



## Natürliche Behandlungen für Angst und Depression

Bezug Breed C, Berezney C. Behandlung von Depressionen und Angstzuständen durch naturheilkundliche Ärzte: eine Beobachtungsstudie der naturheilkundlichen Medizin innerhalb eines integrierten multidisziplinären kommunalen Gesundheitszentrums [published online ahead of print February 6, 2017]. J Altern Komplement Med. Entwurf Beobachtungsstudie Studienziel Um festzustellen, ob ganzheitliche, naturheilkundliche Interventionen eine messbare Wirkung auf Patienten mit Angstzuständen, Depressionen oder beidem haben. Teilnehmer Die Studienteilnehmer waren normale Patienten der naturheilkundlichen Behandlung innerhalb des Health Point-Systems, einem Netzwerk gemeinnütziger kommunaler Gesundheitszentren in einem Vorort von King County, Washington. Das Durchschnittsalter betrug 44 Jahre; Die Teilnehmer waren überwiegend weiblich und englischsprachig. Ein Drittel identifizierte sich als Hispanoamerikaner, und &hellip;



**Bezug**

Breed C, Berezney C. Behandlung von Depressionen und Angstzuständen durch naturheilkundliche Ärzte: eine Beobachtungsstudie der naturheilkundlichen Medizin innerhalb eines integrierten multidisziplinären kommunalen Gesundheitszentrums [published online ahead of print February 6, 2017]. *J Altern Komplement Med*.

## **Entwurf**

Beobachtungsstudie

## **Studienziel**

Um festzustellen, ob ganzheitliche, naturheilkundliche Interventionen eine messbare Wirkung auf Patienten mit Angstzuständen, Depressionen oder beidem haben.

## **Teilnehmer**

Die Studienteilnehmer waren normale Patienten der naturheilkundlichen Behandlung innerhalb des Health Point-Systems, einem Netzwerk gemeinnütziger kommunaler Gesundheitszentren in einem Vorort von King County, Washington. Das Durchschnittsalter betrug 44 Jahre; Die Teilnehmer waren überwiegend weiblich und englischsprachig. Ein Drittel identifizierte sich als Hispanoamerikaner, und die Hälfte hatte ein Erwerbseinkommen auf oder unter der föderalen Armutsgrenze.

## **Methode**

Diese 26-monatige Studie wurde von Dezember 2009 bis Februar 2012 durchgeführt. Insgesamt 60 Patienten erfüllten die Zulassungskriterien für die Studie von mindestens 2 Besuchen während des Studienzeitraums. Die durchschnittliche Anzahl der Besuche pro Patient betrug 3,3. Alle 60 Teilnehmer waren bei einem Naturheilpraktiker, die Besuche dauerten durchschnittlich 30 Minuten. Die Patienten erhielten auch begleitende

Teampflege von anderen Anbietern: konventionelle Medizinanbieter (55 %), Verhaltensgesundheitsberater (55 %), Ernährungsberater (12 %) und/oder Akupunkteure (5 %). Zu den am häufigsten verwendeten Modalitäten gehörten Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine und Mineralstoffe (75 %), Arzneimittel (32 %), homöopathische Arzneimittel (30 %), Kräutermedizin (25 %) und Akupunktur (20 %).

## **Zielparameter**

Der Patient Health Questionnaire (PHQ-9) und die Generalized Anxiety Disorder 7-item scale (GAD-7) wurden verwendet, um auf Depressionen bzw. Angstzustände zu screenen.

## **Wichtige Erkenntnisse**

Der Vergleich der durchschnittlichen Anfangs- und Endscreening-Ergebnisse zeigte eine hochsignifikante Verbesserung ( $P = 10,58,6\%$  für Depressionen und 50 % für Angstzustände).

