



Integrative Medizin *Was bietet die Komplementärmedizin für die Schmerztherapie*

R. Sittl Erlangen

Gliederung

- Integrative Medizin – Klassische Medizin plus Komplementärmedizin
- Komplementärmedizin: Methodenvielfalt
- Evidenz komplementär-medizinischer Methoden
- Empfehlenswerte Konzepte der Integrativen Medizin
- Integrative Medizin Beispiel der Polyneuropathie bzw. Rückenschmerz



Integrative Pain Medicine: A Holistic Model of Care

Integrative Medizin (IM) ist die

„Integration“

aller verfügbaren und angemessene
Gesundheits-Strategien der
verschieden Disziplinen zum Nutzen
der Patienten

Integrative Medizin¹



Klassische Medizin:
Konventionelle
wissenschaftlich evidenz-
begründete Medizin

Komplementäre Medizin
Nicht konventionelle
erfahrungsbegründete
Medizin

¹Integrative Medicine Statement by Stephen E. Straus, M.D., Director,
National Center for Complementary and Alternative Medicine

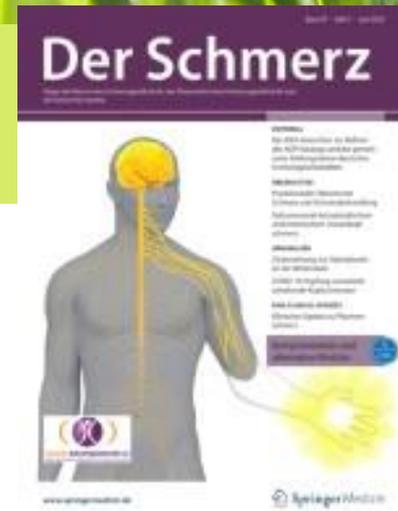
Übersichtsartikel in der Zeitschrift SCHMERZ

Komplementäre und alternative Medizin – eine Option bei chronischen Schmerzpatienten?

Hübner J, Keinki C, Büntzel J. Schmerz. 2023 Jun;37(3):215-227.

Inhalte:

- Ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität, gezieltes körperliches Training
- Manuelle Medizin - Kinesiotaping
- Achtsamkeitsbasierte Therapien
- Naturheilverfahren, Phytotherapeutika
- Lokale Anwendungen
- Akupunktur
- Aderlass etc,
- Homeopathie
- usw



Ausgaben für die Komplementäre Medizin in Deutschland (2013)

IMS Health Statista 2013

<http://de.statista.com/statistik/daten/studie/238427/umfrage/apothekenumsatz-mit-rezeptfreien-homoeopathischen-und-pflanzlichen-arzneimitteln/>
Dtsch Arztebl 2007; 104(46): A-3148 / B-2770 / C-2672, Allensbach-Studie 2010 Naturheilverfahren

- Ca. 9 Milliarden Euro pro Jahr für Komplementäre Methoden
- Ca. 5 Milliarden Euro davon zahlen die Patienten selbst
- Ca. 4 Milliarden Euro erstatten die Krankenkassen

- Ca. 1,3 Milliarden Euro pro Jahr für Pflanzliche Arzneimittel in Apotheken
- Ca. 482,4 Millionen Euro pro Jahr für Homöopathische Mittel in Apotheken

- 60% der gekauften Naturheilmittel werden zur Selbstmedikation
eigener Initiative gekauft
- 20% der gekauften Naturheilmittel sind vom Arzt verordnet

Häufigste und effektivste (**Patientenmeinung**) komplementärmedizinische Methoden bei deutschen FibromyalgiepatientInnen¹

Methoden

- Entspannungsverfahren
- Homeopathie
- Manuelle Therapie
- Bewegungsübungen
(Yoga, Streching, Tai Chi)

Häufigkeit

65%
31%
29%
24%

Effektivität (0-10)

- Entspannungsverfahren 5.1
- Massage 5.4
- Bewegungsübungen
(Yoga, Streching, Tai Chi) 5.1

