung) auszugleichen. Für Beschwerden wie Fatigue, Spastik, Schmerzen oder Blasenstörungen werden unter anderem Heilmittel mit Arnica, Aconit, Quarz oder Apis mellifica angewendet, die sich in der klinischen Praxis bewährt haben. Auch Heileurythmie, eine achtsame Bewegungstherapie mit spezifischen Übungen für MS, wird eingesetzt.

/// Prof. Dr. med. Ursula Wolf ist Direktorin des Instituts für Komplementäre und Integrative Medizin an der Universität Bern und Mitglied im Medizinisch-wissenschaftlichen Beirat der Schweiz. MS-Gesellschaft.

Klassische Homöopathie (KH)
Die KH geht auf den Arzt Hahnemann zurück, der beschrieb, dass man mit einem verdünnten und dynamisierten, das heisst potenzierten Mittel, Beschwerden behandeln könne, die das unverdünnte Mittel auslöse (sogenannte Simile-Regel). Er sprach von geistartigen Substanzen und nannte die Präparate homöopathische Potenzen. Ausgangsstoffe für homöopathische Präparate sind Mineralien, Metalle, Pflanzen und Tierprodukte. Die Therapie erfolgt hochindividualisiert (eine erste Konsultation dauert 1.5 bis 2 Stunden) und verordnet werden hochverdünnte Arzneimittel. Aufgrund des hohen Verdünnungsgrades der homöopathischen Präparate sind keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln zu erwarten.

/// Dr. med. Robert Fitger ist Oberarzt am Institut für Komplementäre und Integrative Medizin der Universität Bern.

Traditionelle chinesische Medizin (TCM)
Die TCM beinhaltet fünf Säulen: chinesische Phytotherapie, Akupunktur, Ernährungslehre, QiGong und Tuina-Massage. Durch die Therapien wird der Fluss des Qi, der sogenannten Lebenskraft, der bei einer MS-Erkrankung gestört sein kann, sowie ein ausgewogenes Zusammenwirken der gegensätzlichen Kräfte Yin und Yang angeregt. Akupunktur, Kräuter und Ernährung spielen eine wichtige Rolle und können auch bei Beschwerden wie Spastik, Schmerzen und Darm- oder Blasenproblemen eingesetzt werden. Die Kräutermischungen werden individuell zusammengestellt und verordnet. Zu beachten sind Wechselwirkungen, die chinesische Kräuter mit anderen Medikamenten haben können, beispielsweise durch deren verzögerten oder beschleunigten Abbau.

Europäische Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)
In der Phytotherapie werden ganze Pflanzen oder Pflanzenteile zu Arzneimitteln verarbeitet. Die Arzneimittel enthalten daher verschiedene Einzelsubstanzen, die zusammenwirken. Dadurch ist die Wirkung milder als bei konventionellen Arzneimitteln und das Nebenwirkungsprofil eher besser. Besonders bekannt ge-

worden sind in der letzten Zeit Weihrauchpräparate, da in Studien eine mit Cortison vergleichbare Entzündungshemmung nachgewiesen werden konnte. Verschiedene andere Pflanzen, wie die Kapuzinerkresse bei Blasenentzündung, haben sich ebenfalls bewährt und stellen aufgrund der klinischen Erfahrung eine hilfreiche Ergänzung dar. Zu beachten sind Wechselwirkungen, die phytotherapeutische Arzneimittel mit anderen Medikamenten haben können.

Finanzierung und weiterführende Informationen

Die Komplementärmedizin ist in der Schweizer Bevölkerung gut verankert und ein wichtiger Teil der Gesundheitsversorgung. Ausbildung und Praxis der Komplementärmedizin und die Herstellung von komplementärmedizinischen Arzneimitteln sind klar geregelt. Ärztinnen und Ärzte können zu ihrem jeweiligen Facharzttitel Fähigkeitsausweise erwerben, die es für vier komplementärmedizinische Fachrichtungen gibt: Anthroposophisch erweiterte Medizin, Klassische Homöopathie, Phytotherapie, Traditionelle chinesische Medizin/Akupunktur. Fähigkeitsausweise und Facharzttitel werden vom Schweizerischen Institut für Weiter- und Fortbildung (SIWF) vergeben. Behandlungen bei Ärztinnen und Ärzten mit Fähigkeitsausweis werden von der Grundversicherung übernommen.

