



Naturheilkunde


und andere ergänzende Heilmethoden



Naturheilkunde

und andere ergänzende Heilmethoden





Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft,
die im Inneren eines jeden von uns liegt.

Hippokrates
460 - 377 v. Chr.



Naturheilkundliche Behandlungsmethoden erfahren in den letzten Jahren ein zunehmendes Interesse nicht nur bei Patienten, sondern auch bei vielen Therapeuten. Der Wunsch nach nebenwirkungsarmer Therapie und die Suche nach Alternativen zur Schulmedizin trifft dabei auf eine Fülle von Angeboten, die vor allem außerhalb der Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherungen ständig wachsen.

Der Umgang mit Naturheilverfahren in unserem Gesundheitssystem ist noch immer oft geprägt von Vorurteilen und reicht von grundsätzlicher Ablehnung bis zu teils dogmatischer Befürwortung mit Überschätzung ihrer Möglichkeiten bei gleichzeitiger Verteufelung der jeweils anderen Therapierichtung.

Für den Betroffenen ist es schwierig den Stellenwert der Naturheilmedizin sachlich zu bewerten, da verfügbare Informationen nicht selten auch von den Interessen der »Anbieter« im Gesundheitssystem einseitig geprägt sind.

Dabei ist es unbestritten, dass die ergänzenden naturheilkundlichen Behandlungsmethoden vielen Patienten sehr geholfen haben, ihre Erkrankung zu bewältigen. Grundlagen für den Umgang mit Naturheilverfahren liefert diese Broschüre, die sich an Betroffene mit chronisch rheumatischen Erkrankungen wendet.

Dr. med. Reinhard Hein

Herausgeber

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Redaktion

Susanne Walia

Fachliche Beratung

Christel Kalesse und Arbeitsgemeinschaft
»Ergänzende Heilmethoden« der Deutschen
Rheuma-Liga Landesverband Berlin

Projektentwicklung

Susanne Walia, Christa Dahm

Gestaltung

diller.corporate, Köln
www.diller-corporate.de

Druck

medienHaus Plump, Bad Honnef

1. Auflage - 30.000 Exemplare, 2004
Drucknummer: A 26/BV/06/04

Bildnachweis

Comstock; PhotoDisc; privat; ThinkStock

Vorwort	5	
1 Naturheilkunde und Komplementärmedizin	9	
1.1 Naturheilkunde – was ist gemeint?	10	7
1.2 Was ist Rheuma?	11	
1.3 Wie erhalte ich ergänzende Heilmethoden?	12	
2 Altbewährt – die Klassiker unter den Naturheilverfahren	15	
2.1 Heilsames Wasser: Hydrotherapie	16	
2.2 Gesunde Ernährung ist Medizin	18	
2.3 Bewegendes für Körper und Seele	19	
2.4 Was das Leben zusammenhält – Ordnungstherapie	23	
2.5 Pflanzenkräfte wirken – Phytotherapie	24	
3 Asia-Import – Traditionelles aus Fernost	29	
3.1 Chinesische Medizin	30	
3.2 Indische Medizin	35	
4 Markt der Möglichkeiten – was es sonst noch alles gibt	37	
4.1 Homöopathie	38	
4.2 Orthomolekulare Medizin	40	
4.3 Enzymtherapie	41	
4.4 Neuraltherapie	42	
4.5 Musik- und Kunsttherapie	43	
4.6 Außenseitermethoden	44	
Hilfreiche Adressen	45	
Das Netzwerk der Deutschen Rheuma-Liga	46	
Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	48	
Weiter Publikationen der Deutschen Rheuma-Liga	50	



1

KAPITEL

8

NATURHEILKUNDE UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN – EIN GEGENSATZ ZUR SCHULMEDIZIN ?

1

9

KAPITEL

- 1.1** Naturheilkunde – was ist gemeint ?
- 1.2** Was ist »Rheuma«?
- 1.3** Wo bekomme ich ergänzende Heilmethoden?

NATURHEILKUNDE – WAS IST GEMEINT ?

1.1

10

Trotz der großen Fortschritte in der schulmedizinischen Behandlung, insbesondere der chronisch entzündlich rheumatischen Erkrankungen, bleibt die Diagnose Rheuma für die meisten Betroffenen mit einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität verbunden.

Der Verlauf der Erkrankung macht für die meisten Patienten eine oft langjährige Einnahme von Medikamenten und eine Umstellung des privaten und beruflichen Lebens infolge der Erkrankung notwendig. Begleiterscheinungen der klassischen Therapie, aber auch die Erfahrungen mit anhaltenden Beschwerden trotz einer erfolgreichen medikamentösen Behandlung sowie der Wunsch, aktiv an dem Therapiekonzept mitzuwirken führen bei vielen Patienten dazu, sich der modernen Naturheilkunde zuzuwenden. (Abb. 1.1_3)

Der Mensch als Ganzes

Die Begriffe **Naturheilkunde**, **Komplementärmedizin** und **alternative Medizin** sind für Patienten oft nicht klar verständlich einzuordnen und sollen im Folgenden erläutert werden. Die **klassischen Naturheilverfahren** umfassen die Begriffe Hydrotherapie (Behandlung mit Wasseranwendungen), Ernährungstherapie, Phytotherapie (Behandlung mit Heilpflanzen), Bewegungstherapie und Ordnungstherapie (Lebensführung). (Abb. 1.1_1) Sie sind heute auch in der wissenschaftlichen Schulmedizin vertreten, während ergänzende Verfahren wie die Homöopathie, traditionelle Medizin anderer Kulturen (z. B. chinesische Medizin, Ayurveda u. a.), ausleitende Verfahren und andere überlieferte und neuere naturheilkundliche Methoden unter dem Begriff der **Komplementärmedizin** zusammengefasst werden. Alle Naturheilver-

fahren nutzen in besonderem Maße die Erfahrungen von Generationen in der Behandlung und im Leben mit der Erkrankung (Erfahrungsmedizin).

Den Naturheilverfahren und der Komplementärmedizin gemeinsam ist die ganzheitliche Betrachtungsweise des einzelnen Menschen und eine ganz auf seine Situation zugeschnittene umfassende Therapie, die sich nicht vornehmlich nur an der Krankheitsdiagnose orientiert. Besonders attraktiv macht diese Verfahren die gute Verträglichkeit und das geringe Nebenwirkungsrisiko in der Hand des erfahrenen Therapeuten.

Wichtig ist es, die Naturheilverfahren nicht isoliert von der übrigen Therapie oder sogar als Ersatz von wissenschaftlich notwendigen Behandlungsmaßnahmen zu sehen und somit die Gefahr von teilweise nicht wieder gut zu machenden Gelenk- oder Gewebsschäden einzugehen. Es handelt sich hier nicht um eine Alternative zu konventionellen Konzepten, z. B. mit Basistherapeutika im Sinne eines Gegensatzes nach dem »entweder oder«, sondern gerade auch nach dem Selbstverständnis moderner Naturheilkunde um **ergänzende Verfahren**, die die Möglichkeiten der Behandlung chronischer Erkrankungen wesentlich bereichern und erweitern. (Abb. 1.1_2)

Die in dieser Broschüre dargestellten Verfahren eignen sich in der Hand des umfassend ausgebildeten Therapeuten zur Ergänzung der übrigen Behandlungsmöglichkeiten, um Restbeschwerden zu lindern, die Wirkung von Basistherapien zu unterstützen, den Medikamentenverbrauch zu verringern und Begleiterscheinungen zu mildern. Dem Patienten ermöglichen sie aktiv am Behandlungskonzept teilzunehmen und selbst etwas für den Therapieerfolg beizutragen und Verantwortung zu übernehmen.

WAS IST »RHEUMA«?

Unter Rheuma werden eine Vielzahl von Erkrankungen zusammengefasst, deren Hauptbeschwerde am Bewegungsapparat liegt.

Dabei unterscheidet man:

- **entzündliche Gelenkerkrankungen und entzündliche Bindegewebs-erkrankungen:** chronische Arthritis, Kollagenosen, Vaskulitiden
- **Gelenkerkrankungen bei Stoffwechselstörungen:** z. B. Gicht
- **degenerative Gelenkerkrankungen:** Arthrose
- **Muskel- und Sehnenkrankungen:** »Weichteilrheuma«, z. B. Fibromyalgie

Zu näheren Einzelheiten verweisen wir auf die umfangreichen Schriftmaterialien, die von der Deutschen Rheuma-Liga zur Verfügung stehen.

1.2

11

KAPITEL



Klassische Naturheilverfahren

Abb. 1.1_1

- Hydrotherapie
- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Ordnungstherapie
- Phytotherapie

Die Einteilung der klassischen Naturheilverfahren geht auf die Kneippsche Therapie zurück.

Therapie chronischer Arthritis

Abb. 1.1_2

- allgemeine Maßnahmen
- Schmerzmittel, NSAR
- **Naturheilverfahren**
- operative Therapie
- psychosoziale Behandlung
- Steroide (Kortison)
- LWAR (Basistherapie)
- intraartikuläre Therapie (Gelenkspritzen)
- physikalische Therapie

Besonders bei der Therapie der chronisch entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sind die Naturheilverfahren nur ein Instrument im Konzert der Behandlungsverfahren.

WIE ERHALTE ICH ERGÄNZENDE HEILMETHODEN?

1.3

12

KAPITEL

Behandlungsmethoden aus den Naturheilverfahren und der Komplementärmedizin werden von Ärzten und Vertretern medizinischer Assistenzberufe, wie Physiotherapeuten (Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Masseuren und med. Bademeistern) sowie Heilpraktikern angeboten. Es ist für den Patienten oft schwierig, Qualifikation und Ausbildungsstand der Therapeuten zu erkennen. Folgende wichtige Merkmale sollten von Patienten beachtet werden:

Ärztewahl

Der Patient erkennt die Qualifikation des Arztes zuerst auch an der Bezeichnung auf dem Arztschild. Die **Arztbezeichnung** ist in der verbindlichen Weiterbildungsordnung festgelegt. Die Bundesärztekammer hat in der Weiterbildungsordnung für Ärzte (Stand 2003) jeweils eine **Zusatzausbildung** Naturheilverfahren, manuelle Medizin / Chirotherapie, Homöopathie und Akupunktur mit umfassenden Ausbildungsinhalten definiert. Diese ist **staatlich anerkannt** und kann als Zusatzbezeichnung von Ärzten mit abgeschlossener Weiterbildung auf dem Praxischild für Außenstehende erkennbar geführt werden.

Diese aktuelle Weiterbildungsordnung hat die Inhalte der Weiterbildungsgänge umfassend definiert und weitgehend erweitert. Die neu eingeführte **Zusatzbezeich-**

nung Akupunktur löst dabei die alte Vollausbildung Akupunktur mit dem sogenannten B-Diplom ab und ersetzt diese. Bisher wurde die Akupunkturfachkenntnis für Ärzte nach Vereinbarung der Fachgesellschaften in Grundausbildung (A-Diplom) und Vollausbildung (B-Diplom) eingeteilt und von den Ärztekammern und Krankenkassen zur Erbringung von Akupunkturleistungen in der Regel anerkannt. Die Zusatzweiterbildungen nach der Musterweiterbildungsordnung steht allen Ärzten mit Facharztanerkennung (einschließlich Allgemeinmedizin) offen.

Heilpraktiker

In Deutschland dürfen nur Vertreter anerkannter medizinischer Heilberufe medizinisch tätig werden. Das **Heilpraktikergesetz** von 1939 regelt die Zulassung zur Ausübung des Berufes eines Heilpraktikers. Die Ausbildung der Heilpraktiker ist nicht gesetzlich einheitlich geregelt und erfolgt meist über private Schulen mit unterschiedlichen Ausbildungsinhalten, Anforderungen und Schwerpunkten. Für den Patienten ist damit der Kenntnisstand des Heilpraktikers auf den verschiedenen Gebieten der Naturheilkunde meist nicht nach außen erkennbar. Die Tätigkeit der Heilpraktiker ist durch Gesetze eingeschränkt, eingreifende Therapieverfahren dürfen nicht angewandt werden.

