

TITEL

Kraut oder Keule?

Die Medizin hat Menschen dazu erzogen, die Verantwortung für ihren Körper dem Arzt zu übergeben. Jetzt wächst bei vielen das Bedürfnis nach Selbstbestimmung und sanfter Heilung - die Naturheilkunde leistet dabei wichtige Beiträge

VON PETRA THORBRIETZ; FOTOS: MARINA WEIGL



Kohlwickel
helfen bei Knie-
arthrose oft
genauso gut wie
das Schmerzmittel
Diclofenac -
das zeigt eine
Studie der Kliniken
Essen-Mitte

W

»Wenn Sie diese Therapie jetzt nicht machen«, sagte der Rheumatologe, »dann kommen Sie mir nicht in vier, fünf Jahren wieder! Dann nämlich kann ich Ihnen auch nicht mehr helfen!« Mona Nicolai, damals 30, schreckte vor der ihr empfohlenen Behandlung zurück. Bei ihr war Psoriasis-Arthritis festgestellt worden, eine schmerzhafteste Variante der Schuppenflechte, welche die Knochenhäute entzündet, Gelenke zerstört und sich auch gegen Sehnen und Bänder richtet.

Das »Mittel der ersten Wahl« bei dieser schweren Erkrankung ist meist MTX – Methotrexat, ein Chemotherapeutikum, das als Zellgift das Immunsystem unterdrückt und damit auch die entzündlichen Schübe. Das Fortschreiten der Krankheit wird deutlich gebremst, wenn das Mittel, das in weit höherer Dosis auch gegen Krebs eingesetzt wird, regelmäßig eingenommen wird, meist ein Leben lang. Der Preis dafür ist allerdings hoch: Viele leiden unter Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, Kopfschmerzen und Müdigkeit, erhöhte Leberwerte bis hin zur Erbgutschädigung. Bei Kinderwunsch wird von der Einnahme ganz abgeraten.



Mona Nicolai, 47, sollte wegen schwerer Gelenkentzündungen ein Mittel mit starken Nebenwirkungen nehmen – durch Naturheilkunde blieb es ihr erspart

Was war besser: hilflos zuzusehen, wie sich Hände und Füße immer weiter verformten, den Schmerz aushalten? Oder ein Medikament zu nehmen, das den Körper auf andere Weise schädigen konnte? »Ich war so was von verzweifelt«, sagt sie heute. Weinend ging sie nach Hause. Und nie wieder zu diesem Arzt.

Jetzt ist Frau Nicolai 47, bis heute hat sie kein Methotrexat genommen, sondern sich mit ihrer Krankheit so durchgewurstelt, im Trial-und-Error-Verfahren. »Seit ich zwölf bin, esse ich kein Fleisch und keinen Fisch«, sagt sie, »das hat sicher geholfen.« Wenn es ging, hat sie sich trotz Schmerzen bewegt, wenn es nicht ging, es mit Wärme versucht. Bis sie dann irgendwann in der Naturheilkundlichen Hochschulambulanz der Berliner Charité landete. »Sie sollten sich schon mal stationär behandeln lassen«, hieß es dort. »Auf Dauer ist das Experimentieren zu risikoreich.«

Zwei Monate nach ihrem Aufenthalt in der naturheilkundlichen Abteilung des Immanuel Krankenhauses in Berlin-

Wannsee ist die Schuppenflechte »fast komplett« verschwunden und die Gelenkschmerzen sind deutlich reduziert. »Die zehn Tage Heilfasten haben Wunder gewirkt«, sagt sie. »Mir wurde sehr angeraten, ab jetzt vegan zu essen, weil alle tierischen Eiweiße, also auch Milchprodukte, die Entzündungen schüren.« In der ayurvedischen Ernährungsberatung, einer Spezialität des Immanuel Krankenhauses, empfahl man ihr noch, Zucker zu vermeiden und Nachtschattengewächsen wie Tomaten, Paprika oder Kartoffeln aus dem Weg zu gehen. Der eingeschränkte Speiseplan wirkt sich bisher so positiv auf ihr Wohlbefinden aus, dass sie entschlossen ist, ihn auch im Alltag umzusetzen.

Wichtig war sicher die Ruhe in der Klinik«, sagt die Rheumapatientin, »aber auch die Bewegungstherapien, die Kältekammer, das Yoga, die psychologische Beratung, die Ergotherapie, die Blutegel – ich weiß gar nicht, wo ich mit dem Erzählen anfangen soll!« Endlich habe die Medizin sie nicht eingeschüchtert,

