



**metakaveron**<sup>®</sup>  
Natürlich starke Nerven

In der Ruhe  
liegt die Kraft



**Fachkreisinformation**

# Spannung und Entspannung – ein Drahtseilakt

## Hektik, schlaflose Nächte, Leistungsdruck – gehört Stress in unserer heutigen Gesellschaft schon zum guten Ton, um als erfolgreich zu gelten?

### Die Balance behalten

Ein Termin jagt den nächsten, nicht nur im Job, sondern auch in Familie, Freundeskreis und bei sozialem Engagement. Grundsätzlich ist Stress eine natürliche Anpassungsreaktion auf körperliche oder psychische Belastungen, entscheidend ist jedoch, wie damit umgegangen wird. In der Regel reicht es aus, Ruhe- und Erholungsphasen in den Alltag zu integrieren, um die Balance zwischen Spannung und Entspannung zu bewahren.

Dauern die Belastungen aber über einen längeren Zeitraum an oder wird Stress zum Dauerzustand, ist eine stärkere seelische Widerstandskraft gefragt. Die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, wird Resilienz genannt.

Dieser Begriff stammt ursprünglich aus der Werkstoff-Physik: Materialien, die nach Momenten der extremen Spannung wieder zurück in ihren Ursprungszustand finden, gelten als resilient. Im Gegensatz zur früheren Resilienzforschung sind sich die Wissenschaftler inzwischen einig, dass Resilienz nicht angeboren, sondern erlernbar ist. Ein besserer Umgang mit Stress und Krisen kann demnach trainiert werden (Tab. 1).

1. Soziale Kontakte schließen
2. Probleme nicht als unüberwindlich ansehen
3. Veränderungen als Teil des Lebens sehen
4. Ziele anstreben
5. Zum Handeln entschließen
6. Auf Wachstumschancen achten
7. Positives Selbstbild aufbauen
8. Perspektive bewahren
9. Optimistisch bleiben
10. Für sich selbst sorgen

**Tab. 1: Zehn-Punkte-Plan der American Psychological Association (APA)**

### Resilienz – das Immunsystem der Seele

Resilienz wird häufig auch als das „Immunsystem der Seele“ bezeichnet. Einem starken Immunsystem können äußere Einflüsse weniger anhaben als einem geschwächten. Das gilt bei Infektionen für das Immunsystem im klassischen Sinne, aber eben auch für Angriffe auf das seelische Gleichgewicht. Sollen Belastungsfaktoren beeinflusst, das Selbstmanagement verbessert oder neue Gedankenmuster verinnerlicht werden, bedarf es Kraft und Energie, die den Patienten häufig einfach nicht mehr zur Verfügung stehen. Zu tief stecken sie in der Spirale aus Konzentrationsmangel und Erschöpfung und damit einhergehendem weiteren Zeitdruck, um den Alltag noch irgendwie bewältigen zu können.

In dieser Situation können sinnvoll gewählte Therapien und Arzneimittel Bausteine zur Selbsthilfe sein. Meditation, Achtsamkeit und weitere Entspannungstechniken sind eine Möglichkeit, zu neuer innerer Stärke zu finden.

Auch homöopathische Arzneien können stressbedingte Beschwerden lindern und die Psyche stabilisieren. Gelingt es, durch erholsameren Schlaf, weniger Unruhe und weniger Nervosität das Immunsystem der Seele zu stärken, fällt es leichter, die notwendigen Veränderungen einzuleiten.



# Kava-Kava-Präparate im Test

In zwei multizentrischen Beobachtungsstudien wurden die Wirksamkeit und Verträglichkeit von Kava-Kava-haltigen homöopathischen Komplexmitteln untersucht.

## metaneuron Tropfen in drei Schweizer Arztpraxen

Insgesamt 50 Patienten im Alter von 21 bis 87 Jahren nahmen im Jahr 1986 an einer klinischen Studie in drei Schweizer Arztpraxen teil.

Getestet wurden metaneuron Tropfen mit dem Anwendungsgebiet „bei nervöser Reizbarkeit und Erschöpfung, innerer Unruhe, Spannungszuständen, mangelndem Konzentrationsvermögen und bei nervös bedingten Magen- und Darmbeschwerden“.

