Auf die sanfte Art

Blutegel, Handauflegen oder Irisdiagnostik – die Methoden von Naturheilpraktikern und Alternativmedizinern führen zu Kontroversen. Viele schwören auf die Therapien, andere verteufeln sie als Scharlatanerie

Céline Tapis

23 %

Nur 23 Prozent der Ärzte, die Globuli verschreiben, glauben, dass es eine wissenschaftliche Erklärung für die Wirkung von Homöopathie gibt.

10 Milliarden

Jährlich werden in der Schweiz rund zehn Milliarden Franken für Medikamente ausgegeben. Etwa drei Prozent dieser Summe entfallen auf die Komplementärmedizin. Der Anteil der Homöopathie liegt bei 0,6 Prozent.

1/3

Laut einer Studie setzen Personen mit hoher Bildung zu einem Drittel auf Komplementärmedizin. Von den Menschen mit einer tieferen Bildung glaubt nur ein Sechstel daran.

10 000

Weltweit sind unzählige Studien gemacht worden, welche die Wirkkraft der Pflanzen prüften. Bis heute sind über 10 000 Heilpflanzen naturwissenschaftlich untersucht worden.

«Früher kannte man nur die Homöopathie»

Naturheilpraktikerin Beatrice Soldat über die Wahl der richtigen Heilmethode

Wie finde ich den richtigen Naturheilpraktiker?
Erfahrungsgemäss vereinbaren die meisten einen ersten Termin auf Empfehlung eines Bekannten. Es gibt auch Ärzte, die eine alternative Methode als Ergänzung vorschlagen. Guten Rat gibt es übrigens auch bei den Krankenkassen. Diese können direkt informieren, was von der Grundversicherung oder der Zusatzversicherung abgedeckt ist, und verfügen oft über eine Liste von Ärzten oder Naturheilpraktikern, die eine anerkannte Ausbildung gemacht haben.

Worauf sollte man bei der Wahl des Therapeuten achten?
Die meisten Krankenkassen orientieren sich am Erfahrungsmedizinischen Register und an der Schweizerischen Stiftung für Komplementärmedizin. Das gibt eine gute Orientierung bezüglich Qualität. Wer das Blaue vom Himmel verspricht und beim ersten Termin verlangt, für mehrere kostspielige Untersuchungen zu unterschreiben, ist meist nicht allzu seriös.

Woher weiss man, welche Methoden seriös sind?
Es gibt in der alternativen Medizin viele klinische Studien, welche die Wirkung von bestimmten Methoden aufzeigen. Wer sich nicht durch Studien wälzen und trotzdem gut informiert sein möchte, wendet sich am besten an den Fachverband oder an die Krankenkasse. Wenn eine Therapie grosszügig abgedeckt wird, etwa mit mehreren Sitzungen pro Jahr, hat sie sich offenbar auch aus Sicht der Krankenkasse bewährt.

Ab wann lohnt sich eine Zusatzversicherung?
Sie lohnt sich erst, wenn man sich öfter durch einen Naturheilpraktiker behandeln lassen möchte. Wenn man es einfach mal ausprobieren will, kommt man ohne Zusatzversicherung günstiger. Die Grundversicherung deckt übrigens einige alternativen Therapien ab, wenn diese durch einen Arzt mit entsprechender Weiterbildung durchgeführt werden. Ohnehin ist es wichtig, dass man zunächst abklärt, ob die geplante Behandlung durch die Versicherung gedeckt ist.

