Komplementärmedizin

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Arthritis, Arthrose, Osteoporose, Rückenschmerzen und Weichteilrheuma sind die häufigsten rheumatischen Erkrankungen. Rheuma umfasst 200 verschiedene Krankheitsbilder an Rücken, Gelenken, Knochen und Weichteilen.

Informationen rund um Rheuma, Hilfsmittel für den Alltag und Bewegungsangebote in Ihrer Region finden Sie bei uns:

Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 00, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Besuchen Sie uns auf Facebook und Instagram.

Inhalt

Vorwort **2**
Was ist Komplementärmedizin? **3**
Wie finde ich den richtigen Therapeuten? **10**

Methoden in der Komplementärmedizin **13**
Phytotherapie 13
Elastisches Taping 14
Osteopathie / Craniosacrale Osteopathie 16
Orthomolekulare Medizin 17
Feldenkrais Methode 19
Klassische Homöopathie 20
Komplexhomöopathie / Antihomotoxikologische Therapie 21
Neuraltherapie 23
Schröpfen 26
Anwendung von Blutegeln 27
Eigenblutbehandlungen 28
Ozontherapie 30
Tibetische Medizin 31
Traditionelle Chinesische Medizin 32
Magnetfeldtherapie 36
Mikrobiologische Therapie 37
Naturheilkundliche Ernährungstherapie (Modifiziertes Saftfasten) 39
Anthroposophische Medizin 41

Weitere Literatur **43**
Rheumaliga Schweiz **44**
Nützliche Adressen **46**

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Viele Menschen mit einer rheumatischen Krankheit möchten alles versuchen, um ihre Lebensqualität zu verbessern. Sie wollen eine aktive Rolle übernehmen und suchen nach Möglichkeiten, selbst zum Wohlbefinden und zur Linderung der Beschwerden beizutragen.

Es kann jedoch gefährlich sein, die schulmedizinische Therapie durch eine andere Behandlungsart zu *ersetzen* und sich komplett auf alternative Heilmassnahmen zu verlassen. Wenn ein Patient* solche Alternativtherapien wünscht, setzt er diese besser *ergänzend* und nicht als Alternative zur Schulmedizin ein. In diesem Fall sprechen wir von Komplementärmedizin.

Bei vielen Methoden der Komplementärmedizin ist nach wissenschaftlichen Massstäben nicht bewiesen, dass sie wirken. Schulmediziner stehen komplementärmedizinischen Methoden deshalb oft skeptisch gegenüber. Das heisst aber nicht, dass diese Methoden nicht wirken. Häufig fehlen Studien, die die Wirkung beweisen.

Für Sie als Patienten mit einer rheumatischen Krankheit ist es umso schwieriger herauszufinden, ob und welche zusätzlichen Massnahmen neben der Schulmedizin am besten helfen. Diese Broschüre möchte Ihnen eine Orientierungshilfe bieten. Sie finden Informationen über verschiedene Therapieverfahren sowie Adressen und Tipps, wie Sie eine geeignete Therapeutin finden.

Prof. Dr. med. Cem Gabay,
Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Rheumatologie (2009 – 2012)

* Zugunsten der Lesbarkeit wird in dieser Broschüre zum Teil die männliche, zum Teil die weibliche Bezeichnung verwendet. Das jeweils andere Geschlecht ist mitgemeint.

Was ist Komplementärmedizin?

Körpereigene Kräfte zur Heilung aktivieren

Immer mehr Menschen interessieren sich für alternative Behandlungsmöglichkeiten neben der «klassischen» Schulmedizin. Häufig liest oder hört man in diesem Zusammenhang den Begriff Komplementärmedizin. Doch was bedeutet das eigentlich?

Unter der Bezeichnung Komplementärmedizin werden verschiedene Behandlungsmethoden zusammengefasst. Hierzu gehören zum Beispiel Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Neuraltherapie, Naturheilverfahren und viele andere mehr.

Methoden der Komplementärmedizin sollen die körpereigenen Kräfte zur Heilung aktivieren. Therapeuten der Komplementärmedizin wenden bevorzugt Mittel und Methoden an, die in der Natur vorkommen. Mit der Behandlung wollen sie gestörte Funktionen im Körper wieder in ein geordnetes Gleichgewicht bringen.

Die Komplementärmedizin versteht sich als *Ergänzung* schulmedizinischer Massnahmen, nicht etwa als Alternative. Durch ein harmonisches Zusammenspiel beider Bereiche sollen Patienten optimal behandelt werden.

Steuerungssysteme des Körpers reizen

Die meisten Therapieformen der Komplementärmedizin arbeiten im Bereich der Wechselwirkung zwischen Therapeut und Körper: Der Therapeut versucht, bestimmte Steuerungssysteme des Körpers zu reizen und damit eine Reaktion auszulösen. Dabei arbeitet er vor allem mit dem vegetativen Nervensystem. Das vegetative oder autonome Nervensystem regelt Abläufe im Körper, die man nicht mit dem Willen steuern kann. Dies sind beispielsweise Atmung, Herzschlag oder Stoffwechsel.

Therapeuten der Komplementärmedizin setzen vor allem im Bereich des Bindegewebes – auch extrazel-

luläre Matrix genannt – Reize ein. Dabei handelt es sich um Gewebe zwischen den Zellen des Körpers inner- und ausserhalb der Organe. Es besteht vor allem aus Eiweiss- und Zuckerbausteinen und Fasern, die für die Festigkeit des Gewebes sorgen. Im Bindegewebe verlaufen Blut- und Lymphgefässe und Nervenbahnen des vegetativen Nervensystems, ausserdem befinden sich hier Immunzellen für die Abwehr.

Komplementärmediziner unterscheiden verschiedene Therapieformen. Einige arbeiten eher mit direkten Reizen von aussen wie Akupunktur, andere basieren auf Stoffen, die man beispielsweise einnimmt oder einreibt wie bei der Phytotherapie (Anwendung von Heilkräutern) oder der orthomolekularen Medizin.

Zugrunde liegende Erkrankung behandeln

Komplementärmedizin eignet sich besonders für Menschen mit chronischen Erkrankungen, somit auch für Patienten mit einer rheumatischen Krankheit. Dies erklärt sich durch die Vorgehensweise bei der Therapie. Ziel einer komplementärmedizinischen Behandlung ist nicht, Symptome zu beseitigen, sondern die zugrunde liegende Erkrankung zu behandeln. Deshalb kann es mitunter eine Weile dauern, bis Patienten einen Effekt der Komplementärmedizin sehen. Um akute Beschwerden zu

lindern, eignen sich schulmedizinische Methoden meist besser.

Therapeuten der Komplementärmedizin arbeiten «ganzheitlich orientiert». Krankheit bedeutet nicht nur die gestörte Funktion eines Organs, sondern der gesamte Organismus ist im Ungleichgewicht und an verschiedenen Stellen gestört. Komplementärmediziner untersuchen und behandeln mitunter völlig verschiedene Organsysteme, die auf den ersten Blick nichts mit der eigentlichen Erkrankung zu tun haben.

> “Komplementärmedizin umfasst verschiedene Behandlungsmethoden.”

Die Schulmedizin mit der Komplementärmedizin zu kombinieren, kann eine gute Idee sein. Komplementärmediziner sehen Gesundheit

nicht nur darin, dass der Patient sich wohl fühlt und keine Beschwerden hat. Gesundheit bedeutet für sie, dass der Organismus Störgrössen von innen und aussen ausbalancieren kann. Krankheit sehen sie demnach als Unfähigkeit des Körpers, sich selbst zu regulieren.

Komplementärmediziner betrachten den Organismus im Ganzen und konzentrieren sich nicht auf die für den Patienten vermutlich viel

wichtigeren Beschwerden an einem Ort des Körpers. So sehen Mediziner der Traditionellen Chinesischen Medizin Schmerzen im Knie weniger als «Funktionsstörung vor Ort», sondern als Zeichen einer Störung des Lebermeridianes. Meridiane sollen «Kanäle» darstellen, durch die Energie im Körper strömt. Komplementärmediziner vergleichen es mit Blutgefässen im Körper, durch die das Blut strömt. Die Energie in den Meridianen ist aber kein «Stoff» wie Blut, sondern eine Substanz, die man nicht sehen, fühlen oder spüren kann. Auch die Meridiane sind nicht sichtbar und können nicht mit herkömmlichen bildgebenden Verfahren wie Röntgen oder Kernspintomographie nachgewiesen werden.

Verschiedene Methoden kombinieren

Komplementärmedizinische Therapeuten wollen möglichst viele Faktoren, die zu einer Erkrankung führen, berücksichtigen und in die Behandlung mit einbeziehen. Deshalb wenden sie meist mehrere Therapieverfahren gleichzeitig an. Kritiker bemängeln, man könne dann nicht sagen, was genau geholfen hat. Komplementärmediziner argumentieren anders herum: Nicht die eine Methode hat geholfen, sondern die sinnvolle Kombination der Behandlungen. Gerade die Kombination verschiedener Methoden soll besser wirken als nur eine einzelne.