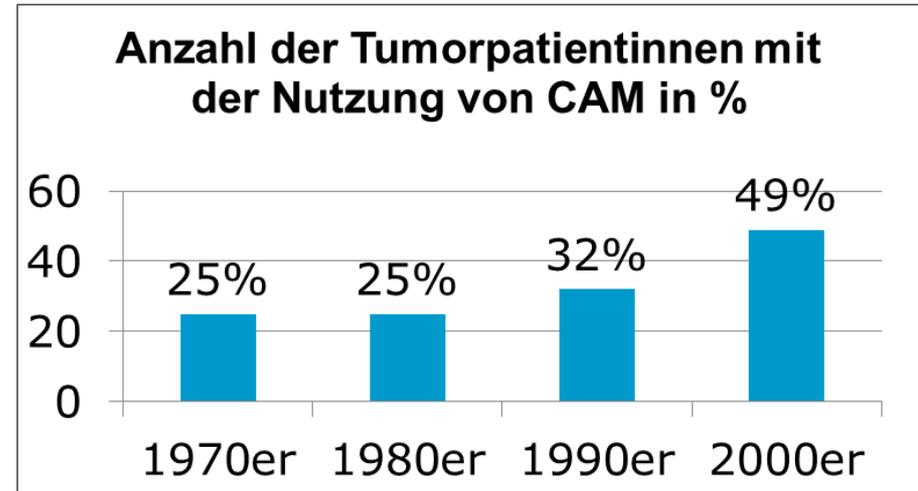
¹Häuser W.et.al.: BMC Musculosceket. Disord
2012:13.74

Zahlen und Fakten



Horneber M al. How many cancer patients use complementary and alternative medicine(CAM): a systematic review and metaanalysis. Integrative cancer therapies 2012; 11: 187-203

- Deutliche Zunahme des durchschnittlichen Einsatzes von CAM¹ bei Tumorpatientinnen



- 38% bis 60% aller Krebspatienten in den westlichen Industrieländern nutzen aktuell CAM im Krankheitsverlauf zur Therapieunterstützung.
- Bis zu 90% der Mammakarzinompatientinnen nutzen CAM (stadiumabhängig)

¹**CAM**: Complementary and Alternative Medicine): Behandlungen, die zusätzlich („komplementär“) oder anstatt („alternativ“) einer konventionellen Behandlung durchgeführt werden

The National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH)



National Center for Complementary and Integrative Health



https://nccih

Department of Health and Human Services

National In



National Center for Complementary and Integrative Health

NIH... Turning Discovery Into Health

Health Info

Research

CAM (Comple



Mindfulness-Based Stress Reduction, Cognitive-Behavioral Therapy Shown To Be Cost Effective for

t: Oktober 1998

Información en Español

About NCCIH

Medicine)

Dr. med. Reinhard Sittl Hypnose & Schmerz

Komplementärmedizin

Erläuterungen

- **Überbegriff** für eine Vielzahl von Verfahren außerhalb der konventionellen Medizin
- Methoden sollen nicht als Alternativen zur etablierten Medizin angesehen werden, sondern als Ergänzungen.
- Ablösung des Begriffes Alternativmedizin

Duden: Komplementär: „den andern, das andere ergänzend“

Komplementärmedizinische Methoden der Integrativen Medizin



- Naturheilverfahren
- Körpertherapieverfahren
- Entspannungsverfahren
- anthroposophische Medizin,
- Homöopathie
- TCM (Akupunktur und Akupressur)
-



