

PLEIOTROPIE VON MINZEN

MEHR ALS REINE VIELSTOFFLICHKEIT?



Einführung: Pleiotrope Effekte therapeutisch genutzter Minzen sind pharmakologisch dokumentiert. Allerdings gibt es über die Pharmakologie hinaus Hinweise auf deren vielfältige psychosomatische Wirkungen.

Ziel: Am Beispiel von Minzen werden substanzspezifische, kulturell geprägte und subjektsspezifische Elemente der Phytotherapie dargelegt.

Methode: Literaturrecherche und case reports (grüne Bereiche)

Der Minzenkuss – Verknüpfung von Minze Duft mit positiver Emotion zur Überlagerung negativer Emotionen

26 jähriger Patient

- leidet an einer mässig schwer ausgeprägten Soziophobie

Symptome

- vegetative Stresszeichen bis Panik bei Sprechen vor Kollegen

Therapie: Hypnotherapeutic Olfactory Conditioning (HOC)

- Konditionierung einer mit positiven, erwünschten Emotionen einhergehende Erfahrung mit einem Duft, die eine emotional nicht erwünschte reale Situation therapeutisch überlagern soll.
- In leichter Trance wird ein positives Erlebnis aus seiner Vergangenheit erfragt, welches mindestens so kraftvoll sein soll, wie die Angst und die Panik.
- Es ist der erste Kuss für welchen der Patient einen Minze Duft ausgewählt. Dieser Duft wird fortan die sinnliche Erfahrung des Sommernachtkusses symbolisieren.
- In Trance wird die Kompetenzerfahrung mit dem Duft verwebt, indem die Aufmerksamkeit des Patienten zwischen Liebessituation mit allen Sinnesmodalitäten und dem Minze Duft hin und her bewegt wird.
- Die Konditionierung wird dreimal wiederholt und dauert je zirka zwei bis drei Minuten.
- Der Patient soll zu Hause üben.