> “Komplementärmedizin wendet gerne Mittel und Methoden aus der Natur an.”

Auch in der Schulmedizin betrachten Ärztinnen den Patienten als Ganzes und behandeln nicht mehr nur die gestörte Funktion eines Organs. Bei der Schmerztherapie beispielsweise wird das bio-psycho-soziale Modell zur Behandlung

Evidenz-basierte Medizin (Evidence-Based Medicine, EbM)

Das Ziel der Evidenz-basierten Medizin ist, einen Patienten aufgrund der besten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu versorgen. Versorgung bedeutet dabei Prävention, Diagnose, Therapie und Nachsorge.

Bei der Versorgung eines Patienten nach den Kriterien der Evidenz-basierten Medizin richtet sich der Arzt nach folgenden Kriterien:

- Forscher haben in Studien aufgezeigt, welche Wirksamkeit eine spezifische Versorgung bei einer bestimmten Krankheit zeigt.
- Der Arzt beurteilt, ob sich die Ergebnisse der Studien auf die jetzige Situation des Patienten übertragen lassen und bewertet anhand seiner Erfahrung, welche Versorgung für den Patienten am besten wäre.
- Der Arzt fragt den Patienten nach seinen Vorstellungen und Wünschen und berücksichtigt dies bei seiner Empfehlung.

Wissenschaftler definieren die Evidenz-basierte Medizin folgendermassen (www.ebm-netzwerk.de):
Unter Evidenz-basierter Medizin versteht man eine Vorgehensweise des medizinischen Handelns, individuelle Patienten auf der Basis der besten zur Verfügung stehenden Daten zu versorgen. Diese Technik umfasst die systematische Suche nach der relevanten Evidenz in der medizinischen Literatur für ein konkretes klinisches Problem, die kritische Beurteilung der Validität der Evidenz nach klinisch-epidemiologischen Gesichtspunkten; die Bewertung der Grösse des beobachteten Effekts sowie die Anwendung dieser Evidenz auf den konkreten Patienten mit Hilfe der klinischen Erfahrung und der Vorstellungen der Patienten.

herangezogen. Nach diesem Modell werden Schmerzpatienten interdisziplinär und ganzheitlich sowohl von Schulmedizinern wie auch Psychologinnen und Sozialarbeitenden betreut.

> “Eine gute Idee: Schulmedizin mit Komplementärmedizin zu kombinieren.”

Bei zahlreichen anderen Krankheiten kombinieren Schulmediziner inzwischen mehrere Behandlungsformen. Komplementärmedizin könnte in vielen Fällen eine zusätzliche sinnvolle Ergänzung darstellen.

Häufig fehlen Studien

Einige Schulmediziner kritisieren an der Komplementärmedizin, dass häufig Studien gemäss den aktuellen wissenschaftlichen Kriterien fehlen. Erkenntnisse aus Studien sind ein Baustein der sogenannten Evidence based medicine (siehe Kasten vorhergehende Seite). Inzwischen ist jedoch auch bei einigen komplementärmedizinischen Verfahren mit Studien nachgewiesen, dass sie wirken. Dies ist beispielsweise bei Phytotherapie, orthomolekularer Medizin oder Akupunktur der Fall. Schulmedizin

und Komplementärmedizin stellen keine gegensätzlichen Verfahren dar, sondern können sich zum Wohle des Patienten ergänzen.

Doch wie sollen Patientinnen aus dem vielfältigen Angebot komplementärmedizinischer Behandlungen die für sie richtige auswählen? Woran erkennen Laien, wie gut ein Therapeut ist?

Diese Broschüre soll eine Orientierungshilfe für Patienten mit rheumatischen Erkrankungen sein und ihnen helfen, geeignete Behandlungsverfahren und seriöse Therapeuten zu finden.

Schulmedizin

Der Begriff Schulmedizin beschreibt die heutigen Denkweisen und Verfahren der Humanmedizin, die an den Universitäten der westlichen Industriestaaten erforscht und angewendet werden.

Wie finde ich den richtigen Therapeuten?

Mit dem Volks-Ja zum neuen Verfassungsartikel 118a am 17. Mai 2009 verpflichtete die Schweizer Bevölkerung Bund und Kantone dazu, die Komplementärmedizin ins Gesundheitssystem zu integrieren. Die Umsetzung liess lange auf sich warten. Seit 2014 sind nun aber wesentliche Veränderungen eingetreten. Existierte zuvor keine nationale Lösung, sondern eine Vielfalt letztendlich privater Schulen mit eigenen Ausbildungsangeboten, wurde die Berufsausbildung im Bereich Komplementärmedizin inzwischen vereinheitlicht.

Höhere Fachprüfung

Der Bund hat die Höhere Fachprüfung für Naturheilpraktiker und Komplementärtherapeuten bewilligt und empfiehlt, künftig nur noch diplomierten Naturheilpraktikern eine kantonale Berufsbewilligung zu erteilen. Wer die Höhere Fachprüfung (HFP) besteht, qualifiziert sich somit für das selbstständige Führen einer Praxis oder für Arbeitsstellen, die ein vertieftes alternativmedizinisches Fachwissen voraussetzen.

> “Erkundigen Sie sich vor Beginn der Behandlung nach dem Berufsabschluss eines Therapeuten.”

Schweiz als Vorreiterin in Europa

Erstmals – und in Europa einmalig – gibt es neben der Ärzteschaft nun einen weiteren Beruf mit geregelter Ausbildung und eidgenössischer Anerkennung, der die Behandlung von Krankheiten und Beschwerden mit eigenständigen Methoden erlaubt: der / die Naturheilpraktiker/in mit eidgenössischem Diplom.

Der neue eidgenössisch anerkannte und geschützte Titel garantiert ein einheitliches Niveau in Bezug

auf die Ausbildung und eine hohe Behandlungsqualität. Erkundigen Sie sich vor Beginn der Behandlung also nach dem Berufsabschluss eines Therapeuten.

Methodenübergreifende Zusammenarbeit

Sowohl das Berufsbild als auch die Höhere Fachprüfung wurden von der Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Schweiz erarbeitet. Die 2008 gegründete OdA AM ist ein Zusammenschluss von Berufs- und Schulverbänden sowie anderer Organisationen der Alternativmedizin. Sie deckt verschiedene Interessengruppen und Fachrichtungen ab – Ayurveda-Medizin, Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin sowie Traditionelle europäische Naturheilkunde.

Fortschritt auf ärztlicher Seite

Im Bereich der ärztlichen Komplementärmedizin existiert inzwischen eine grosse Zahl klinischer Studien auf einem hohen, mit der Schulmedizin vergleichbaren, Evidenzlevel. Ein Vorschlag für die Neuregelung der Leistungspflicht der ärztlichen Komplementärmedizin in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung sieht nun vor, dass künftig für alle ärztlichen Leistungen das Vertrauensprinzip gilt. Die Kostenübernahme der seit 2011 befristet aufgenommenen ärztlichen Leistungen der anthroposophischen Medizin, Homöopathie, Phytotherapie und Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist somit langfristig gewährleistet. Die Neuregelung soll 2018 in Kraft treten.

Fachgesellschaften als Qualitätssigel

Bei Ärzten, die komplementärmedizinische Therapien anbieten, kann ihre Zugehörigkeit zu einer der Fachgesellschaften für ihre Qualität

bürgen. Solche Fachgesellschaften sind beispielsweise die Assoziation Schweizer Ärztegesellschaften für Akupunktur und Chinesische Medizin ASA (www.akupunkturtcm.ch), die Union Schweizerischer Komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen (www.unioncomed.ch) oder der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin ZAEN (www.zaen.org). Ärzte absolvieren ihre Zusatzausbildung «Komplementärmedizin» in der Schweiz oder im Ausland. Auch Ärzte dürfen Sie ungeniert nach ihrem Zertifikat für die Weiterbildung fragen.

Manche Krankenversicherungen haben eine Liste von Therapeuten oder von Behandlungsmethoden zusammengestellt, die sie anerkennen und deren Kosten sie erstatten. Ein Anruf bei der Krankenkasse kann sich lohnen.

> “Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach anerkannten Therapeuten und Behandlungsmethoden.”

Methoden in der Komplementärmedizin

Studien oder gute Erfahrungen vorhanden

Der Autor dieser Broschüre hat bewusst nur einzelne Methoden aus dem grossen Spektrum der Komplementärmedizin ausgewählt. Er orientiert sich zum einen daran, ob Studien zeigen, dass die Methoden wirken und sie nicht zu gravierenden Nebenwirkungen führen. Zum anderen stellt er Verfahren vor, mit denen langjährig tätige komplementärmedizinische Therapeuten und Ärzte bei rheumatischen Erkrankungen gute Erfahrungen gemacht haben.

