

II. Anwendungsbeispiele

1. Anwendungsbeispiel Kardiovaskuläre Erkrankungen

ANDREAS MICHALSEN

Im Bereich der stationären integrativen Medizin und Naturheilkunde mit Grundausrichtung in der Inneren Medizin werden häufig kardiovaskuläre Erkrankungen behandelt, hierbei in der Regel keine akuten Fälle (akute Koronarsyndrome, Herzinfarkte, Schlaganfälle), sondern chronische Verläufe mit progredienten oder chronisch rezidivierendem Verlauf. Behandelt werden insbesondere mit empirisch und/oder evidenzbasiert gutem Erfolg

- Koronare Herzerkrankung (KHK)
- Herzinsuffizienz
- Bluthochdruck und Metabolisches Syndrom
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)
- Chronisches venöses Syndrom.

In der Regel werden in der stationären Naturheilkunde Patienten mit einem bereits chronifizierten Verlauf mit einer Vorgeschichte von mehr als 3 Monaten behandelt. Weiter kann davon ausgegangen werden, dass alle Patienten bereits in akut-kardiologischer Behandlung sowie oftmals bereits rehabilitativ behandelt wurden. Die kardiologische Diagnostik ist in der Regel abgeschlossen. Den häufigsten Behandlungsanlass bilden schwere oder therapieresistente Fälle von Bluthochdruck, teilweise in Kombination mit Herzinsuffizienz. Nur in Ausnahmefällen behandelt werden Klappenvitien, entzündliche Erkrankungen (Myokar-

ditis, Endokarditis), entzündliche Gefäßerkrankungen, thrombo-embolische Krankheitsbilder.

Kardiovaskuläre Erkrankungen sind unverändert in Deutschland und global die häufigste Todesursache und für eine erhebliche Morbidität verantwortlich. Insbesondere zeigt sich in den letzten Jahren ein starker Anstieg der Prävalenz der Herzinsuffizienz, auch infolge der verbesserten Überlebensrate der akuten Koronarsynndrome und damit häufiger werden chronischen Verläufen von KHK mit entsprechender Einschränkung der Myokardfunktion. Von wesentlicher Bedeutung für die Nachfrage nach Naturheilkunde ist auch die dramatisch hohe Prävalenz des Bluthochdrucks in Deutschland und Europa, einhergehend mit dem Anstieg von Übergewicht, metabolischem Syndrom und auch Diabetes mellitus Typ 2. Trotz der vielfältigen medikamentösen Therapiemöglichkeiten leidet ein Großteil der von Bluthochdruck Betroffenen unter unkontrollierten Druckwerten, insbesondere ist die mangelnde Compliance mit der medikamentösen Therapie häufige Ursache für die nicht zufriedenstellende Blutdruckeinstellung. Zudem erschwert das Auftreten von Nebenwirkungen der Medikamente in vielen Fällen die Blutdruckeinstellung. Grundsätzlich ist die herausragende Rolle von Fehlernährung, Stress und Bewegungsmangel für Bluthochdruck, KHK, Herzinsuffizienz und Schlaganfall durch Studien breit bestätigt, sodass die Maßnahmen der klassischen Naturheilkunde als generell nutzbringend und zeitgemäß einzuschätzen sind.

Es sollten die Möglichkeiten für EKG, Belastungsuntersuchungen und Leistungsdiagnostik (Ergometrie oder Spiroergometrie, Laktatmessung) sowie für Echokardiographie und Gefäßultraschall gegeben sein. Daneben sind die im Folgenden beschriebenen Therapien essenziell für die erfolgreiche und multimodale Therapie kardiovaskulärer Erkrankungen in der stationären Naturheilkunde und integrativen Medizin.

1.1. Klassische Naturheilverfahren

1.1.1. Ernährungstherapie und Heilfasten

Alle Patienten sollten eine fachspezifische Ernährungsberatung zu den spezifischen Ernährungs- und Diätformen erhalten. Dies sind vor allem die mediterrane Ernährung, die vegetarische Vollwerternährung, spezifische Kostformen wie Entlastungstage durch Reis oder Hafertage sowie das therapeutische modifizierte Fasten, vor allem in Form des Buchinger-Saftfastens und in Spezialfällen das Teefasten und Molkefasten, Schleimfasten sowie neueren Formen der kalorischen Restriktion. Ergänzend können Ernährungsformen des Ayurveda und der TCM zum Einsatz kommen. Im Bereich der Küche und Verpflegung sollten Patienten unbedingt eine frishkostreiche vollwertige Kost erhalten, um der späteren Selbstdurchführung förderlich zu wirken. Für einzelne Erkrankungen ergeben sich spezielle Aspekte.