vital

aktiv

gesund

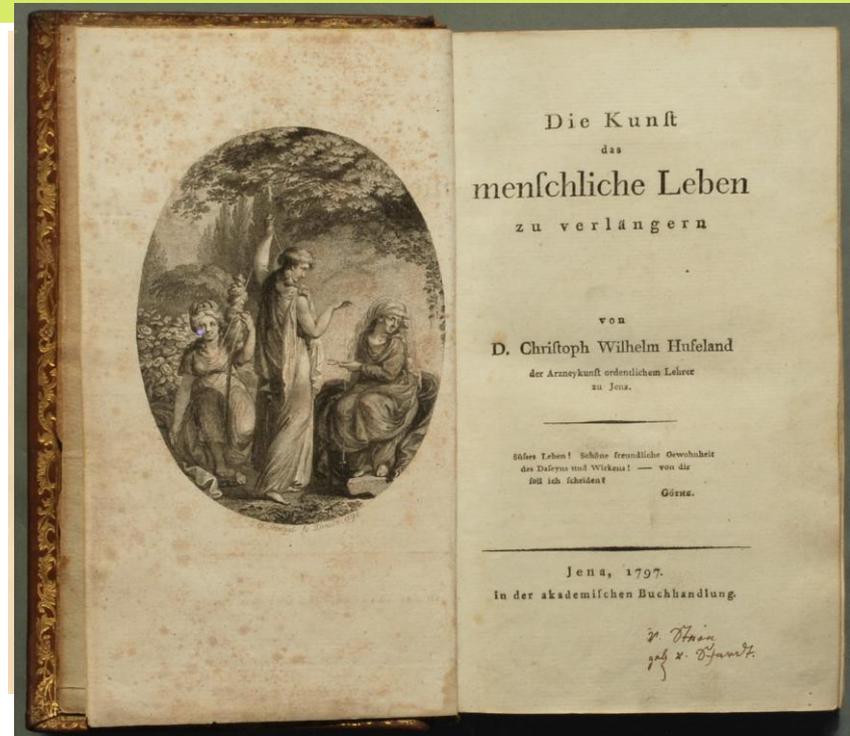
natürlich

harmonisch

„Klassische Naturheilverfahren“



- Hydrotherapie
- Bewegungstherapie
- Ernährungstherapie
- Phytotherapie
- Ordnungstherapie
(Balance finden)



Ganzheitlicher Ansatz: Versuch die gestörte Harmonie des gesamten Organismus (Geist und Seele) wieder ins Gleichgewicht zu bringen,

Hentschel Ch., Schott, H.: Allgemeine Grundlagen der Naturheilverfahren. In: Christian Hentschel (Hrsg.) Naturheilverfahren, Homöopathie und Komplementär- medizinen. Chapman&Hall, Weinheim, 1997, S.1-8



Hydrotherapie – SPA–Therapie bei Knie-und Hüftarthrosen

- Hydrotherapie in Form von Wassergymnastik zeigt eine “moderate quality evidence” für kurzfristige, klinisch relevante **positive Effekte** auf den **Schmerz, die Beeinträchtigungen und die Lebensqualität** ¹

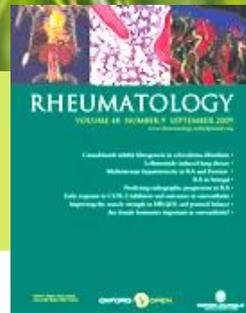


SPA -Therapie (heißes Mineralbad, heiße Güsse, Unterwassermassagen, Fangopackungen und angeleitete Wassergymnastik)) zeigte für Patienten mit Kniearthrose **eine klinische Relevanz (Schmerz und Funktionsverbesserung)** die bis zu 3-6 Monaten anhielt – in Einzelfällen bis zu 9 Monaten ²

¹ Bartels EM1, et.a.: Cochrane Database Syst Rev. 2016 Mar 23;3: Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis.

² Forestier R1, et.al.: Ann Phys Rehabil Med. 2016 Jun;59(3):216-26. Epub 2016 Mar 17. Spa therapy and knee osteoarthritis: A systematic review.

Hydrotherapie bei Fibromyalgie^{1, 2}



- Grundlage 10 kontrollierte Studien,
- Einschlusskriterien: Jede Art von Hydrotherapie ohne Komb. mit aktiver Bewegungstherapie, randomisiert – kontrolliert, Vergleich mit anderer Intervention oder keiner Intervention
- **Ergebnisse:**
- **Signifikante Verbesserung beim Schmerz und der Lebensqualität**
- Wirkung hielt bis zu 14 Wochen (median)



Stangerbäder zeigten keinen Effekt

¹Langhorst J. et.al.: Efficacy of hydrotherapy in fibromyalgia...A meta-analysis of randomized –controlled clinical trials. Rheumatology (Oxford2009;48:1155-59

²Romy Lauche et.al.: A Systematic Overview of Reviews for Complementary and Alternative Therapies in the Treatment of the Fibromyalgia Syndrome

In: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2015 (2015), Review Article

„Wem seine Gesundheit
lieb und teuer ist, biete das Mögliche auf, in
reiner Luft seine Zeit zu verbringen.“

(Sebastian Kneipp)