Denn auch wenn es noch nicht genügend Studien gibt, die zeigen, ob eine Methode wirkt oder nicht, können komplementärmedizinische Methoden in Kombination mit der Schulmedizin Patienten helfen. Erfahrungsberichte zeigen, dass Patienten die Methode akzeptieren, dass sie ihnen hilft und wenige Nebenwirkungen verursacht.

Phytotherapie

Das griechische Wort «phyton» bedeutet Gewächs oder Pflanze. Der Begriff Phytotherapie beschreibt die Behandlung von Krankheiten und deren Vorbeugung mit Pflanzen oder Pflanzenteilen wie Blatt, Blüte, Wurzel, Frucht oder Samen und ihren Zubereitungen. Manchen Menschen mit rheumatischen Krankheiten können bestimmte pflanzliche Heilmittel gut helfen. Dies kann an der Wirkungsweise der Präparate liegen: Die verschiedenen Wirkstoffe in einem Präparat greifen häufig an unterschiedlichen Ebenen der Krankheitsentstehung an und können sich so gegenseitig ergänzen.

Die heutige Phytotherapie gründet sich auf die lange Erfahrung von Therapeuten, die Arzneipflanzen anwenden. Schon in der Antike behandelten Ärzte mit grossem Erfolg verschiedene Krankheiten mit Pflanzenpräparaten. Für viele Arzneimittel dienten Pflanzen sogar als Ausgangssubstanz, zum Beispiel Weidenrinde für Acetyl-

salicylsäure oder der rote Fingerhut für das Herzmedikament Digitalis.

> “Teufelskralle, Arnica, Weidenrinde oder Beinwell können Schmerzen lindern.”

Möchte eine Pharmafirma ein neues Medikament auf den Markt bringen, muss sie mit entsprechenden Studien belegen, dass das Medikament gegen eine Krankheit oder ihre Beschwerden wirkt. Inzwischen führen Wissenschaftler auch auf dem Gebiet der Phytotherapie solche Studien durch. Die Grundversicherung übernimmt aufgrund der Ergebnisse auch die Kosten für einige Präparate.

Für Menschen mit rheumatischen Krankheiten eignen sich phytotherapeutische Präparate vor allem bei Schmerzen im Bewegungsapparat oder zur Linderung von Nebenwirkungen der schulmedizinischen Therapie. Therapeuten setzen Teufelskralle, Arnica, Hagebutte, Weidenrinde, Beinwell, Weihrauch, Ingwer oder Cayenne-Pfeffer ein. Die Präparate können als Tablette eingenommen, eingerieben oder in anderer Form angewendet werden.

Wird beispielsweise Teufelskralle als Ergänzung zur Schulmedizin eingesetzt, brauchen manche Patienten weniger Schmerzmittel vom Typ der Nichtsteroidalen Antiphlogistika. Selbstverständlich müssen Phytotherapeutika ebenso wie schulmedizinische Medikamente gemäss der Packungsbeilage angewendet werden.

Elastisches Taping

Der Japaner Kenzo Kase entwickelte einen speziellen elastischen Verband, ein Tape. Dieses klebt man in einer besonderen Technik auf die Haut über Gelenken, Muskeln und Nerven. Das elastische Taping kann Schmerzen lindern und

Taping zur Behandlung von Schmerzen

Bewegungseinschränkungen verbessern. Die Behandlung soll den körpereigenen Heilungsprozess unterstützen: Die besondere Art des Tapens soll Muskelpartien, Gelenke, Lymph- und Nervensystem stimulieren.

Das Taping kann sich auf folgende Körperbereiche positiv auswirken:

Verbesserung der Muskelfunktion

Je nachdem, wie man das Tape anbringt, kann es entweder die Spannung auf das Gewebe erhöhen oder verringern. Die Muskelfunktion kann dadurch verbessert und die Beweglichkeit wieder hergestellt werden. Das Taping soll Verspannungen lösen und das richtige Zusammenspiel der unterschiedlichen Muskeln trainieren.

Verbesserung des Lymphsystems

Bei Abflussstörungen im Lymphsystem kann das Taping durch Druckentlastung in dem betroffenen Gewebe für einen beschleunigten Ablauf von Lymphflüssigkeit sorgen.

Unterstützung der Gelenke

Das Taping soll bestimmte Bewegungsmelder (Propriozeptoren) in den Gelenken beeinflussen. Dadurch sollen die Patienten ein besseres Bewegungsgefühl erhalten. Ausserdem wird mit speziellen Taping-Techniken versucht, das Bewegungsausmass der Gelenke zu vergrössern. Ziel der Taping-Behandlung ist, dass sich die Gelenke wie bei Gesunden frei bewegen können.

Osteopathie / Craniosacrale Osteopathie

Die Behandlungsmethode **Osteopathie** kennt man in der Schweiz erst seit wenigen Jahren. In den USA wenden Therapeuten das Heilverfahren allerdings schon seit über 130 Jahren an. Der amerikanische Arzt Andrew Taylor Still (1828–1917) suchte nach einem neuen Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Er betrachtete den Organismus als Einheit, erkannte die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu regulieren und sah, wie eng Struktur und Funktion der Körperteile zusammenhängen.
Diese Konzepte stellen bis heute die Grundlage der Osteopathie dar. Der Begriff setzt sich aus den griechischen Wörtern *Osteon* (Knochen) und *Pathie* (Leiden, Krankheit) zusammen.

Osteopathische Therapeuten setzen die Behandlungsmethode zur Diagnose und Behandlung bei Funktionsstörungen des gesamten Körpers ein. Mit der Osteopathie können beispielsweise Rückenschmerzen, Hals- und Wirbelsäulenprobleme, Sportverletzungen, Kopfschmerzen oder Migräne-Kopfschmerzen behandelt werden. Der osteopathische Therapeut wendet dabei verschiedene Techniken an und arbeitet vor allem am Bindegewebe. Durch «soft tissue work» am weichen Bindegewebe sollen die Blut- und Lymphzirkulation verbessert und das Nervensystem positiv beeinflusst werden.

Die **Craniosacrale Osteopathie** oder **Craniosacral-Therapie** entwickelte sich aus der osteopathischen Medizin. Der US-amerikanische osteopathische Arzt William G. Sutherland (1873–1954) begründete diese Behandlung. Ein wichtiger Hintergrund der Behandlung ist die Annahme, dass das Gehirn sowie auch das Hirnwasser sich eigenständig und rhythmisch bewegen, unabhängig von Atmung und Herzrhythmus.

Diese Bewegung soll sich auf die Hirnhäute, die Schädelknochen, die Wirbelsäule und das Kreuzbein übertragen und von dort weiter auf das übrige Skelett, das Bindegewebe und schliesslich auf den gesamten Organismus. Erfahrene Therapeuten wollen diese Bewegung am Kopf sowie am ganzen Körper spüren können. Lässt sich die Bewegungswelle in einer Körperregion nicht tasten, soll dies auf eine lokale Verletzung oder eine Blockade hinweisen. Die therapeutischen Massnahmen reichen von deutlich manuellen Techniken (Osteopathie) bis hin zu sehr feinen mechanischen Impulsen. Viele Patienten empfinden die Therapie als sehr angenehm und entspannend.

Orthomolekulare Medizin

Diese Therapieform gründete der Nobelpreisträger Linus Pauling. Orthomolekulare Medizin soll in erster Linie dazu dienen, die

Gesundheit zu erhalten. Wird sie für die Therapie eingesetzt, ändert man die Konzentration bestimmter Substanzen im Körper.

> “Die Orthomolekulare Medizin beeinflusst die Spurenelemente, Vitamine oder Aminosäuren im Körper.”

Diese Substanzen sind auch normalerweise im Körper vorhanden, und der Organismus braucht sie, um zu existieren. Dies sind beispielsweise Spurenelemente, Vitamine oder Aminosäuren. Nimmt man bei einer Krankheit bestimmte Substanzen gezielt ein, sollen dadurch die Beschwerden gelindert werden.

Manche bezeichnen orthomolekulare Medizin als Mikronährstofftherapie oder Vitalstofftherapie. Die Basis der orthomolekularen Medizin stellt das sogenannte biochemische Profil dar: Dieses erstellt der Therapeut anhand von Laboruntersuchungen von Blut, Speichel oder Haaren. Anhand der Laborergebnisse und der Beschwerden des Patienten wählt der Therapeut die entsprechenden Substanzen aus und empfiehlt, welche der Patient in welcher Dosis einnehmen soll. Hierfür braucht der Therapeut natürlich umfangreiches medizinisches und biochemisches Wissen.

