

A photograph of a doctor in a white coat with a stethoscope around his neck, examining the knee of a young man in a grey tank top. The doctor is on the left, leaning over the patient on the right. The patient has a pained expression. The background is a plain, light-colored wall.

„Hausarzt DIALOG“

Dezember 2018

Komplementärmedizin im Breiten- und Leistungssport

**Exzellente Wirkung, wenige Nebenwirkungen –
ein Erfahrungsbericht**

Natürliche Komplexmittel im Sportbereich

Alternativen zu NSAR bei stumpfen Verletzungen sowie bei Abnützungserscheinungen an Knochen und Gelenken

In Österreich ereignen sich rund 200.000 Sportunfälle pro Jahr. Sie passieren häufig beim Fußball (rund 50.000 Unfälle), beim alpinen Skilauf (rund 23.000 Unfälle), bei Mannschaftssportarten mit Ball (rund 22.000 Unfälle), beim Radfahren, Mountainbiken (rund 19.500 Unfälle) sowie Wandern und Klettern (rund 13.000 Unfälle).¹ Die meisten Sportverletzungen betreffen die Beine, die Arme und den Kopf.

Wurde früher bei Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen und Co sowie postoperativ fast reflexartig zu einem nichtsteroidalen Antirheumatikum (NSAR) gegriffen, so fällt heute die Wahl immer häufiger auf komplementärmedizinische Alternativen – weil sie eine wirksame, quasi nebenwirkungsfreie Methode bei allen möglichen Verletzungen im Sport darstellen. Ein zusätzlicher Benefit für den Spitzensport besteht darin, dass sich keine Probleme mit den immer strengeren Dopingrichtlinien ergeben.

Erfahrungen eines Sportmediziners

Ein Spezialist, der seit etlichen Jahren neben der klassischen Schulmedizin auch komplementärmedizinische Methoden bei vielen Indikationen einsetzt, ist Dr. Jürgen Barthofer. Er arbeitet als Arzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin und Sporttraumatologie sowie als Facharzt für Unfallchirurgie in Linz – und er ist aufgrund seiner Ausbildung und langjährigen Erfahrung seit 2008 als Teamarzt des Österreichischen Skiverbands (ÖSV) für die Spitzensportler des Skisprunglaufes und der Nordi-

schen Kombination tätig. Als solcher hat Dr. Barthofer das Team bereits bei mehreren Olympischen Spielen betreut. „Es war mir eine große Ehre, als Chief Medical Officer des Österreichischen Olympischen Komitees die gesamte österreichische Abordnung zu den Olympischen Winterspielen 2018 in Südkorea begleiten zu dürfen“, berichtet der Arzt aus Linz ganz erfreut. Die „Heim“-Weltmeisterschaft 2019 in Seefeld wird für Dr. Barthofer die sechste sein, bei der er seine Mannschaften unterstützen darf. Die zweite Schiene seiner Tätigkeit bildet die Kniechirurgie mit mehreren Hundert Operationen an Amateur- und Profisportlern pro Jahr, wobei er das gesamte Spektrum kniechirurgischer Eingriffe von Meniskusoperationen bis hin zu Kniegelenkprothesen abdeckt. Ein Schwerpunkt liegt auf der Kreuzbandchirurgie: „Besonders intensiv beschäftige ich mich mit den neuesten kniechirurgischen Operationsmethoden, welche die Therapiezeit von Verletzungen stark verkürzen können.“

Komplementärmedizin wird zunehmend wichtiger

Dr. Barthofer setzt seit langem bei vielen Indikationen komplementärmedizinische Produkte ein und meint, dass jene sowohl im Profi- als auch im Hobbysportbereich immer wichtiger würden, vor allem bei den häufig auftretenden Überlastungsreaktionen, sowie im Gelenkbereich, etwa bei Ergüssen: „Jeder Sportler sucht akribisch nach besonderen Therapieformen, die den natürlichen Heilungsprozess maxi-

mal unterstützen können, und hier bietet sich die Komplementärmedizin als ideale Behandlungsmethode an.“

Anders als bei Cortison bestehe keine Gefahr der Kristallablagerung oder Weichteilschädigung. „Es handelt sich um natürliche Präparate, bei denen wir keine Nebenwirkungen befürchten müssen“, erklärt Dr. Barthofer. Zu häufigen Anwendungsgebieten zählen Sehnenansatzbeschwerden sowie inflammatorische Prozesse postoperativ nach Kreuzbandrekonstruktionen, des Weiteren Synovitis oder Patellaspitzen-syndrom.

