

Reduzierter Antibiotikaeinsatz dank Komplementärmedizin

Eine wichtige Informationsveranstaltung mit interessanten Forderungen



Am 13. November 2019 fand an der Universität Zürich eine Publikumsveranstaltung statt, an der auf eindrückliche Weise auf den dringend notwendigen Paradigmenwechsel in der Verschreibung von Antibiotika hingewiesen wurde. Sie machte deutlich, wie sehr dabei der Komplementär- und Alternativmedizin eine Vorreiterrolle und Vorbildfunktion zukommt. Seit jeher hat die Naturheilkunde nicht nur eine gesunde, naturgemässe Lebensweise propagiert,

sondern darüber hinaus vielfältige Methoden entwickelt und gefördert, um unser Immunsystem zu stärken und auch Infektionskrankheiten nach Möglichkeit auf sanfte und nachhaltige Weise zu therapieren.

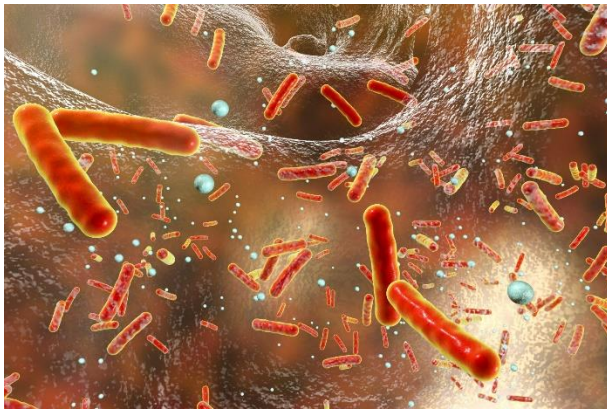
Ohne Bakterien könnten wir nicht überleben. Auf der Haut tragen sie dazu bei, eine Schutzschicht vor unerwünschten Eindringlingen zu bilden, oder im Darm, besonders im Dickdarm, helfen sie uns, die Nahrung aufzuschliessen und schädliche Erreger fernzuhalten. Rund zwei Kilogramm schwer ist unser sogenanntes Mikrobiom, zu dem nebst Pilzen und Viren vor allem Bakterien gehören. Wir haben mehr Bakterien – geschätzte 39 Billionen – in und auf unserem Körper als unsere insgesamt rund 30 Billionen Körperzellen.

Problematisch ist, wenn das gesunde Zusammenspiel unseres Körpers mit diesen nützlichen Mikroorganismen aus dem Gleichgewicht gerät. Dann können nebst anderen Erregern schädliche Bakterien im Übermass auftreten und uns krank machen. Glücklicherweise verfügte die moderne Medizin seit der Entdeckung des Penicillins und der anschliessenden Entwicklung weiterer Antibiotika über eine "Wunderwaffe" gegen krankmachende Bakterien. Sie wurde in der Folge während Jahrzehnten in grossem Stil eingesetzt – in viel zu grossem, wie sich schon seit längerem immer ausgeprägter zeigt.

Beunruhigende Fakten

Die entsprechenden Fakten sind, gelinde gesagt, eher beunruhigend. Schon lange ist bekannt, dass Bakterien gegen Antibiotika resistent werden können und dass letztere dann nichts mehr nützen. Mittlerweile jedoch gibt es bei fast allen Antibiotika Resistenzen. In der EU sterben pro Jahr schätzungsweise 25'000 Menschen an Infektionen, bei denen Antibiotika nicht mehr wirken, in der Schweiz rund 300 und weltweit sogar 700'000. Für das Jahr 2050 lauten die Prognosen, dass in Europa jährlich 390'000 Menschen an antibiotikaresistenten Keimen sterben werden und weltweit gar 10 Millionen. Die Gesamtkosten für solche Infektionen würden dannzumal 100 Billionen Dollar pro Jahr betragen.

Diese alarmierenden Zahlen wurden an einer vom Dakomed, dem Dachverband Komplementärmedizin, organisierten Publikumsveranstaltung an der Universität Zürich präsentiert. Nationalrätin Edith Graf-Litscher als Dakomed-Präsidentin konnte eine stattliche Zahl von Zuhörerinnen und Zuhörern begrüessen sowie die drei Referenten Prof. Dr. med. Erik Baars, Professor für Anthroposophische Medizin an der



Gegen Antibiotika resistente Bakterien stellen eine zunehmende und kostenträchtige Bedrohung unserer Gesundheitsversorgung dar.

niederländischen Universität Leiden, Dr. sc. nat. Beatrix Falch, Apothekerin und Vizepräsidentin der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie SMGP, sowie Prof. Dr. med. Philip Tarr, Co-Chefarzt Medizinische Universitätsklinik, Infektiologie und Spitalhygiene am Kantonsspital Baselland.

Problematische Tier- und Humanmedizin

Die Vortragenden wiesen eindringlich darauf hin, in welchem Übermass Antibiotika eingesetzt werden – mit der Folge, dass Bakterien Resistenzen dagegen entwickeln und diese auch an andere Bakterien weitergeben.

Sorglos wurden und werden Antibiotika nicht nur in der Humanmedizin, sondern auch in der Tiermast verwendet. Dort werden sie vor allem in Grossfarmen zum Beispiel Hühnern, Schweinen oder Fischen präventiv ins Futter gestreut, um so sich ausbreitende Infektionen zu verhindern und zu unterdrücken. In den USA werden Antibiotika sogar als Wachstumsförderer eingesetzt. Durch diese kurzsichtigen Geschäftsstrategien bilden sich zwangsläufig resistente Bakterien, die über den Hofdünger auch auf Pflanzen gelangen. Der Mensch am Ende der Nahrungskette läuft in der Folge auf vielfältige Weise Gefahr, sogenannt resistente oder sogar multiresistente Keime in sich aufzunehmen.

Zusätzlich werden resistente Bakterien sozusagen in uns selbst gezüchtet, wenn in der Medizin unnötig viele Antibiotika verschrieben werden. Das trifft leider zu, vor allem im Fall von ambulant tätigen Ärzten. Gemäss Professor Tarr werden 75 Prozent der Antibiotika in

freier Praxis verschrieben, lediglich 25 Prozent im Spital. Dabei ist rund die Hälfte der Verschreibungen fehl am Platz, indem Antibiotika zum Beispiel auch bei viralen Infekten eingesetzt werden, bei denen sie insofern nichts nützen, als sie gegen Viren keine Wirkung haben.

Geänderte Therapieempfehlungen

Akute Halsentzündungen zum Beispiel werden bei Kindern unter fünf Jahren zu 95 Prozent durch Viren verursacht, bei Kindern im Alter von 5 bis 16 Jahren zu 70 Prozent und bei Erwachsenen zu 85 bis 95 Prozent. Dennoch werden in den USA 70 und in der Schweiz 44 Prozent der Patientinnen und Patienten mit akutem Halsweh mit Antibiotika behandelt.

Aber selbst dann, wenn die Halsschmerzen von einer bakteriell verursachten Streptokokken-Angina herrühren, ist der Antibiotikaeinsatz fragwürdig. Seit den Fünfzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts lautete die ärztliche Doktrin, gegen eine solche Angina müssten Antibiotika verschrieben werden, um akutes rheumatisches Fieber, eine Nierenentzündung oder einen eitrigen Abszess an den Gaumenmandeln als mögliche Begleiterkrankungen zu verhindern und auch um die Dauer der Symptome zu verkürzen oder andere Kinder vor Ansteckung zu bewahren.

Wie Professor Tarr betonte, haben sich all diese Argumente mittlerweile als höchst fragwürdig herausgestellt und im vergangenen September zur neuen Empfehlung geführt, Antibiotika auch bei einer Streptokokken-Angina nicht mehr zwingend einzusetzen. Insbesondere das rheumatische Fieber als Begleiterkrankung tritt nämlich kaum mehr auf. In den allermeisten Fällen heilt eine Streptokokken-Angina spontan ab und kann zudem mit anderen Mitteln behandelt werden – zum Beispiel auch mit einem Quarkwickel oder Salbeitee zur Linderung der Halsschmerzen.

Ähnliches gilt, wie Professor Tarr betonte, für akute Blasenentzündungen bei Frauen. Sie bedürfen grundsätzlich nur dann einer Antibiotika-Behandlung, wenn der klare Verdacht auf eine zusätzliche Nierenbeckenentzündung besteht. Wie bei einer Streptokokken-Angina sei es zudem möglich und zu empfehlen, vorerst den Krankheitsverlauf zu beobachten und

nötigenfalls erst nach einigen Tagen ein Antibiotikum einzusetzen. Auch hier ist es zudem wichtig, genügend zu trinken – zum Beispiel Schachtelhalm- und Goldruten Tee – und hilfreich, den Unterbauch mit Eukalyptusöl einzureiben oder andere naturheilkundliche Mittel einzusetzen wie D-Mannose, Meerrettich, Kapuzinerkresse oder Bärentrauben-Präparate.

