Ein Aspirin im Atlantik

Homöopathie ist seit ihrer Begründung vor 200 Jahren heiss umstritten. Ihre Grundlagen halten wissenschaftlichen Kriterien heute nicht stand. Trotzdem kann sie helfen.

VON MARIUS LEUTENEGGER (TEXT) UND ERIK BRÜHLMANN (HAUSMITTEL)

Nicht erst seit der Covid-19-Pandemie wissen wir, dass der Schulmedizin Skepsis entgegenschlägt. 2009 stimmte das Schweizer Volk über eine Vorlage zur sogenannten Komplementärmedizin ab. Es ging um die fünf Methoden Homöopathie, Anthroposophische Medizin, Phytotherapie, Traditionelle Chinesische Medizin und Neuraltherapie. Im Zentrum stand vor allem die Frage, ob diese Therapien wieder von den Krankenkassen in der Grundversicherung finanziert würden; ein paar Jahre zuvor hatte der damalige Bundesrat Pascal Couchepin die fünf Therapien aus der Grundversicherung gestrichen. Das Abstimmungsresultat war deutlich: 67 Prozent sagten Ja zur Komplementärmedizin. Seither sind die fünf Therapien offizieller Teil der medizinischen Grundversorgung der Schweiz, seit 2012 übernehmen die Krankenkassen gewisse Leistungen wieder. Das Angebot wird genutzt: Gemäss der letzten Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik (BFS) setzt rund ein Drittel der Bevölkerung auch auf Komplementärmedizin, Tendenz steigend.

Am Anfang steht die Befragung

Das bedeutet allerdings auch, dass zwei Drittel keine komplementärmedizinischen Leistungen nutzen. Ihnen sei hier kurz erläutert, wie eine homöopathische Therapie abläuft. Ein Patient leidet an Migräne und geht zu einem in Homöopathie ausgebildeten Facharzt. Der Arzt bittet den Patienten um einen Spontanbericht, danach befragt er ihn sehr detailliert, es geht um Lebensführung, die Lebensgeschichte, Erkrankungen in der Familie und so weiter. Nach dem ausführlichen Gespräch und allfälligen Untersuchungen analysiert der Arzt den Fall. «Wie ein Detektiv begibt sich der homöopathische Arzt auf Spurensuche, um aus der Vielzahl der Symptome und Beobachtungen ein Ganzes zu machen, mit dem Ziel, individuelle Arzneimittel zu finden», heisst es dazu auf der Website homoeopathie-online.info. Der Arzt nutzt ein Symptomenlexikon, in dem die zugehörigen Arzneimittel aufgelistet sind. Schliesslich verordnet er eine Arznei. Alles ist also recht ähnlich wie bei einer schulmedizinischen Konsultation. Den grossen Unterschied machen die verabreichten Mittel aus, eben die homöopathischen Tropfen oder Globuli, kleine weisse Zuckerkügelchen.

Ähnliches mit Ähnlichem heilen?

Diese Mittel gehen zurück auf den deutschen Arzt Samuel Hahnemann, der von 1755 bis 1843 lebte. Das Prinzip, das Hahnemann entwickelte, folgt einem Grundsatz, der schon viel früher formuliert wurde – und das erst noch vom Vater der modernen Medizin, Hippokrates von Kos. Er befand im 4. vorchristlichen Jahrhundert: Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt. Praktisch ausgedrückt bedeutet dies: Ein Mittel, das bei einem Gesunden eine Krankheit hervorrufen würde, heilt diese Krankheit bei einem Betroffenen. Dieses «similia similibus curentur» ist ein zentraler Gedanke der Homöopathie. Hahnemann stiess darauf in einem Selbstversuch. Er experimentierte mit Chinarinde, die gegen Malaria hilft. Deren Einnahme habe alle sonst bei Malaria üblichen Symptome ausgelöst, «doch ohne die eigentlichen Fieberschauder». Hahnemann schloss daraus, dass die Fähigkeit der Chinarinde, mit der Malaria vergleichbare Symptome hervorzurufen, für die Heilwirkung verantwortlich sein könnte.

Ein folgenreicher Irrtum

Wie er zu diesem Schluss kam, ist nicht klar; wissenschaftlich untermauern lässt sich «similia similibus curentur» nicht. Hahnemanns Selbstversuch lässt sich auch nicht reproduzieren, was für eine wissenschaftliche Anerkennung unerlässlich wäre: Die Einnahme von Chinarinde löst bei anderen Probanden nicht jene Reaktionen aus, die Hahnemann beschrieb, sie führt allenfalls zu Verdauungsproblemen. Nicht einmal Homöopathen bestreiten, dass am Chinarindenversuch von Hahnemann etwas faul ist. Doch das bedeutet für sie nicht, dass die falsche Grundlage zu einem falschen Resultat geführt hätte. Georg Bayr, der verschiedene Schriften über die Geschichte der Homöopathie publizierte, schrieb dazu: «Der Chinarindenversuch basiert auf Intuition. Er war zufällig. Es war ein zeitbedingter Irrtum.» Doch der Irrtum sei fruchtbar gewesen, «da die Homöopathie daraus entstand».

