

Komplementärmedizin in der Behandlung von IBD

Dr. med. Christine Huber

**Institut für komplementäre und integrative
Medizin, USZ**

IBDnet Nurse Workshop - 03.11.22



Institut für komplementäre und integrative Medizin



Mind Body Medicine

Akupunktur

Phytotherapie

Krebserkrankungen

IBS
IBD

Coping mit
Stress

Wunsch nach Komplementärmedizin ?

21- 60% der Betroffenen gibt an, sich schon einmal einer komplementären oder naturheilkundlichen Behandlung unterzogen zu haben.

Mind Body Medicine Verfahren
(Lebensstilmodifikationen, Hypnotherapie,
Entspannungstechniken, Mindfulness)

Phytotherapie

**Nahrungsergänzungsmittel, Probiotika,
pflanzliche Substanzen, TCM Kräuter,
Cannabis, Curcuma**

TCM

Bensoussan et al., 2006; Burgmann et al. 2004;
Hilsden et al., 1999; Hilsden et al., 1998; Hilsden et al. 2003; Hilsden et al. 2011;
Kong et al., 2005; Langhorst et al., 2005; Langhorst 2007; Rawsthorne et al., 1999; Langhorst et al. 2015

Gründe für Komplementärmedizin (CAM)

- Zunehmende Anwendung bei Patient*innen mit chronischer Erkrankung
- Mangelnder Erfolg der konventionellen Therapie
- Fehlende Reaktion auf oder unerwünschte Nebenwirkungen von konventionellen Therapie
- Wunsch, einen ganzheitlichen therapeutischen Ansatz zu verfolgen
- Andere Sichtweise als die des behandelnden Arztes über die Ursache und die Behandlungsmöglichkeiten
- Wahrnehmung, dass pflanzliche Heilmittel natürlicher, weniger giftig oder harmlos sind

Umgang mit Komplementärmedizin

Patient*innen:

- Bis zu 75% teilen ihrem behandelndem Arzt nicht mit, dass sie zusätzliche CAM Verfahren/Medikamente verwenden (1,2)

Ärzt*innen:

- Haben oft wenig bis kein Wissen oder Erfahrung mit CAM (3,4)



1. Mountfield R e al. *World J Gastroenterol.* 2015;
2. Park DI et al. *Complement Ther Med.* 2014;
3. Cheifetz AS, *Gastroenterology.* 2017;
4. Peregoy JA, *NCHS Data Brief.* 2014;

Aktualisierte S3-Leitlinie Colitis ulcerosa



Empfehlung 6.2.2

Die Beurteilung naturheilkundlicher und komplementärmedizinischer Verfahren soll nach Kriterien einer evidenzbasierten Medizin erfolgen

