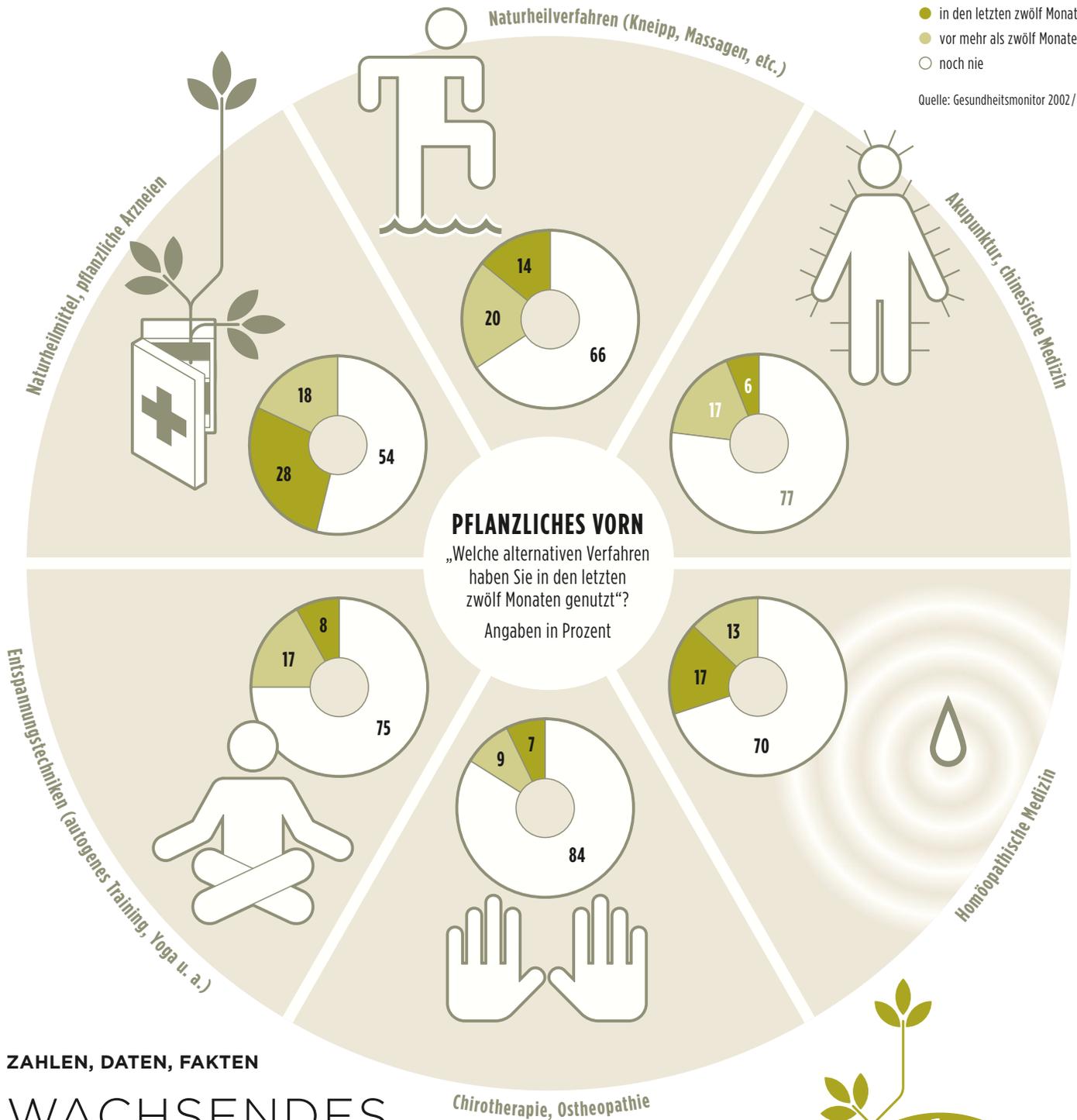


- in den letzten zwölf Monaten
- vor mehr als zwölf Monaten
- noch nie

Quelle: Gesundheitsmonitor 2002 / 2012

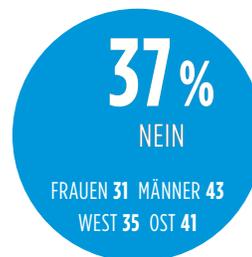


ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

WACHSENDES VERTRAUEN

Wie viele Menschen nutzen alternative Heilverfahren - und was denken sie darüber? Antworten auf solche Fragen liefert der „Gesundheitsmonitor“ der Bertelsmann-Stiftung. Er zeigt: Das Vertrauen in die Alternativen nimmt zu. Und immer mehr Ärzte und Heilpraktiker hoffen, mitzuverdienen, belegen Daten der Gesundheitsberichterstattung des Bundes.

