

Was bringt das? Die Therapie soll bei entzündlichen Gelenk- und Sehnenerkrankungen, chronischen Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Migräne oder Venenleiden helfen. Mehr Infos: www.blutegel.de

Ayurveda

Was ist das? Ayurveda ist eine 3000 Jahre alte traditionelle indische Heilkunst. Jeder Mensch wird als individuelle Einheit aus den drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha betrachtet. Diese sogenannten Doshas sind im Idealfall in einem Gleichgewicht.

Wie wird behandelt? Die Anamnese besteht aus Beobachtung, Abtasten, einem ausführlichen Gespräch. Zunge, Puls, Augen, Haut, Urin und Stuhl werden untersucht, schulmedizinische Befunde hinzugezogen. „Im ersten Behandlungsschritt führen wir meist eine individuelle Ernährungs- und Lebensstilberatung durch und verordnen Kräuterpräparate“, erklärt Dr. Syal Kumar von den Evang. Kliniken Essen-Mitte (KEM, online: www.ayurveda-klinik.info). Rund 2500 verschiedene Heilpflanzen und 300 Öl-Kombinationen stehen dabei zur Verfügung. Der ayurvedische Lebensstil ist geprägt durch Yoga, Meditation und eine den Beschwerden angepasste Ernährung. „Bei chronischen Erkrankungen verordnen wir in der Regel zusätzlich äußere Anwendungen und innere Reinigungsbehandlungen.“

Was bringt das? Ayurveda ist als Medizinsystem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannt. „Studien belegen Heilerfolge bei Rheuma- und Reizdarm-Erkrankungen“, sagt Dr. Kumar. Schlafstörungen, Diabetes, Hautkrankheiten, Arthrose und Parkinson seien ebenfalls gut behandelbar: „Die ayurvedische Medizin kann häufig auch da, wo die Schulmedizin über Jahre erfolglos bleibt, chronische Leiden heilen bzw. auf ein erträgliches Maß reduzieren.“

Traditionelle chinesische Medizin

Was ist das? In China wird die jahrtausendealte TCM gleichberechtigt neben der westlichen Medizin praktiziert. Ihr grundlegendes Ziel: die Energieströme auf den Körpermeridianen im Fluss sowie die Kräfte Yin und Yang im Gleichgewicht zu halten, damit der Organismus ausreichend Qi (funktionelle Kräfte) bilden kann. Dr. Henry Johannes Greten, der als Professor chinesische Medizin an der Universität Porto und an der Heidelberg School of Chinese Medicine lehrt, sagt: „Während die westliche Medizin für die Hardware zu-



Ayurveda war eine wunderbare Entdeckung für mich. Heißes Wasser mit Ingwer ist mein Reinigungsprogramm für jeden Tag

Michaela Merten,
Schauspieler, Sängerin,
Bestseller-Autorin



Auf den Punkt
Per Akupunktur wird der Energiefluss wieder harmonisiert

So lassen Sie die Anspannung los

Viele chronische Erkrankungen werden durch Stress oder einseitige Belastungen ausgelöst oder verstärkt. Dann können diese Methoden und Therapien zur Verbesserung der Körperwahrnehmung helfen

› **Alexander-Technik:** Die Methode zur Schulung der Koordination wurde vom Schauspiellehrer Frederick Matthias Alexander (1869–1955) erfunden. Dabei übt der Lehrer mit dem Schüler körpergerechte Bewegungsabläufe ein. Beweglichkeit, Atmung, Stimme und Körperspannung können verbessert, Rücken- und Gelenkschmerzen gelindert werden (www.alexander-technik.org).

› **Autogenes Training:** Bei dem fast 100 Jahre alten und aus der Hypnose abgeleiteten Verfahren konzentriert sich der Übende nach Anleitung Schritt für Schritt auf einzelne Körperregionen. Dabei stellt er sich etwa vor, sein Bein werde schwer und warm. Diese Autosuggestion führt in Kombination mit der richtigen Atmung einen tiefen Entspannungszustand herbei (www.dgaehat.de).

› **Feldenkrais:** Durch die bewusste Wahrnehmung und behutsame Veränderung eingefahrener Bewegungsabläufe sollen Blockaden gelöst, Verspannungen gelindert sowie Körpergefühl und Selbstbewusstsein verbessert werden. Regelmäßiges Training kann Stress reduzieren und gegen Schmerzen im Nacken und Rücken helfen. Entwickelt wurde die Technik in den 1970er-Jahren von dem israelischen Judolehrer Moshé Feldenkrais (1904–1984, www.feldenkrais.de).

› **Osteopathie:** Die manuelle Therapie geht unter anderem auf den US-Mediziner Andrew Taylor Still (1828–1917) zurück. Sie betrachtet den Körper als Funktionseinheit aus Knochen, Gelenken und Organen, die durch Bindegewebe (Faszien) verbunden sind. Osteopathen ertasten Störungen und behandeln sie mit gezielten Handgriffen. Studien belegen eine positive Wirkung auf den Bewegungsapparat (www.osteopathie.de).