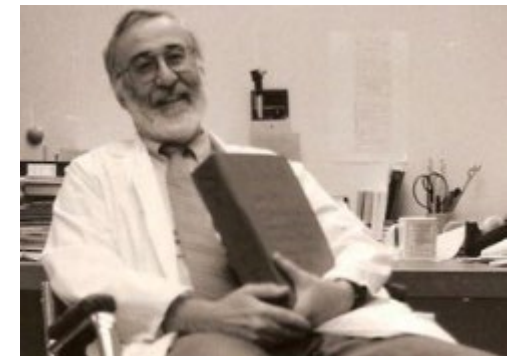
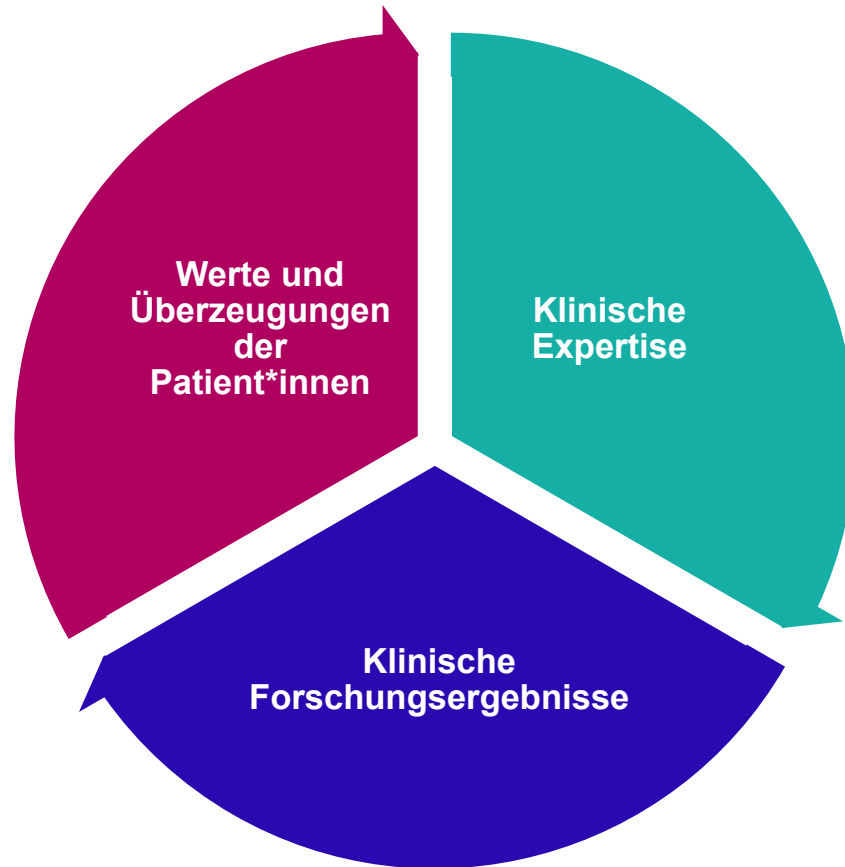
Empfehlung 6.2.3

Patienten sollen über die Anwendung komplementärer Heilmethoden befragt werden. Der behandelnde Arzt soll mit ihnen über ihre Gründe für die Anwendung komplementärmedizinischer Verfahren sprechen

Empfehlung 6.2.4

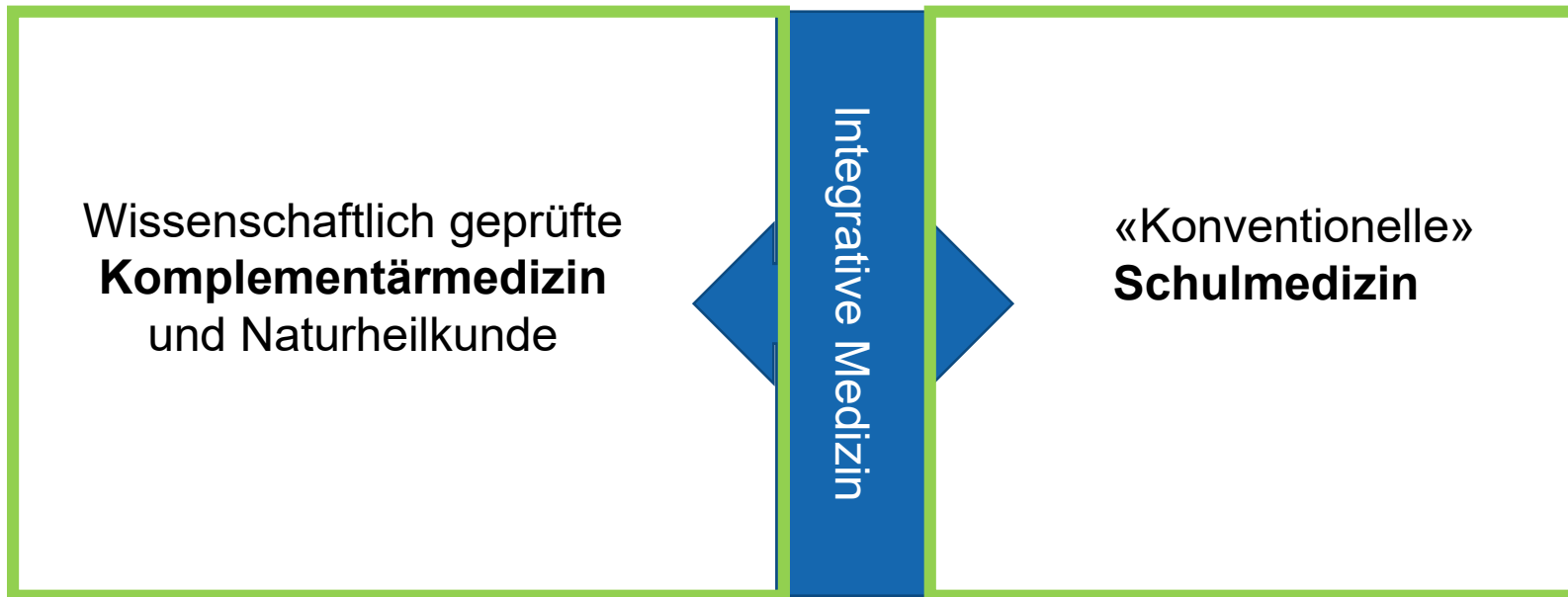
Aufgrund des hohen Anteils an Patienten, die komplementärmedizinische Therapien anwenden, sollten Ärzte sich über diese Verfahren informieren

