

Andreas Hensel, Münster

Statement zum Thema

Stressbewältigung Nicht alleine auf Selbstmedikation setzen

Dem komplexen klinischen Symptombild „Stress“ und den dadurch resultierenden Begleitsymptomen unterliegen Stressoren aus der Umwelt, aber auch aus dem eigenen Ich des Betroffenen. Behandlungsstrategien müssen den komplexen Ursachen Rechnung tragen. Sie beinhalten

- ✓ eine klare Ursachenanalyse,
- ✓ Entspannungstechniken,
- ✓ Änderungen im Lebensstil,
- ✓ eventuell Psychotherapie,
- ✓ aber durchaus auch gezielte kurzzeitige medikamentöse Intervention.

Letztere sollte durch professionelle Beratung – durch Arzt oder Apotheker – gewährleistet werden, da der Betroffene auf sich alleine gestellt häufig zwischen Placebo ähnlichen Präparaten und erwiesenermaßen wirksamen Arzneimitteln nicht zu differenzieren weiß.

Medikationsmanagement durch medizinisch/pharmazeutisch nicht geschultes Personal wird als eher kritisch bewertet. Akteure im aktiven Medikationsmanagement des Beschwerdebildes sollten fundiertes Fachwissen haben, aber auch vertiefte Kenntnisse über Arzneimitteln mit ausreichenden Qualitätsstandards. Die Medikation des Betroffenen sollte daher nicht nur durch ihn selbst ausgeübt werden, sondern im Zusammenspiel mit einem Therapeuten bzw. einem Apotheker erfolgen.

Phytopharmaka, die bei den Beschwerdebildern „Stress“ und „Erschöpfungssymptome“ eingesetzt werden können enthalten häufig Extrakte aus beruhigenden Drogen, relaxierenden Pflanzen, adaptogenen Drogen, aber auch aus Pflanzen, die im Rahmen aromatherapeutischer Interventionen gezielt und erfolgreich eingesetzt werden können. Gut untersuchte und durch europäische Pflanzenmonographien abgesicherte Phytopharmaka sind Zubereitungen aus

- ✓ Lavendelblüten,
- ✓ Melissenblättern,
- ✓ Passionsblumenkraut,
- ✓ Baldrianwurzel,
- ✓ Hopfenzapfen.
- ✓

Da die Wirkstoffe aus diesen Drogen notwendigerweise die Blut-Hirn-Schranke überwinden müssen, um im zentralen Nervensystem beruhigende Effekte auszulösen, wird auf die Problematik dieser Extrakte eingegangen.

Adaptogene Wirkprinzipien, wie sie z.B. für Extrakte aus Rosenwurzel und Schisandra-Früchte bekannt sind, modifizieren die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse und bewirken über veränderte Cortisolfreisetzung verbesserten Umgang mit exogenen Stressoren und eine schnellere Rekonvaleszenz nach Stresssituationen.

Aus diesen Betrachtungen heraus sollte die Behandlung der Stress-Symptomatik stets über eine multifaktorielle und professionelle Strategie erfolgen.

Im Rahmen der Präsentation wird abschließend auf die Problematik der Notwendigkeit auf dem Gebiet der pflanzlichen Arzneimittel und Naturstoffe verstärkter Forschung zu betreiben, hingewiesen. Die Natur bietet ein nahezu unerschöpfliches Reservoir an spannenden Naturstoffen und relevanten Heilpflanzen (dies haben nicht nur die 2015er Nobelpreise an wichtige Naturstoffforscher gezeigt!).

Fazit: Entwicklung evidenzbasierter, rationaler Phytopharmaka benötigt grundlegende Forschung, aber auch großzügige klinische Entwicklungen; nur dies kann zu qualitativ hochwertigen Arzneimittel führen, deren Anwendung nach modernsten Anforderungen dem Patienten Besserung versprechen kann. Undifferenzierte Nahrungsergänzungsmittel oder andere nicht standardisierte Produkte mit werbewirksamen Versprechen ohne eine evidenzbasierte Grundlage werden dagegen als nicht zielführend angesehen.

Prof. Dr. Andreas Hensel
University of Münster
Institute of Pharmaceutical Biology and Phytochemistry
Corrensstrasse 48
D-48149 Münster
Germany
ph. ++49 251 8333381
<http://www.uni-muenster.de/Chemie.pb/>