Während einer durchschnittlichen Behandlungsdauer von 26 Tagen erhielten die Patienten 3 x 15 bis 3 x 40 Tropfen metaneuron pro Tag.

metaneuron Tropfen enthalten *Argentum nitricum* D5, *Mandragora e radice siccata* D6, *Petasites* D2, *Sumbulus moschatus* D2 und Kava-Kava D2.

Symptomenkomplexe bei der Erhebung (Anzahl der Nennungen) waren nervöse Erschöpfung und depressive Verstimmung (18), psychovegetatives Syndrom (18), Schlafstörungen (16), Nervosität, Reizbarkeit (15) sowie Angst (12).

Das Ausmaß der Beschwerden zu Beginn der Untersuchung war in 82% der untersuchten Fälle stark bis sehr stark, wobei die Beschwerden in 62% der Fälle schon länger als ein halbes Jahr bestanden.

Eine Besserung der Beschwerden zeigte sich in 92% der Fälle. Von den untersuchten Patienten waren 52% nach Ablauf der Therapie fast oder sogar vollständig symptomfrei (Abb. 1).

Es konnte eine gute bis sehr gute Wirksamkeit des Präparates bei der untersuchten Symptomatik gezeigt werden. Die Verträglichkeit wurde von Ärzten und Patienten in 96% der Fälle mit sehr gut bewertet.

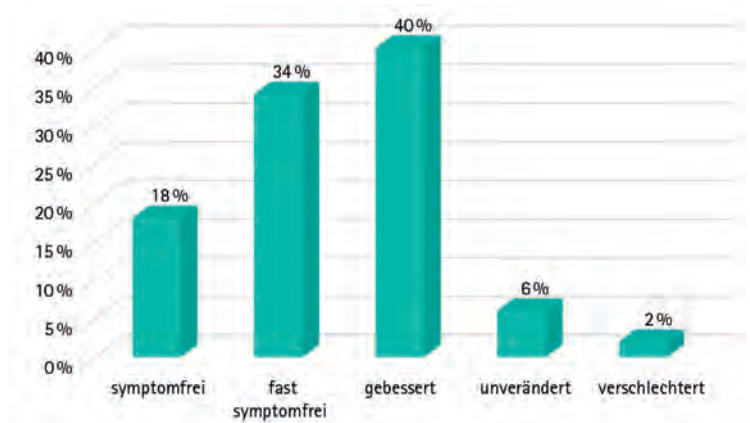


Abb. 1: Symptomatik am Ende der Therapie

Die Auswertung der Untersuchungsergebnisse erfolgte durch die subjektive Einschätzung der Wirksamkeit und Verträglichkeit durch Patienten und behandelnde Ärzte.

Zusätzlich wurde die statistisch auswertbare Selbstbeurteilungsskala nach Zerssen verwendet. Durch die besondere Konzeption der Bewertungsliste zur Erfassung der Beschwerden wird das Ergebnis objektiviert (Abb. 2).

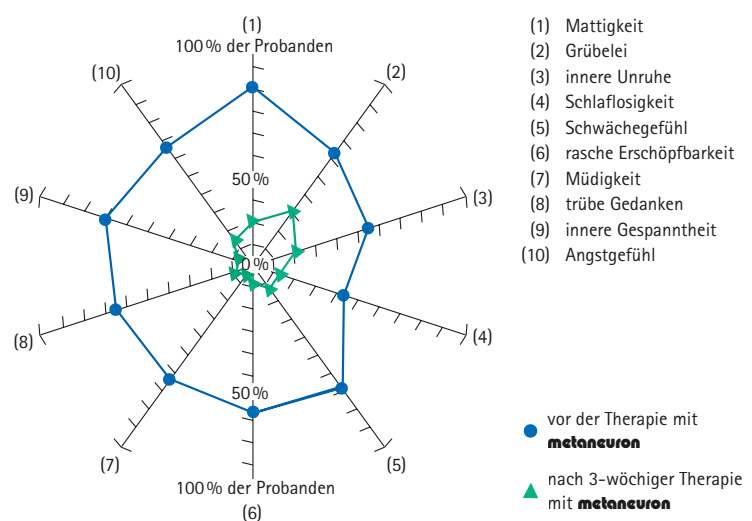


Abb. 2: Beschwerdeskala nach Zerssen

## metakaveron® Tropfen in drei deutschen Arztpraxen

In drei deutschen Arztpraxen wurden im Jahr 2001 bei einer Anwendungsbeobachtung 29 Patienten mit den Diagnosen Ängste und Depressionen, Anpassungsstörungen und Burn-out-Syndrom ausgewertet.