Eine Übersicht von Michael Walter (Grafik), Christina Elmer und Eva-Maria Schnurr (Auswertung)



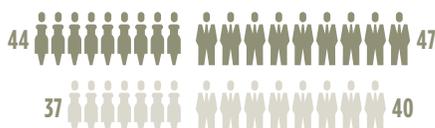
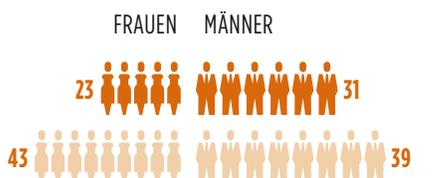
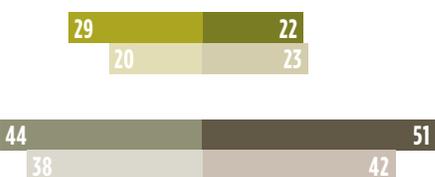
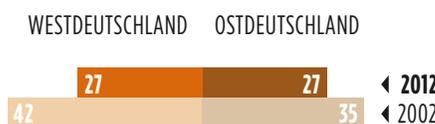
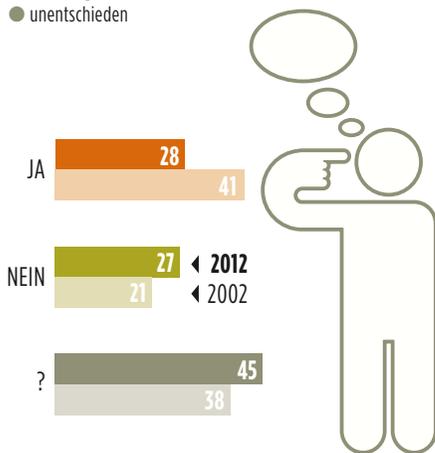
GROSSES INTERESSE

„Haben Sie jemals alternative Verfahren genutzt?“

MEHR ANHÄNGER

„Stimmen Sie der Aussage zu, dass Alternativmedizin reine Glaubenssache ist?“

- Skeptiker gegenüber der Alternativmedizin
- überzeugt
- unentschieden



Ja = „Stimme eher zu“ / „Stimme völlig zu“
 Nein = „Stimme gar nicht zu“ / „Stimme eher nicht zu“
 ? = „Teils, teils“ / „Weiß nicht“

Das sanfte Risiko

Die Bandbreite der alternativen Medizin ist riesig. Die Gefahr, viel Geld für nutzlose Therapien auszugeben, ebenfalls.

Von Eva-Maria Schnurr

Alternative Medizin – was ist das eigentlich?

Wäre die Alternativmedizin eine Partei, ihre Chancen stünden wohl gar nicht schlecht: Etwa zwei Drittel der Deutschen haben alternative Angebote bereits ausprobiert, zeigte der Gesundheitsmonitor 2012 von Bertelsmann-Stiftung und Barmer/GEK, eine repräsentative Umfrage unter 1782 Personen.

Die Naturheilkunde übernimmt im Gesundheitssystem so etwas wie die Rolle einer Protestpartei: Neben den wirklich Überzeugten kommt der Zulauf vor allem von Menschen, die von der herkömmlichen Medizin enttäuscht sind. Weil der Arzt nicht helfen kann oder sich zu wenig Zeit nimmt. Weil mögliche Nebenwirkungen Angst machen oder weil die Vorstellung von Chemie im Körper irgendwie unheimlich ist. Andere werden von Freunden und Angehörigen bedrängt, doch ja nichts unversucht zu lassen im Kampf gegen ihre chronischen Schmerzen oder andere Beschwerden.

Doch die Heilkunde abseits der Schulmedizin steht alles andere als geschlossen da: Mehr als 400 unterschiedliche Methoden konkurrieren mit der etablierten Medizin – und auch untereinander. Das Angebot ist verwirrend bis unüberschaubar.

Da gibt es Radikale, die das konventionelle Angebot völlig ablehnen und sich tatsächlich als Alternative verstehen. Und es gibt Realos, die „komplementär“, also lediglich ergänzend zu herkömmlichen Methoden behandeln wollen.