› **Progressive Relaxation:** Haben wir Stress, spannen wir unbewusst Muskeln an. Der amerikanische Arzt Edmund Jacobson (1888–1983) erfand in den 1920er-Jahren ein Training, bei dem die Muskelgruppen des Körpers nach und nach gezielt ein paar Sekunden angespannt und dann losgelassen werden. Regelmäßig praktiziert wird dadurch die gesamte Muskulatur gelockert. Blutdruck, Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel profitieren (www.dg-e.de).

➔ ständig ist, arbeitet die TCM sozusagen mit der Software – also mit dem vegetativen Nervensystem.“ In der Diagnostik liegt der Fokus auf Atem, Hörsinn, Stimme, Zunge, Puls und Antlitz, d.h. Aussehen, Mimik und Gestik.

Wie wird behandelt? Mit den fünf Säulen der TCM: „Neben Tausenden Heilpflanzen stehen Arzneimittel mineralischen und tierischen Ursprungs zur Auswahl“, erklärt er. Zweite Säule: die Akupunktur, bei der entlang festgelegter Meridiane feine Nadeln gesetzt werden. Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen (z.B. beim Qigong) halten diesen Fluss aufrecht. Heilmassagen und Körpertherapien wie Akupressur und Shiatsu sollen Blockaden lösen. Zudem wird die chinesische Ernährungslehre therapieunterstützend eingesetzt. „TCM-Therapien sollten bei einem darauf spezialisierten Arzt in Anspruch genommen werden, weil die systematische Zusammenführung westlicher und östlicher Medizin eine spezielle Zusatzausbildung erfordert“, rät Dr. Henry Johannes Greten.

Was bringt das? Die Traditionelle chinesische Medizin kann beispielsweise bei ungeklärten Schmerzzuständen, chronischen Entzündungen, Reizdarm, Hormonschwankungen, Allergien, Asthma, Hauterkrankungen, Schlafstörungen und Augenleiden eingesetzt werden. In den westlichen Ländern ist bislang vor allem die Akupunktur wissenschaftlich erforscht: „Sie hilft nachweislich sehr gut bei



Wassertherapie Kneipp-Anwendungen beugen Infekten vor

Warum ist die Naturheilkunde so beliebt?



Prof. Andreas Michalsen, Chefarzt Naturheilkunde Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde an der Charité

❗ Wieso gibt es den Trend zur Naturheilkunde?

Wir leben in einer technisierten Welt, suchen den Ausgleich dazu reflexhaft in der Natur. Zudem wird immer mehr Menschen bewusst, dass die Schulmedizin bei all ihrem Nutzen auch einen hohen Preis hat.

❗ Welche Vorteile hat Naturheilkunde?

Chronische Krankheiten gehen oft auf das Konto von Umwelteinflüssen und

den modernen Lebensstil zurück, für den unsere Biologie evolutionär noch nicht gerüstet ist. Natürliche Therapien wie Wärme, Pflanzen, Fasten oder Bewegung sprechen dagegen unsere ursprünglichen Körperfunktionen an.

❗ Wo liegen die Grenzen?

Bei Notfällen und ernsthaften akuten Krankheiten. Wir orientieren uns im Krankenhaus an schulmedizinischen Leitlinien und wenden ergänzend Naturheilverfahren an.

❗ Was bedeutet das konkret?

Nehmen wir beispielsweise einen Bluthochdruckpatienten, der fünf verschiedene Tabletten einnimmt und an starken Neben- und Wechselwirkungen leidet. Wir verordnen ihm Heilfasten, Aderlass, Rote-Bete-Saft und Hibiskustee. Das wirkt

so gut, dass wir häufig erst ein, dann zwei und manchmal sogar alle Medikamente absetzen können.

❗ Woher weiß ich, welche Therapie die richtige ist?

Viele Großstädte haben naturheilkundliche Ambulanzen, die in dieser Frage weiterhelfen. Wer zu weit entfernt wohnt, kann sich von einem Arzt mit der Zusatzqualifikation „Naturheilverfahren“ beraten lassen.

❗ Wie kann man sich vor Scharlatanen schützen?

Seriöse Therapeuten haben einen soliden Qualifikationsnachweis: Fragen Sie nach. Man sollte hellhörig werden, wenn etwa jemand mit einer Methode alles behandeln will oder eine vollständige Heilung verspricht!

Arthrose, Schulter-, Knie- und Rückenschmerzen“, weiß der Experte. Weitere Informationen gibt es unter: www.dgtcm.de

Heilfasten

Was ist das? Für fünf bis zehn Tage wird auf feste Nahrung verzichtet. Dahinter verbirgt sich, dass unser Körper evolutionär nicht an das heutige Überangebot von Essen angepasst ist. Durch den vorübergehenden Entzug können die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Wie wird behandelt? Beim Buchinger-Fasten dürfen täglich bis zu 500 Kilokalorien aus Säften, Gemüsebrühe und Kräutertees aufgenommen werden. Bewegung, Wellness-Anwendungen und eine Reinigung des Darms sollen die Regeneration unterstützen.