Orthomolekulare Medizin versteht sich als Ergänzung der Schulmedizin. Durch die Gabe bestimmter Substanzen kann die Dosis gewisser Medikamente reduziert werden. Orthomolekulare Medizin kann zudem helfen, die Nebenwirkungen von Medikamenten zu behandeln. Dies liegt an der Wirkungsweise der verwendeten Substanzen: Bestimmte Arzneimittel führen als Nebenwirkung zu einem Mangel an Mineralstoffen

oder Vitaminen. Diesen Mangel kann man mit einer Behandlung mit orthomolekularen Substanzen ausgleichen. So kann es etwa bei langjähriger Einnahme von Magensäureblockern zu einem Mangel an Vitamin B 12 kommen. Diesen Mangel kann man durch eine Gabe von Vitamin B 12 ausgleichen.

Orthomolekulare Medizin bedeutet nicht, selbstständig ohne therapeutischen Hintergrund Multivitaminpräparate einzunehmen.

Feldenkrais Methode

Diese Therapieform gründete Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984). Er sagte: «Wir handeln nach dem Bild, das wir uns von uns machen. Ich esse, gehe, spreche, denke, beobachte, liebe nach der Art, wie ich mich empfinde. Dieses ICH-Bild, das einer von sich selbst macht, ist teils ererbt, teils anerzogen; zu einem dritten Teil kommt es durch Selbsterziehung zustande.» Nach Dr. Feldenkrais nutzen wir durch Gewohnheit unsere Fähigkeiten nur zu einem kleinen Teil. Feldenkrais Lektionen sollen Bedingungen schaffen, dies wahrzunehmen. Die Teilnehmer können Alternativen zu ihren bisherigen Gewohnheiten erforschen und in ihr normales Leben integrieren. So können sie erleben, welche Veränderungen in ihrem Leben möglich sind. Sie können schrittweise ihr Selbstbild und ihren Handlungsspielraum erweitern. Mit der Feldenkrais Methode können

Feldenkrais Lektion

körperliche und geistige Funktionen verbessert werden, und man kann lernen, wie man lernt.

> “Die Feldenkrais Methode hilft, die Bewegungsqualität zu verbessern.”

Die sanften Bewegungen und die so genannte begleitete Aufmerksamkeit in den Feldenkrais Lektionen können die Bewegungsqualität der Teilnehmenden verbessern. Dem Patienten kann so bewusst werden, welche Fehlhaltungen er einnimmt oder welche ungünstigen Bewegungsmuster er zeigt. Durch dieses Bewusstsein kann er lernen, Fehlhaltungen oder fehlerhafte Bewegungen zu korrigieren. Feldenkrais ermöglicht Patienten, ihren Bewegungsumfang zu vergrössern, ihre Beweglichkeit und ihre Koordination zu verbessern sowie die angeborene Fähigkeit für elegante Bewegungen wieder zu entdecken.

Klassische Homöopathie

Homöopathie beruht auf dem so genannten Ähnlichkeitsgesetz: Homöopathische Arzneimittel erzeugen bei gesunden Menschen ähnliche Beschwerden wie die, unter denen der kranke Mensch leidet. Entdeckt und zu einem abgeschlossenen therapeutischen System gefügt hat die Homöopathie der deutsche Arzt Christian

Homöopathische Substanzen

Friedrich Samuel Hahnemann, der von 1755 bis 1843 lebte.

> “Homöopathische Substanzen sind stark verdünnt.”

Samuel Hahnemann stellte fest, dass die homöopathischen Substanzen um ein Vielfaches mehr wirken, wenn man sie schrittweise verdünnt. Dies nennen Homöopathen Potenzierung. Die homöopathischen Mittel nimmt die Patientin entweder in Tropfenform oder als Globuli ein. Dies sind Kügelchen aus einer Mischung von Rohrzucker und Stärke, die mit der flüssigen Arzneisubstanz getränkt wurden. Da es sich um sehr hohe Verdünnungen handelt, wirken also nicht chemisch definierte Substanzen. Es sollen die Informationen der Mittel wirken, welche über die Globuli oder Tropfen weitergegeben werden. Der Vorteil liegt laut Homöopathen darin, dass die Mittel keine chemische Wirkung entfalten. So sollen Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten nicht vorkommen. Schulmediziner stellen daher die Wirkung der Homöopathie in Frage. Befürworter der Homöopathie argumentieren jedoch, dass die Behandlungsform wirkt, da positive Effekte auch bei Tieren gezeigt wurden. Es gibt inzwischen auch einige homöopathische Studien bei Menschen, die eine positive Wirkung zeigen konnten. Wie bei anderen komplementärmedizinischen Methoden ist es wichtig, sich eine seriöse Therapeutin auszusuchen.

Komplexhomöopathie / Antihomotoxikologische Therapie

Dr. Hans-Heinrich Reckeweg (1905–1985) entwickelte die theoretischen Grundlagen zur Homotoxikologie. Homotoxikologie versteht Krankheit als Abwehr des menschlichen Körpers gegen

toxische Substanzen (Homotoxine). Diese Homotoxine können Umweltgifte sein, aber auch Stoffwechselprodukte des Körpers. Dr. Reckewegs therapeutischem Modell zufolge bestimmen die Dauer und die Intensität der Toxin-Einlagerungen im Verhältnis zur körpereigenen Fähigkeit zur Entgiftung, an was für einer Krankheit ein Mensch erkrankt und wie schwer die Krankheit ist.

Gemäss der Theorie wird das Gewebe zwischen den Zellen durch die Toxine «verstopft». Dies soll den Austausch von Informationen und Nährstoffen von den Blutgefässen in die Zellen stören, den stabilen Status des Körpers aus dem Gleichgewicht bringen und biologisch wichtige Prozesse behindern. Die sich daraus ergebenden Störungen äussern sich der Theorie nach irgendwann in Form von Krankheiten. Krankheit bedeutet für Reckeweg den Versuch des Körpers, den Status des individuellen biochemischen Gleichgewichts wiederherzustellen. Dr. Reckeweg sah das Ziel jeder medizinischen Behandlung darin, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen.

Für die Therapie setzen die Therapeuten Antihomotoxische Mittel ein, um das biochemische Gleichgewicht des Kranken wiederherzustellen. Vorzugsweise sind dies homöopathisch hergestellte Komplexmittel, in denen mehrere

einzelne homöopathische Substanzen als Gemisch enthalten sind.

> “Die Komplexhomöopathie will das biochemische Gleichgewicht wiederherstellen.”

Antihomotoxische Komplexmittel werden wie schulmedizinische Medikamente verabreicht. Sie können bei verschiedenen Krankheiten gegeben werden, unabhängig von der Konstitution des Patienten. Antihomotoxische Medikamente machen die Homöopathie für eine sehr viel grössere Zahl von Patienten zugänglich. Ausserdem können sie auch Ärztinnen einsetzen, die nicht im Bereich Homöopathie ausgebildet sind. Diese beiden Vorteile haben dazu beigetragen, mit der Homotoxikologie eine Brücke zwischen der klassischen Einzelmittel-Homöopathie und der klassischen Schulmedizin zu schlagen. Es gibt einige Studien an Patienten, die einen positiven Wirkungsnachweis zeigen konnten.

Neuraltherapie

Dr. Ferdinand Huneke entwickelte die Neuraltherapie im Jahre 1925. Die Neuraltherapie nach Huneke gilt als Heilverfahren, das zur Behandlung so genannter gestörter Regelkreise eingesetzt werden kann.

Zur Anwendung kommen zwei unterschiedliche Therapieansätze: Zum einen die Segmenttherapie, zum anderen die Störfeldtherapie. Bei der Segmenttherapie verabreicht der Therapeut Lokalanästhetika (örtliche Betäubungsmittel) in Form von Injektionen in das von der Krankheit betroffene Körpergebiet. Neben Quaddelungen der Haut gehören auch Injektionen an und in Muskelverhärtungen, Bandapparate und Muskelansätze, die Behand-

lung von Nerven und Ganglien, sowie Injektionen in Gefässe dazu. Die Neuraltherapie will einerseits das Nervensystem stimulieren, andererseits mit den Lokalanästhetika direkt biochemische Wirkungen erzielen.

> “Die Neuraltherapie soll das Nervensystem stimulieren.”

Mit der Neuraltherapie sollen die körpereigenen Regulationsmechanismen wiederhergestellt werden. Somit kann diese Therapie zum einen zur Behandlung akuter Schmerzen geeignet sein, zum Beispiel durch Injektionen in oder an ein schmerzhaftes Gelenk.

Zum anderen können damit chronische Schmerzen behandelt werden. Dabei versucht der Therapeut, das vegetative Nervensystem zu beeinflussen und damit die Schmerzen zu lindern. Chronische Schmerzen entstehen oft aus einer Kombination von lokalen Schmerzen, zum Beispiel am Knie durch eine Knie-Arthrose, und Schmerzen, die durch eine Fehlregulation im vegetativen Nervensystem entstehen.

Klassische und erweiterte Naturheilverfahren

Klassische Naturheilverfahren wenden Therapeuten schon seit Jahrtausenden in unserem Kulturkreis an. Im deutschsprachigen Raum verbreitete vor allem Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) diese Behandlungsverfahren.

