

Komplementärmedizin und Naturheilverfahren

Was gibt es Neues aus Baden-Baden in der Frauenheilkunde?

Am 30. Oktober 2022 fand im Rahmen der Medizinischen Woche in Baden-Baden der NATUM-Tag statt. In dieser ärztlichen Fortbildung wurde der wissenschaftliche Stand zu komplementärmedizinischen Therapien und Naturheilverfahren in der Frauenheilkunde beleuchtet. Zudem wurde, wie alle zwei Jahre, der Wissenschaftspreis der NATUM vergeben. Lesen Sie hier ausgewählte Themen der Veranstaltung.

Nebenwirkungsmanagement bei onkologischen Therapien

Aktuelle Konzepte zur Behandlung von Nebenwirkungen bei Patientinnen mit Mammakarzinom, die eine Chemotherapie erhalten, stellte Dr. Simone Linsenbühler, Nürnberg, vor. Diese Erkrankten haben eine signifikant reduzierte 5-Jahres-Überlebensrate [Bach et al. J Psychiatr Res. 2021;143:481-4]. Zu den Nebenwirkungen, die bei den Patientinnen in dieser Situation häufig vorkommen, gehören auch Schlafstörungen. Linsenbühler stellte umfassende Ansätze vor, um der Insomnie zu begegnen (**Tab. 1**).

Linsenbühler referierte auch über eine randomisierte, kontrollierte Studie, in der die Auswirkungen von einer Aromatherapie mit Lavendelöl auf die Angstzustände und die Schlafqualität bei 70 Patientinnen und Patienten unter Chemotherapie untersucht wurden, eingeteilt in eine Lavendelöl-, eine Teebaumöl- und eine Kontrollgruppe [Ozkaram A et al. Clin J Oncol Nurs 2018;22:203-10]. Um die Angstzustände wie auch die Schlafqualität vor und nach der Chemotherapie zu messen, wurden der State-Trait Anxiety Inventory (STAI) und der Pittsburgh Quality Sleep Index (PSQI) verwendet. Die Autorinnen und Autoren verglichen die Werte für die Angst vor Merkmalen vor und nach der Chemotherapie und stellten einen signifikanten Unterschied in der Lavendelgruppe fest. Zusätzlich wurde eine signifikante Än-

derung der PSQI-Messungen vor und nach der Chemotherapie beobachtet.

Klimakterisches Syndrom: Alternativen zur Hormontherapie

Über die Möglichkeiten der hormonfreien Therapien bei klimakterischen Beschwerden berichtete Dr. Martin Porstner, Tegernsee. Klimakterische Beschwerden stellen sowohl in der haus- als auch in der frauenärztlichen Praxis ein häufig anzutreffendes Beschwerdebild dar. Neben den klassischen Symptomen wie Hitzewallungen und Schlafstörungen existiert eine Vielzahl möglicher weiterer Symptome, wie depressive Verstimmungen, Antriebslosigkeit oder Gelenksbeschwerden.

Ein relevanter Anteil der Patientinnen fragt heutzutage nach hormonfreien Behandlungsmöglichkeiten, sei es wegen eigener negativer Erfahrungen oder der Sorge über mögliche Nebenwirkungen. Auch die Haus- und Frauenärztinnen und -ärzte sind aufgrund von Kontraindikationen darauf angewiesen, in bestimmten Situationen, wie etwa bei Zustand nach Mammakarzinom, hormonfreie Alternativen anbieten zu können.

Mittels selektiver Literaturrecherche wurden verschiedene hormonfreie Ansätze zur Behandlung peri- und postmenopausaler Beschwerden beleuchtet. Das Spektrum reicht hierbei von der orthomolekularen Medizin über phytothera-

NATUM

Arbeitsgemeinschaft für
Naturheilkunde,
Komplementärmedizin,
Akupunktur und
Umweltmedizin der
Deutschen Gesellschaft für
Gynäkologie und Geburtshilfe
e.V.

www.natum.de
Informationen und
Kongressankündigungen

Geschäftsstelle:
Isabelle Karpinski
Emil-Barth-Straße 84
40595 Düsseldorf

Tel.: 0211 158-75103
Fax: 0211 158-22482

E-Mail:
info@natum.de

Die Veröffentlichung der
Beiträge dieser Rubrik
erfolgt in Verantwortung
der NATUM.