„Eine allgemein gültige Definition gibt es nicht“, sagt die Allgemeinmedizinerin und Versorgungsforscherin Stefanie Joos von der Universität Heidelberg. Joos hat in deutschen Hausarztpraxen untersucht, wie alternative Verfahren genutzt werden. Komplementäre und alternative Medizin teilt sie grob in drei Gruppen ein:

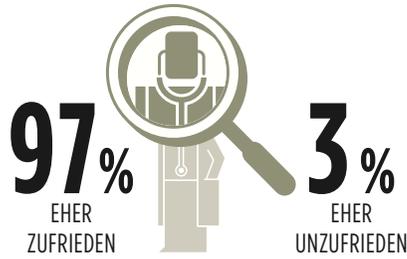
1. Klassische Naturheilverfahren. Dazu zählen Hydrotherapie (Anwendungen mit Wasser, wie Kneippsche Güsse oder Wickel), Diätetik (wie Fasten, besondere Ernährungsformen), Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), Bewegungstherapie (Sport oder Krankengymnastik) und Ordnungstherapie (wie geregelte Tagesabläufe oder Entspannungstraining).

2. Nicht-Klassische Naturheilverfahren wie Akupunktur/Traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathie, Manuelle Therapie (Chirotherapie, Osteopathie), Neuraltherapie („Quaddeln“), Anthroposophische Medizin.

3. Die sogenannte Paramedizin mit fließenden Übergängen zur Esoterik wie Bio-

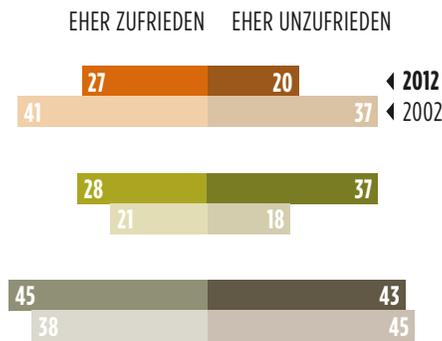
JE UNZUFRIEDENER, DESTO GLÄUBIGER

„Sind Sie zufrieden mit Ihrem Hausarzt?“



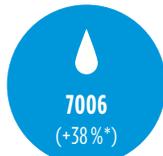
Einstellung zur alternativen Medizin, abhängig von der Zufriedenheit mit dem Hausarzt:

● Skeptiker gegenüber der Alternativmedizin ● überzeugt ● unentschieden

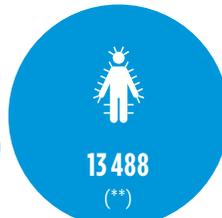


ARZT PLUS

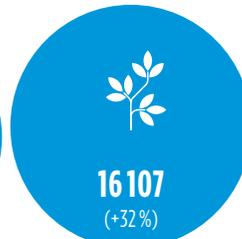
Mediziner mit der Zusatzbezeichnung ...



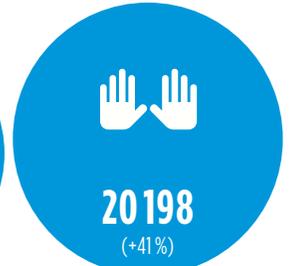
... HOMÖOPATHIE



... AKUPUNKTUR



... NATURHEILVERFAHREN



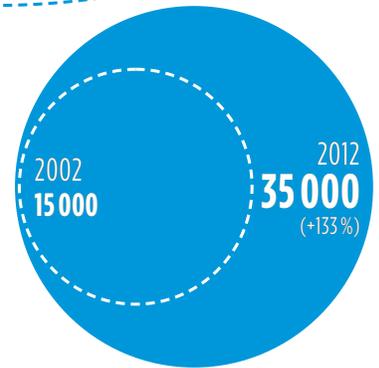
... MANUELLE THERAPIE / CHIROTHERAPIE



ÄRZTE INSGESAMT

459 021
(+20%)

Quelle: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, 2012
* Veränderung gegenüber 2002
** Zusatzbezeichnung 2002 noch nicht vergeben



