

MODERNE TRADITION

Die Selbstheilungskräfte des Menschen sind bei den Naturheilverfahren ein Schlüssel zum Erfolg. Die Medizin lernt diese traditionelle Erfahrung wieder stärker zu schätzen.

Die wissenschaftliche Medizin mit modernen Operationsmethoden, hochtechnisierten Geräten und dem ganzen Arsenal der Pharmazie ist »eine wunderbare und äußerst erfolgreiche Medizin«. Diese Worte verblüffen, wenn sie von einem Naturheilkunde-Experten kommen, der gerade einen Bestseller über das Thema »Heilen mit der Kraft der Natur« geschrieben hat. Dr. Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde an der Berliner Uni-Klinik Charité, zeichnet sich dadurch aus, dass er wechselseitige Vorurteile zu entkräften sucht und die Vorzüge beider Seiten kennt.

Die Schulmedizin sei überaus wirksam und leistungsfähig in der Akutmedizin, »dort wo es um Leben oder Tod geht, auf der Intensivstation oder im Operationsaal«. Aber für die Behandlung von weit verbreiteten chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislaufprobleme, Diabetes, Rückenschmerzen usw. sei sie nur eingeschränkt erfolgreich.

ERSTAUNLICH EFFEKTIV

Auch bei der immer wichtiger werdenden Aufgabe, einen gesunden Lebensstil zu fördern und Erkrankungen vorbeugend zu

vermeiden, ist die konventionelle Medizin erstaunlich hilflos. Hier sieht Michalsen die großen Möglichkeiten der Naturheilverfahren: »Die traditionellen Behandlungsmethoden der Naturheilkunde haben über Jahrtausende Menschen am Leben erhalten und erstaunlich effektiv behandelt. Dann kam die moderne Medizin mit ihrem wissenschaftlichen Blick und ihren fantastischen Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie, und viel altes Wissen ist in Vergessenheit geraten.« Nun müsse die Schulmedizin lernen, die Naturheilkunde ernster zu nehmen und ihre neben-



wirkungsarmen Erfolge bei Therapie und Prävention anzuerkennen. Er plädiert dafür, das Beste aus beiden medizinischen Richtungen zu nutzen: »Traditionelles Wissen und die moderne Medizin müssen kein Gegensatz sein, sondern ergänzen sich idealerweise.« In den USA sei man in dieser Hinsicht schon weiter. Dort gebe es intensive Forschung zur Naturheilkunde, an vielen Universitäten und Krankenhäusern in den USA werde die integrative Medizin bereits praktiziert.

Auch in Deutschland zeichnet sich ein Wandel ab. Mehrere Professuren für naturheilkundliche, integrative oder komplementäre Medizin wurden an verschiedenen Universitäten eingerichtet. Über 60.000 Ärzte haben mittlerweile eine anerkannte Zusatzqualifikation für Naturheilverfahren, Homöopathie, Akupunktur, Chiropraktik oder verwandte Richtungen. Galt die Naturheilkunde vor einigen Jahren noch als

WAS IST SANFTE MEDIZIN?

Die Begriffe sind unterschiedlich, auch wenn Vergleichbares gemeint ist:

- Sanfte Medizin und Naturheilkunde meinen eine Vielzahl von Therapien, denen die Aktivierung von Selbstheilungskräften gemeinsam ist, meist mit natürlichen Anreizen und Wirkstoffen mit geringen Nebenwirkungen.
- Ganzheitliche und integrative Medizin werden als Oberbegriffe verwendet, um das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele zu unterstreichen.
- Alternative Medizin hebt den Gegensatz zur technisch und pharmazeutisch dominierten Medizin hervor, während die Bezeichnung komplementäre Medizin den Aspekt eines sinnvollen Zusammenwirkens der verschiedenen medizinischen Richtungen betont.
- Besondere Therapierichtungen ist eine juristische Formulierung im Sozialgesetzbuch, die Homöopathie, anthroposophische Medizin und Phytotherapie umfasst.
- Eine neue Wortschöpfung ist der Begriff Traditionelle Europäische Medizin (TEM) für Kneipp, Schröpfen, Heilfasten u.a., angelehnt an die Bezeichnung Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Außenseitermedizin, so erfährt sie nun eine wachsende Wertschätzung, vor allem bei gesundheitsbewussten Menschen. Ein immer größer werdender Teil der Bevölkerung ist für sanfte Behandlungen aufgeschlossen und sucht Alternativen zur pharmazeutisch-technischen Medizin. Die meisten haben schon eigene Erfahrungen gemacht mit Yoga, Qigong oder Pilates, mit Kneipp und Fastenkuren, Ayurveda oder Akupunktur. Viele Patienten kennen Homöopathie oder Osteopathie oder fragen nach pflanzlichen Arzneimitteln. Viele vertrauen naturheilkundlich ausgebil-

dabei häufig schnelle, aber kurzfristige Erfolge erzielt, arbeitet die Naturheilkunde mit dem Herauskitzeln der Selbstheilungskraft: Sie will den Organismus dazu anregen, seine Gesundheit aus eigener Kraft wiederzuerlangen«, schreibt Michalsen. Besonders positiv äußert er sich über Kneipp, Heilfasten und Pflanzenheilkunde. Außerdem empfiehlt er Yoga als Bewegungs- und Entspannungsübung und die indische Volksmedizin Ayurveda, die als traditionelle Erfahrungsheilkunde erstaunlich moderne Einsichten in Krankheitsvorbeugung und gesunde Lebensweise geben könne.

Ein besonderes Anliegen des empfehlenswerten Buches von Prof. Michalsen, das in Zusammenarbeit mit der renommierten Wissenschaftsjournalistin Petra Thorbrietz entstand, ist die Ernährung. »Bei keinem anderen Thema wird so deutlich, dass wir mehr Bewusstsein wecken müssen. Glauben Sie mir: Wie Sie sich ernähren, entscheidet darüber, ob Sie die zweite Hälfte Ihres Lebens gesund oder krank erleben oder vielleicht sogar früher sterben«. Prävention durch gesunden Lebensstil sei das zentrale Zukunftsthema der Medizin. Für Herz-Kreislauf-Krankheiten zum Beispiel könne man 90 Prozent der Risikofaktoren ausschließen, »wenn wir uns richtig ernähren, viel bewegen und unseren hektischen Lebensstil vermeiden.« ■

»Die Naturheilkunde hat ihr verstaubtes Image abgeschüttelt und ist zu einer wissenschaftlich fundierten Disziplin geworden.«

**Prof. Andreas Michalsen, Autor des Buches
»Heilen mit der Kraft der Natur« (Berlin 2017)**



deten Ärzten und Heilpraktikern, die neben biochemischen Erklärungen für Krankheitssymptome auch den Patienten als Ganzes betrachten, mit seiner individuellen Konstitution, biografischen Erfahrungen und dem persönlichen Lebensstil.

Gemeinsam ist allen Formen der Naturheilkunde die wichtige Rolle der Selbstregulation und der Selbstheilungskräfte. »Während die konventionelle Medizin Krankhaftes von außen eliminiert und