FOTO: PRIVAT

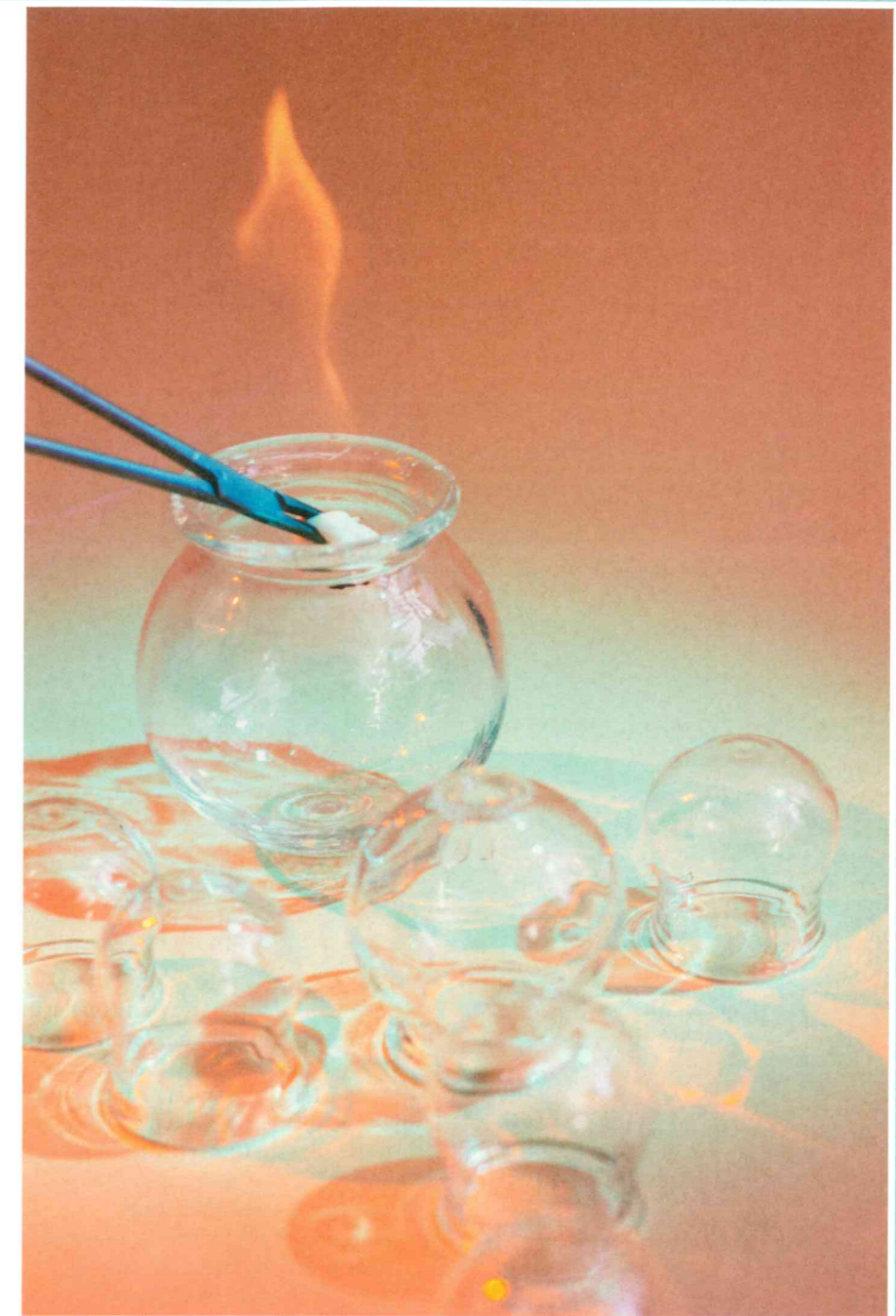
Beim Schröpfen wird ein Unterdruck auf der Haut erzeugt, der auf Muskeln und Nerven wirken und so Schmerzen lindern soll

sondern unterstützt – auch wenn das MTX noch nicht vom Tisch ist. »Irgendwann«, sagte auch die Rheumaärztin des Immanuel Krankenhauses, »brauchen Sie es vielleicht. Aber im Moment sieht es auch ohne ganz gut aus.«

Völlig andere Seite der Medizin

Den Arzt Gustav Dobos hat eine ähnliche Erfahrung zur Naturheilkunde gebracht. Als Leiter eines nephrologisch-immunologischen Forschungslabors an der Universität Freiburg kam er vor rund 25 Jahren mit Rheumapatienten in Kontakt, die ihre Krankheit zum Teil über Jahrzehnte erfolgreich in Zaum gehalten hatten, bis es irgendwann doch nicht mehr ohne Medizin ging. In den Frühbesprechungen wurde das von seinen Kollegen mit Häme quittiert: »Die Leute haben geglaubt, wenn sie kalt duschen, das bringt was!« Er selbst war fasziniert und begann, die Patienten nach ihren Strategien auszufragen. Er entdeckte eine völlig andere Seite der Medizin: »Die meisten Patienten schwärmten von Behandlungen, bei denen sie berührt wurden – körperlich wie in der Physiotherapie oder auch im Gespräch.«

Heute hat Dobos einen Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Universität Duisburg-Essen und die vermutlich größte deutsche Forschungsabteilung, was naturheilkundliche Therapien angeht. In der angeschlossenen Klinik für Naturheilkunde an den Kliniken Essen-Mitte werden die Patienten vielfältig berührt. Das multimodale zweiwöchige Behandlungsprogramm enthält ähnlich wie das am Immanuel Krankenhaus tägliche Wickel und andere Wassertherapien, Schröpfkopf- oder chinesische Gua-Sha-Massagen, Akupunktur und Neuraltherapie und immer wieder Gespräche. Dabei geht es nicht nur um kurzfristige Symptomlinderung. Die Patienten, allesamt mit chronischen Krankheiten wie Schmerzleiden, Allergien, Bluthochdruck oder



Darmentzündungen geschlagen, lernen in kleinen Gruppen mit- und voneinander, wie sie nach ihrer Entlassung mit ihrer Krankheit so gut wie möglich leben können. Ein Ziel dabei ist: So viel Medikamente wie nötig, so wenig wie möglich.

