

# ANSÄTZE AUS DER KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Stefan Hägele-Link  
Neurologische Klinik  
Zentrum für Integrative Medizin  
Kantonsspital St. Gallen



## **Komplementärmedizin:**

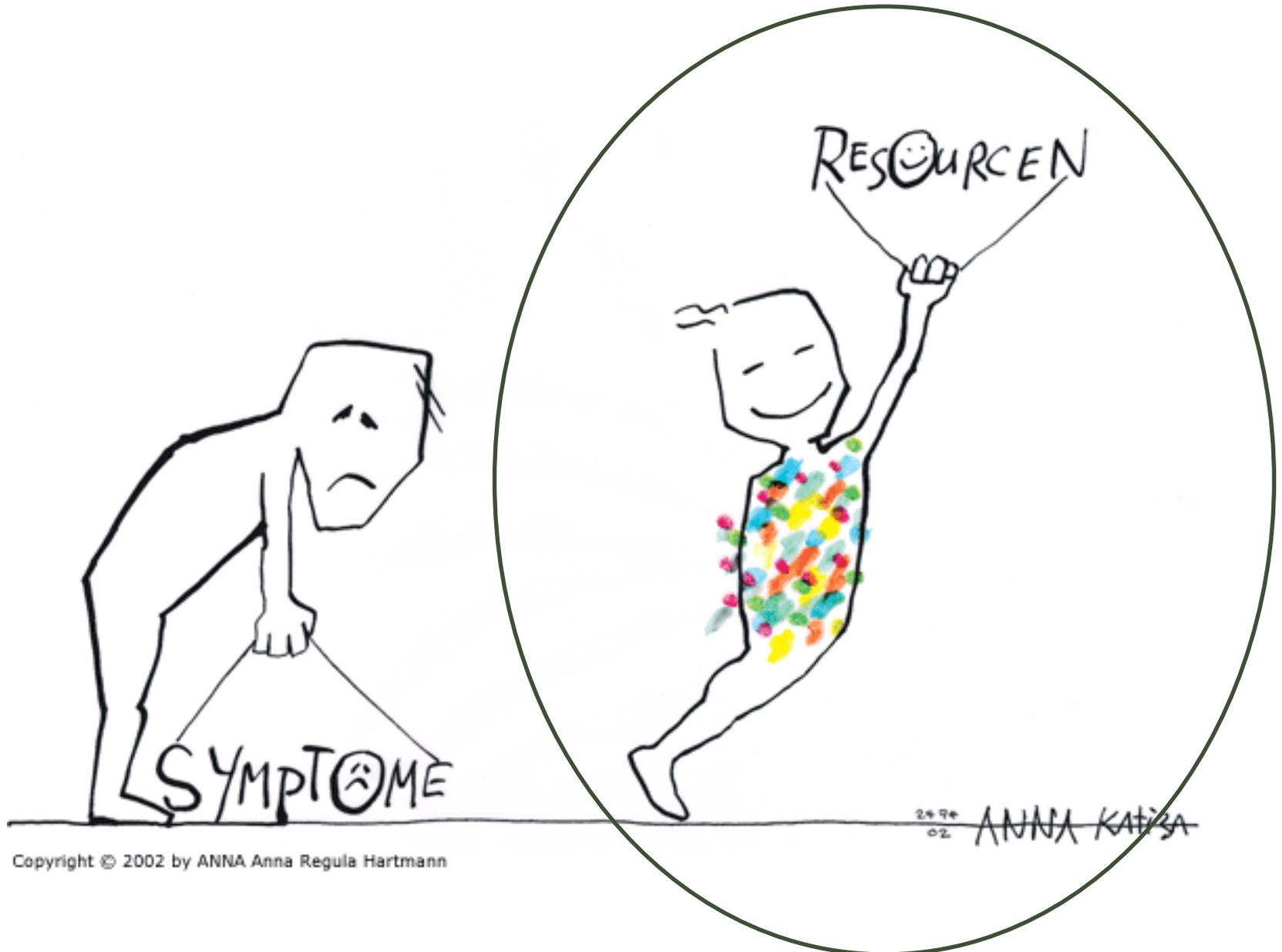
wird ergänzend zur konventionellen Medizin eingesetzt.

