

Das chronische Erschöpfungssyndrom (ME/CFS)

Über die Studienlage zu einzelnen Vitalpilzen und Heilpflanzen

Sebastian Vigl

Vitalpilze und Heilpflanzen, die sich auch bei anderen schweren chronischen Erkrankungen bewähren, liefern in experimentellen wie klinischen Studien interessante Ansätze für die Therapie von ME/CFS. Sie bieten bei einigen Symptomen des komplexen Krankheitsbildes, wie zum Beispiel Erschöpfung, Schlafstörung und Konzentrationsstörungen, Lösungsansätze und zeichnen sich durch ihre gute Verträglichkeit aus

Das chronische Erschöpfungssyndrom (ME/CFS) stellt einen krankhaften Zustand anhaltender schwerer Erschöpfung in Begleitung neurologischer, vegetativer und psychischer Symptome, mit charakteristischen Krankheitsgefühl, Schmerzzuständen und Schlafstörungen dar. Teilweise hält dieser Zustand über Jahrzehnte an ohne auf Therapien anzusprechen. ME/CFS lässt sich differentialdiagnostisch klar von anderen Krankheiten mit starker Erschöpfung abgrenzen, wie zum Beispiel dem Burn-out Syndrom, multipler Sklerose und der Depression.

Die genauen Ursachen des ME/CFS sind noch nicht zur Gänze geklärt, anders als frühere Erklärungsversuche geht man heute jedoch klar von einer körperlichen Pathogenese aus. Angenommen wird eine Fehlregulation im Organismus, welche zu einer permanenten Aktivierung des Immunsystems, verminderten mitochondrialen Energielevel und letztendlich zu der vielschichtigen Symptomatik führt. Als mögliche Auslöser werden verschiedene Erreger, darunter vor allen die Viren aus der Herpesgruppe, insbesondere das Epstein-

Das chronische Erschöpfungssyndrom, auch unter der Bezeichnung myalgische Enzephalomyelitis (ME) oder Chronic Fatigue Syndrom (CFS) bekannt, stellt Betroffene, Angehörige und Therapeuten vor große Herausforderungen. Es existieren noch keine einheitlichen und effektiven Richtlinien für die medizinische und psychologische Betreuung der Erkrankten, begleitende Konzepte aus der Naturheilkunde können hier einen wertvollen Beitrag für die Lebensqualität der Patienten darstellen.

Barr Virus (EBV) diskutiert. Sowohl der Krankheitsverlauf als auch die Summe der Beschwerden sind von Fall zu Fall unterschiedlich, die Einbußen an Lebensqualität sind für die Betroffenen meist eklatant und reichen bis zur vollständigen Bettlägerigkeit. Ebenso belastend wie die Erkrankung selbst ist meist für die Erkrankten und deren Angehörigen, dass es selbst in Fachkreisen an Wissen um die Erkrankung ME/CFS mangelt, ein Umstand, der für die Betroffenen meist zu einer Odyssee an Arztbesuchen führt, bis die Erkrankungen endlich erfolgreich diagnostiziert wird (1). Diesen Missstand versuchen in Deutschland Betroffenenverbände wie Fatigatio e.V. zu beheben.

Verschiedene schulmedizinische Therapeutika, wie zum Beispiel Antidepressiva und Schlafmittel, aber auch psychologische Strategien kommen bei der Therapie von ME/CFS zum Einsatz. Daneben wächst das Interesse der Patienten an Naturheilkunde und ergänzenden Maßnahmen. Die Frage nach dem Nutzen der Naturheilkunde bei ME/CFS, die schon 1992 von kanadischen Forschern (2) gestellt wurde, ist nach wie vor aktuell. Seither gingen weltweit eine Vielzahl an Forschern und Therapeuten dieser Frage nach und wie schon damals lässt sich keine einheitliche Aussage treffen, aber auf eine Reihe vielversprechender Ansätze verweisen.

Naturheilkunde bei ME/CFS

Vielfältig ist das Angebot an naturheilkundlichen Mitteln und Maßnahmen, die von den Betroffenen in Eigenregie oder unter

Anleitung eines Therapeuten zur Anwendung kommen.