»Ich habe schon unendlich viel ausprobiert, von A wie Ayurveda bis Z wie Zitronenkur – leider ohne wirklich nennbare Erfolge. Die Erkrankung ließ sich mit viel Phantasie etwas abschwächen, ansonsten ist sie aber ungebremst fortgeschritten.«

Rondy, seit 18 Jahren an Morbus Bechterew erkrankt

Darauf sollten sie beim Erstgespräch achten

Verbindlich ist für alle Therapeuten die Pflicht zur Information der Patienten über die geplanten Behandlungsmaßnahmen, deren Nutzen und Risiken und nicht zuletzt auch der Kosten. Sehr wichtig erscheint die Abstimmung der verschiedenen Therapiemaßnahmen zu einem Gesamtkonzept, die nur durch eine vertrauensvolle Zusammenarbeit

zwischen Patient und allen seinen Behandlern erreicht werden kann.

»Vor die Therapie hat der liebe Gott die Diagnose gesetzt«, heißt ein Ärztesprichwort das anschaulich macht, wie unverzichtbar eine **umfassende und abgesicherte Diagnose** vor jeder Form von Therapie für den Behandlungserfolg ist. Welche Krankheit liegt genau vor? Hier liegt ein wichtiges vermeidbares Risiko, das jeder Patient bedenken sollte, bevor er sich in Behandlung begibt.



Rheuma und Naturheilverfahren

Abb. 1.1_3

Die häufigsten Gründe für Patienten Naturheilverfahren zu nutzen:

- häufig Restbeschwerden trotz der Erfolge der klassischen Medizin
- Angst vor Nebenwirkungen
- Begleiterscheinungen der Basistherapeutika und Kortison
- Folgeveränderungen der chronischen Entzündung auf den gesamten Organismus
- Erfahrungen der Jahrhunderte nutzen
- geringes Therapierisiko

Ärztliche Zusatzbezeichnungen nach der Weiterbildungsverordnung 2003

Abb.1.1_4

Dr. med. Fritz Gelenk

Alle Kassen

Arzt für Naturheilverfahren

Chirotherapie / manuelle Therapie

Homöopathie

Akupunktur

Sprechstunden nach Vereinbarung

Arztbezeichnungen der Naturheilverfahren und Komplementärmedizin



2

ALTBEWÄHRT – DIE KLASSIKER UNTER DEN NATURHEILVERFAHREN

2

15

KAPITEL

- 2.1** Heilsames Wasser: Hydrotherapie
- 2.2** Gesunde Ernährung ist Medizin
- 2.3** Bewegendes für Körper und Seele
- 2.4** Was das Leben zusammenhält – Ordnungstherapie
- 2.5** Pflanzenkräfte wirken – Phytotherapie

Die Anwendung von Wasser zu Heilzwecken bei Gelenkleiden geht in der Geschichte bis auf die Antike zurück und wird schon aus Quellen der Zeit vor Hippokrates 500 v. Chr. berichtet. In der Volksmedizin ist die Hydrotherapie in der Neuzeit durch Vinzenz Priëßnitz (1799-1851) und **Sebastian Kneipp** (1821-1897) populär geworden. Kneipp legte mit seinem Konzept der **Reiztherapie** die Grundlagen für die sogenannten klassischen Naturheilverfahren heutigen Verständnisses.

Die wissenschaftliche moderne **Bädertherapie (Balneologie)** ist erst wenig älter als 100 Jahre und Grundlage unseres jetzigen Bäderwesens. Wasser kann in Form von Bädern, Güssen, Packungen und Umschlägen sowie als Trinkkuren eingesetzt werden. Dabei kommen neben den Inhaltsstoffen der Heilwässer auch Reize durch Temperatur und Ort der Anwendung zur Wirkung. Für Heilzwecke werden meist natürlich vorkommende Mineralquellen genutzt, deren Heilwirkung nach der Erfahrungsmedizin in einem Gutachten eines anerkannten Balneologen bestätigt werden muss (**Heilquellen**). Klassifiziert wird nach Mineralgehalt (Klasse A bis D) und Inhaltsstoffen sowie Temperatur.

Zur äußeren und inneren Anwendung

Bei rheumatischen Erkrankungen kommen vor allem **schwefelhaltige** und **radonhaltige Wässer** sowie vor allem **Thermalquellen** zur Anwendung. Besonders in der Kurmedizin spielt das Vorkommen natürlicher Heilquellen am Kurort eine wichtige Rolle und sollte bei der Wahl des Kurortes mit bedacht werden. (Abb. 2.1_1)

Für die Wirkung von Güssen und Bädern spielen neben den pharmakologischen Effek-

ten der Inhaltsstoffe Reizwirkungen durch Temperatur und Hautkontakt eine Rolle.

Neben lokalen Effekten sind auch systemische Effekte, d. h. auf den ganzen Organismus, nachzuweisen, die besonders bei der zeitlich begrenzten, kurweisen Anwendung zu erwarten sind. Solche **Anwendungen** sind auch zum Teil leicht selbst durchzuführen und sollten dann dem Patienten vom Therapeuten für die Selbstbehandlung gezeigt werden.

Trinkkuren spielen bei der Behandlung von Rheuma eine untergeordnete Rolle. Sehr zurückhaltend zu beurteilen ist die Anwendung von **Sauerstoff** angereichertem oder andersartig physikalisch vorbehandelten Wässern, wie sie heute teilweise angeboten werden. Therapeutische Effekte auf rheumatische Erkrankungen sind hier bisher nicht nachgewiesen.

Auch vor der therapeutischen Durchführung von Bädern sollte immer der Rat des Therapeuten eingeholt werden, um Fehler bei der Art und Dauer der Anwendung zu vermeiden.

Neben Bädern gehört zur Hydrotherapie auch die früher in der Volksmedizin weit verbreitete Anwendung von **Wickeln** und **Umschlägen** sowie die heute populäre Anwendung von **Heilerden** und **Heilschlämmen**. Zu ihnen zählen der Naturfango, Moor und Heilerde. Sie werden in der Medizin meist unter dem Begriff »**Peloide**« zusammengefasst. Wickel und Umschläge meist zur Lokalbehandlung erkrankter Gelenke werden je nach Bedarf wärmeentziehend (**kalte Wickel**), wärmeerzeugend oder schweißtreibend angewandt. (Abb. 2.1_2) Es werden aber auch stoffwechsellanregende Effekte (**Leberwickel**) genutzt.

Güsse können leicht auch selbst durchgeführt werden. Die Anwendung erfolgt kalt (8 bis 12°C), temperiert (15 bis 20 °C) oder warm (37 bis 38°C). Zur Durchführung genügt ein Duschschlauch ohne Brausekopf oder eine Gartengießkanne. Dabei soll das Wasser nur handbreit nach oben aus dem Schlauch ausfließen und bei der Anwendung im Schwall die Haut bedecken.

Für alle hydrotherapeutischen Anwendungen gilt das Prinzip der **Reiz-Regulations-therapie** der Naturheilkunde im besonderen Maße. Auf einen Temperatur- und chemischen Hautreiz erfolgt die Reizadaptation (Reaktion des Körpers unter Beteiligung des gesamten Organismus) mit nachfolgender therapeutischer Wirkung auf die Autoregu-

lation (**Selbstheilungskräfte**) des Körpers. Daher werden Wasseranwendungen meist kurweise für einen begrenzten Zeitraum empfohlen.

Die Anwendung von Wärme in der klassischen finnischen **Sauna**, der Dampfsauna oder moderner Infrarotsaunen wird insbesondere bei weichteilrheumatischen Zuständen und Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke ohne Entzündung empfohlen. Auch hier gilt, dass im Einzelfall entschieden werden muss, ob eine Wärmeanwendung über Sauna für den individuellen Patienten in Frage kommt. Viele Patienten mit **Fibromyalgiesyndrom** erfahren mit Wärmeanwendungen durch Saunabäder eine Linderung ihrer Beschwerden.



Klassifizierung der in der Bädermedizin verwandten Wässer / Heilquellen

Abb. 2.1_1

- Gruppe A: stark mineralhaltig > 1 g/l
- Gruppe B: mineralhaltig bis 1 g/l
- Gruppe C: Thermalquellen > 20° C
- Gruppe D: mineralarme und kalte Quellen (Wildbäder)

Anwendung eines Quarkwickels

Abb. 2.1_2

Feuchter Gelenkwickel zum Wärmeentzug:

Ein großes Frotteetuch als Unterlage, darauf ein ausreichend großes, trockenes Baumwolltuch und ein feuchtes Handtuch auflegen. Das betroffene Gelenk, das wärmeentziehend behandelt werden soll, mehr als daumendick mit kühl-schränk-kaltem Quark bestreichen und zunächst mit dem feuchten und dann mit dem trockenen Tuch fest einschlagen. Der Wickel sollte ca. 20 bis 45 min. liegen bleiben, bis er sich durchwärmt anfühlt.

Eine Wiederholung zweimal täglich ist in aktiv entzündlichen Zuständen möglich.

Der Einfluss der Ernährung auf die Aktivität entzündlich rheumatischer Erkrankungen ist heute im Gegensatz zur Lehrmeinung noch vor 10 Jahren von den meisten Spezialisten unbestritten.

Mehr Fisch, als Fleisch

Eine wichtige Rolle spielt die **Arachidonsäure**, ein Bestandteil tierischer Nahrungsfette. Insbesondere die Aufnahme von viel Arachidonsäure hat, wie man heute weiß, einen entzündungsfördernden Einfluss. Die Arachidonsäure ist in tierischen Fetten unterschiedlich stark enthalten, pflanzliche Nahrungsmittel enthalten diese Fettsäure nicht. Eine tierisch fettarme Kost, reich an entzündungshemmenden meist pflanzlichen Nahrungsbestandteilen und **Omega-3-Fettsäuren** (Fischöl) wird in der Naturheilkunde bei entzündlichen rheumatischen Erkrankung als Grundlage der Ernährungsmedizin empfohlen.

Ein Teil der Patienten berichtet von **individuellen Nahrungsunverträglichkeiten**, die bei der Durchführung einer Ernährungsberatung berücksichtigt werden sollten. Wenn man die Ernährung über allgemeine Empfehlungen hinaus für die Behandlung seiner Erkrankung nutzen möchte, sollte man sich unbedingt einer professionellen **Ernährungsberatung** unterziehen, die ein Ernährungsprotokoll und individuelle Besonderheiten berücksichtigt. Die Gefahr auch langfristig auftretender Mangelzustände oder Essverhaltensstörungen ist sonst nicht auszuschließen.

Fasten kann eine sinnvolle Bereicherung ernährungstherapeutischer Maßnahmen sein. Hier gilt umso mehr die Notwendigkeit vorheriger ärztlicher Beratung und ggf. Begleitung.

Für weitere Informationen zum Thema Ernährung sei an dieser Stelle auf die aktuelle Broschüre der Deutschen Rheuma-Liga »Die richtige Ernährung bei Rheuma« hingewiesen.

»Mit basischer Ernährung habe ich seit 5 Jahren Erfahrung. Bei großer Konsequenz habe ich ein Jahr gelernt. Ergebnis ist eine starke Verbesserung meiner Krankheitssituation. Manchmal mache ich Fehler oder meine, nicht verzichten zu können, so dass ich meine rheumatoide Arthritis negativ beeinflusse. Durch Fasten bekomme ich wieder eine gute Ausgangssituation und bin (fast) schmerzfrei.«

Maren F., RA-Patientin

Die Bewegungstherapie spielt in allen Konzepten zur Therapie rheumatischer Erkrankung eine zentrale Rolle. Auf die klassische physikalische Therapie soll in dieser Broschüre nicht eingegangen werden, sie stellt einen unverzichtbaren Bestandteil der Behandlung aller chronischen Krankheiten des Bewegungsapparates dar und wird meist als **Krankengymnastik** und / oder funktionell motorische **ergotherapeutische Behandlung** durchgeführt. Das Funktionstraining in Gruppen der Rheuma-Liga liefert hier einen wichtigen Beitrag.

