

Johanniskraut und Teufelskralle

«Wir behandeln nicht den Tumor, sondern nehmen den Menschen als Ganzes wahr», sagt Claudia Witt. Mit der Komplementärmedizinerin sprach Michael T. Ganz über Wirkstoffe aus der Natur und den Placeboeffekt.

Was nicht Schulmedizin ist, ist Alternativmedizin. So jedenfalls hört man es oft. Warum sprechen Sie von Komplementärmedizin?

Claudia Witt: Weil ich das, was wir hier machen, nicht als Alternative zur Schulmedizin verstehe, sondern – wie der Name Komplementärmedizin sagt – als zusätzliches Angebot. Ich behandle einen Krebspatienten nicht mit Akupunktur anstelle von Chemotherapie. Ich biete ihm aber Akupunktur an, wenn ihm von der Chemotherapie *belw* ird.

Was kann denn die Komplementärmedizin anderes oder besser als die herkömmliche Schulmedizin?

Witt: Die Komplementärmedizin hat eine andere Betrachtungsweise. Wir nehmen den Menschen als Ganzes wahr. Beim Krebspatienten zum Beispiel: Wie geht es ihm insgesamt? Wie können wir ihn darin unterstützen, die Therapie besser durchzustehen? Wir behandeln wie gesagt nicht den Tumor, das ist nicht unsere Sache. Wir versuchen, Krebspatienten Dinge zu vermitteln, die sie für sich tun können, um widerstandsfähiger zu sein.

Welches sind die bislang erfolgreichsten Therapien der Komplementärmedizin?

Witt: Zu den akzeptiertesten Verfahren gehört sicher die Akupunktur, weil es gute Daten dazu gibt. Dasselbe gilt für Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren oder für Bewegungstherapien wie etwa Yoga. Und natürlich auch für die Phytotherapie, die Pflanzenheilkunde. In der Schweiz hat die Phytotherapie eine lange Tradition, es gibt deshalb auch zahlreiche kleinere Hersteller für solche Präparate. Hierzulande werden diese auf dem Niveau schulmedizinischer Pharmazeutika hergestellt und gelten deshalb auch als Medikamente.

Das ist nicht überall so?

Witt: Nein. In den USA und anderen Ländern werden viele komplementärmedizinische Präparate als Nahrungsmittelergänzung verkauft. Nehmen Sie Johanniskraut, jenes bewährte Mittel gegen Depression. In einem amerikanischen Supermarkt finden Sie ganze Regale voll mit verschiedenen Produkten mit der Bezeichnung Johanniskraut. Als Laie wissen Sie nicht, was und

PLACEBOEFFEKT

Glauben hilft

Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten werden von unseren Erwartungen beeinflusst. Das trifft besonders auf Erkrankungen zu, die eine stark psychosomatische Komponente haben, wie Schmerzen.

in welcher Dosierung da wirklich drin ist. In der Schweiz gibt es standardisierte Präparate, die auch von Schulmedizinerinnen verschrieben werden.

Johanniskraut ist also nicht gleich Johanniskraut?

Witt: Nein. Man muss sehr genau wissen, welcher Extrakt in welcher Dosierung verwendet wurde. Auch gibt es Extrakte, die mehr Wechselwirkungen mit schulmedizinischen Medikamenten haben als andere. Beim klassischen Schmerzmittel Ibuprofen beispielsweise ist immer dasselbe drin, und alle Ärzte wissen, wie viel man davon nehmen muss. Bei Teufelskralle ist das ganz anders. Hier können die Inhaltsstoffe variieren und damit auch die Dosis.

Durchlaufen Medikamente der Komplementärmedizin dieselben Tests und Kontrollen wie die der Schulmedizin?

Witt: Auch komplementärmedizinische Medikamente unterliegen der Kontrolle durch die staatliche Prüfungsstelle Swissmedic. Sie dürfen nur verkauft werden, wenn Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit hinreichend belegt und überprüft sind. Die Teststudien entsprechen denen von schulmedizinischen Medikamenten, sie verwenden also stets auch Placebogruppen. Der Vergleich von Medikamenten mit einem Placebo ist allerdings erst seit den 1950er-Jahren Standard.