Orthomolekulare Therapeutika und Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine, Mineralstoffe und essentielle Aminosäuren zeigen sich erfolgreich in der Prävention und der Therapie von Erschöpfungszuständen. Auch beim ME/CFS liegen solche Untersuchungen und Empfehlungen vor, insbesondere für Zink, Selen, Liponsäure, NADH-Dehydrogenase, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin B₁₂ und auch L-Carnitin. Neben einzelnen interessanten Ergebnissen fehlen hierbei jedoch durchschlagende Therapieerfolge (3).

Von Interesse sind neben den Monopräparaten auch komplexere Heilmittel, wie es Vitalpilze und Heilpflanzen darstellen, von denen jedoch nur ein Bruchteil in klinischen Studien bei Erkrankten erprobt wurde. Neben der Sichtung dieser Ergebnisse bieten sich bei der Suche nach geeigneten Heilmitteln zwei weitere Möglichkeiten an:

1. Es lohnt der Blick in das weite Feld der Naturheilmittel, bei denen Erfahrungen in der Therapie bei ähnlichen Erkrankungen und Zuständen mit vergleichbarer Erschöpfungssymptomatik vorliegen, hierzu zählen unter anderen das Burn-out Syndrom, die Cancer-Related Fatigue aber auch die physiologische Erschöpfung nach starker nervlicher Belastung oder sportlicher Betätigung.

2. Es können solche Naturheilmittel in die nähere Auswahl genommen werden, von denen eine oder mehrere der folgenden Wirkungen bekannt sind: Die adaptogene

Wirkung, welche die Anpassungsfähigkeit des Organismus an erschwerte Bedingungen ermöglicht, die immunmodulierende, antioxidative, antivirale, stimmungsaufhellende, schlaffördernde, tonisierende, angstlösende und beruhigende und unter Umständen auch aphrodisierende Wirkung. Besonders antioxidative und immunmodulierende Therapeutika gelangten in der Vergangenheit in den Blickpunkt der ME/CFS-Forschung. Beide Qualitäten finden sich in zahlreichen Vitalpilzen wie auch Heilpflanzen. Es wird sich kaum ein Naturheilmittel finden, das alle erwähnten Wirkungen aufweisen kann, und als das angebrachteste in der adjuvanten Therapie bei ME/CFS gelten kann, auch im Hinblick darauf, dass die Verläufe und Symptome von Patient zu Patient sehr unterschiedlich sind. Aus diesem Grunde verhilft vielleicht die Kenntnis verschiedener Mittel zu individuellen Therapiestrategien.

Heilpflanzen und deren möglicher Einsatz bei ME/CFS

Aus dem hohen Norden empfiehlt sich eine Heilpflanze, die schon die Wikinger verwendet haben, um sich gegen widrige Umstände ihres abenteuerlichen Lebens auf See zu wappnen: Die Rosenwurz, **Rhodiola Rosea**. Sie gehört zu der Gruppe der Adaptogene, das heißt zu einer Gruppe von Heilmitteln, die den Körpern helfen sollen, sich an Stresssituationen anzupassen und Erschöpfungszuständen vorzubeugen. Sie verhindern den Verlust der körperlichen aber auch der kognitiven Leistung. Bei ME/CFS, einem Zustand, wo neben der chronischen körperlichen Erschöpfung auch die Erschöpfung der mentalen und kognitiven Fähigkeiten eine Rolle spielt, könnten die Adaptogene dementsprechend eine wichtige Rolle spielen.

Rhodiola Rosea erbrachte in einer Studie mit Nachtschichtarbeitern erstaunliche Ergebnisse schon nach zwei Wochen, ohne dass Nebenwirkungen auftraten. Es steigerten sich die Konzentrationsfähigkeit als auch die Ermüdungstoleranz (4). Aus den Reihen der adaptogenen Heilpflanzen, die aufgrund ihrer Eigenschaften bei ME/CFS zum Einsatz kommen könnten, sind **Pseudostellaria heterophylla** (5), **Bacopa monnieri** (Brahmi), **Withania somnifera** (Ashwagandha), **Uncaria tomentosa**, **Schisandra chinensis**, **Panax ginseng**, **Eleutherococcus senticosus** (6) zu nennen. Einige davon kamen auch in die nähere Auswahl

einer Gruppe von japanischen und chinesischen Wissenschaftlern, die klassische chinesische Heilpflanzen und ihren möglichen Einsatz bei ME/CFS untersuchten (7).

