

## Studie untersucht verschiedene alternative Therapien bei Psoriasis

**Datum:** 08.06.2021

**Original Titel:**

Complementary and Alternative Medicine Therapies for Psoriasis

**DGP - In der Studie wurden vorhandene Ergebnisse zu alternativen Therapien bei Psoriasis ausgewertet. Die Wissenschaftler fassen zusammen, dass sie gute Beweise für die Wirksamkeit von Indigo naturalis als Salbe, Curcumin, Fischöl, Meditation und [Akupunktur](#) gefunden haben.**

---

Über die Hälfte aller Psoriasis-Patienten nutzt auch komplementäre und alternative Therapiemöglichkeiten. Die Wirksamkeit ist jedoch nicht immer eindeutig belegt. In einer Studie aus den USA werteten Wissenschaftler jetzt von 1950 bis 2017 vorliegenden Forschungsergebnisse zum Thema komplementäre und alternative Therapie bei Psoriasis aus.

Nach einer ausführlichen Recherche nahmen die Wissenschaftler 57 Studien und 3 Meta-Analysen (Übersichten) in ihre Auswertung auf. Dabei wurden nur Forschungsergebnisse berücksichtigt, die qualitativ aussagekräftig waren und einheitliche Ergebnisse boten.

### **Eine Salbe aus Indigo naturalis könnte die Haut verbessern**

Den Wissenschaftlern lagen 5 Studien mit insgesamt 215 Teilnehmern zu Indigo naturalis vor. Die Pflanze wird in der chinesischen Medizin eingesetzt. Eine Salbe aus dem blauen Pulver kann bei Psoriasis auf die Haut aufgetragen werden. Die Auswertungen der Ergebnisse zeigte, dass Indigo naturalis durchaus zu Verbesserungen der Haut bei Psoriasis führen konnte.

### **Auch bei Curcumin lagen positive Effekte vor**

Curcumin stand ebenfalls im Mittelpunkt der Untersuchungen. Curcumin ist der Hauptwirkstoff der Kurkuma und kommt so meist als Gewürz zum Einsatz. Ihm werden eine entzündungshemmende und verdauungsfördernde Wirkung nachgesagt. Auch hier wurden 5 Studien ausgewertet, die eine Verbesserung der Haut durch Curcumin zeigen konnten.

### **Die Wirkung von Fischöl ist nicht ganz eindeutig**

Fischöl wird ebenfalls ein entzündungshemmender Effekt nachgesagt. Die enthaltenden Omega-3-Fettsäuren sollen außerdem Herz und Gefäße schützen und positiv auf das Gehirn wirken. Hier lagen den Wissenschaftlern 20 Studien vor. Die 12 kontrollierten Studien, bei denen die Einnahme des Fischöls mit einer Gruppe verglichen wird, die keinen Wirkstoff oder ein [Placebo](#) nehmen, zeigten keine Verbesserungen im Vergleich zur Kontrolle. Die unkontrollierten Studien belegten jedoch einen Effekt des Fischöls.