Zu den **klassischen Naturheilverfahren** zählen:

- Hydrotherapie (Wasseranwendungen)
- Bewegungstherapie
- Phytotherapie (Anwendungen von Heilkräutern)
- Ernährungstherapie
- Ordnungstherapie (gesunde Lebensführung)

In neuerer Zeit sind diese «Fünf Säulen» der klassischen Naturheilverfahren durch weitere Techniken ergänzt worden, die manchmal «erweiterte Naturheilverfahren» genannt werden.

Zu den **erweiterten Naturheilverfahren** gehören:

- Schröpfen
- Die Anwendung von Blutegeln
- Eigenblutbehandlungen
- Ozontherapie

Die Naturheilverfahren sollen den Organismus dabei unterstützen, mit seinen eigenen Kräften die Gesundheit zu erhalten sowie das Wohlbefinden und die Gesundheit wiederherzustellen. Manche Therapeuten nennen die Behandlungsverfahren Regulationstherapien.

Schröpfen

Schröpfen gehört zu den ausleitenden Therapieverfahren. Der Therapeut setzt Schröpfgläser oder Schröpfköpfe direkt auf die Haut und erzeugt in ihnen einen Unterdruck.

Durch den Unterdruck sollen Schadstoffe über die Haut ab- oder ausgeleitet werden. Der Therapeut erzeugt den Unterdruck üblicherweise dadurch, dass er die Luft im Schröpfkopf erhitzt und diesen sofort auf die Rückenhaut des Patienten setzt. Die Luft erhitzt er, indem er einen Wattebausch in Äther taucht und anzündet. Eine andere Möglichkeit ist, die Luft mit einer offenen Flamme zu erhitzen, die der Therapeut kurz in die Glasöffnung hält. Manche erzeugen den Unterdruck nicht mit erhitzter Luft, sondern mit Hilfe einer Absaugvorrichtung im Schröpfglas.

Aufsetzen der Schröpfgläser

Beim Schröpfen kann der Therapeut zwei unterschiedliche Methoden anwenden:

- Beim **unblutigen Schröpfen** setzt er Schröpfköpfe auf, bei denen er durch Luftpumpen eine Saugwirkung erzielt. Diese Methode soll über Reflexzonen innere Organe beeinflussen.
- Beim **blutigen Schröpfen** ritzt er vor dem Aufsetzen der Schröpfköpfe die Haut leicht an. Dadurch sollen Krankheitsstoffe ausgeleitet werden.

Eine Sonderform des unblutigen Schröpfens ist die Schröpfmassage. Hierbei bedeckt der Therapeut

die Haut zunächst mit einer öligen Grundlage und führt den Schröpfkopf anschliessend über die zu behandelnden Bereiche.

> “Schröpfen fördert die Durchblutung und transportiert Stoffwechselprodukte ab.”

Das Schröpfen soll auf verschiedene Weise positiv wirken: Durch die Sogwirkung beim Schröpfen kommt es zu einem Austritt von Blut und Gewebeflüssigkeit in das direkt unter der Haut liegende Gewebe, so dass dadurch die Durchblutung gefördert und der Abtransport von Stoffwechselprodukten verbessert wird. Darüber hinaus hat das Schröpfen das Ziel, das Abwehrsystem des Körpers zu aktivieren. Während des Schröpfens sammelt sich vermehrt Blut an der behandelten Stelle, es entsteht oft ein kleiner Bluterguss. Beim blutigen Schröpfen kommt ein geringer Blutverlust hinzu. Als Nebenwirkung können – insbesondere bei starkem Unterdruck oder langer Applikation – Blasen an der Behandlungsstelle oder Hämatome (kleine Blutergüsse) entstehen.

Anwendung von Blutegeln

Schon lange verwenden Ärzte Blutegel bei der Behandlung diverser Krankheiten. Ursprünglich nutzte man diese Therapie im Rahmen der ausleitenden Therapieformen als Aderlass. Heutzutage weiss man mehr über die Eigen-

Blutegel

schaften des Blutegelsekretes, welches das Tier während des Saugens in die Wunde abgibt. Das Blutegelsekret enthält zum einen Wirkstoffe, die gegen Entzündungen wirken. Zum anderen ist der Stoff Hirudin enthalten, der die Blutgerinnung hemmt. Therapeuten setzten Blutegel wegen der gerinnungshemmenden Wirkung traditionsgemäss ein, um Krampfadern zu behandeln. Bei rheumatischen Erkrankungen steht aber die antientzündliche Komponente im Vordergrund. Blutegel können auf die Haut über schmerzende Gelenke gesetzt werden.

> “Das Blutegelsekret wirkt gegen Entzündungen.”

Studien zeigen, dass Blutegel schon nach einer einmaligen Anwendung Schmerzen reduzieren können. Die Wirkung hält mitunter mehrere Wochen an.

Blutegel müssen auf jeden Fall aus einer zuverlässigen Quelle kommen. Ideal sind Zuchtegel. Verwendet ein Therapeut Blutegel aus einer «unseriösen» Quelle, könnten die Tiere Krankheiten übertragen. Blutegel sollten auf keinen Fall nach einem ersten Gebrauch noch einmal verwendet werden. Als Nebenwirkung kann es durch Bakterien, die im Blutegel leben, zu lokalen Wundinfektionen kommen. Eine Blutegeltherapie sollte nur von ausgebildeten Therapeuten oder Ärzten durchgeführt werden.

Eigenblutbehandlungen

Bei der Eigenbluttherapie entnimmt die Therapeutin der Patientin Blut aus einer Vene und spritzt es unverändert oder aufbereitet in die Muskulatur oder in die Haut der Patientin zurück. Bereits vor 2500 Jahren wendeten Therapeuten in China die Eigenbluttherapie an. In einem chinesischen Arzneibuch um 300 v. Chr. finden sich Hinweise auf die Anwendung von Tier- und

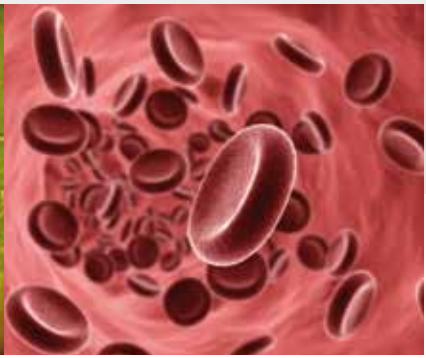
Menschenblut bei unterschiedlichen Krankheiten.

> “Ärztinnen wenden die Eigenbluttherapie bei Störungen des Immunsystems an.”

In der Neuzeit wurde die Idee der Eigenbluttherapie durch die in den USA lebenden schwedischen Ärzte Dr. A. Grafstrom und Dr. C. Elfstrom weiter verfolgt. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts injizierten sie Patienten mit Lungenentzündung oder Tuberkulose deren eigenes, mit Kochsalz verdünntes Blut und erzielten damit Erfolge. Anfang 1900 beobachtete der deutsche Arzt Prof. Dr. August Bier, dass Knochenbrüche schneller heilen, wenn sich ein Bluterguss bildet. Er führte diverse Versuche mit Eigenblutinjektionen durch.

Heutzutage gilt die Eigenbluttherapie als wichtiger Baustein der Komplementärmedizin. Therapeutinnen setzen sie vor allem bei Störungen des Immunsystems ein, zum Beispiel bei manchen chronischen Entzündungen.

Durch das injizierte Blut bildet sich ein Hämatom (Bluterguss), das durch den Gewebereiz eine örtliche Entzündung mit Rötung und Schwellung hervorruft. Diese soll eine milde Infektion im gesamten Körper hervorrufen. Weisse Blutkörperchen, die Abwehrzellen des Körpers, vermehren sich. Dabei erhöht sich die Körpertemperatur, der Stoffwechsel wird angeregt und verschiedene Immunreaktionen werden ausgelöst. Dies soll im Körper Selbstheilungsprozesse anregen. Eine Eigenbluttherapie darf nur von Ärzten durchgeführt werden.



Ozontherapie

Ozon nutzen Therapeuten der Komplementärmedizin in Europa seit über 50 Jahren. Das Ozon kann dabei auf verschiedene Weise angewendet werden. Meist nehmen die Therapeuten Blut ab, durchmischen es mit Ozon und injizieren es dann wieder in die Vene. Medizinisch verwendetes Ozon ist ein Gemisch aus einem sehr kleinen Anteil frisch hergestelltem reinem Ozon und reinem Sauerstoff. Die Ozonkonzentration variiert zwischen 1 und 100 Mikrogramm pro Milliliter je nach Art der Anwendung und zugrunde liegen der Krankheit. Die Menge entspricht 0,05 % bis 5 % Ozon.

