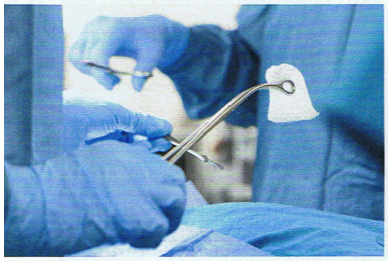
NOTFALL+ INTENSIVMEDIZIN Entspannu
OPERATION MEDIKAME
HIGHTECH CHIRURGIE Ernähru
DIAGNOSTIK MEDIZIN



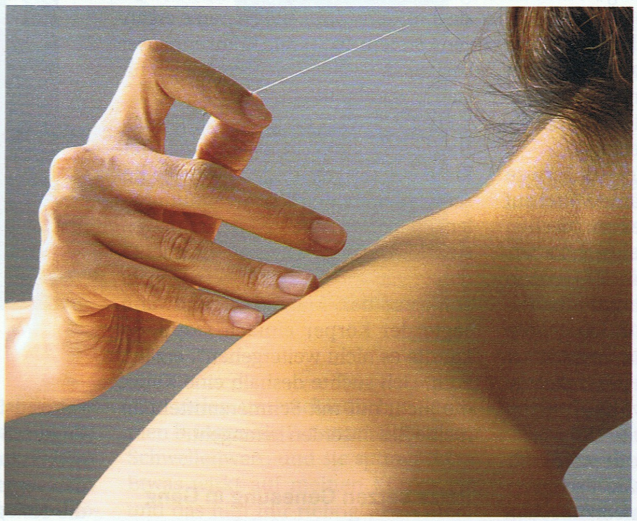
Anders heilen

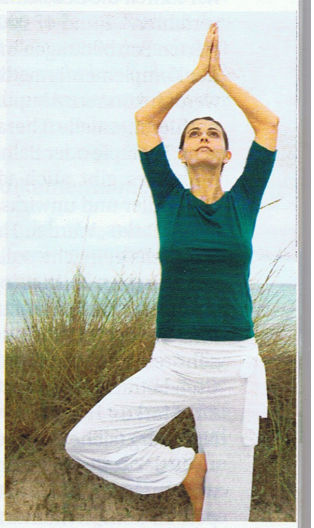
Integrative Medizin Schulmedizin und Naturheilkunde müssen keine Gegensätze sein. Wenn Ärzte das Beste von beidem verbinden, profitieren die Patienten

von Simone Scheufler

Apotheken Umschau

ung Selbstheilungskräfte
NTE Bewegung Hydrotherapie
rung Akupunktur Phytotherapie
N Naturheilkunde





Entweder oder – das muss nicht mehr sein. Eine zunehmende Zahl von Ärzten macht den Brückenschlag über den Graben, der seit Jahrzehnten die „harte" Schulmedizin von der „sanften" Naturheilkunde trennt: auf der einen Seite synthetische Arzneimittel, auf der anderen natürliche Verfahren, entweder Wissenschaft oder Erfahrungshintergrund, hier viel Medizintechnik, dort der ganzheitliche Blick auf den erkrankten Menschen. Mittlerweile haben sich beide Welten angenähert – zum Wohl der Patienten.

Hightech-Medizin oder Heilkunde? „Beides, denn die Naturheilkunde ergänzt die Akutmedizin ideal", ist Dr. Andreas Michalsen überzeugt. Der Chefarzt der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus Berlin und Professor an der Charité kennt beide Seiten bestens. Bevor er sich der Naturheilkunde zuwandte, arbeitete er acht Jahre in der Kardiologie und Intensivmedizin.

Das Beste aus zwei Welten

„Unser Gesundheitssystem ist sehr gut in der Akutmedizin, beispielsweise bei der Behandlung eines Herzinfarkts", sagt der Mediziner. „Aber wenn Erkrankungen chronisch verlaufen, haben wir oft nicht die richtigen Antworten." Gemeint ist damit etwa, dass manchen Ärzten bei übergewichtigen Diabetikern mit Bluthochdruck und weiteren Risikofaktoren, die einen Infarkt begünstigen, nicht viel mehr einfällt als Insulinspritzen und sechs bis sieben Tabletten am Tag.