## **Implikationen üben**

Depressionen sind die Hauptursache für die Krankheitslast in Ländern mit mittlerem und hohem Einkommen, und Angstzustände betreffen etwa 1 von 5 Personen.<sup>1</sup> Ideale Behandlungen sind langfristig sicher und wirksam und haben keine Nebenwirkungen. Bei depressiven Erkrankungen ist die Wirksamkeit pharmazeutischer Antidepressiva begrenzt. Etwa 70 % der Patienten, denen Antidepressiva bei leichten bis mittelschweren Depressionen verschrieben wurden, sprechen nicht auf die Therapie an.<sup>2</sup> Leichte bis mittelschwere Depressionen machen die Mehrzahl der Fälle aus, in denen verschreibungspflichtige Medikamente verwendet werden. Es wird zunehmend anerkannt, dass eine vollständige Remission bei einer pharmazeutischen Behandlung entweder nur von kurzer Dauer ist oder ausbleibt, und bei 25 % derjenigen, die darauf ansprechen, kommt es irgendwann während der Behandlung zu einer medikamentösen Tachyphylaxe (einer

raschen Abnahme des Ansprechens auf ein Medikament nach dessen Verabreichung).<sup>3</sup> Patienten mit Angstzuständen finden eine robuste Wirksamkeit gegenüber Placebo für die kurzfristige Symptombehandlung mit anxiolytischen Medikamenten.<sup>4</sup> Diese Medikamente sind jedoch mit Nebenwirkungen behaftet, und die Langzeitanwendung kann schließlich zu Abhängigkeit, Resistenzen, Entzugserscheinungen und sogar zu einer erhöhten Sterblichkeitsrate aller Ursachen führen.<sup>5</sup> einschließlich Demenz<sup>6</sup> und Krebs.<sup>7</sup>

Insgesamt sendet diese Studie ein Signal an die klinische Welt der Psychiatrie, über Neurotransmitter hinauszublicken und einen naturheilkundlichen und ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen.

Unabhängig davon, ob das Problem Angst, Depression oder ängstliche Depression (die sowohl Angst- als auch depressive Symptome aufweist) ist, ist die derzeitige herkömmliche Weisheit, Neurotransmitter durch die Verwendung von pharmazeutischen Mitteln auszugleichen, stark eingeschränkt. Für diese Erkrankungen hat die Naturheilkunde viel zu bieten, da diese Stimmungsstörungen eine Kulmination zahlreicher Faktoren sind, darunter Blutzuckerschwankungen, Schlafstörungen, Entzündungen, Nährstoffmangel, hormonelle Ungleichgewichte, Stressoren, Ungleichgewichte der sympathischen und parasympathischen Reaktion und Dysregulation der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse.<sup>8</sup>

Insgesamt sendet diese Studie ein Signal an die klinische Welt der Psychiatrie, über Neurotransmitter hinauszublicken und einen naturheilkundlichen und ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen. Eine Stärke dieser Studie ist die Einbeziehung einer Bevölkerungsgruppe mit niedrigem Einkommen, einer Gruppe, die bekanntermaßen schwieriger zu behandeln ist. Außerdem

bestätigt diese Studie 2 andere zuvor veröffentlichte Studien. Eine war eine australische beobachtende Pilotstudie aus dem Jahr 2014, die 31 Konsultationen bei 15 Patienten auswertete. Diese Studie fand eine potenziell vorteilhafte Wirkung der Naturheilkunde zur Verbesserung von Depressionen, Angstzuständen und Stressreaktionen. Eine zweite Studie, eine 8-wöchige kanadische Studie, die 2009 durchgeführt wurde, bewertete 75 Teilnehmer und fand signifikante Verbesserungen der Angstreaktion durch naturheilkundliche Behandlung.<sup>9</sup>

Eine Einschränkung dieser Studie ist ihre Größe. Obwohl diese Arbeit recht positiv und bedeutsam ist, handelt es sich dennoch um eine relativ kleine Studie. Zu beachten ist, dass weitere 62 Patienten aufgenommen wurden, aber den zweiten Besuch nicht abschlossen und daher nicht für eine Aufnahme in Frage kamen. Es ist auch begrenzt, da es, wie die Autoren in der Diskussion ebenfalls betonen, keine Kontrollgruppe oder Randomisierung gab, was die Möglichkeit einer Verzerrung durch die Auswahl offen lässt.

