24. Schweizerische Jahrestagung für Phytotherapie: Hohe Akzeptanz und interessante Ansätze für Phytotherapie im Sport

(Fortsetzung von Heft 1/2010)

Umstritten und doch von hohem Interesse: Adaptogene

Das Konzept der Adaptogene und die dahinter stehende Wissenschaft stellte Dr. Alberto Vignutelli, Bioggio, vor. Adaptogene greifen in den Metabolismus ein und ermöglichen dem Organismus, sich Umweltfaktoren besser anzupassen und sich gegen sie zu schützen. Ziel ist die Verringerung von Stressreaktionen in der Alarmphase und somit die Vermeidung der Erschöpfungsphase. Die Europäische Zulassungsbehörde EMEA hat den Begriff «Adaptogen» als Indikation für Medikamente noch nicht akzeptiert. Das Herbal Medicinal Product Committee (HMPC) dieser Behörde ist jedoch dabei, ein Konzept zu erarbeiten, und beschreibt die Eigenschaften von Adaptogenen (nach Vignutelli) wie folgt: «Ein Adaptogen neigt dazu, in seinen pharmakologischen Eigenschaften unspezifisch zu sein. Es erhöht die Resistenz des Organismus gegen ein breites Spektrum von biologischen, chemischen und physikalischen Faktoren. Ein Adaptogen neigt dazu, ein Regulator zu sein, der eine normalisierende Wirkung auf die verschiede-

nen Organsysteme des Empfängerorganismus hat.» Ein Adaptogen ist kein Stimulans; der Verbesserung der Leistungsfähigkeit folgt kein Leistungsabfall. Das Adaptogen passt den Organismus an einen Stressor an, indem es wie eine «Impfung» wirkt und eine milde Aktivierung des Stresssystems auslöst. In der Folge kann mehr Stress bewältigt werden.

Zu den Pflanzen mit adaptogener Wirkung zählen der asiatische Ginseng (*Panax ginseng* C.A. Meyer), *Eleutherococcus senticosus*, *Schisandra chinensis* und *Rhodiola rosea*. Das wissenschaftlich am besten dokumentierte pflanzliche Adaptogen ist *Panax ginseng* C.A. Meyer, auch als Asiatischer oder Koreanischer Ginseng bekannt. Die Pflanze wird hauptsächlich in China und Korea kultiviert. Der standardisierte *Panax ginseng*-Extrakt G115 ist in vielen klinischen Studien auf seine stressreduzierende Wirkung untersucht worden: In einer Doppelblindstudie erhielten gesunde, gegen Influenza geimpfte Probanden 3 Wochen lang entweder den Ginseng-Extrakt G115 oder Placebo. Im Prüfungszeitraum erkrankten wesentlich weniger Probanden der Verumgruppe an einer Influenza oder einer Erkältung. Der nach der Impfung erreichte Antikörpertiter und die Aktivitätswerte der NKC (Natural Killer Cells) waren in der Verumgruppe signifikant höher. Schon eine einzige Behandlung mit dem Ginseng-Extrakt G115 verbessert die Gedächtnisleistung. In einer Doppelblindstudie wurde die Wirkung des Ginseng-Extrakts G115 auf die Lungenfunktion und die Sauerstoffaufnahmefähigkeit untersucht. Die Behandlung mit dem Extrakt verbesserte sowohl die Lungenfunktion als auch die Sauerstoffaufnahme.

In neuerer Zeit sind auch Studien mit *Rhodiola rosea* durchgeführt worden:

Im Tiermodell wurden DAF 16, Cortisol, Stickoxid und das Hitzeschockprotein beeinflusst, daneben auch MAO. Mit einem standardisierten *Rhodiola*-Extrakt konnten leichte bis moderate Depressionen behandelt und die stressbedingte Ermüdung reduziert werden. Bis heute gibt es weder in Deutschland noch in der Schweiz ein zugelassenes Arzneimittel aus *Rhodiola rosea*. Die Produkte werden derzeit als Nahrungsergänzungsmittel gehandelt.

Spitzensport und Gesundheit: Energiebereitstellung wichtig

Die mehrfache Weltmeisterin im Orientierungslauf Simone Niggli Luder, Münsingen, bot einen sehr persönlichen Einblick in das Leben einer Spitzensportlerin. Der Spitzensport wirkt positiv auf die Gesundheit und den Kopf, birgt aber auch Gefahren für die Gesundheit: Überbelastung, Übertraining, Probleme mit der Work-Life-Balance (beim Sportler besser Training-Life-Balance). Spezifische Gefahren des Orientierungslaufs sind Missstritte, Bänderverletzungen, Achillessehnenprobleme und Ermüdungsbrüche. Zur Vorbeugung dienen Fußgymnastik und sogenannte Tape-Verbindungen. Die Maßnahmen werden schon mit den Nachwuchsläufern eingeübt.