Was auf den ersten Blick in Berlin und Essen wie ein Bauchladen mit Therapieelementen unterschiedlicher Heilsysteme aussieht, ist in Wirklichkeit Programm: Die Patienten sollen verschiedene Therapieansätze kennenlernen und eigene Erfahrungen machen, um herauszufinden, was bei ihnen am besten wirkt und was sie nach dem Klinikaufenthalt in ihren Alltag integrieren können. Bei Mona Nicolai sind das neben der kompletten Ernährungsumstellung auch ▶

»
Die Patienten schwärmen von Behandlungen, bei denen sie berührt werden – körperlich oder auch im Gespräch
«



Die dünnen Nadeln der Akupunktur sollen Energiebahnen, sogenannte Meridiane, anregen und dadurch Beschwerden lindern

Naturheilkunde bedeutet Vielfalt: Gemeinsam mit dem Arzt sucht der Patient nach der Methode, die zu ihm passt

Selbsthilfetechniken wie Wärmebäder in Kies, ergotherapeutische Übungen und körperbezogene Traumarbeit, zu der ihr die Psychologin geraten hatte. »Man muss bereit sein, sich selbst auszuprobieren«, sagt sie. Und: »Ich schaff das!«

Bewusste Lebensführung

Die Naturheilkunde nennt das Selbstwirksamkeit, ein Begriff aus der Psychologie, der beschreibt, wie wichtig die Überzeugung ist, etwas bewegen zu können und Erfolg zu haben. Beschrieben hatten das schon antike Ärzte: Die Diäta, die bewusste Lebensführung, sollte viele Störungen, körperliche wie seelische, beheben können – ein Prinzip, das allen traditionellen Heilverfahren, auch der indischen und der chinesischen Medizin, zugrunde liegt. Was ein gesunder Lebensstil ist – mit vernünftiger Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Entspannung – ist also lange bekannt. Doch dann brachten Hygiene und Antibiotika den Sieg über viele Infektionskrankheiten, potente Medikamente verlängerten die Lebenserwartung. Die eigenen Ressourcen rückten in den Hintergrund, und die Verantwortung für Leib und Leben wurde in der Arztpraxis abgegeben. »Das ist kulturell gelernt«, so Tobias Esch, Professor am Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und

Gesundheitsförderung Witten-Herdecke. »Ich kann tun, was ich mag, und wenn es ernst wird, gehe ich einfach zum Arzt.«

Gleichzeitig wollen viele Menschen selbst etwas für sich tun. 57 Prozent aller Deutschen haben schon einmal zu anderen Mitteln als denen der Schulmedizin gegriffen, ergab eine repräsentative Umfrage der GfK 2017 für die *Apotheken Umschau*. »Menschen wollen Eigenverantwortung übernehmen«, betont Esch, der sich für das aus den USA stammende Open-Notes-System einsetzt: Patienten, die jederzeit online Zugang zu ihren medizinischen Daten erhalten, verbessern ihr Gesundheitsverhalten, so zeigen Studien. Doch bei der Naturheilkunde gehe es nicht darum, ob Weidenrinden-Extrakt besser sei als Aspirin. »Dahinter steht ein ganz anderes Paradigma.«

»Naturheilkunde beruht auf Vielfalt, es gibt nie nur das eine«, sagt Jost Langhorst, Professor für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum in Bamberg. Weder bei Ursachen noch bei Therapien. »Wenn eine Frau wegen einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung fünfzehnmal täglich blutige Durchfälle hat, dann ist es sehr verkürzt zu denken, man kann eine Infusion geben, und alles wird gut. Es gilt auch zu verstehen, was die Entzündungsschübe ▶

Was unterscheidet die Naturheilkunde von der naturwissenschaftlichen Medizin?

1. Im Zentrum steht die Frage, was gesund macht (Salutogenese), weniger, was krank macht (Pathogenese).
 2. Der Patient wird zur aktiven Mitarbeit motiviert, körperlich wie mental.
 3. Stressbewältigung ist die wichtigste Säule der angestrebten Lebensstilveränderung.
 4. Die Selbstwirksamkeit ist wichtig – was führt dazu, dass Patienten an sich selbst glauben?
 5. Die Naturheilkunde verfolgt multimodale Ansätze: Es gibt nie nur die *eine* Ursache und nicht nur die *eine* Behandlung.
 6. Der Blick auf den Menschen ist ganzheitlich, modern formuliert: biopsychosozial.
 7. Die Beziehung zwischen Arzt und Patient wird als Teil der Therapie verstanden.
 8. Der Placeboeffekt wird positiv bewertet: Der Arzt ist bestrebt, positive Erwartungen bei seinem Patienten zu wecken.
 9. Ziel ist die Stimulation der Selbstregulation des Körpers (Selbstheilung).
 10. Die Medizin ist personalisiert. Sie orientiert sich auch am Einzelfall, nicht an statistischen Mittelwerten.
- Klassische Naturheilverfahren setzen Wärme, Kälte, Wasser und Heilpflanzen ein, aber auch Bewegung und mechanische Kraft. Dazu gehören Ernährungs-, die Hydro-, Licht- und Phytotherapie sowie physikalische Therapien und Entspannung. Erweiterte Naturheilverfahren sind ausleitende Verfahren wie Blutegeltherapie oder Schröpfkopfmassagen, Eigenbluttherapien und Neuraltherapie.



Neurodoron® Stärkt die innere Mitte lindert Nervosität und Gereiztheit. Unser natürlicher Ansatz. Bei nervöser Erschöpfung.