■ PAIN Reports 9/2017



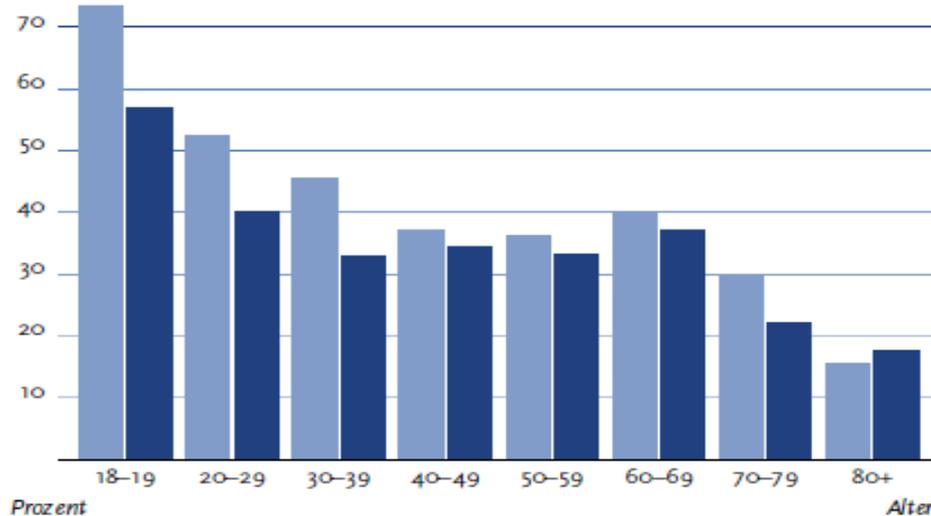
Basic Science
Research Paper

OPEN



Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of

Einfluss von körperlicher Aktivität auf die systemische Inflammation



Mehr als 2.5 h/W
sportlich
körperlich aktiv?

■ N=4289

■ 10 Jahre follow up

- **Regelmäßige (moderate) körperliche Aktivität geht mit niedrigeren Spiegeln an Entzündungsmarkern (hs-CRP, IL-6) einher**

Physical Activity and Inflammatory Markers Over 10 Years : Follow-Up in Men and Women From the Whitehall II Cohort Study

Mark Hamer, Severine Sabia, G. David Batty, Martin J. Shipley, Adam G. Tabák, Archana Singh-Manoux and Mika Kivimaki

Bewegungstherapie bei Patienten mit chronischen lumbalen Rückenschmerzen.

Searle A1, Spink M, Ho A, Chuter V.: **Exercise interventions for the treatment of chronic low back pain:** a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Clin Rehabil. 2015 Dec;29(12):1155-67

- Grundlage: 39 Studien erfüllten die Qualitätskriterien
- Signifikante Verbesserungen ($P < 0.01$) im Vergleich zu Kontrollgruppen (Wartelisten, Therapie „as usual“ etc) im Bereich der
- **Rückenschmerzen (in 80% der Studien)**
- **Muskelstärke und -Widerstand (10 von 11 Studien)**
- **und im Bereich der Koordination und Rumpfstabilisierung (8 von 11 Studien)**

Körperliche Aktivität: Effektivität von Pilates bei Rückenschmerzen

Lin HT et.al.: Effects of pilates on patients with chronic non-specific low back pain: a systematic review. J Phys Ther Sci. 2016 Oct;28(10):2961-2969

- Grundlage: 12 Studien mit 496 Patienten
- Pilates führt bei Patienten mit chronischen Schmerzen (im Lumbalbereich) zu **statistisch signifikanten Verbesserungen** in Bereich der
- **Schmerzlinderung** und Verbesserung der **Funktion** 
- im Vergleich zu Patienten, die üblichen oder routinemäßige Gesundheitsversorgung durchführten
- Andere Übungsformen zeigten ähnliche Effekte wie Pilates, wenn Tailen- oder Torso-Bewegung enthalten waren und die Übungen für >20 Stunden erbracht wurden

Evidenzlage für Yoga, Tai-Chi und Qigong bei chronischen Schmerzen

- Evidenz schwächer als klassisches Medizinisches Training (Trainer haben in der Regel nicht die intensive Ausbildung geschulter Physio- oder Sporttherapeuten)
- Übungen nicht für konkretes Schmerzbild entwickelt
- Anhaltende Effekte nur durch regelmäßiges Training zu erreichen
- Übungsform auswählen die Patienten am meisten liegt, sodass ein regelmäßiges Training wahrscheinlich ist.