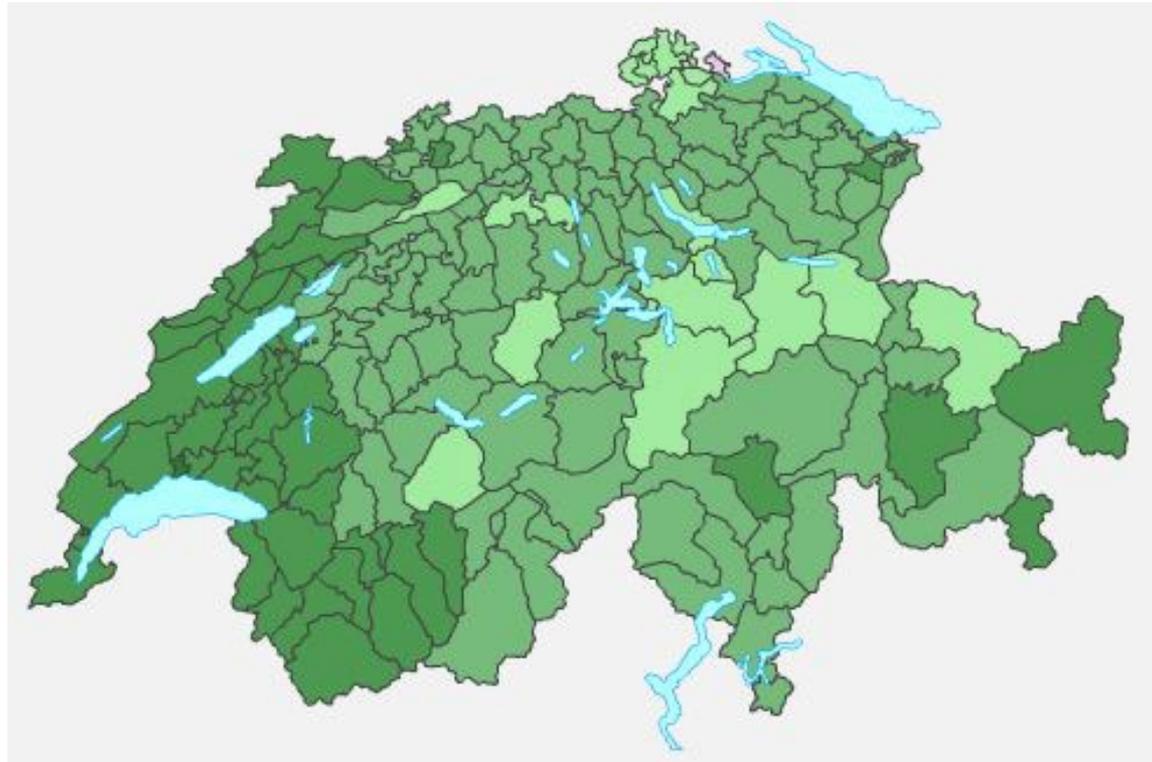
## **Alternativmedizin:**

wird anstelle (Alternative) der konventionellen Medizin eingesetzt.

## Integrative Medizin beinhaltet die Komplementär- **und** die Schulmedizin







- Verfassungsartikel
- Kostenübernahme ärztlicher Leistung aus Grundversicherung (Fähigkeitsausweis):TCM (einschl. Acupunktur), Antroposophisch Erweiterte Medizin, Homöopathie, Phytotherapie, Neuraltherapie
- Kostenübernahme aus der Zusatzversicherung: Komplementärmedizinische Therapien durch Therapeutinnen und Therapeuten welche bei den Krankenversicherungen registriert sind