Sehr wichtig ist die Gestaltung des Trainings. Das Training soll gut aufgebaut (Steigerung über Jahre) und vielseitig sein: «Es ist falsch, wenn in Ausdauersportarten 20-Jährige schon so viel trainieren, dass eine Steigerung nicht mehr möglich ist.» Trainingspausen dienen der Ruhe und sollen für Physiotherapie, Massage und Wellness genutzt werden. Eine Sportlerin muss auch Energie bereitstellen. Sie erreicht das mit einer ausgewogenen Ernährung («Essen macht Freude») und auf mentalem Weg durch das Zusammensein mit der Familie und mit Freunden. Der

Erfolg basiert auf Training plus Erholung plus Energiebereitstellung. Der Schlüssel zum Erfolg ist die Gesundheit. Daher unterzieht sich die Spitzensportlerin einer jährlichen medizinischen Untersuchung inklusive einer Haarmineralanalyse. Simone Niggli bekennt sich zu einem dopingfreien Sport und wirbt dafür. Sie wurde in ihrer langen Karriere nur einmal mit einer größeren Verletzung konfrontiert. Sie betrieb den Wiederaufbau des Trainings systematisch und mit Geduld, was sich auszahlte. Sie war im richtigen Moment wieder in Form und wurde erneut Weltmeisterin und Weltcupsiegerin. Schwangerschaft und Mutterschaft bringen für eine aktive Athletin einschneidende Veränderungen. Auch diese wusste sie positiv zu nutzen. Nach dem Wettkampf wird sie nun im Ziel von ihrer Tochter erwartet, was neue mentale Energien bereitstellt.

Phytotherapeutischer Leitfaden aus der sportmedizinischen Praxis

Dr. med. Simon Feldhaus, Baar, präsentierte einen Leitfaden für die phytotherapeutische Behandlung von Sportlerinnen und Sportlern. Der Referent sieht folgende Hauptanwendungsbereiche: die Behandlung akuter Erkrankungen und Verletzungen; die Unterstützung der Rehabilitation nach Verletzungen; die Behandlung von Befindlichkeitsstörungen wie Wettkampfnervosität, Schlafstörungen usw.

Die Vorteile einer phytotherapeutischen Behandlung sind: hervorragende Verträglichkeit der Produkte; geringes Nebenwirkungspotential; praktisch keine Dopinggefahr.

Feldhaus empfiehlt, pflanzliche Präparate nicht unmittelbar vor einem Wettkampf zum ersten Mal einzunehmen, sondern sie während der Vorbereitung oder einer Trainingspause zu

prüfen. Folgende Pflanzen und Präparate haben sich in seiner Praxis zur Behandlung von Sportlerinnen und Sportlern bewährt: Arnika zur Behandlung von Verletzungen des Bewegungsapparates; Indischer Olibanum (*Boswellia serrata*) bei Verletzungen mit Schwellung und Entzündung in Ermangelung eines zugelassenen Präparates als Magistralrezeptur (Anleitung dazu auf www.phytopharmazie.ch); Mariendistel als Urtinktur oder als pflanzliches Arzneimittel zur Stärkung der Leberfunktionen (siehe SMGP-Jahrestagung 2008). Eine unterstützende Lebertherapie ist bei Sportlern in vielen Fällen sinnvoll. Anwendungsbeispiele sind intensive Trainingseinheiten (Schutz vor Muskelverletzungen), Unterstützung der Regeneration, additive Therapie bei der Behandlung von Verletzungen usw.; die bekannte Mischung der tibetischen Medizin zur Aktivierung des Kreislaufes im Sinn eines Multi-Target-Präparates. Das Präparat ist zur Prävention von Verletzungen geeignet. Die Regenerationsphase nach einem intensiven Training oder Wettkampf kann damit reduziert werden; die Kombination aus Baldrian und Hopfen in Tablettenform bei Schlafstörungen; Pestwurzspezialextrakt Ze339 in Form von Tabletten bei allergischer Rhinitis.

Alle diese Beispiele sind «experience based» und nicht «evidence based», was aus der Sicht des Referenten nicht als Nachteil zu werten ist!

Feldhaus fasste den Vortrag wie folgt zusammen: Die Phytotherapie mit ihrem breiten Indikationsbereich, der hervorragenden Verträglichkeit, der guten Wirkung und nicht zuletzt auch dank ihrem günstigen Preis bietet optimale Möglichkeiten für eine ganzheitliche und integrative Behandlung sowohl des Hobby- als auch des Leistungssportlers.

Bilanz

Das Einsatzgebiet für die Phytotherapie im Umfeld des Sportes ist groß. Bei der Infektophylaxe hat sich die Phytotherapie, das zeigte sich auch in den Diskussionen, einen festen Platz erobert. In der topischen Behandlung und in der Prävention von Verletzungen gibt es geeignete pflanzliche Arzneimittel, die sich seit Jahren bewähren. Zukunftspotenzial haben Zubereitungen aus Ginkgo zur Optimierung der Sauerstoffversorgung und Adaptogene. Der Zukunft gewidmet ist die nächste Schweizerische Jahrestagung für Phytotherapie – bei der 25. Austragung dieses Anlasses ist das naheliegend. Thema: Phytotherapie – Zukunft braucht Vergangenheit. Am 25. November 2010 in Baden. Weitere Informationen zu dieser, zu früheren und bald auch zur nächsten Schweizerischen Jahrestagung für Phytotherapie (Detailprogramm, Lebenslauf und Kontaktadressen zu den Referierenden, Kurzfassungen der Vorträge, Bilder) finden sich auf www.smgp.ch.

Jean-Michel Jeannin, Beat Meier

Ein Sonderheft zum Kongress erschien in Ausgabe 1 der Ars Medici Beilage Phytotherapie bei Rosenfluh-Publikationen im Februar.

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. sc. nat. Beat Meier
Geschäftsstelle SMGP
c/o Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften
Fachgruppe Phytopharmazie
Life Sciences und Facility Management
Grüntal, Postfach 335
CH-8820 Wädenswil, Schweiz
Beat.Meier@zhaw.ch