Komplementärmedizinische Behandlungen von Ärzten ohne Fähigkeitsausweis sowie von Therapeutinnen mit nationalem Diplom werden oft von der Zusatzversicherung übernommen. Es empfiehlt sich allerdings, dies vorgängig mit der Versicherung zu klären.

Bei einer komplexen Erkrankung wie der MS ist die neurologische Fachexpertise unerlässlich. Daher ist es am besten, wenn Fachärztinnen für Neurologie mit Fachärzten mit komplementärmedizinischer Expertise zusammenarbeiten.

Eine stärkere Forschungsförderung der komplementären und integrativen Medizin würde ermöglichen, dass das Potenzial dieser Methoden noch besser ausgeschöpft werden könnte.

Unter diesen Links finden Sie verlässliche Informationen:

- Vereinigung anthroposophisch orientierter Ärzte in der Schweiz (VAOAS): vaoas.ch
- Schweizerische medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP): smgp-sspm.ch
- Schweizerischer Verein Homöopathischer Ärztinnen und Ärzte (SVHA): svha.ch
- Assoziation Schweizer Ärztegesellschaften für Akupunktur und Chinesische Medizin (ASA): akupunktur-tcm.ch

/// **Text:** Dr. med. Robert Fitger und Prof. Dr. med. Ursula Wolf

Gesunde Ernährung als wichtiger Pfeiler für das Symptommanagement von MS-Betroffenen

Eine ausgewogene Ernährung ist von grosser Bedeutung für die Gesundheit im Allgemeinen – und im Speziellen auch für die nicht-medikamentöse Behandlung und das Symptommanagement bei MS. Das gilt besonders auch bei Fatigue.

Führt eine gesündere Ernährung zu weniger Fatigue?
Es gibt Hinweise in der Forschungsliteratur, dass die Ernährungsweise einen Einfluss auf das Auftreten und den Schweregrad einer Fatigue haben kann. Neben einzelnen Mikronährstoffen wie z.B. Magnesium soll vor allem eine gesunde Ernährungsweise mit einem hohen Konsum von Obst, Gemüse, Nüssen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und hochwertigen pflanzlichen Ölen einen positiven Effekt haben.
Deshalb hat das Schweizer MS Register diese Fragestellung in einer Spezialbefragung thematisiert. Mittels Analyse von 1'100 Datensätzen konnten zwei verschiedene Ernährungsmuster identifiziert werden:

> **Ernährungsmuster 1:** weisses und rotes Fleisch, Wurst/Aufschnitt, Brot, Getreide, Süssspeisen/Dessert
> **Ernährungsmuster 2:** Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fleischersatz

Das erste Muster reflektiert eine eher «ungesunde Ernährungsweise» oder auch ein traditionelles «westeuropäisches Ernährungsmuster», charakterisiert durch einen hohen Konsum von Fleisch, Wurst, Aufschnitt, Brot, Getreide und zuckerhaltigen Speisen (Süssspeisen/Dessert). Im Gegensatz dazu wurde das zweite Muster als eher «gesunde Ernährungsweise» mit einem hohen Konsum an Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Fleischersatzprodukten beschrieben.

Im Einklang mit internationalen Studien deuten unsere Ergebnisse darauf hin, dass Personen mit einer «gesunden Ernährungsweise» (Muster 2) ein geringeres Ausmass an Fatigue nannten. Das heisst, dass ein höherer Konsum von Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Fleischersatzprodukten mit einem reduzierten Auftreten oder Ausmass von Fatigue einhergeht.
Die Ernährungsweise stellt ein Faktor dar, den man selbst beeinflussen kann, um der eigenen Gesundheit und dem persönlichen Wohlbefinden etwas «Gutes» zu tun. Entsprechend sollte die Ernährung auch Bestandteil eines umfassenden MS-Managements sein.

/// **Text:** Dr. Nina Steinemann, Schweizer MS Register

Im fünfteiligen Ernährungs-Workshop mit Dr. Nina Steinemann, Ernährungsexpertin und Projektleiterin des Schweizer MS Registers, lernen MS-Betroffene und Angehörige ganz praktisch, wie man eine gesunde und antientzündliche Ernährung im Alltag umsetzen kann.

Weitere Infos zum Ernährungs-Workshop und Anmeldung