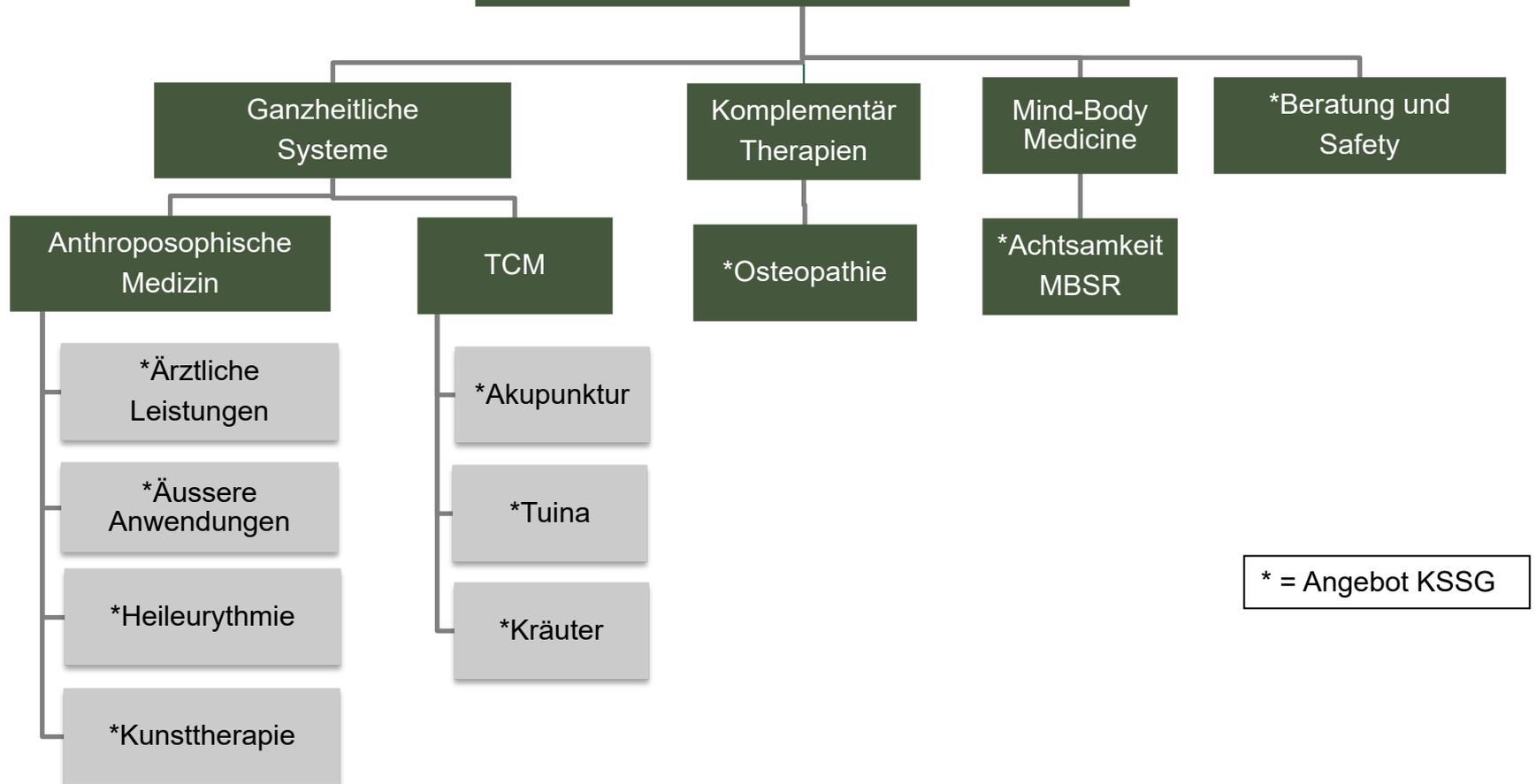
# Zentrum für Integrative Medizin



Kantonsspital  
St.Gallen

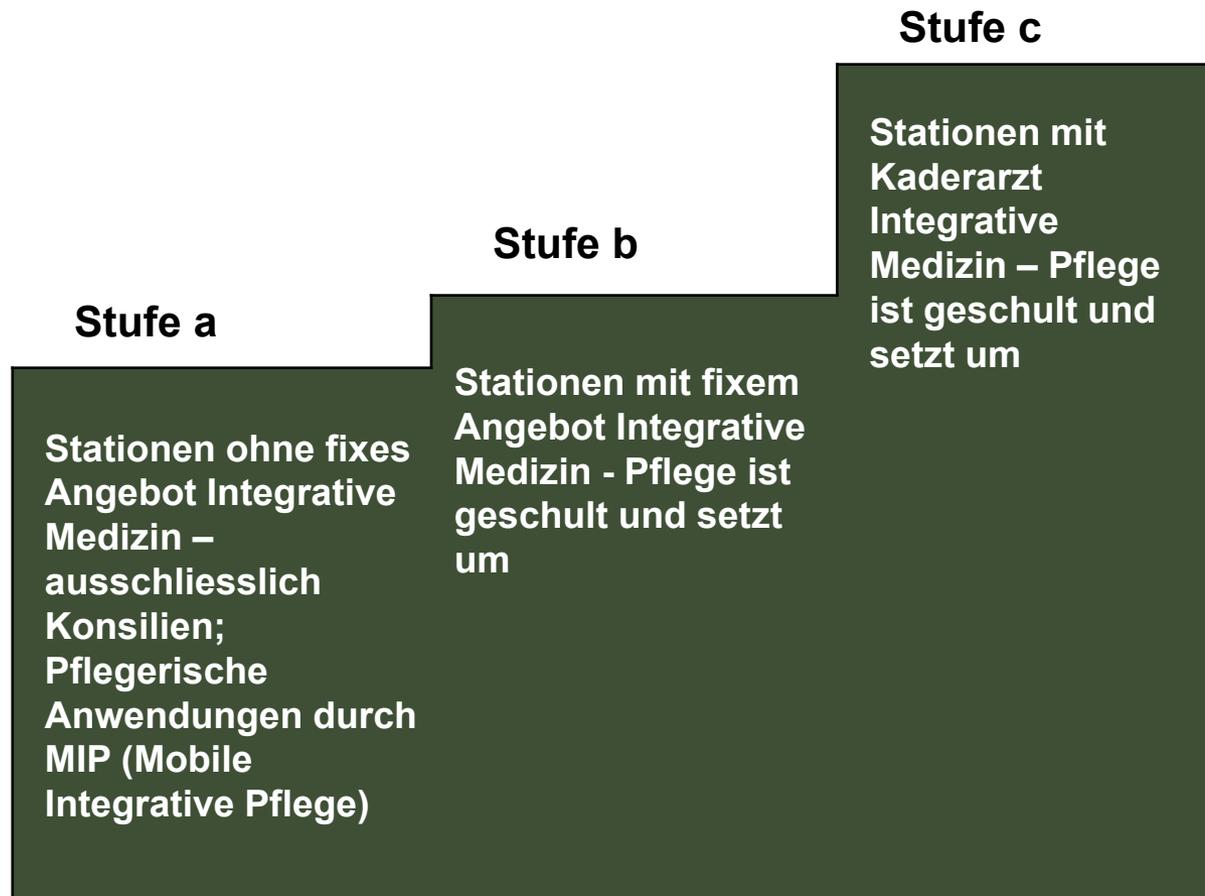


## Zentrum integrative Medizin



\* = Angebot KSSG





> 50%

Wells RE, Phillits FS Schachier SC, et al Complementary and alternative medicine use among US adults with common neurological conditions. J Neurol 2010. 257(11):1822-31.