Es müssen nicht immer NSAR sein

Traumeel® ist eines der bekanntesten Produkte in diesem Bereich und seit über 60 Jahren auf dem Markt. Es wird in unterschiedlichen Darreichungsformen angeboten: in Form von Tropfen, Ampullen, Tabletten, Salben oder als Gel. Bei Traumeel® handelt es sich um ein natürliches Arzneimittel aus 14 Inhaltsstoffen, die über das Zytokin-Netzwerk auf verschiedene Aspekte des Entzündungsprozesses regulierend wirken. Zu den Wirkstoffen gehören u. a. Arnica montana, Beinwell, Calendula officinalis, Hamamelis virginiana und Echinacea.

Bereits 2004 hat eine Studie² die signifikante Überlegenheit von Traumeel® S gegenüber NSAR in Hinblick auf Ruheschmerz, Extension und Rotation bei der Behandlung von Epicondylitis gezeigt. In der allgemeinen Beurteilung wurde die Wirkung der Traumeel®-Ampullen in 70% der Fälle als sehr gut und gut eingestuft, jene von NSAR im direkten Vergleich hingegen nur zu 45%.²

Im Jahr 2012 konnte in einer randomisierten, verblindeten und kontrollierten Multicenter-Studie (TAASS–Traumeel-Acute-Ankle-Sprain-Studie)³ bei unkomplizierten Sprunggelenk-

„Für Traumeel® gibt es zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten, etwa Infiltrationen an Sehnen, intraartikuläre Infiltrationen oder postoperative Reizzustände. Das Komplexmittel ist bestens verträglich, greift den Magen nicht an und hat nahezu keine Nebenwirkungen.“



Experte zum Thema:
Dr. Jürgen Barthofer
Arzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin und -traumatologie, Facharzt für Unfallchirurgie in Linz, ÖSV-Teamarzt

distorsionen die vergleichbare Wirksamkeit eines topisch eingesetzten natürlichen Antiphlogistikums (Traumeel® Salbe/Gel) gegenüber NSAR-Gel (Diclofenac 1%) hinsichtlich der Schmerzbeeinflussung und der zeitlichen Wiedergewinnung der Funktion überzeugend dokumentiert werden. Traumeel® stellt damit eine sichere Alternative zu NSAR dar und empfiehlt sich zur wirksamen Erstbehandlung von Patienten mit Verletzung des Bewegungsapparates.

Antiphlogistische Wirkung nutzen

Wie wirkt Traumeel®? Forschungsergebnisse zeigen, dass die Bestandteile des Präparats unterschiedliche zelluläre und biochemische Vorgänge beeinflussen. Die Wirkung ist nicht auf die Hemmung der Cyclooxygenase zurückzuführen, wie das bei NSAR-Präpara-

ten der Fall ist. Traumeel® hemmt daher nicht die Arachidonsäure der Prostaglandinsynthese, wodurch gastrointestinale und kardiovaskuläre Nebenwirkungen minimiert werden.

Das natürliche Komplexmittel hemmt die Entzündungsmediatoren IL-1 α (Sekretion um bis zu 70% reduziert), TNF- α (Sekretion um bis zu 65% reduziert) und IL-8 (Reduktion der Sekretion um bis zu 50%) in den T-Zellen und Monozyten – ohne die Aktivität dieser Immunzellen zu beeinflussen. In-vitro-Studien zeigen, dass die Bestandteile von Traumeel® die Zellfunktion von Granulozyten, Lymphozyten, Thrombozyten und Endothelzellen nicht beeinflussen, d. h. die Abwehrfunktion dieser Zellen bleibt während der Behandlung aufrecht, was wichtig für den Heilungsprozess ist. Damit trägt das Präparat dazu bei, die aus dem Gleichgewicht geratenen Regulationsprozesse

von Entzündungsreaktionen wieder auszubalancieren.⁴

Traumeel® wird eingesetzt bei ...