Wird in der Phytotherapie denn überhaupt nach neuen Substanzen geforscht, oder stützt man sich da auf die altüberlieferten Rezepte der Naturheilkunde?

Witt: Eine Pflanze enthält stets ein Gemisch aus mehreren Inhaltsstoffen. Sie werden meist als Extrakt herausgelöst. Weiterentwicklungen im Bereich der Phytotherapie bestehen beispielsweise darin, neue Extrakte zu entwickeln und sie zu standardisieren. Das Beispiel der Pharmakologin To Youyou zeigt allerdings auch, dass sich aus einer Pflanze, die in der chinesischen Medizin gebräuchlich ist, ein neues Krebsmedikament entwickelt lässt. To Youyou hat dafür den Nobelpreis erhalten.

Oft geht das Gerücht, komplementärmedizinische Medikamente wirkten nur, wenn man daran glaube. Ist da was dran?

Witt: Bei fast allem, was wir in der Medizin tun, spielt der Placeboeffekt eine Rolle. Studien haben gezeigt: Lesen Patienten den Beipackzettel eines Medikaments, erhalten dann aber nur das Placebo verabreicht, treten bei ihnen dennoch jene Nebenwirkungen auf, die im Beipackzettel beschrieben sind. Nebenwirkungen – und entsprechend auch Wirkungen – werden also durch unsere Erwartung beeinflusst. Das trifft besonders auf Erkrankungen zu, die eine stark psychosomatische Komponente haben, wie Schmerzen.

Den Placeboeffekt gibt es also auch in der Schulmedizin?

witt: Nehmen Sie die berühmte Studie zur Kniegelenksarthrose. Bei der einen Patientengruppe gingen die Ärzte operativ ins Kniegelenk, bei der Placebogruppe machten sie nur drei kleine Hautschnitte. Die gefühlte Verbesserung war danach bei beiden Gruppen ähnlich gross. So hat jedes Medikament eine spezifische Wirkung, die des Wirkstoffs, und eine unspezifische Wirkung, nämlich die, die wir von ihm erwarten.

Damit Johanniskraut möglichst gut gegen meine Depression wirkt, muss ich demnach fest an seine Wirkung glauben.

witt: Ja, und zwar nicht nur beim Johanniskraut, sondern auch bei den modernen Antidepressiva der Schulmedizin. Auch sie haben neben der effektiven Wirkung einen beachtlichen Placeboeffekt. Bei beiden Präparaten, dem chemischen und dem pflanzlichen, ist der unspezifische Anteil oft sogar grösser als der spezifische. Placebo ist medizinisch gesehen also nichts Schlechtes und auch kein Betrug am Patienten. Mir persönlich ist es aber wichtig, in der Komplementärmedizin Medikamente einzusetzen, die tatsächlich auch spezifisch wirken. Und ergänzend nutze ich die Kunst des Arztseins, meine therapeutische Beziehung zum Patienten, um zusätzlich Placeboeffekt zu generieren.

Nur sind es nicht immer Ärzte wie Sie, die solche Produkte verschreiben. Selbstmedikation ist in der Komplementärmedizin gang und gäbe.

witt: Tatsächlich ist im Internet ein riesiger internationaler Markt entstanden. Ich kann weltweit vielversprechende Präparate kaufen, weiss aber nicht, was ich mir dabei einhandle. Vor Jahren kam eine Neurodermitis-Patientin zu mir und sagte, sie hätte online eine rein pflanzliche Creme eines holländischen Anbieters bestellt, und seitdem sei ihre Haut glatt wie ein Babypopo. Ich war neugierig und liess die Creme im Labor analysieren. Es waren grosse Mengen von Cortison drin. Gerade weil Komplementärmedizin so schlecht definiert ist und eigentlich alles Komplementärmedizin sein kann, tummeln sich darin auch schwarze Schafe, die – gerade bei Krebs – Heilsversprechen machen und die Schulmedizin schlechtreden. Das bringt die Komplementärmedizin in Misskredit. Hier müssen wir von der

Universität Aufklärungsarbeit leisten und die angehenden Ärzte gut informieren.