Komplementärmedizin als Bestandteil einer (patientenzentrierten) evidenzbasierten Medizin



Evidence based medicine is the integration of **best research evidence** with **clinical expertise** and **patient values** (David Sackett)

WHO Best Practice: Integrative Medizin



Ziele der integrativen Medizin

- Ergänzung und Ausweitung der **Therapieoptionen**
- Ausübung und Vermittlung einer um die **Salutogenese** ergänzte ganzheitliche ärztliche Haltung
- Zentrale Bedeutung: Aktivierung der **Self-care (Selbstfürsorge)** von Patient*innen

Stress beeinflusst die Lebensqualität bei IBD

- CAM Nutzer empfinden häufiger, dass ***Stress einen negativen Impact auf die Erkrankung hat***
 - «Stress hat einen negativen Einfluss auf meine Darmerkrankung“ (70% aller Patienten)
 - „Durch Stress wurde schon einmal unmittelbar ein Schub ausgelöst“ (70% aller Patienten)

S3- Leitlinien der DGVS –Colitis ulcerosa

EMPFEHLUNG 6.2.5

Achtsamkeitsbasierte Verfahren zur Stressreduktion können komplementär zur Verbesserung der Lebensqualität eingesetzt werden.

Evidenzgrad 2, Empfehlungsgrad 0, Konsens

Langhorst J et al. J Crohns Colitis. 2015;
Langhorst et al., Inflamm Bowel Dis, 2005
Langhorst et al., Compl Ther in Med, 2007

Achtsamkeit: Eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertend ist. (*Jon Kabat-Zinn*)

Grundlagen der Achtsamkeit



Foto C.Witt

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)



©C. Witt

Gruppenprogramm über 8 Wochen

- 8 Termine + 1 Tag: Gemeinsame Übung & Erfahrungsaustausch
- Body Scan
- Achtsames Yoga
- Verschiedene Formen der Meditation
- Achtsamkeit im Alltag



©www.iki.usz.ch

Mechanismen

- Aufmerksamkeitsregulierung
- Körpergewahrsein
- Emotionsregulation
- Veränderte Selbstwahrnehmung



How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective

Britta K. Hölzel^{1,2}, Sara W. Lazar², Tim Gard^{1,2},
Zev Schuman-Olivier², David R. Vago³, and Ulrich Ott¹