Die Dauer der Behandlung mit dem Prüfpräparat metakaveron® lag im Durchschnitt bei 41 Tagen.

### metakaveron®\* enthält:

Argentum nitricum D5, Mandragora e radice siccata D6, Sumbulus moschatus D2 und Kava-Kava D2.

### Anwendungsgebiete von metakaveron®:

„Nervöse Erregungs- und Erschöpfungszustände, nervöse Herz- und Kreislaufbeschwerden und psychosomatische Erkrankungen der Verdauungsorgane“.

\*Nachfolger sind metakaveron® Streukügelchen

Die Wirksamkeit von metakaveron® wurde ärztlicherseits in 19 von 29 Fällen mit gut bis sehr gut eingeschätzt. 22 von 29 Patienten teilten diese Meinung (Abb. 4).

Bei zwei Patienten reichte nach Einschätzung des behandelnden Arztes die alleinige Therapie mit metakaveron® nicht aus. Eine weitere zusätzliche Maßnahme wie Psychotherapie bzw. Akupunktur wurde empfohlen bzw. durchgeführt.

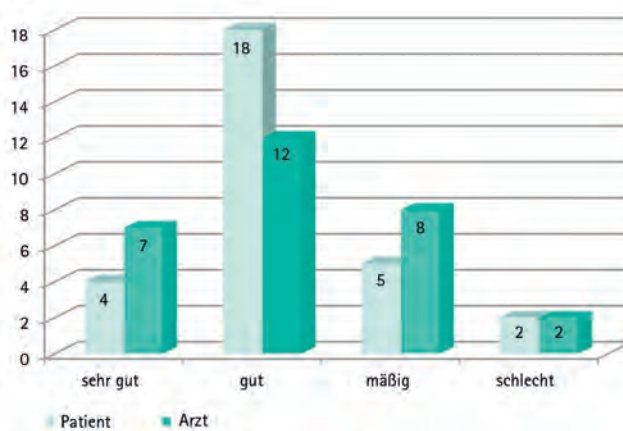


Abb. 4: Beurteilung der Wirksamkeit

Die Patienten schätzten vor und nach der Behandlung auf einer 5-stufigen Skala das Ausmaß der Beschwerden ein. Dabei ergab sich durchschnittlich eine Verbesserung von Stufe 3 „mäßig“ auf Stufe 2 „leicht“ (Abb. 3).

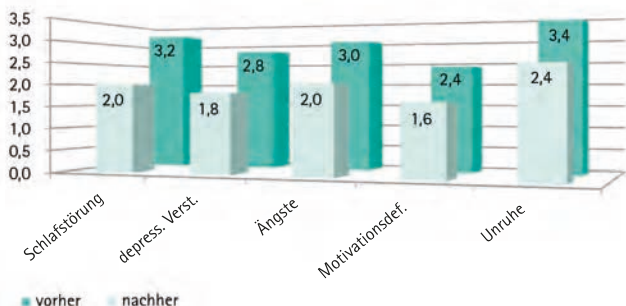


Abb. 3: Beschwerdeausmaß vor und nach der Behandlung

Auf der gleichen Skala beurteilten die behandelnden Ärzte die Beeinträchtigung der Lebensqualität der Patienten objektiv. Diese war am Ende der Therapie durchschnittlich von 3,5 „mäßig bis stark“ auf 2,3 „leicht bis mäßig“ gesunken.

### Die Ergebnisse in Kürze

In beiden Beobachtungsstudien konnten die Kava-Kava-Präparate eine deutliche Verbesserung der Beschwerden bei einer gleichzeitig guten bis sehr guten Verträglichkeit herbeiführen. Die Ergebnisse basieren auf subjektiven Einschätzungen und geeigneten objektivierten Bewertungen.

# Therapieerfahrungen mit metakaveron® und metakavernit



Nach einer aktuellen Umfrage Ende des Jahres 2020 wurden 110 Kasuistiken von Heilpraktikern und Ärzten ausgewertet. Abgefragt wurden deren Therapieerfahrungen mit den Kava-Kava-Präparaten metakaveron® und metakavernit. Auffallend ist die Breite der Einsatzgebiete bei akuten und chronischen Beschwerden. Darüber hinaus wurde in den meisten Fällen die gute bis sehr gute Wirksamkeit und Verträglichkeit bestätigt.