Medikamente bekämpfen zwar Symptome und heilen viele akute Leiden, belasten aber langfristig den Organismus – und eine vorhandene Grunderkrankung lässt sich oft nicht damit kurieren. Das ist die Chance der integrativen Medizin: Mithilfe von Naturheilverfahren sollen die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Solche Methoden werden auch als Komplementärmedizin bezeichnet, weil sie ergänzend zur konventionellen Medizin eingesetzt werden, aber nicht stattdessen oder alternativ.

Dass die Naturheilkunde auch unter Ärzten zunehmend beliebter wird, darauf deuten Zahlen der Bundes- ▶

Fotos: plainpicture/Image Source/Dan Dunkley/Pulse; Alf Medicals/SPL; Superbild/Phanie; Strandperle/Robert Harding; doc-stock/PhotoAlto; Bildagentur Online/th-foto; Fotolia

„Bei den meisten chronischen Erkrankungen bringt die Naturheilkunde erhebliche Verbesserungen“

Professor **Andreas Michalsen** ist Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus Berlin. Der Internist ist zudem ausgebildet in Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, Akupunktur, physikalischer Therapie und Homöopathie

ärztekammer für Zusatz- und Weiterbildungen hin: Mehr als 16 000 Mediziner führen die Bezeichnung „Naturheilverfahren“. Rund 47 000 weitere absolvierten Fortbildungen in Bereichen, die der Komplementärmedizin zugeordnet werden können: Akupunktur, Homöopathie, manuelle Therapie, physikalische Therapie oder Balneologie.

Aber es gibt auch viele unseriöse Behandler und unwirksame Mittel auf dem Markt. „Werden Heilversprechen bei Krebs gemacht, sollen sich Patienten zwischen konventioneller Medizin und anderen Behandlungsmethoden entscheiden oder sind die Angebote sehr teuer, sollte man das äußerst kritisch betrachten“, warnt der Onkologe Dr. Markus Horneber vom Klinikum Nürnberg (siehe auch Seite 15).

Mittlerweile forschen deutschlandweit mehrere universitäre Fachgruppen zu komplementärmedizinischen Verfahren, um deren Wirksamkeit zu prüfen. Sieben Stiftungsprofessuren sind eingerichtet. In naturheilkundlichen Ambulanzen von Hochschulen beraten Ärzte chronisch Kranke, wie sie ihre konventionelle Therapie ergänzen können. Auch viele Krankenhäuser besitzen spezialisierte Abteilungen für stationäre Aufenthalte.

Für zwei Wochen ist die 58-jährige Hannelore Foth in das Immanuel-Krankenhaus gekommen. Massive Beschwerden in den Knien, Schultergelenken und im unteren Rücken plagen sie. Die vielen Schmerzmedikamente, die sie seit Jahren schluckt, schlagen ihr stark auf den Magen. „Irgendwann sagte der Körper einfach stopp. So konnte es nicht weitergehen“, erzählt Foth. „Ich suchte deshalb eine Klinik, die nicht nur mit Schmerzmitteln an meine Beschwerden herangeht.“

Reize setzen Genesung in Gang

Ihr Programm beginnt um acht Uhr in der Früh mit Bewegung und Dehnübungen im Freien. Danach steht sie in Badeanzug, Turnschuhen und dicken Socken für drei Minuten in einer Kältekammer bei minus 110 Grad. Anschließend strampelt sie sich auf einem Fahrrad-Ergometer wieder warm. Es folgen Schröpfen an der Lendenwirbelsäule, manuelle Therapie gegen den verspannten Nacken, Blutegel für die Kniegelenke. Zwischendurch ein Bockshornklee-Wickel für die Schultern oder ein Paraffinbad für Hand- und Daumengelenke. Zudem: Yoga, Meditation und Entspannung, Schmerzgruppe und Vorträge zur Ernährung.

Das Programm ist intensiv. Aktivierende und entlastende Reize verschie-

Beruhigend: Zubereitungen aus Baldrian

Was die Selbstheilungskräfte weckt

Klassische Naturheilkunde Dazu zählt unter anderem die **Phytotherapie:** die Verwendung von Pflanzenteilen (Blüten, Blätter, Wurzel, Rinde) und deren Zubereitungen zur Heilung und Linderung von Krankheiten. Bei der **Hydrotherapie** wird mit warmem und kaltem Wasser behandelt, zum Beispiel in Form von Bädern, Güssen, Dämpfen und Wickeln. Die **Bewegungstherapie** umfasst körperliche Aktivität ebenso wie Krankengymnastik, Massage und manuelle Medizin. Eine ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen soll die **Ernährungstherapie** sicherstellen. Auch therapeutisches Fasten kann manchmal ein Teil der Behandlung sein.

Fotos: W&B/Norbert Michalke; W&B/Fotolia; Focus/SCIENCE PHOTO LIBRARY; alimdi/Creativ Studio Heinemann

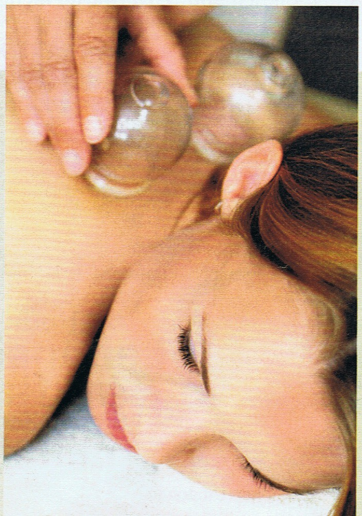
denster Art sollen Regulationsprozesse im Organismus anstoßen und so die Selbstheilungskräfte anregen. Das ist ein grundlegendes Funktionsprinzip des menschlichen Körpers: Eine Störung des inneren Gleichgewichts, der Homöostase, wird durch die Fähigkeit zur Selbstregulation wieder ausgeglichen. Als Beispiele sind hier die Steuerung des Blutdrucks oder die Anpassung der Atemfrequenz bei Anstrengung zu nennen.

„Die vielen unterschiedlichen Therapien bringen die Patienten über einen Schwellenwert, und sie spüren dann: Etwas wirkt auf meinen Körper ein, und das hilft mir richtig", beschreibt Mediziner Michalsen den Effekt. „Das ist so, als würden wir beim Körper auf einen Reset-Knopf drücken, um ihn wie einen Computer wieder in den Normalzustand zurückzuversetzen." Die Intensität dieser Lebensstiländerungen in so kurzer Zeit sei enorm, insbesondere auch durch das Heilfasten. Seit fünf Tagen löffelt Hannelore Foth morgens und mittags ein Glas Saft, 20 Minuten lang. Abends braucht sie noch länger, weil es außer Saft auch klare Gemüsebrühe gibt. „Ich hätte nie geglaubt, dass ich das Fasten durchhalte und es schaffe, so langsam das bisschen Flüssigkeit zu genießen", sagt Patientin Foth, die sich als Schnellesserin bezeichnet. Als sie von der Akupunktur am unteren Rücken berichtet, strahlt sie, weil sie danach dort keine Schmerzen mehr hatte: „Ich weiß nicht, wann das zum letzten Mal der Fall war. Es ist schon so lange her."

Weniger Medikamente möglich

Die Schmerzen kamen zwar zurück, haben aber insgesamt spürbar nachgelassen. Medikamente dagegen nimmt Foth momentan nicht. Auf einer Skala von 0 („keine Schmerzen") bis 10 („stärkste Schmerzen") gab sie am Tag der Anreise den Wert 8 an. Mittlerweile sieht sie sich bei 6,5. Schon nach fünf Tagen fühlt sie sich deutlich erholt und hofft auf die nächste Nadelung, die eine Ärztin mit Akupunktur-Zusatzdiplom bei ihr durchführen wird. „Eine deutliche Verbesserung der Beschwerden" beschreibt Michalsen als Ziel ▶

Schröpfen: Lindert Schmerzen im Nacken



Traditionelle Verfahren Das **Schröpfen** kann chronische Schmerzen in Rücken und Nacken lindern. Die angewärmten Schröpfköpfe erzeugen nach dem Aufsetzen einen Unterdruck.
Die **Blutegeltherapie** wird bei Arthrose eingesetzt, beispielsweise am Knie. Die Egel beißen sich fest und saugen, bis sie abfallen. Dabei verhindern sie mit ihrem Speichel, dass das Blut gerinnt. Er enthält schmerzlindernde und entzündungshemmende Substanzen.

Akupunktur Sie ist eine Behandlungsmethode der **traditionellen chinesischen Medizin (TCM)**. Akupunkturnadeln, die an bestimmte Punkte gesetzt werden, helfen etwa bei Rücken-, Knie- und Kopfschmerzen.

Weitere Therapien Eine Vielzahl davon kann die Genesung von Krankheiten unterstützen oder Beschwerden lindern. Ärzte mit entsprechender Zusatzausbildung wie beispielsweise „Naturheilkunde" können dazu beraten.

„Das Ziel ist, dass die Patienten wieder selbst merken, was ihnen guttut“

Dr. Anna Paul leitet die Abteilung Ordnungstherapie an der Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte. Die Gesundheitspädagogin unterstützt Patienten, einen gesunden Lebensstil zu finden

aller Maßnahmen. Damit einher gehen nicht selten eine Reduzierung der Medikamentendosis und somit weniger Nebenwirkungen und Folgebeschwerden durch wirkungsstarke Mittel.

„Die Patienten erleben außerdem, dass sie selbst etwas für sich tun können, und merken, was ihnen guttut“, erklärt Dr. Anna Paul, Leiterin der Ordnungstherapie an der Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte. Sie begleitet Patienten durch die Veränderungen, die infolge der komplementären Verfahren im Körper stattfinden.

Gemeinsam walken sie beispielsweise, üben Entspannungstechniken, geben sich in Gruppengesprächen Feedback. Die Patienten bekommen zudem viele Informationen darüber, wie Lebensstil und Krankheiten zusammenhängen. Sie lernen, was sie selbst für sich tun können und wie sie stressverschärfende und selbstschädigende Gedanken ausschalten. „Denn krank sein ist auch Stress“, sagt Anna Paul. „Weil ich merke, dass ich die Leistung, die ich von mir erwarte, nicht bringen kann – und mit der Zeit nur noch sehe, was nicht mehr geht.“

Die Macht der Gedanken

Deshalb haben Achtsamkeitstrainings in der Mind-Body-Medizin (siehe auch unten) einen hohen Stellenwert. Dabei geht es darum, im Moment zu sein und sich bewusst zu machen, wo man ist, was man macht und wie es einem gerade geht – ohne zu bewerten. „So bringe ich mein ganzes Leben wieder ins Blickfeld“, sagt Paul, „weil ich mich nicht nur auf den Schmerz und die Krankheit fokussiere, sondern auch schaue, was sonst noch ist.“ Das Leiden kann sich so verringern, selbst wenn die Schmerzen noch da sind.

Damit solche Übungen Wirkung zeigen, müssen sie täglich durchgeführt werden, um sie zu einer Gewohnheit

Das Leben gut gestalten

Ordnungstherapie Sie ist ein Bestandteil der Naturheilkunde, die auf eine **gesundheitsfördernde Gestaltung des Lebensalltags** zur Krankheitsbewältigung abzielt. Alle Bausteine der Ordnungstherapie (siehe links) beeinflussen unsere Leistungsfähigkeit und Stabilität. Bei Krankheit geht es darum, wieder ein Gespür für die Bedürfnisse des Organismus zu bekommen. Dabei gilt es, insbesondere die „Säulen“ – Bewegung, Atmung, Entspannung, Ernährung und Selbsthilfestrategien – zu pflegen, um die **Selbstheilungskräfte zu aktivieren.**

Fotos: W&B/Markus Feger; W&B/Angie Wolf

„Bedürfnisse ernst nehmen“

Onkologie Krebskranke wollen oft jede Möglichkeit nutzen, den Verlauf der Krankheit positiv zu beeinflussen

Viele Krebskranke wünschen zusätzlich naturheilkundliche oder komplementärmedizinische Behandlungen. Wann ist das sinnvoll?
Komplementärmedizin lässt sich als ergänzende oder begleitende Maßnahme zu den Standardtherapien einsetzen. Damit können wir das Ziel verfolgen, Symptome besser zu kontrollieren, Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu steigern. Denn viele moderne Krebstherapien sind sehr effektiv und haben deshalb auch unerwünschte Wirkungen wie Übelkeit, Appetitlosigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit.

Wann kommen komplementäre Verfahren zum Einsatz?
Bei nahezu jeder Krebstherapie erfolgt beispielsweise gegen Übelkeit und Brechreiz eine unterstützende Standardbehandlung. Zunächst sollte überprüft werden, ob dabei eine Änderung erforderlich ist. Reicht die Standardtherapie nicht aus, können ergänzende Behandlungen erwogen werden. So kann beispielsweise eine Akupunktur Übelkeit und Erschöpfung lindern. Dazu bedarf es aber der ärztlichen Erfahrung und der individuellen Abstimmung mit dem Betroffenen.

Häufig fragen Patienten, was sie selbst tun können.
Die Frage „Was kann ich selbst beitragen?“ bietet uns Ärzten die Chance, durch eine fundierte Beratung über Ernährung, körperliche Bewegung, Entspannungstechniken und Angebote der psychosozialen Unterstützung den Patienten sinnvolle Möglichkeiten aufzuzeigen. Hierdurch können sie ihre eigenen – oftmals vergessenen – Kräfte wiederentdecken.

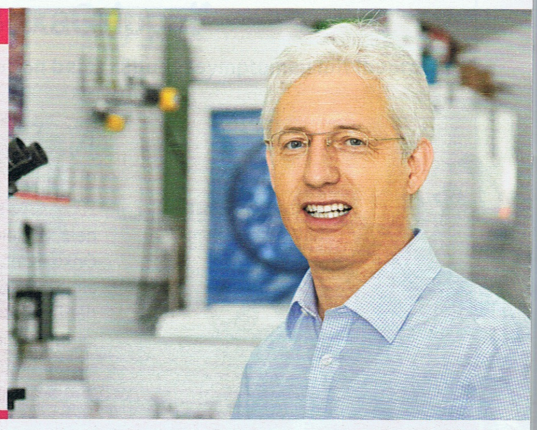
Ärzte nehmen die Frage nach komplementären oder alternativen Verfahren aber nicht immer ernst.
Das sollten wir aber tun. Dann gelingt es auch, für bestimmte Symp-

werden zu lassen. Die Patienten bekommen Hausaufgaben, die sie in den Tagesablauf einbauen sollen wie eine Mahlzeit: achtsam essen, Minimeditationen oder walken. In der Gruppe wird besprochen, wie es geklappt hat – oder warum nicht. Oft steht dabei die Frage im Raum: Was hindert mich eigentlich daran, etwas für mich zu tun? Ein guter Grund, nichts zu unternehmen, findet sich dann kaum.

Mind-Body-Medizin Hier geht es wie in der europäischen Ordnungstherapie auch um das **Zusammenspiel von Geist** (engl. „mind“), **Körper** (engl. „body“) **und Verhalten**. Sie hat ihren Ursprung in der amerikanischen Stressforschung. Gut untersucht sind Programme wie die **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion** („Mindfulness-Based Stress Reduction“/ MBSR) der Universität von Massachusetts oder das **Symptomreduktionsprogramm** der Harvard Medical School.

Zur Person

Dr. Markus Horneber ist Oberarzt in der Klinik für Onkologie des Klinikums Nürnberg. Er leitet dort die Arbeitsgruppe „Biologische Krebstherapie“ und forscht seit Jahren zu komplementärmedizinischen Verfahren bei Krebserkrankungen



tome und Probleme sinnvolle komplementärmedizinische Therapieansätze zu finden und auf den Einsatz fragwürdiger Behandlungen zu verzichten.

Können Sie dazu bitte ein Beispiel nennen?
Viele Patientinnen bekommen durch eine antihormonelle Brustkrebsbehandlung häufig Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen, wie sie in den Wechseljahren auftreten können. Nach einer eingehenden Erörterung der Beschwerden besprechen wir nochmals die Möglichkeiten und Grenzen der antihormonellen Therapie im gesamten Behandlungskonzept. Zudem versuchen wir, ein Verständnis dafür zu wecken, dass diese Probleme, auch wenn sie belastend sind, eigentlich keine „Nebenwirkungen" darstellen, sondern zeigen, dass die antihormonelle Therapie tatsächlich wirkt.

Guter Austausch: Mit dem Arzt über ergänzende Verfahren sprechen

Und das soll helfen?
Dieses Wissen, so sagen uns die Frauen, lässt sie einige der unerwünschten Wirkungen besser ertragen. Darüber hinaus können wir den Frauen Tipps geben, wie sie die Beschwerden mit einfachen Maßnahmen lindern. Eine neuere Untersuchung zeigt, dass auch Akupunktur durch kundige Hände hilfreich sein kann.

Viele Mediziner fühlen sich als Ansprechpartner für naturheilkundliche Beratung nicht zuständig, haben keine Zeit dafür oder lehnen solche Methoden ab.
Wir dürfen dabei nicht vergessen, dass die Anforderungen, die eine kompetente onkologische Versorgung an uns Ärzte stellt, ständig zunehmen und die Zeit für ein Gespräch mit dem Patienten immer knapper bemessen ist. Da sollte es nicht als selbstverständlich angesehen werden, dass Ärzte – über ihr Fachgebiet hinaus – noch umfangreiche Kenntnisse in der Komplementärmedizin haben. Dafür ist das Gebiet einfach zu groß und vielfältig. Hinzu kommt, dass die Krankenkassen eine zeitaufwendige Beratung zur Komplementärmedizin nicht erstatten. Der Arzt wird also nicht dafür bezahlt.

Kommt es oft vor, dass Sie von komplementärmedizinischen Therapien abraten müssen?
Ich ziehe das Gespräch und das gemeinsame Abwägen einer Entscheidung dem „Abraten" vor. Auf mögliche Risiken und Gefahren der Therapien weise ich allerdings immer klar hin.

ONKOLOGIE Meditation
TABLETTEN Schlaf Bewegung
SCHULMEDIZIN Homöopathie
CHEMOTHERAPIE Misteltherapie

Fotos: Fotolina; Getty Images/beyond fotomedia

Misteltherapie: Sie hilft nicht jedem

Naturheilkunde bei Krebs

KOKON steht für „Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie". Es handelt sich um ein **Forschungsprojekt**, das von der Deutschen Krebshilfe gefördert wird. Ein Ziel ist es, Patienten, Angehörigen, Ärzten, Pflegekräften und Beratungsstellen **mehr gesicherte Informationen** in diesem Bereich zur Verfügung zu stellen.

In **Spezialsprechstunden** beraten erfahrene Ärzte zu komplementären Therapien bei Krebserkrankungen, zum Beispiel an den onkologischen Zentren des Klinikums Nürnberg, der Universitätskliniken Hamburg und Rostock oder der Berliner Charité. Die Beratung erfolgt auch telefonisch. Mehr Informationen: **www.kompetenznetz-kokon.de**