Diese Studie betrachtete nicht nur eine einzelne Monotherapie (z. B. Johanniskraut). Stattdessen beinhaltet es ein naturheilkundliches Paradigma, ein wichtiger und willkommener wegweisender Schritt zur klinischen Akzeptanz eines systembasierten und funktionaleren Ansatzes zur Behandlung von Angstzuständen und Depressionen. Meine Hoffnung ist, dass diese Arbeit weitere Studien anregen wird, die sich intensiv mit dem Paradigma der naturheilkundlichen Behandlung von affektiven Störungen befassen, um unsere Fähigkeit zu fördern, einzelne Patienten zu beurteilen und eine individuelle Betreuung basierend auf den Bedürfnissen jedes Patienten anzubieten.

Diese Arbeit steht im Gegensatz zu den aktuellen „Goldstandard“-Studien, die der doppelblinden, randomisierten, placebokontrollierten Methode zur Bewertung von Therapien folgen. Während die Goldstandard-Studien gut für die Bewertung einzelner Wirkstoffe geeignet sind, wenn keine anderen Änderungen in der Versorgung vorgenommen werden,

kultivieren sie kein integratives Programm, das für jeden Patienten entwickelt wurde und sich wirklich mit der Komplexität mehrerer zugrunde liegender Faktoren und Bedürfnisse befasst. Nach Meinung des Autors sollte die Entwicklung naturheilkundlicher Paradigmenstudien wie dieser als neuer „Platin“-Standard für die Zukunft der medizinischen Forschung zur Behandlung von affektiven Störungen dienen.

1. Angst und Depression Association of America. Fakten & Statistiken. <https://www.adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics>. Aktualisiert im August 2016. Zugriff am 19. März 2017
2. Fournier JC, DeRubeis RJ, Hollon SD, et al. Wirkung von Antidepressiva und Schweregrad der Depression: eine Metaanalyse auf Patientenebene. *JAMA*. 2010;303(1):47-53.
3. Solomon DA, Leon AC, Mueller TI, et al. Tachyphylaxe bei unipolarer Major Depression. *J Clin Psychiatrie*. 2005;66(3):283-290.
4. Michael Kaplan E., DuPont RL. Benzodiazepine und Angststörungen: eine Übersicht für den praktizierenden Arzt. *Curr Med Res Opin*. 2005;21(6):941-950.
5. Weich S, Pearce HL, Croft P, et al. Wirkung von anxiolytischen und hypnotischen Medikamentenverschreibungen auf Mortalitätsgefahren: retrospektive Kohortenstudie. *BMJ*. 2014;348:g1996.
6. Gallacher J, Elwood P, Pickering J, Bayer A, Fish M, Ben-Shlomo Y. Benzodiazepinkonsum und Demenzrisiko: Beweise aus der Caerphilly Prospective Study (CaPS). *J Epidemiol Community Health*. 2012;66(10):869-873.
7. Kao CH, Sun LM, Su KP, et al. Die Verwendung von Benzodiazepinen erhöht möglicherweise das Krebsrisiko: eine bevölkerungsbezogene retrospektive Kohortenstudie in Taiwan. *J Clin Psychiatrie*.

2012;73(4):e555-60.

8. Bongiorno PB. *Ganzheitliche Lösungen für Angst und Depression: Kombination natürlicher Heilmittel mit konventioneller Pflege*. New York, NY: WW Norton & Company; 2015.
9. Cooley K., Szczurko O., Perri D., et al. Naturheilkunde bei Angstzuständen: eine randomisierte kontrollierte Studie. *Plus eins*. 2009;4(8):e6628.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**