

Das – diesmal – etwas längere Editorial

## Anders heilen? Aber wie?

Einst sagte Hippokrates: „Erst das Wort, dann die Arznei, dann die Operation.“ Eine sinnvolle Triade, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt und von der modernen Medizin lange sträflich vernachlässigt wurde. „Alternative“ Mediziner stellen dagegen den ganzen Menschen ins Zentrum ihrer Bemühungen, oft mit verblüffendem Erfolg.

### **Was ist Gesundheit? Ein weites Feld!**

Nein, dies ist kein Versuch, diese sehr gute und daher sehr schwer – im Grunde gar nicht – zu beantwortende Frage zu umschiffen. Tatsächlich ist Gesundheit ein weites Feld, voll unterschiedlicher Antwortansätze, Vorschläge und Ideen. Ganze Bibliotheken sind damit gefüllt. Und wer sich die Zeit nimmt, einmal ausgiebig im Internet zu surfen, findet hunderttausende von Webseiten, Blogs, Werbung und damit auch jede Menge Unsinn zu diesem Thema. Jede Menge Sinn allerdings auch. In Umfragen steht „Gesundheit“ immer ganz oben auf der Wunschliste, in der Regel weit vor sicheren Jobs oder einer sauberen Umwelt.

Auch ökonomisch ist Gesundheit ein weites Feld: Knapp zehn Prozent der deutschen

Wirtschaftsleistung (gemessen am so genannten Bruttoinlandsprodukt) werden im Gesundheitssektor erwirtschaftet, mehrere Millionen Menschen finden dort ihr Auskommen. Da verwundert es nicht, wenn sich auf einem so lukrativen Geschäftsfeld eine Menge Abzocker, Scharlatane, zwielichtige Gestalten, Betrüger und falsche Propheten tummeln, jederzeit bereit, den Wunsch der Menschen nach „Gesundheit“ für sich selbst profitabel zu machen.

Wenn also die Umweltzeitung sich als Titelthema die Frage „Anders heilen? Aber wie?“ stellt, so klingt dies erst einmal vermessend. Ist es auch. Denn grundsätzlich ist es nicht möglich, dieses weite Feld auf den wenigen Seiten dieser Zeitung auch nur ansatzweise zu erfassen.

Viele Menschen sind unzufrieden mit dem, was heute „Schulmedizin“ genannt wird,

nicht nur wegen immer höherer Kassenbeiträge, für die man immer weniger Gegenleistung bekommt. Sondern weil, allen unbestreitbaren Errungenschaften der modernen Medizin zum Trotz, sich immer weniger Menschen „wirklich gesund“ fühlen.

### **Einerseits sind wir gesünder als je zuvor**

Dies ist ein Paradoxon, denn noch nie waren Menschen so langlebig und dabei auch – nicht nur im organischen Sinne – so gesund wie heute. Vor hundert Jahren galten Menschen im Alter des Verfassers (gute fünfzig) als „alt“, heute sind wir mit fünfzig noch immer fit und stehen meist im Zenit unserer Leistungsfähigkeit. Und dies trotz einer alles andere als gesundheitsfördernden Umgebung: Wir leiden permanent unter Stress,

nicht nur im Beruf (oder unter Erwerbslosigkeit, wer keinen ausüben kann), unser Körper wird falsch belastet (zu wenig Bewegung), wir sind wie nie zuvor einer permanenten Lärmbelastung ausgesetzt, unsere Ernährung ist falsch und unausgewogen, wir leiden unter einer Vielzahl von Umweltgiften und dennoch: Wir sind im Grunde gesünder als Menschen unseres Alters jemals zuvor waren.

Die alten Geißeln der Menschheit wie Pest und Cholera – uns in den entwickelten Ländern treffen sie nicht mehr. Die Kindersterblichkeit ist auf ein nie zuvor bekanntes Maß gesunken; und heute können auch Neunzigjährige durchaus noch selbstständig ihren Alltag meistern. All das verdanken wir auch der modernen, wissenschaftlich basierten Medizin.

### Andererseits die Zivilisationskrankheiten

Doch trotz aller Fortschritte nimmt die Zahl der Menschen zu, die unter dem leiden, was wir gerne „Zivilisationskrankheiten“ nennen. Gegen chronische Schmerzen, die sich organisch nicht zuordnen lassen, chronische Entzündungen, Allergien, Depressionen, Migräne und anderes gibt es heute leistungsfähige Medikamente, doch heilen die? Oder lindern die nur Symptome und machen die Betroffenen wieder „funktionstüchtig“? Immer wieder hört man von neuen zuvor unbekannt Krankheiten, gegen die neue Therapien entwickelt werden müssen. Teure Therapien, oft auch fragwürdige Therapien. Ob es ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom) wirklich gibt? Oder ist dies vielleicht nur eine „Erfindung“ cleverer Pharmamanager frei nach dem Motto „Was für eine geniale neue Pille, jetzt brauchen wir bloß die passende Krankheit dazu“? Fragen, die sich viele Menschen dann und wann stellen.

Und viele von uns misstrauen deswegen der Schulmedizin – oft zu Unrecht, meine ich.

### Zum Beispiel Depressionen

Depressionen gehören heute zu den häufigsten langwierigen und schwer zu therapeutierenden Erkrankungen. Manche führen das auf Stoffwechselprobleme im Gehirn zurück. Also verschreibt die Schulmedizin Antidepressiva. Die heilen manchmal, lindern häufig und führen mitunter jedoch zu gegenteiligen Effekten.

Denn Depressionen können vielfältige Ursachen haben: auf einem schweren psychischen Trauma, einer toxischen Überlastung



Lavendelblüten (Abb. links) kann man einnehmen bei Einschlafstörungen, Reizmagen oder Blähungen. Küchenschellenkraut (Abb. Mitte) dient unter anderem zur Linderung von Entzündungen und Infektionen der Haut und Schleimhäute, des Magen-Darmtrakts und des Harnwegs. Die Zaubernuss (Abb. rechts) dient zur äußeren wie inneren Behandlung von Hämorrhoiden. Dabei wird sie in der Regel mit anderen Heilpflanzen (Scharbockskraut oder Ringelblume) kombiniert.

am Arbeitsplatz beruhen oder Ausdruck einer existenziellen Krise sein, die mit Medikamenten nicht heilbar ist. Auch kann eine Depression soziale Ursachen haben (wie Arbeitslosigkeit). Zuallererst ist der Depressive der Experte seiner Krankheit. Will eine Ärztin ihn behandeln, muss sie zuerst einräumen, überhaupt nichts zu wissen. Sie muss sich ein Bild des Patienten machen, seiner Lebensumstände, seiner Probleme, sie muss dem Kranken zuhören. Das ist mühselig und kostet Zeit.

Zeit, welche den meisten Ärzten heute fehlt, denn im Durchschnitt „darf“ sich ein Arzt pro Besuch nur maximal acht Minuten

einem Kassenpatienten widmen. Nimmt er sich mehr Zeit, merkt er es bald an seinem weniger vollen Portemonnaie. Ein guter Arzt wird selbstverständlich auch die entsprechenden organischen Untersuchungen durchführen, um Stoffwechsel- oder Ernährungsprobleme feststellen oder ausschließen zu können. Doch klärt das allein nicht die Frage, ob das Ursachen oder nur Symptome einer depressiven Erkrankung sind.

### Menschen sind keine Maschinen

Wie sagte doch Hippokrates? „Erst das Wort, dann die Arznei, dann die Operation.“ Das hatte die Schulmedizin lange aus den Augen

verloren. Hier folgen viele noch immer dem auf die Universalwissenschaftler des 17. Jahrhunderts (Descartes, Newton und andere) zurückgehenden mechanistischen Weltbild, das unseren Körper mit einer Maschine vergleicht, zum Beispiel einem Uhrwerk. Auch wenn sich damit viele unserer Körperfunktionen erklären ließen, hat das Modell enge Grenzen. In der modernen Physik ist es längst überholt und aufgegangen in viel umfassenderen Denkansätzen, die Lebenswissenschaften hinken da noch hinterher.

Doch der Mensch ist ein höchst komplizierter, viele untereinander verknüpfte und gekoppelte Regelkreise umfassender Organismus, der nur begrenzt als Mechanismus begreifbar ist und dessen Erkrankungen oft komplexe Probleme sind, die auch komplex behandelt werden müssen.

### Menschen sind nicht genormt

Das gilt auch für viele chronische Erkrankungen. Und Allergien – ein großer Wachstumsbereich im Gesundheitssektor – lassen sich zwar medikamentös mindern, doch nur selten wirklich heilen. Allzu oft stößt die Schulmedizin an Grenzen, viele bewährte Therapieansätze scheitern dann. Denn was

den meisten hilft, kann einigen sogar schaden. Das ist die Crux.

Fast alle modernen Medikamente und auch viele Therapien werden in randomisierten Studien (Blind- oder Doppelblindstudien) getestet. Diese Studien liefern statistisch belegte „Evidenzen“, die zunächst einmal für einen „Standardpatienten“, also Max Mustermann oder Monika Musterfrau, gelten, aber in der Praxis nicht immer die gewünschten Erfolge zeigen. Oft werden nur die eigentliche Wirkung und der zu erwartende Nutzen analysiert (natürlich guckt man auch auf schädliche Nebenwirkungen und versucht diese zu minimieren); die Effektivität (welchen Nutzen hat es zu welchen Kosten und wie verträglich es sich mit anderen



Der Beinwell (Abb. links: Blüte, Abb. Mitte: Blätter): Seine Blätter oder Wurzeln wirken entzündungshemmend und werden äußerlich angewendet, auch bei Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen. Frauenmantelkraut (Abb. rechts) wird zerkleinert und als Aufguss eingenommen bei leichteren, unspezifischen Durchfallerkrankungen.

Fotos (6): Gisela Stöckmann

Therapien?) rückt erst langsam ins Blickfeld der wissenschaftlichen Medizin. Dies ist auch ein Verdienst umstrittener, alternativer Methoden.

## Naturheilkunde boomt

Meine Mutter sagte immer: „Gegen jedes Übel hat der liebe Gott ein Kraut erschaffen“. Abgesehen davon, dass ich den lieben Gott als Urheber bezweifle, enthält dieser Spruch viel Wahrheit. Heilpflanzen sind seit Jahrtausenden bewährte Heilmittel. Ob Baldrian, Johanniskraut, Sonnen- oder Fingerhut und vieles andere mehr: Pflanzenheilkunde ist die älteste Medizin. Viele der alten Heilpflanzen sind untersucht worden, ihre wirksamen Substanzen extrahiert und viele unserer bewährtesten Medikamente (Aspirin als berühmtes Beispiel) pflanzlichen Ursprungs. Phytotherapie ist verbreitet und sie beweist, gute Medizin muss nicht immer teuer sein.

### Webtipps



[www.charite.de](http://www.charite.de)

[www.arzneipflanzengarten.de](http://www.arzneipflanzengarten.de)

[www.scienceticker.de](http://www.scienceticker.de)

zum Streit Skeptiker/Homöopathen:

[www.psychophysik.com](http://www.psychophysik.com)

[www.gwup.org](http://www.gwup.org)

Glaubt man den aktuellen Umfragen, so suchen zwei Drittel der Deutschen gelegentlich oder regelmäßig Hilfe bei „alternativen“ Heilungsansätzen. Sei es Homöopathie, anthroposophische Medizin, Chiropraktik, TCM (Traditionelle chinesische Medizin), Phytotherapien, Yoga, Ayurveda – sogar höchst fragwürdige Konzepte wie so genannte Geistheilener finden wachsenden Zulauf.

## Umstritten, denn was wirkt wenn dann wie?

Manche dieser Verfahren sind hochumstritten, man schreibt ihnen gerne bloß den so genannten „Placeboeffekt“ zu (placebo: „Ich

werde gefallen“ – die „Wirkung der Erwartung“). Aber trifft diese Keule? Und was sagt das überhaupt aus?

Viele Menschen leiden häufig unter Kopfschmerzen und nehmen regelmäßig Medikamente. Dann setzt mitunter die Wirkung ein, sowie sie die Tablette schlucken, obgleich noch viele Minuten vergehen müssen, bevor der Wirkstoff im Körper extrahiert und vom Blutkreislauf ans Ziel gebracht wurde! Wie groß ist der Anteil der bloßen Erwartung an der Wirkung?

Die aus China stammende Akupunktur wird heute von den meisten Kassen übernommen. Warum? Eine der größten Langzeit-Studien hat gezeigt, dass Akupunktur wirkt. Interessanterweise waren sowohl richtige Akupunktur (also getreu den Atlanten, in der Studie als „Verum“ bezeichnet), als auch die „Placebo-Akupunktur“, den – man untersuchte unter anderem die Wirkung bei chronischen Rückenschmerzen – konventionellen Verfahren deutlich überlegen. Also wieder nur Placebo?

Eher nicht, denn auch bei der „Placebo-Akupunktur“ wurde gepikst, nur nicht da, wo es vorgeschrieben war. Anscheinend, so der Schluss dieser Studie, ist der Einfluss des Piksens mindestens so groß wie der des richtigen Einstichpunktes. Bedenkt man, dass für Europäer andere Akupunkturpunkte

gelten als für Chinesen (von unterschiedlichen Lehren einmal ganz abgesehen) und deren heutiger Atlas der Sage nach auf Geheiß des großen Vorsitzenden aus vielen alten Atlanten erarbeitet wurde, wundert das nicht einmal so stark.

## Problemfall Homöopathie

Besonders umstritten ist die Homöopathie. Hier hat sich gezeigt, dass homöopathische Medikamente – die so hoch verdünnt werden, dass praktisch kein Wirkstoff mehr enthalten ist – nicht besser wirken als ein Placebo. Trotzdem: Sie wirken. Man führte dies auf die umfassende Behandlung des Patienten durch den Homöopathen zurück, auf ein entsprechend gründlich vorbereitetes Umfeld samt Wirkungserwartung.

Dann kamen Versuche mit Mastferkeln, die in der Regel keinen besonderen Umgang mit den Menschen (außer dem Schlachter) haben. Diese Studien ergaben eine signifikant bessere Wirkung der homöopathischen Mittel als der parallel gegebenen Placebos. Die Wissenschaft gibt offen zu, hier vor einem Rätsel zu stehen.

Und so liegen strenggläubige Homöopathen und strenggläubige Skeptiker in erbittertem Streit, ein Streit, der mitunter lachhafte Züge annimmt und beide Seiten nicht unbedingt seriös erscheinen lässt.

## In eigener Sache

Unser redaktioneller Ansatz war der Versuch, einen Teil dieser Konzepte und Ideen vorzustellen. Neben den im Folgenden behandelten Komplementärverfahren sollte in diesem Heft auch etwas über neueste Trends der Kinderheilkunde stehen. Doch im Vorfeld dieser Ausgabe gab es heftige Auseinandersetzungen innerhalb der Redaktion, die damit endeten, dass ein Redakteur das Team verließ, weil wir manchen Komplementärverfahren offen gegenüber stehen. Leider lieferte er nicht mehr seinen Beitrag, auf den ich sehr gespannt war. Das ist schade, denn so gerät unser Titel etwas aus der angestrebten Balance und enthält mehr zur Homöopathie als ursprünglich geplant.

Wer allein auf dem weiten Feld der Gesundheit unterwegs ist, braucht Zeit und Überblick, um sich orientieren zu können. Letztendlich muss jeder selbst entscheiden, wem er vertraut: Schulmedizinern oder alternativen Heilern oder beiden.

Stefan Vockrodt