Komplementäre und alternative Medizin – eine Option bei chronischen Schmerzpatienten? Jutta Hübner et.al.: Der Schmerz 3 · 2023



Yoga zur Behandlung von chronischen Rückenschmerzen

Cochrane Database Syst Rev. 2017 low back pain. Wieland LS et.al. Jan 12;1:
Yoga treatment for chronic non-specific

- Grundlage: 12 kontrollierte Studien, 1080 Patienten
- Es gibt schwache bis mittlere Evidenz, dass Yoga im Vergleich zu Nicht-Übungs-Kontrollen zu kleinen bis moderaten Verbesserungen in der Rücken-Funktion nach drei und sechs Monaten führt.
- **Yoga zeigt leichte positive Effekte hinsichtlich der Schmerzen nach drei bis sechs Monaten**
- Die Ergebnisse weisen gemäß Definition nur minimale klinischen Bedeutung auf
- Yoga hat keine schweren Nebenwirkungen
- weiterer qualitativ hochwertige Studien sind notwendig um einen Vergleich zu anderen Bewegungsübungen in der Langzeittherapie zu sehen



Yoga und chronischer Schmerz



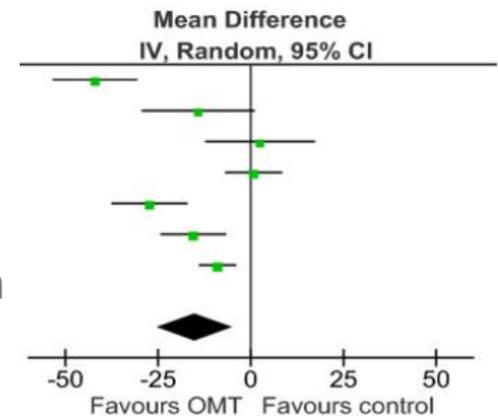
- Die Nutzung von Yoga bei chronischen Schmerzen nimmt weltweit zu.
- Bei chronischen Rückenschmerzen und chronischen Nackenschmerzen zeigen sich statistisch signifikant positive Effekte. Yoga in Wirksamkeit und Sicherheit anderen Bewegungsinterventionen, mindestens ebenbürtig
- Langfristigen selbstständigen Praxis nach initialer Supervision aber essenziell.
- Bei anderen Schmerzerkrankungen besteht allerdings weiterhin Forschungsbedarf.

Yoga as an intervention for chronic pain].
Anheyer D, Cramer H. **Schmerz**. 2023
Dec;37(6):426-430.

Osteopathie und Rückenschmerz

Franke H, Franke JD, Fryer G1.:BMC Musculoskelet Disord. 2014 Aug 30;15:286.
Osteopathic manipulative treatment (OMT) for nonspecific low back pain: a systematic review and meta-analysis.

- Randomisierte Studien(RCTs) mit ausreichender Qualität: **15**,
- **Schmerzart:** chronischer lumbaler Rückenschmerz(LBP) (drei Studien bei schwangeren Frauen)
- **Intervention:** individuelle OMT durch ausgeb. Osteopathen
- **Kontrollgruppe:** manuelle Therapie, übliche Pflege, Sham Behandlung, keine Therapie
- **OMT hatte einen signifikanten Effekt auf die Schmerzlinderung und den Funktionsstatus (SMD, bei akutem und chronischem, nicht spezifischem LBP**



Forest plot of comparison:
OMT for Chronic low
back pain
Outcome: pain.

Ordnungstherapie

„Erst als man den Zustand ihrer Seele erkannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“

(Sebastian Kneipp)



Entzündungshemmende Phytotherapeutika

- Boswelliasäure bei entzündlichen Er-krankungen (rheumatoider Arthritis, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wirksam

Nebenwirkungen: GI Beschwerden

- Teufelskralle (standardisiert auf 50 oder 100 mg Harpagoside) zeigte moderate Wirkung bei chronischen Schmerzen
- Ingwer wurde in verschiedenen methodologisch eingeschränkten Studien in Dosierungen von 250–1000 mg pro Tag oral oder 6 g pro Tag als Salbe untersucht: Besser als Plazebo, keine Vergleichsstudien zu anderen Therapien

*Komplementäre und alternative Medizin – eine Option bei chronischen Schmerzpatienten?
Hübner J, Keinki C, Büntzel J. Schmerz. 2023 Jun;37(3):215-227.*

Phytotherapie bei Rückenschmerzen

Gagnier JJ et.al.: Spine (Phila Pa 1976). 2016 Jan;41(2):116-33.