Beatrice Soldat ist Präsidentin der Föderation Alternativ Medizin Schweiz

Ist die Nachfrage nach alternativen Heilmethoden heute grösser als früher?
Das Interesse ist in den letzten Jahren etwa gleich gross geblieben. Es gab jedoch Verschiebungen innerhalb der Fachbereiche. Eine Zeit lang kannte man nur Homöopathie, dann wurde TCM beliebt, in den letzten Jahren ist Ayurveda aufgekommen. Céline Tapis

Blutegel und Aderlass

Beim Wort Aderlass denkt man schnell ans brachiale Mittelalter. Die Behandlung, bei der dem Patienten zu medizinischen Zwecken Blut abgenommen wird, geht unter anderem auf den griechischen Arzt Hippokrates zurück. Der Aderlass geriet vor allem aufgrund seiner exzessiven und oft falschen Anwendung in Verruf. Doch heute findet er in der Naturheilpraxis und teilweise auch in der Schulmedizin wieder Verwendung. Die Schulmedizin behandelt mit der Phlebotomie, wie die Therapie in der Fachsprache heisst, vor allem seltene Blutkrankheiten wie Hämochromatose, eine Eisenspeicherkrankheit, oder Polyzythämie, eine Überproduktion von roten Blutkörperchen. In der alternativen Medizin wird der Aderlass vor allem bei Bluthochdruck angewendet. Dass die Therapie den Körper anregt, Blut nachzubilden, wird als positiver Nebeneffekt gewertet, da damit das körpereigene Immunsystem neuen Schwung erhält. Ein ähnliches Verfahren ist die Therapie mit Blutegeln. Die Tiere werden an bestimmten Körperstellen angesetzt, wo sie sich festbeissen und sich mit Blut vollsaugen. Der Blutegel gibt beim Biss gerinnungs- und entzündungshemmende Stoffe ab, die zur Heilung beitragen. Blutegel werden etwa bei venösen Erkrankungen wie Krampfadern, bei Thrombosen und Blutergüssen, aber auch bei Kopfschmerzen, Gicht oder Hauterkrankungen angewendet.

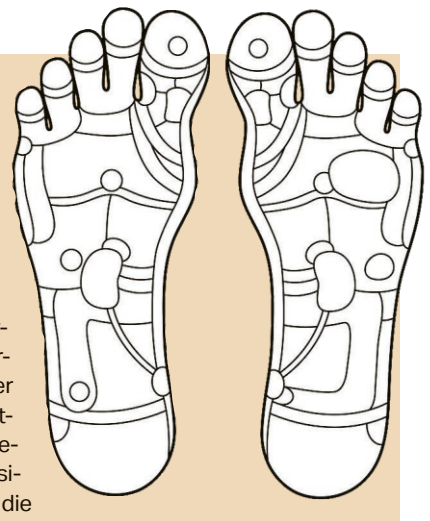
Ausleitung von Schwermetallen

Der Körper braucht gewisse Metalle wie Eisen und Zink, um richtig zu funktionieren. Andere Schwermetalle wie Quecksilber oder Blei hingegen können zu schweren Vergiftungen führen. Viele Heilpraktiker gehen davon aus, dass solche Vergiftungen verbreiteter sind als angenommen. Sie können sich etwa in Form von Schmerzen, Rheuma, Müdigkeit oder Herzrhythmusstörungen äussern. Um den Körper von Schwermetallen zu reinigen, gibt es verschiedene Arten der Ausleitung. Bei schweren Fällen werden sogenannte Chelatbilder verabreicht. Doch mit den Schwermetallen werden auch Mineralstoffe und Spurenelemente aus dem Körper geschwemmt, was sehr gefährlich sein kann. Bei leichteren Vergiftungen wird deshalb auf natürliche Mittel gesetzt. Die Chlorella-Alge etwa, aber auch Bärlauch und Koriander können Schadstoffe an sich binden und den Körper bei der Ausscheidung unterstützen.