Aus den Reihen der antioxidativen Heilpflanzen wären aufgrund der Neuroprotektivität und dem Gehalt an B-Vitaminen die Früchte des Holunders (**Sambucus nigra**) zu nennen (8). Stark antioxidativ wirken auch flavonoid- und polyphenolhaltige Drogen (9), hierzu besteht eine interessante Studie über den Konsum von Kakao und ME/CFS (10). Die Reduktion des oxidativen Stresses verspricht anscheinend eine Verbesserung der Symptomatik.

Eine sanfte Anregung des Immunsystems kann mit einer Vielzahl von immunmodulatorischen Heilpflanzen erreicht werden. Selbst ein einfacher Brennnesseltee (**Urtica dioica**) könnte – als Kur angewandt – hierbei hilfreiche Dienste erweisen. Bei reinen und stark wirksamen immunmodulatorischen Heilpflanzen, wie zum Beispiel **Echinacea spec.**, ist Vorsicht geboten. Eine starke Aktivierung des Immunsystems kann bei ME/CFS zur Verstärkung der Erschöpfungssymptomatik führen.

Unter dem Sammelbegriff der klassischen pflanzlichen Roborantia (Kräftigungsmittel) finden sich einige Heilpflanzen, die während oder nach erschöpfenden Krankheiten eingesetzt wurden und werden. Hierzu zählen unter anderen **Avena sativa**, **Taraxacum officinale**, **Gentiana lutea** und ähnliche. Einige davon entfalten ihre stärkende Wirkung durch ihre appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung. Den Verlust der Fähigkeit sich zu regenerieren und erholsam zu schlafen, zeichnet das Leben vieler ME/CFS-Erkrankter aus. Hierfür könnte eine Reihe von beruhigenden, schlaffördernden, entspannenden, aber auch angstlösenden Heilpflanzen eingesetzt werden. Neben klassischen wie **Hypericum perforatum**, **Melissa officinalis**, **Passiflora incarnata**, **Humulus lupulus** auch **Eschscholzia californica**, **Crocus sativus**, **Scutellaria laterifolia** (11). Gerade das Vegetativum, dessen komplexe Abläufe bei ME/CFS-Patienten häufig gestört sind, könnte mit pflanzlichen Sedativa wirksam beruhigt werden.

Vitalpilze und deren möglicher Einsatz bei ME/CFS

Coriolus versicolor, die Schmetterlingstramete ist ein in unseren Breiten weit verbreit-

teter Pilz. Er enthält wertvolle Polysaccharidpeptide, von denen bekannt ist, dass sie eine stärkende Wirkung auf die Immunantwort des Körpers haben und diese auch unter schwierigen Bedingungen gewährleisten (12) (13) (14). Des Weiteren fördern sie die Aktivität der körpereigenen Superoxiddismutase (15), einem Enzym, das menschliche DNS und Zellen vor oxidativen Stress schützt.

Eine Studie mit 36 Teilnehmern versuchte 2010, den Effekt von **Coriolus versicolor** bei ME/CFS zu untersuchen (16). Besonders auf eine spezielle Fraktion der menschlichen Immunzellen scheint die Therapie mit diesem Pilz stimulierend zu wirken. Nach einer zweimonatigen Gabe stieg die Zahl der natürlichen Killerzellen um 45 % an. Diese Zellen stellen unter anderen eine wirksame Waffe des Körpers bei viralen Erkrankungen dar, da sie infizierte Zellen erkennen und vernichten können, bevor das Virus sich in ihnen ausreichend vermehren kann. In dem gleichen Zeitrahmen kam es in dieser Studie zu einer leichten Verbesserung der Erschöpfungssymptomatik.

Zwei weitere Vitalpilze können bei ME/CFS in den Betracht gezogen werden: **Ganoderma lucidum** (Reishi/Ling Zhi) und **Cordyceps sinensis**.