NATUR-BOOM
Anzahl der Heilpraktiker

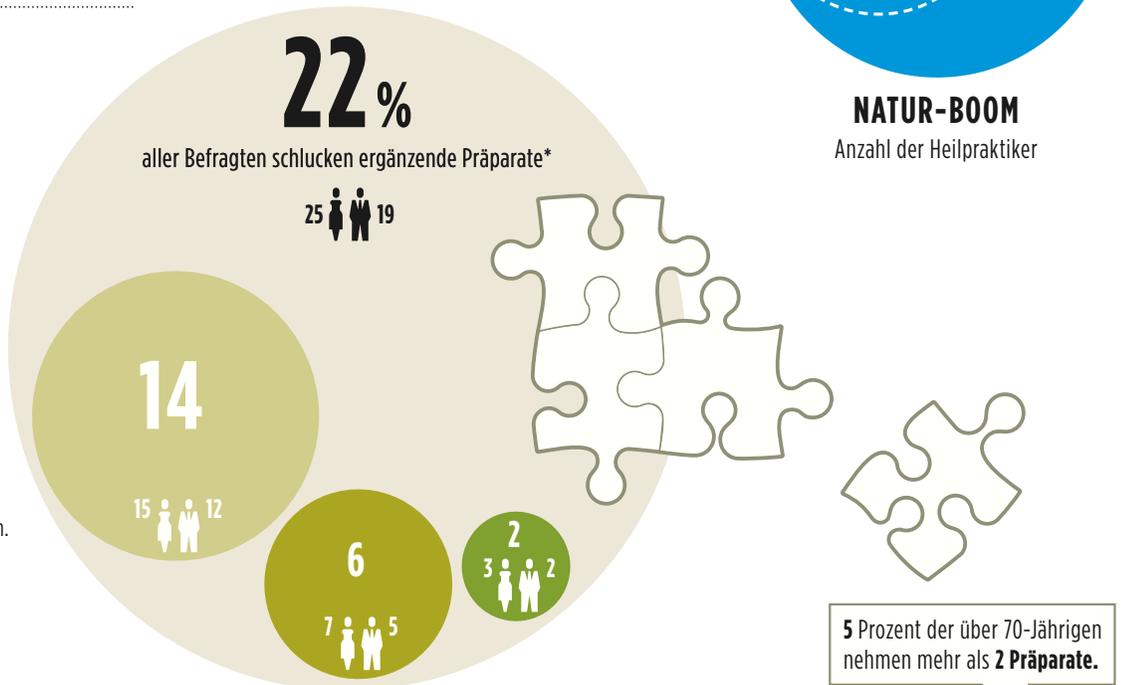
GRIFF INS REGAL

Anzahl der eingenommenen Nahrungsergänzungsmittel

- keine
- ein Präparat
- zwei Präparate
- mehr als zwei Präparate

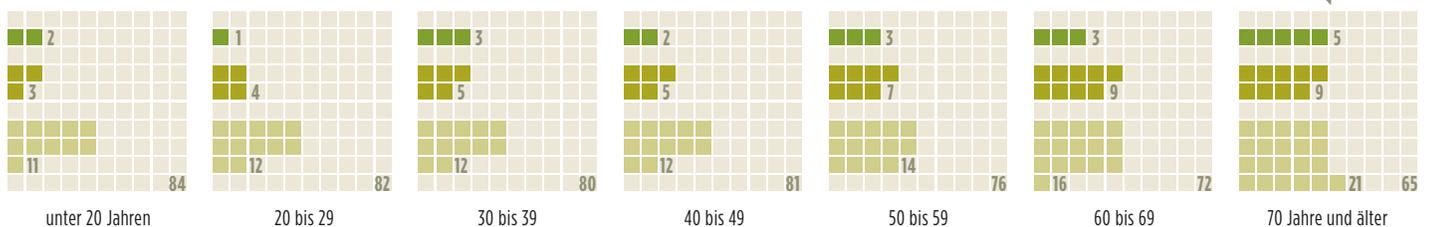
*Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen: Konzentrate von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer Wirkung. Es gibt sie häufig in Form von Pillen, Kapseln, Tropfen oder Brausetabletten.

Quelle: Nationale Verzehrstudie II, 2008

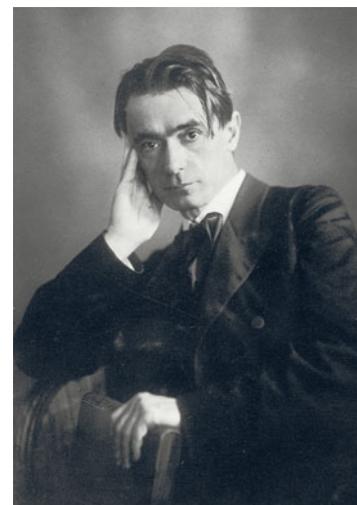


JE ÄLTER, DESTO MEHR

Einnahme nach Alter



**Ahnengalerie der
Alternativheiler:
Kräuterkundlerin
Hildegard von Bingen
(1098 bis 1179),
Homöopathie-Erfinder
Samuel Hahnemann
(1755 bis 1843),
Begründer der
Anthroposophie
Rudolf Steiner
(1861 bis 1925).**



ENERGIEBLOCKADE, ÜBERSÄUERUNG: DIE SANFTE MEDIZIN BIETET ANSCHAULICHE BILDER.

resonanz, Fußreflexzonenmassage, Bach-Blüten, Irisdiagnose, Energiemedizin oder Geistheilung.