## Überblick

- 81 % der Kasuistiken wurden von naturheilkundlich arbeitenden Ärzten eingereicht, 19 % von Heilpraktikern.
- 57 % der Therapeuten setzten bei ihren Patienten metakaveron® Streukügelchen ein, 31 % die metakavernit Tropfen und 12 % verwendeten beide Arzneimittel.
- Der Großteil der Patienten war Frauen mit 67 %, der Anteil der Männer lag bei 27 %, keine Angaben über das Geschlecht machten 6%.
- Die Altersstruktur war breit gestreut, sie reichte vom Einsatz bei Kleinkindern bis hin zu Patienten mit über 60 Jahren. Die meisten Patienten waren zwischen 40 und 60 Jahre alt.

## Beschwerden und Einsatzgebiete

Die Einsatzgebiete von metakaveron® und metakavernit waren vielfältig und zeigten das breite Wirkspektrum der Präparate auf (Abb. 1). Am häufigsten wurden in allen Altersgruppen Ängste und Schlafstörungen als Krankheitsbild genannt. Explizit stellten einige Therapeuten Corona-Ängste heraus, die auch wiederum Symptome wie Schlafstörungen zur Folge haben können.

Die weiteren Beschwerden unterschieden sich insbesondere nach dem Alter der Patienten. Bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen standen Symptome wie Unruhezustände, Hyperaktivität, Konzentrationsschwierigkeiten beim Lernen, Angst vor Prüfungen und daraus resultierender Stress im Vordergrund.

Bei den Erwachsenen wurden neben Ängsten und Schlafstörungen vor allem Nervosität, Depressionen, Erschöpfung & Burnout, Stress sowie psychische Belastungen in Folge der Corona Pandemie als Beschwerden genannt.

Corona-Ängste sind auch Thema im aktuellen Psychreport der Krankenkasse DAK-Gesundheit. Gerade Menschen mit psychischen Problemen leiden besonders unter den Pandemie-Einschränkungen und Belastungen.

Es stiegen sowohl die Dauer der Krankschreibungen als auch die Anzahl der Fehltage insgesamt an, letzteres hauptsächlich bei Frauen. Depressionen verursachen weiterhin mit Abstand die meisten Fehlzeiten, gefolgt von Anpassungsstörungen, die in Corona-Zeiten deutlich an Bedeutung gewonnen haben.

## Wirksamkeit und Verträglichkeit

Die Wirksamkeit der beiden Kava-Präparate wurde von 96 % der Therapeuten als gut und sehr gut eingestuft (Abb. 2). Der Anteil von sehr guten Bewertungen lag dabei bei 62 %. Damit konnte die überzeugende Wirksamkeit aus früheren Beobachtungsstudien bestätigt werden.

Auch die Verträglichkeit wurde von den Therapeuten durchweg als sehr gut und gut beschrieben (Abb. 3). Es gab keine Berichte über unerwünschte Neben- oder Wechselwirkungen im Rahmen der Datenerhebung.

Einen Vorteil bieten die unterschiedlichen verfügbaren Darreichungsformen bei gleicher Zusammensetzung der