Ozon soll auf verschiedene Weise gegen Krankheiten wirken. Es gilt als unspezifische biologische Reiztherapie. Über komplexe biochemische Abläufe sollen dabei körpereigene Schutzsysteme gegen chemischen (oxidativen) Stress aktiviert werden. Die Hauptwirkung von Ozon soll darin bestehen, oxidativen Stress im Körper zu reduzieren und chronische Entzündungen zu behandeln. Beides sind wichtige Komponenten im Krankheitsprozess rheumatischer Erkrankungen. Untersuchungen zeigen ausserdem, dass eine Ozontherapie die Durchblutung verbessern kann.

> “Ozon soll chemischen Stress im Körper reduzieren.”

Für die Ozontherapie verwendet der Therapeut ausschliesslich das

eigene Blut des Patienten. So besteht kein Risiko, dass der Patient sich mit Krankheiten aus dem Blut anderer Patienten infizieren könnte. Da Ärzte für die Injektionen sterile Einmalmaterialien verwenden, ist eine Verunreinigung mit Fremdblut nicht möglich.

Tibetische Medizin

Die Lehre der Tibetischen Medizin beruht auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise. Sie stammt aus Tibet, einer Region im Hochland Zentralasiens, und beinhaltet verschiedene Heilmethoden. In der Schweiz stellt die Firma Padma tibetische Rezepturen nach westlichem Standard her und unterstützt die wissenschaftliche Forschung der Tibetischen Medizin. Die tibetische Heilkunde kann im Westen einen wichtigen Beitrag zur Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten liefern.

Therapeuten der Tibetischen Medizin wollen das innere Gleichgewicht der Kräfte im Körper wiederherstellen. Sie behandeln also nicht eine Krankheit oder ein Symptom, sondern die gestörte Gesundheit eines Menschen. Wie auch die Chinesische Medizin betrachtet die Tibetische Medizin eine Krankheit als Störung der Harmonie von Energiebereichen. Durch die Behandlung wollen Therapeuten der Tibetischen Medizin diese Harmonie wiederherstellen, zum Beispiel mit Massagen, der Gabe Tibetischer Medikamente oder indem der Patient sein Verhalten ändert.

In der Tibetischen Medizin gilt der Mensch als Teil der Natur. Körperliche und seelische Gesundheit gelten als gleich wichtig. Tibetische Medikamente sind Vielstoffgemische, das heisst die Mittel bestehen aus verschiedenen Einzelstoffen. Die Einzelstoffe können pflanzliche Stoffe sein oder Mineralien. Sie können an verschiedenen Stellen des Körpers wirken. Dadurch soll es seltener zu Nebenwirkungen kommen. Studien und Erfahrungen der Therapeuten im Alltag zei-

gen, dass die Tibetische Medizin herkömmliche Behandlungsmethoden gut ergänzen kann. Gerade bei chronischen Krankheiten, für die es manchmal noch nicht genügend Therapien gibt, könnte die Tibetische Medizin den Patienten alternative Behandlungsmöglichkeiten bieten.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die TCM gilt als eigenständiges Behandlungskonzept, das Gelehrte in China vor rund 2000 Jahren begründeten und in den folgenden Jahrtausenden immer weiter entwickelten. Therapeuten der TCM wenden eigene Diagnoseverfahren und therapeutische Strategien an.

Die TCM geht davon aus, dass alle Funktionen des Körpers auf verschiedenen Ebenen reguliert werden. Krankheiten und Beschwerden entstehen demnach dadurch, dass es nicht genügend regulative Kräfte im Körper gibt.
Mit den speziellen Diagnosemöglichkeiten der TCM, zum Beispiel Puls- oder Zungendiagnose, kann der Therapeut Abweichungen oder Blockaden innerhalb des natürlichen Gleichgewichtes feststellen und einer Krankheit zuordnen.
So erstellt er eine eigenständige «chinesische Diagnose». Mit Hilfe dieser Diagnose entscheidet er, welche Therapie sich am besten für den Patienten eignet.

Zu den Therapieverfahren der TCM gehören unter anderem:

- Beratung bei der Lebensführung
- Chinesische Ernährungslehre
- Chinesische Arzneimitteltherapie
- Akupunktur und Moxibustion
- Qi Gong, Tai Ji, Tui Na

Verschiedene Behandlungskomponenten ergänzen sich

Eine fachgerechte Therapie gemäss den Kriterien der TCM besteht immer aus mehreren Behandlungskomponenten. Akupunktur stellt einen Behandlungsbaustein der TCM dar. Die Therapie mit den Nadeln nennt die Chinesische Medizin «äussere Therapie» (wai zhi). Als «innere Therapie» (nei zhi) gilt die Anwendung von Arzneimitteln.

Akupunktur kann bei nichtentzündlichen rheumatischen Krankheiten wie Arthrose die Beschwerden deutlich lindern. Grosse Studien zeigen, dass Akupunktur bei chronischen Schmerzen im Rücken oder in den Knien fast doppelt so gut wirkt wie eine herkömmliche Therapie mit Schmerzmedikamenten. Ob und wie gut Akupunktur auch bei anderen rheumatischen Schmerzen helfen kann, ist noch unklar. Hierzu gibt es noch nicht genügend Studien. Entzündliche rheumatische Krankheiten sollten dagegen nicht allein mit Akupunktur behandelt werden. Hier können Arzneimittel der TCM möglicherweise helfen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt rheumatische Krankheiten aus ihrer rund 2000-jährigen

Meridiane

Erfahrung gut. Im Chinesischen spricht man von der *Bi*/Krankheit, das bedeutet in etwa «schmerzhafte Blockade». Bei Menschen mit Rheuma sind gemäss TCM Wind, Kälte und Nässe für die Beschwerden verantwortlich. Sie dringen meist gemeinsam in Blutgefässe, Muskeln und Gelenke ein. Ist die Abwehrkraft des Menschen geschwächt, sollen sich Wind, Kälte und Nässe dort «festsetzen» und Beschwerden verursachen.

«Chinesische» Diagnose ist Voraussetzung für Therapie

Therapeuten der TCM waren immer darauf angewiesen, Krankheit und ihre Ursachen durch sehr genaues Beobachten des Menschen im Zusammenhang mit der Natur zu ermitteln. Noch im vergangenen Jahrhundert verfügten die Therapeuten nicht über die technischen Möglichkeiten der westlichen Medizin und wussten weniger über die Entstehung von Krankheiten als ihre westlichen Kollegen. Therapeuten der TCM entwickelten eigene Systeme, um Krankheiten festzustellen und entsprechende Therapien auszuwählen. Dies gelingt ihnen vor allem durch genaues Befragen und Beobachten des Patienten. Voraussetzung für die Therapie ist eine «chinesische» Diagnose. Diese kann nur ein Therapeut stellen, der über entsprechende Kenntnisse verfügt. So kann der Therapeut beispielsweise bei einem Rheumapatienten erst

Akupunktur

Tai Chi

dann einen langfristig orientierten Behandlungsplan aufstellen, wenn er verstanden hat, wie sich die rheumatische Erkrankung bei dem Patienten entwickelt hat.

Individuelle Behandlung jedes Patienten

In der TCM gibt es nicht «die» Therapie des Rheumas, sondern der Therapeut behandelt jeden Patienten individuell. Kein Rheuma-Patient ist wie der andere. Es gibt in der TCM keine allgemeingültigen «Rheuma-Rezepturen», sondern der Therapeut wählt bei einem Patienten die Kräutermischung aus, die in dieser Phase des Behandlungsprozesses sinnvoll erscheint. Schon drei Tage später kann der Therapeut, wenn der Patient auf die Behandlung reagiert, eine ganz andere Mischung wählen.

Nach entsprechender Diagnose, zum Beispiel durch Zungen- oder Pulsdiagnose, legt der Therapeut fest, wie und in welcher Reihenfolge er den Patienten mit welchen therapeutischen Massnahmen behandelt. Ein Therapieprogramm gemäss TCM könnte ein Therapeut etwa so beschreiben: Stoffliche Altlasten sollen mobilisiert und ausgeschieden werden, der Spannungshaushalt wird einreguliert, die innere Kälte und ihre Reaktionsprodukte aufgebrochen und neutralisiert, Atemwegsinfekte hervorgelockt und begleitet.

> „Bei Rheuma führen gemäss TCM Wind, Kälte und Nässe zu Beschwerden."

Für westliche Menschen können diese Beschreibungen unverständlich klingen. Therapeuten der TCM können ihre Vorgehensweise kaum mit den Begriffen der westlichen Medizin erklären. Falls Sie etwas nicht verstehen, fragen Sie den TCM-Therapeuten, damit Sie sich vorstellen können, was bei der Behandlung passiert.

Magnetfeldtherapie

Bei der Magnetfeldtherapie behandelt die Therapeutin mit elektromagnetischen Feldern sehr geringer Intensität.

> “Magnetfeldtherapie beeinflusst das Immunsystem und den Eiweiss-Stoffwechsel.”