Nicht nur die Paramedizin, auch einige der Naturheilverfahren basieren auf Vorstellungen, die naturwissenschaftlichen Erkenntnissen widersprechen: So postuliert die 1769 erfundene Homöopathie, dass ein Wirkstoff mehr heilende Kraft besitze, wenn er verdünnt wird.

Osteopathen – ihre Lehre wurde vor rund 130 Jahren entwickelt – sind überzeugt, dass alle Strukturen des Körpers einander beeinflussen, weswegen Probleme an einem Organ Symptome in entfernten Körperregionen verursachen sollen.

Und etlichen überlieferten Pflanzenrezepten liegt der uralte Glaube zugrunde, dass Ähnliches Ähnliches heile, die sogenannte Signaturenlehre: Das Heilkraut Augentrost (Euphrasia) etwa soll Augenentzündungen lindern, weil seine Blüten an Augen erinnern.

Überhaupt haben sich in vielen der Methoden Spuren längst vergangener Zeiten gehalten. Selbst die antike Säftelehre des legendären Arztes Galen hat bis heute Konjunktur. Ihr zufolge entstehen Krankheiten durch ein Ungleichgewicht von Körpersäften und sind durch Aderlass, Erbrechen oder Abführmittel zu kurieren. Das ähnelt Prinzipien der chinesischen Medizin oder des indischen Ayurveda. Auch bei Entschlackungskuren oder Säure-Basen-Diäten halten Heilpraktiker die überkommene Heilkunde lebendig.

Die Gleichsetzung der Alternativmethoden mit Naturarzneien oder überlieferter Volksmedizin führt dennoch in die Irre. Einige der unorthodoxen Heilslehren kommen gar im Mäntelchen modernster Naturwissenschaft daher.

Die Chelat-Therapie gehört dazu, bei der mit speziellen Chemikalien angebliche Schwermetallgifte aus dem Körper geschwemmt werden sollen. Die orthomolekulare Therapie, bei der hochdosierte Vitamin- und Mineralstoffpräparate zu schlucken sind. Oder die Quantenmedizin, die Prinzipien aus der Teilchenphysik auf den menschlichen Leib überträgt und ihn mit energetischer Information kurieren will.

Warum empfehlen Ärzte alternative Methoden?

Ausgerechnet in der Unwissenschaftlichkeit liegt ein Reiz vieler alternativer Methoden: Sie bieten anschauliche Bilder und versprechen Abhilfe auch bei Gesundheitsproblemen, bei denen viele Schulmediziner ratlos bleiben.

„Ein großer Teil der Patienten kommt mit diffusen Beschwerden, für die es keine ursächliche Behandlung gibt“, sagt Norbert Donner-Banzhoff, Allgemeinarzt in Marburg und als Professor an der dortigen Universität Verfechter der wissenschaftlich orientierten Medizin.

Da peинigt der Rücken, obwohl das Röntgenbild unauffällig ist; es drückt ständige

unerklärliche Müdigkeit, oder die Verdauung spielt verrückt. Manchen Patienten mag es da mehr helfen, wenn sie hören, dass Energiebahnen blockiert seien oder der Organismus übersäuert sei, als mit den Worten „Sie sind eigentlich gesund“ nach Hause geschickt zu werden.

„Es fällt aber auch Ärzten unglaublich schwer, nicht den Rezeptblock zu zücken“, sagt Donner-Banzhoff. Das Gefühl, an die Grenzen der Kunst zu stoßen, nagt am Selbstbewusstsein. „Ich gehe davon aus, dass ein Teil der Ärzte die alternativmedizinischen Verfahren auch als unspezifische Therapie einsetzt, also als Quasi-Placebo“, sagt die Versorgungsforscherin Joos.

In einer Umfrage unter deutschen Hausärzten ermittelte sie, dass 60 Prozent der rund 1500 Befragten komplementäre und alternative Medizin in ihrer Praxis anwenden: Am weitesten verbreitet ist die Neuraltherapie nach Huneke, bei der lokale Betäubungsmittel unter die Haut gespritzt werden. Auch Pflanzenarzneien und Akupunktur sind bei den Hausärzten beliebt, Chirotherapie und Homöopathie folgen auf Platz vier und fünf.