Colon-Hydro-Therapie

Bei der Colon-Hydro-Therapie wird der mittlere Dickdarm, der in der Fachsprache Colon genannt wird, mit einem speziellen Gerät mit Wasser gespült. Darmspülungen haben vor allem in der indischen Medizin und der ayurvedischen Behandlung einen wichtigen Stellenwert. Sie werden zur Entgiftung und Entschlackung eingesetzt. Die Grundlage der Colon-Hydro-Therapie ist die Annahme, dass es bei der Verdauung zu Ablagerungen oder Krusten an der Darmwand kommen kann. Diese führen dazu, dass einerseits die Nährstoffe schlechter aufgenommen werden, andererseits können die Abfallstoffe über die Darmwand ins Blut gelangen. Die Spülung des Darms reinigt diesen, und die Darmflora kann sich regenerieren. Auch in der Schulmedizin werden Darmspülungen durchgeführt, hier aber nur als Vorbereitung auf eine Operation oder bei einer starken Verstopfung. Ärzte weisen darauf hin, dass es nicht ungefährlich ist, Wasser durch den Darm zu pumpen; im schlimmsten Fall kann es zu Perforationen oder Abszessen kommen.

Sumathu



Was wie eine jahrhundertealte Tradition aus dem Fernen Osten anmutet, ist in Wahrheit eine junge Behandlungsform aus der Schweiz. Abgeleitet von der Wortkombination «Sulser-Max-Thun» steht Sumathu für eine ganzheitliche, energetische Körpertherapie, die vom Thuner Max Sulser in den 80er-Jahren begründet wurde. Die Assoziation mit der asiatischen Medizin ist aber durchaus gewollt, entsprechen die Grundlagen von Sumathu doch im Wesentlichen den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Wie bei der Akupunktur wird die Energie im Organismus beeinflusst. Die Therapie basiert auf verschiedenen Massagetechniken wie der Fussreflexzonen- und der Akupunktmassage und baut auf einer speziellen Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung auf. Auf diese Weise werden blockierte Energien wieder zum Fliessen gebracht. Die Sumathu-Therapie eignet sich zur Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen, von Stresssymptomen und Anspannungen sowie zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens.

Handauflegen

Unter Handauflegen versteht man eine einfache Geste menschlicher Zuwendung durch achtsame Berührung. Im Alltag legen wir oft ganz intuitiv unsere Hände auf: Wenn wir etwa Bauchschmerzen haben, legen wir die Hand auf den Bauch, um Linderung zu schaffen. Oder wenn ein Kind sich den Kopf stösst, nehmen die Eltern es in den Arm und legen die Hand auf die Beule am Kopf. Das therapeutische Handauflegen unterscheidet sich von diesen alltäglichen Berührungen dadurch, dass es als spirituelles Heilritual verstanden wird. Es gibt unterschiedliche Traditionen des Handauflegens wie Reiki, Therapeutic Touch oder Open Hands, die jeweils stark mit der Kultur oder Religion verknüpft sind, aus der sie stammen. Eine Studie der Universität Zürich hat gezeigt, dass das therapeutische Handauflegen bei Patientinnen und Patienten in Langzeitpflege depressive Symptome nachhaltig und signifikant reduzieren kann. Gerade bei Menschen mit Demenz, die kognitiv nicht mehr zu erreichen sind, kann über die Berührung ein neuer Zugang gefunden werden. Therapeutisches Handauflegen wird deshalb oft in Alters- und Pflegeheimen oder in der Palliativpflege angewendet, und es gibt ein breites Kursangebot für Pflegende, Angehörige und Freiwillige.

1050

In der Schweiz nimmt die Zahl der komplementärmedizinisch tätigen Ärzte ab, wie ein Blick in die Ärztestatistik zeigt. Zwischen 2008 und 2018 ist die Zahl von 1117 auf 1050 gesunken. Das entspricht einer Reduktion von sechs Prozent.

1980

Der Begriff «Alternativmedizin» tauchte Ende der 40er-Jahre erstmals im englischsprachigen Raum auf. Und erst ab 1980 sprach man in der Schweiz von «Komplementärmedizin».

14. Jh.

Bereits im 14. Jahrhundert findet sich in Schlesien eine alternative Heilkultur, die sich gegen die von der scholastischen Medizin ausgehenden Rationalisierung und «Mathematisierung» der Heilkunde richtete.