- ... traumatischen Verletzungen (Alltags- und Sportverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen)
- ... Gelenk- und Muskelschmerzen (Blutergüsse)

Literatur:

- 1 Top 5 der Sportunfälle in Österreich 2016, Kuratorium für Verkehrssicherheit.
- 2 Birnesser H et al., The homeopathic preparation Traumeel S compared with NSAID for symptomatic treatment of Epicondylitis, Journal of Musculoskeletal Research Vol. 08, No. 02n03, pp. 119-128 (2004).
- 3 De Vega CG et al., A randomized, controlled, multicentre study on the effectiveness of Traumeel (ointment and gel) in terms of pain reduction and functional improvement compared with diclofenac gel in acute ankle sprain. Annals of Rheumatic Diseases 2012; Vol. 71: Supp. III (SAT0423).
- 4 Arora S et al., Clinical Safety of a Homeopathic Preparation. Biomed Ther. 2000;XVIII(2):222-225; Porozov S et al., Inhibition of IL-1 α and TNF- α secretion from resting and activated human immunocytes by the homeopathic medication Traumeel S. Clin Dev Immunol. 2004;11(2):143-149.

fachkurzinformation

Traumeel® Gel

Homöopathische Arzneispezialität. INHABER DER ZULASUNG: Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr. Reckeweg-Straße 2 - 4, 76532 Baden-Baden, Deutschland. Vertrieb: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Richard Strauss Straße 13, 1230 Wien, Tel: 01/616 26 44 – 64, Fax: 01/616 26 44 – 851, E-Mail: med.service@peithner.at. QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG: 10 g enthalten: Arnica montana D3 0,15 g, Calendula officinalis D 0,045 g, Hamamelis virginiana D 0,045 g, Echinacea D 0,015 g, Echinacea purpurea D 0,015 g, Chamomilla recutita D 0,015 g, Symphytum officinale D4 0,01 g, Bellis perennis D 0,01 g, Hypericum perforatum D6 0,009 g, Achillea millefolium D 0,009 g, Aconitum napellus D1 0,009 g, Atropa bella-donna D1 0,009 g, Mercurius solubilis Hahnemanni D6 0,004 g, Hepar sulfuris D6 0,0025 g. Enthält 24 Vol.-% Alkohol. Liste der sonstigen Bestandteile: Gereinigtes Wasser, Ethanol 96% (V/V), Carbone, Natriumhydroxid-Lösung 18 % (m/m). Anwendungsgebiete: Traumeel Gel wird angewendet bei Erwachsenen, Kindern im Alter von 1 bis 12 Jahren und Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: stumpfe Verletzungen wie Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen und Blutergüsse, Abnützungerscheinungen an Knochen und Gelenken. Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf homöopathischer Erfahrung. Bei schweren Formen dieser Erkrankungen ist eine klinisch belegte Therapie angezeigt. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile oder gegen andere Korbblütler. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere therapeutische Mittel. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Traumeel® Salbe

Homöopathische Arzneispezialität. INHABER DER ZULASUNG: Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr. Reckeweg-Straße 2 - 4, 76532 Baden-Baden, Deutschland. Vertrieb: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Richard Strauss-Straße 13, 1230 Wien, Tel.-Nr.: 01/616 26 44 – 64, Fax-Nr.: 01/616 26 44 – 851, e-mail: med.service@peithner.at. QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG: 100 g enthalten: Wirksame Bestandteile: Arnica montana D3 1,5 g, Calendula officinalis D 0,45 g, Hamamelis virginiana D 0,45 g, Echinacea angustifolia D 0,15 g, Echinacea purpurea D 0,15 g, Matricaria recutita D 0,15 g, Bellis perennis D 0,1 g, Symphytum officinale D4 0,1 g, Hypericum perforatum D6 0,09 g, Achillea millefolium D 0,09 g, Aconitum napellus D1 0,09 g, Atropa bella-donna D1 0,09 g, Mercurius solubilis Hahnemanni D6 0,04 g, Hepar sulfuris D6 0,025 g. Liste der sonstigen Bestandteile: Emulgierender Cetylstearylalkohol (Typ A), dickflüssiges Paraffin, weißes Vaseline, gereinigtes Wasser, Ethanol 96%, Lactose-Monohydrat in Spuren. An-

wendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Für dieses Arzneimittel sind folgende Anwendungsgebiete zugelassen: stumpfe Verletzungen wie Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen und Blutergüsse, Abnützungerscheinungen an Knochen und Gelenken. Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf homöopathischer Erfahrung. Bei schweren Formen dieser Erkrankungen ist eine klinisch belegte Therapie angezeigt. Traumeel wird angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 1 Jahr. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Korbblütler oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere therapeutische Mittel. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Traumeel®-Tabletten