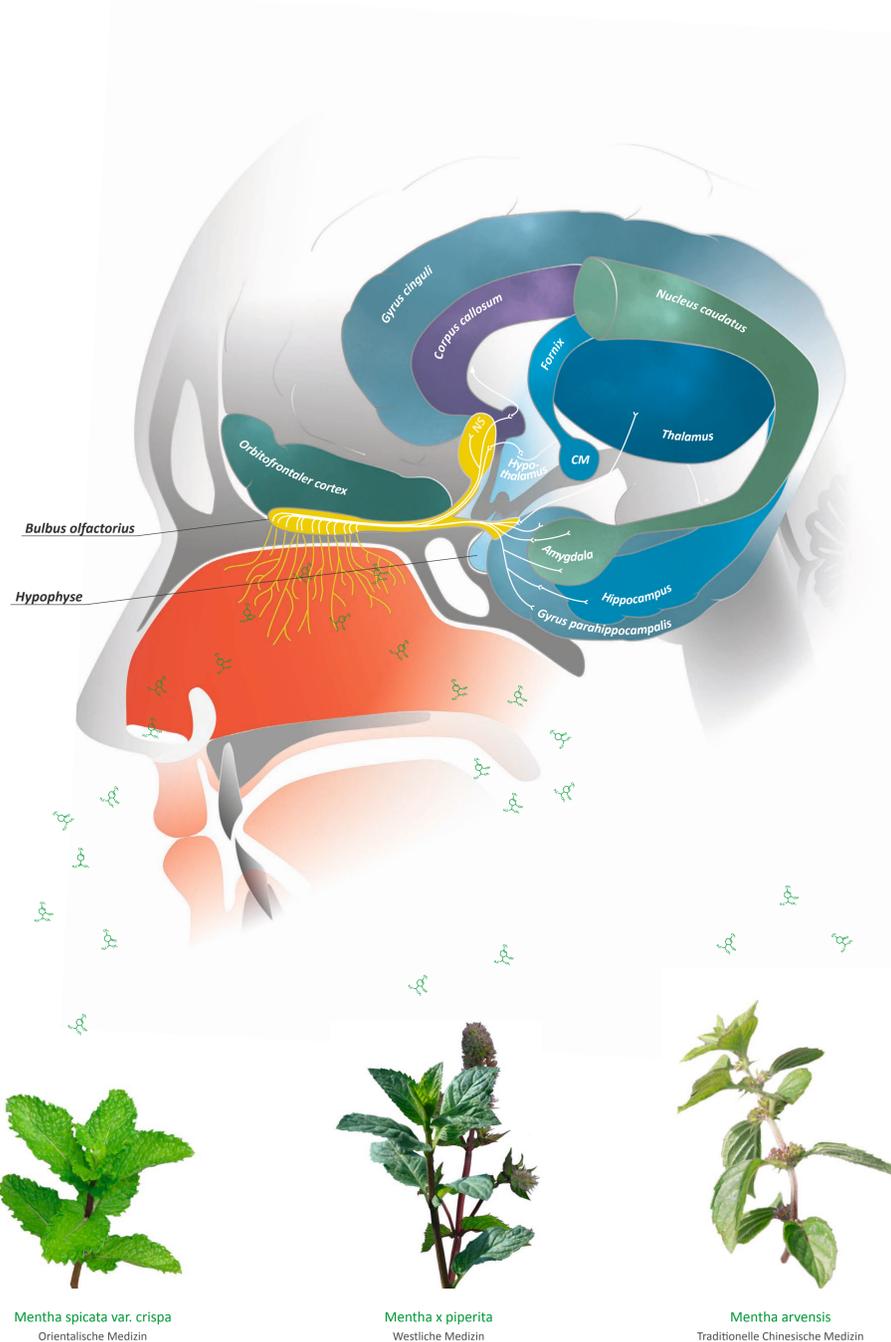
Resultat

Der Patient kaut seither kurz vor stressigen Situationen regelmässig einen Minze-Kaugummi, mit sehr befriedigender Wirkung in Bezug auf die Angstregulation.

case report von H. Frick, stark gekürzt von S. Zahradnicek

Verknüpfung eines kulturspezifischen Dufts mit Heimatgefühl

36jähriger Libanesischer Patient mit einer Angststörung entscheidet sich für einen arabischen Minze Duft, um mit seinem **safe place (Ort der Sicherheit, Entspannung und des Wohlbefindens)** gekoppelt zu werden. Der safe place ist die Weinumrankte Veranda seiner Schwester im Libanon mit offenem Blick über Hügel bis nach Beirut.



Traditionelle Anwendungen in allen 3 Medizin Systemen

Innerlich: Meteorismus, funktionelle Magen-Darm-Galle Beschwerden, Katarrhe der oberen Atemwege

Äusserlich: Myalgien und Neuralgien

Ergebnisse konventioneller pharmakologischer Forschung

Spasmolytisch, choloretisch, karminativ, Förderung der Magensaftsekretion, appetitanregend, adstringierend, antiviral, antibakteriell, antimykotisch, antinozeptiv, antientzündlich, antioxidativ, diuretisch, sekretolytisch, kühlend, lokal anästhesierend, hyperämisierend, schleimhautabschwellend

Ergebnisse aktueller pharmakologischer Forschung (derzeitiger Forschungsschwerpunkt Pfefferminze)

kognitionsverbessernd, radioprotektiv, Hirsutismus abschwächend, apoptotisch, fakultativ sedierend

Schlussfolgerung:

- Phytotherapeutika sind pleiotrope pflanzliche Wirkstoffe mit einem zumeist breiten Spektrum verallgemeinerbarer pharmakologischer Effekte.
- Bei ätherischen Öldrogen spielt zusätzlich die Subjektivität von Geruch und Geschmack eine erhebliche therapeutische Rolle (erweiterte Pleiotropie).
- Einerseits können pharmakologische Effekte verstärkt andererseits auch konterkariert werden.
- Die Berücksichtigung der Mehrdimensionalität erweitert erheblich das phytotherapeutische Potential (multi-therapeutic approach).

Verknüpfung Duft und Arzneimittel Pfefferminze mit Entspannung des Magen-Darm Traktes

39 jährige Patientin

- zwangshafte perfektionistische Persönlichkeit

Anamnese

- verheiratet in zweiter Ehe
- 16 Monate alter Sohn, der nicht durchschläft
- seit der Geburt des Kindes Beziehungsprobleme, die durch Schlafmangel verstärkt wurden
- Überweisung vom Gastroenterologen zur Hypnosetherapie und Ansetzen von Colpermin (Pfefferminzöl) u.a.

Symptome

- Reizdarm

Therapie: Manchester Hypnose-Protokoll

- Glücklicher Weise war ihr safe place ein Ort mit einem Baum an einem Fluss in der Natur.
- Der Duft der Pfefferminze wurde an ihren safe place und gleichzeitig an das harmonische Fliessen des Flusses gekoppelt. Der Fluss steht metaphorisch für die sanfte rhythmische Aktivität des Gastrointestinaltraktes.

Resultat

Die Patientin nimmt weiterhin verkapseltes Pfefferminzöl ein und bei Stress brüht sie sich als Ritual einen Pfefferminztee auf, dessen Geruch sie nebst ihren Übungen in einen Zustand der Entspannung versetzt.

Verknüpfung Übelkeit mit Minzgeschmack

Heute 52-jährige Patientin hatte vor sieben Jahren **einmalig** ein Pfefferminzbonbon während der Infusion einer hoch emetogenen Chemotherapie gelutscht, um den dabei auftretenden schlechten Geschmack zu lindern. Bis dato kann die Patientin nichts mit Pfefferminzgeschmack zu sich nehmen: Aversion und Nausea bis Würgereizauslösung.