Was bringt das? Viele chronische Erkrankungen wie etwa Arthrose, Bluthochdruck, Allergien, Schmerzsyndrome, Diabetes, Herzkreislauf-Beschwerden und Schlafstörungen werden in Naturheilkliniken erfolgreich durch Heilfasten therapiert. Mehr dazu gibt es unter: www.aerztegesellschaft-heilfasten.de

Kneipp-Therapie

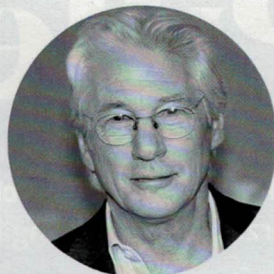
Was ist das? Bereits im antiken Rom gab es medizinische Wasseranwendungen nach dem Reiz-Reaktions-Prinzip. Der deutsche Priester Sebastian Kneipp (1821-1897) entdeckte die Methode wieder und erweiterte sie.

Wie wird behandelt? Zur Kneipp-Kur gehört Hydrotherapie mit Wickeln, Güssen und Bädern. Dabei werden durch kaltes und warmes Wasser Reize gesetzt, ebenso durch Bürsten- und Wasserdruckmassagen. Die Ordnungstherapie fördert eine ausgewogene Lebensweise mit genug Schlaf und Entspannung. In der Ernährungstherapie wird die Umstellung auf eine vollwertige, vorwiegend pflanzliche Kost vorbereitet. Die Bewegungstherapie umfasst sportliche Aktivitäten wie Walken und Physiotherapie.

Was bringt das? Bei Kälte schließen sich die Blutgefäße, bei Wärme öffnen sie sich. Wer seinen Körper mit Wechselgüssen trainiert, wird auf Dauer kälte-, infekt- und stressresistenter. Auch chronische Lungenerkrankungen, Venenleiden, Bluthochdruck, Rückenschmerzen und Knie- sowie Hüftarthrose können sich bessern. Info: www.kneippbund.de

Schröpfen

Was ist das? Glockenförmige Glasgefäße, die Schröpfköpfe, werden auf die Haut gesetzt. Darin wird ein Unterdruck erzeugt, der das Gewebe nach oben zieht und so Durchblutung und Lymphfluss anregt.



Der Buddhist nutzt die Kraft der Meditation, seit er 24 Jahre alt ist. Bei seiner ersten Session habe er vor allem eines gespürt: „Das ist harte Arbeit!“

Richard Gere,
US-Filmschauspieler



Detox Beim Heilfasten reinigen Kräutertees den Körper von innen

Wie wird behandelt? Der Therapeut ertastet z.B. Muskelverspannungen, setzt dann erwärmte Glasglocken auf diese Hautstellen. Kühlen die Gefäße ab, entsteht ein Vakuum, das Gewebe wird in die Glocke gesaugt.

Was bringt das? Schröpfen wirkt schmerzlindernd, Verspannungen lösend und hat sich bei Kopf-, Nacken-, Rücken-, Gelenk- und Knieproblemen bewährt. Mehr Infos unter: www.heilpraktiker.org/schroepfen

Phytotherapie

Was ist das? Sie befasst sich mit der medizinischen Wirksamkeit von Pflanzen. Zu Heilmitteln verarbeitet werden Blüten, Wurzeln, Blätter, Rinden, Früchte oder ganze Pflanzen. Als eine der ältesten Heilkunden ist die Phytotherapie in fast alle komplementärmedizinischen Konzepte integriert.

Wie wird behandelt? Pflanzliche Extrakte und Heilkräuter (z.B. für Tees und Bäder) können auf Empfehlung von Arzt, Heilpraktiker oder Pharmazeuten in der Apotheke gekauft werden. Ihre therapeutische Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und Qualität muss nach dem Arzneimittelgesetz wissenschaftlich belegt und geprüft sein.

Was bringt das? Ob Husten oder Magen-Darm-Infekt – gegen fast alle Beschwerden ist ein Kraut gewachsen. Phytopharmaka können eine nebenwirkungsarme Alternative zu chemischen Medikamenten sein. Mehr Infos: www.koop-phyto.org

Schüßler-Salze

Was ist das? Sie bestehen aus potenzierten Mineralstoffen wie Ferrum phosphoricum, Kalium phosphoricum oder Silicea. Insgesamt hat ihr Erfinder, der homöopathische Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898), zwölf Salze entwickelt. Sie sollen den Mineralhaushalt der Körperzellen regulieren und so Krankheiten vorbeugen bzw. kurieren.

Wie wird behandelt? Der Heilpraktiker verordnet nach gründlicher Untersuchung – oft mithilfe der Antritzdiagnostik – Schüßler-Präparate. Es gibt sie als Tabletten, Globuli, Salben, Lotionen und Cremes. Die Mineralsalze können auch gut zur Selbsttherapie eingesetzt werden – z.B. bei Energiemangel als vier- bis sechswöchige Kur: morgens Salz Nr. 5, mittags Nr. 3 und abends Nr. 7 – jeweils zwei Tabletten auf der Zunge zergehen lassen.

Was bringt das? Schüßler-Salze sollen bei vielen körperlichen und psychischen Beschwerden die Regeneration unterstützen, die Abwehr stärken und sich zur Entgiftung eignen. Fragen Sie Ihren Apotheker!