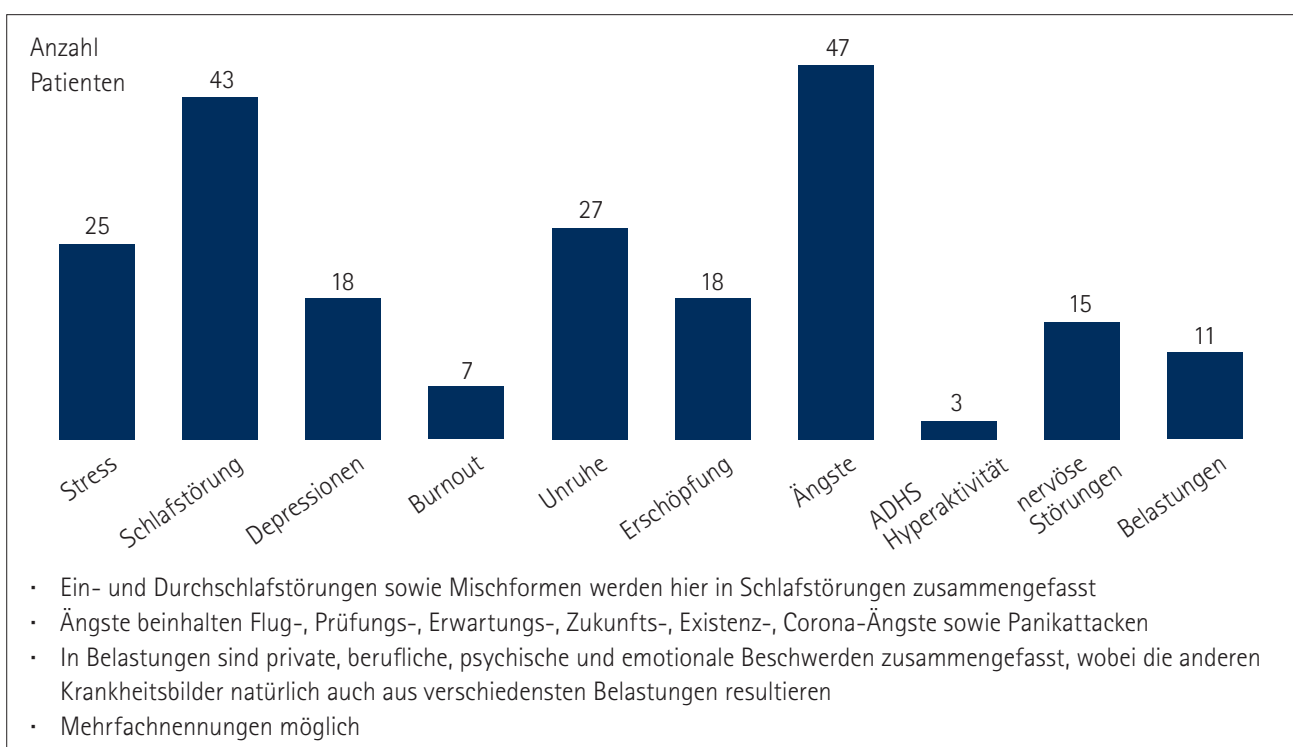


Abb. 1: Beschwerden und Einsatzgebiete für metakaveron® und metakavernit

Präparate. Es kann individuell nach Vorliebe oder nach medizinischem Ermessen, wenn beispielsweise kein ethanolhaltiges Arzneimittel gewünscht wird, zwischen Streukügelchen und Tropfen ausgewählt werden.

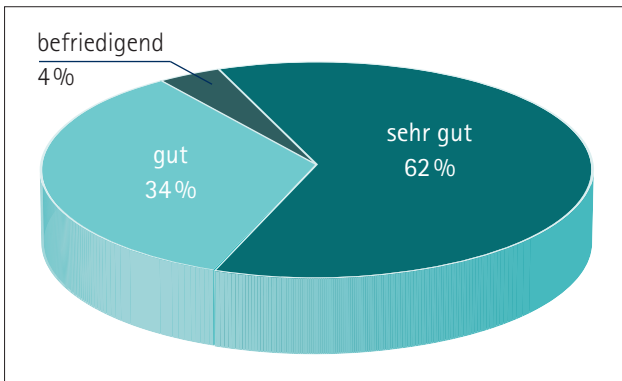


Abb. 2: Wirksamkeit von metakaveron® und metakavernit

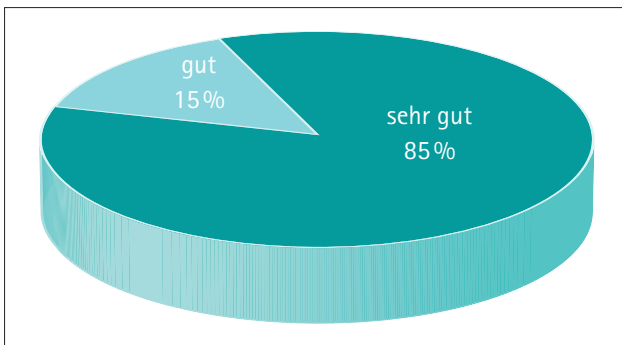


Abb. 3: Verträglichkeit von metakaveron® und metakavernit

### Therapieverlauf

Erfolgte die Anwendung in akuten Fällen, wie bei Flug- oder Prüfungsangst, konnte wiederholt durch einen Einnahmebeginn 2–3 Tage vor dem Ereignis eine rasche und zufriedenstellende Besserung der Angstsymptome erzielt werden.