Aus dem komplementärmedizinischen Bereich können diese Verfahren durch andere Methoden der Bewegungs-(Physio-)Therapie ergänzt werden. Hier sollen aus dem großen Spektrum nur einige weit verbreitete vorgestellt werden:

Manuelle Medizin / Chirotherapie

Unter diesem Oberbegriff werden heute eine Reihe von Behandlungsverfahren zusammengefasst. Er ist gleichzeitig **Zusatzbezeichnung ärztlicher Weiterbildung** nach der Bundesärztekammer (übersetzt: Behandlung mit den Händen). Die **manuelle Medizin** umfasst die Erkennung und Behandlung reversibler (rückgängig zu machender) Funktionsstörungen des Bewegungsapparates mittels manuell (mit den Händen) durchgeführter Untersuchungs- und Behandlungstechniken. Sie hat zum Ziel, den natürlichen schmerzfreien Ablauf im Bewegungssystem wieder herzustellen. Andere Begriffe für reversible Funktionsstörung sind »Blockierung« oder »Dysfunktion«.

Die manuelle Medizin geht auf die Ärzte Atkinson sowie Still (Begründer der Osteo-

pathie, siehe S. 20) und den Lientherapeuten Palmer (Begründer der Chiropraktik) im 19. Jahrhundert zurück und hat ihre Ursprünge in den USA und England. Noch heute ist die Chiropraktik vor allem in den USA weit verbreitet und wird meist von nichtärztlichen Therapeuten durchgeführt.

In Deutschland haben sich nach dem zweiten Weltkrieg zwei Schulen entwickelt, die **Ärztseminare Hamm (FAC)** und **Dr. Karl Sell** in Isny-Neutrauchburg, die heute im Wesentlichen die Ausbildung durchführen. Die manuelle Medizin oder Chirotherapie ist als Zusatzbezeichnung in der neuen Musterweiterbildungsordnung der Bundesärztekammer verankert und umfasst 320 Std. Seminare.

Für **nichtärztliche Therapeuten** ist die Ausbildung nicht gesetzlich geregelt und erfolgt in meist privaten Schulen nach unterschiedlichen Inhalten. In den Bereich der manuellen Medizin gehören auch die **Chiropraktik** und die **Osteopathie**.

Allen Verfahren der manuellen Medizin ist im Wesentlichen folgendes gemeinsam: Es werden mit den Händen zuerst diagnostische Zusammenhänge erfasst und therapeutische Techniken wie Manipulation und Mobilisation (Grifftechniken) zur Behandlung durchgeführt.

Die manuelle Therapie hat einige **wichtige Gegenanzeigen**, bei der sie nicht durchgeführt werden sollte: Diese können bei allen Zuständen mit Fehlen einer freien Bewegungsrichtung wie aktiven Entzündungen, Tumoren, frische Bandscheibenvorfällen und Verletzungen bestehen. Sie ist damit vor allem für funktionelle Veränderungen im Zusammenhang mit nicht entzündlichen

weichteilrheumatischen Erkrankungen, Rückenschmerzen und Arthrosen geeignet. Vorsicht gilt für alle Verfahren der manuellen Therapie bei aktiver rheumatoider Arthritis, Spondylarthritiden (Morbus Bechterew) sowie manifester Osteoporose (sogenannte relative Kontraindikationen). Voraussetzung einer fundierten manuellen Therapie ist somit auch hier die richtige Diagnose der zugrunde liegenden Störung.

Osteopathie

Die Osteopathie wurde vom amerikanischen Arzt A. T. Still (1829-1917) begründet und hat sich seitdem ständig weiter entwickelt. Die erste europäische Schule wurde zu Beginn der zwanzigsten Jahrhundert in Großbritannien gegründet, nach 1945 verbreitete sich die Methode in ganz Europa und hat gerade in den letzten Jahren in Deutschland große Aufmerksamkeit erlangt.

Die Osteopathie basiert auf der Annahme einer Fernwirkung am Körper auf dem Boden einer strukturellen Störung oder Mobilitäts-

einschränkung am Bewegungssystem. Das Ziel ist eine Korrektur mit Hilfe sanfter manueller Techniken um über Nerven vermittelte Regulationsmechanismen in Gang zu setzen und damit die Heilung zu ermöglichen (strukturelle Osteopathie). Sie wird heute auch bei der Behandlung funktioneller Störungen innerer Organe angewandt (viscerale Osteopathie).

Die Osteopathie basiert auf theoretischen Grundlagen und Erfahrungsmedizin, die nicht wissenschaftlich überprüft und allgemein anerkannt sind.

Im Arztrecht gehört die Osteopathie in den Bereich der manuellen Medizin. Sie wird überwiegend von vielen Heilpraktikern und Vertretern medizinischer Assistenzberufe angewandt.

Die Ausbildung in der Osteopathie ist bisher nicht gesetzlich geregelt und erfolgt über private Institute. Eine geschützte und offizielle Berufsbezeichnung »Osteopath« existiert daher nicht und sagt damit für den Patienten nichts über die vorliegende Qualifikation des Therapeuten.

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Die Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobsen (1885-1976) wurde in den zwanziger Jahren in den USA entwickelt und wird auch Tiefenmuskelentspannungstraining genannt. Dabei handelt es sich um eine Methode, die zur Entkrampfung von verspannten Muskeln angewandt wird.

So, wie Angst und Stress zu einer Verkrampfung der Muskulatur führen, werden umgekehrt durch die Lösung dieser Verkrampfungen seelische Spannungen verringert. Während des Trainings werden von der Hand bis zu den Zehen nacheinander alle Muskelpartien des Körpers angespannt und



entspannt. Dabei sorgt die kräftige Anspannung für eine verstärkte Durchblutung der Muskeln; dieser Zustand wird in der Entspannungsphase als fließende Wärme und angenehme Schwere empfunden. Sie wird vor allem bei weichteilrheumatischen Beschwerden durchgeführt und stellt eine mögliche Maßnahme bei der Behandlung der Fibromyalgie dar. Angebote findet man oft auch bei Psychologen oder in Volkshochschulen.

Massagetechniken

Neben der klassischen Massage bestehen in der Naturheilkunde Verfahren wie die Bindegewebs- und Bürstenmassagen, Reflexzonenmassage, Periostbehandlung (segmentale Reflextherapie an der Knochenhaut) und Akupressur einschließlich Fußreflexzonenbehandlung. Diese werden in der Systematik der als passive Maßnahmen der Bewegungstherapie zugerechnet. Sie führen über lokale Wirkungen auf Durchblutung und Stoffwechsel auch zu systemischen Effekten, die jedoch in ihrem Stellenwert nicht wissenschaftlich untersucht und anerkannt sind, was heute weitgehend zu ihrem Ausschluss aus den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherungen geführt hat.

Die **Akupressur** arbeitet über einige klassische Akupunkturpunkte der chinesischen und asiatischen Medizin und wird in ihrer Wirkung auf ähnliche Mechanismen zurückgeführt. Die **Reflexzonenmassagetechniken** basieren auf einer reflektorischen Wirkung auf das vegetative Nervensystem über Haut- und Unterhautreize auf innerer Organe und Funktionssysteme.

Massagetechniken eignen sich vor allem in Kombination mit aktiven physikalischen Maßnahmen zu Beginn einer Behandlung und zur Schmerzreduktion. Ihre Anwendung wird im Physiotherapiegesetz für die Erstat-

tung über die Krankenkassen stark eingegrenzt und ist selten sinnvoll als alleinige oder langfristig durchzuführende Maßnahme.

Aktive Physiotherapie (Bewegungstherapie)

Moshe-Feldenkrais-Schule

Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984) ist Begründer einer Methode zur bewussten Bewegung und Therapie funktioneller Störungen des Bewegungssystems und des gesamten Organismus. Es war Naturwissenschaftler und Physiker, studierte an der Sorbonne in Paris und lebte später in Tel Aviv. Seine Methode hat bis heute große Verbreitung in USA und Europa gefunden und basiert auf einem **Erlernen und Einüben bewusster Bewegungsabläufe** und sieht Körper und Seele dabei in einer Einheit.

Die Methode erfordert eine längere und intensivere Beschäftigung mit ihren Inhalten und praktischen Übungen bis sie vollständig beherrscht wird. Bewegungstherapie nach der Methode Feldenkrais wird meist in Gruppen über speziell ausgebildete Übungsleiter an Volkshochschulen, Rehabilitationseinrichtungen und Physiotherapiezentren angeboten. Sie kann unterstützend bei allen Störungen des Bewegungsapparates angewandt werden, erfordert einen gewissen Aufwand beim Erlernen der Techniken und Übungen. Es handelt sich um eine erfahrungsmedizinische Methode bisher ohne wissenschaftliche Anerkennung.

Trainingstherapie nach der Methode Heigl

Diese Methode geht zurück auf den Sportlehrer Heinz Heigl (1901-1987), der zunächst eine einfache durchzuführende Trainingstherapie für Jedermann entwickelte,

2.3

»Nach zwei Jahren regelmäßiger Feldenkrais-Therapie kann ich meinen Körper besser wahrnehmen und habe gelernt, Bewegungsabläufe so durchzuführen, dass ich unnötige Belastungen und Schmerzen vermeiden kann. Auf zusätzliche tägliche Krankengymnastik kann ich aber trotzdem nicht verzichten.«

Peter B., Morbus-Bechterew-Patient

22

um zumeist degenerative und funktionelle Beschwerden der Landbevölkerung zu lindern. Hieraus hat sich eine umfassende Therapiemethode zur Behandlung der meisten Beschwerden des Bewegungssystems entwickelt.

Die »**Konditionstherapie Methode Heigl**« wird im Freien in der Gruppe durchgeführt und basiert auf fließenden harmonischen Bewegungsabläufen die leicht durchzuführen sind.

Die Effekte basieren auf der Kombination von Koordinations- und Ausdauertraining, Atemübungen, Klimareiz und seelisch meditativen Aspekten. Die Methode nach Heigl ist im niedersächsischen Nordwesten entstanden und in Norddeutschland weit verbreitet.

Heigl-Gruppen sind heute in ganz Deutschland vorhanden. Es handelt sich um eine volksmedizinische Methode ohne wissenschaftlichen Hintergrund.



WAS DAS LEBEN ZUSAMMENHÄLT – ORDNUNGSTHERAPIE

Unter dem Begriff Ordnungstherapie versteht man in der Naturheilkunde die Einflussnahme auf das Krankheitsgeschehen über die Lebensführung, die Lebensumstände und den Lebensrhythmus sowie über den allgemeinen Umgang mit der Erkrankung.

Gemeint ist ein Gleichgewicht, eine »Ordnung« aller körperlicher und seelischer Funktionen wie Entspannung und Aktivität, Schlaf und Wachphasen, Nahrungszufuhr und Energieverbrauch, Optimismus und Skepsis u.s.w. zu erreichen.

Körper und Seele im Gleichgewicht

Psychologische Verfahren der **Schmerzbewältigung** und **Verhaltenstherapie** gehören ebenfalls zu den in diesem Zusammenhang eingesetzten Maßnahmen. Dazu gehören unter anderem auch die **Patientenschulung** und Information zum Abbau von Ängsten wie die Regelmäßigkeit von aktiven selbst durchzuführenden Maßnahmen .

In der heutigen Wissenschaftsmedizin werden hierfür Begriffe wie **Compliance** (Bereitschaft zur Einhaltung therapeutischer Empfehlungen) und **Coping** (Bewältigung) von Schmerz und Krankheit benützt und ihrer hohen Bedeutung für das Gelingen einer Therapie Rechnung getragen.

2.4

23



PFLANZENKRÄFTE WIRKEN – PHYTOTHERAPIE

2.5

24

KAPITEL

Pflanzenheilmittel werden in der Behandlung rheumatische Beschwerden in allen Kulturen seit langem eingesetzt und haben dabei einen hohen Stellenwert. In den letzten Jahren hat das Wissen über Pflanzenwirkstoffe und ihre biochemische Zusammensetzung stark zugenommen. Zu vielen Heilpflanzen und ihren Wirkstoffen liegen heute positive wissenschaftliche Erkenntnisse aus umfangreichen Studien vor und sind weitgehend unbestritten.

Sechs »Drogen« gegen Rheuma

Heilpflanzen werden traditionell als wässrige Aufgüsse aus Teilen der Pflanze verabreicht, heute stehen darüber hinaus eine Vielzahl von definierten chemischen Auszügen (Extraktpräparate) meist in hoher Konzentration zur Verfügung. Nach dem Arzneimittelrecht unterscheidet man **Phytotherapeutika** mit traditionell überlieferten Wirkungen und **Phytopharmaka** mit wissenschaftlichem Wirknachweis und standardisierten Inhaltsstoffen. Letztere unterliegen einem weitgehend identischen arzneimittelrechtlichen Zulassungsverfahren wie chemische Pharmaka

hinsichtlich einer zielgerichteten Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und Qualität.