Homöopathische Arzneispezialität. INHABER DER ZULASUNG: Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr. Reckeweg-Straße 2 - 4, 76532 Baden-Baden, Deutschland. Vertrieb: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Richard Strauss-Straße 13, 1230 Wien, Tel: 01/616 26 44 – 64, Fax: 01/616 26 44 – 851, E-Mail: med.service@peithner.at. QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG: 1 Tablette enthält: Wirksame Bestandteile: Arnica montana D2 15 mg, Calendula officinalis D2 15 mg, Hamamelis virginiana D2 15 mg, Achillea millefolium D3 15 mg, Atropa belladonna D4 75 mg, Aconitum napellus D3 30 mg, Mercurius solubilis Hahnemanni D8 30 mg, Hepar sulfuris D8 30 mg, Chamomilla recutita D3 24 mg, Symphytum officinale D8 24 mg, Bellis perennis D2 6 mg, Echinacea angustifolia D2 6 mg, Echinacea purpurea D2 6 mg, Hypericum perforatum D2 3 mg. Liste der sonstigen Bestandteile: 300 mg Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat. Anwendungsgebiete: Traumeel-Tabletten werden angewendet bei Erwachsenen, Kindern im Alter von 2 bis 12 Jahren und Jugendlichen von 12 bis 18 Jahren. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören stumpfe Verletzungen wie Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen, Blutergüsse, Abnützungerscheinungen an Knochen und Gelenken. Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf homöopathischer Erfahrung. Bei schweren Formen dieser Erkrankungen ist eine klinisch belegte Therapie angezeigt. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Traumeel-Tabletten sind bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Arnica (Arnika), Calendula (Ringelblume), Achillea (Schafgarbe), Chamomilla (Kamille) oder andere Korbblütler nicht anzuwenden. Aus grundsätzlichen Erwägungen darf Echinacea nicht angewendet werden bei fortschreitenden Systemerkrankungen

wie Tuberkulose, Leukämie bzw. Leukämie-ähnliche Erkrankungen, entzündliche Erkrankungen des Bindegewebes (Kollagenosen), Autoimmunerkrankungen, Multipler Sklerose, AIDS-Erkrankungen, HIV-Infektionen oder anderen chronischen Viruserkrankungen. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere therapeutische Mittel. Abgabe: Rpfr, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Traumeel®-Tropfen

Homöopathische Arzneispezialität. INHABER DER ZULASUNG: Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr. Reckeweg-Straße 2 - 4, 76532 Baden-Baden, Deutschland. Vertrieb: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Richard Strauss-Straße 13, 1230 Wien, Tel: 01/616 26 44 – 64, Fax: 01/616 26 44 – 851, e-mail: med.service@peithner.at. QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG: 100 g (= 105 ml; 1 ml = 19 Tropfen) enthalten: Wirksame Bestandteile: Atropa belladonna D4 25 g, Aconitum napellus D3 10 g, Symphytum officinale D8 8 g, Calendula officinalis D2 5 g, Hamamelis virginiana D2 5 g, Achillea millefolium D3 5 g, Chamomilla recutita D3 8 g, Echinacea angustifolia D2 2 g, Echinacea purpurea D2 2 g, Hypericum perforatum D2 1 g, Arnica montana D2 5 g, Mercurius solubilis Hahnemanni D8 10 g, Hepar sulfuris D8 10 g, Bellis perennis D2 2 g. Liste der sonstigen Bestandteile: Ethanol, gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Traumeel-Tropfen werden angewendet bei Erwachsenen, Kindern im Alter von 2 bis 12 Jahren und Jugendlichen von 12 bis 18 Jahren. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören stumpfe Verletzungen wie Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen, Blutergüsse, Abnützungerscheinungen an Knochen und Gelenken. Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf homöopathischer Erfahrung. Bei schweren Formen der Erkrankungen ist eine klinisch belegte Therapie angezeigt. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Traumeel-Tropfen sind bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Achillea millefolium (Schafgarbe), Chamomilla (Kamille), Calendula (Ringelblume) oder anderen Korbblütler nicht anzuwenden. Aus grundsätzlichen Erwägungen darf Echinacea (Sonnenhut) nicht angewendet werden bei fortschreitenden Systemerkrankungen wie Tuberkulose, Leukämie bzw. Leukämie-ähnlichen Erkrankungen, entzündlichen Erkrankungen des Bindegewebes (Kollagenosen), Autoimmunerkrankungen, multipler Sklerose, AIDS-Erkrankung, HIV-Infektion oder anderen chronischen Viruserkrankungen. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere therapeutische Mittel. Abgabe: Rpfr, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Dosierung, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Haltbarkeit sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.