Weniger wäre mehr

Nicht ausser Acht gelassen werden darf darüber hinaus, dass ein vorschneller Einsatz von Antibiotika die Gefahr eines Rezidivs begünstigt, eines Wiederauftretens der Entzündung. Das hängt damit zusammen, dass Antibiotika – abgesehen von der möglichen Resistenzbildung – keineswegs harmlos sind. Sie schädigen auch die guten Bakterien und nicht zuletzt das wichtige Mikrobiom und stören damit im Zusammenhang das biologische Gleichgewicht im Körper, wie insbesondere Frau Dr. Falch hervorhob. Als Folge können zum Beispiel Pilzinfektionen vermehrt auftreten.

Einen zurückhaltenderen Einsatz von Antibiotika nicht nur den Ärzten, sondern auch den Patientinnen und Patienten gegenüber verständlich und glaubhaft zu machen, stellt allerdings eine ziemliche Herausforderung dar. Denn viele von ihnen sind quasi darauf konditioniert worden und davon überzeugt, dass sie nur durch ein Antibiotikum wieder gesund würden. Falls ihnen ein Arzt keines abgibt oder verschreibt, ist das für sie ein schlechter Arzt.

Immerhin verhält es sich bei komplementärmedizinisch tätigen Ärztinnen und Ärzten in der Regel etwas anders. Sie verschreiben nämlich – im Zusammenspiel mit einem entsprechend sensibilisierten Patientenkollektiv – gemäss einer von Dakomed veranlassten Studie weniger als halb so viele Antibiotika wie ihre rein schulmedizinisch tätigen Kollegen; bezogen auf England sind es gemäss einer Untersuchung von Professor Baars immerhin 22 Prozent weniger. Früher wurden Komplementärmediziner deswegen oft angefeindet, heute aber haben sie Vorbildcharakter, was allerdings von offizieller Seite noch nicht so ganz wahrgenommen wird.

In der schweizerischen Strategie zur Vermeidung von Antibiotika-Resistenzen vom Novem-

ber 2015 jedenfalls wurden als Ziele lediglich verabschiedet: eine verbesserte Prävention im Sinne von besseren Hygienemassnahmen, eine optimierte Tierhaltung, kein Antibiotika-Einsatz bei viralen Erkrankungen sowie die Förderung der Entwicklung neuer Antibiotika. Alternative Behandlungsstrategien jedoch wurden gemäss Frau Dr. Falch nicht in Erwägung gezogen, obwohl sie schon damals in die Diskussion eingebracht worden waren.

Von der Komplementärmedizin lernen

Dabei hat die Komplementär- und Alternativmedizin bezüglich der Vermeidung von Antibiotika-Verschreibungen viel zu bieten – nicht nur im Hinblick darauf, einer Erkrankung ihren natürlichen Verlauf zu ermöglichen und dabei zum Beispiel Fieber als nützlich zu erachten und nicht unnötigerweise zu unterdrücken. In der Naturheilkunde werden die Patientinnen und Patienten seit jeher viel ausgeprägter für einen gesunden Lebensstil mit genügend Bewegung, Entspannung und vielfältiger, naturbelassener Ernährung motiviert. Das hilft mit, das eigene Immunsystem zu stärken, was zur Abwehr von Infektionen – notabene auch mit resistenten Keimen – das beste Mittel und auch die beste Lebensversicherung darstellt.

Mit zur Stärkung des Immunsystems trägt bei, die Hygiene nicht zu übertreiben oder schlechterdings gar antibiotische Seifen, Putzmittel, Zahnpasten oder Lutschtabletten zum Beispiel mit dem Wirkstoff Triclosan zu verwenden. Vor allem in der Kindheit ist der Kontakt mit Erregern wichtig, damit das Immunsystem trainiert wird und sich gut entwickeln kann. In diesem Zusammenhang thematisierte Professor Tarr auch Impfungen. Diesbezüglich könne die etablierte Medizin im Hinblick auf eine differenzierte Impfberatung, die die Anliegen der Eltern miteinbezieht, ebenfalls viel von der Komplementärmedizin lernen.

