

COPYRIGHT

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Es darf ohne Genehmigung nicht verwertet werden. Insbesondere darf es nicht ganz oder teilweise oder in Auszügen abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Für Rundfunkzwecke darf das Manuskript nur mit Genehmigung von Deutschlandradio Kultur benutzt werden.

Deutschlandradio Kultur

Forschung und Gesellschaft am 26. November 2009

Redaktion: Peter Kirsten

Von Nadeln, Kügelchen und Kräutern
Forscher untersuchen alternative Heilverfahren
 Von Peggy Fuhrmann

Regie Meditationsmusik

Regie Atmo 1 (Akupunktur/Gespräch Ärztin/Patient)
 Die wievielte Akupunktur ist das heute? - Vierte oder Fünfte? ...
(danach unter Text legen)

Spr.in Eine Arztpraxis in Berlin.

Regie Atmo 2 (Akupunktur/Gespräch Ärztin/Patient)
 Gut, dann mach ich heute Seitenlage. (Patient: Ja?) Da muss ich hier rankommen. Jeans runterziehen, (Ja) Unterhosen können Sie anbehalten.

Spr.in Hier arbeiten zwei Schulmedizinerinnen, die je nach Diagnose auch komplementärmedizinische Methoden einsetzen. Wie die Akupunktur.

Regie Atmo 3 (Akupunktur/Gespräch Ärztin/Patient)
 Hier ist ein Punkt, den ich immer mit mache. Das ist in der Hand ein Punkt, der in der Regel unangenehm ist. Ich piek jetzt mal. Einatmen – (Hörbares Einatmen) - Ausatmen. ...
(danach unter Text legen)

Spr.in Mit schnellen, geübten Bewegungen nimmt Dr. Britta Schmidt die feinen, etwa sieben Zentimeter langen Nadeln aus der Zellophanhülle und sticht sie an bestimmten Körperstellen ein.

Regie Atmo 4 (Akupunktur/Gespräch Ärztin/Patient)
Diesen Punkt, den merkt der Patient durch ein Wärmegefühl.

Spr.in Manche Punkte werden generell gestochen, andere je nach Beschwerdebild. In diesem Fall: Ohr, Hand, Hüfte und die schmerzenden Stellen am unteren Rücken.

Regie Wort-Take 1 (Winfried Bormann)
Es ist fast nicht zu merken. Wie weit das dann geht, ohne Schmerz diese Nadeln zu haben, das fand ich ganz erstaunlich. An manchen Stellen gibt's schon Reaktionen und dann setzt so eine Entspannung ein.

Spr.in Der Patient suchte Hilfe wegen chronischer Rückenschmerzen, gegen die weder Physiotherapie noch gezielte Rückengymnastik halfen.

Regie Wort-Take 2 (Winfried Bormann)
Ich hatte starke Schmerzen beim Gehen und beim Stehen und es gab dann so Momente, wo plötzlich ein schmerzfreier Zustand eintrat, den ich schon lange nicht mehr kannte. Und ich hoffe, dass es sich auf Dauer in sonen besseren Zustand einpendelt.

Regie Atmo 5 (chinesischer Gong)

Spr. Knapp zwei Drittel der Deutschen nutzen komplementärmedizinische Angebote: Dazu gehören Akupunktur, Heilkräuter und Bewegungstherapien der chinesischen Medizin wie das Qigong; Homöopathie und klassische Naturheilverfahren, aber auch Yoga und Meditation.

Spr.in Lange Zeit nahmen die meisten Schulmediziner diese Methoden kaum wahr und schon gar nicht ernst. Doch seit in den letzten Jahren erstmals seriöse Studien die Wirksamkeit einiger Alternativ-Therapien belegt haben, beginnt sich das Bild zu wandeln. Hinzu kommt, dass Patienten eine Auseinandersetzung mit diesen Methoden gewissermaßen einklagen,

wie der Internist Benno Brinkhaus erklärt. Er hat seit kurzem an der Berliner Charité eine Professur für Naturheilverfahren:

Regie

Wort-Take 3 (Benno Brinkhaus)

