

# Alternative und unkonventionelle Heilmethoden I

## Liebe Eltern,

das Angebot alternativer und unkonventioneller Diagnose- und Heilmethoden ist inzwischen fast unüberschaubar. Teil I dieses Ratgebers möchte Ihnen eine Übersicht zu diesem Thema liefern. Weitere Folgen werden sich dann ausführlicher mit einzelnen Methoden beschäftigen.

### Chronische Erkrankungen belasten

Erkrankungen wie Allergien, Neurodermitis und Asthma bronchiale sind chronische und schubweise verlaufende Erkrankungen, die zu starken Belastungen führen und nicht in kurzer Zeit geheilt werden können. Es ist verständlich, dass Eltern alles unternehmen wollen, ihrem Kind zu helfen und sich neben der wissenschaftlichen Medizin auch nach alternativen Heilmethoden umsehen.

### Schulmedizin, Naturmedizin oder Alternativmedizin?

Naturwissenschaftliche Medizin und Naturheilkunde entspringen dem Wunsch, den Rätseln von Gesundheit und Krankheit auf den Grund zu gehen und möglichst nebenwirkungsfrei zu heilen. Dabei hat die Erfahrung gezeigt, dass bestimmte Methoden Erfolg versprechender sind als andere. Die Schulmedizin wendet Methoden an, deren Wirksamkeit und mögliche Risiken und Nebenwirkungen mit anerkannten wissenschaftlichen Verfahren überprüft wurden. Eine Heilmethode gilt dann als wirksam, wenn der Erfolg nicht nur bei einem bestimmten Menschen eintritt, sondern bei möglichst vielen Patienten überprüfbar und wiederholbar ist. Für solche Prüfungen haben sich internationale Standards etabliert. Die klassischen Naturheilverfahren verwenden natürliche Mittel, die sich seit langem

bewährt haben und deren Wirksamkeit von der wissenschaftlichen Medizin anerkannt ist. Eine ganze Reihe klassischer Naturheilverfahren steht daher nicht im Gegensatz zur Schulmedizin, sondern ist in sie integriert. So genannte alternative und unkonventionelle Verfahren bedienen sich hingegen Methoden, die auf eigenständigen Theoriesystemen beruhen, die von der naturwissenschaftlichen Medizin abweichen.

### Wirksamkeits- und Unbedenklichkeitsnachweis

Eine neue Diagnosemethode muss sich an bewährten diagnostischen Verfahren messen lassen. Eine neue Behandlungsmethode muss in vergleichenden Untersuchungen wirksamer sein als ein Placebo (= ein Medikament, das keinen Wirkstoff enthält). Auch mögliche Nebenwirkungen müssen dokumentiert werden.

Viele alternative und unkonventionelle Methoden wurden in den letzten Jahren gründlich überprüft. Für manche dieser Verfahren

fehlen Vergleichsuntersuchungen. Eine Reihe dieser Methoden hat sich in kontrollierten Studien als nicht sinnvoll erwiesen. Sie werden jedoch weiterhin angewendet und kosten mitunter viel Geld.

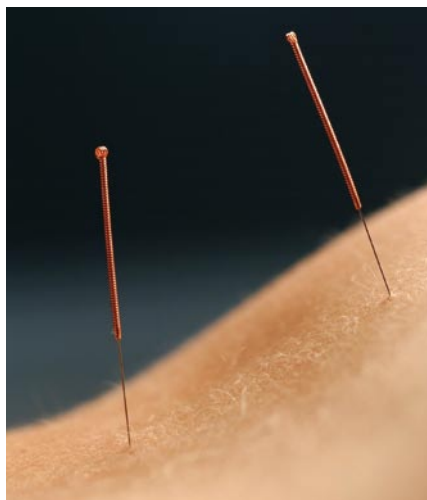
Die alleinige subjektive Wirkungseinschätzung („nach meiner Erfahrung hilft das gut“) ist kein ausreichender Wirksamkeitsnachweis. Dies gilt insbesondere für Erkrankungen wie den Heuschnupfen oder die Neurodermitis. Der Heuschnupfen kann bei jedem Einzelnen von Jahr zu Jahr unterschiedlich stark verlaufen, da die Pollendichte in jedem Jahr unterschiedlich ist. Auch die Neurodermitis zeigt in ihrem Verlauf deutliche Schwankungen und hat zudem die Neigung, sich im Laufe der Zeit abzuschwächen. Diese natürlichen Verläufe einer Erkrankung dürfen nicht von vorne herein mit der Wirksamkeit einer Behandlungsmethode gleichgesetzt werden.

### Anspruch und Wirklichkeit alternativer Methoden

Die Anbieter alternativer Methoden liefern oft eine einfache Erklärung für viele Erkrankungen und versprechen eine schnelle und endgültige Heilung. Im Gegensatz dazu deckt die wissenschaftliche Medizin beispielsweise bei der Neurodermitis immer komplexere Ursachengefüge auf. Die Versuchung, sich mit einfacheren Erklärungen zufrieden zu geben, liegt nahe. Nicht alles, was das Etikett natürlich trägt, ist auch harmlos und gesund. Man bedenke nur, dass die meisten Allergieauslöser wie Pollen, Nahrungsmittel oder Insektengift keine künstlichen, sondern natürliche Stoffe sind.

### Alternative Methoden können auch Gefahren in sich bergen

Man hört oft das Argument, die Anwendung alternativer Methoden könnte ja zumindest



Die Akupunktur gehört zu den wenigen alternativen Heilverfahren, die als wirksam anerkannt sind. Doch selbst sie ist bei Allergien und Asthma konventionellen Methoden unterlegen. Bild: DAK/Wigger

**Anerkannte Naturheilverfahren sowie  
alternative und unkonventionelle Methoden**  
(in Anlehnung an Niggemann und Grüber)

**1. Als wirksam anerkannte Naturheilverfahren**

Wärme- und Kältetherapie (z. B. Kneipptherapie)

**2. In bestimmten Fällen wirksam, aber nicht prinzipiell nebenwirkungsfrei**

Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

**3. Möglicherweise wirksam als ergänzende Methode**

Yoga

**4. Möglicherweise wirksam, jedoch konventionellen Methoden unterlegen**

Akupunktur bei Asthma bronchiale

**5. Niemals wirklich als effektiv bewiesen**

Homöopathie      Bachblütentherapie

**6. Erwiesenermaßen wirkungslos bzw. als Diagnosemethode untauglich**

Bioresonanz  
Elektroakupunktur nach Voll  
Kinesiologie  
Irisdiagnostik  
Haarmineralstoffanalyse  
IgG-Antikörper auf Nahrungsmittel  
Zytotoxischer Lebensmitteltest  
Pendeln  
Wünschelrute

**7. Potenziell gefährlich**

Frischzelltherapie  
Eigenbluttherapie  
Eigenurintherapie

## Das sollten Sie beachten

- ▶ Bewerten Sie jede Methode – ob schulmedizinisch oder alternativ – mit demselben kritischen Maßstab.
- ▶ Vermeiden Sie Ideologien und setzen Sie stattdessen den gesunden Menschenverstand ein.
- ▶ Gehen Sie systematisch und nicht nach Versuch und Irrtum vor: Testen Sie z.B. zwei verschiedene Basispflegecremes parallel für einige Tage am rechten bzw. linken Arm, anstatt sie durcheinander und nacheinander auszuprobieren.
- ▶ Lernen Sie zu akzeptieren, dass sich nicht immer für jede Änderung des Krankheitszustandes eine Erklärung finden lässt.
- ▶ Oft ist es besser, nach Rücksprache mit dem Arzt leichte Restsymptome zu tolerieren anstatt zusätzlich weitere unbewiesene Therapiemethoden anzuwenden.
- ▶ Besonders kritisch sollten Sie sein, wenn eine Methode nur von wenigen Behandlern angewendet wird, Sie sich ganz schnell und ohne ausführliche Beratung für eine unter Umständen teure Therapie entscheiden sollen, ein 100-prozentiger Erfolg ohne Nebenwirkungen versprochen wird oder Sie aufgefordert werden, alle anderen laufenden Therapien abzubrechen.
- ▶ Sprechen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt an. Er kann Ihnen sagen, ob eine bestimmte Methode überhaupt sinnvoll ist, ob Sie eine geplante Behandlung gefahrlos neben der bisherigen Therapie einsetzen können, ob unerwünschte Wirkungen auftreten können oder ob von der Anwendung gar ganz abzuraten ist. Grundsätzlich wird Ihr Kinder- und Jugendarzt versuchen, eine allergische Erkrankung, ein Asthma bronchiale oder eine Neurodermitis mit einem möglichst milden Mittel zu behandeln, wenn es das Krankheitsstadium erlaubt.

### Weitere Informationen:

Die Andere Medizin. „Alternative“ Heilmethoden für Sie bewertet. Stiftung Warentest 2006

*Dr. med. Peter J. Fischer  
Kinder- und Jugendarzt, Allergologie,  
Umweltmedizin  
Mühlberg 11, 73525 Schwäbisch Gmünd*

nicht schaden. Auch dies gilt nur mit Einschränkungen:

- ▶ Die richtige Diagnose kann verzögert und eine wirksame Behandlung versäumt werden.
- ▶ Im günstigsten Fall ist eine alternative Methode harmlos, aber ohne Wirkung. Der eigenmächtige Abbruch einer laufenden Therapie ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zugunsten einer alternativen Therapie kann jedoch z. B. bei einem Kind mit Asthma bronchiale bedrohliche Konsequenzen haben.
- ▶ Alternative Methoden zur Allergiediagnostik neigen dazu, fälschlicherweise zu viele und gar nicht vorhandene Allergien zu diagnostizieren. Diese werden dann angeblich rasch und natürlich wieder geheilt. Oder das Kind wird bei angeblichen Nahrungsmittelallergien gewaltigen, sinnlosen Ernährungseinschränkungen bis hin zur Mangelernährung unterworfen.
- ▶ Auch alternative Medikamente sind nicht grundsätzlich harmlos. Bei manchen alternativen Medikamenten sind die Inhaltsstoffe unzureichend deklariert. So war in einer Untersuchung jedes fünfte Ayurveda-Arzneimittel mit zum Teil hohen Konzentrationen an Schwermetallen wie Blei, Quecksilber und Arsen belastet. Viele

homöopathische Medikamente enthalten 40-prozentigen Alkohol, der zur Gewinnung von Pflanzenausügen verwendet wird. Eine Verabreichung von Alkohol an Säuglinge und Kinder auch in kleinen Mengen ist aber grundsätzlich problematisch.

- ▶ Bestimmte Methoden können unkontrollierte Immunreaktionen im Körper auslösen. Dies ist bei allergischen Erkrankungen, bei denen das Immunsystem sowieso bereits überschießend reagiert, besonders bedenklich. Beispiele sind die Therapie mit Frischzellen oder die Injektion von Eigenurin.

## Welche Methode ist wie einzuschätzen?

Man sollte bei der Suche nach alternativen und unkonventionellen Diagnose- oder Heilmethoden kritisch vorgehen und den gesunden Menschenverstand nicht ausschalten, sonst könnte die einzige Wirkung nur ein leerer Geldbeutel sein. Tabelle 1 zeigt Beispiele naturheilkundlicher, alternativer und unkonventioneller Methoden mit der Einschätzung ihrer Wirksamkeit und Unbedenklichkeit. Das Spektrum reicht von als wirksam anerkannt bis potenziell gefährlich und daher abzulehnen.