Ihr Institut ist klein und steht allein mitten in einer riesigen schulmedizinisch geprägten Fakultät. Werden Sie überhaupt wahrgenommen?

witt: Wir sind ja auch Schulmediziner, und wir forschen. Forschende haben eine gemeinsame Sprache, und viele Kollegen zeigen Offenheit und Interesse. Zur Akupunktur forschen wir beispielsweise gemeinsam mit Kollegen der Zahn-

«Ich nutze die Kunst des Arztseins, um zusätzlich Placeboeffekt zu generieren.»

Claudia Witt, Komplementärmedizinerin

medizin. Im Bereich der Phytotherapie planen wir zusammen mit der Pharmakologie ein Projekt zum Thema Wechselwirkungen.

Und wie steht es gesamthaft mit der Akzeptanz von Komplementärmedizin? Es heisst, 70 Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer nähmen Komplementärmedizin in Anspruch.

witt: Die Schweiz ist in der Tat ein Sonderfall. Seit der Volksabstimmung von 2009 gibt es einen klaren politischen Entscheid, Komplementärmedizin zu berücksichtigen. Das gibt es in keinem anderen Land der Welt.

Führt denn Komplementärmedizin auch zu einer anderen Wahrnehmung von Körper und Krankheit?

witt: Ja, ich glaube dass sich das Gesundheitsbewusstsein verändert, wenn man sich mit Komplementärmedizin beschäftigt. Man weiss, dass man aktiv zu seiner Gesundheit beitragen und Prävention betreiben kann. Ernährung, Bewegung und Entspannung gehören zur Naturheilkunde und sind ja auch Dinge, die dem Gesunden guttun.

Wird die Komplementärmedizin in Zukunft weiter an Boden gewinnen?

witt: Unser Institut nennt sich ja ausdrücklich Institut für komplementäre und integrative Medizin. Wir bemühen uns nicht nur um eine gute, sondern auch um eine gut integrierbare Komple-

mentärmedizin. Unser Ideal ist, dass der Patient, die Patientin am Universitätsspital das Beste aus beiden Welten, der Schul- und der Komplementärmedizin, bekommt.

Auch was die Medikamente betrifft?

witt: Das findet zum Teil bereits statt. Schulmediziner verschreiben auch Johanniskraut. Kommen Schmerzpatienten zu mir, schaue ich zuerst, ob ihre schulmedizinische Schmerzmedikation passt oder optimiert werden kann. Gut möglich, dass ich ihnen auch schulmedizinische Medikamente verschreibe oder sie zu den Schmerzspezialisten im Unispital weiterschicke. Die Behandlung lässt sich aber gut durch äusserlich angewendete naturheilkundliche Schmerzmittel wie Capsaicin, also Chilisalbe, ergänzen.

Und wenn Sie selbst – zum Beispiel nach einem Interview wie diesem – Kopfschmerzen haben?

witt: Ich bin da pragmatisch. Wenn ich mal Kopfschmerzen habe, schlucke ich eine ganz konventionelle Kopfschmerztablette. Andererseits mache ich aber auch das, was ich meinen Patienten stets rate: Ich ernähre mich ausgewogen mit frischen Nahrungsmitteln, ich treibe regelmässig Sport, und ich mache Entspannungsübungen. Alles in allem also integrative Medizin.



Claudia Witt

Die Medizinprofessorin und Direktorin des Instituts für komplementäre und integrative Medizin am Universitätsspital Zürich will mit ihrer Forschung zur Effizienz und Sicherheit der komplementären und der integrativen Medizin beitragen. Ihr besonderes Interesse gilt dem Placebo- und Noceboeffekt bei herkömmlichen und phytotherapeutischen Therapien und Medikamenten.

Kontakt: claudia.witt@uzh.ch