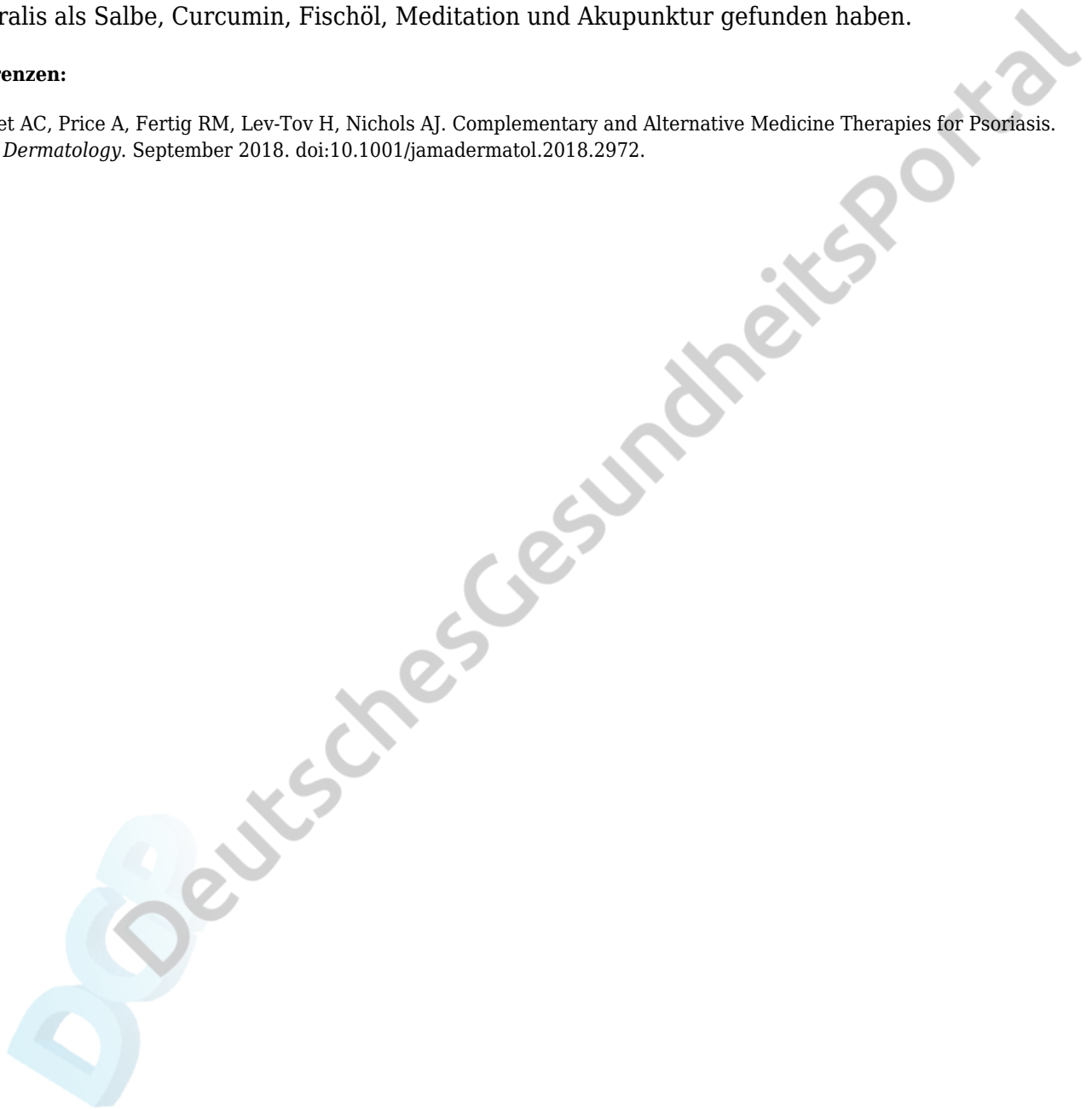
## **Meditation mit mäßiger Wirkung, [Akupunktur](#) mit guten Ergebnissen**

3 Studien mit 112 Patienten untersuchten Meditation und geführte Phantasie Reisen als Therapiemöglichkeit. Die Therapien sollen zur Entspannung dienen. Die Ergebnisse zeigten nur eine mäßige Wirksamkeit zur Therapie der Psoriasis. Dahingegen konnte die Übersichtsstudie zu Akupunktur gute Ergebnisse im Vergleich zu einer Placebobehandlung darlegen.

In der Studie wurden vorhandene Ergebnisse zu alternativen Therapien bei Psoriasis ausgewertet. Die Wissenschaftler fassen zusammen, dass sie gute Beweise für die Wirksamkeit von Indigo naturalis als Salbe, Curcumin, Fischöl, Meditation und Akupunktur gefunden haben.

### **Referenzen:**

Gamret AC, Price A, Fertig RM, Lev-Tov H, Nichols AJ. Complementary and Alternative Medicine Therapies for Psoriasis. *JAMA Dermatology*. September 2018. doi:10.1001/jamadermatol.2018.2972.



# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“