Schlangen- und Pflanzengift

Ein anderes Prinzip der Homöopathie, das Hahnemann entwickelte, ist ebenso umstritten wie «similia similibus curentur»: die Potenzierung. Weil viele der Stoffe, die Hahnemann verwendete, giftig waren, verdünnte er sie. Daraus entwickelte er schliesslich die Idee der Potenzierung. Im innern Wesen der Arzneien liege eine verborgene, geistartige Kraft, die sich erst durch eine besondere Behandlung richtig entfalten könne. Die Ausgangssubstanz, auch Urtinktur genannt, wird deshalb schrittweise mit Wasser oder Alkohol verschüttelt oder mit Milchzucker verrieben und verdünnt. Das Spektrum der Ausgangssubstanzen ist schier unendlich. Auf homoeopathie-online.info heisst es: «Von Schlangen- oder Pflanzengift, Metallen und Säuren über Meeresschwämme bis hin zu heimischen Wald- und Wiesenpflanzen wird alles verwendet.» Ein Tropfen des Extrakts wird dann mit neun Tropfen einer Wasser-Alkoholmischung gemischt und anschliessend auf genau vorgegebene Weise geschüttelt. «Das Wesentliche ist dann die Zufuhr von Energie durch zehn Verschüttelungsschläge per Hand auf einen harten, aber elastischen Untergrund», heisst es. «Dies geschieht in einem zu Zweidrittel gefüllten Fläschchen.»

FOTOS: ADOBE STOCK

Bei der Befragung geht es um Lebensführung, die Lebensgeschichte, Erkrankungen in der Familie und so weiter.

Nichts mehr nachweisbar

Von der so erzeugten Lösung entnimmt man wieder einen Tropfen, und wiederholt das ganze Prozedere, bis die gewünschte Verdünnung erreicht ist. Das Mass der Verdünnung wird mit einem Buchstaben und einer Zahl angegeben, die man auf jedem homöopathischen Produkt findet. D12 zum Beispiel steht für eine Verdünnung von eins zu einer Billion – das entspricht einem

Globuli sind medizinisch so wirksam wie jedes andere Zuckerkügelchen.

Tropfen Wasser auf 25 olympische Schwimmbecken. Eine Dosierung von D20, die etwa für von Weleda vertriebene Arnika-Tropfen gilt, ist bereits vergleichbar mit einer einzigen Tablette Aspirin im Atlantik. Auf zwei Liter dieser Tropfen kommt dann noch genau ein Molekül der Ausgangssubstanz. Das heisst: In einer von zwei Literflaschen ist überhaupt nichts mehr nachweisbar. Das spielt nach homöopathischer Lehre aber keine Rolle. Wasser habe einen «Gedächtniseffekt», das Lösungsmittel erinnere sich also sozusagen an die geistige Kraft der Urtinktur, glauben Homöopathen. Und je stärker verdünnt werde, umso mehr verstärke sich die Information.

Zuckerkügelchen ist Zuckerkügelchen?

Wissenschaftlich lässt sich das alles nicht stützen. Es gibt keinen Beleg für einen Erinnerungseffekt, wie ihn die Homöopathie nutzen will. Die Säulen der Homöopathie, «similia similibus curentur» und das Potenzieren, basieren also auf Behauptungen, die sich nicht beweisen lassen. Nun kann man einwenden: Es mag sein, dass mit den heutigen wissenschaftlichen Methoden die Theorien der Homöopathie nicht belegt werden können – aber es ist dennoch möglich, dass die Homöopathie wirkt. Urvölker nutzten ja auch die heilende Kraft von Pflanzen durchaus erfolgreich, ohne die Wirkungsweise zu verstehen. Und auch bei modernen Medikamenten ist nicht immer klar, wie sie wirken. Aber: Es lässt sich auch kaum nachweisen, dass Homöopathie wirkt. Es gibt dazu zahlreiche sogenannte Metaanalysen, das sind statistische Zusammenfassung anderer Untersuchungen. Eine führte 2015 der Nationale Rat für Gesundheit und medizinische Forschung von Australien durch. Fazit: «Es gab keine Krankheitsbilder, bei denen die Wirksamkeit der Homöopathie über den Placeboeffekt hinaus zuverlässig nachgewiesen werden konnte.» Zur gleichen Erkenntnis kam 2017 der European Academies Science Advisory Council (EASAC), ein Zusammenschluss nationaler Wissenschaftsakademien von Mitgliedsstaaten der Europäischen Union sowie von Norwegen und der Schweiz. Unzählige sogenannte Doppelblindstudien, bei denen weder der Arzt noch der Patient wissen, ob die untersuchte Arznei oder ein Placebo verabreicht wird, vermitteln das gleiche Bild: Globuli sind medizinisch so wirksam wie jedes andere Zuckerkügelchen.