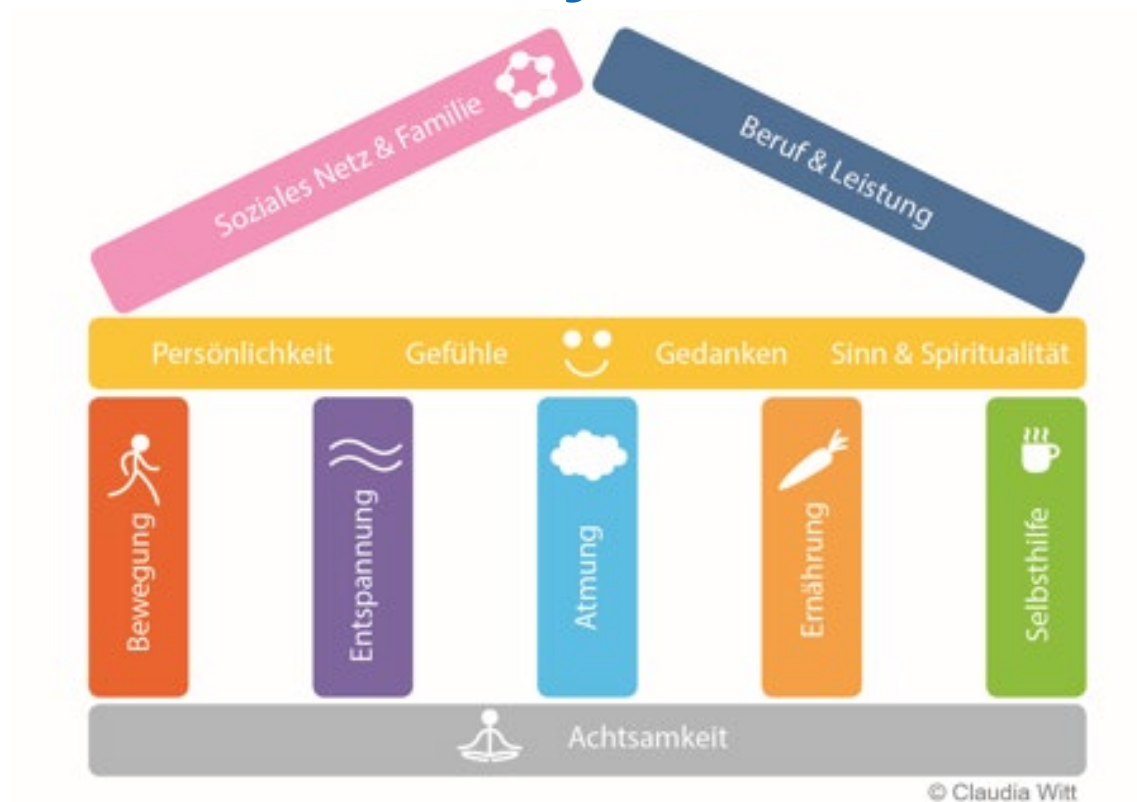
¹Bender Institute of Neuroimaging, Justus Liebig-University, Giessen, Germany; ²Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, Boston, MA; and ³Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, Boston, MA

Perspectives on Psychological Science
6(6) 537–559
© The Author(s) 2011
Reprints and permission:
sagepub.com/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/1745691611419671
http://pps.sagepub.com
SAGE

<https://www.mindfulness.swiss>



Mind Body Medicine



- Innovatives, integratives, didaktisches Konzept
- Verbindet Körper und Geist
- **Ressourcenorientiert**
- Unterstützt **Selbstfürsorge** und Lebensstiländerungen
- Zielsetzungen: Stärkung der **Selbstwirksamkeit** und Symptomreduktion

Mind Body Medicine – Effekte bei IBD

- Stressreduktion
- Verbesserung von Lebensqualität und Angsterleben
- Symptomreduktion

Cámara RJ, . Digestion. 2009;
Langhorst J; Scand J Gastroenterol 2007;
Milne B, J Adv Nurs 1986;
Mizrahi MC, Psychol Health 2012;

Weitere Verfahren zur Stressbewältigung

- Diaphragmales Atmen
- Meditation
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation (PMR nach Jacobson)
- Yoga
- Qigong
- Guided imagery