Herbal Medicine for Low Back Pain:

Oltean H.: **Herbal medicine for low-back pain.** CochraneDatabase of Systematic Reviews 2014, Issue 12. Art.No.: CD004504.

- Grundlage: 14 RCTs Studien (2050 Patienten)
- Schmerzlindernd im Vergleich zu Plazebo waren:
- **Capsicum frutescens=Capsaicin lokal), Teufelskralle 50-100mg/d, Weidenrinde 240mg/d, Lavendelöl (mit Akupressur verabreicht)** !
- Es traten keine schweren Nebenwirkungen auf
- Die Evidenz war von moderater Qualität

- Weitere große angelegten Studien sind erforderlich, um diese pflanzliche Arzneimittel gegen Standard-Behandlungen zu testen

Phytopharmaka: Auch bei Kopfschmerz und Migräne gibt es pflanzliche Alternativen

- ätherische Öl der Pfefferminzblätter
- Pestwurz (Petasites hybridus) (Petadolex®)
- Weidenrindepräparate
- Guarana-Urtinktur (Coffeinpräparat)¹

The screenshot shows the header of the 'Ärzte Zeitung' website. The main title is 'Ärzte Zeitung' with a medical symbol icon. To the right, there are links for 'Print', 'App', and 'Newsletter'. Below the header is a navigation bar with categories: 'Home', 'Politik', 'Krankheiten', 'Fachbereiche', 'Praxis & Wirtschaft', and 'Panorama'. A breadcrumb trail reads: 'Sie befinden sich hier: Home » Medizin » Krankheiten » Schmerzen » Kopfschmerzen'. The article title is 'Pestwurz-Extrakt ist auch weiterhin bestellbar'. Below the title, it says 'Ärzte Zeitung, 31.08.2009' and 'Kommentieren (0)' with a star rating and a 'Twittern' button. There is also a small orange icon on the right.

1 Bisher keine Studien

Beispiele für traditionelle asiatische Medizinsysteme

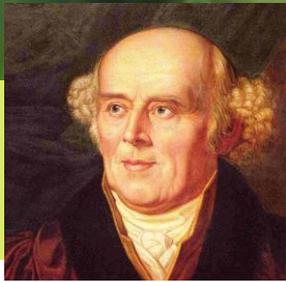


- TCM¹ Die WHO verwendet die Abkürzung TM/CAM, um das ganze Feld abzudecken.
- Ayurveda
- Traditionelle japanische, koreanische und thailändische Medizin

Beurteilung : Akupunktur, spezielle Massagen, Pflanzliche Stoffe spielen eine Rolle in der Behandlung chronischer Schmerzen. Patienten die pflanzliche Medikamente einnehmen müssen sich über Interaktionen und möglichen Intoxikationen bewusst sein ²

¹ TCM 1949 von Mao als erschwingliche Alternative zur teuren Westmedizin ins Leben gerufen (Barfußärzte), es erfolgte eine Entrümpelung des heilkundlichen Riesenerbes. Seit 30 Jahre Exportschlager

² Chuthamane C: Traditional Asian Medicine for chronic Pain . PAIN 2016. Refresher Course – 16th World Congress on Pain. p517



Homeopathie und Knieschmerz



A double-blind randomized placebo-controlled feasibility study evaluating individualized homeopathy in managing pain of knee osteoarthritis. Koley M, Saha S, Ghosh S.: J Evid Based Complementary Altern Med. 2015 Jul;20(3):186-91.