Experte zum Thema:
Dr. Jürgen Barthofer
 Arzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin und
 -traumatologie, Facharzt für Unfallchirurgie in
 Linz, ÖSV-Teamarzt

Kombination tätig. Als solcher hat Dr. Barthofer das Team bereits bei mehreren Olympischen Spielen betreut. „Es war mir eine große Ehre, als Chief Medical Officer des Österreichischen Olympischen Komitees die gesamte österreichische Abordnung zu den Olympischen Winterspielen 2018 in Südkorea begleiten zu dürfen“, berichtet der Arzt aus Linz ganz erfreut. Die „Heim“-Weltmeisterschaft 2019 in Seefeld wird für Dr. Barthofer die sechste sein, bei der er seine Mannschaften unterstützen darf.

Die zweite Schiene seiner Tätigkeit bildet die Kniechirurgie mit mehreren Hundert Operationen an Amateur- und Profisportlern pro Jahr, wobei er das gesamte Spektrum kniechirurgischer Eingriffe von Meniskusoperationen bis hin zu Kniegelenkprothesen abdeckt. Ein Schwerpunkt liegt auf der Kreuzbandchirurgie: „Besonders intensiv beschäftige ich mich mit den neuesten kniechirurgischen Operationsmethoden, welche die Therapiezeit von Verletzungen stark verkürzen können.“

Komplementärmedizin wird wichtiger

Dr. Barthofer setzt seit langem bei vielen Indikationen komplementärmedizinische Produkte ein und meint, dass jene sowohl im Profi- als auch im Hobbysportbereich immer wichtiger würden, vor allem bei den häufig auftretenden Überlastungsreaktionen, sowie im Gelenkbereich, etwa bei Ergüssen: „Jeder Sportler sucht akribisch nach besonderen Therapieformen, die den natürlichen Heilungsprozess maximal unterstützen können, und hier bietet sich die Komplementärmedizin als ideale Behandlungsmethode an.“

Anders als bei Cortison bestehe keine Gefahr der Kristallablagerung oder Weichteilschädigung. „Es handelt sich um natürliche Präparate, bei denen wir keine Nebenwirkungen befürchten müssen“, erklärt Dr. Barthofer. Zu häufigen Anwendungsgebieten zählen Sehnenansatzbeschwerden sowie inflammatorische Prozesse postoperativ nach Kreuzbandrekonstruktionen, des Weiteren Synovitis oder Patellaspitzensyndrom.

Dr.ⁱⁿ Hannelore Nöbauer

* Top 5 der Sportunfälle in Österreich 2016, Kuratorium für Verkehrssicherheit.

Den ausführlichen Artikel können Sie in dem in dieser Ausgabe beiliegenden HAUSARZT DIALOG „Komplementärmedizin im Breiten- und Leistungssport“ lesen. Sie können die Publikation auch via E-Mail an redaktion@gesund.at anfordern.



TUT WEH ...

... TUT GUT:



TRAUMEEL® - die erste Wahl bei Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen und Blutergüssen. Ob Sport oder Alltag. Als Salbe, Gel, Tropfen und Tabletten.

TRAUMEEL® – weil es hilft!



www.peithner.at

Fachkurzinformation siehe Seite 66
 Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation.

TRA_1811_F