Yoga: Bewegung und Entspannung bei IBD

- Yoga kann zur Verbesserung der Lebensqualität durch Stressregulation beitragen



DGVS S3-Leitlinienempfehlung

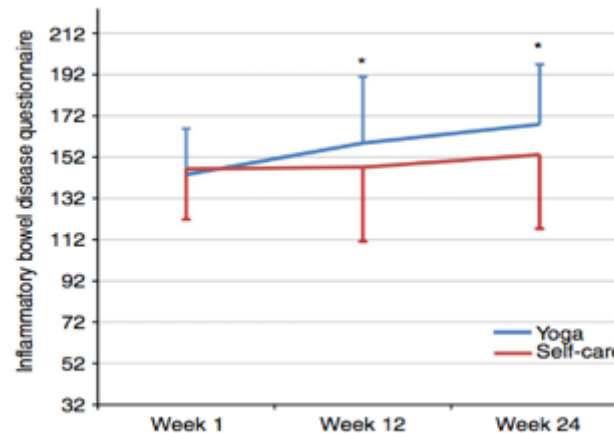
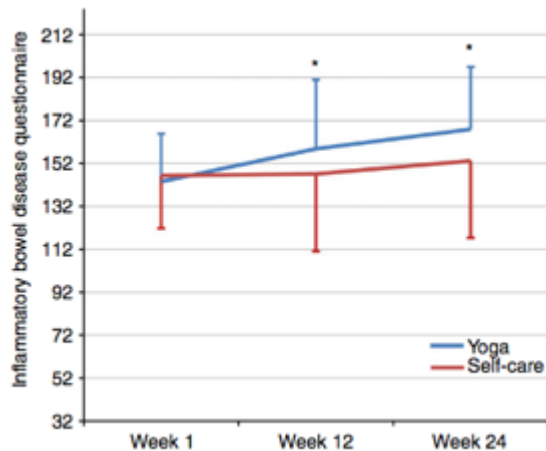
EMPFEHLUNG 6.2.6

Yoga kann komplementär zur Verbesserung der Lebensqualität eingesetzt werden.

Evidenzgrad 2, Empfehlungsgrad D, Konsens

Randomised clinical trial: yoga vs written self-care for ulcerative colitis

- 77 Patienten mit Colitis ulcerosa in Remission
- Interventionsgruppe: 12-Wochen Hatha Yoga (90min/Woche)
- Kontroll-Gruppe: Informationsbroschüre bei CED
- Primäres Zielkriterium: → Krankheitsspezifische Lebensqualität



Spezifische Bauch-gerichtete Hypnosetherapie

„Gut directed hypnosis“:

- Form der medizinischen Hypnose, die sich auf Metaphern stützt und sich posthypnotischer Suggestionen zur Verbesserung der Gesundheit und Funktion des Magen-Darm-Trakts bedient.



Hypnotherapie kann unterstützend beim Remissionserhalt bei Colitis ulcerosa sein

Gut-directed hypnotherapy significantly augments clinical remission in quiescent ulcerative colitis

- Prospektive Studie: Beobachtungszeitraum 1 Jahr
- Interventionsgruppe (26 Patienten): darmorientierte Hypnotherapie (7 Sitzungen in 7 Wochen)
- Kontrollgruppe: Aufmerksamkeitskontrolle (29 Patienten)
- Primärer Zielparameter: Anteil der Teilnehmer mit klinischer Remission nach 52 Wochen

Variable	Hypnotherapy (N = 25) Mean (SD)	Attention Control (N = 25) Mean (SD)	Test Statistic
Days to relapse	359.4 (145.9)	281.8 (100.5)	t = 2.1 (1, 48), p = .03
Proportion still in remission at 1 year	17 (68%)	10 (40%)	X ² (1) = 3.9, p = .04
IBDQ	↑2.3 (24.1)	↓7.9 (20.7)	t (1,48) = .24, p = ns

Changes in primary outcome measures at 1 year.