- Reduziert Angst- und Unruhezustände
- Unterstützt die Erholung überreizter Nerven

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur
www.weleda.de

Neurodoron® Tabletten Warnhinweis: Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



Kalte Güsse sind ein wichtiger Bestandteil der Hydrotherapie: Sie verbessern die Durchblutung und regen das Immunsystem an

spiel lernen Krebspatienten in einem auf sie zugeschnittenen Programm, wie sie mit den Nebenwirkungen ihrer Behandlung klarkommen können. »Wir nutzen das Gruppenlernen«, so Anna Paul. »Wenn ein Arzt erklärt, dass Wickel aus Kohlblättern Gelenkschmerzen lindern, dann kann sich jemand, der gerade eine Chemotherapie durchmacht, das nicht vorstellen. Wenn aber eine Mitpatientin erzählt, dass sie das ausprobiert hat und dass es wirkt – dann sind plötzlich noch drei andere dabei!«

Die Psyche heilt mit

Kohlwickel, Akupunktur und Meditation helfen, die zum Teil massiven Nebenwirkungen antihormoneller Medikamente wie Gelenkschmerzen, Hitzewallungen und Depressionen zu lindern. Sie sind gleichzeitig Beleg dafür, dass die Naturheilkunde keine Feindin der Onkologie ist, sondern eine Freundin. Denn werden die Symptome der Krebsbehandlung nicht gelindert, brechen bis zu 70 Prozent der Patienten diese Therapie ab. Und das, obwohl sie – über einen Zeitraum von fünf bis zehn Jahren eingehalten – die Lebenserwartung deutlich steigert. »Dass es so viele unseriöse Pseudotherapien gibt«, sagt Gustav Dobos, »liegt auch daran, dass die Onkologie selten gesprächsbereit ist, wenn Patienten nach zusätzlichen Angeboten fragen. Die Krebsärzte wissen auch gar nicht, was es für Möglichkeiten gibt.«

Doch woher soll ein Patient wissen, welche Angebote seriös sind? In der Öffentlichkeit gehen die Begriffe wild durcheinander: Homöopathie und anthroposophische Medizin zählen nicht zur Naturheilkunde, sondern sind eigene Therapierichtungen. Dazu zählt als dritte auch die Phytotherapie, die wiederum klassischer Bestandteil der Naturheilkunde ist. Was in Deutschland als Ayurveda angeboten wird, ist meistens eher Wellness, und TCM ist eigentlich eine Erfindung der chinesischen Außenpolitik – denn zu Zeiten Maos wurde das aus dem riesigen Schatz der chinesischen Medizin zusammengefasst, was sich als

auslöst.« Der Arzt muss viele Spuren verfolgen: »Einfluss nehmen können die Darmbakterien, der Lebensstil, die Ernährung, psychosozialer Stress. Am besten komponiert man die individuelle Behandlung aus konventioneller Therapie, naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien und Lebensstilveränderungen. Das ist integrative Medizin auf Basis der Naturheilkunde.«

Viele Menschen wollen also ihre Gesundheit verbessern, aber sie müssen erst herausfinden, wie das geht. »Naturheilkundliche Selbsthilfe wird nicht passiv erfahren, sondern muss aktiv gelernt werden«, so Gesundheitswissenschaftlerin Anna Paul, die an den Kliniken Essen-Mitte ein Team von »Ordnungstherapeuten« aufgebaut hat, das erklärt und motiviert, während des Aufenthalts und in Tageskliniken danach. Zum Bei-

Krebsmediziner wissen oft gar nicht, welche Möglichkeiten die Naturheilverfahren bieten

Exportartikel in den Westen verkaufen ließ. »Komplementärmedizin« kann also alles und nichts bedeuten, und Medien sagen am liebsten »Alternativmedizin«, weil das jeder versteht.

»Doch alternativ sind wir nun gar nicht«, betont Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde an der Berliner Charité. »Wir sind Teil der Medizin, arbeiten evidenzbasiert, und Molekularbiologie und Grundlagenwissenschaften zeigen inzwischen reges Interesse an unseren Interventionen.« Den Leiter der Naturheilkunde-Abteilung am Immanuel Krankenhaus fasziniert die Wiederentdeckung traditioneller Heilverfahren in der Wissenschaft: »Der Mensch ist Teil der Natur, es ist deshalb naheliegend, dass zum Beispiel ein Pflanzenstoffgemisch dem Körper vertrauter ist als die hoch dosierte Substanz eines Medikaments.« Wohl deshalb habe auch bereits das Betrachten eines Waldbildes auf einem Bildschirm messbare Wirkung auf das Nervensystem.

Die Beziehung zwischen Psyche und Körper schwingt in der ganzheitlich orientierten Naturheilkunde immer mit. Die aus den USA stammende »Mind-Body-Medizin« greift das auf eigene, moderne Art auf, indem sie Erkenntnisse aus Psychologie, Stress- und Bewegungsforschung integriert. Claudia Witt, Inhaberin eines Lehrstuhls für komplementäre und integrative Medizin der Universität Zürich, hat die MBM als zusätzliches Angebot für Krebspatienten am Universitätsspital Zürich etabliert: »Für uns ist es wichtig, die Ressourcen der Patienten zu stärken und sie darin zu unterstützen, auch selbst etwas tun zu können.«

Wichtig: das Positive fördern

All diese Ärzte verbindet ihr Interesse an Salutogenese: Nicht die Pathogenese, das »Kranke«, steht im Mittelpunkt, sondern die Frage, was gesund macht. Zum ersten Mal hatte sie sich der amerikanisch-israelische Arzt Aaron Antonovsky gestellt, als er in den 60er Jahren Frauen untersuchte, die das KZ überlebt hatten. Wieso war es einem Teil gelungen, trotz dieses Traumas ihre Fähigkeit zur Gesundheit zu aktivieren? Er kam zu dem Schluss, dass die Überzeugung, mit der Situation irgendwie umgehen zu können, entscheidenden Anteil daran hatte.