Ganoderma lucidum, der prominenteste Vitalpilz, empfiehlt sich bei ME/CFS aufgrund seiner schlaffördernden, tonisierenden, entzündungshemmenden Wirkung (17). Von seinen möglichen erschöpfungswidrigen Qualitäten liegt eine Studie bei Cancer-related Fatigue vor, bei schweren krebisbedingten Erschöpfungszuständen (18). Verwendet wurde hierbei das Sporenpulver des Pilzes, welches in entsprechender Qualität leider nur selten in entsprechender Qualität zu erhalten ist. Eine andere interessante Studie (19) untersuchte den Effekt von **Ganoderma lucidum** bei Neurasthenie, einem Zustand großer Ermüdung und Erschöpfung, die auch als „reizbare Schwäche“ bekannt ist. Getestet wurde im Doppel-Blind-Versuch an 123 Patienten mit Neurasthenie. Die Studie verzeichnete einen Rückgang der Erschöpfungssymptomatik nach nur acht Wochen.

Cordyceps sinensis stellt hingegen eine starkes Tonikum dar und wird in der traditionellen Heilkunde vielfach bei Erschöpfung gegeben. Er reduziert die Wirkung

von Stress und macht den Organismus belastbarer (20), verzögert den Kräfteabfall unter körperlicher Beanspruchung (21), und wird diesbezüglich auch unter Sportlern geschätzt. Positiver Einfluss auf verschiedene Steroidhormone im Körper, wie zum Beispiel dem Cortison (22), welches eine wichtige Rolle in der Stressverarbeitung des Körpers spielt, und dem Sexualhormon Testosteron (23), dessen Spiegel sich bei Erschöpfungszuständen oft erniedrigt zeigt, wurde unter der Einnahme von Cordyceps beschrieben.

Zusammenfassung

Heilpflanzen und Vitalpilze sind aufgrund ihrer vielschichtigen Wirkstoffen und –mustern hochkomplexe Therapeutika. Ihre breite pharmakologische Dynamik zeigt positive Effekte auf selbst schwer fassbare Erkrankungen wie ME/ CFS, bei denen mehrere Organsysteme in Mitleidenschaft gezogen werden und naturheilkundliche Behandlungskonzepte mit breiter Wirkung vieler versprechende Lösungen aufzeigen.

Naturheilmittel finden bei einer Vielzahl von ME/ CFS-Patienten Anwendung, weil sie als natürlich, effektiv und sicher angesehen werden. Aufgrund der Datenlage kann jedoch keine Empfehlung zur Selbstmedikation ausgesprochen werden, doch erscheint eine natürliche Begleittherapie bei ME/ CFS unter Aufsicht eines Therapeuten sinnvoll. Die genaue Kenntnis der zur Verfügung stehenden Heilmitteln erlaubt eine individuelle konstitutions- und symptombezogene Therapie.

Literatur:

- (1) Burns D. Chronic fatigue syndrome or myalgic encephalomyelitis. *Nurs Stand.* 2012 Feb 22-28;26(25):48-56; quiz 58. Review.
- (2) Leyton E, Pross H. Chronic Fatigue Syndrome: Do herbs or homeopathy help? *Can Fam Physician.* 1992 Sep;38:2021-6.
- (3) Alraek T, Lee MS, Choi TY, Cao H, Liu J. Complementary and alternative medicine for patients with chronic fatigue syndrome: a systematic review. *BMC Complement Altern Med.* 2011 Oct 7;11:87.
- (4) Darbinyan V, Kteyan A, Panossian A, Gabrielian E, Wikman G, Wagner H. Rhodiola

rosea in stress induced fatigue—a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine.* 2000 Oct;7(5):365-71.