Das Gleiche gilt, wie vor allem Frau Dr. Falch als Apothekerin betonte, hinsichtlich der vielen Möglichkeiten, Infektionskrankheiten mit natürlichen Mitteln zu behandeln. Im Zentrum steht dabei eine Vielzahl von Pflanzen. Diese haben im Verlauf der Evolution gute "antibiotische Strategien" entwickelt. Auch für uns Menschen sind die darin enthaltenen Vielstoffge-



Heilpflanzen sind eine wirksame und wichtige Alternative oder manchmal auch eine zweckmässige Ergänzung zu Antibiotika.

mische deshalb besonders leistungsfähig, weil sie gegen viele Angreifer gerichtet sind, diese an mehreren Stellen attackieren und weil Erreger kaum Resistenzen dagegen entwickeln können. Zudem haben pflanzliche Vielstoffgemische zusätzliche erwünschte Wirkungen, wie zum Beispiel antientzündliche oder abschwellende Effekte.

Vielfältiges Wirkspektrum von Pflanzen

Das Spektrum von Heilpflanzen ist gross, die vor Infektionen schützen oder helfen können, sie zu überwinden – vor allem dann, wenn sie frühzeitig eingesetzt werden. Zur Stärkung und Vorbeugung sind Pflanzen mit Bitterstoffen geeignet, auch weil sie den Stoffwechsel anregen. Sie können als Tinktur oder Tee eingenommen werden; als Beispiele nannte Frau Dr. Falch Löwenzahn, Schafgarbe, Engelwurz, Tausendgüldenkraut, Enzian, Mariendistel oder Wermut. Im unterstützenden Sinn leisten sie auch bei chronischen Erkrankungen oder nach einer Antibiotika-Therapie gute Dienste.

Eine immunstärkende Wirkung haben zum Beispiel Ingwer, der Sonnenhut (Echinacea), die Tragant- und die Taigawurzel, Rosenwurz oder Ginseng, allenfalls mit Süssholzwurzel als Wirkungsverstärker. Bei Mandel- und Rachenentzündungen können neben Salbeiblättern auch die Schwarze Johannisbeere oder Kamillenblüten immunstärkend und entzündungshemmend wirken, nicht nur bei bakteriellen, sondern auch bei viralen Infekten. Ebenfalls antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend wirken Arzneipflanzen mit Gerbstoffen

wie Schwarztee, Thymian oder Frauenmantel. Eine heilende Wirkung kommt nicht zuletzt den in vielen Pflanzen enthaltenen ätherischen Ölen zu, vor allem auch auf der Haut. Pflanzliche Arzneimittel können zudem sogar dann eine unterstützende und resistenzmindernde Wirkung haben, falls sie zusätzlich zu einer allenfalls notwendigen Antibiotika-Therapie eingesetzt werden.

Im Vordergrund muss jedoch gemäss Frau Dr. Falch immer die mögliche Vermeidung einer Antibiotika-Therapie stehen und damit im Zusammenhang die Stärkung des Immunsystems. Dazu können neben Pflanzenpräparaten in unterschiedlichen Darreichungsformen auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente positiv beitragen oder – in Ergänzung zu einer ausgewogenen, pflanzenbetonten Ernährung – Bakterienpräparate zur Stärkung einer gesunden, normalen „Darmflora“, ganz nach dem Motto: "Zuerst die Ernährung, dann die Pflanze, am Schluss die Chemie".

Mehr Forschungsgelder für die Komplementärmedizin

Damit die Verschreibung von Antibiotika nicht von der Erfolgsgeschichte vollends ins Desaster führt, ist es des Weiteren wichtig, dass gut verständliche Entscheidungshilfen sowohl für Ärzte als auch für Patienten erstellt werden, wann ein Einsatz von Antibiotika sinnvoll und tatsächlich notwendig ist. Eine entsprechende, an der Universität Leiden entwickelte elektronische App befindet sich gemäss Professor Baars derzeit in der Testphase.

Wichtig ist darüber hinaus die Finanzierung von Studien zur Wirksamkeit und Verträglichkeit von natürlichen Alternativen zu Antibiotika, wobei Professor Baars neben der Anthroposophischen Medizin auch die Homöopathie hervorhob. Beide Therapiesysteme sind gerade deshalb von besonderem Interesse, weil hier bei Infekten seit jeher deutlich weniger Antibiotika eingesetzt werden. Man darf deshalb gespannt darauf sein, ob die eben erst vom Bayerischen Landtag in Auftrag gegebene Studie die bereits vorliegenden Ergebnisse bestätigen wird, dass durch Homöopathie der Einsatz von Antibiotika verringert werden kann.

Dr. Hans-Peter Studer