Revolution in Frankreich

Die wissenschaftlichen Resultate haben die kritischen Stimmen gegenüber der Komplementärmedizin nie verstummen lassen. In vielen Ländern hat das Pendel mittlerweile wieder in die andere Richtung ausgeschlagen. Der französische Präsident Emanuel Macron bestimmte 2019, dass Krankenkassen keine homöopathischen Mittel mehr finanzieren dürfen. Der Streit in Frankreich begann mit einem Meinungsbeitrag in der Zeitung «Le Figaro», in dem 124 Ärzte nichts weniger als «den Ausschluss der esoterischen Disziplinen – darunter die Homöopathie – aus der

Hausmittel

Zitronenwickel gegen Halsschmerzen

Halsschmerzen sind lästig und oft ein Anzeichen für eine Erkältung oder eine Entzündung der oberen Atemwege. Der Hals fühlt sich rau an, es können Schluckschmerzen auftreten, oft leiden Betroffene gleichzeitig an Heiserkeit, Husten, Schnupfen oder Fieber. Kühlende oder wärmende Zitronenwickel können hier Linderung verschaffen – letztere jedoch nur, wenn man nicht schwitzt oder Fieber hat.
Kühle Wickel: Eine Zitrone aus dem Kühlschrank in dünne Scheiben schneiden, dicht nebeneinander in ein feuchtes Baumwolltuch legen und viermal einschlagen. Das entstandene Päckchen leicht quetschen, auf die Haut legen und mit einem grösseren Aussentuch fixieren. 20 bis 30 Minuten wirken lassen.
Warme Wickel: Wie bei kühlen Wickeln, jedoch die dünn aufgeschnittenen Zitronenscheiben vor dem Einschlagen in einem Teller mit kochendem Wasser übergiessen und etwas abkühlen lassen.

Hafer, Safran und Kurkuma bei depressiver Verstimmung

Depressive Verstimmungen können nicht nur in den dunklen Wintermonaten immer wieder vorkommen. Im Gegensatz zu einer Depression, die in jedem Fall von einer Fachperson behandelt werden muss, kann man gelegentlicher Niedergeschlagenheit, Schwermut, Kraftlosigkeit und Schlafstörungen mit Hausmitteln entgegenwirken.
Safran und Kurkuma: Studien zufolge wirken Safran und Kurkuma aufmunternd und sind ähnlich wirksam wie manche Antidepressiva. Um depressiven Verstimmungen vorzubeugen, können die Gewürze regelmässig in den Speiseplan integriert werden. Apotheken bieten auch diverse Fertigprodukte an.
Haferkrauttee: Ein traditionelles Mittel gegen depressive Verstimmungen ist Haferkrauttee, den es fertig zu kaufen gibt. Alternativ wirkt auch eine alkoholische Haferkrauttinktur, von der 10 Tropfen in einem halben Glas Wasser gelöst werden. Zwei- bis dreimal täglich einnehmen.

Medizin» forderten. Die französische Gesundheitsbehörde HAS machte sich darauf an die Arbeit, prüfte homöopathische Arzneimittel und analysierte wissenschaftliche Publikationen. Danach hielt sie fest, es gebe keine ausreichenden wissenschaftlichen Belege für eine Wirksamkeit der Homöopathie, mit denen sich ihre Erstattung durch die öffentliche Krankenkasse rechtfertigen liesse.

Homöopathie kann gut tun

Allerdings: Jeder von uns kennt Geschichten von erfolgreichen homöopathischen Behandlungen. Die Nachbarin konnte ihre prämenstruellen Beschwerden mit Globuli lindern. Der todkranke Hund der Schwester erhielt homöopathische Tropfen – und war danach wieder fast der alte. Und der kleine Neffe hat dank Globuli keine Bauchschmerzen mehr. Es gibt allerdings viele Ursachen, von einer Krankheit geheilt zu werden, das muss nicht immer mit dem zu tun haben, was man vom Arzt oder von der Ärztin bekommt. Ein Grund ist der Placeboeffekt: Ein Patient glaubt fest daran, dass die Globuli seine Migräne lindern – und beschleunigt dadurch den Heilungsprozess. Viele Krankheiten gehen auch ganz einfach von selber vorbei. Der Homöopathie auf jeden Fall zugute halten muss man aber, dass sie sehr intensiv auf die Patientinnen und Patienten eingeht. Das tut diesen fraglos gut, so, wie einem auch eine Psychotherapie gut tun kann. Und die Empfehlungen des Homöopathen können auch dazu führen, dass eine Patientin ihre Lebensführung ändert, vielleicht den Stress oder den Kaffeekonsum reduziert – und sich dann besser fühlt.