Meist sind dies elektromagnetische Wechselfelder. Die Therapeutinnen nutzen häufig pulsierende Magnetfelder. Deren Energiefelder dringen tiefer in den Körper ein und sollen auch tiefer liegende Körperbereiche erreichen wie innere Organe oder Knochen. Meist verwendet die Therapeutin Magnetfeldmatten. Auf diesen liegt die Patientin, oder die Therapeutin legt sie gezielt auf bestimmte Körperbereiche. Ob die Magnetfeldtherapie hilft, kann die Patientin meist erst nach rund vier bis sechs Wochen Behandlungsdauer merken. Es gibt verschiedene Hersteller von Geräten, die die Magnetfelder erzeugen. Bei einigen konnten Forscher gewisse Wirkungen im Körper nachweisen, bei anderen nicht. Folgende Effekte der Magnetfeldtherapie liessen sich beispielsweise im Rahmen medizinischer Untersuchungen am Menschen zeigen:

- Verbesserung der Mikrozirkulation und dadurch erhöhte Sauerstoff- und Energieversorgung des Organismus
- Antientzündliche Wirkung durch Beeinflussung des Immunsystems und des Eiweiss-Stoffwechsels
- Vermehrte Produktion körpereigener Substanzen, die vor freien Radikalen schützen
- Gesteigerte Reaktionsbereitschaft der Körperabwehr durch verbessertes Abroll- und Anhaftungsverhalten weisser Blutkörperchen.

Das Magnetfeld soll über verschiedene Mechanismen den Stoffwechsel aktivieren und zur Produktion von Eiweissen führen, die für die Regeneration der Körperzellen notwendig sind. Dies soll den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Die schnellsten Heilungserfolge wollen Therapeutinnen der Magnetfeldtherapie erreichen bei der unterstützenden Behandlung von Verletzungen, Blutergüssen, Schwellungen (Ödeme oder Muskelverhärtungen) und bei Erkrankungen von Skelett und Bindegewebe. Auch bei chronischen Schmerzen, Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit, Entzündungen, Osteoporose, Arthrose oder rheumatischen Beschwerden soll die Magnetfeldtherapie helfen.

Magnetfeldtherapie

Mikrobiologische Therapie

Die Mikrobiologische Therapie umfasst Prävention und Behandlung von Krankheiten, die sich an den Schleimhäuten äussern. Die Behandlungsform gibt es seit ungefähr Anfang des 20. Jahrhunderts. Die Therapeuten setzen dabei vor allem Bakterien ein, die

auch im Körper gesunder Menschen vorkommen, meist in Form von Probiotika. Dies sind Zubereitungen vermehrungsfähiger Mikroorganismen, die die normale Zusammensetzung der Bakterien auf den Schleimhäuten beeinflussen und dadurch positive gesundheitliche Auswirkungen entfalten sollen.

> “Die Mikrobiologische Therapie nutzt die positiven Eigenschaften von Bakterien.”

Untersuchungen zeigen, dass der menschliche Organismus ohne Bakterien nicht überleben kann. Viele Bakterien schützen den Körper vor einer Infektion mit krankheitsverursachenden Bakterien und anderen Keimen von aussen. Besonders viele Bakterien leben auf der Schleimhaut unseres Verdauungstraktes und hier vor allem im Dickdarm: Es sind zwischen 10^{11} und 10^{12} Bakterien. 10^{12} entspricht einer Billion, also 1000 Milliarden. Etwa 60 Prozent der Stuhlmasse besteht aus Bakterien. Im Darm leben normalerweise zwischen 300 und 500 Keime. In der Darmschleimhaut befindet sich ausserdem ein grosser Teil unseres Immunsystems.

Die Mikrobiologische Therapie nutzt die positiven Eigenschaften der Bakterien. Sie soll insbesondere bei Krankheiten helfen, bei denen die Immunabwehr gestört ist. Dies ist auch bei einigen rheumatischen oder bei chronisch entzündlichen Krankheiten der Fall. Für die Behandlung untersucht der Therapeut zunächst mit einer Stuhlprobe, welche Bakterien sich im Darm befinden und ob die Zusammensetzung der Bakterien gestört ist. Bei der Diagnose unterscheidet er zwischen Gärungs- und Fäulnisbakterien. Kommt die eine Gruppe von Bakterien häufiger vor als die andere, kann dies die Abwehr von Krankheitserregern im Darm

stören. Nach der Diagnose erstellt der Therapeut einen Therapieplan, um eine gesunde Mischung der Darmbakterien wiederherzustellen.

Naturheilkundliche Ernährungstherapie (Modifiziertes Saftfasten)

Die Ernährung stellt einen wichtigen Pfeiler komplementärmedizinischer Massnahmen dar. Es gibt allerdings viele unterschiedliche Ernährungsformen oder Diäten, die häufig zu Verwirrung führen.

Als günstig für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Krankheiten gilt eine überwiegend laktovegetabile Kost, das heisst wenig Fleisch, fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag sowie Milchprodukte. Sie sollte reichlich Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien enthalten. Ernährungsmediziner empfehlen Rheumapatienten, fettreiche Lebensmittel tierischer Herkunft wie Schmalz, Leber, Eigelb oder fettreiche Fleisch- und Wurstsorten zu meiden und nicht mehr als zwei Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche zu essen.

Besser seien Makrele, Lachs oder Hering – am besten zweimal pro Woche. Diese Fischarten sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Als Alternative kann man Omega-3-Fettsäuren in Form von Kapseln einnehmen. Die Omega-3-Fettsäuren sollen den Entzündungsprozess bremsen, indem sie die Produktion von Prostaglandinen hemmen. Diese körpereigenen Stoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Ent-

stehung von Entzündungen. Auch Raps-, Soja-, Walnuss- und Leinöl enthalten viele Omega-3-Fettsäuren. Raps- und Sojaöl liefern ausserdem viel Vitamin E. In fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag sind ausreichend antioxidative Substanzen enthalten. Diese Antioxidantien helfen dem Körper chemischen Stress, das heisst freie Radikale abzufangen und können damit Entzündungsreaktionen verringern.

Manche Rheumapatienten profitieren vom Fasten. Vom Null-Fasten raten Ernährungsexperten jedoch ab, da es zu einem schweren Rheuma-Schub führen kann.

Versuchen können Rheumapatienten das modifizierte Saft-Fasten. Wie bei vielen Fasten-Arten üblich, beginnt dies mit einigen «Entlastungstagen». In diesen Tagen reduziert der Patient nach und nach feste Nahrung und ersetzt sie durch Flüssigkeiten.

> “Omega-3-Fettsäuren in Fischen und Pflanzenölen sollen den Entzündungsprozess bremsen.”

Während des Fastens nimmt er möglichst nur Wasser und Säfte mit einem Energiegehalt von etwa 300 Kilokalorien pro Tag zu sich. Wer mit dem Fasten nicht ab-

nehmen möchte oder nicht darf, kann Eiweiss in Form von Proteinpulver in geringer Dosis zu sich nehmen. Nach der Fastenzeit baut der Patient die Nahrung schrittweise wieder auf. Eine Saft-Fasten-Kur sollte insgesamt zwischen sechs und zehn Tagen dauern und unbedingt von einem Arzt begleitet werden.

Anthroposophische Medizin

Der österreichische Philosoph Dr. Rudolf Steiner (1861–1925) gründete Anfang des 20. Jahrhunderts die Anthroposophische Lehre. Nach dieser Lehre besteht der Mensch aus vier «Wesensgliedern» oder «Leiben», die sich gegenseitig beeinflussen: Dies sind der physische, der ätherische, der astrale und der geistige «Leib».

Der physische «Leib» repräsentiert die Grundlage für die seelische und geistige Individualität und Gesundheit. Krank wird gemäss Steiners Lehre ein Mensch dann, wenn die gesunde Wechselwirkung seiner «Wesensglieder» unausgewogen oder gestört ist.

> “Anthroposophische Medizin behandelt das Wesen des Patienten im Ganzen.”

Der Mensch besteht nicht nur aus einem Körper, sondern er hat auch eine Seele und eine individuelle Persönlichkeit. Anthroposophische Therapeutinnen behandeln nicht nur den Körper des Patienten, sondern sein Wesen «im Ganzen»: Körperliches und seelisches Leben bilden zusammen mit der Individualität des Menschen eine Einheit. Diese Einheit berücksichtigen die Therapeutinnen bei Diagnose und Therapie. Man spricht deshalb in diesem Zusammenhang von «ganzheitlicher Medizin».

Eurythmie

Anthroposophische Medizinerinnen versuchen, die Selbstheilungskräfte des Menschen zu aktivieren. Damit wollen sie das gesundheitliche Gleichgewicht der vier «Wesensglieder» wiederherstellen. Eine wichtige Rolle bei der Diagnose spielt die Lebensweise des Patienten. Die anthroposophisch geschulte Ärztin wird sich deshalb ausführlich nach Ernährung, Schlafgewohnheiten und dem täglichen Leben erkundigen.