- Studienkonzept: prospektiv, doppelblind, randomisiert und placebokontrolliert , n= 60, mit schmerzhaften Episoden von Knierarthrose
- Untersuchungsparameter: Schmerz, Steifheit, Funktion, etc
- Pilotstudie – **individualisierte Homeopathie**, Zeitraum: Jan. bis Okt 2014,
- **Keine signifikanten Unterschiede zwischen Placebo und Verum-Gruppe**

The clinical effects of Kinesio® Tex taping: A systematic review

D. Morris, MSc, PT, D. Jones, MSc, PT,, H. Ryan ✉, MSc, PT & C. G. Ryan, PhD, PT

Pages 259-270 | Accepted 12 Sep 2012, Published online: 22 Oct 2012



- Grundlage: 8 RCTs, 6 Studien bei Patienten mit muskuloskeletalen Schmerzen, 1 Studie bei Lymphödem (Mamma Ca), 1 Studie bei Patienten mit Spastik nach Apoplex;
- Six studies included a sham or usual care tape/bandage group
- KTT ist klinisch nicht effektiver als Sham oder normales Tapen oder bandagieren.
- Geringe positive Effekte zeigten sich bei der Plantar Fasziitis zusammen mit Physiotherapie

Zusammenfassung:

- Derzeit keine Evidenz KTT anstelle von bisherigen Therapie einzusetzen



The clinical effects of Kinesio® Tex taping: A systematic review

D. Morris, MSc, PT, D. Jones, MSc, PT,, H. Ryan, MSc, PT & C. G. Ryan, PhD, PT

Pages 259-270 | Accepted 12 Sep 2012, Published online: 22 Oct 2012



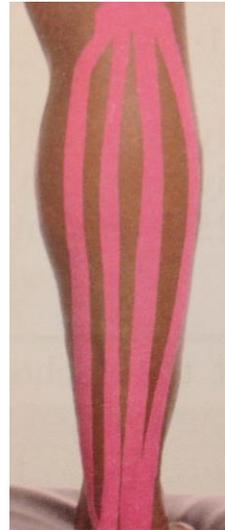
[Submit an article](#)

[Back to journal](#)

- Gm
m
(M
Ap
ta
- K
Ta
- G
Fa



phödem
nach
re
ormales
ntar



Zusammenfassung:

- Derzeit keine Evidenz KTT anstelle von bisherigen Thera einzusetzen



Integrative Medizin am Beispiel: Chemotherapie-induzierter Polyneuropathie (Uniklinik Erlangen)

Basistherapie:

Ursache „behandeln“

Medikamente:

Hydrotherapie

Wechselbäder mit:
Kamille, Salbei,
Ringelblume

Phytotherapie

Aconitschmerzöl (Wala®)
.Johanniskrautöl
(Rotöl) Im mehrmals
tgl. einreiben

Ordnungstherapie

Psychosoziale
Maßnahmen (Gespräche,
Kontakte),
Entspannungskonzept,
Akupunktur, Moxibustion

Ernährungstherapie

Vitamin B1, B6, B12
Komplex (Neurotrat S
forte®)
Vitamin E, Alpha
Liponsäure, L-Carnithin,
Proteolytische
Enzympräparat z.B.
Equizymin®

Bewegungstherapie

Regelmäßige Reize an den
betroffenen Extremitäten (Igelball,
Massageroller etc.)
Koordinations und Balancetraining
Vibrationsbrett,
Ergotherapie

Integrative Medizin am Beispiel: Chronischer Rückenschmerz

Konventionelle Schmerztherapie: Medikamente – Physiotherapie - Edukation

- Mechanismen-orientierte Schmerztherapie
- Teufelskralle, (Teltonal®, Rheuma Hek®, Assalix®) (oder „Phytodolor®“ und Phlogenzym®,
- Heublumenkompressen, (Partner)Massagen, SPA-Besuche mit Fango und Wassergymnastik
- Pilates und oder Yogagruppe
- Sportliche Aktivität mit Edukation
- Indiv. Entspannungskonzept
- Akupunktur
- Ev. einmalig multimodales Gruppen- Therapie-programm

.....und im Wohnzimmer grünes Licht

Dr. med.
Reinhard
Sittl Hypnose &
Schmerz

Integrative Medizin

Naturheilverfahren

Homöopathie

Körpertherapie-
verfahren
Bewegungstherapie

Schulmedizin
Klassische Medizin

TCM
Akupunktur

Entspannungs-
verfahren

Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit.

Reinhard Sittlreinhardstittl@gmail.com