Fast wie beten

Letztlich ist die Wirksamkeit von Homöopathie eine Frage von persönlichen Überzeugungen oder persönlichen Erfahrungen. Auch jemand, der von der heilenden Kraft von Gebeten überzeugt ist, braucht dafür keinen Beweis. Die Frage ist aber, ob man die Homöopathie unter dem Grundsatz «nützt es nichts, so schadet es nichts» abhaken kann. Es gibt durchaus Stimmen, die in der Homöopathie eine gewisse Gefahr sehen. Kritisiert wird zum Beispiel die schnelle und leichte Verfügbarkeit von Globuli. Dass man bei jedem Problem gleich zu den Kügelchen greift, wie das in manchen Familien durchaus üblich ist, könnte die Tabletteneinnahme zur Gewohnheit machen. Und homöopathische Therapien könnten wichtige schulmedizinische Eingriffe verzögern. Daher sollte der Grundsatz gelten: Globuli ja, wenn man daran glaubt – aber dann nicht vergessen, bei anhaltenden Beschwerden zu einem Schulmediziner, einer Schulmedizinerin zu gehen. Der Hang zur Homöopathie ist auch ein Aufruf an die Schulmedizin: Sie muss den Menschen in seiner Individualität wahrnehmen und ihm die Empathie entgegenbringen, die Basis der Homöopathie ist. Bei der zuweilen heftig geführten Auseinandersetzung zum Thema, die manchmal fast schon an einen Glaubenskrieg erinnert, darf aber nie vergessen werden, dass es eigentlich um wenig geht. Zwar liegen die Kosten der von der Grundversicherung übernommen Leistungen für Homöopathie heute bei rund zehn Millionen Franken pro Jahr; insgesamt betragen die Gesundheitskosten aber 84,1 Milliarden Franken. Auch da könnte einem der Vergleich mit dem Aspirin im Ozean einfallen.

Hausmittel

Rosmarinöl-Massage gegen Arthrose

Arthrose gehört zu den rheumatischen Krankheiten. Die schmerzhafte Abnutzung der Knorpelschicht in Knie-, Hüft- und anderen Gelenken betrifft vor allem ältere Menschen. Je nach Stadium schmerzen die Gelenke dann nicht nur bei Überbelastung, sondern auch im Ruhezustand. Linderung verspricht zum Beispiel verdünntes Rosmarinöl.
Benötigt wird 5- bis 10-prozentiges natürliches ätherisches Rosmarinöl. Als Alternative kann auch das pure ätherische Öl verwendet werden. Dann sollten allerdings einige Tropfen davon mit Oliven- oder Weizenkeimöl vermischt werden. Beide Varianten des Öls können nun in die Gelenke massiert werden, was die Durchblutung fördert sowie Kreislauf und Stoffwechsel anregt.

Meerrettich-Honig und Rettich-Sirup gegen Husten

Husten ist ein Selbstreinigungsvorgang, bei dem die Atemwege von Schleim, Krankheitserregern und Fremdkörpern befreit werden. Dennoch ist er natürlich lästig, besonders wenn er über längere Zeit anhält. Gegen Husten gibt es viele verschiedene Hausmittel.
Meerrettich-Honig: Frisch geriebenen Meerrettich oder zur Not auch Meerrettich aus der Tube oder aus dem Glas mit etwas Honig vermischen. Bis zu dreimal täglich einen Teelöffel einnehmen.
Rettich-Sirup: Einen kleinen Rettich von oben aushöhlen und das Loch mit Zucker oder Honig ausfüllen. Über Nacht ziehen lassen, dann den Rettich von unten mit einer Stricknadel durchbohren und in ein Glas stellen. Aus dem Loch läuft nun der Sirup und sammelt sich im Glas. Er hält sich im Kühlschrank einige Tage. Gegen den Husten dreimal täglich einen Esslöffel Sirup einnehmen.

Kopfdampfbad bei heiserer Stimme

Wenn die Schleimhaut des Kehlkopfs oder die Stimmbänder gereizt sind, wird die Stimme heiser und das Sprechen mühsam. Kopfdampfbäder sind ein einfaches und wirkungsvolles Mittel dagegen. Der heisse Dampf benetzt Nasen- und Rachenraum sowie die oberen Atemwege. Verschiedene Inhaltsstoffe helfen dabei, die Atemwege frei zu machen und geschwollene Schleimhäute abschwellen zu lassen.
Heisses Wasser wird in eine Schüssel gegossen, dann wird Kamille, Isländisch Moos oder Salbei zugegeben – 1 Esslöffel Pflanzenteile auf 2,5 dl Wasser. Auf etwa 70 Grad abkühlen lassen, den Kopf in den Dampf halten und ein Handtuch über Kopf und Nacken legen. Es sollte möglichst wenig Dampf entweichen. Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Ein solches Dampfbad kann dreimal täglich bis zu maximal jeweils 10 Minuten angewendet werden. Wichtig: Augen geschlossen halten und einen Sicherheitsabstand zum Topf halten, damit die Dämpfe auf der Haut nicht zu heiss sind.