Tab. 1: Therapeutische Optionen bei Insomnie

Lavendel	<ul style="list-style-type: none"> — Lavendelöl: drei Tropfen im Raumdiffusor, Fußbad oder Unterschenkelwaschung am Abend, bei Angst und innerer Unruhe kurze Fußmassage — Kräutersäckchen mit Lavendelblüten — Medikamente (z. B. Lasea®)
Phytotherapie	<ul style="list-style-type: none"> — Johanniskraut (Laif®, Neuroplant®, Felis®, jeweils 1 × 1 Tbl./Tag) — Melisse (Euvegal® 2 × 2 Tbl./Tag) — Tee aus Melisse, Baldrian, Hopfen, Passionsblume u. a. — Baldrian und Hopfenzapfen (Hovaletten N®, Ivel®, jeweils 2 Tbl. 30 min. vor dem Schlafengehen) — Passionsblumenkraut (Pascoflair® 2–3 × 1 Tbl./Tag)
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> — melatonin- und tryptophanhaltige Lebensmittel: Milch, Kirschen, Lachs, Walnüsse, Algen (Spirulina), Hülsenfrüchte, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Hafer, Weizenkleie — Tryptophan-Booster (Protein und Kohlenhydrat)
Hydrotherapie	<ul style="list-style-type: none"> — Wassertreten — kurzes kaltes Fußbad, absteigender Wadenguss (32 °C > 16 °C) — nasse Strümpfe vor dem Schlafen — Vollbäder (36–38 °C, max. 15 min.) mit Zusätzen von Melisse oder Lavendel
allgemeine Ansätze	<ul style="list-style-type: none"> — gut gelüftetes Schlafzimmer mit circa 16–18 °C Raumtemperatur, möglichst dunkel und ruhig — gleichbleibende Schlafenszeit — möglichst tagsüber nicht schlafen — abends Alkohol und Kaffee vermeiden — ausgeglichene Ernährung, abends keine schwerverdauliche Speisen — Yoga und Entspannungsübungen, entspannende Abendgestaltung

peutische Ansätze bis hin zu Lebensstilveränderungen sowie Aspekten der traditionellen Chinesischen Medizin.

Unter Berücksichtigung des individuellen Beschwerdebildes sowie des Sicherheitsprofils wurden konkrete und gut umsetzbare Maßnahmen und Ansätze für den Praxisalltag aufgezeigt, wie unter anderem etwa Akupunktur, Phytotherapie, Neuraltherapie, Ernährung und Hydrotherapie.

Vergabe des NATUM-Wissenschaftspreises

Die NATUM vergibt alle zwei Jahre einen Forschungspreis. In diesem Jahr ging der Preis an PD Dr. Carolin Hack, Erlangen. Ihre Arbeit „Subjektive Verbesserung der Nebenwirkungen und der Lebensqualität durch Integrative Medizin bei Brustkrebspatientinnen“ wurde aus zahlreichen Bewerbungen ausgewählt, die aus Universitätskliniken eingegangen waren. Der Preis ist mit 3.000 € dotiert. Die NATUM-Medaille und der Scheck wurden am Ende der Sitzung persönlich überreicht. Die Ergebnisse der honorierten wissen-

schaftlichen Arbeit von Hack sind hier zusammengefasst:

- Patientinnen mit Brustkrebs profitieren in allen Phasen der Tumorerkrankung von der Beratung zu und der Behandlung mit Integrativer Medizin.
- Insbesondere zeigt sich eine Reduktion von Nebenwirkungen der konventionellen Therapien und eine Verbesserung der subjektiven Lebensqualität.
- Deshalb sollten integrative Behandlungsangebote als Teil der Patientenversorgung in die klinische Routinearbeit einbezogen werden, um den Patientinnen durch das Einbeziehen komplementärer Therapien das Maximum an Behandlungsqualität und -sicherheit zu bieten.



Prof. Dr. med. Harald Meden
Swiss Institute for New Concepts and Treatments
Dorfbachstr. 22
8805 Richterswil/Zürich
Schweiz
meden@bluewin.ch

Intensivkurs Komplementärmedizin

Benigne gynäkologische Erkrankungen

Termin: 23. Januar 2023 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum.de/intensivkurs-ben

Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie

Modul A (Mammakarzinom)

Termin: 18. Februar 2023 (online)

Modul B (Endometrium-/

Ovarialkarzinom)

Termin: 22. April 2023

Ort: Universität Essen, Frauenklinik

Modul C (maligne Erkrankungen der

Zervix uteri, Vulva, Vagina und

Vorstufen)

Termin: 1. Juli 2023

Ort: Universität Leipzig, Frauenklinik

Information/Anmeldung

www.natum.de/ggo

NATUM-Tag Baden-Baden

Vortragstagung im Rahmen der

Medizinischen Woche 2023

Termin: 5. November 2023

Ort: Baden-Baden

Intensivkurs Komplementärmedizin

Benigne gynäkologische Erkrankungen

Termin: 11. November 2023 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum.de/intensivkurs-ben

In all diesen Kursen werden Punkte

für das Zertifikat „Ganzheitliche

Frauenheilkunde“ vergeben.

In den Modul-Kursen und beim

NATUM-Tag werden zusätzlich

CME-Punkte vergeben.