## Massnahmen der Komplementärmedizin bei ALS

- Bis zu 54% aller Patientinnen und Patienten mit ALS nutzen im Verlauf der Erkrankung Behandlungen aus dem Bereich der Komplementärmedizin (60% „limb onset of ALS«)
- Akupunktur
- Andere traditionelle chinesische Medizin (TCM)
- Vitamine (Vitamin E, Coenzym Q 10)
- Diäten
- Phytotherapy
- Homöopathie
- Massage
- „Esotherische Therapien“
- Oft wurden mehrere verfahren genutzt

Bedlack et al Complementary and Alternative Therapies in ALS  
Neurol Clin. 2015 November ; 33(4): 909–936

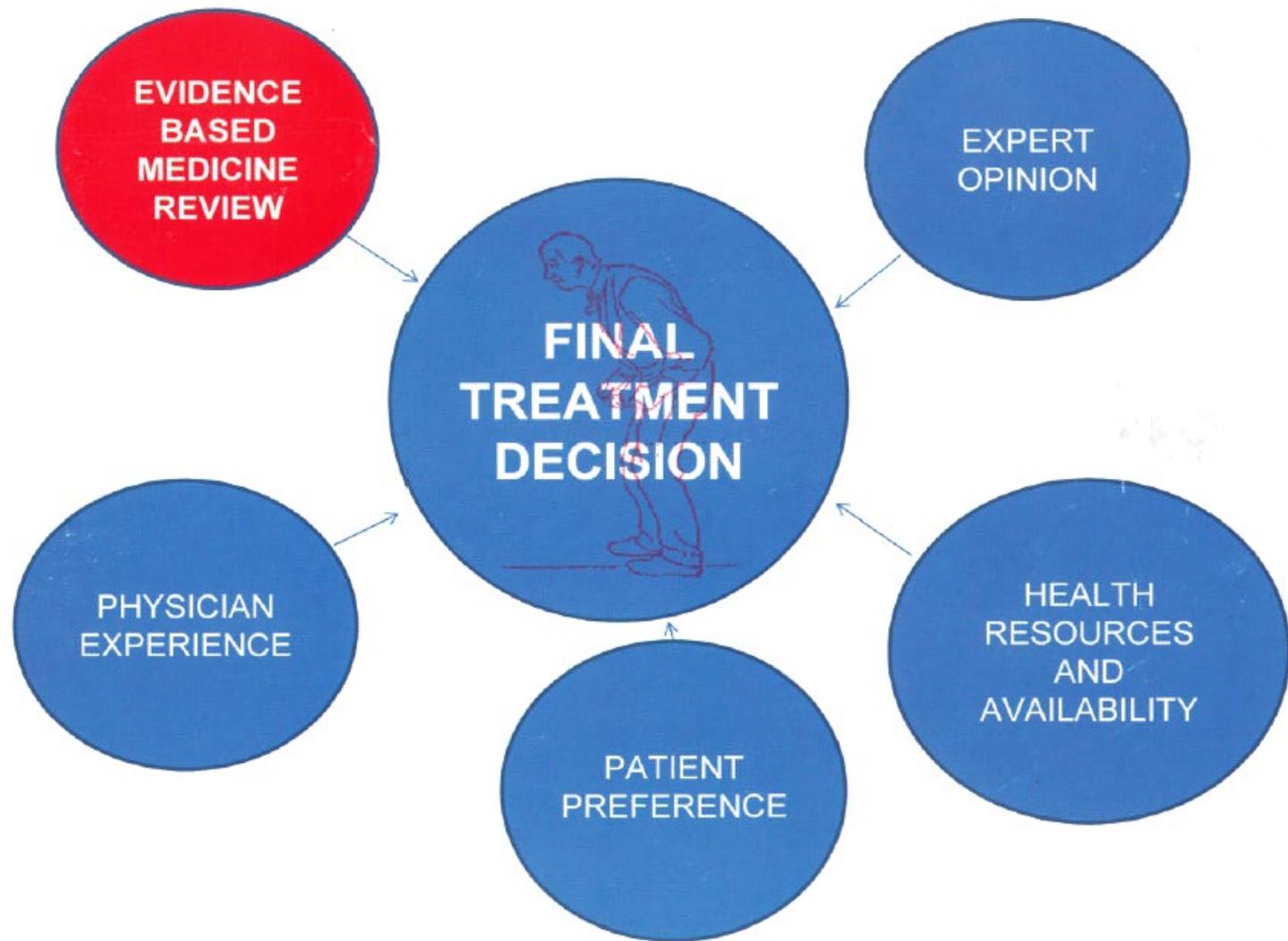
## Gründe für die Anwendung von Komplementärmedizin bei ALS

- Häufig jüngere Betroffene
- Viele ALS Betroffene verschweigen Nutzung von KM Therapie
- Angst vor der Krankheit und ihren Auswirkungen auf die Zukunft und das täglich Leben
- Angesichts fehlender konventioneller Therapieoptionen
- Bereit alles zu tun in der Hoffnung auf Heilung (Analogie MS, Brustkrebs, Psoriasis)
- Annahme KM sei nicht mit Risiken verbunden
- Hoffnung auf Beschwerdelinderung
- Nutzung von KM aktiv gesucht oder passiv empfohlen (z.B. Familie)
- Mehr Vertrauen in KM wenn von Freunden empfohlen

Bedlack et al 2015, Neurol Clin. 2015

Wasner et al 2001, J Neurol Sci

Kim et al 2016, Amyotrophic lateral sclerosis and Frontotemporal Degeneration



UniversitätsSpital Zürich Mehr aus dem USZ Notfall 24h

Herzlich willkommen im  
**Institut für komplementäre und integrative  
Medizin**

Unser Angebot Fachwissen Forschung Über das Institut



**Kontakt**

**Postadresse**  
Rämistrasse 100  
CH-8091 Zürich

**Besucheradresse**  
Sonnegstrasse 6  
CH-8006 Zürich



## Medienmitteilung

Freiburg, 12. September 2016

## Das HFR eröffnet das erste Zentrum für integrative Pädiatrie der Schweiz

Kontakt Lageplan Jobs Bibliothek Medien Webmail KSL Uni Intern DE EN

[PORTAL UNIBE](#)

Fakultäten & Institute Medizinische Fakultät Institut für Komplementärmedizin



## Institut für Komplementärmedizin

[Studium](#) [Forschung](#) [Weiterbildung](#) [Dienstleistungen](#) [Über uns](#)



## Willkommen beim IKOM

Das Institut für Komplementärmedizin IKOM als universitäre Einrichtung vereint konventionelle Medizin und Komplementärmedizin in den vier Fachbereichen [Anthroposophisch erweiterte Medizin](#), [Homöopathie](#), [Neuraltherapie](#) und [Traditionelle Chinesische Medizin/Akupunktur](#).

Die Kombination von [Forschung](#), [Lehre](#) und [Patientenversorgung](#) bietet perfekte Bedingungen, um ein breites Spektrum an fundiertem Wissen zu schaffen und verfügbar zu machen.

# Institut für komplementäre und integrative Medizin



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

[Home](#) | [Kontakt](#) | [Sitemap](#)



Psychologisches Institut – Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie

↑ Angewandte Sozial- und  
Gesundheitspsychologie

[Startseite](#)

[Anmeldung für CAS](#)

## CAS in Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung und Mind Body Medicine

Anmeldemöglichkeit für den  
Studiengang CAS 2022

*Wir führen zurzeit eine Warteliste!*

Einzelne Anmeldungen für den  
Studiengang 2022 sind auf Anfrage

## Mind Body Medicine Definition und Historie

- Pionier seit 1960er Jahre: Herbert Benson am Massachusetts General Hospital in Boston, Harvard Medical School
- Ziel: Spiritualität und Heilung in die Medizin zu integrieren und diese Themen in Forschung, Lehre und Patientenversorgung konsequent zu vertreten
- Relaxation Response und dessen Auswirkung (Benson et al 1974)
- Mind Body Medicine: Thema Stress und Stressresponse im Vordergrund.
- In der Schweiz: 2017 Gründung Schweizer Fachverband für Mind Body Medicine

## Mind Body Medicine Definition und Historie

- In Deutschland: Anna Paul und Gustav Dobos vom Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Duisburg-Essen seit 1999 geprägt
- «Essener Modell»: Ausgehend von dem amerikanischen Modell nach Benson für Gruppeninterventionen stärkere Vernetzung mit der Komplementärmedizin, Anpassung auf den deutschsprachigen Kulturkreis

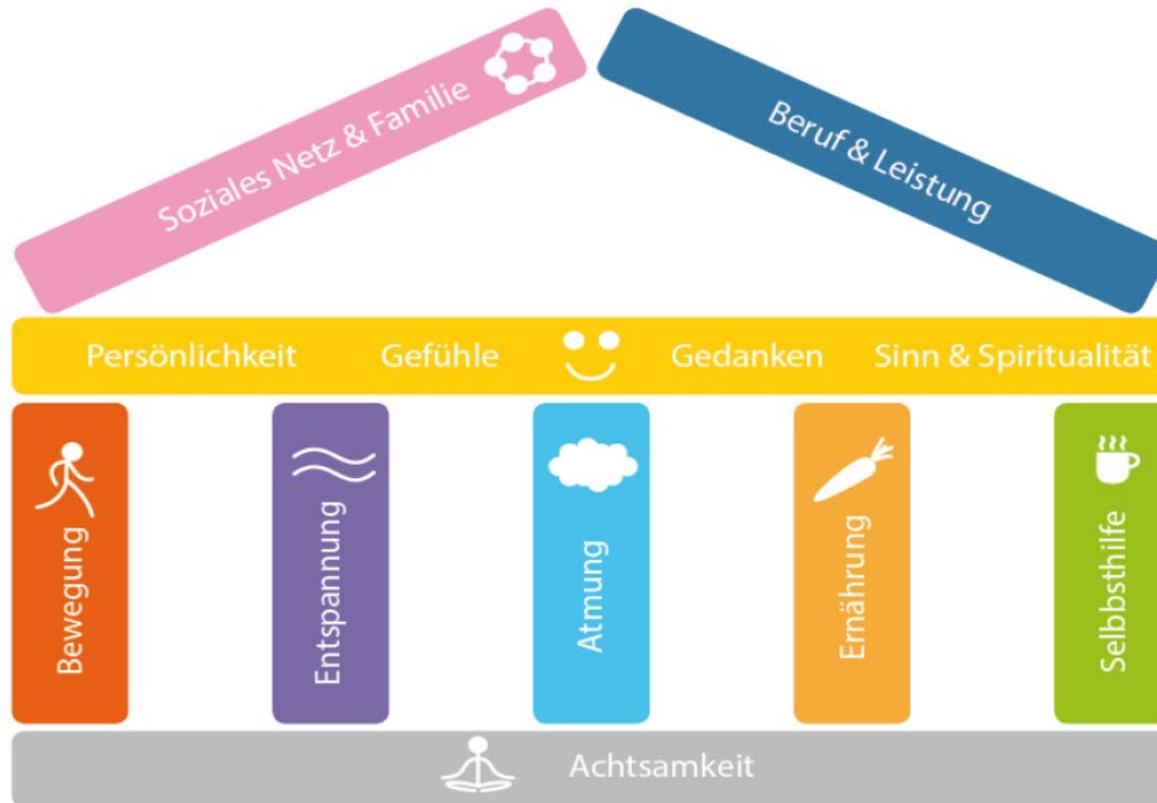
## Achtsamkeit im Rahmen Mind Body Medicine

- J. Kabat-Zinn, Achtsamkeit: «ein aufmerksames und gegenwärtiges, nicht beurteilendes Gewahrsein welches zu einem bewussteren und intensiveren Umgang mit sich selbst führt»
- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
- Für verschiedene medizinische Indikationen wissenschaftlich untersucht.
- Strukturiertes 8-Wochen Programm
- Verfahren: z. B. Meditation, achtsame Bewegungsübungen oder achtsames Essen
- Grundlegend in die Mind Body Medicine integriert

Paulsen S, Davidson R, Jha, A, Kabat-Zinn, J

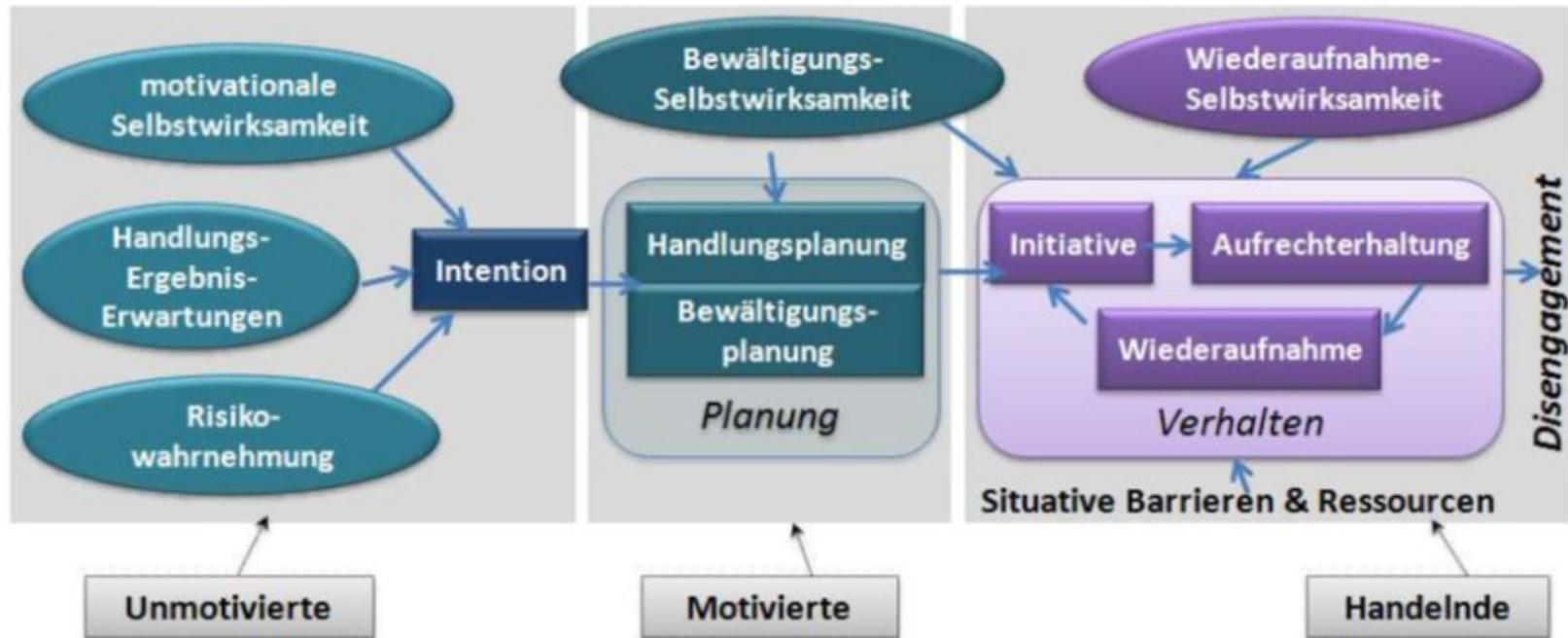
Becoming conscious: the science of mindfulness. Ann N Y Acad Sci 2013 Nov; 1303: 87-104

## Tempel der Gesundheit



© C.Witt

## The Health Action Process Approach (HAPA)-Modell



Schwarzer R, The Health Action Process Approach (HAPA). Dokument im Internet unter: <http://www.hapa-model.de/>, Abruf am 22.03. 2022).



C. D. Reimers I. Reuter  
B. Tettenborn A. Broocks  
N. Thürauf N. Mewes  
G. Knapp (Hrsg.)

## Prävention und Therapie neurologischer und psychischer Krankheiten durch Sport

URBAN & FISCHER

## Effects of Exercise in Patients With Amyotrophic Lateral Sclerosis *A Systematic Review and Meta-Analysis*

Lijiao Meng, PT, MSc, Xiaoxiao Li, PT, BSc, Cheng Li, PT, BSc, Raymond C.C. Tsang, PT, MSc, Yi Chen, PT, BSc, Yanlei Ge, PT, MSc, and Qiang Gao, MD, PhD

**Objective:** The aim of this study was to systematically review the efficacy and safety of exercise in patients with amyotrophic lateral sclerosis (ALS).

**Design:** Randomized controlled trials of exercises for ALS were searched in PubMed, EMBASE, Web of Science, Cochrane Library, China Biology Medicine database, China National Knowledge Internet, VIP database, and Wanfang database. The primary outcomes were functional ability, pulmonary function, and quality of life. The secondary outcomes were muscle strength, fatigue and adverse events. Meta-analysis was performed using the RevMan Version 5.3 software.

**Results:** Seven randomized controlled trials including 322 patients with ALS met the inclusion criteria. Meta-analysis showed that the functional scores at long-term (standardized means difference, 0.47; 95% confidence interval, 0.08–0.86;  $P = 0.02$ ) and forced vital capacity percentage predicted (mean difference, 1.71; 95% confidence interval, 0.10–3.31;  $P = 0.04$ ) of patients with ALS in the exercise group were significantly higher than those in the group of no exercise or usual care. No significant difference was observed in muscle strength and quality of life. Endurance or aerobic exercise improved the functional scores of patients with ALS (standardized means difference, 0.36; 95% confidence interval, 0.04–0.68;  $P = 0.03$ ). Exercise did not aggravate fatigue or result in adverse event.

**Conclusion:** Exercise can significantly improve the functional ability and pulmonary function of patients with ALS safely.

**Key Words:** Amyotrophic Lateral Sclerosis, Exercise, Rehabilitation, Meta-Analysis

*(Am J Phys Med Rehabil 2020;99:801–810)*

### What Is Known

- Amyotrophic lateral sclerosis (ALS) is a rapidly progressive neurodegenerative disease. No therapy offers a substantial clinical benefit for patients with ALS. Currently, there has been little agreement about the role of exercise in ALS.

### What Is New

- The findings of the meta-analysis with additional new randomized controlled trials provide evidence support that exercise is beneficial to patients with ALS. The present systematic review suggests that exercise can significantly improve functional ability and pulmonary function of patients with ALS, with no adverse effect. These results may provide guidance to clinicians in the selection of exercise in treating patients with ALS.

Amyotrophic lateral sclerosis (ALS) is a rapidly progressive neurodegenerative disorder of upper motor neurons and lower motor neurons with unknown etiology involving the cerebral cortex, brainstem, and spinal cord.<sup>1</sup> It is the most common type of motor neuron disease in middle-aged and elderly populations. The peak ages at onset are 58 to 63 yrs for sporadic ALS and 47 to 52 yrs for familial form.<sup>2</sup> The clinical hall-



# Entspannung und Atmen

<https://www.usz.ch/mbm-wellbeing>



## Mind Body Medicine

[Startseite](#) / [Entspannung](#) / [Entspannungsübungen zur Steigerung des Wohlbefindens](#)

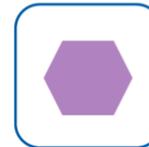
### Entspannungsübungen zur Steigerung des Wohlbefindens

Hier finden Sie eine Auswahl von Entspannungsübungen, die zur Stressreduktion und Steigerung des Wohlbefindens geeignet sein können. Wählen Sie selbst aus, welche der Übungen Ihnen besonders zusagt. Unsere [Auswahlhilfe](#) kann Sie dabei unterstützen.

Probieren Sie auch aus, ob Sie besser mit einem männlichen Sprecher oder einer weiblichen Sprecherin entspannen können. Sie können jede der Übungen durch einen Klick auf den Download-Link auch herunterladen und damit offline verfügbar machen.

### Progressive Muskelrelaxation

Auswahlhilfe  
Weitere Audio-Ver:



Bei der progressiven Muskelrelaxation (PMR) richtet die übende Person ihre Aufmerksamkeit auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen und spürt dabei intensiv die verschiedenen Zustände.

Diese Übung dauert ca. 15 Minuten.



Anhören  
Download



Anhören  
Download

[Weitere Audio-Versionen dieser Übung](#)

## Ernährung Sonderfall ALS



### Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

**Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.**

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

**1 Lebensmittelvielfalt genießen**  
Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

**2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**  
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

**3 Vollkorn wählen**  
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**  
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B<sub>12</sub> und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

**5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen**  
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

**6 Zucker und Salz einsparen**  
Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Karierisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

mehr Informationen unter  
[www.dge.de/10regeln](http://www.dge.de/10regeln)

**7 Am besten Wasser trinken**  
Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

**8 Schonend zubereiten**  
Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schonet die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

**9 Achtsam essen und genießen**  
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

**10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**  
Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, ihr Gewicht zu regulieren.

## Wickel und Kompressen

- mit Tee, z. B. Kamille, Schafgarbe
- mit Öl, z.B. Lavendel, Eucalyptus, Kamille
- Mit Salben aus Pflanzen oder Metallen, z.B. Sauerklee, Kupfer
- Mit „Nahrungsmitteln“ wie z.B. Quark, Ingwer, Kohl



## Rhythmische Einreibungen

- Teilkörpereinreibungen: Rücken-, Brust-, Bauch-, Arm-, Beinreibung
- Ganzkörpereinreibung
- Organeinreibung





- Wichtiger Bestandteil traditionell chinesischer oder japanischer Medizin
- Zugrundliegender Mechanismus nicht vollständig verstanden
- Gilt als Sicher aber nicht risikolos
- Evidence für Linderung von ALS Symptomen wie Schmerz und Spastik
- Wenige umstrittene Studien (nicht kontrolliert, nicht verblindet, zusätzliche andere Therapien, unklare ALS Diagnose) im Tiermodell und an ALS Patientinnen und Patienten beschreiben positive Effekte
- Unterschiedliche Kosten

Bedlack et al

Complementary and Alternative Therapies in ALS  
Neurol Clin. 2015 November ; 33(4): 909–936

## Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) und ALS



MS quality of life, depression, and fatigue  
improve after mindfulness training

A randomized trial



Grossman et al Neurology 2010

## Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Randomized Controlled Trial > [Eur J Neurol. 2017 Apr;24\(4\):578-586. doi: 10.1111/ene.13246.](#)

Epub 2017 Feb 23.

# Meditation training for people with amyotrophic lateral sclerosis: a randomized clinical trial

F Pagnini <sup>1 2</sup>, A Marconi <sup>3</sup>, A Tagliaferri <sup>2</sup>, G M Manzoni <sup>4</sup>, R Gatto <sup>2</sup>, V Fabiani <sup>2</sup>, G Gragnano <sup>3</sup>,  
G Rossi <sup>3</sup>, E Volpato <sup>1 5</sup>, P Banfi <sup>5</sup>, A Palmieri <sup>6</sup>, F Graziano <sup>7</sup>, G Castelnuovo <sup>1 8</sup>, M Corbo <sup>9</sup>,  
E Molinari <sup>1 8</sup>, N Riva <sup>10</sup>, V Sansone <sup>3</sup>, C Lunetta <sup>3</sup>

# Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

## Abstract

**Background and purpose:** Studies investigating psychological interventions for the promotion of well-being in people with amyotrophic lateral sclerosis (ALS) are lacking. The purpose of the current study was to examine the use of an ALS-specific mindfulness-based intervention for improving quality of life in this population.

**Methods:** A randomized, open-label and controlled clinical trial was conducted on the efficacy of an ALS-specific meditation programme in promoting quality of life. Adults who received a diagnosis of ALS within 18 months were randomly assigned either to usual care or to an 8-week meditation training based on the original mindfulness-based stress reduction programme and tailored for people with ALS. Quality of life, assessed with the ALS-Specific Quality of Life Revised scale, represented the primary outcome, whilst secondary outcomes included anxiety and depression, assessed with the Hospital Anxiety and Depression Scale, and specific quality of life domains. Participants were assessed at recruitment and after 2, 6 and 12 months. The efficacy of the treatment was assessed on an intention-to-treat basis of a linear mixed model.

**Results:** A hundred participants were recruited between November 2012 and December 2014. Over time, there was a significant difference between the two groups in terms of quality of life ( $\beta = 0.24$ ,  $P = 0.015$ ,  $d = 0.89$ ). Significant differences between groups over time were also found for anxiety, depression, negative emotions, and interaction with people and the environment.

**Conclusions:** An ALS-specific meditation programme is beneficial for the quality of life and psychological well-being of people with ALS.

# Heileurythmie

Ist eine achtsame Bewegungstherapie

Kommt aus der anthroposophisch erweiterten Medizin

Ermöglicht regelmässiges Üben

Schulung von innerer Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

Aktivierung von Selbstheilungskräften

Soll überschüssige und verhärtende Krankheitsprozesse regulieren



## Anthroposophische Erweiterte Medizin:

- Arnica, Skorodit (Gierke Hrsg. 2010)
- Acontium/Camphora comp. Öl® (Wala)
- Kupfersalbe 0,4% (z.B. Wala, Weleda) dünn aufgetragen!
- Rhythmische Einreibungen z.B. nach Wegmann und Hauschka mit Acontium/Camphora comp. Öl® (Wala), Rosmarin Öl 10% (z.B. Weleda), Malva comp. Öl® (Wala)
- Öldispersionsbäder mit Rosmarinöl
- Heileurythmie: Achtsame Bewegungstherapie
- Kunsttherapie

**Erfahrungsberichte, keine kontrollierten Studien**





## Zusammenfassung

- Es besteht ein grosses Bedürfnis nach komplementärmedizinischen Therapiemassnahmen bei Menschen die an ALS erkrankt sind
- Wünsche und Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten sind wichtig
- Ärztinnen und Ärzte sollten offen sein mit an ALS Erkrankten und den Angehörigen über Komplementärmedizin zu sprechen
- Gesundheitliches und finanzielles Gefahrenpotential
- Komplementärmedizinische Therapien können die Lebensqualität von an ALS Erkrankten verbessern
- Für viele komplementärmedizinischen Verfahren besteht keine ausreichende Evidenz



**VIELEN DANK**