Ansteigendes Fussbad gegen Schnupfen

An sich ist ein Schnupfen eine harmlose Angelegenheit. Dennoch sollte er gründlich auskuriert werden, da es andernfalls zu Folgekrankheiten wie Bronchitis oder Entzündungen von Nasennebenhöhlen oder Mittelohr kommen kann. Neben vielen anderen Hausmitteln kann ein ansteigendes Fussbad zur Besserung beitragen.
Es regt die Schweissbildung und den Stoffwechsel an und wirkt entkrampfend.
In einen hohen Zuber oder eine spezielle Fussbadewanne wird 35 Grad warmes Wasser eingelassen. Der Wasserpegel sollte idealerweise unter das Knie reichen. Anschliessend während 10 Minuten nach und nach heisses Wasser zugiessen, bis das Wasser eine Temperatur von 39 Grad erreicht hat. Zur Entspannung sollte man sich anschliessend ins Bett legen.

Alle Hausmittel stammen aus dem Buch «Schweizer Naturapotheke» von Ruth Jahn. Die Wissenschaftsjournalistin und diplomierte Naturwissenschafterin sammelt darin bewährte Hausmittel, die bei allerlei Krankheiten und Gebrechen angewendet werden können. Informationen zu Krankheiten, eine Checkliste für die Hausapotheke und die homöopathische Hausapotheke sowie ein Adress-, Link- und Literaturverzeichnis ergänzen das umfangreiche Werk.

Schweizer Naturapotheke.
Sanft heilen mit bewährten Hausmitteln
Ruth Jahn, 312 Seiten, CHF 39.–, Beobachter-Edition

«Alles Wissen vereinen»

Dr. med. Gisela Etter ist Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin, Präsidentin der UNION Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen, sowie Präsidentin des Schweizer Vereins homöopathischer Ärztinnen und Ärzte (SVHA). Die 55-Jährige lebt und praktiziert in Richterswil.

VON MARIUS LEUTENEGGER

Wie kamen Sie zur Homöopathie?

Gisela Etter: Ich studierte Medizin und arbeitete anschliessend in der Schulmedizin. Dabei erkannte ich, dass mich die therapeutische Palette nicht befriedigt und dass ich zusätzliche Ansätze benötige. Zur Homöopathie stiess ich zufällig. Bei meiner ersten Begegnung mit dieser Behandlungsmethode kam sie mir doch ziemlich fremd vor, und ich konnte mir eine Wirkung nicht vorstellen. Beim zweiten Kontakt mit der Homöopathie erkannte ich, dass mehr dahinter steckt – und dass in der Kombination von Schulmedizin und Homöopathie eine riesige Chance liegt. Als Fachärztin für Innere Medizin begann ich mit homöopathischen Mitteln zu arbeiten, und ich machte dabei sehr gute Erfahrungen.

Sie sagen, Sie hätten sich eine Wirkung der Homöopathie zunächst auch nicht vorstellen können – das heisst, Sie haben Verständnis dafür, wenn dieser Behandlungsmethode Skepsis entgegenschlägt?

Kommt man von einer streng naturwissenschaftlichen Medizin, die sich ganz auf den messbaren Teil der Welt verlässt, ist es auf jeden Fall ein Schritt, sich auf die Homöopathie einzulassen. Ich war da aber sehr pragmatisch; ich will den Patientinnen und Patienten helfen, und wenn ich sehe, dass etwas wirkt, nutze ich es. Und ich habe eben immer wieder erlebt, wie gut und vor allem nachhaltig Homöopathie wirkt.

Ein Grundsatz der Homöopathie lautet «similia similibus curentur», Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt. Es gibt keine wissenschaftliche Grundlage für dieses Prinzip. Warum soll man Schnupfen mit Schnupfen bekämpfen können?

Bei einer Krankheit gibt es grob gesagt zwei mögliche Strategien. Zum einen kann man die Symptome bekämpfen. Oder man sagt: Wehrt sich der Körper gegen einen Erreger, ist es vielleicht seine Strategie, mit diesem fertig zu werden – und dann ist es gut, ich unterstütze ihn dabei. Man geht diesen Weg auch in der Schulmedizin immer häufiger. Früher bekämpfte man Fieber, heute nutzt man es – denn bei höherer Temperatur kann das Immunsystem besser arbeiten.

Aber Sie wollen natürlich nicht behaupten, man könne Krebs mit Krebs bekämpfen …

Studien zeigen, dass die Kombination von herkömmlicher Medizin und Homöopathie bei der Krebsbehandlung durchaus erfolgreich ist. In der Homöopathie behandelt man nie eine Diagnose, sondern immer den Menschen. Wir suchen im individuellen Fall nach Begleitsymptomen, die vielleicht nichts mit dem Krebs direkt zu tun haben, und regen dann die Selbstregulation an. So holen wir das Maximum heraus. Die herkömmliche Medizin ist sehr pathogenetisch orientiert, also auf das Entstehen und Entwickeln der Krankheit fokussiert. Die Homöopathie hingegen ist salutogenetisch ausgerichtet, sie beschäftigt sich mit dem Entstehen von Gesundheit. Hat man einen Infekt, kann man einerseits den Erreger bekämpfen, andererseits den Wirt stärken. Es ist doch das Beste, beides zu tun!

