

Akupunktur, Melatonin und transzendente Meditation

Viele Patienten wünschen Alternativen zur medikamentösen Therapie. Tatsächlich gibt es ein breites Spektrum gut untersuchter, nicht medikamentöser Maßnahmen mit antihypertensivem Potenzial. Akupunktur wirkt, wie in einer ersten kontrollierten Studie mit relativ jungen Patienten mit unkomplizierter Hypertonie gezeigt werden konnte [6]: der systolische 24-Stunden-Blutdruck war in der Behandlungsgruppe nach 22 Sitzungen über 6 Wochen um 6,4 mm Hg signifikant niedriger im Vergleich zur „Scheinakupunktur“. Allerdings stieg nach Beendigung der Studie der Blutdruck ohne Akupunktur wieder auf das Ausgangsniveau. Das heißt: Akupunktur wirkt solange sie angewandt wird. Zu einer „Heilung“ der Hypertonie, wie man gelegentlich von den Protagonisten der Akupunktur hört, kommt es allerdings nicht. Ob nun regelmäßige Akupunktursitzungen (3-4 x pro Woche) auf Dauer eine Alternative zur regelmäßigen Medikamenteneinnahme sind oder nur über einen begrenzten Zeitraum als additive Maßnahme genutzt werden, muss jeder Patient für sich selbst entscheiden.

Chronischer Stress spielt in der Pathogenese der Hypertonie bei vielen Patienten eine wichtige Rolle. Daher haben Stress-

bewältigungsprogramme schon lange einen hohen Stellenwert. Auch die internationalen Leitlinien betonen die Bedeutung der Lebensstilmodifikationen [19]. Eine systematische Übersicht der randomisierten kontrollierten Studien [16] kommt in einer Metaanalyse zu den in Tab. 2 dar-

Tab. 2 Ergebnis einer Metaanalyse zum Einfluss von Lebensstilmodifikationen auf den Blutdruck (nach [16]).

Lebensstilmodifikation	Blutdrucksenkung (mmHg)	p-Wert
<i>Biofeedback</i>	-0,8/-2,0	n.s.
<i>Biofeedback plus Entspannung</i>	-1,9/-1,4	n.s.
<i>Stressmanagement-Training</i>	-2,3/-1,3	n.s.
<i>Transzendente Meditation</i>	-5,0/-2,8	P=0,002/0,02
n.s. = nicht signifikant		

gestellten Blutdrucksenkungen. Demnach war die transzendente Meditation die einzige antihypertensiv wirksame Methode zum Stressabbau. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt auch eine weitere aktuelle Metaanalyse [1]. Man muss davon ausgehen, dass die transzendente Meditation

regelmäßig durchgeführt werden muss, um eine dauerhafte Wirkung zu erzielen. In der aktuellen Übersicht wird über 2 x täglich 15-20 Minuten transzendente Meditation in bequemer Sitzposition über durchschnittlich 15 Wochen (Studiendauer) berichtet [1].

Melatonin spielt eine wichtige Rolle in der Regulation zirkadianer Rhythmen, insbesondere für die Schlafinduktion. Diese chronobiologische Funktion könnte möglicherweise für bestimmte Hypertoniker, z.B. mit abnormaler nächtlicher Blutdruckregulation von Vorteil sein. Es gibt Hinweise, dass die nächtliche Melatoninproduktion bei Hypertonikern vermindert ist, insbesondere bei Patienten mit unzureichender Nachtabenkung des Blutdrucks [7,9,21]. Die Melatoningabe hat im Tierexperiment und auch im Humanversuch eine antihypertensive Wirkung. Eine erste placebokontrollierte Studie konnte bei Hypertonikern mit nächtlicher Hypertonie eine signifikante Senkung der Nachtwerte in der Langzeitmessung mit der abendlichen Gabe von 2 mg Melatonin über 4 Wochen nachweisen [3]. Mehrere Mechanismen werden als Erklärung der antihypertensiven Wirkung vorgeschlagen, u.a. Steigerung der Aktivität von NO. spezifische Wirkung über periphere Melatoninrezeptoren, bzw. Interaktion mit dem adrenergen und cholinergen System [18].