Akupunktur bei Colitis ulcerosa

DGVS S3-Leitlinienempfehlung bei Colitis ulcerosa:

EMPFEHLUNG 6.2.7

Akupunktur kann im leichten bis moderaten Schub komplementär in der Therapie eingesetzt werden.
Evidenzgrad 3, Empfehlungsgrad 0, Konsens



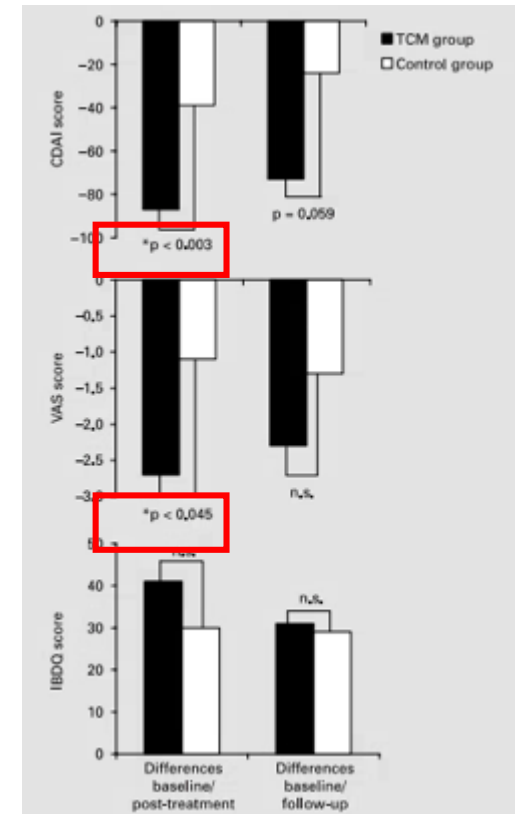
Acupuncture and moxibustion in the treatment of ulcerative colitis: A randomized controlled study

- Prospektiv randomisierte Studie an Patienten mit mild/moderat ausgeprägter Colitis ulcerosa
- Interventionsgruppe: Akupunktur & Moxibustion (N=15)
- Kontrollgruppe : Scheinakupunktur (N=14)
- Beobachtungszeitraum 5 Wochen (10 Behandlungen)
- **Primäres Zielkriterium: Colitis Activity Index (CAI)**

	Before treatment	Post-treatment	³ p-value	Follow-up	³ p-value
CAI					
TCM group	8.0±3.4	4.2±2.4*	0.048	3.7±2.5**	0.390
Control group	6.5±3.2	4.8±3.9*		4.6±3.2	
IBDQ					
TCM group	146±23	182±18**	0.065	168±28*	0.379
Control group	157±20	183±23**		178±15*	
VAS					
TCM group	3.0±1.8	1.8±1.0*	0.980	2.1±1.9	0.913
Control group	3.2±1.9	2.2±1.7*		2.9±2.1	

Acupuncture and moxibustion in the treatment of active Crohn's disease: a randomized controlled study

- Prospektive, einfach verblindete Studie an 51 Patienten mit leichtem/mittlerem M. Crohn.
- Behandlungsdauer 4 Wochen (Follow-up 12 W)
- Interventionsgruppe (n=27): 10 Akupunkturbehandlungen
- Kontrollgruppe (n=24): gleichwertige Scheinakupunktur
- Ergebnisse: Die Symptome (CDAI) konnten durch Akupunktur signifikant reduziert werden



Aus der Praxis: komplementärmedizinische Selbsthilfe

Auflagen und Wickel

Oxalisanwendung (Sauerklee)

- Als Kompresse oder Salbenaufgabe



Anwendungsgebiete

- Bei erschöpften oder sehr geschwächten Patienten, z.B. Tumorpatienten (Essenz- oder Salbenkompressen)
- Bei krampfartigen Beschwerden (IBD, Reizdarmsyndrom) (Essenz- oder Salbenkompressen)
- Bei nervös bedingten, vegetativen Störungen im Magen-Darm-Bereich (Essenz- oder Salbenkompressen)

Äussere Anwendungen bei Meteorismus

- Feucht-warme Auflagen oder Wickel mit karminativ wirksamen Ölen
 - **Fenchel** (*Foeniculum vulgare* ssp. *vulgare* var. *dulce*)
 - **Kümmel** (*Carum Carvi*)
 - **Korianderfrüchte** (*Coriandrum sativum*)
- Baucheinreibungen im Uhrzeigersinn mit 3-5%-igem Kümmelöl



Kümmelleibauflagen

Efficacy of Caraway Oil Poultices in Treating Irritable Bowel Syndrome – A Randomized Controlled Cross-Over Trial

Romy Lauche^a Anke Janzen^a Rainer Lüdtkke^b Holger Cramer^a Gustav Dobos^a
Jost Langhorst^{a, c}

^aDepartment of Internal and Integrative Medicine, Kliniken Essen-Mitte, Faculty of Medicine, University of Duisburg-Essen, Essen, ^bKarl and Veronica Carstens-Foundation, Essen, ^cDepartment of Integrative Gastroenterology, Kliniken Essen-Mitte, Faculty of Medicine, University of Duisburg-Essen, Essen, Germany



Kümmelleibauflage

Patienten mit Reizdarmsyndrom (n=48), Randomisierung in 3 Gruppen, tgl. Behandlung für 3 Wochen

- Gruppe 1: tgl. heisse Kümmelleibauflagen
- Gruppe 2: tgl. heisse Leibauflagen mit Olivenöl
- Gruppe 3: tgl. Leibauflagen mit kaltem Olivenöl

Resultate:

- Signifikante Symptombesserung der Patienten mit heisser Kümmelleibauflage im Vergleich kalten Olivenölaufilage
- Vergleichbare Besserung der Symptomatik auch bei den Patienten mit heisser Olivenölaufilage

Heilpflanzen bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen



Curcuma



Flohsamen



Blutwurz



Wermut



Weihrauch

Phytotherapie

- Bei Verdauungsbeschwerden mit Blähungen und krampfartigen Schmerzen: Pfefferminzöl und Kümmelöl (Carmenthin®)
- Remissionserhaltend bei Colitis ulcerosa
 - Myrrhinil Intest® (Kombination aus Myrrhe, Kamillenblütenextrakt und Kaffeekohle) (1,2,3)
 - Curcumin (4,5,6) (Remissionsinduktion und –erhalt)
 - Flohsamenschalen (7)
- Colitis ulcerosa
 - Heidelbeermuttersaft (8)
 - Ingwer (9)

1. Langhorst J, et al. Aliment Pharmacol Ther 2013;
2. Albrecht U, et al. BMJ Open Gastroenterol 2014;
3. Langhorst J, et al. Zeitschrift für Phytotherapie 2016;
4. Hanai H et al. Clinical Gastroenterology and Hepatology 2006;
5. Singla V, et al. J Crohns Colitis 2014;
6. Lang A, et al. Clinical Gastroenterology and Hepatology 2015;
7. Fernandez-Banares F, et al. Am J. Gastroenterol 1999;
8. Osman N et al. Dig Dis Sci. 2008;
9. El-Abhar HS et al. J Ethnopharmacol. 2008

Blähungsbeschwerden: Karminativa



Kümmel



Fenchel



Anis



Sternanis



Koriander



Kardamom

Seele und vegetatives Nervensystem



Baldrian



Hopfen



Passionsblume



Melisse



Lavendel



Johanniskraut

Take home message

- ✓ Komplementärmedizin hat einen zunehmenden Stellenwert bei Supportivbehandlung von IBD
- ✓ Mit Patienten aktiv über Komplementärmedizin sprechen und individuelle Patientenwünsche berücksichtigen
- ✓ Es existieren wissenschaftlich gut untersuchte komplementärmedizinische Verfahren (s. Leitlinienempfehlungen) in der Behandlung von IBD (medikamentös- nicht medikamentös)
- ✓ Umgang mit Stressoren & Lebensstilmodifikationen aufzeigen (Fachverband MBM, MBSR Schweiz)



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Komplementärmedizinische Behandlungen (Auswahl)

<https://vaoas.ch/>

Arzt / Ärztin finden – VAOAS

Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie |
Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie SMGP
(smgp-sspm.ch)

AbsolventInnen Fähigkeitsprogramm Phytotherapie | Schweizerische
Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie SMGP (smgp-sspm.ch)

<https://akupunktur-tcm.ch/allgemein/aerzteliste/>

<https://yogatherapeuten.ch/yogatherapeuten-nach-region/>