In der Therapie wenden anthroposophische Medizinerinnen verschiedene Verfahren an. Bei einigen verhält sich der Patient eher «passiv» wie bei Operationen, Massagen, Heilbädern oder Medikamenten. Bei anderen gestaltet er aktiv seine Therapie mit, zum Beispiel bei Kunst-, Musik-, Gesprächstherapie oder Heileurythmie. Bei den Medikamenten handelt es sich entweder um anthroposophische Arzneimittel auf pflanzlicher Basis, deren Zusammensetzung die Ärztin durch die typischen Charakteristika der Krankheit bestimmt. Zum anderen wenden die Ärztinnen Mittel an, die sich an den individuellen Besonderheiten des Patienten orientieren, häufig sind dies homöopathische Präparate.

Weitere Literatur

Arthrose
Broschüre (D 301)
Kostenlos

Patient und Arzt: Wenn zwei sich verstehen
Broschüre (D 309)
Kostenlos

Hilfsmittel – Kleine Helfer, grosse Wirkung
Katalog (D 003)
Kostenlos

Mein Rücken-Coach
Buch (D 3011)
CHF 29.90

Magazin forumR
Probeexemplar (CH 304)
Kostenlos

Für eine Liste aller Publikationen der Rheumaliga Schweiz:
www.rheumaliga.ch/publikationen

Rheumaliga Schweiz

Die Rheumaliga Schweiz engagiert sich für Rheumabetroffene, Angehörige und Interessierte. Die Dachorganisation mit Sitz in Zürich vereinigt 19 kantonale und regionale Rheumaligen sowie sechs nationale Patientenorganisationen.

Die Rheumaliga Schweiz bietet:

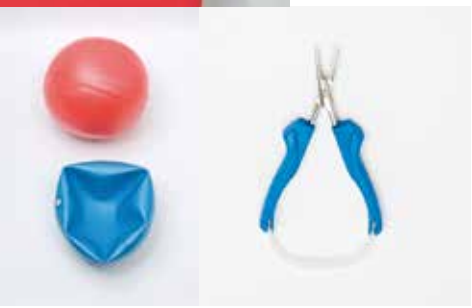
- Bewegungskurse im Trockenen oder im Wasser
- Hilfsmittel und Publikationen
- Beratung, Information und Schulung für Betroffene und Fachpersonen
- Präventions- und Gesundheitsförderung

Weitere Informationen finden Sie auf dem Schweizer Rheuma-Portal **www.rheumaliga.ch**. Oder rufen Sie uns an, wir sind für Sie da: **Tel. 044 487 40 00**.

Unterstützen Sie die Arbeit der Rheumaliga Schweiz mit einer Spende! Herzlichen Dank.

Postkonto
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

Bank UBS Zürich
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F



Nützliche Adressen

ErfahrungsMedizinisches Register EMR
Eskamed AG, ErfahrungsMedizinisches Register EMR,
Postfach 121, 4009 Basel, Schweiz
Tel. 0842 30 40 50, info@emr.ch, www.emr.ch

Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin ASCA
St-Pierre 6A, Postfach 548, 1701 Freiburg, Schweiz
Tel. 026 351 10 10, stiftung@asca.ch, www.asca.ch

Assoziation Schweizer Ärztegesellschaften für Akupunktur und Chinesische Medizin ASA
Geschäftsstelle ASA, gkaufmann, Verbandsmanagement,
Wattenwylweg 21, 3006 Bern, Schweiz
Tel. 031 332 41 10, Fax 031 332 41 12
asa@akupunktur-tcm.ch, www.akupunktur-tcm.ch

Union Schweizerischer Komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen
Postfach 3065, 6002 Luzern, Schweiz
Tel. 041 368 58 05, www.unioncomed.ch

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin ZAEN
Geschäftsstelle ZAEN, Am Promenadenplatz 1,
72250 Freudenstadt, Deutschland
Tel. 0049 74 41 91 85 80, info@zaen.org, www.zaen.org

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Schweiz, Tel. 044 487 40 00
Bestellungen: 044 487 40 10, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Kantonale Rheumaligen

Aargau, Tel. 056 442 19 42, info.ag@rheumaliga.ch
Beide Basel, Tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch
Bern, Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
Freiburg, Tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch
Genf, Tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch
Glarus, Tel. 055 610 15 16 und 079 366 22 23, rheumaliga.gl@bluewin.ch
Jura, Tel. 032 466 63 61, ljcr@bluewin.ch
Luzern, Unterwalden, Tel. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch
Neuenburg, Tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch
Schaffhausen, Tel. 052 643 44 47, info.sh@rheumaliga.ch
Solothurn, Tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch
St. Gallen, Graubünden, beide Appenzell und Fürstentum Liechtenstein,
Geschäftsstelle: Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch
Sozialberatung: Tel. 081 511 50 03, info.sgfl@rheumaliga.ch
Tessin, Tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch
Thurgau, Tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch
Uri, Schwyz, Tel. 041 870 40 10, info.ursz@rheumaliga.ch
Waadt, Tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch
Wallis, Tel. 027 322 59 14, info.vs@rheumaliga.ch
Zug, Tel. 041 750 39 29, info.zg@rheumaliga.ch
Zürich, Tel. 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch

Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains, Schweiz
Tel. 024 425 95 75, info@suisse-fibromyalgie.ch,
www.suisse-fibromyalgie.ch

lupus suisse – Schweizerische Lupus Erythematodes Vereinigung SLEV
Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Schweiz
Tel. 044 487 40 67, info@lupus-suisse.ch, www.lupus-suisse.ch

Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Schweiz
Tel. 044 422 35 00, spv@arthritis.ch, www.arthritis.ch

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew
Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich, Schweiz
Tel. 044 272 78 66, mail@bechterew.ch, www.bechterew.ch

sclerodermie.ch
Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen,
3000 Bern, Schweiz
Tel. 077 406 09 58, info-de@sclerodermie.ch,
www.sclerodermie.ch

Impressum

Autor	Dr. med. Simon Feldhaus, Ibach
Gestaltung	Oloid Concept, Zürich
Fotonachweis	Elastisches Taping: Birgit Kumbrink (2009) K-Taping. Ein Praxishandbuch. Grundlagen, Anlagetechniken, Indikationen. Springer Medizin, Heidelberg. (S. 15) Feldenkrais Methode: Jonathan Thrift, 2010; Genehmigung der Feldenkrais Guild UK (S. 19) Homöopathische Substanzen: Inge Straub (S. 20) Magnetfeldtherapie: BEMER Group (S. 37) Eurythmie: www.lottefischer.de (S. 42) Rheumaliga Schweiz (S. 45) www.123rf.com (S. 33) www.dreamstime.com (S. 1, 4, 5, 8, 12, 16 li, 17, 22 re, 26, 27, 30, 32, 34, 36, 40 re, 48, 49 li) www.photocase.de (S. 16 li, 22 li, 24, 39, 40 li, 49 re)
Projektleitung	Dr. phil. Claudia Hagmayer, Rheumaliga Schweiz
Herausgeber	© by Rheumaliga Schweiz, 3. Auflage 2019

Gut beraten

Ich bestelle folgende Artikel:

- ○ **Patient und Arzt: Wenn zwei sich verstehen**
  Broschüre (D 309) kostenlos
- ○ **Arthrose**
  Broschüre (D 301) kostenlos
- ○ **Mein Rücken-Coach**
  Buch (D 3011) CHF 29.90*
- ○ **Rheumamagazin forumR**
  Probeexemplar (D 304) kostenlos
- ○ **Gutes tun, das bleibt.**
  Testament-Ratgeber (D 009) kostenlos
- ○ **Hilfsmittel – Kleine Helfer, grosse Wirkung**
  Katalog (D 003) kostenlos
- ○ **Nackenauflage Chriesistei**
  Zum Kühlen oder Wärmen (Art.-Nr. 0046) CHF 42.60*

Igelball

- ○ sehr weich, Ø 10 cm (Art.-Nr. 0009A) CHF 11.90*
- ○ weich, Ø 8 cm (Art.-Nr. 0009B) CHF 9.90*
- ○ hart, Ø 8 cm (Art.-Nr. 0009C) CHF 9.90*

* exkl. Versandkosten

- ○ Ich möchte die gemeinnützige Arbeit der Rheumaliga Schweiz unterstützen. Senden Sie mir entsprechende Informationen.
- ○ Ich möchte der Rheumaliga als Mitglied beitreten.
  Bitte kontaktieren Sie mich.

Telefonnummer

E-Mail

B

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta
Envoi commercial-réponse

Absender

Vorname / Name

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Datum / Unterschrift

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

D 3004 / 4'500 / OD / 09.2019

SMS-Spende

FÜR UNSERE NÄCHSTE GRATISBROSCHÜRE

SMS an 488:
give rheumaliga 5

Schon 5 Franken helfen, damit wir unsere Broschüren auch weiterhin kostenlos abgeben können.

Beraten, bewegen, begleiten:
Wir stärken Betroffene
in ihrem Alltag mit Rheuma.

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie

www.rheuma-net.ch

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt