

ICHT



ICHTHYOTHERAPIE

GARRA RUFA IN OPMARS

Therapie met de Garra Rufa is voornamelijk bekend in Turkije, maar naarmate de bekendheid van deze bijzondere vis toeneemt, zal ongetwijfeld ook de vraag naar informatie groter worden. Het fenomeen 'Garra Rufa' lijkt nu ook in Nederland en België langzaam van de grond te komen. De Garra Rufa, ook wel doktersvis of knabbelvis genoemd, heeft zijn oorsprong in de warme wateren van Turkije, Iran en Irak. Garra Rufa vissen komen oorspronkelijk voor in de thermale wateren rondom de stad Kangal, Turkije. Sinds honderden jaren gebruiken lokale mensen de Garra Rufa vissen voor de behandeling van verschillende huidaandoeningen, zoals psoriasis, eczeem, eelt en acné. Er zijn door de jaren heen vele onwetenschappelijke en misleidende namen voor deze soort van therapie in omloop geraakt, en daarom wordt er nu door wetenschappers gepleit voor de wetenschappelijke benaming 'ichthyotherapie'. Deze naam is in overeenstemming met andere zogenaamde biotherapieconcepten, zoals maggottherapie (*gebruik van steriele vliegenlarven*), hirudotherapie (*gebruik van bloedzuigers*) en apitherapie (*gebruik van bijengif*).

DE GARRA RUFA

De Garra Rufa is een visje dat in het wild tot wel twaalf centimeter groot wordt. In een kunstmatige leefomgeving zoals de Garra Rufa FootSpa worden de vissen ongeveer vier tot vijf centimeter, afhankelijk van de grootte van de Garra Rufa Spa en het aantal vissen in het water.



De Garra Rufa vissen hebben een gemiddelde levensverwachting van vijf jaar. Omdat de vissen in contact komen met mensen zijn er wel enkele gebruiksvoorwaarden om deze leeftijd te behalen. Zo moeten de handen en voeten bijvoorbeeld voor een behandeling worden schoongemaakt om eventueel schadelijke stoffen op de huid te verwijderen. De Garra Rufa of knabbelvis zuigt de dode huid en huidschilfers af van de opperhuid, maar laat daarbij de onderliggende huid met rust. Tijdens het verwijderen van de dode huid scheidt de knabbelvis een enzym af dat een gezonde en vitaliserende uitwerking heeft op de onderliggende huid. De knabbelvis heeft een regenererende werking op onder andere huidaandoeningen.

GEBRUIK

Rond 1960 ontdekte buitenlandse toeristen de positieve uitwerkingen van de Garra Rufa vissen, en tot op de dag van vandaag bezoeken mensen uit de hele wereld deze heilzame vissen. Tegenwoordig wordt de doktersvis over de hele wereld gebruikt voor de behandeling van verschillende huidaandoeningen zoals psoriasis en eczeem. Sinds enkele jaren worden de visjes gebruikt als cosmetische peeling in schoonheidssalons, saunacentra, pedicuresalons en kuuroorden. Onder de naam "doctor fish" zijn er vele varianten en kruisingen van de Garra Rufa op de markt gebracht. Een goed voorbeeld is de Aziatische Chin-Chin. Ook dit type vis eet dode huid, maar in tegenstelling tot de originele Garra Rufa vissen, gebruikt de Chin-Chin tanden om de dode huid eraf te trekken. Veelal zijn bloedende wondjes het gevolg; een averechts effect dus.

COSMETISCH GEBRUIK

Er zijn momenteel in Nederland twee mogelijkheden om deze Garra Rufa te gebruiken. Sinds kort heeft het bedrijf Garra Rufa Nederland de 'Garra Rufa Spa' op de markt gebracht. Je kunt hiermee desnoods



thuis aan de gang, maar het is voornamelijk gericht op de cosmetische spa-wereld. In zo'n bad gaan, afhankelijk van het aantal personen en de hoeveelheid water, een flink aantal vissen. Er wordt geadviseerd om per paar handen of voeten 250 Garra Rufa vissen te gebruiken. In een vier persoons FootSpa komt dat dus neer op 1000 vissen. Per Garra Rufa vis moet 0,4 liter water worden gerekend. Daarom wordt bij een vier persoons FootSpa een inhoud gebruikt van 450 liter. Het is helaas niet zo dat de vissen leven van de huid: je moet de Garra Rufa vissen twee keer per dag bijvoeren. Want van alleen dode huidcellen kunnen de vissen niet leven. Hygiëne is zeer belangrijk. Het water in de Garra Rufa FootSpa moet vrij zijn van schadelijke ziektekiemen. Om die reden wordt geadviseerd om gebruik te maken van een UV-C Lamp. Het ultraviolet licht zorgt ervoor dat negatieve bacteriën worden gedood. Het model is beschikbaar als 2 en 4-persoons model. Op de foto ziet u het 4-persoons model. De modellen zijn speciaal ontworpen voor schoonheidssalons en worden geleverd inclusief alle benodigde pompen filtertechnieken, originele Garra Rufa vissen (500 bij 2-persoons en 1000 bij 4-persoons), levering, installatie, een onderhoudshandleiding, een startpakket, speciaal

Garra Rufa voer, maandelijks groot onderhoud, POS-materiaal en vermelding op de website.

KWEEK IN DUITSLAND

Niet alleen in Turkije, maar ook in Duitsland wordt de doktersvis al lang gebruikt. Zo'n 15 jaar geleden is de familie Jaspert begonnen met het telen van de originele Kagal Garra Rufa 'doktersvis'. Ze zijn erin geslaagd om de echte Garra Rufa van het Kavak Deresi-watersysteem uit Kagal, Turkije te kweken. Met name de arts Janine Lee Katigbak Jaspert heeft er voor gezorgd dat het bedrijf Aqualife Jaspert wereldwijd een van de beste en grootste Kagal Garra Rufa viskwekerijen is geworden. Hoewel de overheid het in de beginjaren moeilijk maakte, zien we langzaam maar zeker een kentering in de opvattingen over de Garra Rufa. Mits de vissen onder strenge milieu- en hygiënische eisen worden gehouden kunnen ze nu ook therapeutisch worden gebruikt. Sterker nog: begin 2011 zal in Zwitserland het grootste Gaffa Ruffa kuuroord ter wereld worden geopend. In Duitsland zien ze ook het aantal aanvragen van therapeuten en artsen toenemen. In Nederland is de methode al wel bekend, omdat de verzekering een behandeling in Turkije in bepaalde gevallen vergoed. Maar door thera-



peuten wordt de behandeling hier nog niet praktisch toegepast. Het bedrijf Jaspert houdt diverse open dagen, en geïnteresseerden kunnen op afspraak altijd langskomen. Je kunt dan met eigen ogen zien hoe deze vissen worden gekweekt en wat erbij komt kijken. Dus niet voor een behandeling. Alleen voor geïnteresseerde kopers houden zij op de zaterdag seminars en trainingen.

DE GARRA RUFRA THERAPEUTISCH

Onderzoek psoriasis

Een Pilot Studie aan de medische universiteit van Wenen, heeft aangetoond dat een behandeling met de doktersvissen in Kangel, Turkije, duidelijk positieve resultaten geeft bij psoriasis. Aan dit onderzoek was ook een lichtbehandeling met een hoogtezon gekoppeld. Er deden 67 patiënten mee die gediagnosticeerd waren met psoriasis. Zij ondergingen drie weken ichthyotherapie bij een poliklinische behandelingsfaciliteit in Oostenrijk tussen 2002 en 2004. De belangrijkste uitkomsten waren dat de totale relatieve vermindering van psoriasis bij een deel van de patiënten met 75% verbeterde en bij het andere deel met 50%. Ruim na de behandelingen werd door de patiënten gerapporteerd door middel van een aangepaste vragenlijst, verzonden in

maart 2005. De gerapporteerde remissie was gemiddeld 8,58 maanden. Een totaal van 87,5% van de patiënten gaf aan een gunstiger resultaat te hebben met ichthyotherapie, in vergelijking met andere therapieën. Vijfenzestig procent verklaarde dat de terugval van hun symptomen minder ernstig was dan vóór de behandeling. Er waren geen significante bijwerkingen.

Behandeling

De behandeling werd gedaan in bakken van veilig kunststof met een capaciteit van 1100 liter. Deze werden gevuld tot 80% van hun capaciteit. Er werden tussen de 250 en 400 vissen gebruikt, afhankelijk van de omvang en de ernst van de huidletsels. De badkuipen waren uitgerust met een uitgebreid waterzuiveringssysteem waarmee het water in de vaten voortdurend werd gefilterd en een UV-C-watersterilisatieapparaat zorgde voor sterilisatie. Tegelijkertijd werd het water verrijkt met zuurstof. Het water werd drie tot vier keer per dag vernieuwd. Een thermostaat werd gebruikt om een comfortabele watertemperatuur tussen 36 en 37 graden Celsius te houden. De vis, gekweekt in een aangrenzende kweekfaciliteit, varieerden in grootte van 5 tot 10 cm lang en waren 1,5 jaar oud, indien gebruikt voor de behandeling. De vissen werden

iedere dag bijgevoerd na de behandelingssessies.

Watermonsters werden maandelijks getest op legionellasoorten en *Pseudomonas aeruginosa*.

WAAROM WERKT HET?

Het is zeker een van de ongevoenste alternatieve behandelingen in Centraal-Anatolië in Turkije. Deze behandeling werd voor het eerst genoemd in *The Lancet* in 1989, maar de details van de behandeling waren tot voor kort nooit echt goed gepubliceerd. Er leven twee soorten vissen in de zwembaden van de Kangel baden: de *Cyprinion macrostomus* en de *Garra Rufa*. Beide vissen zijn leden van de karper en minnowfamilie

(Cyprinidae). Hiervan wordt de *Garra Rufa* beschouwd als de belangrijkste therapeutische vis. De *Garra Rufa* is normaliter een vis die op de bodem leeft, waar zij zich bezighouden met het afzuigen van plankton op de rotsen. Er wordt nog het nodige onderzoek gedaan naar de reden waarom het werkt. Er zijn verschillende mechanismen die het mogelijke resultaat geven. Een voor de hand liggend mechanisme is het fysieke contact met de vis, die zich voedt met de schilfers van de huid, waardoor zich een snelle vermindering van schilfers voordoet. Dit verschijnsel werd dan ook consequent waargenomen bij de patiënten. Tevens wordt er melding gemaakt van een aangenaam massagegevoel, terwijl de vis op de huid knabbelt. Een ander voorgesteld mechanisme van ichthyotherapie in Kangel is de aanwezigheid van selenium (1,3 mg L⁻¹) in het hete bronwater. Hoewel de aanwezigheid van selenium een belangrijke factor is, is deze niet doorslaggevend: het water tijdens de studie bevatte namelijk minder selenium, waarbij toch hetzelfde resultaat optrad.

<http://aqualife-jaspert.de/>

<http://www.garrarufa.nl>