Die **Pflanzenwirkstoffe** (in der Fachsprache als »**Droge**« bezeichnet) mit traditioneller Wirkung wurden hinsichtlich der Plausibilität ihrer Wirkung vom damaligen Bundesgesundheitsamt in den 80er Jahren für das deutsche Arzneimittelrecht bewertet und dokumentiert (Kommission E des Bundesgesundheitsamtes und European Scientific Cooperative on Phytotherapy / ESCOP).

Nach heutigem Stand sind sechs Heilpflanzen und eine Heilpflanzenkombination für die innere Anwendung (zum Einnehmen) sowie ein Pflanzenwirkstoff für den äußerlichen Gebrauch (als Heilsalbe) positiv bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises bewertet worden. (Abb. 2.5_1) Es sind hieraus mehrere **Extraktfertigpräparate nach heutigem Arzneimittelrecht zur Therapie zugelassen**.

Grundsätzliches zum Umgang mit Heilpflanzen

Heilpflanzen können innerlich oder äußerlich angewandt werden. **Äußerlich** kommen sie zum Beispiel als Zusatz in Salben und Umschlägen oder als Badezusätze zur Anwendung. Die Wirkstoffe der Heilpflanze sind in bestimmten Anteilen der Pflanze enthalten, die zur Herstellung eines Heilmittels verwendet werden. Die anerkannten Heilpflanzen werden im deutschen Arzneibuch aufgeführt (DAB).

Hier wird der genaue Umgang, die Lagerung und Qualitätssicherung verbindlich geregelt und gesetzlich festgelegt. Beim Einkauf von Heilpflanzen z. B. für Teezubereitungen sollte daher auf die Einhaltung

Erprobte Heilpflanzen gegen Rheuma

Abb. 2.5_1

- **Brennnesselkraut**
- **Weidenrinde**
- **Teufelskrallenwurz**
- **Birkenblätter**
- **Guajakholz**
- **Cayennepfeffer**



der **Vorschriften nach dem DAB** geachtet werden. Apotheken sind zum Beispiel bei der Zubereitung von Medikamenten und Tees aus Pflanzen an das DAB gebunden. Fragen Sie im Zweifel nach.

Heilpflanzen zur inneren Anwendung können als Teezubereitung einzeln oder in Kombination nach individueller Rezeptur verordnet werden. Dabei kommt der gesamte wasserlösliche Stoffgehalt der Pflanze zur Anwendung. Die Vorschrift zur **Zubereitung des Tees** sollte möglichst genau eingehalten werden, um die arzneilichen Inhaltsstoffe zur Wirkung kommen zu lassen. Teezubereitungen eignen sich nur für niedrige Wirkstoffdosen und milde, meist langfristige Effekte.

Für einen stärkeren und standardisierten Effekt stehen **Extraktpräparate** (meist Kapseln mit Auszügen eines definierten Wirkstoffgemisches) zur Verfügung. Hierbei gilt, dass nicht alle Extraktpräparate aus der gleichen Pflanze die gleiche Wirkstoffzusammensetzung haben müssen. Auch die Dosierung ist wegen der unterschiedlichen Extraktverhältnisse für den Laien meist schwer vergleichbar, was auch einen Preisvergleich verschiedener Hersteller oft unmöglich macht.

Wechselwirkungen

Auch Phytopharmaka können unerwünschte Wirkungen haben, Wechselwirkungen mit chemischen Medikamenten sind nicht auszuschließen. Grundsätzlich gilt, dass Phytotherapeutika erst nach einer längeren regelmäßigen Einnahme ihre Wirkung entfalten und daher für eine Bedarfsmedikation oft ungeeignet sind. Die **richtige Dosierung** ist sehr wichtig, Überdosierungen können im Einzelfall gefährlich werden. Wird zu niedrig dosiert, ist häufig auch die Wirkung nicht zu erreichen. Damit sind Phytopharmaka für eine Selbstmedikation nur bedingt geeignet

und die Einnahme sollte immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Dann können sie eine wertvolle Ergänzung der Behandlungsmöglichkeiten des individuellen Beschwerdebildes sein.

Brennnesselkraut (lat.: *Herba urticae*)

In der Therapie rheumatischer Beschwerden wird die Brennnessel nicht nur in unseren Breiten seit Jahrhunderten eingesetzt. Die Wirkung ist entzündungshemmend und schmerzlindernd. Dabei wurden meist wässrige Auszüge aus den Blättern der Pflanzen, aber auch Brennnesselmus verwendet. Heute sind von der Brennnessel eine Vielzahl von Inhaltsstoffen wie Histamin, Serotonin, organische Säuren, ätherische Öle, Flavonoide und Kieselsäure bekannt.

Diesen konnten zum Teil pharmakologische Effekte zugewiesen werden. Dabei sind **Wirkungen auf die Entzündungsbotsstoffe** (Prostaglandine und Zytokine) nachweisbar, die auch bei modernen chemischen Pharmaka eine wichtige Rolle spielen. Nebenwirkungen sind ausgesprochen selten und unbedenklich.

In klinischen Untersuchungen ist für Brennnesselextrakte eine entzündungshemmende und **schmerzstillende Wirkung** nachgewiesen, wie sie auch für viele Rheumaschmerzmittel (nichtsteroidale Antiphlogistika) bekannt ist. Es ist häufig eine Einsparung solcher chemischen Medikamente möglich.

Kritisch anzumerken ist, dass ausreichend vergleichende Studien mit hoher Qualität nicht vorliegen, um eine sichere Einordnung des Stellenwertes dieser Effekte im Vergleich vornehmen zu können. Unbekannt ist ebenfalls, ob Brennnesselextrakte eine krankheitsmodifizierende Wirkung auf den Verlauf von Arthrosen oder chronisch entzündlich rheumatischen Erkrankungen nehmen kön-

nen. Brennnessel kann in Übereinstimmung mit den Empfehlungen der Kommission E im Bundesgesundheitsamt zur Behandlung rheumatischer Beschwerden eingesetzt werden. Dabei kommen vor allem chronische und mäßig starke Schmerzzustände in Betracht.

daher meist als Extraktpräparat eingenommen. Weidenrindenextrakt kann bei leichteren rheumatischen Beschwerden und entzündlichen Zeichen symptomatisch eingesetzt werden. Eine Wirkung auf den Krankheitsverlauf ist nicht nachgewiesen.

Weidenrinde (lat.: *Salicis cortex*)

Die Weidenrinde wurde schon in der Antike zur Behandlung von Schmerzen und Fieber eingesetzt. Weidenrindenextrakte sind Vielstoffgemische deren wichtigster Vertreter das Salizin ist. Hieraus gelang der Pharmakologie im neunzehnten Jahrhundert die Herstellung der Salizylsäure und 1897 durch dem deutschen Chemiker Hoffmann der Azetylsalizylsäure, dem Wirkstoff des auch heute noch weltweit verbreiteten berühmten Schmerz- und Fiebertmittels.

Salizin und dessen Metabolite (ähnliche chemische Substanzen) sind Hauptwirkstoff der Weidenrinde und vermitteln im Gemisch mit den anderen Inhaltsstoffen hauptsächlich den Effekt der Weidenrindenpräparate. Sie entwickeln hauptsächlich erst nach Verstoffwechslung im Körper ihre Wirkung.

Weidenrinde wirkt ähnlich wie die bekannte synthetische Azetylsalicylsäure vor allem gegen Fieber und Schmerzen, zeigt dabei aber einige wichtige Unterschiede. Es kommt nicht zu einer bedeutsamen Hemmung der Blutplättchen(»blutverdünnender Effekt«) und insgesamt zu einem wesentlich geringeren Nebenwirkungsspektrum.

Patienten mit Allergien gegenüber Salizylaten, Asthma, schweren Nieren- und Leberfunktionsstörungen sowie Schwangere und Kinder sollten Weidenrindenextrakte allerdings zur Sicherheit nicht anwenden. Weidenrinde ist für die Anwendung als Teezubereitung nicht gut geeignet und wird

Teufelskrallenwurzel (lat.: *Tubera harpagophyti procumbens*)

Die Teufelskralle, *Harpagophytum procumbens*, stammt aus dem südlichen Afrika und ist eine Wüstenpflanze. Die arzneilichen Bestandteile stammen aus der Speicherwurzel der Pflanze. Sie gehören zu den Bitterstoffen, was ihre Anwendung in Teezubereitungen stark einschränkt. Meist werden standardisierte Extraktpräparate eingesetzt.

Die pharmakologischen Effekte der Hauptinhaltsstoffe der Iridoglykoside sind heute gut untersucht und weitgehend entschüsselt. Sie vermitteln Wirkungen auf die Botenstoffe der Entzündung und schmerzvermittelnde Substanzen. In klinischen Studien konnte ihr symptomatischer Effekt vor allem auf Beschwerden bei Verschleißerkrankungen der Gelenke gezeigt werden, Studien zur Behandlung der rheumatoiden Arthritis sind nicht ausreichend vorhanden.

Die Extraktfertigpräparate haben heute eine weite Verbreitung in Deutschland gefunden und sind weitgehend in hoher Qualität verfügbar. Die Empfehlungen der Europäischen und deutschen Arzneikommission beziehen sich auf die Anwendung bei Arthrosen und Sehnenreizungen, ferner bei Völlegefühl (Dyspepsie) wegen der Bitterstoffeigenschaften im Stoffgemisch. Hieraus leitet sich auch die wichtigste unerwünschte Wirkung ab, die in Reizungen der Gallenwege und des oberen Verdauungstraktes liegt. Patienten mit Gallenleiden sollten auf die Einnahme verzichten.

**Birke (lat.: *Betula pendula*) und
Pockenholz (lat.: *Guajacum officinale*)**

Diese Pflanzen werden traditionell erfolgreich zur Behandlung rheumatischer Beschwerden eingesetzt, was zu einer positiven Beurteilung in der Kommission E des Bundesgesundheitsamtes und der European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCO) geführt hat. Umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen sind nicht verfügbar.

**Cayennepfeffer
(lat.: *Capsicum frutescens*)**

Cayennepfeffer ist ein wirksamer Bestandteil äußerlich angewandter Präparate bei rheumatischen Beschwerden. Er hat starke schmerzstillende Wirkungen. Der Hauptwirkstoff ist Capsaicin. Es liegen umfangreiche wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkungsweise auf die Schmerz Wahrnehmung und Weiterleitung in Nervenfasern vor.

Verschiedene Wirkungsmechanismen sind biochemisch nachgewiesen worden. In klinischen Studien konnten schmerzstillende, entzündungshemmende und muskelentspannende Effekten belegt werden. Er wird bei allen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates äußerlich als Salbe angewandt und ist auch bei diabetischer Nervenschädigung (Polyneuropathie) wirksam.

Weihrauch (lat.: *Boswellia serrata*)

Weihrauchextrakte werden häufig für die Behandlung von rheumatischen Erkrankungen empfohlen und eingenommen. Die wissenschaftliche Bewertung der Wirkung von Weihrauchprodukten ist bis heute sehr umstritten, ein Wirknachweis konnte in kontrollierten Untersuchungen bisher nicht erbracht werden. Es gibt daher im Unterschied zu den oben genannten Heilpflanzen

bis heute keine positive Bewertung (Monografie) der deutschen oder europäischen Fachgesellschaften und Arzneimittelinstitute. In Deutschland steht kein zugelassenes Arzneipräparat aus Weihrauch zur Therapie rheumatischer Erkrankungen zur Verfügung. Der Einsatz von Weihrauchpräparaten kann in der Rheumatologie daher nicht generell empfohlen werden.

Trotzdem sind in der Erfahrungsmedizin und einzelnen klinischen Studien positive Effekte des Weihrauchs bei der Behandlung vor allem entzündlich rheumatischer Erkrankung wie der rheumatoiden Arthritis beschrieben worden. Dabei scheint Dosierung und Dauer der Einnahme auch hier, wie bei anderen Arzneien aus Pflanzenwirkstoffen eine Rolle zu spielen.