Positive Erwartungen sind ein zentrales Element von Heilung und Symptomlinderung. Die Placeboforschung >

Darm gut, alles gut!

Eine ausgeglichene Darmflora ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden, Widerstandskraft und einer guten Verdauung.



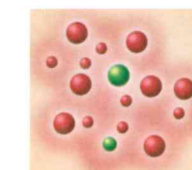
Wussten Sie, dass Ihr Darm von mehr als 1.000 verschiedenen Bakterienarten bevölkert wird? Ihre Vielfalt und Zusammensetzung ist nicht nur entscheidend für eine regelmäßige Verdauung – dieses sogenannte Darm-Mikrobiom entscheidet auch darüber, wie wir uns fühlen und ob unser Darm widerstandsfähig gegen Gefahren von außen ist.

Lacto- und Bifidobakterien: wichtig, aber sensibel

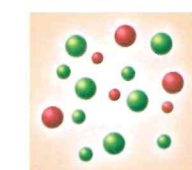
Besonders die »guten« Lacto- und Bifidobakterien sind wichtig für die Darmgesundheit. Sie verhindern die Vermehrung schädlicher Bakterien und stärken die Abwehrkraft des Darms. Weil diese Bakterien aber sehr sensibel sind, können sie durch Stress, Antibiotika oder eine schlechte Ernährung gegenüber »schlechten« Darmbakterien leicht in die Unterzahl geraten. Eine gestörte Darmbalance mit der Gefahr von Infekten, Darmträgheit oder Energielosigkeit kann die Folge sein.

Doppelherz system PRO LACTO BALANCE – Pro- und Präbiotika für eine Darmflora im Gleichgewicht

Doppelherz system PRO LACTO BALANCE enthält wertvolle Probiotika, die den Darm wieder mit »guten« Lacto- und Bifidobakterien versorgen. Zusätzlich liefert es spezielle pflanzliche Ballaststoffe (Präbiotika), die den Bakterien als »Futter« dienen. So können sich die wichtigen Bakterien besonders effektiv vermehren und bringen den Darm wieder ins Gleichgewicht.



Alarm im Darm: Lacto- und Bifidobakterien sind in der Unterzahl



Darm in Balance: Ausreichend Lacto- und Bifidobakterien unterstützen eine gesunde Darmflora

Fragen Sie Ihren Apotheker nach dem neuen Doppelherz system PRO LACTO BALANCE. Er berät Sie gern.



NEU

- Bei Verstopfung und Darmträgheit
- 4 verschiedene Milchsäure- und Bifidokulturen
- Zusätzlich 2.500 mg präbiotische Ballaststoffe



Blutegel geben schmerzstillende und entzündungshemmende Stoffe ins Blut ab - das dämpft die Beschwerden bei Arthrose

Die Patienten wollen als Individuen gesehen werden, nicht als Nummern in einer Statistik

untersucht die große Rolle, die Beziehungen dabei spielen. Wenn Arzt und Patient gemeinsam an eine Wirkung glauben, ist sie am stärksten, ist eines ihrer Ergebnisse, auch wenn es sich bei der Infusion nur um harmlose Kochsalzlösung handelte. Bei vielen Medikamenten überwiegt dieser Beziehungsfaktor gegenüber der Wirkung des eigentlichen Wirkstoffs, konnte der international führende Placeboforscher Fabrizio Benedetti von der Universität Turin etwa bei Schmerzmedikamenten zeigen.

Der Arzt kann also großen Einfluss auf den Ausgang einer Therapie haben, wenn er sich Zeit für seinen Patienten nimmt und ihm zuhört. Zum Beispiel der Hausarzt: »Bei 50 Prozent seiner Patienten lässt sich keine Diagnose stellen, weil kein objektiver Befund da ist«, erklärt Stefanie Joos, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren und Professorin an der Universität Tübingen. Doch angesichts voller Praxen ist Zeit gerade dort besonders knapp, und honoriert werden die Gespräche kaum. Hausärzte sind dennoch diejenigen, die am häufigsten Naturheilverfahren einsetzen – sie verschreiben pflanzliche Mittel oder »quaddeln«, unterspritzen schmerzhafte Regionen. Ihr Motiv ist pragmatisch und nicht ideologisch: »Sie wollen

die möglichen Nebenwirkungen bei den vielen unbestimmten Situationen gering halten«, so Joos.

»Die Naturheilkundler nehmen sich mehr Zeit für die Patienten, mehr ist da nicht dran«, ist ein häufiges Urteil der ärztlichen Kollegen. Und: »Wenn uns das bezahlt würde, wären wir auch so beliebt.« Wahr ist, dass die enorme Leistungsverdichtung im Gesundheitssystem Therapien bevorzugt, die den Patienten eine rasche Symptomlinderung bringen. »Tendenziell wird in der Medizin übertherapiert«, sagt Michael Teut, er ist Allgemeinmediziner und Oberarzt an der naturheilkundlichen Hochschulambulanz der Charité Mitte. Dieser Ansatz kann aber auch langfristig die Selbstwahrnehmung der Patienten blockieren und die Selbstregulation hemmen. Teut ist davon überzeugt, dass die Naturheilkunde ihre Position dennoch eher ausbauen wird: »Empfehlungen der naturwissenschaftlichen Medizin basieren auf statistischen Mittelwerten aus klinischen Studien. Die Patienten haben eine andere Wirklichkeit. Sie wollen als individuelle Person gesehen werden und fordern das ein. Und wenn sie das nicht auf professionelle Weise von einem Arzt vertreten sehen, dann suchen sie sich einen anderen Heiler.« ✘



Bis zu 50 % der älteren Bevölkerung leiden an vermindertem Speichelfluss. Je älter man ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, davon betroffen zu sein.



Kariesvorsorge
KAREX kann mit dem Wirkstoff Hydroxylapatit helfen, Karies vorzubeugen – auch bei Mundtrockenheit



Eine Selbstdiagnose kann helfen, Ihr persönliches Kariesrisiko einzuschätzen

Haben Sie zu wenig Speichel?

Wussten Sie, dass auch ein verminderter Speichelfluss zu Karies führen kann? Erfahren Sie, ob Sie zur Risikogruppe gehören

Unser Speichel hilft uns nicht nur bei der Verdauung und beim Sprechen, er enthält auch antimikrobielle Substanzen, die wirksam gegen Bakterien sind. Zudem sorgen die im Speichel enthaltenen Mineralsalze für die Regeneration des Zahnschmelzes. Jedoch können viele unterschiedliche Faktoren wie Stress, Mundatmung, Diabetes, Rauchen, aber auch viele dauerhaft einzunehmende Medikamente zu einem verminderten Speichelfluss führen. Kein Wunder also, dass fast jeder Zweite davon betroffen sein kann. Und fehlt Speichel, ist das Kariesrisiko bereits erhöht. Die Zahnpflege- und Mundhygiene-Produkte von KAREX können mit dem zahnverwandten Wirkstoff Hydroxylapatit auch bei wenig Speichel Karies vorbeugen. Hydroxylapatit wurde dem Hauptbestandteil des natürlichen Zahnschmelzes nachempfunden. Durch die tägliche Anwendung ist es möglich, die Regeneration angegriffener Stellen im Zahnschmelz zu unterstützen und einen Schutzmantel zu bilden. So kann KAREX mit Hydroxylapatit auch bei vermindertem Speichelfluss helfen, das Kariesrisiko zu senken und die Zähne vor zerstörerischen Bakterien und Säureangriffen zu schützen. Mehr Informationen unter: Karex.de

Sie möchten wissen, ob Sie zur Risikogruppe gehören? Dann beantworten Sie folgende Fragen:

- Trinken Sie zu den Mahlzeiten häufig einen Schluck Wasser?
- Fällt es Ihnen schwer, trockene Lebensmittel zu essen?
- Sie wachen regelmäßig nachts auf und trinken etwas?
- Sie haben auch tagsüber ein trockenes Gefühl im Mund?
- Ihre Lippen sind spröde und eingerissen?
- Sie greifen oft zu Lutschbonbons oder Kaugummis?
- Sie atmen meistens durch den Mund?
- Sie rauchen?

Wenn Sie zwei oder mehr Fragen mit Ja beantwortet haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie verminderten Speichelfluss haben. Sollten Sie sich unsicher sein, kann Ihnen Ihr Arzt eine genaue Diagnose erstellen.

Blutegel statt Schmerztablette

Jeder zweite Deutsche hat bereits Heilkräuter, Akupunktur oder Ayurveda probiert. Woher kommen diese Methoden? Und wirken die überhaupt? Eine Übersicht

eEs brennt, aber das ist viel besser zu ertragen als die Rückenschmerzen, die Walter Müller, 80, jahrelang gequält haben. Der frühere Bergmann wurde an der Wirbelsäule operiert, nahm einen Cocktail von Schmerzmedikamenten und konnte bei seiner Aufnahme an der Essener Klinik für Naturheilkunde kaum noch laufen. Hier wird der ehemalige Steiger mit verschiedenen alternativen Verfahren behandelt, zum Beispiel liegt er auf einer Nadelreizmatte mit scharfen Zähnen aus Plastik. Erst piekst es sehr, dann wird die Haut warm, die Durchblutung angeregt, der Schmerz nimmt ab. Der neue Reiz überlagert den bekannten Schmerz. So wie Walter Müller suchen immer mehr Menschen Hilfe in der Naturheilkunde. Mehr als jeder zweite Deutsche hat inzwischen Erfahrungen mit Heilkräutern, Akupunktur und Ayurveda gemacht. Und jeder zweite Arzt ist positiv gegenüber komplementären Methoden eingestellt. Am häufigsten setzen Mediziner Akupunktur und Pflanzenheilkunde ein. Eine Übersicht über die gängigen Methoden mit Einschätzung von Professor Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin.

Akupunktur

Was ist das?

Die Akupunktur zählt zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Überlieferung nach soll die Lebensenergie (Qi) im menschlichen Körper wieder in Balance gebracht werden. Der Therapeut stimuliert mit feinen Nadeln exakt definierte Punkte auf der Haut, die der Lehre nach entlang energetischer Leitbahnen laufen, sogenannter Meridiane. Der Energiefluss kommt wieder in Gang, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Warum die Nadelstiche wirken, ist wissenschaftlich unklar.

Stand der Forschung:

Die Nadelkunst ist gut untersucht. In zahlreichen qualitativ hochwertigen Studien werden zufällig ausgewählte Patienten mit Akupunktur, Scheinakupunktur und einer herkömmlichen Therapie behandelt. Akupunktur wirkt nachweislich gegen Arthrose im Knie, Kopfschmerzen und Beschwerden im unteren Rücken oder Nacken. Zudem gibt es Hinweise, dass das Nadeln Pollenallergien, Fibromyalgien und die Nebenwirkungen einer Chemotherapie lindern. Einige Studien sind von deutschen Krankenkassen finanziert. Bei Rückenschmerzen oder Kniearthrose übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Ansonsten zahlt der Patient die Kosten zwischen 30 bis 70 Euro pro Sitzung.

Was sagt Experte Andreas Michalsen?

»Wir setzen Akupunktur gegen Schmerzen aller Art ein. Es ist belegt, dass sie oft nebenwirkungsärmer ist als herkömmliche Schmerzmittel. Und zum Beispiel bei Rücken- oder Kniebeschwerden bei jedem Dritten wirksamer ist als eine Scheinakupunktur. Dabei sticht der Therapeut die Nadeln absichtlich neben die spezifischen Punkte. Was aber ist von einer Methode zu halten, wenn es unwichtig ist, wie präzise genadelt wird? Diese Frage wird uns oft gestellt. Meine Antwort: Der Effekt der Scheinakupunktur spricht nicht gegen die Akupunktur. Denn der Nadelstich lindert Schmerzen – und hat eben

einen guten nebenwirkungsfreien Placeboeffekt.«

Pflanzenheilkunde

Was ist das?

In der Phytotherapie werden frische oder getrocknete Wurzeln, Blätter, Blüten oder Samen von Pflanzen eingesetzt: als Tee, Tinkturen, Tabletten, Kapseln, Salben, Umschläge oder als Badezusatz. Die Wirkung wird einem oder zwei Stoffen zugeschrieben. Damit unterscheidet sich die europäische Kräutermedizin von der Phytotherapie in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die TCM arbeitet mit Vielstoffgemischen aus insgesamt mehr als 2000 Substanzen.

Stand der Forschung:

• Harnwegsinfekt

Als natürliche Alternative zu Antibiotika überzeugt in Untersuchungen das seit dem Mittelalter bekannte Bärentraubenblätterextrakt (Arctostaphylos uva-ursi). Auch die Mixturen aus Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus) und Meerrettich wirkt antibakteriell. In einer Vergleichsstudie zeigte sich das Kombipräparat Senföll ähnlich wirksam wie chemische Antibiotika. Einigen Vergleichsstudien zufolge kann außerdem Cranberry-Extrakt bei wiederkehrenden Harnwegsinfektionen präventiv helfen.

• Wechseljahre

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, schneller Herzschlag, schlaflose Nächte: Viele Frauen lehnen die syn-

thetische Hormonersatztherapie gegen Wechseljahresbeschwerden ab. Bei leichten Beschwerden werden Extrakte aus der Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa) als pflanzliche Alternative beworben. Die Datenlage zur Wirksamkeit ist widersprüchlich. Viele Studien weisen methodische Mängel auf. Da Traubensilberkerze aber gut verträglich ist, schadet ein Versuch mit einer Cimicifuga-Arznei nicht. Anders ist es bei pflanzlichen Hormonen, den sogenannten Phytoöstrogenen: Die als Nahrungsergänzungsmittel erhältlichen Soja-, oder Rotklee-Isoflavone sind weniger effektiv als chemische Hormonpräparate. Gleichzeitig bergen Isoflavone aber ähnliche Risiken: Einer Cochrane-Studie von 2016 zufolge ist die Sicherheit und Verträglichkeit bioidentischer Hormone generell bisher nicht ausreichend untersucht. Frauen, die wegen eines östrogenabhängigen Tumors behandelt werden oder wurden, sollten auf isoflavonhaltige Präparate verzichten. Bei Depressionen während der Wechseljahre hat sich Johanniskraut (Hypericum perforatum) bewährt. Die Arzneipflanze des Jahres 2015 ist vielfach untersucht: Bei leichten bis mittleren Depressionen ist sie so wirksam wie chemische Antidepressiva. Bei Johanniskraut sollte man auf Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten achten.

• Rheumatoide Arthritis

Bei der rheumatoiden Arthritis empfehlen Ärzte Kräuter meist ergänzend zur Basistherapie, so zum Beispiel Nachtkerzenöl, Samen der schwarzen Johannisbeere und Gelbwurzextrakte und Weihrauch.

• Verdauungsstörung

Gegen das Reizdarmsyndrom lohnt ein Versuch mit Pfefferminzöl oder einem Mix aus Fenchel, Kümmel und Anis. Auch Flohsamenschalen, Leinsamenschleim und Extrakte aus Melisse und Angelikawurzel sowie Scharfstoffe (Galgant- und Ingwerwurzel),

Bitterstoffe (Enzian, Wermutkraut). Das Gewürz Kurkuma (Gelbwurz) unterstützt die Verdauung.

Was sagt Experte Andreas Michalsen?

»Die meisten Pflanzenextrakte wurden wissenschaftlich ausreichend geprüft – zum Großteil sind die Studien allerdings 10 bis 20 Jahre alt. Aktuelle Forschungsergebnisse gibt es wenige, die Kräutermedizin ist für die Industrie zu wenig lukrativ. Patienten vertrauen pflanzliche Arzneien meist besser als konventionelle Medikamente. Man sollte die Phytotherapeutika aber nur über deutsche Apotheken statt im Internet kaufen – zu groß ist sonst das Risiko von Verunreinigung, Verwechslung der Inhaltsstoffe oder krimineller Streckung der Mixturen. Der Hausarzt sollte wissen, welche Heilpflanzen man nimmt. Denn die meisten Heilkräuter reagieren mit anderen Medikamenten. Johanniskraut schwächt zum Beispiel die Antibiotikapille ab und führt zu Wechselwirkungen mit HIV-Arzneien oder Chemotherapeutika.«

Blutegel

Was ist das?

Bei der Blutegeltherapie setzt der Arzt mehrere Süßwasseregeln (Hirudo medicinalis) auf bestimmte Hautare-

le des Patienten auf. Die lebenden Tiere saugen sich mit Blut voll – und geben dabei bis zu 100 schmerzstillende, entzündungs- und gerinnungshemmende Substanzen in das menschliche Gewebe ab. Dieser Cocktail beeinflusst gemeinsam mit dem lokalen Blut- und Lymphenzug die Gewebe- und Stoffwechselfunktionen positiv.

Stand der Forschung:

Die schmerzstillende Wirkung der Blutegeltherapie ist vor allem für die Arthrose an den Daumen und Kniegelenken sowie bei Tennisellenbogen durch Studien belegt. Forscher konnten zeigen, dass die Therapie bis zu sechs Monate die Schmerzen reduziert, die Funktion und Beweglichkeit verbessert. Eine aktuelle Studie, in der 44 Patienten mit Rückenschmerzen zufällig entweder mit Blutegeln oder mit Physiotherapie behandelt wurden, zeigt: Blutegel lindern die Schmerzen besser.

Was sagt Experte Andreas Michalsen?

»Die Egeltherapie lohnt nachweislich für Patienten mit Arthrose am Knie und am Daumengrundgelenk wenn andere Therapien erfolglos geblieben sind. Wir setzen die Behandlung auch bei Schmerzen am Sprunggelenk und Schultergelenk ein. Dafür

gibt es zwar noch keinen wissenschaftlichen Beleg, wir haben aber sehr gute klinische Erfahrungen. Die Blutegeltherapie ist ein Beispiel dafür, dass die mangelnde Evidenz oft nicht der Hauptgrund ist, wenn Kollegen naturheilkundliche Methoden nicht anbieten. Denn die Therapie ist beim Material teuer und fürs Personal zeitaufwendig – die Blutegel müssen nach der Behandlung zum Beispiel zurück ins Becken. Im Vergleich zu orthopädischen Injektionen oder Operationen lässt sich damit so gut wie kein Geld verdienen.«

Ayurveda

Was ist das?

Ayurveda (Sanskrit: »Wissen vom Leben«) stammt aus der Traditionellen Indischen Medizin (TIM). In Südasien gilt die ganzheitliche Heilkunst seit über 2000 Jahren als Volksmedizin. Neben spezieller vegetarischer Kost, Heilkräutern und Gewürzen spielen Ölmassagen und Yoga eine wichtige Rolle. Ayurveda geht davon aus, dass in jedem Menschen die drei Energien – sogenannte Doshas – namens Vata, Pitta und Kapha wirken. Geraten diese Energien aus dem Gleichgewicht, wird man krank. Ärzte setzen Ayurveda sowohl vorbeugend als auch therapeutisch ein.

Stand der Forschung:

Es gibt nur wenige Studien, die den hiesigen wissenschaftlichen Kriterien standhalten. Eine indische, methodisch ausreichende Studie weist aber zum Beispiel auf positive Effekte von Ayurveda bei rheumatoider Arthritis hin. Eine aktuell veröffentlichte randomisierte Studie des Zentrums für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin zeigt zudem: Ayurveda wirkt bei Arthrose im Knie besser und nachhaltiger als die herkömmliche Therapie mit Physio, Einlagen und Schmerzmitteln.

Was sagt Experte Andreas Michalsen?

»Ich empfehle Ayurveda bei chronischen Schmerzen an den Gelenken und ergänzend bei rheumatoider Arthritis oder Fibromyalgie. Bei neurologischen Störungen wie Multipler Sklerose oder Parkinson kann sie ebenfalls ergänzend helfen. Menschen mit Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck können mit Ayurveda ihren Lebensstil verbessern. Ein hohes Potenzial sehe ich zudem bei Verdauungsstörungen wie zum Beispiel Reizdarm. Wer sich für die ganzheitliche Heilkunst interessiert, sollte zu einem gut ausgebildeten ayurvedischen Arzt gehen.« ✨

ger unterstützt
APOTHEKER
SINE GRENZEN*

SCHÜßLERN MIT PFLÜGER

EINFACH KLÜGER

Die Immun-Aufbau-Kombi mit 4 klug aufeinander abgestimmten Schüßler-Salzen.

Ein ausgeglichener Mineralstoffhaushalt ist das A und O in der kalten Jahreszeit.

www.klueger-schuesslern.de

MinOral® - klüger Zähne putzen**
www.minoral.de

PFLÜGER
SCHÜßLER-SALZE
HOMÖOPATHIE

Vegan

Biochemische Funktionsmittel, Tabletten: Biochemie Pflüger® Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12, Biochemie Pflüger® Nr. 8 Natrium chloratum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6. Biochemisches Ergänzungsmittel, Tabletten: Biochemie Pflüger® Nr. 21 Zincum chloratum D 6. Alle Tabletten enthalten Lactose. Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete: Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. info@pflueger.de | www.pflueger.de

* Bei jedem Kauf der Immun-Aufbau-Kombi in einer Apotheke, die das Aktionsangebot Immun-Aufbau nutzt, fließt 1 € an die Hilfsorganisation. Aktion gültig bis Ende 2018. ** MinOral® ist die homöopathieverträgliche Zahncreme von Pflüger.