Über die Motive, die Ärzte zur Akupunktur-Nadel oder zur homöopathischen Verordnung greifen lassen, gibt es keine belastbaren Daten. Joos vermutet, dass ein Teil der Mediziner von den Verfahren überzeugt ist. Ein weiterer Teil nutzt sie wohl pragmatisch im Alltag, um die Patienten nicht ohne Behandlung wegzuschicken.



Sie prägten Heilverfahren: Wilhelm Heinrich Schüßler (1821 bis 1898) entwickelte die nach ihm benannten Salze, Mikao Usui (1865 bis 1926) begründete die Energieheilung Reiki, Edward Bach (1886 bis 1936) erfand die Bach-Blüten-Therapie.

GERADE BEI SCHWEREN ERKRANKUNGEN KANN DAS VERTRAUEN GEFÄHRLICH WERDEN.

Und wieder andere dürften darin ein Marketing-Instrument sehen, um Kundschaft an sich zu binden.

In Gesprächen mit Ärzten wie Patienten fällt häufig das Argument, die Verfahren böten auch einen willkommenen Ausweg aus den Zwängen der Fünf-Minuten-Medizin: Weil die Kranken das meiste davon selbst zahlen, kann der Arzt länger mit ihnen sprechen, als es der normale Kassensatz vorsieht.

„Schändlich“ sei dieses Denken, schimpft dagegen der Allgemeinmediziner Donner-Banzhoff: „Die Mehrheit der wirklich Bedürftigen kann sich solche Extra-Behandlungen nicht leisten“, meint er: Genügend Zeit und Zuwendung müsse auch im konventionellen Medizinsystem möglich sein.

Er selbst wendet komplementäre Methoden fast nie an. Stattdessen stärkt er im Gespräch das Vertrauen seiner Patienten in die Selbstheilungskräfte ihres Körpers. Und er bemüht sich, den Ursachen der unklaren Beschwerden auf die Schliche zu kommen. Nicht selten stellt sich heraus, dass den Patienten deutlich handfestere Probleme zu schaffen machen als Energieblockaden oder Vitaminmangel: Schulden

oder Einsamkeit, Angst vor Jobverlust oder eine unglückliche Beziehung.

Wirkt alternative Medizin?

Die Versprechen der alternativen Medizin wecken große Hoffnungen. Und erzählen nicht überall Menschen, wie sehr ihnen Osteopathie oder homöopathische Kügelchen geholfen haben? Doch da unterscheiden sich Medizin und Politik nicht: Versprechen kann man vieles. Und dass eine Maßnahme populär ist, sagt noch nichts darüber aus, ob sie wirklich sinnvoll ist oder gar wirkt. Selbst wenn eine Therapie in einem einzelnen Fall hilft, kann das immer Zufall sein.

Für zuverlässige Aussagen überprüfen Wissenschaftler ein Heilverfahren bei einem ganz bestimmten Krankheitsbild an möglichst vielen Menschen. Um auszuschließen, dass die Beschwerden auch von selbst verschwunden wären oder dass Erwartungshaltungen von Arzt und Patient eine Rolle spielen, gibt es „Kontrollgruppen“, in denen Kranke mit dem gleichen Leiden gar nicht oder mit einer nur scheinbaren Arznei („Placebo“) behandelt werden.

In solchen Untersuchungen schneiden die alternativen Verfahren ganz unterschiedlich ab.

Am besten steht die Pflanzenheilkunde da. Zahlreiche Kräuter enthalten pharmakologisch wirksame Substanzen, die den Organismus ähnlich wie Medikamente beeinflussen können. Deshalb existieren zu-

mindest für einzelne Pflanzen gute Belege bei bestimmten Indikationen. Johanniskraut beispielsweise kann gegen depressive Verstimmung helfen, Mönchspfeffer bei Prämenstruellem Syndrom. Bei anderen, etwa Grünem Tee, glaubt man erste Forschungsbefunde zu haben.

Bei der Akupunktur ist die Sache komplizierter. Bisher kann niemand erklären, wie genau die Nadelei eigentlich wirkt. Studien haben bei einigen Formen von Schmerzen positive Ergebnisse erbracht. Hinweise auf eine Wirkung gibt es auch bei Übelkeit, zum Beispiel nach einer Operation. Bei anderen Anwendungen wie Bluthochdruck, Depression, Schlafstörungen, Reizdarm, Geburtseinleitung oder die Unterstützung von künstlicher Befruchtung fehlen überzeugende Belege.