3

KAPITEL

ASIA-IMPORT – TRADITIONELLES AUS FERNOST

3

29

KAPITEL

3.1 Chinesische Medizin

3.2 Indische Medizin

Die **traditionelle chinesische Medizin (TCM)** umfasst nicht nur die klassische Akupunktur, sondern ist ein umfassendes Konzept verschiedener Behandlungsverfahren sowie besonderer Untersuchungstechniken. Sie geht auf eine lange Entwicklung in der Kultur Ostasiens und Chinas zurück und ist auch heute noch Veränderungen und Anpassungen unterworfen.

Zur heutigen TCM gehören äußere Verfahren wie spezielle Gymnastik und Massagetechniken, Bädertherapie und Akupunktur einschließlich Moxibustion (siehe weiter unten) ergänzt durch innerer Verfahren wie Kräutermedizin und Naturstoffbehandlung, Ernährungslehre (Diätetik) und meditative Behandlung. (Abb. 3.1_1)

Die chinesische Medizin ist eng mit der **chinesischen Philosophie** verbunden, die den Ausgleich verschiedener Gegensätze in den Mittelpunkt stellt und bei Störungen der Gesundheit von einem Ungleichgewicht in diesem System ausgeht. So stehen **Yin** für das weibliche und **Yang** für das männliche Prinzip der Schöpfung und des Kosmos und werden auch mit Begriffen wie Erde, Nacht, dunkel, kalt und Struktur für Yin im Gegensatz zu Himmel, Tag, hell, warm und Bewegung für Yang verbunden.

Neben Yin und Yang ist **Qi** der wichtigste Begriff der chinesischen Philosophie. Es bezeichnet die (kosmische) Energie aller Dinge und ist ohne materielle Struktur. Qi fließt z. B. in den Meridianen des Körpers und ist ein wichtiger Faktor im chinesischen Erklärungsmodell der Akupunktur.

Bei der Untersuchung und Diagnose im Sinne der TCM stützt sich die chinesische Medizin immer auch auf Beurteilung der

Zunge und des **Arterienpulses** sowie der **Konstitution** des einzelnen Menschen vor der Behandlung. Die chinesische Medizin gehört in den kulturellen Zusammenhang Chinas und Asiens und kann nicht komplett und unverändert auf die europäischen Verhältnisse unserer Zeit übertragen werden. Die moderne Naturheilkunde hat daher das Konzept der TCM auf unsere heutige Situation angepasst und dort wo dies möglich ist übertragen.

In diesem Kapitel sollen die wichtigsten Verfahren der TCM vorgestellt und in ihrer Bedeutung für die heutige Komplementärmedizin erläutert werden.

Akupunktur, Moxibustion und Schröpfen

Die Akupunktur versteht sich nicht als einzeln stehende Therapiemaßnahme sondern wird mit Methoden der TCM (s. o.) oder westlicher Medizin verknüpft angewandt. An genau festgelegten Hautpunkten wird mit Stahl- (früher auch Gold oder Silber) Nadeln eingestochen, um den therapeutischen Effekt zu erzielen. Neben den Punkten der Körperakupunktur, die auf sogenannten **Meridianen** über den ganzen Körper verteilt liegen, werden auch **Repräsentationszonen** am Ohr, dem Schädel oder der Mundhöhle für diese Effekte genutzt. Die Meridiane werden vereinfacht mit Organnamen benannt und können als Leitbahnen der Energie oder Hilfslinien für Akupunkturpunkte mit therapeutischem Zusammenhang bezeichnet werden.

Die chinesische Akupunktur geht auf eine Tradition von mehr als 1000 Jahren zurück und wurde in den heutigen Jahren systematisiert und vereinheitlicht.

»Mit Akupunktur habe ich erste Erfahrungen während eines Klinikaufenthaltes gemacht. Die starken Schmerzen in der Schulter gingen nach der Behandlung für etwa eine halbe Stunde weg, so dass ich Krankengymnastik machen konnte. Danach waren sie aber wieder da.«

Christel K., RA-Betroffene

3.1

31

Die Grundlage ist der Ausgleich von Energieflüssen und Funktionszuständen des Körpers über eine Wirkung auf das Vegetativum und Reflexmechanismen. Sie wirkt nach westlicher Erklärung über Nervenreflexe, Hormonwirkungen, Wirkungen auf die Blutgefäße, Muskelentspannung und Ausschüttung von Botenstoffen mit schmerzlindernden oder immunmodulierenden Effekten.

Die chinesische Vorstellung kann in der **Lehre von den fünf Elementen** schematisiert werden, die Organfunktionen, Gewebetypen, psychischen Faktoren, den Sinnesorganen, Jahreszeiten aber auch äußeren Entsprechungen in der Natur wie Farben, Jahreszeiten, Geschmacksqualitäten und den Elementen zugeordnet werden. Die chinesische Akupunktur gründet in einer umfassenden Diagnostik, die konstitutionelle Faktoren (Veranlagung und Energiezustand des Einzelnen), chinesische Anamnese (persönliche Krankengeschichte) und Untersuchungstechniken (s. o.) berücksichtigt. Sie führt zu individueller Punktauswahl, Stichtechnik und Reizverfahren sowie Variation der Punkte bei verschiedenen Sitzungen und deren Anzahl.

Bei der **Moxibustion** wird die Akupunkturnadel oder direkt der Akupunkturpunkt durch Verbrennung von Beifußkraut (lat.: *Artemisia vulgaris*) erwärmt. **Schröpfen** nennt man eine lokale Gewebsreizung durch Sog an einem Schröpfglas, meist an Aku-

punkturpunkten oder Schmerzregionen. Die Moxibustion und das Schröpfen werden im Zusammenhang mit der Akupunktur im Gesamtkonzept der Behandlung nach der TCM eingesetzt.

Vor allem in den letzten 60 Jahren hat die Akupunktur weite Verbreitung in Europa gefunden und wurde durch die Erfahrungen mit westlichen Patienten und Diagnosen angepasst. Dies hat zu mehreren umfassenden **europäischen Schulen** geführt, die Akupunktur mit hoher Qualität und wissenschaftlichem Anspruch lehren (z. B. Wiener Schule nach Prof. Bischko, französische Ohrakupunktur nach Nogier u. a.).



Bei der reinen **Schmerzakupunktur** wird auf die oben genannten Methoden und die Erstellung einer chinesischen Diagnose weitgehend verzichtet. Es werden oft festgelegte Punktkombinationen zur Beeinflussung regionaler Schmerzzustände schematisiert angewandt.

rheumatischen Krankheiten häufig auftreten. **Weichteilrheumatische Krankheitsbilder** ohne entzündlichen Prozess (z. B. das Fibromyalgiesyndrom) sind durch Akupunktur häufig günstig zu beeinflussen. **Eine Basistherapie bei der rheumatoiden Arthritis kann die Akupunktur nicht ersetzen!**

Wann Akupunktur?

Die Weltgesundheitsorganisation hat die Akupunktur als wirksame Methode bei einer Reihe von Indikationen in der **Schmerztherapie des Bewegungsapparates**, aber auch bei Lähmungen, gynäkologischen Erkrankungen, vegetativen und psychosomatischen Störungen, Kopfschmerzen und Allergien als wirksam eingeordnet

In der Rheumatologie eignet sich die Akupunktur ebenfalls vor allem zur symptomatischen Therapie, das heißt zur Linderung von Schmerzen und **funktionellen Störungen**, wie Schwellungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Infektanfälligkeit, Verdauungsstörungen, wie sie auch als **Begleiterscheinung von chronisch**

Es konnte bisher keine Wirkung auf den Verlauf der Erkrankung oder die Gelenkerstörung nachgewiesen werden. In der Wiener Schule (nach Prof. Bischof) wird besonders auf die Möglichkeit einer **Verschlechterung** der entzündlichen Zeichen **bei aktiver Entzündung** im Rahmen einer chronisch rheumatischen Erkrankung und falscher Punktauswahl hingewiesen. Die Akupunktur ist daher vor allem zur Behandlung von Schmerz und Beschwerden von rheumatischen Krankheitsbildern ohne entzündliche Aktivität geeignet und sollte eine notwendige medikamentöse Therapie entzündlicher Erkrankungen (z. B. Basistherapie) nicht verzögern oder ersetzen.

Durchführung von Akupunkturbehandlungen

Eine Akupunkturbehandlung dauert in der Regel 20 bis 30 Minuten. Eine Behandlungsserie umfasst bei chronischen Zuständen 10 bis 15 Sitzungen. Der Behandlungsabstand beträgt ein bis zwei mal pro Woche. Die Nadeln werden in verschiedenen Techniken eingestochen und auch im Körper zum Teil manipuliert (Reiztechnik).

Risiken

Eine korrekt durchgeführte Akupunktur führt sehr selten zu Begleiterscheinungen. Lokale meist kleine Blutergüsse sind nicht auszuschließen, Organverletzungen sind bei nicht korrekter Nadellage in Einzelfällen beschrieben, lokale Infektionen können vor allem bei



Dauernadeln (z. B. am Ohr) auftreten. Übertragung von Infektionskrankheiten wie Hepatitis sind bei Verwendung von Einmalnadeln nicht zu erwarten. Der Therapeut muss wie bei allen eingreifenden Maßnahmen den Patienten auch hier vor einer Behandlung aufklären.

Tipp: Arztwahl und Kostenübernahme

*Die Akupunktur ist für Ärzte in der neuen Weiterbildungsordnung fest verankert und darf als **Zusatzbezeichnung** geführt werden. Weiterbildungsumfang und Inhalte werden darin festgelegt. Bisher war in Deutschland die Ausbildung in das A Diplom (Grundausbildung) und das B Diplom (Vollausbildung) unterteilt und umfasste dann mindestens 350 Std. praktische und theoretische Ausbildung und das Ablegen einer anschließenden Prüfung. Fragen sie ggf. ihren Arzt nach seiner Ausbildung und der von ihm geplanten Akupunkturform.*

*Die Akupunktur und TCM ist z. Zt. (Stand: 5/2004) **keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung.***

Die Kosten werden in Ausnahmefällen über so genannte Modellprojekte zur Förderung der Akupunktur bei bestimmten Indikationen im Rahmen einer Schmerzakupunktur zum Teil übernommen. Dazu muss der behandelnde Arzt jedoch einer vertraglichen Regelung mit ihrer Krankenversicherung beigetreten sein. Die Indikation im Rahmen der Modellprojekte sind z. Zt. ausschließlich die Schmerzbehandlung bei Arthrose, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen. Es ist ratsam sich bei seiner Krankenkasse und dem Behandler vorab zu informieren.

*Der **Leistungskatalog der privaten Krankenkassen** beinhaltet die Akupunktur zur Schmerzbehandlung und auch Schröpfkopfbehandlungen.*

Tai Chi

Tai Chi gehört in die chinesische Bewegungstherapie der TCM. Sie umfasst die Gesundheitsvorsorge und Therapie sowie Meditation. Sie hat sich aus einer Selbstverteidigungskunst entwickelt und ist vor allem in den letzten 150 Jahren in China sehr populär geworden. Sie umfasst Übungen, deren Grundrepertoire relativ leicht zu erlernen ist, die jedoch lebenslang erweitert und perfektioniert werden können.

Dabei wird im Stehen ohne Hilfsmittel (meist im Freien) eine langsame fließende Bewegung mit natürlichem Vorbild für alle Gelenke ausgeführt. Wesentlicher Bestandteil ist dabei die aufgerichtete Wirbelsäule im festen Stand und die gelenkschonende fließende Bewegung der Extremitäten und der Gelenke.

Tai Chi ist in den Grundübungen leicht zu lernen, erfordert jedoch regelmäßiges Üben. Tai Chi wird u. a. in Volkshochschulkursen, bei freiberuflichen Lehrern und in Physiotherapieeinrichtungen unterrichtet. Es sollte immer unter fachkundiger Anleitung erlernt werden und erfordert regelmäßiges Üben.

In der Rheumatologie sollte Tai Chi immer auf die gesamte Therapie abgestimmt und hinsichtlich seines Nutzen eingeordnet werden. Von einem Selbststudium und Erlernen aus Büchern wird abgeraten, um Fehler zu vermeiden.





Qi Gong

Qi Gong (Übung der Energie) ist eine meditative Bewegungs- und Atemtechnik, die genutzt wird, um das Qi im Körper (Energiefluss) zu beeinflussen (siehe Grundlagen der TCM).