1 Std.

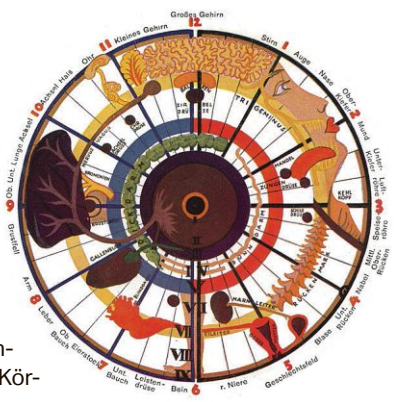
Ein zu medizinischen Zwecken eingesetzter Blutegel kann innerhalb von einer Stunde bis zum Fünffachen seines Körpergewichts an Blut saugen.

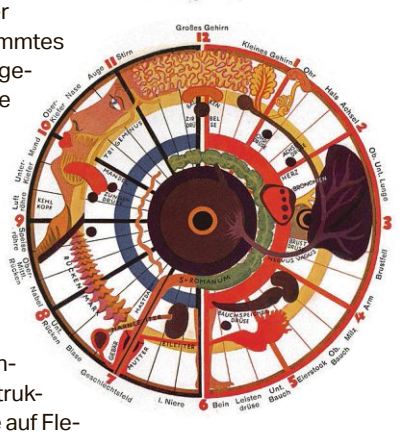
Fotos: Alamy (3), Getty Images, Istockphoto (2)

Phytotherapie

Die Phytotherapie ist die Lehre der Heilpflanzen. Sie zählt zu den ältesten medizinischen Therapien überhaupt. Bei uns waren es im frühen Mittelalter vor allem Nonnen und Mönche, die sich mit der Wirkung von Pflanzen, Wurzeln und Kräutern auseinandersetzten. Besonders bekannt sind die Schriften der Benediktinerin Hildegard von Bingen, die sie über die medizinischen Eigenschaften von Pflanzen verfasste. Zu den Anwendungen der Phytotherapie zählen Tees, Tinkturen, Salben, Ölauszüge, Wickel, Bäder und Inhalationen. Dafür werden nicht nur isolierte Wirkstoffe, sondern ganze Pflanzen oder Pflanzenteile wie Wurzeln, Rinden, Samen oder Blätter verwendet. Ziel der Therapie ist es, die Selbstheilungskräfte des Organismus zu stärken. Weil viele pflanzliche Arzneimittel nur geringe Nebenwirkungen haben, werden sie von den Patienten als sanfte Methode geschätzt. Die Phytotherapie findet sich in der Alternativ- als auch in der Schulmedizin.