Die neben dem Ähnlichkeitsprinzip zweite wichtige Säule der Homöopathie ist die Potenzierung der Urtinktur. Die Verdünnung kann so extrem sein, dass in einem Mittel, das man kauft, kein einziges Molekül der Ursprungsarznei mehr vorhanden ist. Wie soll so etwas wirken?

Grundsätzlich darf die Homöopathie nicht auf die hochpotenzierten Substanzen reduziert werden. Homöopathie ist ein ganzheitliches Therapiekonzept; wir nehmen uns Zeit, versuchen ganz genau herauszufinden, wo der Schuh drückt, und sind schwerpunktmässig ursachen- und nicht diagnoseorientiert. Das alles ist ebenso wichtig, wie es die Arzneien sind. Aber ja: Das Wirkprinzip der homöopathischen Substanzen lässt sich mit heutigen Methoden nicht erklären. Es ist denkbar, dass die moderne Physik in naher Zukunft Antworten liefert. In der Medizin ist es verbreitet, dass bei Medikamenten nicht genau klar ist, wie sie wirken. Aspirin zum Beispiel wurde lang bei verschiedenen Indikationen eingesetzt, ohne dass man die Wirkmechanismen genau erklären konnte. Das Allermeiste, was wir in der Hausarztmedizin nutzen, ist nicht eindeutig mit Studien belegt. Deshalb berücksichtigt man in der evidenzbasierten Medizin neben der aktuellen Studienlage die ärztliche Expertise – und immer mehr auch die Wünsche und Werte der Patienten.

FOTO: ZVG

«Jeder Patient reagiert anders, und darum sollten wir uns bemühen, die Menschen individuell zu begleiten.»

Dr. med. Gisela Etter, Präsidentin des Schweizer Vereins homöopathischer Ärztinnen und Ärzte (SVHA)

Aber dass homöopathische Mittel wirken, lässt sich in Studien nicht nachweisen …

Doch, die Wirkung der Homöopathie kann mit Studien belegt werden. Ich verweise hier zum Beispiel auf die 2019 erfolgte Korrektur der Australischen Gesundheitsbehörde, die zum Schluss gekommen ist, dass es eine ermutigende Evidenz gibt für die Wirkung der Homöopathie bei Fibromyalgie, Mittelohrentzündungen, postoperativem Darmverschluss, Atemwegsinfektionen und Nebenwirkungen von Krebstherapien. Ich finde es erstaunlich, dass die Homöopathie trotz bescheidener finanzieller und personeller Ressourcen überhaupt eine Studienlage hat, die mit der Schulmedizin vergleichbar ist. Die Evidenzlage in der Homöopathie liesse sich durch öffentliche Forschungsförderung nachhaltig verbessern. Gemäss Verfassungsartikel 118a wäre der Bund zu dieser Forschungsförderung verpflichtet.

Es heisst aber immer wieder, Homöopathie wirke einfach im Sinn des Placeboeffekts …

Bei vielen Krankheiten ist es anspruchsvoll, ein treffendes homöopathisches Mittel zu finden, und eine klare Verbesserung stellt sich nicht immer nach dem ersten Arzneimittel ein. Dies widerspricht einem reinen Placeboeffekt, weil dieser erfahrungsgemäss im Verlauf einer Behandlung stetig abnimmt. Die Erfahrung einer Vielzahl von Ärztinnen und Ärzten auf der ganzen Welt zeigt klar, dass Homöopathie helfen kann. Wenn jemand mit einer Blasenentzündung zu mir kommt und innerhalb von wenigen Stunden eine Symptomlinderung erlebt, ist das eindrücklich.

Eine der grossen Stärken einer homöopathischen Behandlung ist, dass der Arzt, die Ärztin auf das Gegenüber intensiv eingeht, sich Zeit nimmt, Fragen stellt, zuhört. Mir scheint allerdings, dass es heute in der Schulmedizin ähnlich läuft – die Zeiten, in denen man sich als Patient wie eine Nummer vorkam, sind doch vorbei!

Ja, ich erlebe die Entwicklung auch so. Die Erkenntnis, dass das ganzheitliche Gespräch und das genaue Erheben der gesamten Krankheitsgeschichte enorm wichtig sind, setzt sich immer stärker durch. Und das ist gut so. Wir wollen als Individuen wahrgenommen und in Therapieentscheide einbezogen werden. Eine Medizin, die für alle gleich ist, und das Verschreiben von Medikamenten nach dem Giesskannenprinzip sind nicht mehr zeitgemäss. Jeder Patient reagiert anders, und darum sollten wir uns bemühen, die Menschen individuell zu begleiten. Ich praktiziere deshalb eine integrative Medizin, bei der es keine Grenze zwischen Komplementärmedizin und Schulmedizin gibt und bei der wir alles Wissen in der Medizin vereinen. Für viele Ärztinnen und Ärzte ist diese Art von Medizin längst eine Selbstverständlichkeit.