Es umfasst eine Auswahl von hunderten von Übungen, die immer unter fachkundiger Anleitung erlernt und regelmäßig durchgeführt werden sollten.

Tunia Massage

Es handelt sich um eine spezielle Massage-technik im Zusammenhang der TCM. Sie beruht auf den gleichen theoretischen Grundlagen wie die Akupunktur. Vor allem die gestörte Harmonie der Energieflüsse (Yin und Yang) soll dabei ausgeglichen werden.

Es kommen neben den klassischen Massagegriffen, wie Streichen und Kneten unterschiedlicher Stärke auch Druckmanipulation an bestimmten Punkten (Akupressur) zur Anwendung. Der Akupressur entspricht in der japanischen Tradition die Shiatsu (Fingerdruckmassage).

Methoden der traditionellen chinesischen Medizin

Abb. 3.1_1

- Akupunktur
- Moxibustion
- Tai Chi
- Tunia Massage
- Kräutermedizin
- Diätetik

Was ist Akupunktur

Abb. 3.1_2

Einstiche mit Gold- oder Silbernadeln an genau festgelegten Hautpunkten, die spontan oder druckschmerzhaft sein können, bei funktionellen reversiblen Erkrankungen oder Störungen zu diagnostischen und / oder therapeutischen Zwecken.

Ayurveda

Ayurveda kommt aus dem altindischen und heißt »Wissen vom Leben«. Es handelt sich um eine Gesundheitslehre aus der indischen Kultur und geht auf traditionelle Überlieferung von Jahrhunderten zurück.

In den letzten Jahren wurden diese Traditionen zum Teil neu entdeckt und im Zusammenhang verbunden. Im Ayurveda werden Ratschläge für Körperpflege, Ernährung, Aromatherapie, Entschlackungsmethoden, Musiktherapie, Meditation, Körper- und Atemübungen zusammengefasst. Es gründet sich auf die indische Elementenlehre mit den grundlegenden Funktionsprinzipien Vata (für Luft und Raum), Pitta (für Feuer) und Kapha (für Wasser und Erde). Ayurveda ist somit eine ganz mit der altindischen Kultur verbundene **umfassende Gesundheitstheorie**, deren Bedeutung für die moderne Krankheitslehre weitgehend unbekannt und nicht wissenschaftlich erforscht ist.

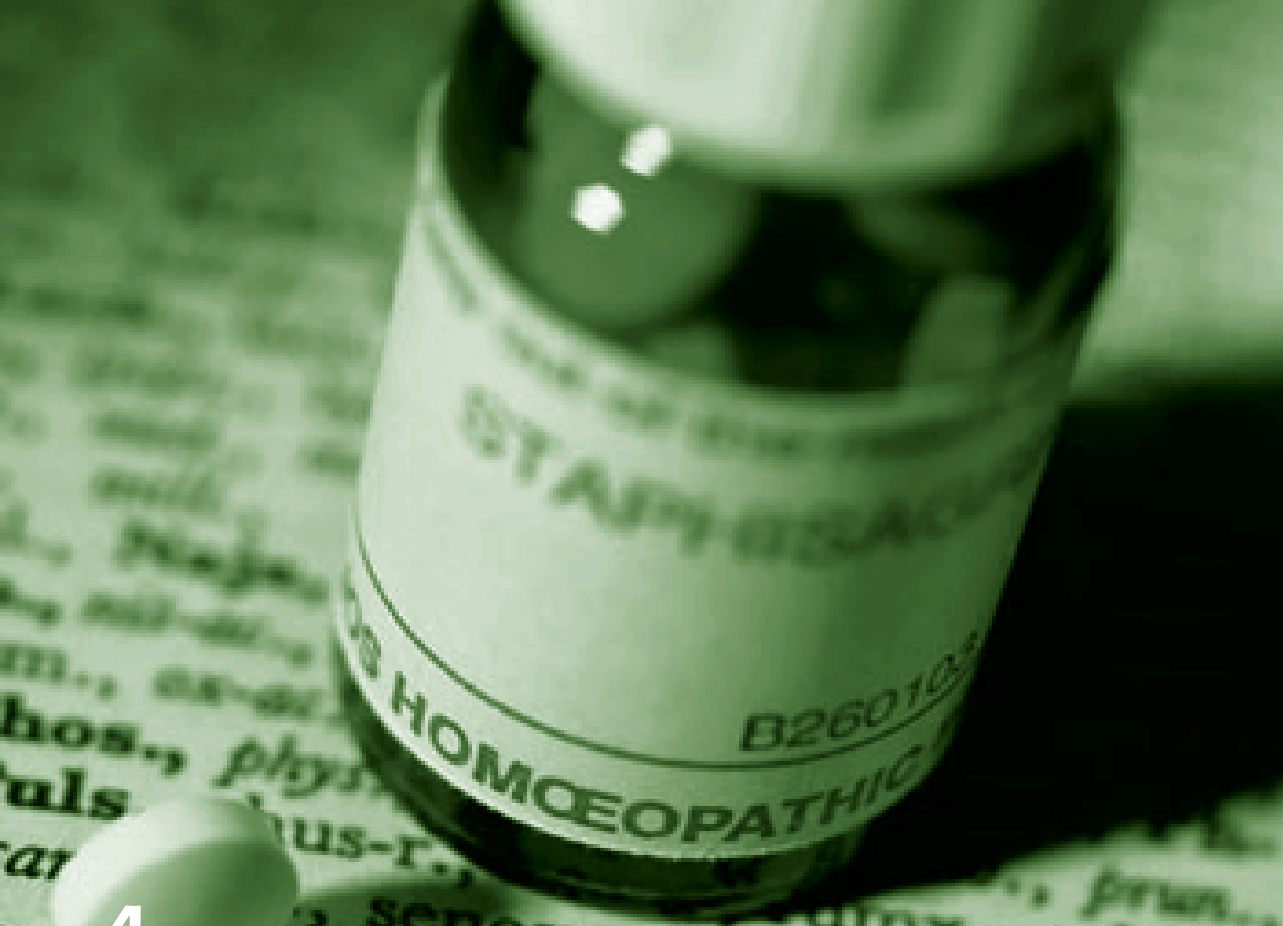
Ayurveda ist in den westlichen Ländern in den letzten Jahren in Mode gekommen und es werden neben seriösen Therapieangeboten (mit notwendigem hohem zeitlichen Aufwand) auch einzelne aus der ayurvedischen Medizin losgelöste Verfahren und Heilmittel zumeist mit vorwiegend durchschaubarem wirtschaftlichem Interesse angeboten. Insgesamt ist ein positiver spezieller Nutzen der ayurvedischen Medizin in der Rheumatologie nicht belegt und bleibt somit hauptsächlich auf den Bereich **Gesundheitsvorsorge** und »Wellness« beschränkt.

Yoga

Yoga ist ein Meditationsverfahren, das hauptsächlich Atemübungen und Körperhaltung zur Entspannung von Körper und Geist nutzt. Der Begriff Yoga geht auf den von Tibet ausgehenden Yoga-tantrischen Buddhismus zurück und wird in abgewandelter Form in der westlichen komplexeren Physiotherapie angewandt.

Es ist vor allem zum Abbau von muskulären Verspannungen und auch seelischen Spannungen besonders bei weichteilrheumatischen Formen rheumatischer Erkrankungen geeignet. Eine wissenschaftliche Überprüfung seiner Effekte steht noch aus.





4

MARKT DER MÖGLICHKEITEN – WAS ES SONST NOCH ALLES GIBT

4

37

KAPITEL

- 4.1** Homöopathie
- 4.2** Orthomolekulare Medizin
- 4.3** Enzymtherapie
- 4.4** Neuraltherapie
- 4.5** Musik- und Kunsttherapie
- 4.6** Außenseitermethoden / Paramedizin

Die größte Verbreitung aller komplementärmedizinischen Verfahren findet in Deutschland die Homöopathie. Die Homöopathie geht auf **Samuel Hahnemann** (1755 bis 1843) zurück, den Leipziger Arzt und Medizinprofessor seiner Zeit. Die von ihm aufgestellten Grundprinzipien gelten grundsätzlich auch heute noch und sind aus einem umfassende Gedankengebäude zu Krankheitslehre und Therapie entstanden.

Das Ähnlichkeitsprinzip geht von einem Behandlungserfolg durch Arzneistoffe aus, die ähnliche Symptome wie bei der Krankheit bei Gesunden hervorrufen. Das Wissen über die Effekte solcher Stoffe wird durch Arzneiprüfung am Gesunden mit genauer Dokumentation ihrer Wirkungen erhoben. Grundlage jeder homöopathischen Therapie ist die sehr genaue individuelle Krankheitsgeschichte (Anamnese). **Die Potenzierung der Arzneien**, das heißt kontinuierliche Verdünnung und Verschüttelung der Arzneistoffe wurde bereits von Hahnemann begründet. Die **klassische** oder **individuelle Homöopathie** basiert auf der Verordnung nur für den einzelnen Patienten ausgewählten Arzneistoffen in individueller Potenzierung.

In der **Komplexhomöopathie** gibt es feste Kombinationen von Arzneisubstanzen, die für ein bestimmtes Beschwerdebild oder Diagnose, zum Beispiel auch aus dem rheumatischen Formenkreis, in Frage kommen.

Wirkung umstritten

Die Homöopathie, vor allem als individuelle klassische Homöopathie, ist in ihrer Wirkung wissenschaftlicher Überprüfung nur sehr begrenzt zugänglich, es liegen überwiegend Studien zur Komplexhomöopathie vor. Die Ergebnisse sind umstritten, insgesamt scheinen sie jedoch einen therapeutischen Effekt zu bestätigen, der mehr ist als nur ein Scheinmedikament (Placebo). In der Medizin von heute bleibt bisher kaum ein Thema so emotional umstritten wie die Homöopathie und ihre Wirkungen.

»Wir lassen zwar unsere Tochter homöopathisch behandeln – aber es ist sehr schwer, die richtige homöopathische Richtung (klassisch, komplex, Hochpotenz ect.) zu finden. Aber selbst wenn man sich für eine Richtung entschieden hat, ist es genauso schwierig einen kompetenten Arzt/Heilpraktiker zu finden. Leider muss wohl jeder den Weg für sich selbst finden.«

Silvia B., Mutter einer rheumakranken Tochter

»Meiner Erfahrung nach werden rheumakranke Kinder oft mit ergänzende Methoden noch zusätzlich belastet, weil sie z. B. ihre Ernährung verändern sollen, noch mehr Therapien absolvieren müssen oder noch mehr Tabletten (wenngleich auch »Natur«) einnehmen müssen. Manchmal richtet das mehr Schaden (seelisch) als Nutzen an. In jedem Fall sollte man als Eltern nicht ohne Absprache mit dem Kinderrheumatologen Naturheilkunde oder gar Außenseitermethoden anwenden.«

Claudia G., Mutter einer inzwischen erwachsenen rheumakranken Tochter

In der Vergangenheit wurde Homöopathie oft als »**entweder/oder**«-Therapie nur nach Absetzen aller allopathischen (klassischen) Medikamente für möglich gehalten. Dies ist heute nicht mehr der Fall. **Es sollte vielmehr dringend davor gewarnt werden, die notwendige Einnahme einer nachgewiesenen wirksamen Therapie (z. B. Basistherapie) zu verzögern oder zu unterlassen.**

Als **unterstützende Maßnahme** kann die Homöopathie günstige und teilweise erstaunlich gute Wirkung entfalten, ihre Hauptindikation besteht in funktionellen potentiell veränderlichen Beschwerden und Zuständen.

Die Homöopathie sollte sich dann auf eine umfangreiche (und zeitintensive) Anamnese stützen und möglichst als individuelle / klassische Homöopathie angewandt werden.

Sie muss eingebettet sein in ein **umfassendes Therapiekonzept** und setzt eine sorgfältige auch klassische wissenschaftliche Diagnose voraus.

Die Homöopathie ist in der Musterweiterbildungsordnung 2003 für **Ärzte** als Zusatzbezeichnung verankert und damit mit festen Ausbildungszeiten und Inhalten verbunden. Homöopathie wird in Deutschland überwiegend von **Heilpraktikern** durchgeführt. Eine gründliche, mehrjährige Ausbildung ist auch bei Heilpraktikern erforderlich.

Grundprinzipien der Homöopathie

Abb. 4.1_1

- Ähnlichkeitsprinzip
- Arzneimittelprüfung an Gesunden
- Spezielle Anamnese
- Potenzierung
- Einzelmittelverordnung

Dieser Fachbegriff bezeichnet eine Behandlung über **Mikronährstoffe** im Körper. Der Begründer dieser Lehre, der amerikanische Nobelpreisträger und Biochemiker **Linus Pauling** hat folgende Definition gegeben: »Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.«

Vitamine, Spurenelemente, Nahrungsergänzungsmittel und Co.

Die orthomolekulare Medizin nutzt ausschließlich Substanzen, die in unserer natürlichen Ernährung auch vorkommen, also Vitamine und Spurenelemente sowie andere Nahrungsbestandteile. Sie geht von einem **Ungleichgewicht zwischen Bedarf und Zu-**

fuhr bei vielen **chronischen Krankheiten** und **Umwelteinflüssen** aus und versucht durch gezielte Zufuhr therapeutische oder vorbeugende Effekte zu erzielen. Dabei werden Mikronährstoffe auch in Dosen eingesetzt, die durch die natürliche Ernährung nicht zu erreichen sind.

Beispiele sind Nahrungsergänzung durch Zink, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E, Vitamin C und andere entzündungshemmende Vitamine. Eine Nahrungsergänzung durch orthomolekulare Substanzen ersetzt dabei nicht die gesunde und günstige Ernährung, kann aber allein durch sie auch nicht erreicht werden.

Die orthomolekulare Medizin (orthos = griechisch: gut, richtig, molekular = lat.: Substanz) besteht erst seit ca. 35 Jahren und ist bis heute wissenschaftlich nicht umfassend abgesichert. Risiken sind jedoch als gering einzuschätzen. Sehr zurückhaltend sollte man mit **Nährstoffbedarfsanalysen aus dem Blut oder Haar** im Labor sein, diese können nur ergänzende Anhaltspunkte bieten und werden oft sehr kostenaufwendig angeboten.



In der Therapie eingesetzte Enzyme (syn.: Fermente) sind Eiweiße mit meist eiweißspaltenden Eigenschaften tierischer oder pflanzlicher Herkunft. Es konnte nachgewiesen werden, dass eine Einnahme solcher Substanzen zur Aufnahme auch in den Körper und die menschlichen Gewebe führt.

Das Ziel der Behandlung ist der **Abbau von Gewebsschlacken** (Stoffwechselresten) im Körper, insbesondere zwischen den Zellen und in den Lymphspalten. Damit könnte ein abschwellender Effekt und entzündungshemmende Wirkung erreicht werden.

Wirkung bei Rheuma umstritten

In klinischen Untersuchungen konnte für einige entzündliche und mit Schwellung verbundenen Zustände eine Wirkung nachgewiesen werden (insbesondere bei Entzündungen im Bereich der Nebenhöhlen und nach Verstauchungen, Verletzungen).

Die wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirkung bei rheumatischen Krankheiten sind umstritten, legen einen günstigen, wenn auch geringen Effekt bei chronischen Entzündungszuständen jedoch nahe. Enzyme werden in der Komplementärmedizin häufig zur **Behandlung von Schwellungszuständen** und **chronischen Entzündungen** eingesetzt. Die Risiken sind gering, auf eine mögliche allergische Reaktion sollte jedoch hingewiesen werden.

Enzyme sind **nicht zur Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen zugelassen** da ihre Wirkung wissenschaftlich nicht überzeugend belegt werden konnte.

»Mit der Neuraltherapie habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht. Ein halbes Jahr lang hatte ich Schmerzen beim Atmen und konnte schlecht Luft holen. Nach nur einer Neuraltherapie-Behandlung verschwanden die Schmerzen sofort und ich konnte wieder durchatmen. Ein einziger Behandlungsversuch meiner RA mit Neuraltherapie zeigte jedoch keine anhaltende Wirkung. Dafür wäre eine intensive Behandlung mit vielen Terminen nötig gewesen, die ich nicht bezahlen konnte.«

Hannelore B., RA-Betroffene

Die Neuraltherapie arbeitet mit der Injektion von Lokalanästhetika (örtlichen Betäubungsmitteln) zu therapeutischen Zwecken. Sie geht bis zum Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts zurück und wurde von **Walter und Ferdinand Huneke** in den 40er und 50er Jahren als eigenständiges Therapiesystem entwickelt. Dabei werden neben lokalen Wirkungen auch Fernwirkungen über Reflexmechanismen und Wirkungen Akupunkturpunkte und auf so genannte Störfelder angenommen. Als **Störfeld** bezeichnet die Neuraltherapie z. B. Narben und alte Verletzungen, von denen eine Fernwirkung auf Organe oder Gelenke ausgehen soll.

bisher. Risiken sind vor allem mit der Injektion (Allergie auf das Lokalanästhetikum, Infektion und Verletzung) verbunden.

Die Neuraltherapie gehört damit zu den invasiven (eingreifenden) Methoden und sollte nur von erfahrenen Therapeuten angewandt werden. Sie findet ihre Anwendung in der Rheumatologie vor allem in der Behandlung von Schmerzen und funktionellen Krankheitszuständen. Sie kann den Verlauf chronisch entzündlich rheumatischer Erkrankungen, wie z. B. der rheumatoiden Arthritis nicht beeinflussen.

Die Spritze gegen den Schmerz

Die Neuraltherapie ist nur eine durch Erfahrungsmedizin untermauerte Methode. Ein wissenschaftlicher Wirkungsnachweis fehlt



MUSIK- UND KUNSTTHERAPIE

4.5

43

KAPITEL

Musik- und Kunsttherapie gehören zu den psychologischen Verfahren der Komplementärmedizin. Sie verbindet den künstlerischen Ausdruck mit körperlicher Aktivität und nutzt dabei Erkenntnisse auch der Ergotherapie (funktionelle Beschäftigungstherapie) in der klassischen wissenschaftlichen Rheumatologie.

Sie wird bei körperlichen Defiziten und psychologischen Auswirkungen chronischer Krankheit und chronischen Schmerzes eingesetzt. Ihre Anwendung ist überwiegend auf Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen mit komplementärmedizinischem Zweig beschränkt und wird hier erfolgreich eingesetzt.



In der Komplementärmedizin werden auch eine Reihe von Verfahren angewandt, für die ein Wirknachweis nicht erbracht ist und die damit auch bei naturheilkundlichen Medikamenten stark umstritten ist. Ihre Wirksamkeit ist nicht nachvollziehbar belegt, die theoretischen Grundlagen nicht erforscht. Manche Verfahren bergen nicht unerhebliche gesundheitliche Risiken. Vor der Anwendung solcher Techniken sollte man sorgfältig Nutzen und Kosten sowie Risiken abwägen.

Vorsicht bei Scharlatanen und Geschäftemachern

Es empfiehlt sich dabei grundsätzlich auch eine »zweite Meinung« zum Beispiel bei anderen Therapeuten oder den Beratungsstellen der Krankenkassen einzuholen, um gesundheitliche Risiken sowie finanziellen Aufwand gegen den zu erwartenden Nutzen abwägen zu können. Solche umstrittenen Verfahren sind unter anderem:

Ozon, Sauerstofftherapien

Hierbei wird versucht, mit Sauerstoff und Ozon eine Heilwirkung auf den Körper zu erzielen. Die bekannteste Methode ist die Sauerstoffmehrschritttherapie nach Manfred von Ardenne. Hier wird durch chemische Medikamente und nachfolgende kurzzeitige Sauerstoffinhalation versucht, die Sauerstoffversorgung des Körpers zu erhöhen.

Die Methode ist in ihrer Wirkung umstritten, der wissenschaftlich akzeptierte Nachweis positiver Effekte steht aus. Bei anderen Verfahren wird Blut entnommen und nach Kontakt mit Sauerstoff in den Kreislauf zurück infundiert.

Eigenblutbehandlung

Es wird Blut entnommen und dem Patienten, meist nach Aufbereitung, in die Haut oder

den Muskel in einer Serie mehrfach über einen längeren Zeitraum wiederholt injiziert.

Eigenurinbehandlung

Bei diesen Verfahren wird körpereigener Urin eingenommen oder für Einreibungen der Haut über den Gelenken benutzt.

»Entgiftung«, ausleitende Verfahren

Sogenannte ausleitende Verfahren spielen in der Erfahrungsmedizin der Naturheilkunde eine wichtige Rolle. Hier wird z. B. durch Darmreinigung, Fasten, Trinkkuren oder Schwitzkuren die Ausscheidung von Körperstoffen und Stoffwechselprodukten angeregt.

Bioresonanz

Hier wird durch die Annahme eines speziellen physikalischen Verfahrens eine Messung von Körperströmen vor allem zur Diagnostik (Abklärung von Krankheitszuständen) genutzt. Die Methode wird von Naturwissenschaftlern überwiegend als nicht wissenschaftlich nachvollziehbar eingestuft.

Magnetfeldtherapie

Gemeint ist die Anwendung von Magnetfeldern zu therapeutischen Zwecken. Die Magnetfelder werden entweder durch magnetische Materialien oder elektrisch erzeugt und zur Schmerzbehandlung eingesetzt.

Bachblüten

Die Methode geht auf den englischen Arzt Edward Bach (1886 - 1936) zurück und ist eine der Homöopathie ähnliche Methode zur Behandlung psychosomatischer Störungen.

Heilsteine

Edelsteinen und Mineralien werden in einigen Kulturen traditionell Wirkungen auf die Gesundheit zugeschrieben, wenn sie am Körper getragen werden.

HILFREICHE ADRESSEN

Ärztlicher Arbeitskreis Heilfasten und Ernährung e.V.

Wilhelm-Beck-Str. 27 • 88662 Überlingen
Tel. 07551 – 80 78 25
Fax 07551 – 80 78 27
eMail: info@aerztegesellschaft-heilfasten.de
Internet: www.aerztegesellschaft-heilfasten.de

Karl und Veronica Carstens-Stiftung Im Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft

Am Deimelsberg 36
45276 Essen
Tel. 0201 – 5 63 05-0
Fax 0201 – 5 63 05-30
eMail: kvc@carstens-stiftung.de
Internet: www.carstens-stiftung.de

Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGFA)

Würmtalstr. 54 • 81375 München
Tel. 089 – 7 10 05-11
Fax 089 – 7 10 05-25
eMail: fz@daegfa.de
Internet: www.daegfa.de

Deutsche Gesellschaft für Ayurveda e.V.

Wildbachstr. 201 • 56841 Trarbach
Tel. 06541 – 5817
Fax 06541 – 81 19 82
eMail: info@ayurveda-gesellschaft.de
Internet: www.ayurveda.de

Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte e.V. (DZVhÄ)

Am Hofgarten 5 • 53113 Bonn
Tel. 0228 – 63 92 30
Fax 0228 – 2 42 53 31
eMail: dzvhaep@aol.com
Internet: www.dzv.de

Deutsches Forschungsinstitut für chinesische Medizin (DFCM)

Goethestr. 34 • 79100 Freiburg im Breisgau
Tel. 0761 – 7 72 34
Tel. 0041 – 61 – 3 73 30 78
Fax 0041 – 61 – 3 73 30 79
eMail: lifu@gmx.ch
Internet: www.lifu-college.ch

Europäisches Gesundheitszentrum für Naturheilverfahren

Sebastian Kneipp Institut GmbH
Kneippstr. 2 • 86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247 – 9 62 95-0
Fax 08247 – 9 62 95-18
eMail: info@kneipp-institut.de
Internet: www.kneipp-institut.de

Ludwig Boltzmann Institut für Akupunktur

Huglgasse 1-3 • A-1150 Wien
Tel. 0043 – 1 – 9 81 04-5758
Fax 0043 – 1 – 9 81 04-5759
eMail: aku@kes.magwien.gv.at
Internet: www.akupunktur.at

Naturheilverfahren in der Medizin (NIDM)

Keplerstr. 13 • 93047 Regensburg
Tel. 0941 – 5 48 38
Fax 0941 – 56 53 31
eMail: nidev.regensburg@t-online.de
Internet: www.nidev.de

Zentralverband der Ärzte für Naturheil- verfahren und Regulationsmedizin e.V.

Am Promenadenplatz 1 • 72250 Freudenstadt
Tel. 07441 – 9 18 58-0
Fax 07441 – 9 18 58-22
eMail: info@zaen.org
Internet: www.zaen.org

DAS NETZWERK DER DEUTSCHEN RHEUMA-LIGA

46

Rheuma kann jeden treffen

– junge Menschen wie alte, Kinder ebenso wie Erwachsene. Manche der Krankheiten verlaufen so drastisch, dass sie akut lebensbedrohlich sind und Organe angreifen. Andere zerstören schleichend über Jahre die Gelenke – und damit oft genug auch jede Lebensperspektive. Wer mit Rheuma leben muss, der braucht Hilfe: gute medizinische Betreuung, psycho-soziale Beratung, Unterstützung im Alltag.

Hilfe zur Selbsthilfe

– ist das Ziel der Arbeit vor Ort. Für die Betroffenen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Leben mit der Krankheit. Manches ist speziell auf die besonderen Belange einzelner Krankheitsformen ausgerichtet.

Es gibt Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung und Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsterfahrungs- und Gesprächsgruppen, Elternkreise und Treffen für Junge Rheumatiker, Kreativgruppen und Tanz, Ausflüge, gesellige Veranstaltungen und vieles mehr.

Eine starke Gemeinschaft

– das ist die Deutsche Rheuma-Liga mit ihren über 250.000 Mitgliedern. Das Netz der örtlichen Gruppen und Verbände zieht sich von Ost nach West und von Nord nach Süd. Damit verfügen rheumakranke Menschen in Deutschland über den größten Verband im Gesundheitsbereich. Mehrere tausend ehrenamtliche Mitstreiter in über 800 Gruppen beraten Neuerkrankte und organisieren die Verbandsarbeit. Dabei werden sie von einer vergleichbar kleinen Zahl hauptamtlicher Kräfte unterstützt.

Die Krankheit verstehen

– ist nicht einfach und Ärzte haben wenig Zeit für ihre Patienten im alltäglichen Praxisstress. Deswegen sorgt die Deutsche Rheuma-Liga für laienverständliche und dennoch kompetente Information der Betroffenen und ihrer Angehörigen mit ihren umfassenden Ratgebern. Alle Serviceangebote gibt es auch im Internet: www.rheuma-liga.de. Alljährlich findet der »Tag des Rheumakranken« statt und informiert die breite Öffentlichkeit rund um Rheuma.

Einheit trotz Vielfalt

– so heißt die Devise in der Deutschen Rheuma-Liga, denn es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen. Ob Arthrose, entzündliche Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Erkrankungsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus Erythematodes- und Sklerodermie-Betroffene sind mit eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga organisiert.

Immer auf dem neuesten Stand

– sind die Leser der Mitgliederzeitschrift *mobil*, in dessen Redaktion vorrangig Betroffene, aber auch ärztliche Berater mitwirken. *mobil* informiert über therapeutische Neuentwicklungen, bietet Erfahrungsberichte von Betroffenen und gibt viele Impulse bei der Suche nach dem eigenen Weg.

DAS NETZWERK DER DEUTSCHEN RHEUMA-LIGA

Fortbildung muss sein

– deswegen organisieren die Verbände der Deutschen Rheuma-Liga alljährlich eine Vielzahl von Patientenseminaren, Informationsveranstaltungen, Fortbildungen für ehrenamtliche Mitarbeiter und an der Versorgung beteiligter Berufsgruppen. Ein eigenes Patientenschulungsprogramm »Alltagsbewältigung und Lebensperspektiven« wurde entwickelt.

Ganz Deutschland auf einen Klick

– bietet die Datenbank »Versorgungslandkarte« auf der Homepage der Deutschen Rheuma-Liga: www.rheuma-liga.de. Sie enthält aktuell und qualitätsgeprüft alle wichtigen Adressen von Kliniken, Ärzten und anderen Fachleuten.

Medizinische Forschung tut Not

– denn noch immer sind die meisten rheumatischen Erkrankungen nicht heilbar. Die Deutsche Rheuma-Liga unterstützt die Forschung und vergibt selbst Promotionsstipendien für Forschungsprojekte im Bereich »Selbsthilfe«.

Politisches Engagement

– ist ganz wichtig, damit chronisch Kranke nicht ins gesellschaftliche und politische Abseits geraten. Deswegen setzt sich die Deutsche Rheuma-Liga für die Belange rheumakranker Menschen auf allen Ebenen ein. Ziel ist die bestmögliche medizinische Versorgung und soziale Unterstützung.

Rheuma kennt keine Grenzen

– deswegen gibt es einen regen internationalen Erfahrungsaustausch. Gemeinsam mit anderen Rheuma-Selbsthilfebewegungen hat die Deutsche Rheuma-Liga das Manifest für Menschen mit Rheuma in Europa unterzeichnet.

Selbsthilfe braucht finanzielle Unterstützung

– die vielen Ziele kann die Rheuma-Liga nur erreichen, wenn sie eine starke finanzielle Basis hat. Deswegen bemühen wir uns um öffentliche Gelder und Kooperationen mit wichtigen Partnern, deshalb nehmen wir Mitgliederbeiträge. Wir brauchen aber auch Ihre Spende, denn die Betroffenen brauchen auch in Zukunft eine starke Lobby:

Spendenkonto:

Konto-Nr. 0 105 999 111
Deutsche Apotheker- und Ärztebank Köln
BLZ 370 606 15

ANSCHRIFTEN DER DEUTSCHEN RHEUMA-LIGA

48

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Tel. 0228 - 7 66 06 - 0

Fax 0228 - 7 66 06 - 20

eMail: bv@rheuma-liga.de

Internet: www.rheuma-liga.de

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.

Kaiserstr. 18 • 76646 Bruchsal

Tel. 07251 - 91 62 - 0

Fax 07251 - 91 62 - 62

eMail: kontakt@rheuma-liga-bw.de

Internet: www.rheuma-liga-bw.de

Deutsche Rheuma-Liga

Landesverband Bayern e.V.

Fürstenrieder Str. 90 • 80686 München

Tel. 089 - 54 61 48 90

Fax 089 - 54 61 48 95

eMail: rheuma-liga-bayern@t-online.de

Internet: www.rheuma-liga-bayern.de

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

ZIRP - Zentrum für Integration,
Rehabilitation und Prävention

Schützenstr. 52 • 12165 Berlin

Tel. 030 - 8 05 40 16, Fax 030 - 8 05 62 93

eMail: zirp@rheuma-liga-berlin.de

Internet: www.rheuma-liga-berlin.de

Deutsche Rheuma-Liga

Landesverband Brandenburg e.V.

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 19 • 03044 Cottbus

Tel. 0355 - 7 80 97 - 91 51 oder -52

Fax 0355 - 7 80 97 - 91 90

eMail: Rheuma-Liga.Brandenburg@t-online.de

Deutsche Rheuma-Liga

Landesverband Bremen e.V.

Am Wall 102 (AOK Nebengebäude)
28195 Bremen

Tel. 0421 - 1 76 14 29

Fax 0421 - 1 76 15 87

eMail: rheuma-liga.hb@t-online.de

Internet: www.rheuma-liga.de/hb

Deutsche Rheuma-Liga

Landesverband Hamburg e.V.

Friedrichsberger Str. 60, Haus 21
22081 Hamburg

Tel. 040 - 2 00 51 70, Fax 040 - 2 00 50 10

eMail: rheuma-liga-hh@t-online.de

Internet: www.rheuma-liga-hamburg.de

Rheuma-Liga Hessen e.V.

Elektronstr. 12 a • 65933 Frankfurt/Main

Tel. 069 - 35 74 14, Fax 069 - 35 35 35 23

eMail: Rheuma-Liga.Hessen@t-online.de

Internet: www.hessen.rheuma-liga.de

Deutsche Rheuma-Liga

Mecklenburg-Vorpommern e.V.

»Gemeinsames Haus« Rostock,
Henrik-Ibsen-Str. 20 • 18106 Rostock

Tel. 0381 - 7 69 68 07, Fax 0381 - 7 69 68 08

eMail: lv@rheuma-liga-mv.de

Internet: www.rheuma-liga-mv.de

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.

Lützwowstr. 5 • 30159 Hannover

Tel. 0511 - 1 33 74, Fax 0511 - 1 59 84

eMail: Rheuma-LigaNds@t-online.de

Internet: www.rheuma-liga-nds.de

Deutsche Rheuma-Liga

Nordrhein-Westfalen e.V.

III. Hagen 37 • 45127 Essen

Tel. 0201 - 82 79 70, Fax 0201 - 8 27 97-27

eMail: info@rheuma-liga-nrw.de

Internet: www.rheuma-liga-nrw.de

ANSCHRIFTEN DER DEUTSCHEN RHEUMA-LIGA

**Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.**
Schloßstr. 1 • 55543 Bad Kreuznach
Tel. 0671 – 83 40 - 44
Fax 0671 – 83 40 - 460
eMail: rp@rheuma-liga.de
Internet: www.rheuma-liga-rp.de

Deutsche Rheuma-Liga Saar e.V.
Schmollerstr. 2 b • 66111 Saarbrücken
Tel. 0681 – 3 32 71, Fax 0681 – 3 32 84
eMail: DRL.SAAR@t-online.de
Internet: www.rheuma-liga-saar.de

Rheuma-Liga Sachsen e.V.
Willmar-Schwabe-Str.2-4 • 04109 Leipzig
Tel. 0341 – 1 21 14 19 50 oder - 51
Fax: 0341 – 1 21 14 19 59
eMail: rheuma-liga-sachsen@t-online.de

**Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.**
Wolfgang-Borchert-Str. 75-77 • 06126 Halle
Tel. 0345 – 6 95 15 15
Fax 0345 – 6 95 15 15
eMail: rheusaanh@aol.com

**Deutsche Rheuma-Liga
Schleswig-Holstein e.V.**
Holstenstr. 88-90, 24103 Kiel
Tel. 0431 – 5 35 49 - 0
Fax 0431 – 5 35 49 - 10
eMail: info@rlsh.de
Internet: www.rlsh.de

**Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Thüringen e.V.**
Weißen 1
07407 Uhlstädt - Kirchhasel
Tel. 036742 – 673 - 61 oder -62
Fax 036742 – 673 - 63
eMail: Rheuma-Liga-Thueringen@web.de
Internet: www.rheumaliga-thueringen.de

**Deutsche Vereinigung
Morbus Bechterew e.V.**
Metzgergasse 16 • 97421 Schweinfurt
Tel. 09721 – 2 20 33
Fax 09721 – 2 29 55
eMail: DVMB@bechterew.de
Internet: www.bechterew.de

**Lupus Erythematodes
Selbsthilfegemeinschaft e.V.**
Döppersberg 20 • 42103 Wuppertal
Tel. 0202 – 4 96 87 97
Fax 0202 – 4 96 87 98
eMail: lupus@rheumanet.org
Internet: www.lupus.rheumanet.org

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.
Am Wollhaus 2 • 74072 Heilbronn
Tel. 07131 – 3 90 24 25
Fax 07131 – 3 90 24 26
eMail: sklerodermie@t-online.de.de
Internet: www.sklerodermie-sh.de

WEITERE PUBLIKATIONEN DER DEUTSCHEN RHEUMA-LIGA

Die Deutsche Rheuma-Liga gibt eine Vielzahl von Publikationen heraus. Einige haben wir für Sie nachfolgend aufgeführt. Alle Publikationen können bei Ihrem Landesverband oder einem der Mitgliedsverbände (siehe Adressen S. 48/49) bezogen werden – bitte kreuzen Sie die von Ihnen gewünschten Titel an.

50

Faltblatt »Warum zum Rheumatologen gehen?«

A 10 Mobil gegen Rheumaschmerz –
ein Ratgeber zur aktiven Schmerzbekämpfung

A 11 Erst Rheuma – dann Osteoporose?

A 18 Jobs und mehr – Infos für Arbeitnehmer

A 19 Berufstätig trotz Rheuma – Infos für Arbeitgeber

A 22 Leben und Lieben mit Rheuma

A 23 Gelenkschutz im Alltag

Merkblatt über ... (bitte rheumatische Erkrankung angeben)

.....
.....

Name, Vorname

Alter

(freiwillige Angabe
für statistische Zwecke)

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Datum Unterschrift