Bei länger bestehenden Beschwerden traten erste erkennbare Veränderungen bei den Patienten sofort, nach wenigen Tagen oder nach ein bis zwei Wochen auf. Die Verbesserung setzte sich meist weiter fort und stabilisierte sich zunehmend. In wenigen Fällen und bei schwerwiegenden Beschwerdebildern dauerte es länger als 3 Wochen bis zu einem deutlichen Wirkungseintritt oder es kam nur zu leichten Verbesserungen. Die Therapie wurde häufig mit weiteren Präparaten, z. B. Vitaminen oder anderen naturheilkundlichen Therapiemethoden unterstützt.

### Dosierung und Dauer der Therapie

Für metakaveron® wurden meist Dosierungen zwischen 1–6x 5 Globuli und 3–6x 10 Globuli empfohlen. Bei metakavernit

wurden zwischen 1–6x 5 Tropfen und 1–4x 30 Tropfen verordnet. Hierbei zeigte sich, dass im Durchschnitt bei den Tropfen höhere Dosierungen gewählt wurden, während die Streukügelchen eher nach Gebrauchsinformation verordnet wurden.

Die Therapiedauer lag meist bei drei Monaten (Abb. 4). Je nach Schwere der Erkrankung waren auch hier deutliche Unterschiede in der Dauer der Medikation zu sehen.

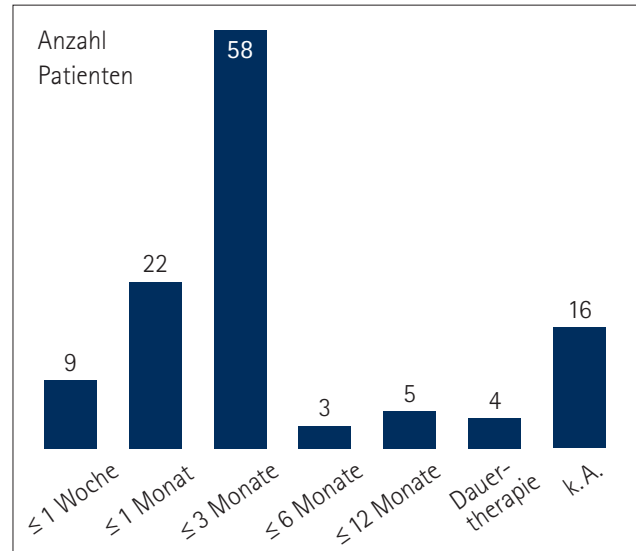


Abb. 4: Dauer der Therapie

Alle Abbildungen: Auswertung der Therapeutenumfrage 2020

**metakaveron®** Streukügelchen. **Zus.:** In 10 g sind verarbeitet: Argemone nitricum Dil. D5 30,0 mg, Sumbulus moschatus Dil. D2 20,0 mg, Mandragora e radice siccata Dil. D6 10,0 mg, Piper methysticum e radice siccata Dil. D2 10,0 mg. **Sonst. Bestand.:** Saccharose. **Anw.:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: vegetativ und nervös bedingte Störungen. **Hinweis:** Enthält Saccharose. **Gegenanz.:** Allergie gg. Inhaltsstoffe. **Nebenw.:** Keine bekannt. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe. (01/23)

# Ausgewählte homöopathische Arzneien

**Kava-Kava**, der Extrakt aus der Wurzel des Rauschpfeffers (*Piper methysticum*), wird seit 3000 Jahren als natürliches Entspannungsmittel verwendet. In der Phytotherapie waren Kava-Extrakte jahrzehntelang ein fester Bestandteil in der Behandlung von nervösen Angst-, Spannungs- und Unruhezuständen. Nach der Monographie der Kommission D kann Kava-Kava homöopathisch bei Erregungs- und Erschöpfungszuständen eingesetzt werden. Wichtige Indikationen sind damit auch (Prüfungs-)Ängste, Schlafstörungen und Burn-out-Syndrom sowohl im Akutfall als auch für eine chronische Therapie. Im Dezember 2019 gab es durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) einen Widerruf für Zulassungen mit Kava-Kava. Homöopathische Präparate mit einer rechnerischen Potenz höher als D4 sind aber weiterhin ohne Einschränkung auf dem Markt.

**Argentum nitricum** – Bereits Paracelsus beschrieb: „Silber ist das beste Heilmittel für das Gehirn. Es regt die Geistestätigkeit an, hilft bei nachlassender Gedankenkraft und mangelnder Kreativität.“ Neben den Symptomen des zentralen Nervensystems wie nervöse Unruhe, Konzentrationsstörungen und (Erwartungs-)Ängste finden sich im Arzneimittelbild auch psychosomatische Störungen, z. B. Verdauungsbeschwerden in Form von Magenschmerzen und Diarrhoe oder auch Kopfschmerzen.

**Sumbulus moschatus**, die Moschuswurzel oder auch *Ferula moschata*, ist ein Doldenblütler, der in der indisch-orientalischen Heilkunde ein hohes Ansehen genießt. Durch den moschusartigen Geruch dient Sumbulus als Ersatz für echten Moschus, wird aber auch als Tonikum und Stimulans eingesetzt. In der Homöopathie ist Sumbulus moschatus eine kleine Arznei, die ihre Anwendung insbesondere bei funktionellen Herzbeschwerden und vegetativer Dystonie findet. Die Patienten sind dem Arzneimittelbild nach nervös, reizbar und schlaflos. Sie leiden häufig unter Herzklopfen oder Rhythmusstörungen. Sumbulus moschatus wird in der Praxis vor allem in niedrigen D-Potenzen verwendet.

**Mandragora officinarum**, die Alraune, gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. In der Anwendung als Heilpflanze schaut sie auf eine über drei Jahrtausende alte Tradition zurück. Wegen ihrer menschenähnlichen Gestalt wurden ihr bereits damals magische Kräfte zugesprochen. Diese Idee findet sich heute in modernen Geschichten wie Harry Potter wieder, wenn ein Gebräu aus der Alraune als Wiederbelebungstrank für diejenigen dient, die während der Öffnung der Kammer des Schreckens versteinert wurden. Homöopathischen Mandragora-Zubereitungen werden eine antriebssteigernde und stimmungsaufhellende sowie eine krampflösende Wirkung zugeschrieben. Weitere Anwendungsgebiete sind Kopfschmerzen und (nervöse) Herz-Kreislauf-Beschwerden.



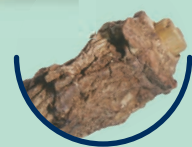
**Piper methysticum**  
Rauschpfeffer



**Mandragora**  
Alraune



**Argentum nitricum**  
Silbernitrat



**Sumbulus moschatus**  
Moschuswurzel

- ✓ Bei körperlichen Anzeichen von Stress oder emotionaler Belastung wie Burn-out oder Trauerbewältigung
- ✓ Hilfreich bei Lampenfieber sowie bei nervösen Konzentrationsstörungen und Erschöpfungszuständen
- ✓ Bei stressbedingten vegetativen Beschwerden wie nervösen Herz-Kreislauf- oder nervös bedingten Magen-Darm-Beschwerden
- ✓ Zur Entspannung für erholsameren Schlaf
- ✓ Für die Behandlung von Schlafstörungen bei Erwachsenen ab dem 65. Lebensjahr, wenn keine chemischen Wirkstoffe angezeigt sind
- ✓ Keine Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt
- ✓ Keine Gefahr der physischen oder psychischen Abhängigkeit, eines Hangover-Effektes oder einer Beeinträchtigung des Reaktionsvermögens



**metakaveron**<sup>®</sup> Streukügelchen. Zus.: In 10 g sind verarbeitet: Argentum nitricum Dil. D5 30,0 mg, Sumbulus moschatus Dil. D2 20,0 mg, Mandragora e radice siccata Dil. D6 10,0 mg, Piper methysticum e radice siccata Dil. D2 10,0 mg. Sonst. Bestandt.: Sucrose. Anw.: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: vegetativ und nervös bedingte Störungen. Hinweis: Enthält Sucrose. Gegenanz.: Allergie gg. Inhaltsstoffe. Vorsichtsmaßn. f. d. Anw.: Kinder < 12 J.; Schwangerschaft u. Stillzeit (keine Erfahrungen/Rücksprache). Nebenw.: Keine bekannt. (10/18)