- **Bluthochdruck:** spezifische Nahrungsmittel wie u.a. Rote Beete, Walnüsse, Soja, Hibiscustee, dunkle Schokolade, grüner Tee
- **KHK:** Granatapfel, Leinsamen, Leinöl, Olivenöl, Mandeln
- **Herzinsuffizienz:** Salzarme Kost, Trinkmengenbeschränkung

Für die erfolgreiche Durchführung der Fastentherapie sind Ärzte mit entsprechender Fasten-erfahrung sowie Fastenleiter mit UGB-Ausbildung im Personal vorzuhalten.

1.1.2. Bewegungstherapie

Zur Sekundärprävention bei KHK und zur primären nicht-pharmakologischen Therapie bei KHK, Bluthochdruck sowie zur speziellen Therapie bei pAVK und venösen Syndromen sind aerobe Bewegungsformen in der Physiotherapie und Ordnungstherapie mit praktischer ausübungs- und fachlich gestützter Anleitung vorzuhalten:

- Gehtraining
- Ergometertraining/Motomed
- Nordic-Walking und Walking
- Bewegungsbad
- Med. Trainingstherapie.

Ergänzend sollten wirksame Methoden der meditativen Körperarbeit und der achtsamen Körpertherapien vorgehalten werden, insbesondere:

- Yoga
- TaiChi bzw. QiGong.
- Feldenkrais

Die Bewegungstherapie umfasste darüber hinaus die erweiterte Physiotherapie, z.B. Atemtherapien bei Herzinsuffizienz, Lymphdrainagen bei venösen Syndromen, sowie spezielle Massagen bei KHK, Herzinsuffizienz und Brustwandsyndrom

- Bindegewebsmassage,
- Segmentmassage,
- Periostmassage,
- Bürstenmassage
- Schröpfkopfmassage (paravertebral).

Eine entsprechende Expertise in der Physiotherapie muss personell vorgehalten werden.

1.1.3. Phytotherapie und Nahrungsergänzung

In der Kardiologie und Angiologie kommen ergänzend naturheilkundliche Präparate zur Anwendung, insbesondere sind dies Präparate bzw. Teezubereitungen mit folgenden Heilpflanzen:

- Weißdorn
- Strophanthin
- Padma 28 (Spezialpräparat der tibetischen Medizin)
- Omega-3-Fettsäuren
- venentonisierend bzw. diuretisch: Rosskastanie, Buchweizenextrakte, Steinklee.

Bei Gefäßerkrankungen kommen ergänzend als Fertigextrakte zum Einsatz: Ginkgo bilboa, L-Arginin, Olivenblätterextrakte, Knoblauchzubereitungen.

1.1.4. Hydro- und Balneotherapie

In der Therapie und Sekundärprävention sind hydrotherapeutische Anwendungen wie kalte und wechselwarme Kneipp-Güsse sowie Teil- und Vollbäder, mit und ohne medizinische Zusätze und Temperatur-ansteigende Armbäder bewährt, z.B. bei

- Bluthochdruck
- Moderate Vollbäder und Bio-Sauna bei Bluthochdruck und stabiler Herzinsuffizienz
- CO₂-Bäder bei pAVK und Herzinsuffizienz.
- Öldispersionsbäder mit Zusatz
- Heliotherapie bei KHK und Bluthochdruck
- systemische Hyperthermie bei therapieresistentem Bluthochdruck
- Brust- und Leibwickel mit und ohne Zusätze
- bei Venenentzündungen Quarkwickel und andere pflegerische Auflagen.

CO₂-Bäder und Heliotherapie mit UV-B (Höhensonne), sowie Infrarot-A Hyperthermie erfordern entsprechende aufwändige apparative Ausstattung

1.1.5. Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin

In der naturheilkundlichen Therapie kardiovaskulärer Erkrankungen sollten Patienten schwerpunktmäßig mit Techniken der Mind-Body-Medizin, der Ordnungstherapie und strukturierten Stressreduktion einschließlich eines vielseitigen Angebotes von Entspannungsverfahren stationär oder tagesklinisch behandelt werden. Hierdurch kann zum einen eine deutliche Stressreduktion erzielt werden, zum anderen eine umfassenden Lebensstilmodifikation unterstützt

werden, die sich in zahlreichen Studien als hochwirksam in der Therapie von Herz-Kreislauf Erkrankungen erwiesen hat. Dies sollte durch entsprechende diplomierte Ordnungstherapeuten bzw. Psychotherapeuten oder ausgebildete Ärzte erfolgen. Zur Anwendung kommen u.a. Meditation, Body-Scan, Autogenes Training, Jacobson-Entspannung und Körperentspannungsverfahren sowie Atemtechniken des Yoga (Pranayama). Kenntnisse in der Vermittlung der erfolgreichsten Programme (Ornish, Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) sollte vorhanden sein.

1.2. Weitere Therapiemethoden

1.2.1. Akupunktur und traditionelle chinesische Medizin

Akupunktur ist wirksam in der symptomatischen Therapie des Bluthochdrucks und der Herzinsuffizienz, aber eher als Ergänzung bzw. zur Überbrückung von instabilen Therapiesituationen geeignet und weniger als Dauertherapie, da die fortlaufende Therapienotwendigkeit vom Aufwand und den Kosten als unangemessen zu bewerten ist.

Die Akupunktur sollte durch erfahrene Ärzte mit Zusatzbezeichnung Akupunktur oder B-Diplom durchgeführt werden. Ergänzend können Techniken aus der chinesischen Physiotherapie (Tuina-Massage, Akupressur) oder auch die chinesische Phytotherapie zum Einsatz kommen.

1.2.2. Neuraltherapie und therapeutische Lokalanästhesie

Typische Indikationen sind schmerzhaftes Thoraxsyndrome und Brustwand Syndrom. Die Therapie erfolgt mittels Procain oder anderen Lokalanästhetika. Verabreichung durch erfahrene Ärzte mit Zusatzausbildung.

1.2.3. Manuelle Therapie/Osteopathie

Der Einsatz ist nur selten notwendig, insbesondere hilfreich bei Vorliegen von auffälligen Befunden der Muskulatur, der Atmung bzw. des Bindegewebes. Diese erfolgt durch ausgebildete Physiotherapeuten und/oder Ärzte mit Spezialausbildung.

1.2.4. Ausleitende Verfahren

Zur Anwendung kommen:

- Blutegel: bei venösen Syndromen bzw. Ulcera durch Durchblutungsstörungen

- Schröpfen, trocken und blutig an auffälligen Bindegewebszonen am Rücken und den sogenannten „Herzzonen“, v.a. bei KHK
- Aderlass: Bluthochdruck und pAVK.

Für alle Verfahren ist eine entsprechende Vorbildung und die Verabreichung von Ärzten mit Zusatzausbildung Naturheilkunde erforderlich.

1.2.5. Ayurveda

Die traditionelle indische Medizin kann additiv bzw. fakultativ zum Einsatz kommen. Bewährt haben sich insbesondere ayurvedische Ernährungsmedizin und Lebensstilmodifikation unter Einschluss von Yoga und Meditation sowie die externen Ölanwendungen und Massagen. Im Bereich der Heilkräutermanagement ist auf die Qualität und Sicherheit der Nahrungsergänzungen im Besonderen zu achten.

1.2.6. Anthroposophische Medizin

Diese nutzt multimodale Therapie Ansätze und hat sich hierbei insbesondere in der Therapie der KHK als nützlich erwiesen. Zum Einsatz kommen hier medikamentöse Verfahren, künstlerische Therapie, rhythmische Massagen, spezielle Physiotherapie sowie Heil-Eurhythmie.

Zusammenfassende Bewertung

Im Bereich der Kardiologie und Angiologie erweisen sich die naturheilkundlichen Therapieformen als äußerst erfolgreich und insbesondere relevant für die nachhaltige Lebensstilmodifikation und Entchronifizierung bei kardiometabolischen Erkrankungen, Herzinsuffizienz und Bluthochdruck.

Neben der komplementärmedizinischen Kenntnis ist es auch erforderlich, dass Ärzte Erfahrungen in der konventionellen Therapie vorweisen können, um die entsprechende Abstimmung zwischen beiden Verfahren, z.B. Medikamenteneinstellung, vorzunehmen („Integrative Medizin“).

Grundsätzlich ist eine gut funktionierende und gut ausgestattete Abteilung für physikalische Therapie und ein Schwerpunkt in Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin und Ernährungstherapie/Fasten ein wesentlicher Bestandteil des Therapieerfolges. Es müssen hierbei nicht alle Verfahren vorgehalten werden, aber es sollte zumindest eine gewisse Auswahl innerhalb der physikalischen Therapie bereitstehen.