



Das Beste aus beiden Welten

Integrative Medizin heißt ein Trend aus den USA – möglich, dass demnächst Schul- und Alternativmedizin Hand in Hand arbeiten

Text: Bernhard Hobelsberger



Tabletten schlucken oder Kräutertee trinken? Auf eine westliche Therapie vertrauen, die mit wissenschaftlichen Studien beeindruckt – oder auf eine fernöstliche Methode, die mit Erfahrung punktet? Wer krank wird, musste sich bislang entscheiden, wo er Heilung sucht. Doch die strikte Trennung von Schulmedizin und Alternativverfahren weicht auf. Zu verdanken ist das einem Trend, der als *integrative care* in den USA entstand und sich inzwischen auch bei uns durchsetzt. Nur vergangenen Sommer entbrannte erneut eine heftige Diskussion über Sinn und Unsinn der Homöopathie. Es wurde moniert, dass bei dem Geschäft ▶

mit den Kügelchen Milliarden verdient würden – ohne dass sich der Nutzen für die Patienten belegen lasse. *Der Spiegel* vermeldete, dass der Umsatz von homöopathischen Mitteln in Deutschland seit 1995 um 81 Prozent gestiegen sei. Es gab Gerüchte, dass einige Globuli aus Kakerlaken, Coca-Cola oder Pferdehaaren hergestellt würden. Kritiker vertuefelten die Homöopathie als Hokuspokus. Trotzdem ist der Trend nicht mehr aufzuhalten: Immer mehr Ärzte verknüpfen Konventionelles mit Unkonventionellem, um ihren Patienten die optimale Therapie anzubieten. Von Schulmedizinern geführte Kliniken verordnen Qigong oder Osteopathie. Und Hochschulen richten Lehrstühle für naturheilkundliche Forschung ein, wie zum Beispiel das Uniklinikum Hamburg-Eppendorf ein Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin. Was Sie jetzt wissen sollten:

Wieso genügt Schulmedizin allein nicht mehr?

Die konventionelle Heilkunde neigt dazu, Patienten auf eine kaputte Bandscheibe oder eine kranke Niere zu reduzieren – eine Folge des hohen Spezialisierungsgrades, den die Medizin inzwischen erreicht hat. Die Lebensumstände, Bedürfnisse und Befindlichkeiten der Menschen kommen dabei oft zu kurz. Aber solche „weichen Faktoren“ spielten eine wichtige Rolle im Heilungsprozess, sagt Dr. Miriam Ortiz von der Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin in Berlin. „Erst allmählich kommt diese Erkenntnis auch in der Ausbildung von Medizinstudenten zum Tragen.“ Der eingeschränkte Blick auf das erkrankte Organ trägt mit dazu bei, dass die Apparatedizin vor chronischen Beschwerden wie Rückenleiden, Stoffwechselstörungen oder Migräne häufig kapitulieren muss.

Was macht die Integrative Medizin anders?

Sie vereint schulmedizinische Behandlung und sogenannte komplementäre Verfahren wie Naturheilkunde oder Akupunktur, die die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Im Mittelpunkt der „Nimm2-Me-



dizin“ steht das Arzt-Patienten-Verhältnis und die Aufklärung. „Die Leute haben ein hohes Informationsbedürfnis, das wir als Ärzte erfüllen müssen“, bestätigt Prof. Thorsten Doering von der Deutschen Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren im vogtländischen Bad Elster. Dort werden Patienten sogar ermutigt, mitzuentcheiden, welche Therapien sie nutzen möchten. Gewinnt man die Autonomie über seine Krankheit zurück, verbessern sich die Heilungsaussichten.

Welche Therapien kommen zum Einsatz?

Patchwork-Mediziner bedienen sich aller seriösen Verfahren, die die Alternativmedi-



Akupunktur gegen Rückenprobleme? Oft erfolgversprechender als Schulmedizin

Gesund durch Globuli – nur ein Placebo-Effekt?

Er macht tatsächlich einen messbaren Teil der Erfolgsgeschichte von Homöopathie oder Akupunktur aus. Aber davon profitiert nicht nur die sanfte Medizin. Auch die Tablette gegen Magenverstimmungen und selbst eine Herz-OP wirken dank positiver Erwartungshaltung besser. Trotzdem wird Patienten mehr als nur Pflaster für die Seele angeboten. So zeigte die weltweit größte Akupunktur-Studie „Gerac“ (German Acupuncture Trials) mit mehr als 2200 Schmerzpatienten, dass „Nadelstiche“ bei Rückenproblemen der Schulmedizin deutlich überlegen sind.

Wie läuft eine integrative Behandlung eigentlich ab?

Angenommen, jemand geht mit Bluthochdruck, hohen Cholesterinwerten und Übergewicht zum Internisten. Ein konventioneller Arzt würde ihm Medikamente verschreiben und ihm den Rat geben, sich mehr zu bewegen. „Das reicht aber meist nicht“, sagt Miriam Ortiz. „Vielleicht verhindert ein gewichtsbedingter Knieverschleiß, dass jemand Sport treibt.“ Anhänger der Integrativen Medizin entscheiden sich für Akupunktur, um die Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit wiederherzustellen – und schaffen damit die Voraussetzung, den Blutdruck zu senken. In jedem Fall gehöre ein intensives Gesundheitscoaching dazu. „Wir legen mit dem Patienten zum Beispiel das Wunschgewicht fest und helfen ihm mit Kursen zu Ernährung, Bewegung oder Entspannung, dieses Ziel auch zu erreichen.“

zin bietet: angefangen bei Pflanzenheilkunde und Schröpfen über Akupunktur, Entspannungsverfahren und Homöopathie bis hin zur Kneipp'schen Wassertherapie. Auch auf Osteopathie, Yoga oder Ernährungsumstellung greift man zurück. „Wichtig ist uns, dass die Methoden von Ärzten überwacht werden und dass sie sich wissenschaftlichen Studien stellen“, sagt Reha-Spezialist Thorsten Doering. Mit Esoterik-Spielereien wie Pendeln oder biodynamischen Heilwässern hat Integrative Medizin nichts zu tun.

Bei welchen Krankheiten hilft der neue Ansatz – und wo sind die Grenzen?

Erfolge zeigten sich besonders bei Schmerzpatienten, so Klinikchef Doering. „Oft gelingt es uns, mit alternativen Behandlungen Medikamente einzusparen oder komplett zu ersetzen.“ Auch bei Hauterkrankungen, Stoffwechselstörungen, Allergien, wieder-

kehrenden Infektionen und Magen-Darm-Problemen bewährt sich ein ganzheitlicher Ansatz. Dasselbe gilt für Schlafstörungen, Burnout oder Angstzustände. Ob die alternative Medizin bei Depressionen hilft, wird derzeit mit einer Homöopathie-Studie an der Charité erforscht. Nur die Intensivmedizin bleibt Hightech-Domäne, ebenso wie die Diagnostik. Die Stärke der Integrativen Medizin liege in der Therapie, sagt Prof. Thorsten Doering.

Wo findet man Spezialisten?

Die Zahl der Institute, die integrativ arbeiten, wächst jedes Jahr. Mittlerweile existieren bereits an fünf deutschen Unis eigene Lehrstühle für Naturheilkunde oder Komplementärmedizin – meist verbunden mit einer Ambulanz zur Patientenversorgung. Darüber hinaus gibt es bundesweit 16 naturheilkundlich arbeitende Krankenhäuser und etliche Reha-Kliniken, die Naturheilkunde integrieren (siehe Kasten). Auch niedergelassene Allgemein- oder Fachärzte setzen vermehrt auf alternative Methoden: Allein die Zahl der Mediziner mit Zusatzbezeichnung Homöopathie hat sich in den letzten 15 Jahren mehr als verdoppelt.



Mit Pendeln oder biodynamischen Heilwässern hat Integrative Medizin nichts zu tun



Adressen und Infos

- Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin (CHAMP) Berlin, www.champ-info.de
- Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren Bad Elster, www.dekimed.de
- Ambulanz für Naturheilkunde und Integrative Medizin Universitätsfrauenklinik Heidelberg, www.klinikum.uni-heidelberg.de
- Klinik für Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin Kliniken Essen-Mitte, www.uni-due.de/naturheilkunde
- HanseMerkur Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin Uniklinikum Hamburg-Eppendorf, www.tcm-am-uke.de

Auch Krankenkassen und Berufsverbände (z. B. Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte e. V.) helfen einem bei der Arztsuche weiter.