Bei manuellen Verfahren – Chirotherapie oder Osteopathie – fanden Forscher Hinweise auf eine geringe kurzzeitige Schmerzlinderung bei bestimmten Formen chronischer Rückenschmerzen. Gegen andere Leiden wie Asthma oder unregelmäßigen Monatsblutungen wirken diese Methoden nicht.

Die Homöopathie wurde zwar wieder und wieder in großen Studien untersucht, doch ließ sich bisher nicht nachweisen, dass die homöopathischen Globuli besser wirken als Placebo-Pillen.

Zur Neuraltherapie gibt es keine positiven Belege, und paramedizinische Verfahren wie Bioresonanztherapie, Fußreflexzo-



Animation: Alternativmedizin - alles Glaubenssache?
<http://www.spiegel.de/appSPW4>
 2013alternativ

nenmassage, Bach-Blüten oder Quantenmedizin konnten – gemessen an wissenschaftlichen Standards – bisher ihre Wirksamkeit nicht nachweisen.

Übrigens kommen bei kritischen Überprüfungen nicht nur alternative Verfahren schlecht weg. Immer wieder hält auch Schulmedizinisches nicht, was Ärzte und Pharmazeuten versprechen. So zeigte sich etwa, dass das anfangs gefeierte Grippemittel Tamiflu den Infekt nicht besonders gut bekämpft. Hormone in den Wechseljahren fördern Herz-Kreislauf-Erkrankungen, statt sie zu verhindern. Und Antibiotika kurieren vereiterte Nasennebenhöhlen nicht effektiver, als wenn man einfach abwartet, bis sich die Beschwerden von selbst bessern.

Was zahlt die Krankenkasse?

Einem Ritterschlag kommt es gleich, wenn die Krankenkassen ein Verfahren bezahlen – denn beweist das nicht, dass etwas dran sein muss? Ein Fehlschluss. Die Krankenkassen schauen nicht nur auf den medizinischen Nutzen, sondern wollen ihre Versicherten auch mit vermeintlichen Wohltaten bei der Stange halten. Anhänger der Alternativmedizin sind vor allem die Gebildeten, Gutverdienenden. Sie hat jeder Versicherer gern unter seinen Klienten.

Private Versicherungen bezahlen all das, was sie in Verträgen mit ihren Kunden vereinbart haben.

Gesetzliche Krankenkassen dagegen dürfen eigentlich nur Therapien finanzieren, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Und sie dürfen eigentlich keine Heilpraktiker bezahlen.

Das ist auch der Grund, warum Akupunktur zwar eine Kassenleistung ist, allerdings nur bei zwei Indikationen: gegen chronische Rücken- und Knieschmerzen und nur, wenn sie ein speziell ausgebildeter Arzt vornimmt. Auch übernehmen die Kassen bei Erwachsenen prinzipiell lediglich die Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente. Pflanzliche Arzneimittel, die meist frei verkäuflich sind, werden also gewöhnlich nicht bezahlt.

Doch es gibt Ausnahmen. So ist Johanniskraut bei mittelschweren Depressionen verschreibungsfähig. Chirotherapie bei Orthopäden ist traditionell ebenso im Leistungskatalog wie der Einsatz klassischer Naturheilverfahren im Rahmen eines Krankenhausaufenthalts, bei Kuren oder in der Reha.

Daneben finanzieren zahlreiche gesetzliche Krankenkassen weitere komplementäre Verfahren im Rahmen sogenannter Sat-

zungsleistungen, über die eine Kasse selbst entscheiden darf – manchmal bezahlen sie über diese Hintertür sogar Besuche beim Heilpraktiker. Oder sie bieten die unorthodoxen Methoden in sogenannten Wahltarifen an, die einer privaten Zusatzversicherung ähneln.

Die Nachfrage der Versicherten insbesondere etwa nach Osteopathie und Homöopathie sei nun einmal hoch, begründet die Pressesprecherin des BKK-Bundesverbands, Christine Richter, solche Angebote. Hermann Bärenfänger, Sprecher der Techniker Krankenkasse (TK), glaubt sogar, dass viele Versicherte sonst zu privaten Anbietern abwandern würden: „Mit dem Angebot alternativer Heilmethoden kommen wir nicht nur dem Wunsch vieler Kunden nach, sondern positionieren uns auch im Wettbewerb mit anderen Krankenkassen und Privatversicherern.“ Mit anderen Worten: Die alternativen Therapien dienen dazu, Kundschaft zu halten.

Doch das angeblich kundenfreundliche Gebaren der Krankenkassen hat fragwürdige Folgen: So übernimmt die TK als Satzungsleistung für alle Versicherten etwa einstündige Konsultationen beim Homöopathen. Der Hausarzt allerdings geht leer aus, wenn er sich so viel Zeit für seine Patienten nimmt.

Besonders erstaunlich ist die Sonderbehandlung, die Bundesbeamte in Sachen Alternativmedizin genießen. Die aus Steuermitteln finanzierte Beihilfe spendiert ihnen Heilpraktikerbesuche mit völlig unbewiesenen Verfahren wie Eigenbluttherapie, Aderlass oder Magnetfeldtherapie.

Haben sanfte Methoden Nebenwirkungen?

Wenn sie schon nichts nutzen, dann schaden sie wenigstens nichts – diese Haltung gegenüber unorthodoxen Methoden mag bei Schnupfen oder harmlosen Rückenschmerzen funktionieren. Doch vielleicht hätte Steve Jobs, Mitgründer der Firma Apple, noch einige Zeit länger gelebt, hätte er sich nicht auf die angeblich ganzheitlichen Verfahren verlassen.

Als bei ihm 2003 eine seltene Form von Bauchspeicheldrüsenkrebs diagnostiziert wurde, verweigerte er sich eigenen Angaben zufolge einer Operation – obwohl seine Chancen damit besser gestanden hätten. Stattdessen versuchte er monatelang, mit Fruchtsäften, Kräutern, Akupunktur, speziellen Diäten und spirituellen Konsultationen der Krankheit beizukommen. Als er

sich schließlich zu einer Operation entschied, hatte der Krebs bereits Metastasen gebildet, 2011 starb er.

Gerade bei schweren Erkrankungen kann das Vertrauen in die angeblich heilende Kraft dubioser Methoden gefährlich werden: Wenn potentiell lebensrettende Behandlungen dadurch aufgeschoben oder ganz aufgegeben werden. Oder wenn es – etwa bei Pflanzenarzneien – zu ungünstigen Wechselwirkungen mit wichtigen Medikamenten kommt.

Bei etlichen der häufig als sanft bezeichneten Verfahren lassen sich Nebenwirkungen zudem nicht ausschließen: Die Eigenbluttherapie etwa kann zu allergischen Reaktionen bis hin zum lebensbedrohlichen Schock führen, die Chelat-Therapie zu gefährlichen Mangelzuständen. Bei der orthomolekularen Therapie mit hochdosierten Vitaminen droht sogar ein erhöhtes Krebsrisiko.

Ein weiteres Problem ist die sogenannte Somatisierung: Statt mit dem Arzt nach den eigentlichen Ursachen vieler unspezifischer Beschwerden zu fahnden – häufig psychosozialer Stress – wird der Patient im Glauben gelassen, bei ihm sei körperlich etwas nicht in Ordnung. Immer mehr Untersuchungen und Behandlungen sind häufig die Folge, die eigentliche Belastung aber bleibt.

Es ist bei der Gesundheit wie in der Politik: Scharlatanen entgeht man am ehesten durch kritisches Nachdenken. Kann die Methode überhaupt funktionieren? Welche Beweise gibt es? Verspricht da jemand simple Lösungen für komplizierte Probleme? Propagiert er ein Verfahren als Allheilmittel bei ganz verschiedenen Krankheiten? Verspricht er viel zu viel?

Er sei immer davon ausgegangen, dass seine Patienten auch alternative Verfahren ausprobieren, sagt der Lübecker Sozialmediziner Heiner Raspe, der als wissenschaftlich orientierter Arzt viele chronische Rheumakranke behandelte. In Studien ermittelte er, dass die meisten Schmerzpatienten auch zu unorthodoxen Verfahren greifen, in der Hoffnung, irgendetwas könne vielleicht doch helfen.

„Ich habe meine Patienten deshalb immer angefleht, drei Ratschläge zu beherzigen: Machen Sie nichts wirklich Alternatives, also setzen Sie Ihre eigentliche Behandlung nicht ab. Machen Sie nichts Gefährliches, was beispielsweise allergische Reaktionen auslösen kann. Und geben Sie bloß nicht zu viel Geld aus.“ Wer das beachtet, hat das Wichtigste verstanden. ■