



Was können natürliche Methoden leisten?

Die Natur hilft! – diese Erkenntnis ist uralte und neu zugleich. Geändert aber hat sich die Herangehensweise, wie die Heilkräfte der Natur nutzbar gemacht werden. In früheren Zeiten fanden die Menschen noch einen mehr intuitiven Zugang zu natürlichen Heilmitteln. Pfarrer Kneipp hatte schon als kleiner Bub beobachtet, wie eine am Bein verletzte Kuh Linderung in einem Bach suchte und fand – ein Erlebnis, das zu einer wichtigen Inspiration für seine Wasserkur wurde. Bei Wildtieren kann man auch heute noch beobachten, dass sie bei bestimmten Erkrankungen instinktiv genau die richtigen Heilpflanzen aufsuchen.

Unserer aufgeklärten Zeit genügt allerdings ein intuitiver Zugang zu Arzneien und Heilmethoden nicht mehr. Aktuell leben wir in Zeiten einer analytischen, naturwissenschaftlichen High-Tech-Medizin. Immer öfter gibt es aber Patienten, denen der moderne Medizinbetrieb bedrohlich erscheint und manch einer sehnt sich nach einer Vermenschlichung der Medizin, die die geistig-seelischen Aspekte von Gesundheit und Krankheit wieder mehr würdigt.

Sich in der Vielfalt von naturheilkundlichen Verfahren zurechtzufinden ist allerdings nicht ganz leicht. Von Aderlass, Akupunktur und Anthroposophie über Bachblüten, Bioresonanz, Chiropraktik, Edelsteintherapie, Geistheilung, Homöopathie, Magnetfeldtherapie, Neuraltherapie, Phytotherapie, Sauerstofftherapie, bis hin zu Schüssler-Salzen, Spagyrik und Zilgri-Therapie – um nur einige bekannte Verfahren zu nennen, gibt es einen bunten Strauß mehr oder weniger etablierter Therapieformen am Markt. So manche Methode wird dabei von der Schulmedizin als unwirksam oder unwissenschaftlich abgelehnt und dann von den gesetzlichen Krankenkassen über die Solidargemeinschaft auch nicht bezahlt.

Erfreulich ist aber, dass das Fach „Naturheilkunde“ 1992 Aufnahme in den Ausbildungskatalog für Medizinstudenten gefunden hat. Die Absicht, neue Wege des Heilens zu beschreiten, ist also klar erkennbar!

In Deutschland hat der Gesetzgeber im Arzneimittelgesetz der Homöopathie, Anthroposophie und Phytotherapie einen Sonderstatus als „besondere Therapierichtungen“ eingeräumt. Dies bedeutet, dass deren Mittel grundsätzlich von Ärzten verordnet und von den Krankenkassen bezahlt werden können. Leider haben aber nur sehr wenige Krankenkassen die besonderen Therapierichtungen und seriöse Naturheilverfahren in ihren Leistungskatalog als Satzungsleistungen aufgenommen. Seit der Gesundheitsreform von 2007 werden die Leistungen der besonderen Therapierichtungen aber meist über entsprechende Wahltarife angeboten. Werfen wir deswegen einen etwas näheren Blick darauf:

Samuel Hahnemann (1755 – 1843) ist der Begründer der **Homöopathie**. Der Kernsatz seiner Lehre lautet: „Similia similibus curentur“, also Ähnliches solle mit Ähnlichem geheilt werden.

Ein Mittel, welches beim Gesunden bestimmte Symptome erzeugt, wird bei eben jenen Symptomen, wenn sie als Begleiter einer Krankheit auftreten, eingesetzt, jedoch verdünnt. Die Verdünnung erfolgt schrittweise durch dynamisches Verschütteln oder Verreiben und heißt Potenzierung. Es gibt glühende Verfechter der Homöopathie und Kritiker, die sie als reine Placebo-Therapie brandmarken, vor allem, wenn Potenzen zum Einsatz kommen, bei denen aufgrund der hohen Verdünnung keinerlei stoffliche Wirkungsträger mehr vorhanden sind. Interessanterweise hört man aber gerade auch von schulmedizinischer Seite die Klage, dass gute Placebo-Therapien fehlen würden. Eine positive Erwartungshaltung ist für einen Therapieerfolg oft entscheidend wichtig. Das zeigt sich zum Beispiel eindrucksvoll an erstaunlichen Erfolgen sogenannter Placebo-Operationen, wo z.B. Knieoperationen an Arthrose-Patienten nur scheinbar durchgeführt wurden (kleine Hauteinschnitte), die schmerzstillende Wirkung aber danach teilweise sogar besser war als bei der richtig operierten Kontrollgruppe.

Es gibt einige Versuche, die Wirkungsweise der Homöopathie rein naturwissenschaftlich zu erklären und sogar die Quantentheorie wird hier bisweilen bemüht. Wirklich reproduzierbare Ergebnisse dazu sind jedoch Mangelware. Man hat sich aber glücklicherweise darauf einigen können, einen „Wissenschafts-Pluralismus“ anzunehmen und die Beurteilung der besonderen Therapierichtungen den jeweils internen Fachkommissionen zuzugestehen.

Rudolf Steiner (1861 – 1925) ist der Begründer der **Anthroposophie**, einer ganzheitlich orientierten Weisheitslehre über das Zusammenwirken von Leib, Seele und Geist im menschlichen Wesen. Die anthroposophische Medizin versteht sich ausdrücklich als Ergänzung zur Schulmedizin. Ihre Arzneimittel stammen wie bei der Homöopathie aus allen 3 großen Naturreichen (Mineral-, Pflanzen- und Tierreich). Oft kommen auch hier homöopathische Verdünnungen und teilweise spezielle Extraktionstechniken zum Einsatz.

Die **Phytotherapie** (die Verwendung von Heilkräutern) hat eine sehr lange Tradition. Durch die Jahrhunderte stellten Zubereitungen aus Heilpflanzen die wichtigsten Arzneimittel überhaupt dar. Mit dem Aufkommen der chemischen Arzneimittel Ende des 19. Jahrhunderts gerieten sie allerdings etwas in Vergessenheit. Pfarrer *Sebastian Kneipp* (1821–1898), kommt das große Verdienst zu, das alte Wissen um die Heilkraft der Pflanzen neu erweckt und in seine Lehre vom naturgemäßen Heilen als tragende Säule eingefügt zu haben.

In allen großen Heiler-Kulturen der Welt, sei es die indianische, die afrikanische, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder der Indische Ayurveda, spielen Heilpflanzen eine zentrale Rolle. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass aktuell 80 % der Weltpopulation die preiswerte Pflanzenheilkunde für die grundlegende medizinische Betreuung einsetzt.

Die moderne Phytotherapie vereint heute Erfahrungen aus der Volksmedizin mit der Genauigkeit der Naturwissenschaft. Mittlerweile sind sehr viele Heilpflanzen durch Expertenkommissionen im Hinblick auf gesicherte Wirkung, Nebenwirkungen und richtige Dosierung in sogenannten Monographien (positiv oder negativ) bewertet worden, in Deutschland durch die Kommission E, in Europa durch die ESCOP und weltweit durch die WHO.

Die „milde Medizin“, wie man die Heilkräuter auch nennt, hat sich als besonders wirkungsvoll erwiesen bei den leichteren Erkrankungen, bei den Abnutzungserscheinungen des modernen Lebens und auf dem Gebiet des „Sich-nicht-richtig-Wohlfühlens“. Daneben dienen die Arzneipflanzen auch zur Unterstützungsbehandlung bei chronischen Erkrankungen, helfen auf dem Gebiet der Wiederherstellung nach schwereren Erkrankungen und eignen sich zur Einsparung starker Arzneimittel. Eine immer größer werdende Bedeutung kommt aber auch der modernen Präventiv-, also Vorbeugungsmedizin zu, die zu Recht als „Medizin der Zukunft“ bezeichnet wird. Wie der Sportler seine Muskeln trainiert, um sie fit zu halten, so können Heilpflanzen die Funktionalität von inneren Organen stärken und so Krankheiten gar nicht erst aufkommen lassen. Ziel ist die Vermeidung schwererer Erkrankungen. Beispiele wären etwa das Trinken von entschlackenden Tees oder Säften (Birke, Brennnessel) anlässlich einer Frühjahrskur, was das Blasen- und Nierensystem anregt und trainiert oder die Unterstützung des Herz-Kreislaufsystems mit Weißdornzubereitungen. Die Möglichkeit der Vorbeugung ist eine klassische Domäne der mild wirkenden Heilpflanzen und findet sich bei stark wirksamen synthetischen Arzneimitteln nur sehr selten.

Um eine Heilpflanzen-Zubereitung zur vollen Wirkung kommen zu lassen, gilt es, mehrere wichtige Punkte zu beachten. Dazu gehören eine qualitativ hochwertige, validierte Herstellung, die Standardisierung mit der Garantie von Mindest-Wirkstoffgehalten, eine genügend hohe, exakte Dosierung, eine genügend lange Einnahmedauer (Gut Ding will Weile haben!) und die Einbettung in ein ganzheitliches Therapiekonzept.

Die Kneipp-Therapie ist dabei ein ganz besonderes Erfolgsmodell. Sie vereint fünf verschiedene Naturheilverfahren, die sich optimal ergänzen.

Neben den Heilpflanzen sind das Wasseranwendungen, Ernährung, Bewegung und eine harmonische Lebensordnung.

Die Heilkraft des Wassers ist wissenschaftlich bestens belegt. Kalt - und Warmreize sind ein ideales Training für die Blutgefäße und Nerven der Haut und der inneren Organe. Über 130 verschiedene Anwendungen (Waschungen, Wickel, Güsse, Bäder) ermöglichen eine äußerst fein dosierbare, individuell abgestimmte Reizbehandlung. Wasseranwendungen erhöhen die Widerstandskraft durch Abhärtung und harmonisieren viele Körperfunktionen.

Die Wichtigkeit einer gesunden, naturbelassenen und ausgewogenen Kost kann gar nicht genug betont werden. „Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein“ – sagte Hippokrates bereits vor über 2500 Jahren. Heute leben wir in Zeiten, wo 70 Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig und 20 Prozent fettüchtig (BMI 30 und darüber) sind. Die schlimmen Folgen der hyperkalorischen und zu zuckerhaltigen Ernährung sind (neben Karies, Erkrankungen des Bewegungsapparats und erhöhtem Auftreten bestimmter Krebsarten) Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes Typ 2 – das berühmte metabolische Syndrom. Viel Leid und viele Kosten im Gesundheitswesen wären mit entsprechenden Ernährungsumstellungen effektiv vermeidbar!

Aktive Bewegung wie Gymnastik, Wandern, Radfahren, Tennis usw. gehört ebenfalls mit ins Programm. Sie stärkt Herz und Kreislauf, harmonisiert das Nervensystem und entspannt die Seele. „Jeder Pflug, der steht, rostet“, meinte Sebastian Kneipp.

Kneipp als Priester war sich auch sicher: Leib und Seele sind eine untrennbare Einheit, wenn es um Gesundheit oder Heilung geht. Biorhythmische Ordnungen müssen ebenso beachtet werden, wie die Kräfte, die unsere Seele stärken oder schwächen. Psychosomatische Zusammenhänge gelten heute als wichtig bei sehr vielen Erkrankungen.

Mit natürlichen Heilmethoden lassen sich häufig ganz erstaunliche Erfolge erzielen, umso mehr, wenn, wie in der Kneipp-Therapie, mehrere davon kombiniert werden. Es gibt aber auch klare Grenzen: Die meisten Naturheilverfahren helfen dem Körper, sich selbst zu helfen. Damit sind sie auf funktionierende Regelkreise angewiesen. Selbstverständlich sind deswegen schwere Erkrankungen und die Akut- und Notfallmedizin kein Feld mehr für Naturheilmittel. Sollten trotz einer Behandlung Symptome länger anhalten oder neue Symptome auftreten, muss ein Arzt aufgesucht werden, um ernstere Erkrankungen auszuschließen.

Grundlage einer jeden Heilung ist aber zweifelsfrei der „innere Arzt“, die Selbstheilungskräfte, die jedem Menschen innewohnen. Dieser Arzt kann mit verschiedenen Methoden herbeigerufen werden und häufig bedarf es dazu eines therapiekundigen Begleiters. Ein vertrauensvolles Miteinander von Patient und Therapeut ist dabei von zentraler Bedeutung und was zählt ist der Behandlungserfolg: „Wer heilt, hat Recht!“ Letztendlich rechnet aber der Chirurg mit den gleichen Selbstheilungskräften wie der Akupunkteur oder der Homöopath. Bleiben Sie also offen für die Vielfalt der Heilmethoden, wagen Sie auch mal einen Eigenversuch mit Homöopathie und Anthroposophie, wirken Sie an Behandlungen aktiv mit, begleiten Sie begonnene Therapien mit positiven Gedanken und erinnern Sie sich an den lateinischen Ausspruch des griechischen Arztes Hippokrates:

„Medicus curat – natura sanat“, was so viel heißt wie „Der Arzt behandelt, die Natur heilt“

Dr. Manfred Fischer