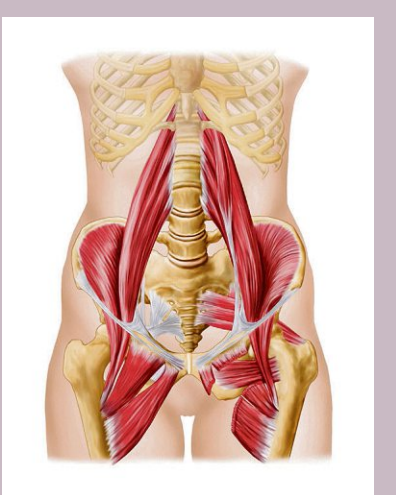
Irisdiagnostik





Den Grundstein zur modernen Irisdiagnostik legte der ungarische Arzt Ignaz von Péczely 1881, als er eine «Anleitung zum Studium der Diagnose aus dem Auge» veröffentlichte. Darin beschreibt er, dass Organerkrankungen als Veränderungen auf der Regenbogenhaut zu erkennen sind. Der Irisdiagnose – oder Iridologie – liegt die Annahme zugrunde, dass sich alle Organe des Körpers auf der Iris widerspiegeln. Um von einer Veränderung oder Auffälligkeit auf ein bestimmtes Organ zu schliessen, braucht man einen sogenannten Iriszirkel. Die Karte bildet das Auge schematisch ab und unterteilt es wie ein Zifferblatt in Abschnitte, die jeweils einem Organ oder Körperteil zugeordnet sind. Die Regenbogenhaut hat die Besonderheit, dass sie die einzige Stelle des Körpers ist, die einen direkten Blick auf das Bindegewebe zulässt. Bei einer Konsultation beurteilen Irisdiagnostiker mit einem Mikroskop oder einer hochaufgelösten Fotoaufnahme die Augenfarbe, das Gewebe und die Struktur der Irisfasern und untersuchen das Auge auf Flecken, Ringe oder Einlagerungen. Die Irisdiagnose wird vor allem genutzt, um den allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten zu beurteilen und Anfälligkeiten für bestimmte Krankheiten frühzeitig zu erkennen.

Neurogenes Zittern



David Berceli machte bei seiner Arbeit als Traumatherapeut in verschiedenen Krisengebieten die Erfahrung, dass der menschliche Körper auf Angst, Schock und traumatische Erlebnisse mit Zittern reagiert. Der Mensch ist mit seiner aufrechten Haltung das einzige Säugetier, das seine lebenswichtigen Organe ungeschützt vor sich herträgt. Dass wir uns bei drohender Gefahr zusammenkrümmen und ducken, ist ein Versuch, eben diese Organe zu schützen. Für diese Haltung ist ein ganz bestimmter Muskel verantwortlich: der Psoas, ein grosser Lendenmuskel, der den Rücken mit den Beinen verbindet. Nach überstandener Gefahr zittern wir, damit sich die aufgebaute Spannung im Psoas-Muskel wieder entladen kann. Bei kleinen Kindern oder Tieren ist das Zittern viel häufiger zu beobachten als bei Erwachsenen, die sich angewöhnt haben, das Zittern zu unterdrücken. Mit fatalen Folgen: Indem wir das Zittern unterdrücken, bleibt der Psoas angespannt, und die Botschaft «Gefahr überstanden» wird nicht an das Hirn und das Nervensystem weitergeleitet. Wir verharren in einer ewigen, geduckten Haltung. Die Folgen sind Rückenschmerzen, Verspannungen, Zähneknirschen oder Schlafstörungen. Hier setzt die Technik des neurogenen Zitterns an: Mit einfachen Übungen kann das Zittern forciert und gezielt eingesetzt werden. So lassen sich Spuren von Angst, Trauma und Stress beseitigen, der Psoas-Muskel entspannt sich nachhaltig – und damit auch der restliche Körper.

Aurachirurgie

Als «Aura» wird in verschiedenen esoterischen Lehren der unsichtbare, feinstoffliche Körper bezeichnet, der den physischen Körper umgibt. Empfindsame Menschen sollen die Aura, die auch als Astralkörper bezeichnet wird, als Farbspektrum erkennen. Bei der Aurachirurgie geht man davon aus, dass die menschlichen Zellen alle erlebten und ererbten traumatischen Ereignisse speichern. Diese können in der Aura wahrgenommen und direkt in der Aura behandelt werden. Dafür wird diese abgetastet und auf Blockaden und Störfelder überprüft. Anschliessend wird mithilfe von chirurgischen Instrumenten im Energiefeld des Körpers operiert – also ohne direkte Berührung. Viele Therapeuten verwenden auch Organmodelle, die von den Behandelten in den Händen gehalten werden. Mithilfe dieser «virtuellen» Chirurgie können alte Traumata, Konflikte oder Störungen, die oft für körperliche Beschwerden und chronische Schmerzen verantwortlich sind, behandelt werden. Die Therapie wird auch bei Ängsten, Blockaden oder Unruhe angewendet. Die Therapiekosten werden in der Regel nicht von der Krankenkasse übernommen.