- (5) Sheng R, Xu X, Tang Q, Bian D, Li Y, Qian C, He X, Gao X, Pan R, Wang C, Luo Y, Xia Y, Dai Y. Polysaccharide of radix pseudostellariae improves chronic fatigue syndrome induced by poly I:C in mice. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2011;2011:840516
- (6) Panossian A, Wikman G. Evidence-based efficacy of adaptogens in fatigue, and molecular mechanisms related to their stress-protective activity. *Curr Clin Pharmacol.* 2009 Sep;4(3):198-219.
- (7) Chen R, Moriya J, Yamakawa J, Takahashi T, Kanda T. Traditional chinese medicine for chronic fatigue syndrome. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2010 Mar;7(1):3-10.
- (8) Singh A, Naidu PS, Gupta S, Kulkarni SK. Effect of natural and synthetic antioxidants in a mouse model of chronic fatigue syndrome. *J Med Food.* 2002 Winter;5(4):211-20.
- (9) Zafra-Stone S, Yasmin T, Bagchi M, Chatterjee A, Vinson JA, Bagchi D. Berry anthocyanins as novel antioxidants in human health and disease prevention. *Mol Nutr Food Res.* 2007 Jun;51(6):675-83.
- (10) Ishige K, Schubert D, Sagara Y. Flavonoids protect neuronal cells from oxidative stress by three distinct mechanisms. *Free Radic Biol Med.* 2001 Feb 15;30(4):433-46.
- (12) Sathyapalan T, Beckett S, Rigby AS, Mellor DD, Atkin SL. High cocoa polyphenol rich chocolate may reduce the burden of the symptoms in chronic fatigue syndrome. *Nutr J.* 2010 Nov 22;9:55.
- (11) Sarris J. Herbal medicines in the treatment of psychiatric disorders: a systematic review. *Phytother Res.* 2007 Aug;21(8):703-16.
- (12) Ng TB. A review of research on the protein-bound polysaccharide (polysaccharopeptide, PSP) from the mushroom *Coriolus versicolor*. *Gen Pharmacol.* 1998;30:1-4.
- (13) Jun L, Mei Z, Yuan C. Reversal of inhibition of reactive oxygen species on respiratory burst of macrophages by polysaccharide from *Coriolus versicolor*. *Int J Immunopharmacol.* 1993 Apr;15(3):429-33.
- (14) Liu WK, Ng TB, Sze SF, Tsui KW. Activation of peritoneal macrophages by polysaccharopeptide from the mushroom, *Coriolus versicolor*. *Immunopharmacology.* 1993;26:139-46.
- (15) Kobayashi Y, Kariya K, Saigenji K, Nakamura K. Suppressive effects on cancer cell proliferation of the enhancement of superoxide dismutase (SOD) activity associated with the protein-bound polysaccharide of *Coriolus*

versicolor QUEL. *Cancer Biother.* 1994 Summer;9(2):171-8.

- (16) Monro JA. Chronic Fatigue Syndrome and Immune Modulation with *Coriolus Versicolor*. Issue 178 Januar 2011
- (17) Wachtel- Galor S, Yuen J, Buswell JA, Benzie IFF. *Ganoderma lucidum* (Lingzhi or Reishi): A Medicinal Mushroom. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects.* 2nd edition. Boca Raton (FL): CRC Press; 2011
- (18) Zhao H, Zahng Q, Huang X, Wang J, Kang X. Spore Powder of *Ganoderma lucidum* Improves Cancer-Related Fatigue in Breast Cancer Patients Undergoing Endocrine Therapy: A Pilot Clinical Trial. *Evid. Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:809614.
- (19) Tang W, Gao Y, Chen G, Gao H, Dai X, Ye J, Chan E, Huang M, Zhou S. A randomized, double-blind and placebo-controlled study of a *Ganoderma lucidum* polysaccharide extract in neurasthenia. *J Med Food.* 2005 Spring;8(1):53-8.
- (20) Koh JH, Kim KM, Kim JM, Song JC, Suh HJ. Antifatigue and antistress effect of the hot-water fraction from mycelia of *Cordyceps sinensis*. *Biol Pharm Bull.* 2003 May;26(5):691-4.
- (21) Chen S, Li Z, Krochmal R, Abrazado M, Kim W, Cooper CB. Effect of Cs-4 (*Cordyceps sinensis*) on exercise performance in healthy older subjects: a double-blind, placebo-controlled trial. *J Altern Complement Med.* 2010 May;16(5):585-90.
- (22) Leu SF, Chien CH, Tseng CY, Kuo YM, Huang BM. The in vivo effect of *Cordyceps sinensis* mycelium on plasma corticosterone level in male mouse. *Biol Pharm Bull.* 2005 Sep;28(9):1722-5.
- (23) Hsu CC, Huang YL, Tsai SJ, Sheu CC, Huang BM. In vivo and in vitro stimulatory effects of *Cordyceps sinensis* on testosterone production in mouse Leydig cells. *Life Sci.* 2003 Sep 5;73(16):2127-36.

Anschrift des Verfassers:

Sebastian Vigl
Heilpraktiker
Nostitzstraße 33
10965 Berlin
info@sebastianvigl.de
www.sebastianvigl.de

1/8 Seite quer
185 x 31 mm