Bei vielen chronischen Erkrankungen hat man das Phänomen - also denken Sie an Asthma Bronchiale, denken Sie an chronische entzündliche Darmerkrankungen, denken Sie an Rheuma - dass diese Patienten häufig Komplementärmedizin ohnehin machen. Trauriger Weise oder fataler Weise erzählen sie davon ihrem Arzt nichts, und das führt dazu, dass eine Doppeltherapie gemacht wird, wo der Patient dem Komplementärmediziner nicht sagt, dass er in der Schulmedizin ist und dem Schulmediziner nicht, dass er auch komplementärmedizinisch behandelt wird. Und das ist wiederum fatal meiner Ansicht nach. Weil, natürlich könnte es zu Therapieinteraktionen kommen, wenn man pflanzliche Arzneimittel verschreibt, und wenn man nicht weiß, was auf der anderen Seite, auf der schulmedizinischen Basis verschrieben worden ist. Oder umgekehrt.

Spr.

Bisher sind nur wenige Alternativverfahren gut erforscht. Bei vielen Therapien ist nicht eindeutig geklärt, gegen welche Beschwerden sie helfen und worauf die Wirkung genau zurück zu führen ist. Und bei einigen wissen Fachleute nicht einmal, ob vermeintliche Behandlungserfolge lediglich auf einem Placeboeffekt beruhen.

Spr.in

Bisher wurde am meisten zu diesen Themen in den USA geforscht. Nun untersuchen auch Mediziner an einigen deutschen Universitäten verschiedene Naturheilverfahren. Außerdem wurde im vergangenen Jahr an der Charité die bundesweit erste Professur für Komplementärmedizin eingerichtet mit dem Ziel, nach und nach sämtliche alternativmedizinische Verfahren zu erforschen. Claudia Witt, die Lehrstuhlinhaberin, hat unter anderem an den weltweit größten Akupunkturstudien mitgewirkt. An diesen Untersuchungen waren insgesamt 300.000 Probanden beteiligt. Die Ergebnisse:

Regie

Wort-Take 4 (Claudia Witt)

Die Ergebnisse der großen Akupunkturstudien in Deutschland haben wirklich gezeigt, dass bei verschiedenen Diagnosen, also es waren Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Halswirbelsäulen-Schmerzen, aber auch Asthma, auch der Heuschnupfen, auch die Menstruationsschmerzen bei Frauen, dass die Patienten, die zusätzlich Akupunktur zur Schulmedizin angeboten kriegen,

deutlich weniger Beschwerden hatten als die Patienten, die nur Schulmedizin hatten.

Spr. Bei einer weiteren Studie wurde Akupunktur nicht ergänzend, sondern alternativ zur Schulmedizin eingesetzt. Das heißt, die Teilnehmer - Patienten mit chronischen Rückenschmerzen oder Kniegelenksarthrose – erhielten entweder Akupunktur oder die konventionelle Therapie: Schmerzmittel und Krankengymnastik. Dabei erwies sich die Akupunktur als deutlich überlegen.

Spr.in Aber: Gegen Rückenschmerzen half auch eine so genannte Scheinakupunktur besser als die Schulmedizin. In diesen Fällen wurden die Nadeln nicht exakt an den überlieferten Akupunkturpunkten gestochen. Eine Steilvorlage für Skeptiker. Dieser Befund zeige, dass die Wirkung von Akupunktur lediglich auf dem Placebo-Effekt beruhe, argumentierten sie.

Doch daraufhin initiierte Studien belegen:

Regie Wort-Take 5 (Claudia Witt)
Sobald man durch die Haut sticht, werden lokal, wenn man einsticht, Schmerz hemmende Mechanismen angesprochen, aber auch zentral im Gehirn wird die Schmerzhemmung dadurch aktiviert. Also, worauf die Studien schon hinweisen, ist, dass sozusagen diese Punktspezifität der Akupunkturpunkte, dass die im Gesamtergebnis anscheinend eine geringere Rolle spielt.

Spr.in Auch wenn noch nicht jedes Detail ihrer Wirkungsweise geklärt ist, gehört die Akupunktur zu den am besten erforschten komplementärmedizinischen Verfahren. Und weil die Wirksamkeit bei bestimmten Indikationen eindeutig belegt ist, übernehmen Krankenkassen in diesen Fällen die Kosten.

Spr. Wie die Akupunktur lassen sich auch einige andere Alternativ-Therapien nur begrenzt mit klinischen Standard-Methoden untersuchen. Das erschwert es Forschern, einen wissenschaftlich anerkannten Nachweis ihrer Wirksamkeit zu erbringen. Professor Benno Brinkhaus erklärt, wo das Problem liegt:

Regie Wort-Take 6 (Benno Brinkhaus)

Das ist bei vielen Verfahren, aber insbesondere bei den so genannten komplexen Therapieverfahren ein Problem, da ein so genanntes Placeboverfahren zu entwickeln, anders als in pharmakologischen Studien, wo die Patienten entweder die grüne oder die weiße Pille nehmen.

Spr.in Bei den üblichen Doppelblind-Studien erhält eine Patientengruppe den Wirkstoff, eine zweite ein Placebo, wobei weder Ärzte noch Probanden wissen, wer das Medikament und wer die Zuckerpille nimmt. So lassen sich Placebo-Effekt und Medikamentenwirkung eindeutig auseinander halten. Denn viele Studien haben gezeigt:

Spr. Allein die Erwartung des Patienten, dass sich nach Einnahme eines Präparates seine Beschwerden verringern, führt zu einer gewissen Besserung. Ein Medikament wird aber natürlich nur zugelassen, wenn es eindeutig stärker wirkt als ein Placebo. Doch eine Placebokontrolle ist weder bei Akupunktur, Yoga und Qigong möglich noch bei Therapien wie dem indischen Ayurveda und der chinesischen Medizin, die stets verschiedene Komponenten kombinieren.

Regie Wort-Take 7 (Benno Brinkhaus)
Und bei den Naturheilverfahren besteht natürlich ein ähnliches Problem. Wenn man sich die so genannte Hydrotherapie anschaut, die in der Naturheilkunde ja sehr verbreitet ist, denken Sie an Wassertreten, denken Sie an warm-kalte Güsse, da ist es natürlich sehr schwer, ein so genanntes Placebo-Verfahren zu finden, weil da genau die Verblindung schwierig ist, Placebo heißt ja häufig, dass die Patienten verblindet sind, das heißt, sie sollen in ihrer Erwartungshaltung nicht beeinflusst werden.

Spr. Um die Wirksamkeit solcher Therapien zu testen, müssen Forscher also andere Methoden finden, die sich standardisieren lassen und ebenso aussagekräftig wie die üblichen klinischen Studien sind.

Regie Wort-Take 8 (Benno Brinkhaus)
Da das Thema Placebo vor allen Dingen für komplexe Therapieverfahren ein Problem ist, tendieren viele Forscher aus dem Bereich jetzt dazu zu sagen, der wichtige Vergleich ist eigentlich der Vergleich der Komplementärmedizin wie der Akupunktur oder der Pflanzenarzneimittel mit der bisherigen Standardmedikation oder Standardtherapie. Das ist ein aktuelles Thema, das sehr viel diskutiert wird. Wichtig wird auch sein, dass man auch vermehrt

praxisnahe Studien macht, wo es darauf ankommt, dass man sieht, wirkt das Verfahren tatsächlich in der Realität.

Spr. Bis vor kurzem beschäftigte die Frage, wie sich komplementärmedizinische Verfahren untersuchen lassen, nur wenige Wissenschaftler. Weil die Schulmedizin im Laufe des vergangenen Jahrhunderts in der westlichen Welt zur beherrschenden und einzig anerkannten Form der Krankheitsbehandlung avancierte, konzentrierte sich auch sämtliche medizinische Forschung auf diese Therapien.

Spr.in Es gibt aber noch einen weiteren Grund, warum komplementärmedizinische Methoden bisher so wenig untersucht wurden. Claudia Witt erklärt:

Regie Wort-Take 9 (Claudia Witt)
Die Naturheilkunde, aber auch die Homöopathie, auch die Akupunktur, sind ja länger auf dem Markt als wir diese modernen wissenschaftlichen Studienformen überhaupt haben. Das heißt, es wird benutzt und wird ganz anders als eine schulmedizinische Methode implementiert. Wenn ich ein neues schulmedizinisches Verfahren, ich sag mal, ein neues Medikament, entwickle, dann mache ich ja erst meine Versuche im Labor. Dann an gesunden Personen, dann arbeite ich mit Patienten. Und irgendwann, wenn die Daten gut sind, wird es als Medikament zugelassen. Deshalb haben wir hier historisch ganz unterschiedliche Entwicklungen bei der Komplementärmedizin und der Schulmedizin.

Regie Musik

Spr.in Von allen alternativen Therapieangeboten nutzen die Deutschen Heilkräuter am häufigsten, die wohl älteste Medizin der Menschheitsgeschichte. Bei einigen Heilpflanzen ist die medizinische Wirkung heute auch wissenschaftlich nachgewiesen:

Spr. Hoch dosierter Baldrian hilft bei Einschlafstörungen, Johanniskraut bei leichten bis mittelschweren Depressionen. Weißdorn stärkt das Herz, Pestwurz beugt Migräneattacken vor und Mistelinjektionen verbessern die Lebensqualität bei bestimmten Krebserkrankungen.

Spr.in Das große Plus der meisten Heilpflanzen: Sie sind weitaus verträglicher als viele chemische Pharmazeutika. Aber:

Regie Wort-Take 10 (Andreas Michalsen)
Der Gesetzgeber hat den Kurzschluss daraus gezogen, dass er gesagt hat, wenn das relativ frei von unerwünschten Wirkungen ist, dann braucht man es nicht rezeptieren. Das hat natürlich die katastrophale Folge gehabt, was nicht rezeptiert werden muss, erstattet die Krankenkasse nicht.

Spr.in erklärt der Internist Andreas Michalsen. Er ist seit kurzem Professor für Naturheilverfahren an der Berliner Charité und leitet das Zentrum für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus. Der Mediziner kritisiert die Rezeptfreiheit, weil Patienten pflanzliche Arzneien nun selbst zahlen müssen. Und tatsächlich greifen seither weniger Menschen zu diesen Mitteln.

Regie Wort-Take 11 (Andreas Michalsen)
Wir haben eine ganz – man könnte fast sagen – skandalöse Situation. Die man dahin gehend beschreibt, dass relativ sichere verträgliche Medikamente, die immer mehr in ihrer Wirksamkeit belegt sind, dadurch bestraft werden, dass sie nicht erstattet werden. Und das hat natürlich die Forschungssituation verschlechtert. Weil, das ist kein lohnendes Geschäft mehr für die Pharmaindustrie, Heilpflanzen weiter zu erforschen und in ihrer Wirksamkeit zu belegen.

Spr.in Und so sind viele Heilpflanzen im Handel, von denen nicht bekannt ist, ob sie überhaupt wirken, und wenn ja, bei welcher Dosierung. Mitunter wurden deshalb Dosierungsangaben ohne jede wissenschaftliche Grundlage willkürlich festgesetzt. Ein Beispiel:

Spr. Jahrzehnte lang galten für Baldrian viel zu niedrige Dosierungsangaben. Ärzte und Anwender meinten deshalb, Baldrian könne bestenfalls leicht beruhigend wirken. Erst neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass Baldrian gut bei Einschlafstörungen hilft, wenn er erheblich höher dosiert wird als früher empfohlen.

Spr.in Um das Potenzial der Heilpflanzen adäquat zu nutzen, sei weitere Forschung dringend erforderlich. So das Fazit von Andreas Michalsen:

Regie Wort-Take 12 (Andreas Michalsen)
 Wir haben es heute viel mit chronischen Krankheiten zu tun, chronische Schmerzerkrankungen, chronische Darmerkrankungen, chronische entzündliche Erkrankungen, und genau da sind natürlich die Heilpflanzen an der richtigen Stelle. Weil sie Wirkungen haben, die etwas Zeit benötigen, bis sie ihre volle Wirksamkeit entfalten, aber dadurch, dass sie auch nicht so stark sind, dann auch mit weniger unerwünschten Wirkungen behaftet sind. Das heißt, wenn man beispielsweise Cortison reduzieren kann, weil man beispielsweise bei Rheuma Brennnessel oder Teufelskralle einnimmt, dann ist das ne gute Sache.

Spr.in Der Internist erforschte vor seinem Ruf nach Berlin viele Jahre an der Uniklinik Essen traditionelle Naturheilverfahren. Unter anderem testeten die Mediziner dort an mehr als 1000 Arthrosepatienten eine heute sehr ungewöhnliche Therapie:

Regie Wort-Take 13 (Andreas Michalsen)
 Die Blutegel, die haben uns wissenschaftlich gesehen unglaublich viel Freude bereitet. Wir kamen ja eigentlich dazu aus der Beobachtung von erfahrenen naturheilkundlichen Ärzten und Heilpraktikern und haben dann dort gelernt und gesehen, dass die vor allem bei Arthrosen, Kniearthrosen, Schulterarthrosen das mit großem Erfolg einsetzen. Und dann haben wir Studien dazu gemacht, erst eine, dann die zweite, dann die dritte, und festgestellt, dass die Wirkung dieser Blutegeltherapie bei der Kniearthrose eine ganz erstaunliche ist. Sie müssen sie einmal ansetzen, die Blutegel, die Prozedur dauert etwa eine Stunde, und dann haben Sie in der Regel einen schmerzlindernden Effekt über mehrere Monate. Und der schmerzlindernde Effekt ist in seiner Ausprägung so groß, wie man das eigentlich bislang mit keiner anderen Methode gesehen hat.

Spr.in Aufgrund der bisherigen Untersuchungen vermuten die Mediziner, dass eine Therapie mit Blutegeln generell bei Arthrose und lokalen Schmerzen hilft. Denn:

Regie Wort-Take 14 (Andreas Michalsen)
 Erstmal beißen die sich ja in die Haut kurz hinein, das gibt einen leicht unangenehmen Schmerz im ersten Moment, und dann geben die Blutegel, während sie saugen, sehr viel Substanz in das Gewebe ab. Und findige Pharmakologen haben diese Substanzen natürlich jetzt analysiert, und da hat man – jedes Jahr wächst die Anzahl – erst war man bei 30, dann bei 50, jetzt ist man schon bei 70

Substanzen, die man identifiziert hat im Labor, und die sind in der Regel entzündungshemmend, schmerzlindernd, also haben genau diese Eigenschaften, die letztlich auch verstehen lassen, warum das wirksam sein könnte bei Arthrose und bei Schmerz.

Regie

Musik

Spr.in

Fast ebenso beliebt wie die traditionellen Naturheilverfahren ist in Deutschland die Homöopathie. Viele Schulmediziner halten die hoch verdünnten homöopathischen Mittel für unwirksam, doch eine riesige Schar begeisterter – auch sehr prominenter - Anhänger beruft sich auf persönliche gute Erfahrungen mit dieser Methode.

Zit.

„Die Homöopathie ist eines der wenigen Spezialgebiete der Medizin, das keine Nachteile, sondern nur Vorteile mit sich bringt.“

Spr.in

... urteilte beispielsweise der Geigenvirtuose Yehudi Menuhin.

Zit.

„Als Musiker kann ich nicht anders, als an die Homöopathie zu glauben, da der Geigenspieler weiß, wie sein gesamter Ausdruck von der winzigsten, subtilsten, unendlich kleinen und feinen Tonveränderung abhängt.“

Spr.

Viele Homöopathie-Anhänger teilen Menuhins Einschätzung. Obwohl in den homöopathischen Verdünnungen der eigentliche Wirkstoff kaum noch oder überhaupt nicht mehr nachweisbar ist.

Spr.in

Eine aktuelle Patientenstudie, die nicht untersuchte, wie und warum Homöopathie wirkt, sondern ob sie hilft, zeichnet dennoch ein positives Bild.

Claudia Witt fasst die Ergebnisse zusammen:

Regie

Wort-Take 15 (Claudia Witt)

Wir haben ja in einer großen Studie gesehen, dass hauptsächlich chronisch erkrankte Patienten Homöopathie in Anspruch nehmen, also viele Frauen mit Kopfschmerzen, Männer mit Heuschnupfen, Kinder mit Neurodermitis, und wir haben gesehen, dass es diesen Patienten über zwei Jahre Behandlung deutlich besser geht und auch nach acht Jahren noch besser geht.

Spr. Bei dieser Langzeit-Studie fehlte allerdings eine Placebo-Kontrolle, außerdem konnten die Patienten parallel weitere Heilverfahren nutzen. Es ließ sich also nicht feststellen, welchen Anteil andere Therapien an der Besserung hatten und ob ein Placebo ähnliche Wirkungen hervorgerufen hätte wie die homöopathischen Globuli.

Regie Wort-Take 16 (Claudia Witt)
 Es gibt aber auch über 100 placebokontrollierte Studien zur Homöopathie, die dann wirklich die reine Wirkung des homöopathischen Mittels untersuchen. Und es gibt Übersichtsarbeiten, die diese Studien zusammenfassen. Und es ist so, dass diese Übersichtsarbeiten nicht zu nem ganz einheitlichen Ergebnis kommen, es gibt positive und es gibt eine, eine neuere, die keinen Unterschied findet Man muss aber ganz ehrlich sagen, wenn man das Ganze insgesamt betrachtet, dann kann man davon ausgehen, dass die Rolle, die die homöopathische Arznei im Vergleich zu einem Placebo spielt, eher keine oder ne ganz geringe Rolle hat. Und wahrscheinlich das Gesamtpaket der Behandlung, wozu das ausführliche Gespräch, natürlich auch Lebensstilberatung und andere Dinge gehören, wahrscheinlich den größeren Einfluss auf den Behandlungserfolg haben.

Spr.in Aktuelle Studien bestätigen, wie wichtig bei vielen Erkrankungen – unabhängig von der eigentlichen Therapie - eine gute Kommunikation zwischen Arzt und Patient für den Behandlungserfolg ist. Denn eine positive Arzt-Patienten-Beziehung aktiviert nachweislich die Selbstheilungskräfte.

Spr. Eine vertrauensvolle Beziehung zu dem behandelnden Arzt reduziert Stress und Ängste des Patienten. Damit verringern sich auch stressbedingte Beschwerden. Außerdem werden im Körper der Patienten vermehrt Botenstoffe ausgeschüttet, die beispielsweise Schmerzen lindern oder beruhigend wirken.

Spr.in Der Gedanke liegt also nahe, dass bei homöopathischen Behandlungen, zu denen in der Regel auch ein intensiver Kontakt zwischen Arzt und Patient gehört, die Gespräche wirken und nicht die Globuli.

Spr. Doch die Sachlage bleibt verzwickelt. Denn dieser einleuchtenden Erklärung widersprechen positive Befunde aus der Tiermedizin:

- Regie Wort-Take 17 (Claudia Witt)
 Es gibt zum Beispiel eine Studie in der Massentierhaltung, und zwar bei Ferkeln, und hier wurden die Ferkel in zwei Gruppen eingeteilt, also es wurden ganze Ställe sozusagen zugeteilt. Und die eine hat Homöopathie bekommen, die eine Gruppe, und die andere Placebo und es ging um die Verhütung von Erkrankungen. Weil das ist ja ein wichtiges Thema sozusagen, bei der Tierhaltung auftretende Infekte. Und man hat dann gesehen, dass die homöopathisch behandelte Gruppe weniger Infekte hatte als die Gruppe, die Placebo hatte.
- Spr. Erklären können die Wissenschaftler diesen Effekt nicht.
- Regie Wort-Take 18 (Claudia Witt)
 Das ist ja das Problem mit der Homöopathie, dass man, sobald man sich in diesem hoch verdünnten Bereich bewegt, und das war auch in diesem Fall so, dass man dann eigentlich nicht erklären kann, wie es wirkt. Weil in den Arzneimitteln ja nichts mehr drin ist. Und natürlich mit Ferkeln in der Massentierhaltung Zuwendung nicht wirklich die relevante Rolle spielen sollte.
- Zit. „Die Homöopathie ist die Sphinx unter den zeitgenössischen Medizinsystemen geblieben.“
- Spr.in ... lautet das Resumée des Philosophen und Homöopathieanhängers Peter Sloterdijk zum bisherigen Stand der Erkenntnisse.
- Zit. „Ein erratischer Block inmitten der Technikzivilisation, plausibel und unglaublich in einem, rätselhaft und wirkungsvoll, ein Gebilde von gestern und von morgen.“
- Regie Meditationsmusik
- Spr.in Homöopathie und klassische Naturheilverfahren gehören in Deutschland seit langem zu den besonders häufig genutzten alternativmedizinischen Angeboten. Doch in den letzten Jahren geht der Trend immer stärker zu den traditionellen asiatischen Therapien. Obwohl auch bei einigen dieser Verfahren bisher wissenschaftlich anerkannte Nachweise der Wirksamkeit fehlen.

Spr. Das gilt für das indische Ayurveda, die tibetische und einige Aspekte der traditionellen chinesischen Medizin. Fernöstliche Methoden wie Yoga und Meditation hingegen, die ursprünglich gar nicht als Heilverfahren galten, sind mittlerweile gut untersucht und präsentieren überraschend deutliche medizinische Effekte.

Regie Atmo 6 Yoga-Unterricht
Wir üben Suriya Namastar. Den Sonnengruß. Legen Sie beim Ausatmen die Handflächen aneinander. Einatmen und die Hände zum Himmel strecken. Beim Ausatmen nach vorn neigen, Hände aufsetzen und zu den Knien gucken. ...
(danach unter den Spr.in-Text legen)

Spr.in Eine Übung aus dem Hatha-Yoga, das vor allem mit Körperübungen arbeitet, die langsam, konzentriert und immer in Einklang mit dem Atemrhythmus geübt werden.

Spr. Seit einigen Jahren empfehlen die Krankenkassen Hatha-Yoga als Entspannungstraining. Doch inzwischen ist klar, die indischen Übungen bewirken noch weitaus mehr.

Regie Wort-Take 19 (Kira Krenz)
Ich hab mit Yoga angefangen, weil ich Rückenprobleme habe, also Schulterprobleme. Die hatte ich ungefähr acht Jahre lang. Das war so fast chronisch, würde ich sagen. Ich habe auch andere Sportarten ausprobiert, also ich war schwimmen, ich hab Kletter-Training gemacht, es hat mir persönlich nichts gebracht.

Spr.in Die zahnmedizinische Assistentin Kira Krenz suchte wegen ihrer chronischen Schulterschmerzen eine Berliner Gemeinschaftspraxis auf, deren Ärzte gleichzeitig Yogalehrer sind. Sie verschreiben ihren Patienten Yoga-Übungen, die auf deren jeweilige Beschwerden genau abgestimmt sind. Kira Krenz praktiziert inzwischen seit sieben Monaten Yoga. Ihre Erfahrungen:

Regie Wort-Take 20 (Kira Krenz)
Besser geworden ist es seit ein paar Monaten, wo ich merke, das bleibt auch so. Das ist besser. Ich habe diese Kraft im Rücken. Jetzt sind die Schmerzen fast weg. Und wenn ich Schmerzen bekomme, ich kriege sie schneller weg mit bestimmten Übungen.

Spr. Studien bestätigen: Yoga hilft bei chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates und bei Spannungskopfschmerzen. Darüber hinaus wappnen die Übungen gegen Stress. Das Training beugt aber nicht nur vor, sondern hilft auch Menschen, die schon lange unter starkem Stress leiden und bereits körperliche Folgen der Daueranspannung spüren.

Spr.in Das belegen mehrere Untersuchungen, die Professor Andreas Michalsen und seine Kollegen von der Uni-Klinik Essen durchgeführt haben. Frauen, die unter verschiedenen massiven stressbedingten Symptomen litten, praktizierten drei Monate lang intensiv Yoga. Danach hatten sich bei fast allen die Beschwerden deutlich verringert. Und die gesundheitlichen Effekte ließen sich auch objektiv nachweisen:

Regie Wort-Take 21 (Andreas Michalsen)
Da haben wir Stresshormone im Speichel und im Blut gemessen und fanden beispielsweise, dass sowohl nach einer Yoga-Übungsstunde, also diesen 90 Minuten, als auch im gesamten Zeitraum die Stresshormone deutlich abfielen. Und dann haben wir das noch ergänzt, man kann auch im Herz-Kreislauf-System Stress messen, am bekanntesten ist der Blutdruck, der ist sehr stressanfällig, aber da gibt es auch noch weiterführende Untersuchungen, wo man die Gefäßentspannung messen kann, und das haben wir auch integriert. Und eigentlich immer die ähnlichen Effekte gesehen.

Spr. Yoga beugt auch Herz-Kreislauf-Krankheiten vor. Messungen zeigen, dass sich sogar die gefährlichen Ablagerungen in den Adern deutlich verringern. Also das, was umgangssprachlich als "Verkalkung" bezeichnet wird.

Regie Wort-Take 22 (Andreas Michalsen)
Im Grunde genommen handelt es sich um noch aktives Gewebe, wo Entzündungsprozesse stattfinden, Stresshormone auch zu dem Entzündungsprozess beitragen. Das alles führt zu Gewebeswellungen und dann zu Verengungen dieser Gefäße, die eben dann bis zum Herzinfarkt Beschwerden erzeugen können. Das ist aber nicht unabänderlich. Und in diesen Studien, wo diese Effekte gezeigt wurden, dass sich Gefäßverkalkungen durch Yoga zurück bilden, sowohl an den Herzkranzgefäßen als auch an der Halsschlagader, war das sehr eindrücklich.

Regie Musik

Spr.in Vielen Patienten würde eine Kombination von schulmedizinischen und komplementären Therapien am besten helfen. Doch Schulmediziner wissen oft nur wenig über alternativmedizinische Verfahren.

Spr. Um Informationen auszutauschen und aktuelle Forschungsergebnisse aus beiden medizinischen Schulen zu präsentieren, haben Mediziner der Charité einen europäischen Kongress für integrative Medizin initiiert, der nun jährlich abgehalten wird. Vor wenigen Tagen fand er zum zweiten Mal statt. Benno Brinkhaus, einer der Programmkoordinatoren, konstatiert:

Regie Wort-Take 23 (Benno Brinkhaus)
Wir haben auf jeden Fall ein Interesse der Schulmedizin, es sind auch viele Schulmediziner dabei. Wir haben auch Kooperationen mit schulmedizinischen Gesellschaften, zum Beispiel mit der Kardiologie und der Allgemeinmedizin, und wir wollen diesen Kongress explizit nicht so ausrichten, dass es ein Komplementärmedizinkongress wird, sondern wir suchen den Dialog zwischen den Schulmedizinern und den Komplementärmedizinern, so dass wir versuchen, für die Patienten das Bestmögliche der jeweiligen Therapieverfahren rauszuholen.

Spr. Damit komplementärmedizinische Verfahren kompetent angeboten werden können, müssen Informationen über diese Methoden auch in das Medizinstudium integriert werden. Doch bis vor wenigen Jahren fehlten solche Lehrinhalte in fast allen medizinischen Studiengängen. Das beginnt sich zu ändern. Die Charité gehört in dieser Hinsicht zu den Vorbildern:

Regie Wort-Take 24 (Benno Brinkhaus)
Wir bieten sowohl im Regelstudiengang als auch im Reformstudiengang, hier in Berlin gibt's einen Reformstudiengang, zusätzliche Kurse und Seminare zu Komplementärmedizin an bis hin zu Wahlpflichtpraktika. Wir haben für die Studenten ein reichhaltiges Angebot an Kursen, wenn sie interessiert sind, einiges davon läuft auch als Pflichtkurs. Aber es gibt einige Universitäten, da wird die Naturheilkunde so gut wie gar nicht gelehrt.

Spr.in Doch das fachliche Interesse steigt stetig. Neuerdings bieten einige Universitäten auch Masterstudiengänge zur Komplementärmedizin an. Und so dürfte die Alternativ-Medizin wohl in absehbarer Zeit in Lehre und Forschung angemessen Raum finden. Zum Wohle der Patienten. Sie

können dann sicherer sein, die jeweils beste Therapie mit den geringsten Nebenwirkungen zu erhalten.

Ende