

PROF. EDZARD ERNST

# ALTERNATIVMEDIZIN

## WAS HILFT, WAS SCHADET



—  
Die 20 besten, die  
20 bedenklichsten  
Methoden

G|U

# Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Text & Typo, Gräfelfing

Bildredaktion: Dr. Nafsika Mylona, Nele Schneidewind

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7894-7

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Nils Kasiske

Illustrationen: Edzard Ernst

Fotos: Adobe Stock; akg-images; Alamy; Getty Images; GU-Archiv/Petra Ender; iStockphoto; mauritius images; Seasons Agency; Shutterstock; Privat

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7894 02\_2021\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)

# **Wichtiger Hinweis**

Die Inhalte des vorliegenden Ratgebers wurden sorgfältig recherchiert. Sie bieten keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede/r Leser/in ist für das eigene Tun selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# WAS HILFT UND WAS SCHADET?

Sind Homöopathika spezifisch **wirksam oder reine Placebos**? Hilft Misteltherapie bei Krebs? Für wen ist Lachtherapie sinnvoll? Wie könnte Kinesiologie schädlich sein? Wer sich Hilfe von alternativen Heilmethoden erhofft, sollte solche **Fragen stellen** und nur jenen Methoden sein Vertrauen schenken, die es auch verdienen. Schließlich geht es um viel: um Gesundheit, um Geld – und manchmal um das eigene Leben.

Die **Heilsversprechen** vieler Methoden sind beeindruckend und wecken große Hoffnungen. Doch allzu oft fehlt ein echter **Wirkungsnachweis**. Und so manches Verfahren kann sogar der Gesundheit schaden.

**Hier kommt nun Professor Edzard Ernst ins Spiel:**

Sein Anliegen ist es, die Wirksamkeit alternativer Heilmethoden auf einer seriösen **wissenschaftlichen Grundlage** zu bewerten. Für dieses Buch hat er die – seiner Einschätzung nach – 20 besten und 20 bedenklichsten alternativen Heilverfahren ausgewählt. Er stellt sie mitsamt aller **Vor- und Nachteile** fundiert und sachlich vor und beantwortet die entscheidenden Fragen.



## **Alternativmedizin im Fokus**

# WIESO DIESES BUCH?

Eines meiner Vorbilder war der Astrophysiker und Schriftsteller Carl Sagan. Er hat mir und vielen anderen das kritische Denken nahegebracht; einmal hat er etwas geschrieben, das besonders gut zu diesem Buch passt (hier meine freie Übersetzung):

»... was wir brauchen, ist ein fein ausbalanciertes Gleichgewicht zwischen zwei gegensätzlichen Notwendigkeiten: **einerseits Skepsis gegenüber allen Hypothesen, die uns aufgetischt werden, und andererseits Offenheit für neue Ideen.** Sie stehen in einem offensichtlichen Spannungsfeld zueinander. Aber wenn Sie nur eines dieser beiden Prinzipien beherrsigen, egal welches, dann haben Sie Probleme. Wenn Sie immer nur skeptisch sind, dann dringen keine neuen Ideen zu Ihnen durch. Sie lernen dann nie etwas Neues und werden zu einem schrulligen alten Neinsager, der davon überzeugt ist, dass die Welt von Unsinn beherrscht wird. (Es gibt natürlich viele Hinweise darauf, dass das tatsächlich so ist.) Aber ab und zu, vielleicht in einem von hundert Fällen, erweist sich eine neue Idee als richtig, gültig und wunderbar. Wenn Sie immer allem skeptisch gegenüberstehen, werden Sie diese neue Idee verpassen oder sie sogar verachten; jedenfalls werden Sie dem Fortschritt im Wege stehen. **Wenn Sie aber leichtgläubig offen sind und keinen Funken Skepsis in sich tragen, dann können Sie das Nützliche nicht vom Wertlosen unterscheiden.**«<sup>1</sup>

Sagan hat recht: Man sollte stets kritisch analysieren, damit man nicht jedem Blödsinn auf den Leim geht, aber dennoch offen bleiben, um nicht Gefahr zu laufen, Wichtiges zu verpassen. Das ist nicht immer leicht, vor allem nicht, wenn

es um das oft heiß diskutierte Thema der »Alternativmedizin« geht.

## **Sachliche Aufklärung tut not**

In diesem Bereich gibt es die einen, die alles hochjubeln, was alternativ erscheint, und die anderen, die alles verdammen, nur weil es ihrer Meinung nach aus der falschen Ecke kommt. Aus meiner Sicht haben beide Lager trotz aller Gegensätze einiges gemeinsam:

- Sie argumentieren oft emotional.
- Sie ignorieren meist die Argumente der Gegenseite.
- Sie sind nicht wirklich an der Evidenz interessiert.
- Sie haben die Botschaft von Carl Sagan nicht verstanden.
- Sie haben letztlich unrecht.

### **BABYLONISCHE BEGRIFFSVIELFALT**

- Alternativmedizin
- Außenseitermedizin
- Integrative Medizin
- Ganzheitliche Medizin
- Komplementärmedizin
- Naturheilkunde

Die Begriffe sind zwar nicht unbedingt gleichbedeutend, sie decken jedoch sehr ähnliche Bereiche ab und werden oft synonym gebraucht. In diesem Buch verwende ich den Begriff »Alternativmedizin«, weil er der gebräuchlichste ist (dies, obschon ich andernorts argumentiert habe, dass es Alternativmedizin eigentlich gar nicht gibt:<sup>2</sup> Falls ein Verfahren erwiesenermaßen wirkt, gehört es zweifellos zur evidenzbasierten Medizin, und falls nicht, gehört es wohl eher in den Mülleimer).

Auf die lange und mühsame Debatte, was Alternativmedizin ist, möchte ich hier nicht im Detail eingehen. Wie immer man sie auch definieren mag, sie ist MEDIZIN! Und das heißt, dass die Spielregeln der Medizin auch in der Alternativmedizin gelten müssen. Und das wiederum bedeutet, dass nicht unsere Emotionen, Vorurteile et cetera den Wert oder Unwert alternativmedizinischer Verfahren bestimmen, sondern dass der beste Maßstab hierfür immer die Evidenz ihrer Wirksamkeit und Unbedenklichkeit ist, also die Gewissheit aufgrund von (wissenschaftlichen) Fakten (mehr dazu siehe [≥](#)).

In der Medizin spricht die Evidenz für sich und braucht weder enthusiastische Befürworter noch ewige Neinsager. Aber leider sind wir heute noch weit davon entfernt, die Alternativmedizin sachlich zu betrachten und auf der Basis der harten Daten zu schätzen oder abzulehnen. Tag für Tag werden wir bombardiert mit Fehlinformationen, Fake News, plumper Werbung und falschen Heilsversprechen.

## **Fundierte Information tut Not**

Wer sich die Mühe macht, »Alternativmedizin« zu googeln, wird feststellen, dass es über eine Million Internetseiten gibt, die alternativmedizinische Produkte oder Verfahren anpreisen. Verschiedene Forschergruppen haben diese Informationen wiederholt systematisch analysiert, und das Ergebnis war deprimierend einhellig. Ich schätze aufgrund dessen, dass die meisten dieser Internetseiten Unsinn verbreiten und letztlich die Gesundheit derjenigen gefährden, die den Inhalt für bare Münze nehmen.

Bei Büchern ist die Lage kaum anders. Derzeit können Sie zwischen Hunderten von Büchern zur Alternativmedizin wählen. Sehr viele wurden von Autoren verfasst, die dieses oder jenes Verfahren wie Sauerbier anpreisen, jedoch keine Ahnung von der Evidenz zu haben scheinen. Ich finde das schlicht und ergreifend verantwortungslos.

Aber kritisieren kann jeder – besser machen dagegen kaum einer!

Daher war ich freudig überrascht, als mich der Gräfe und Unzer Verlag bat, das vorliegende Buch zu verfassen. In ihm will ich 40 alternativmedizinische Themen unter die Lupe nehmen, 20 der besten und 20 der bedenklichsten. Mein Buch wird die Alternativmedizin weder unfair verdammen noch blauäugig beschönigen; es ist ein Buch, in dem Sie zuverlässige Informationen zu 40 alternativmedizinischen Themen finden. Diese Informationen werden leicht verständlich, angemessen kritisch und evidenzbasiert sein. Wieso also dieses Buch? Weil es emotionslos die Fakten darlegt, objektiv informiert, eine echte Marktlücke füllt und Ihnen so einen wertvollen Dienst erweist.

## **Und warum **dieser** Autor?**

Die Bücher zur Alternativmedizin, die heute auf dem Markt sind, wurden von Autoren verfasst, die grob gesagt in drei Kategorien passen:

- 1.** Viele Bücher stammen von Autoren, die gar nicht oder nur begrenzt medizinisch ausgebildet sind (zum Beispiel Journalisten oder Heilpraktiker) und die diese oder jene Therapie ohne einen Funken (Selbst-)Kritik begeistert anpreisen. Dass solche Werke die Leserinnen und Leser nicht objektiv informieren, liegt nahe. Und dass unzureichende oder falsche Information gelegentlich auch großen Schaden anrichten kann, ist meines Erachtens ebenso unbestreitbar.
- 2.** Manche Werke stammen tatsächlich von Ärzten. Diese sollten eigentlich wissen, was Evidenz ist und was gute Wissenschaft ausmacht, aber anscheinend ist das leider oft nicht der Fall. Man muss dann nicht lange nachforschen, um festzustellen, dass diese

Autoren ihr Geld damit verdienen, Patienten alternativmedizinisch zu behandeln.

Dementsprechend sind diese Bücher meist unkritisch und kaum mehr als eine verdeckte Werbung für die eigene Praxis. Man muss dann auch nicht lange recherchieren, um herauszufinden, dass diese Autoren niemals aktiv auf dem Gebiet der Alternativmedizin geforscht haben. Mehr noch, sie stehen meist mit der wissenschaftlichen Evidenz auf Kriegsfuß. Dass solche Texte einseitig sind und die Leser in die Irre führen, steht für mich außer Frage.

3. Und schließlich gibt es auch einige wenige Bücher von Autoren, die die Alternativmedizin wirklich kritisch angehen. Häufig handelt es sich bei den Autoren dann um Nicht-Mediziner, und wenn sie doch einmal Ärzte sind, dann haben sie den breiten Bereich der Alternativmedizin doch nie systematisch beforscht. Dass solche Bücher nicht wirklich kompetent die Evidenz beurteilen und einordnen, liegt auf der Hand.

Nach dieser herben Kritik fragen Sie sich natürlich: In welche Kategorie fällt der Professor Ernst? Meine Antwort lautet: in keine davon!

## **Praktischer und wissenschaftlicher Background**

Ich bin in Deutschland aufgewachsen, und als Kind wurde ich viele Jahre von unserem homöopathischen Hausarzt behandelt. Als ich anfing, Medizin zu studieren, gab es für mich daher kaum einen Unterschied zwischen konventioneller und alternativer Medizin. Wie es der Zufall wollte, hatte ich meine erste Anstellung als frischgebackener Arzt in dem damals einzigen Krankenhaus Deutschlands, das von einem Homöopathen geführt wurde, dem Krankenhaus für Naturheilweisen in München-

Harlaching. Dort habe ich nicht nur die Homöopathie, sondern auch viele weitere alternative Verfahren kennengelernt, die ich dann später als Kliniker zumindest gelegentlich angewendet habe (siehe Kasten [≥](#)).

## **ERFAHRUNGEN MIT ALTERNATIVMEDIZIN**

Folgende Interventionen wurden im damals einzigen Krankenhaus für Naturheilweisen Deutschlands zu meiner Zeit (1977) eingesetzt:

- Homöopathie\*\*
- Akupunktur
- Neuraltherapie\*
- Blutegeltherapie
- Schröpfen
- Pendeln
- Heilfasten\*
- Phytotherapie\*
- Absetzen unnötiger Medikamente\*\*
- Ernährungsumstellung\*\*

\*\* bei fast allen Patienten; \* bei den meisten Patienten

Anschließend habe ich dann eine völlig konventionelle klinische Ausbildung durchlaufen. Nach einigen Jahren bin ich nach London gezogen, wo ich zum Wissenschaftler ausgebildet wurde. Nach vielen Jahren in der Grundlagenforschung kehrte ich wieder in die klinische Medizin zurück, wurde habilitiert und erhielt die Anerkennung zum »Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation«. In dieser Funktion wurde ich als Professor erst nach Hannover (1988) und dann nach Wien (1990) berufen.

## **Lehrstuhl für Komplementärmedizin**

Im Jahr 1993 folgte ich einem Ruf nach Exeter in England, wo ich den weltweit ersten Lehrstuhl in Komplementärmedizin aufbauen durfte. In dieser Funktion habe ich zusammen mit etwa 20 Mitarbeitern fast alle Bereiche der Alternativmedizin systematisch beforscht. Mein Team wurde mehrmals als die weltweit produktivste Forschergruppe in diesem Bereich ausgezeichnet. Medline, die größte elektronische Datenbank für wissenschaftliche Publikationen, listet heute weit über 1000 Artikel zur Alternativmedizin aus meiner Feder, deutlich mehr als für jeden anderen Forscher auf diesem Gebiet (für Leute, die sich damit auskennen: Mein »H-Index« beläuft sich derzeit auf 151). Zusätzlich finden Sie auf meinem Blog [edzardernst.com](http://edzardernst.com) fast 2000 Artikel, in denen ich zum Beispiel neu erschienene klinische Studien aus diesem Bereich kritisch kommentiere. Des Weiteren habe ich auch mehrere Bücher zum Thema Alternativmedizin verfasst, von denen einige ins Deutsche übersetzt wurden (siehe [>](#)). Das vorliegende Werk ist jedoch das erste alternativmedizinische Buch, dass ich im Original in deutscher Sprache verfasst habe.

Mein Team in Exeter hatte international den Ruf, die Alternativmedizin gründlich und kritisch zu analysieren. Unsere Forschung wurde mit zahlreichen wissenschaftlichen Auszeichnungen bedacht, und viele der rund 80 Mitarbeiter, die mit mir im Laufe der 20 Jahre in Exeter geforscht haben, bekleiden heute führende Positionen in Großbritannien und den USA, in Kanada, Deutschland, Korea, China und Japan. 2012 ging ich dann in den Ruhestand und bin heute Professor emeritus der Universität Exeter.

## **Qualifikationen im Überblick**

Diese kurze Skizze meines beruflichen Werdegangs zeigt Ihnen, wie ich hoffe, Folgendes:

- Ich habe Alternativmedizin lange Zeit als Patient am eigenen Leib erfahren.
- Ich habe als junger Arzt Alternativmedizin am Krankenbett kennengelernt und als Kliniker eingesetzt.
- Ich habe praktische Erfahrung in vielen unterschiedlichen Bereichen der Medizin.
- Ich habe die Alternativmedizin jahrzehntelang systematisch beforscht und mehr dazu publiziert als irgendein anderer.
- Ich habe nie dubiose Methoden beworben oder unkritisch empfohlen.
- Ich bin ein unabhängiger Akademiker, der mit keinen Interessenskonflikten belastet ist.

Ich bitte Sie, meine Qualitäten mit denen anderer Autoren alternativmedizinischer Werke zu vergleichen, und hoffe, mein Werdegang überzeugt Sie davon, dass ich der Aufgabe, die ich mir mit diesem Buch gestellt habe, gewachsen bin.

# WARUM IST ALTERNATIVMEDIZIN SO BELIEBT?

Wann immer ich einen Vortrag in Deutschland halte (leider viel zu selten), kommt die Frage aus dem Publikum: »Warum ist Alternativmedizin so beliebt?« Sie ist durchaus berechtigt, denn in den deutschsprachigen Ländern wenden etwa 70 Prozent aller Bürger mindestens ein alternativmedizinisches Verfahren pro Jahr an. Im Zeitraum von 1993 bis 2000 stieg in Deutschland die Anzahl der Heilpraktiker um 90 Prozent. Die Zahl der Ärzte, die Alternativmedizin anbieten, erhöhte sich im gleichen Zeitraum um 125 Prozent.<sup>3</sup> Wenn man dann bedenkt, wie viele bedeutende Fortschritte die konventionelle Medizin in den vergangenen Jahrzehnten gemacht hat, ist dieser Beliebtheitsgrad der Alternativmedizin tatsächlich verblüffend.

Warum also? Die wohl logischste Antwort wäre natürlich: Weil die Alternativmedizin effektiv und nebenwirkungsfrei ist! Aber wie wir im zweiten Kapitel dieses Buches sehen werden, trifft diese Aussage bei Weitem nicht auf alle Verfahren zu. Die eigentliche Frage sollte demnach eher lauten: »Warum sind selbst höchst bedenkliche alternativmedizinische Verfahren beliebt?«

Die Antwort darauf ist komplex. Um genau zu sein: Es gibt nicht eine, sondern viele Erklärungen. Lassen Sie mich einige wichtige Gründe kurz ansprechen.

## Die therapeutische **Beziehung**

Es ist unbestreitbar, dass viele Patienten in der heutigen Medizin nicht das finden, was sie suchen. Sie konsultieren ihren Arzt, bringen ihr Anliegen vor, und nach durchschnittlich 7,6 Minuten stehen sie mit einem Rezept in der Hand wieder vor der Tür. Die Konsultation war nicht lang genug, um zur Sprache zu bringen, was sie wirklich bedrückt. Von Empathie oder Mitgefühl keine Spur. Der Arzt schien mehr mit seinem Computer beschäftigt zu sein als mit ihnen. Sie fühlen sich von dieser »Fließbandmedizin« nicht verstanden und schlecht betreut.

Enttäuscht gehen sie zum Heilpraktiker, zum Homöopathen oder zu einem anderen alternativmedizinischen Behandler. Was für ein Unterschied! Hier hat man Zeit für sie, hört ihnen geduldig zu, gibt leicht verständliche Erklärungen, zeigt Mitgefühl. Mit anderen Worten: Hier ist es möglich, eine echte therapeutische Beziehung aufzubauen. Und die Evidenz hierzu ist recht eindeutig: Patienten suchen Verständnis, und Empathie ist effektiv.<sup>4</sup>

Ich kenne keinen Arzt, der dem widersprechen würde und nicht lieber mehr Zeit hätte, um eine effektive therapeutische Beziehung mit seinen Patienten aufzubauen, statt sie im 7,6-Minuten-Takt abzuspeisen. Der Fehler liegt weniger bei den Ärzten als vielmehr im System. Aber ein Fehler ist es natürlich dennoch, und man kann es keinem Patienten verdenken, wenn er sich das, was er sucht, anderswo holt.

## **Misstände und Gefahren der konventionellen Medizin**

Fast jede Woche kann man irgendwo lesen, wie gefährlich die konventionelle Medizin sei. Nebenwirkungen von Medikamenten machen anscheinend Gesunde zu Leidenden. Das kann so weit gehen, dass Medikamente vom Markt genommen werden müssen. Dann erfahren wir oft erst

nachträglich, dass die Risiken längst dokumentiert waren, dass die Pharmaindustrie jedoch alles darangesetzt hat, sie unter den Teppich zu kehren.

Betrug und Korruption, wo man hinschaut. Studien zeigen, dass ernste Nebenwirkungen von Medikamenten inzwischen zur dritthäufigsten Todesursache geworden sind. Hinzu kommen die Kunstfehler der Chirurgen und die Geldschneiderei der Internisten. Und eine Krähe hackt bekanntlich der anderen kein Auge aus; so bleiben dann selbst die größten Vergehen ungeahndet und die bedauerlichsten Missstände unverändert.

Wer so etwas liest oder gar am eigenen Leib erfährt, der sucht natürlich nach Alternativen – auch wenn die Berichte häufig nicht wahr oder maßlos übertrieben sind. Was liegt da näher, als zu einem alternativen Behandler abzuwandern? Hier geht alles ehrlich zu; hier gibt es keine Nebenwirkungen; hier sind Todesfälle unbekannt, und Interessenskonflikte gibt es hier auch nicht – das zumindest wird dem Patienten eingeredet, ob es nun stimmt oder nicht.

## **Fehlinformation und Leichtgläubigkeit**

Wie bereits betont: Der logischste Grund dafür, Alternativmedizin einzusetzen, wäre ihre Wirksamkeit. Niemand würde ein Verfahren anwenden, wenn er von vornherein wüsste, dass es unwirksam oder gar gefährlich ist. Daraus folgt, dass Anwender der Alternativmedizin natürlich an die Wirksamkeit der von ihnen gewählten Verfahren glauben. Da es jedoch mit der Wirksamkeit vieler Methoden schlecht bestellt ist – mehr dazu im zweiten Kapitel dieses Buchs –, ist es ganz offensichtlich, dass hier ein immenses Ausmaß an Fehlinformation vorliegen muss.

Die bereits erwähnten Millionen Internetseiten, Tausende von Büchern, ungezählte Zeitungsartikel, die Empfehlungen von Freunden oder der Familie und vieles mehr tun alle das Ihre, um uns weiszumachen, dass selbst die unplausibelste Behandlungsweise einen Versuch wert sei. Und der Patient, der das gern glauben möchte und es einmal ausprobiert, ist nicht selten positiv beeindruckt. Seine Rückenschmerzen bessern sich, oder seine Sinusitis macht weniger Probleme, oder sein Schlaf ist merklich besser – und so weiter. Das ist meist alles, was der Patient braucht, um ein Opfer der Fehlinformation zu werden. Initial kam die Fehlinformation in Form unbelegter Heilsversprechen von außen, später wurde sie dann verinnerlicht. Denn der Betroffene ist oft nicht in der Lage, seine symptomatische Besserung kritisch einzuordnen. Er weiß zu wenig über Placeboeffekte oder den natürlichen Verlauf seines Leidens, und er hält demzufolge jede Linderung seiner Beschwerden für das direkte Resultat der angewandten Behandlung. Nichts ist beeindruckender als eine persönliche Erfahrung – und nichts kann uns gründlicher in die Irre führen (siehe ab [≥](#)).

## **Verzweiflung**

Wir alle waren schon einmal krank, viele von uns sogar ernstlich. So wissen wir auch, wie rasch man als leidender Mensch den Mut verlieren kann. Es ist daher mehr als nur verständlich, dass kranke Menschen in ihrer Verzweiflung alles ausprobieren, was Heilung verspricht oder den Leidensdruck verringert.

Dabei kann es durchaus sein, dass die herkömmliche Medizin die Erkrankung adäquat behandelt, aber fast automatisch überlegt der Leidende, ob es nicht doch noch zusätzliche Möglichkeiten gibt, den Krankheitsverlauf abzukürzen, die Nebenwirkungen von Medikamenten zu

verringern, die Lebensqualität zu verbessern oder eine endgültige Heilung herbeizuführen. Und wenn er sich dann umschaute, stößt er unweigerlich auf die Heilsversprechen der Alternativmedizin.

Dass diese in oft verantwortungsloser Weise übertrieben oder gar eindeutig falsch sind, will man als Leidender nicht unbedingt wahrhaben. Kranke klammern sich wie Ertrinkende an jeden Strohhalm, der ihnen Rettung verspricht. Und viele alternative Behandler sind äußerst versiert darin, unhaltbare Heilsversprechen zu geben, und verkaufen fasche Hoffnung ungeniert zu exorbitanten Preisen.

## **Noch mehr Gründe**

Wie gesagt, gibt es nicht nur *eine* Erklärung für die Beliebtheit der Alternativmedizin, sondern es existieren Dutzende von Gründen. Dazu gehören natürlich auch

- der historische Kontext (während in anderen Ländern die Alternativmedizin aus der offiziellen Gesundheitsversorgung verbannt wurde, ist das in Deutschland nie passiert),
- die Tatsache, dass die meisten von uns genug Geld in der Tasche haben, um sich ein wenig Alternativmedizin zu leisten,
- der Umstand, dass viele VIPs uns das so vormachen (denken Sie an Gwyneth Paltrow oder Prinz Charles),

und vieles, vieles mehr. Für jeden von uns mögen die Gründe etwas anders gewichtet sein. Während für mich zum Beispiel die Evidenz das Wichtigste wäre, ist für Sie vielleicht die therapeutische Beziehung zum Behandler bedeutender. Tatsache ist jedoch, dass die Alternativmedizin beliebt ist. Und das wiederum bedeutet, dass verlässliche Information notwendig, oft sogar lebensnotwendig ist.

# WAS SIND DIE TYPISCHEN MERKMALE DER ALTERNATIVMEDIZIN?

Es ist Ihnen vielleicht aufgefallen, dass ich mich bislang um eine klare Definition des Begriffs »Alternativmedizin« gedrückt habe. Das liegt nicht zuletzt daran, dass ich keine der vielen Definitionen, die es heute gibt, für wirklich klar und ausreichend halte. Sie haben ganz einfach zu viele Schwachstellen, um von praktischem Nutzen zu sein. Wahrscheinlich ist es am besten, sich von solchen Definitionen so weit wie möglich zu lösen und »das Kind beim Namen zu nennen«, das heißt, jedes Verfahren für sich zu bewerten. Genau das ist es, was ich in diesem Buch machen werde.

Aber obwohl eine griffige Definition fehlt, gibt es doch diverse Merkmale, die vielen Verfahren gemeinsam sind. Sie können Einiges zum Verständnis der Alternativmedizin beitragen, und es ist daher relevant, sie hier kurz zu erwähnen.

## Oft von Einzelnen entwickelt

Viele alternativmedizinische Verfahren gehen direkt auf eine Person zurück. Prominente Beispiele, die wir im zweiten Teil ausführlicher diskutieren werden, sind:

- Frederik M. Alexander (1869–1955), der australische Schauspieler, der die Alexander-Technik entwickelte.
- Edward Bach (1886–1936), der britische Arzt und Homöopath, der sich die Bach-Blüten-Therapie ausdachte.
- Moshe Feldenkrais (1904–1984), der israelische Elektroingenieur, der die Feldenkrais-Methode

entwickelte.

- Emil Fodder (1896–1986), der dänische Physiotherapeut, der die Lymphdrainage erfand.
- George J. Goodheart (1918–2008), der amerikanische Chiropraktiker, der die angewandte Kinesiologie entwickelt hat.
- Samuel Hahnemann (1755–1843), der deutsche Arzt, der vor rund 200 Jahren die Homöopathie erdachte.
- Ryke Geerd Hamer (1935–2017), der deutsche Arzt, der für die Germanische Heilkunde verantwortlich ist.
- David Daniel Palmer (1845–1913), der amerikanische Begründer der Chiropraktik, der Wirbelsäulenmanipulationen propagierte.
- Ignatz von Peszely (1826–1911), der ungarische Arzt und Homöopath, der die Irisdiagnostik erfand.
- Joseph Pilates (1883–1967), der deutsch-amerikanische Körpertrainer, der Pilates entwickelte.
- Tinus Smits (1946–2010), der niederländische Arzt und Homöopath, der CEASE erfand.
- Johannes Heinrich Schulz (1884–1970), der deutsche Psychiater, der das Autogene Training entwickelte.
- Rudolf Steiner (1861–1925), Doktor der Philosophie, der Vater der Anthroposophischen Medizin.

Bei dieser Liste fällt auf, dass es sich ausnahmslos um Männer handelt, dass diverse Verfahren auf Nicht-Ärzte zurückgehen, und dass die meisten Methoden relativ jung sind.

## **Als Allheilmittel gepriesen**

Charakteristisch für alternativmedizinische Therapien ist ferner, dass sie häufig als Allheilmittel angepriesen werden. Homöopathika, anthroposophische Mittel, Bach-Blüten, Germanische Heilkunde, Chiropraktik, Osteopathie und viele andere Behandlungsformen beschränken sich nicht auf eine

Erkrankung oder Krankheitsgruppe. Sie erheben vielmehr den Anspruch, für alle oder die allermeisten Leiden des Menschen zuständig zu sein. Und dieser Anspruch bezieht sich meist nicht nur auf eine Linderung der Symptome, sondern auf eine Bekämpfung des Leidens an seiner Wurzel – das heißt, diese Therapien versprechen echte Heilung.

Dieser Anspruch auf Bekämpfung des Leidens an seiner Wurzel ist aus zwei Gründen bemerkenswert. Erstens impliziert er, dass man in der konventionellen Medizin nicht darauf aus ist, die Ursache eines Leidens anzugehen (bei näherem Hinsehen entpuppt sich diese Anschuldigung jedoch als unbegründet). Zweitens zeigt dieser Anspruch, dass in der Alternativmedizin oft ein Verständnis der Krankheitsursachen vorherrscht, das nicht mit dem der modernen Medizin und Wissenschaft im Einklang steht. Beispielsweise ist für einen klassischen Homöopathen die letztliche Ursache einer Krankheit nicht ein Erreger oder eine Organinsuffizienz, sondern eine gestörte Lebenskraft. Da nun der Homöopath annimmt, dass seine Therapie diese Störung beseitigt, ist es verständlich, dass er meint, alle Erkrankungen mit Homöopathie effektiv behandeln zu können.

Wenn wir die Evidenz, also die Stichhaltigkeit der vielfältigen Heilsversprechen der Alternativmedizin recherchieren, dann stoßen wir sehr bald auf die tiefe Kluft zwischen den Behauptungen einerseits und den wissenschaftlichen Belegen andererseits. In einigen Bereichen gibt es durchaus Evidenz in Form von Studien, doch sind diese bei genauerer Analyse meist derart dürftig, dass ihre Beweiskraft allzu häufig gegen null geht (mehr dazu im zweiten Kapitel). Den Mangel an Evidenz kompensiert die Alternativmedizin oft mit exzessiver Werbung durch VIPs und selbsternannte Experten. Statt evidenzbasiert scheint sie dann eher prominenz- oder eminenzbasiert zu sein.

# Kritik an Impfungen & Medikamenten

Ein weiteres Merkmal vieler Befürworter der Alternativmedizin ist ihre kritische Einstellung zum Impfen. In der konventionellen Medizin werden Impfungen allgemein als eine der segensreichsten Maßnahmen in der Geschichte der Medizin angesehen. Das bedeutet jedoch nicht, dass man Risiken vernachlässigt. Im Gegenteil, man überwacht sie sorgfältig und arbeitet daran, Impfstoffe zu perfektionieren.

Das bedeutet auch nicht, dass man alle Impfungen über einen Kamm schert; man weiß zu differenzieren, und niemand würde etwa behaupten, dass eine Masernimpfung das Gleiche ist wie eine Tollwutimmunisierung. Aber allgemein sind sich die Experten darüber im Klaren, dass der Nutzen von Impfungen ihre Risiken himmelhoch überwiegt.

Anhänger der Alternativmedizin sehen das aber häufig ganz anders. Sie betonen die Risiken des Impfens und meinen, der tausendfach belegte Nutzen sei letztlich kaum der Rede wert. Dementsprechend raten viele alternativmedizinische Behandler ihren Patienten vom Impfen ab und empfehlen ihre eigenen Therapien als Alternativen.

Genau betrachtet, bezieht sich diese Skepsis nicht nur auf das Impfen, sondern erstreckt sich häufig auch auf weitere, zum Beispiel medikamentöse Maßnahmen der konventionellen Medizin. Die Argumente, die dabei ins Feld geführt werden, sind ähnlich:

- »Big Pharma« wolle nur Geld verdienen.
- Die Nebenwirkungen seien erheblich und würden zu wenig beachtet.
- Der Nutzen werde hochgespielt, sei aber in Wirklichkeit gering.
- Alternativmedizinische Optionen würden vernachlässigt.

## Eine **emotionale** Diskussion

Die Diskussionen zwischen Anhängern und Kritikern der Alternativmedizin werden oft mit mehr Emotionen als Sachkenntnissen geführt und enden häufig in einer Sackgasse. Hier eine kurze, fiktive (aber nach meiner Erfahrung durchaus realistische) Kostprobe:

*Kritiker (K): Alternativmedizin ist Blödsinn, das wissen Sie schon, oder?*

*Anhänger (A): Nein, das wusste ich nicht. Im Gegenteil, ich finde sie oft sehr hilfreich.*

*K: Das muss daran liegen, dass Sie gesund sind.*

*Alternativmedizin ist nur zur Behandlung von Krankheiten geeignet, die nicht existieren.*

*A: Das sehe ich anders.*

*K: Und das liegt daran, dass Sie offenbar nicht durchblicken.*

*A: Und was soll das bitte heißen?*

*K: Das bedeutet, dass man nur ein Fan der Alternativmedizin sein kann, wenn man von Tuten und Blasen keine Ahnung hat.*

*A: Können Sie außer Beleidigungen noch was anderes äußern?*

*K: Und Spaß verstehen Sie wohl auch keinen.*

*A: Doch, schon. Zum Beispiel könnte ich mich krümmen vor Lachen, wenn ich denke, wie Sie sich von »Big Pharma« verarschen lassen.*

*K: Na, wie das denn?*

*A: Sie nehmen doch sicherlich jede Menge Medikamente und haben alle Ihre Kinder immer brav impfen lassen.*

*K: Ja, Impfen ist wichtig.*

*A: Klar ist es wichtig, wenn man die arme Pharmaindustrie vor dem Hungertod retten will.*

*K: Das ist doch Quatsch. Impfen hat Millionen das Leben gerettet.*

*A: Das sagen Sie so, aber von einem gewissen Doktor Wakefield haben Sie wohl noch nie was gehört, oder?*

*K: Das hätte ich mir eigentlich denken können, dass ein Schwachkopf, der auf Alternativmedizin schwört, auch ein Impfgegner ist.*

*A: Also wenn Sie mich noch einmal beleidigen, dann muss ich leider das Gespräch abbrechen.*

*K: Das wäre auch gut so, denn mit Idioten unterhalte ich mich nicht gerne.*

*A: Auf Wiedersehen.*

*K: Hoffentlich nicht so bald.*

## **Meinungen und Glaubensbekenntnisse**

In den fast 30 Jahren, in denen ich nunmehr die Alternativmedizin beforsche, hat mich persönlich ein Merkmal ganz besonders beeindruckt. Ich meine die Tatsache, dass fast jeder dazu eine Meinung hat oder sich gar als Experte fühlt. Vor meiner Arbeit in der Alternativmedizin habe ich lange Jahre über die Fließigenschaften des Blutes geforscht; wenn mich damals jemand zu meiner Arbeit befragte und ich ihm erklärte, dass ich mich mit Hämorheologie befasse, kam meist nur ein Achselzucken. Wenn ich heute jemandem sage, dass ich Alternativmedizin beforsche, kommt regelmäßig ein langer Monolog, in dem man mich belehrt, was da wirklich Sache ist.

Zum Beispiel erinnere ich mich an ungezählte Gespräche, in denen ich gefragt wurde, was ich denn von dieser oder jener Form der Alternativmedizin halten würde. Auf solche Fragen antworte ich meist, dass meine Meinung hierzu bedeutungslos sei, aber die Datenlage sei wichtig. Wenn die sodann von mir berichtete Evidenz nicht mit den Vorstellungen des Fragenden übereinstimmt, kommt eine