Etwas überspitzt könnte man sagen: Mit der Homöopathie ist es wie mit Gott, man kann nichts beweisen, es geht letztlich um Glauben. Haben Sie nie Zweifel, wie das auch die meisten Christen zuweilen haben?

Homöopathie ist wissenschaftsfundiert, Zweifel sind aber immer angebracht und wichtig für den weiteren Fortschritt. Selbstverständlich hinterfrage auch ich meine Arbeit als Ärztin immer wieder. Ich beobachte aber, dass Homöopathie funktioniert, und es gäbe keinen vernünftigen Grund, warum ich Homöopathie bei meinen Patientinnen anwenden sollte, wenn sie keinen Nutzen hätte. Eine gesunde Skepsis schätze ich übrigens auch bei meinen Patienten – und ich habe es fast noch lieber, als wenn Menschen mit überhöhten Erwartungen in meine Behandlung kommen.

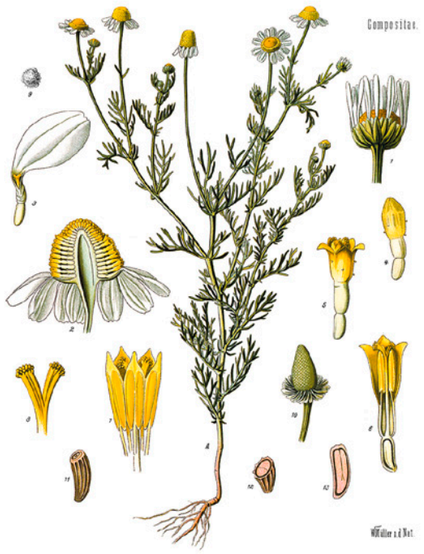
Heilkraft aus der Pflanzenwelt

Gemüse ist allgemein gesund – spätestens seit Hildegard von Bingen ist bekannt, dass viele Pflanzen sogar ganz besondere Heilkräfte besitzen.

VON ERIK BRÜHLMANN

Echte Kamille
(Matricaria chamomilla)

Die Echte Kamille ist ein wahrer Klassiker unter den Heilpflanzen. Nicht umsonst ist der Kamillentee in praktisch jedem Haushalt zu finden. Die Echte Kamille ist wirklich ein Allrounder: Sie entkrampft die Muskeln im Magen-Darm-Trakt, wirkt entzündungshemmend und antibakteriell. Bei Bauchschmerzen, Haut- und Schleimhautentzündungen, Wunden im Anal- und Genitalbereich sowie bei Erkrankungen der Atemwege können Kamillen-Mittel Linderung verschaffen. Selbst bei Akne, Furunkeln und Hämorrhoiden kann die Echte Kamille weiterhelfen. Allerdings muss es die Echte Kamille sein; andere Kamillenarten sind meist nicht heilwirksam.



Rosmarinus officinalis L.

Rosmarin
(Salvia rosmarinus)

Die «Nadeln» des Rosmarin sind längst nicht mehr nur in der mediterranen Küche ein äusserst beliebtes Gewürz. Doch Rosmarin ist nicht nur köstlich, er regt auch die Verdauung an. Er ist somit ideal, um Blähungen und Völlegefühl vorzubeugen. Rosmarin muss aber nicht unbedingt gegessen werden, um seine Wirkung zu entfalten. Die Pflanze regt die Durchblutung an und bringt den Kreislauf in Schwung – was alle bestätigen können, die schon ein Bad mit Rosmarinöl genossen haben. Bei der Massage angewendet, löst Rosmarinöl verkrampfte Muskeln und hilft bei Gelenkschmerzen, Muskelkater und Rückenschmerzen.

Gewürznelkenbaum
(Syzygium aromaticum)

Auch die Gewürznelke findet sich in praktisch jeder gut sortierten Küche. Der Baum selbst kann bis zu 20 Meter hoch werden, verwendet werden aber nur die getrockneten Blütenknospen, die nach dem Kochen oft entfernt werden, damit man sie nicht versehentlich zerbeisst. Die «Nägeli» enthalten ätherisches Öl, welches das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren hemmt. Sie haben zudem eine leicht schmerzstillende Wirkung, sind örtlich betäubend und bekämpfen Entzündungen. All das macht Nelken ideal als erste Hilfe gegen Zahnschmerzen. Dazu wird leicht verdünntes Nelkenöl auf ein Wattepad getränkt, anschliessend wird das Pad vorsichtig auf den Zahn gedrückt – oder man kaut sanft darauf herum.

Ingwer
(Zingiber officinale)

Aus der asiatischen Küche ist die Ingwerknolle nicht wegzudenken. In China und Indien wird Ingwer schon seit vielen Tausend Jahren auch als Heilpflanze angewendet, denn ihre sogenannten Scharfstoffe sind gesund und regen unter anderem die Verdauung und den Kreislauf an. Verschiedene Studien zeigten, dass Ingwer bei Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit Linderung verschaffen kann. Durch den hohen Anteil von Vitamin C wird Ingwer als Saft, Tee oder trendigerweise als «Shot» auch gern bei Erkältungen angewendet. Entzündungshemmende Inhaltsstoffe helfen zudem bei Arthrose und Rheuma, sogar bei der körpereigenen Reparatur von Nervenzellen soll der in der Knolle enthaltene Wirkstoff Curcumin unterstützend helfen.

Ringelblume
(Calendula officinalis)

Die farbenprächtigen Ringelblumen finden sich in vielen Gärten und sorgen für leuchtend gelbe bis orange-rote Farbtupfer. Die Blüten wirken aber auch entzündungshemmend und keimtötend. Deshalb werden sie gern in Salben oder Crèmes verarbeitet, um die Heilung von Wunden zu unterstützen. Auch bei Ekzemen, gereizter oder geröteter Haut können Ringelblumensalben eine gute Wirkung entfalten. Die Naturkosmetikbranche hat Ringelblumen längst für sich entdeckt und nutzt deren Wirkung in Feuchtigkeitscrèmes, Babypflegeprodukten oder Augencremes. Vorsicht: Menschen mit einer Allergie gegen Korbblütler sollten auf Produkte mit Ringelblumen verzichten.

Calendula officinalis L.

Glycyrrhiza glabra L.

Echtes Süssholz
(Glycyrrhiza glabra)

Auf einem Süssholzstängel herumkauen, bis er matschig und faserig ist – eine echte Kindheitserinnerung! Auch Liebhaber von Lakritze kennen Süssholz, denn sie wird aus dem eingedickten Wurzelsaft hergestellt. Tatsächlich stecken die heilenden Inhaltsstoffe der bis zu 2 Meter hohen Staude in den Wurzeln. Sie regen zum Beispiel die Bronchialschleimhaut an, mehr dünnflüssiges Sekret zu bilden, was beim Abhusten von Schleim hilft – gut bei Erkältungen. Die Universalgelehrte Hildegard von Bingen verschrieb Süssholz auch als Heilmittel bei Verdauungsbeschwerden, da es die Bildung von Magensäure vermindern kann.

Alle Illustrationen aus:
Der grosse historische Heilpflanzen Atlas. Köhlers Medizinal-Pflanzen neu editiert
Hermann Adolph Köhler
240 Seiten, CHF 38.90
Favoritenpresse

Brainfood

Nahrung fürs Gehirn

Brainfood soll den grauen Zellen zu wahren Leistungsschüben verhelfen. Gerade im Alter ist es aber der falsche Ansatz, Nahrungsmittellisten abzuarbeiten. Das Gehirn braucht eine angemessene Rundumversorgung, die über den Tellerrand hinaus geht.

Es ist das Gehirn, das den Menschen zur überlegenen Spezies auf der Welt macht – denn körperlich schneiden wir im Vergleich mit dem Tierreich meist lausig ab. Wäre es also nicht schön, man könnte das Gehirn gezielt stärken, ja, vielleicht sogar Erkrankungen oder dem Abbau des kognitiven Leistungsvermögens vorbeugen? Vielleicht, indem man Brainfood zu sich nimmt? Klingt nicht nur zu einfach, ist es auch! «Das Zentralnervensystem wird vor allem durch den Mangel an Nährstoffen oder bis zu einem gewissen Grad durch Überernährung negativ beeinflusst», sagt der Ernährungsexperte David Fäh von der Berner Fachhochschule. «Es gibt allerdings bei den wenigen verfügbaren fundierten und unabhängigen Studien kaum Evidenz dafür, dass die Ernährung bei Erwachsenen einen positiven Einfluss auf das Zentralnervensystem und die kognitiven Fähigkeiten hat.» Dass die gern angeführten Omega-3-Fettsäuren ein wahrer Hirnbooster sind, konnte wissenschaftlich nicht bestätigt werden.

Mens sana ...

Dennoch spielt die Ernährung für das Gehirn natürlich eine wichtige Rolle. Es benötigt in erster Linie «Treibstoff» in Form von Glucose, denn das Gehirn macht zwar nur 2 Prozent des Körpergewichts aus, verbraucht aber 20 Prozent der Energie, die mit der Nahrung aufgenommen wird. Glucose kommt in allerlei Lebensmitteln von Brot über Teigwaren und Kartoffeln bis zu Honig, Früchten und natürlich Haushaltszucker vor. Eine ideale Palette von energiereichem Brainfood findet sich in der sogenannten mediterranen Ernährung, die auf viel Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Fisch setzt und Milchprodukte und Fleisch nur in geringen Mengen auf den Tisch bringt. Allerdings: «Man darf die Ernährung auch beim Gehirn nicht isoliert betrachten, sondern immer im Kontext des gesamten Lebensstils», sagt Fäh. «Soziale und körperliche Aktivität sind mindestens ebenso wichtig, um das Gehirn auch im Alter möglichst lang fit zu halten.» Neue Reize halten das Gehirn auf Trab, und dass eine gewisse Grundfitness nicht nur dem Körper gut tut, wussten schon die alten Römer: Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper!