



ASPEKTE DER NATURHEILKUNDE

Nutzen und Grenzen der Naturheilkunde

Vielen gilt die Naturheilkunde als Alternative zur Schulmedizin. Doch die Naturheilkunde als klar abgegrenzte und einheitlich definierte Art der Medizin gibt es nicht. Und wie bei der Schulmedizin sind ihre Möglichkeiten begrenzt, beides kann sich aber sehr gut ergänzen.

von Astrid Müller-Grzenda

Naturheilkunde wird in breiten Teilen der Bevölkerung positiv wahrgenommen und als Alternative zur sogenannten Schulmedizin interpretiert. Die Naturheilkunde, unter der alle dasselbe verstehen, gibt es jedoch nicht. Es existiert keine klare und einheitliche Definition dieses Begriffes.

Wir befassen uns hier mit einigen Aspekten der Naturheilkunde, erheben jedoch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Zur Naturheilkunde gehören Naturheilverfahren und ganzheitliche diagnostische Methoden mit den ihnen zugrunde liegenden theoretischen Erklärungsmodellen.

Naturheilverfahren sind medizinische Verfahren, die der Vorbeugung, Linderung oder Heilung von Krankheiten dienen und die selbstregulativen Kräfte des Organismus ansprechen. Unter selbstregulativen Kräften des Organismus versteht man die Fähigkeit, seine Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Ganzheitliche diagnostische Verfahren geben Informationen über die selbstregulativen Kräfte des Organismus, sie zeigen seine Reaktion auf einen Reiz und geben damit Auskunft über seinen funktionellen Zustand. Die in der Medizin sonst üblichen Diagnoseverfahren beschreiben demgegenüber eine Momentaufnahme, wie den Blutzucker- oder den Puls.

Auch die naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten bedienen sich diagnostischer Verfahren der konventionellen Medizin, ganzheitliche Diagnoseverfahren werden diesen aber gleichberechtigt zur Seite gestellt.

Erfahrungsheilkunde

Wenn die Wirksamkeit eines Naturheilverfahrens nicht nach definierten wissenschaftlichen Standards nachgewiesen wurde, wird das betreffende Naturheilverfahren der **Erfahrungsheilkunde** zugerechnet. Viele Naturheilverfahren sind wirksam, entziehen sich aber – zumindest nach heutigen Kenntnissen – aus methodischen Gründen einer wissenschaftlichen Bewertung. Häufig ist die Wirksamkeit eines Verfahrens abhängig von der individuellen Situation des Patienten sowie der Erfahrung des Therapeuten. Dadurch lassen sich eindeutige Therapieerfolge in größeren Patientengruppen nur schwer statistisch absichern. Ein Beispiel wäre hier die Homöopathie.

Andere klassische Naturheilverfahren wie die Akupunktur können aufgrund überzeugender klinischer Ergebnisse mittlerweile der etablierten Medizin zugerechnet werden, obwohl auch sie ursprünglich zur Erfahrungsmedizin zählten und häufig noch als „obskur“ angesehen werden.

Das Gelbhorn (*Xanthoceras sorbifolium*) ist hierzulande nur ein Zierstrauch, in der traditionellen mongolischen Medizin diente es auch als Heilkraut.

FOTO: ATHENCHEN, WIKIMEDIA COMMONS

Ganzheitsmedizin

Bei der Ganzheitsmedizin werden die Patienten nicht auf einzelne Organe beziehungsweise Organsysteme oder einen psychischen Zustand reduziert, sondern im Zusammenhang von körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeiten mit ihrem privaten wie beruflichen Umfeld gesehen. Krankheit ist damit nicht nur ein Defekt, den es möglichst rasch zu reparieren gilt, sondern kann unter Umständen für den Lebensweg des Patienten Signalcharakter haben. Dem Auffinden von Ursachen und ihrer Beseitigung kommt in der Ganzheitsmedizin besondere Bedeutung zu. Sie bedient sich sowohl naturheilkundlicher Verfahren als auch konventioneller Therapien.

Es wird auch häufig von **alternativer Medizin** gesprochen. Ein Therapeut arbeitet dann „alternativ“, wenn er konventionelle Therapieverfahren durch Verfahren der Naturheilkunde ersetzt. Damit sollte keine Wertung vorgenommen werden im Sinne der alternativen als besseren Medizin, denn es muss sich immer im Einzelfall zeigen, welche Möglichkeiten ein Therapeut sinnvollerweise zum Vorteil des Patienten ausschöpfen kann.

Komplementäre Medizin

Unter der komplementären Medizin versteht man die „ergänzende Medizin“. Der Therapeut arbeitet komplementär, wenn er die konventionellen Therapien beibehält und ihnen naturheilkundliche Verfahren zur Seite stellt. So werden beispielsweise dem Herz-Kreislauf-Patienten neben seiner klassischen Medikation Ausdauertraining und eine Ernährungsumstellung empfohlen. Umgekehrt wird ein naturheilkundlicher Therapeut dem Rheumatiker empfehlen, seine Antirheumatika erst einmal beizubehalten, sie aber zum

Beispiel durch Mikronährstoffe der orthomolekularen Therapie und Phytotherapeutika zu ergänzen. Erst nach einer Laborkontrolle der serologischen Parameter und der Besserung des subjektiven Befindens würde dieser an ein langsames Absetzen der Antirheumatika denken.

Der Begriff der **Paramedizin** ist eine abwertende Bezeichnung für Naturheilverfahren. Sie kennzeichnet im engeren Sinne eine Außenseitermedizin, die häufig von Verschwörungstheorien über „Ärztelobby“ und „Pharmamafia“ begleitet wird.

Die Bezeichnung **Sanfte Medizin** wird hauptsächlich von Laien sowie in der Publikumspressen verwendet, soll nebenwirkungsarm beziehungsweise nebenwirkungsfrei sein und wird häufig mit dem Begriff der Naturheilkunde gleichgesetzt. Diese Gleichsetzung ist jedoch irreführend, da es zahlreiche naturheilkundliche Verfahren gibt, die durchaus nicht „sanft“ in ihrer Anwendung und ihren Konsequenzen sind und möglicherweise auch heftige Nebenwirkungen haben können. Hier spielt vor allem die Erfahrung des Therapeuten eine wesentliche Rolle, sie darf jedoch nicht über potenzielle Risiken hinwegtäuschen.

Unter **Schulmedizin** versteht man alle diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen und die ihnen zugrunde liegenden Erklärungsmodelle, wie sie in der universitären Ausbildung („Schule“) anerkannt und gelehrt werden. Da verschiedene Aspekte der Naturheilkunde seit 1993, mit ihrer Einführung als Prüfungsfach im medizinischen Staatsexamen, an Universitäten gelehrt werden, wird sie übrigens formal betrachtet zunehmend zu einem Bestandteil der Schulmedizin. Seit etwa 1900 hat sich der Begriff Schulmedizin als wertneutrale Bezeichnung für universitär vermitteltes medizinisches Wissen etabliert. Er hat jedoch in den letzten Jahrzehnten vermehrt zu einer Polarisie-

rung in der Diskussion geführt. Die Verfechter der konventionellen Medizin verwenden ihn, um sich gegen Außenseitermedizin abzugrenzen; seine Kritiker benutzen ihn, um damit eine als bedrohlich empfundene „Apparatemedizin“ zu beschreiben.

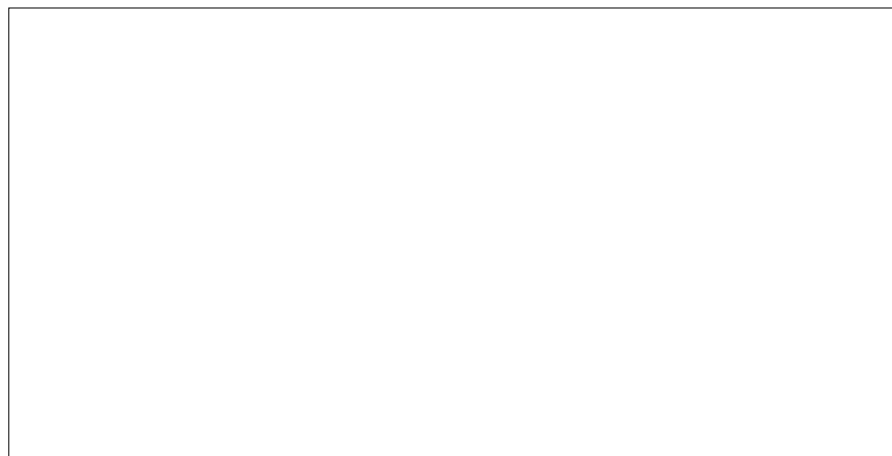
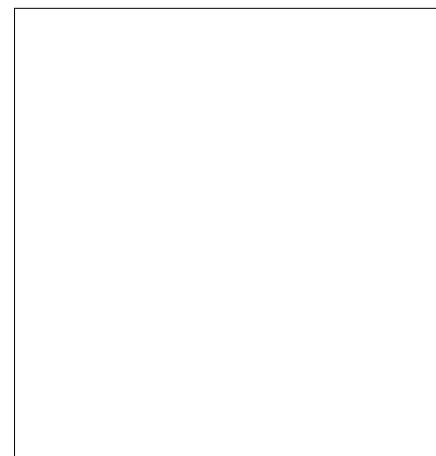
Der Begriff Schulmedizin wird hier im historischen Sinne eines Ursache-Wirkungs-Denkens verwendet und berücksichtigt in der Regel keine ganzheitlichen Aspekte. Es gibt durchaus Gründe für diese Art mechanistischer Denktradition. Beispielhaft sei hier an die Erfolge bei der Infektionsverhütung durch Desinfektion erinnert.

Beliebt bei Patienten

Umfragen haben ergeben, dass etwa 80 Prozent der Befragten sich naturheilkundliche Verfahren in der Therapie wünschen. Zeitgleich gibt es immer mehr Ärzte, die Verfahren wie Homöopathie, Akupunktur oder Phytotherapie anwenden. Vor einigen Jahren wurde die Abrechnung dieser Verfahren und entsprechender Medikamente über die gesetzlichen Krankenkassen erschwert beziehungsweise komplett unterbunden. Dennoch entscheiden sich heutzutage viele Patienten für naturheilkundliche Wahlleistungen, die sie infolgedessen jedoch selbst bezahlen müssen; insbesondere, wenn sie bereits eine lange Chronikerkarriere hinter sich haben.

Nicht „besser“ oder „schlechter“

Die Schulmedizin wird häufig übertrieben negativ dargestellt und im Gegenzug die Naturheilkunde unangemessen positiv betrachtet. Das mag ein Ergebnis eigener Erfahrungen im etablierten System sein, in dem Erwartungen enttäuscht wurden. Letztlich mangelt es an kritischer Distanz gegenüber den bevorzugten Therapierichtungen. Die unter Umständen daraus resultierenden Fehleinschätzungen können durchaus (körperliche) Schäden zur Folge haben.



Wenn nicht mehr hinterfragt wird, ob das bevorzugte Verfahren im individuellen Fall wirksam ist und nur deshalb für gut befunden wird, weil es irgendwie „Natur“ oder gerade modern ist, führt das mitunter zu einer Therapieverschleppung mit gegebenenfalls fatalen Folgen. Verspricht man einem Multiple Sklerose-Patienten, er könne mit Homöopathie geheilt werden und er verweigert daraufhin jegliche konventionelle Therapie, hat das oft katastrophale Folgen. An diesem Beispiel zeigt sich, dass ideologisches Denken in der Medizin nichts zu suchen hat. Zum Vorteil des Patienten muss es ein wohlherwogenes Nebeneinander von Schulmedizin und Naturheilkunde „ohne Scheuklappen“ geben. Dem Patienten ist zu empfehlen, mit nüchternem Blick zu prüfen, ob ein Verfahren in seinem Fall Erfolg versprechen kann oder nicht.

Ein seriöser Therapeut wird Chancen und Kosten einer Therapie mit dem Patienten ausloten, ihm eine realistische Perspektive darstellen und einen überschaubaren Behandlungsplan mit ihm zusammen erarbeiten. Das gilt übrigens für alle Therapeuten, nicht nur für die naturheilkundlich arbeitenden!

Eine große Verfahrensvielfalt

Es gibt derartig viele verschiedene Naturheilverfahren, dass ich nicht versuchen möchte, sie einzeln aufzuzählen. Hier nur zwei Beispiele: Wenn wir von Homöopathie reden, denken wir an Kügelchen und vielleicht noch an Wirkstärken, die sogenannten Potenzen. Aber es gibt beispielsweise die

- Klassische Homöopathie,
- Komplexmittelhomöopathie,
- Antihomotoxische Therapie,
- Isopathie,

- Nosoden,
- Spagyrik und die
- Biochemie nach Schüssler.

Was meinen Sie, wenn Sie sich das nächste Mal Globuli in der Apotheke kaufen wollen?

Oder ein zweites Beispiel, die Ernährungstherapie. Hier unterscheidet man unter anderem die

- Vollwerternährung,
- Hay'sche Trennkost,
- Vegetarische Ernährung,
- Vegane Ernährung
- und verschiedene andere Kostformen (Steinzeit, Clean eating, ...),
- Orthomolekulare Therapie (Nahrungsergänzung, Nährstofftherapie) und
- Heilfasten in den unterschiedlichen Formen.

Die Aufzählung ist alles andere als vollzählig, zeigt aber, was sich hinter einem Begriff, den man zu kennen glaubt, alles verbergen kann.

Die Mitarbeit des Patienten ist von ebenso großer Bedeutung für den Therapieerfolg wie das Wissen und die Erfahrung des Therapeuten. Die Anforderungen an den Patienten können dabei sehr hoch sein, wenn es um Maßnahmen wie beispielsweise die Ernährungsumstellung, regelmäßige Bewegung, Veränderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus oder das systematische Erlernen und Anwenden von Entspannungsübungen geht. Zur Wiedererlangung und Erhaltung der Gesundheit ist es mit kurzfristigen Maßnahmen meistens nicht getan. Möglicherweise wird eine dauerhafte Veränderung der Lebensweise erforderlich sein, so lästig und ungewohnt das erst einmal erscheinen mag. Hinzu kommen gegebenenfalls der Wille und die Kraft, auf lieb-



Das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) dient als Mittel gegen düstere Stimmungen.

FOTO: WIKIMEDIA COMMONS

gewordene Gewohnheiten, die aber Erkrankungen begünstigen, zu verzichten oder sie zumindest weitgehend einzuschränken, so auf Alkohol und Nikotin. Es ist jedoch Widerstandsfähigkeit erforderlich, um sich mit dem für richtig Erkannten auch im Alltag gegenüber dem beruflichen und privaten Umfeld durchzusetzen.

Eine Gewissheit für die Linderung oder Heilung einer Krankheit gibt es trotz aller Bemühungen von Patienten und Therapeuten nicht.

Einige wichtige Regeln

Hier einige nicht zwingend allgemeingültige, so doch wichtige Regeln für die naturheilkundliche Therapie:

- Ordnungstherapeutische Maßnahmen haben immer Vorrang vor anderen (Beispiel: bei Schlafstörungen nach dem Tagesablauf fragen).
- Bei allen Therapien muss die Individualität des Patienten unter Einbeziehung seines privaten und beruflichen Umfeldes und seiner persönlichen Vorgeschichte berücksichtigt werden.
- Bei Versagen der Therapie sollte – die richtige Diagnose vorausgesetzt – an Therapieblockaden gedacht werden.

Nach entsprechender Behandlung kann ein erneuter Therapieversuch gestartet werden.

- Gibt es für die jeweilig zu behandelnde Krankheit oder Störung eine Indikation für die Verwendung von Naturheilverfahren (Beispiel Diabetes Typ I)?
- Ist der Patient überhaupt in der Lage, einen regulativen Reiz anzunehmen und zu verarbeiten (Beispiel: Kneippische Anwendungen direkt nach OP)?
- Psychosomatische Aspekte müssen bei chronischen Erkrankungen berücksichtigt werden.
- Die Kombination naturheilkundlicher Verfahren ist grundsätzlich möglich, sollte aber immer im Einzelfall geprüft

werden (Ernährungstherapie und Bewegungstherapie bei Koronarer Herzkrankheit, KHK). Es sollten nicht zu viele Verfahren gleichzeitig angewendet werden, da das zur Überforderung des geschwächten Organismus führen kann.

- Die Krankheit mag auch einen Sinn für den Patienten und seinen Alltag haben. Ihre Bedeutung muss dann im Patientengespräch abgeklärt werden.

Ziel einer jeden naturheilkundlichen Therapie muss es sein, zusammen mit dem Patienten seinen individuellen und einzigartigen Weg aus der Krankheit heraus in die Gesundheit zu finden und ihm das Rüstzeug zu geben, diesen Weg langfristig auch selbständig zu gehen. ◀



Gewinnung und Vertrieb von Naturmedizin geht häufig auch auf Kosten der Umwelt. 80 Prozent der weltweit für medizinische Zwecke verwendeten Pflanzenarten stammen aus Wildsammlung: www.wwf.de/themen-projekte/weitere-artenschutzthemen/medizin-aus-der-natur/naturmedizin-boomt/

Der psychologische Faktor der Naturmedizin: Menschen verbinden damit auch smarte Faktoren wie individuelle Zuwendung, ganzheitliche Betrachtung und ausgedehnte Kommunikation jenseits einer Medizin-Umwelt des Höher-Schneller-Weiter: www.aerzteblatt.de/nachrichten/58754/Naturmedizin-Patienten-suchennach-Halt-und-Anbindung