Der Minzenkuss

Zitat von H. Frick

„Und während in Ihnen dieses wunderbare Gefühl in Ihrem Körper wieder aufsteigt, während es wirklich geschieht... dieses Gefühl von Wärme und Weite in Ihrer Brust... und diese Erfahrung mit Ihrer Geliebten zu verschmelzen... steigt der Duft von Minze in Ihr Bewusstsein und verbindet sich mit jeder Nervenzelle Ihres Gehirns... diese wunderbare Erfahrung von Gemeinsamkeit und Liebe... geliebt werden und selber lieben zugleich... vereinigt sich ganz intensiv und innig mit dem Geruch von Minze... und die Minze, die von Ihrer Nase her in Ihr ganzes Nervensystem strömt, wird zum Duft von Liebe, Wärme und Geborgenheit... und jedes Mal, wenn Sie Minze riechen, werden sie mehr und mehr, intensiver und verlässlicher, gleichzeitig diese wunderbare Erfahrung von Liebe, Wärme und Geborgenheit erfahren...“

Der Minzenkuss

Zitat von H. Frick

„Und während in Ihnen dieses wunderbare Gefühl in Ihrem Körper wieder aufsteigt, während es wirklich geschieht... dieses Gefühl von Wärme und Weite in Ihrer Brust... und diese Erfahrung mit Ihrer Geliebten zu verschmelzen... steigt der Duft von Minze in Ihr Bewusstsein und verbindet sich mit jeder Nervenzelle Ihres Gehirns... diese wunderbare Erfahrung von Gemeinsamkeit und Liebe... geliebt werden und selber lieben zugleich... vereinigt sich ganz intensiv und innig mit dem Geruch von Minze... und die Minze, die von Ihrer Nase her in Ihr ganzes Nervensystem strömt, wird zum Duft von Liebe, Wärme und Geborgenheit... und jedes Mal, wenn Sie Minze riechen, werden sie mehr und mehr, intensiver und verlässlicher, gleichzeitig diese wunderbare Erfahrung von Liebe, Wärme und Geborgenheit erfahren...“

Manchester Hypnose Protokoll bei Reizdarm Syndrom nach Peter Whorwell

Der spezifische hypnotherapeutische Ansatz gilt vorwiegend dem Gastrointestinaltrakt („gut-directed-hypnosis“) und nicht psychologischen Aspekten wie Stress oder Angst. Die Exploration und Behandlung unbewusster Konflikte wird in dem Behandlungsprotokoll explizit ausgeschlossen. Das Protokoll schliesst jedoch mehrere Ich-stärkende Suggestionen ein. Vor Beginn der Hypnosebehandlung wird dem Patienten ein einfaches Model des Reizdarms im Sinne einer gestörten Motilität und veränderten viszeralen Sensitivität vermittelt und er erhält Informationen über die Physiologie der Darmmuskulatur.

Sitzung 1–2: Ich-stärkende Suggestionen

Es wird dem Patienten suggeriert sich selbst als eine Weide vorzustellen. Diese ist einerseits tief und fest im Boden verwurzelt, andererseits können ihre flexibel sich wiegenden Äste selbst durch den stärksten Sturm nicht gebrochen werden. Die eigene innere Stärke des Patienten wird mit dem Bild der Weide verknüpft.

Sitzungen 3–12: Darmbezogene Imagination

Patienten, die zur Visualisierung fähig sind (ca.80 %) werden gebeten, sich einen sanft fließenden Bach mit Wasserfällen vorzustellen und das harmonische Fließen eines ruhigen Flusses mit der sanften rhythmischen Aktivität ihres Gastrointestinaltraktes zu verbinden. Dieses Vorgehen wird bei der durchfalldominanten Form dahingehend modifiziert, dass dem Patienten vorgeschlagen wird, sich seinen Darm als schnell fließenden Fluss vorzustellen, ihn zur Quelle zurück zu verfolgen, bis er langsamer (ohne exzessive Turbulenzen oder Strömungen) wird. Dann wird der Patient gebeten, seinen Darm „zurückzustellen“ („to reset“) zu dem Bild eines ruhig sich schlängelnden Flusses. Bei der obstipationsdominanten Form des RDS wird eine Flussbeschleunigung suggeriert. Kinästhetische orientierte Patienten bzw. Patienten, die nicht visualisieren können werden gebeten, ihre Hand auf den Teil des Bauches zu legen, der am meisten schmerzt. Es wird dann eine Suggestion von Wärme in der betreffenden Hand gegeben, die sich auf den Bauch ausdehnt. Einhergehend mit der zunehmenden Wärmeempfindung in der Hand und in dem Bauch wird ein Nachlassen der Schmerzen und der muskulären Verspannung suggeriert.

Nach der 3. Sitzung muss täglich 2 x 10 min geübt werden!