

## „Alternativ-Medizin“

„Alternative“ Richtungen in der Medizin sind erstaunlich verbreitet: Derzeit nimmt jeder vierte bis achte Patient in Kontinentaleuropa und England alternative Behandlungsmethoden in Anspruch. Die Bundesrepublik Deutschland nimmt hierbei einen Spitzenplatz ein.

Oft haben die Patienten den Wunsch nach einer 'natürlichen', schonenden und den Menschen wahrnehmenden Medizin; dies hoffen sie bei den „alternativen“ Behandlungen zu finden.

Ängste vor z.B. „Nebenwirkungen“ (meist in keinem Verhältnis zu ihrer wirklichen Bedeutung) spielen eine Rolle bei der Entscheidung für diese Methoden. Auch fehlt es bisweilen einfach an Information. Man hegt absonderliche, vor-wissenschaftliche Vorstellungen vom Menschen und seinem Körper.

Ganz besonders greifen diese Verfahren um sich bei Erkrankungen, die gegenwärtig nur im Erscheinungsbild (symptomatisch) und nicht ursächlich (kausal) behandelbar sind. Besonders bei chronischen Erkrankungen wie z.B. Neurodermitis (Dermatitis atopica, Ekzem), Allergien oder rheumatischen Krankheitsbildern werden solche Behandlungen in Anspruch genommen.

Die Heilungserwartungen sind groß, die Behandlungen dementsprechend selten billig, aber für die Gesundheit ist es einem nicht zu schade. Gelegentlich zahlen es sogar die Krankenkassen.

Wie der Name sagt, will die „Alternativmedizin“ es *anders* machen.

Dabei wird falsch behauptet, die „Schulmedizin“ habe versagt, es müsse eine grundsätzlich andere Vorgehensweise gewählt werden.

Nun hat die Schulmedizin durchaus nicht 'versagt'<sup>1</sup>. Schließlich ist die Liste ihrer Erfolge lang: Man denke nur einmal an die Möglichkeiten moderner Intensivmedizin, an neue operative Möglichkeiten bei angeborenen Fehlbildungen, an die Erfolge in der Behandlung von Stoffwechselkrankheiten, an die großen Erfolge in der Behandlung endokriner (durch die Inneren Drüsen bewirkte) Erkrankungen. Man führe sich einmal vor Augen die Behandlung der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), die Erfolge in der Behandlung kindlicher Blutkreiserkrankungen. Ganz zu schweigen von dem Sieg über die großen Seuchen und

die Behandlung von Infektionskrankheiten. Die Liste ließe sich verlängern und vertiefen.

Aber es kann die Medizin nicht alles (und wird es vermutlich auch nie können). Der Körper des Menschen ist sehr kompliziert. Seine Funktionen und Funktionsstörungen sind auch mit aufwendigen Verfahren nur schwer zu verstehen und zu behandeln. Gerade bei den chronischen Erkrankungen fehlt uns oft noch das Wissen, um den entscheidenden Durchbruch zu erreichen.

In dieser 'Lücke' sitzt nun die „Alternativmedizin“ mit ihren zahlreichen Spielarten und behauptet zu schaffen, was der Kranke sich wünscht: **Heilung**.

Über „Heilungen“ durch diese Verfahren wird immer wieder berichtet<sup>2</sup>. Ist also nicht doch etwas 'dran'? Nun, der eine oder andere Heilerfolg ist gar nicht zu bestreiten. Heilungen oder Besserungen, Behandlungserfolge berechtigen jedoch nicht zu glauben, die angewandte Methode sei richtig.

Der häufig zu hörende Satz „Wer heilt hat recht“, ist falsch und irreführend; könnte man sich auf diese Aussage verlassen, hätte es seit dem Altertum keinen Fortschritt in den Methoden medizinischer Diagnostik und Therapie gegeben! Über „Heilungen“ nämlich wurde zu allen Zeiten berichtet.

Schon seit Urzeiten haben Medizinmänner, Schamanen, Priester und Ärzte **Behandlungserfolge** erzielt. Und das ohne moderne Medikamente, ohne Narkosemittel, ohne Operationsverfahren, ohne Medizintechnik; selbst einfachste Dinge wie Spritzen, Nahtmaterialien oder Infusionslösungen standen nicht zur Verfügung. Von einem Verstehen der Körpervorgänge konnte keine Rede sein. – Behandlungserfolge wurden *trotzdem* erzielt.

Diese Behandlungserfolge beruhten - von wenigen Ausnahmen abgesehen - auf psychologischen Wirkungen und seelischer Beeinflussung (Suggestion). Sie lassen sich durch Zuwendung und Tröstung erklären. [So wie eine Mutter den Schmerz des Kindes 'wegpustet' – der Schmerz ist danach ja wirklich weg!].

Über Jahrtausende hat sich die **Heilwirkung zwischenmenschlicher Kontakte** als wesentlicher (und oftmals einziger) Behandlungsbestandteil bei der nicht operativen Medizin gezeigt.

Der Mensch vermag durch Sprache, Gedächtnis, Lernfähigkeit und Abstraktionsvermögen das **Phänomen Krankheit** in das für die jeweilige soziale Gruppe gültige Weltbild oder System magisch, mystisch, religiös oder auch rational **einzuordnen**.

<sup>1</sup> Schulmedizin' ist die an den Hochschulen und Universitäten und Krankenhäusern gelehrt Medizin. Sie ist nicht ausschließlich naturwissenschaftlich und nicht ausschließlich somatisch (auf den Körper) ausgerichtet. Der Zusammenhang von Leib und Seele gehört stets mit zum Ausbildungsgang eines Arztes (gerade des Kinderarztes), auch der Einsatz psychotherapeutischer Verfahren und, wo es notwendig ist, auch der Einsatz von Placebo-Verfahren (s.u.) stellen keine 'Alternative' zur Schulmedizin dar.

<sup>2</sup> Meist allerdings in der Boulevardpresse, in Fachmitteilungen liest sich das schon düftiger.

Die Grundlage der positiven, heilenden Wirkung zwischenmenschlicher Beziehungen ist das **Vertrauen**. Auch für den heutigen Menschen haben zwischenmenschliche Kontakte für die Gesunderhaltung eine große Bedeutung.

Die mit früheren Heilmethoden und mit den heutigen alternativen Methoden<sup>3</sup> vielfach erzielten guten Behandlungsergebnisse können von der Schulmedizin durchaus erklärt und verstanden werden. Sie werden auch nicht bestritten. Sie beruhen auf Placebo<sup>4</sup>-Wirkungen und der Glaube an metaphysische Kräfte oder an die Güte der Natur [„*Medicus curat, natura sanat*“<sup>5</sup>], der die „Alternativmedizin“ auszeichnet, ist an diesen Erfolgen wesentlich beteiligt.

### Placebos

Was ist ein Placebo?

**Placebos** sind Arzneimitteldarreichungen (Tabletten, Säfte, Ampullen usw.) die **keine Wirkstoffe** enthalten, z.B. enthalten sie nur Stärke oder Milchzucker.

Der Gegensatz dazu wird als **potentes Medikament** bezeichnet. Es enthält chemisch **definierte Substanzen mit** reproduzierbarer, dosisabhängiger **Wirkung** auf ein eindeutig charakterisierbares Krankheitsgeschehen oder eine klare molekulare Struktur im Organismus<sup>6</sup>.

Wie wirken Placebos?

Placebo-Wirkungen beziehen sich fast ausschließlich auf **subjektive Symptome**. Das sind Krankheitszeichen, die nicht direkt beobachtet oder gemessen werden können, sondern vom Patienten mitgeteilt werden müssen. Dazu zählen u.a. Schmerzen Schwindel, Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit, Heißhunger, Fiebergefühl, allgemeines Unwohlsein, Druck im Kopf, Gefühl des Schwebens, Schwächegefühl, Angstgefühl, nervöse Spannungen, Müdigkeit, Schläfrigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationschwäche, Mißempfindungen, Ohrgeräusche, Hautjucken.

Morphologisch (d.h. im Mikroskop oder durch Untersuchung) faßbare Veränderungen unterliegen der Placebo-Wirkung nicht, wohl aber die sie begleitenden Schmerzen.

Die Stärke und Intensität solcher funktioneller und psychosomatischer (seelisch-körperlicher) Beschwerden

<sup>3</sup> Die sogenannten 'alternativen' Verfahren repräsentieren ja oftmals einfach überwundene Anschauungen eines (sehr viel) früheren medizinischer Kenntnisstandes.

<sup>4</sup> *lateinisch*: Ich werde (dem Patienten) gefallen.

<sup>5</sup> *lateinisch*: Der Arzt sorgt (für den Patienten), die Natur heilt.

<sup>6</sup> Chemisch definierte Substanzen' bedeutet, die chemische Struktur des Wirkstoffes ist eindeutig und genau bekannt 'Reproduzierbar heißt, die Wirkung ist unabhängig von verschiedenen Untersuchern immer wieder unter gleichen Bedingungen in gleicher Weise wiederholbar 'Dosisabhängig' bedeutet, es besteht eine Beziehung zwischen der Menge der gegebenen Substanz und der Art und Stärke ihrer Wirkung. „Eindeutig charakterisierbares Krankheitsgeschehen“ meint, eine sicher und eindeutig festgestellte Erkrankung oder klar abgegrenzte Symptome (Krankheitszeichen werden von der Wirkung beeinflusst. [In methodisch unzureichenden Untersuchungen liegt hier häufig ein Mangel.] „Eine klare molekulare Struktur im Organismus“, z.B. genau bekannte Eiweißkörper in der Wand von Körperzellen ('Rezeptoren') werden beeinflusst.

werden durch individuelle Faktoren wie Geisteszustand und geistige Reifung, gedankliche Verbindungen (Assoziationen), Merkfähigkeit, Gedächtnis, Lernfähigkeit und Selbstkritik bestimmt.

Die Wirkung eigentlich unwirksamer Tabletten wird im wesentlichen also durch die Persönlichkeit des Patienten sowie durch die Haltung und Einstellung des Arztes zu seinem Patienten bestimmt.

Man kann also sagen, von jeder ärztlichen Handlung geht mit Sicherheit eine Placebo-Wirkung aus. Und von einigen 'zusätzlich eine spezifische, auf das Krankheitsgeschehen bezogene Wirkung.

Dabei wirken Placebos durchaus **nicht** nur bei harmlosen oder gar bei eingebildeten Erkrankungen. Ihre Wirkung beim Menschen ist gut untersucht und zum Teil beeindruckend.

### Wissenschaftlich-experimentelle Untersuchungen zur Placebo-Wirkung

Bei den folgenden Krankheitszuständen haben Placebos, d.h. wirkstofffreie Präparationen, eine nachweisbare Wirkung (zumeist in der Größenordnung von ca. 35 %!): starke Rheumaschmerzen, Angst- oder Verstimmungszustände, Husten, Seekrankheit, Karzinomschmerzen (Schmerzen bei Krebserkrankung), Angina pectoris (Schmerzzustand bei Verengung der Herzkranzgefäße), Zahnextraktionen (Herausziehen des Zahnes), Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüre, Durchblutungsschmerzen des Beines oder Muskelschmerzen.

Dabei ist es von Interesse, daß Opiatantagonisten<sup>7</sup> diese Wirkung aufheben können. Offenbar wird die Placebo-Wirkung durch eine vom Gehirn zum Rückenmark herunterziehende Nervenbahn vermittelt, welche körpereigene Opiode<sup>7</sup> freisetzt.

Der gleiche Mechanismus liegt übrigens dem Phänomen der Schmerzfreiheit nach Streßreaktionen und bei Akupunktur zugrunde. [Das 'Zahnarztphänomen' ist hierfür ein Beispiel: Mit Betreten der Praxis sind die - vorher fast unerträglichen - Zahnschmerzen wie weggeblasen'.]

Der Zeitverlauf der Wirkung von Placebos ist ähnlich wie bei dem bekannten Schmerzmittel Acetylsalicylsäure (z.B. Aspirin®); auch treten Nebenwirkungen bei Placebos fast ebenso häufig auf wie nach potenten Arzneimitteln. Es wurden sogar Abhängigkeiten von Placebos beschrieben!

Dabei ist die Placebo-Wirkung nicht von einer besonderen psychischen Empfänglichkeit abhängig. Jedoch hängt sie eindeutig davon ab, welche Wirkung dem Placebo zugeschrieben wird: Das gleiche Mittel kann je nach Auskunft als Beruhigungs- oder als Aufreizmittel wirken und zeigt dann auch entsprechende Veränderungen (Schlafen, Schlafstörungen) des Patienten.

<sup>7</sup> Stoffe, die die Wirkung von Opiaten hemmen. Opiate sind Inhaltsstoffe des Opiums, Opiode sind Stoffe von ähnlicher Wirkung wie Opiuminhaltsstoffe (meist also stark schmerzstillend). – Der Körper bildet Stoffe ähnlicher Wirkung unter bestimmten Bedingungen in bestimmten Teilen des Nervensystems selbst (sogenannte Endorphine).

Placebo-Wirkungen treten auf, wenn

1. dem Patienten eine seinem individuellen Weltbild, seinen Bildungsvoraussetzungen, seinem Verständnis entsprechende Erklärung seiner Krankheit oder Beschwerden gegeben werden kann,
2. der Arzt dem Patienten Erklärungen der Heilungsmöglichkeiten vermitteln kann,
3. die ärztlichen Vorkehrungen, das Medikament oder die Handlungen dem Patienten das Gefühl geben, die Beschwerden selber besser in den Griff bekommen zu können.

Würde der Arzt den Patienten vollständig über die Natur des Placebos aufklären, so würde das die Wirkung nehmen.

Bei der Verordnung von Placebos muß daher der Patient bewußt getäuscht werden oder (bequemer) der Arzt selber muß den Placebo-Charakter des Medikamentes aus dem eigenen Bewußtsein verdrängen oder (so meist in der Alternativmedizin) beide, Arzt und Patient, glauben an die Wirkung nicht wirksamer Medikamente oder an das Walten metaphysischer Kräfte.

Letztlich wirken Placebos nur beim wachen und ansprechbaren Patienten, und sie stellen eigentlich für den Patienten eine besondere Form der Psychotherapie dar.

### Placebo-Effekte und Wirksamkeit

Placebo-Effekte sind also in allen Bereichen der Medizin weit verbreitet, es gibt sie sogar auch im Tierversuch. Durch Placebo-Effekte wird kein Nachweis für Wirkeffekte einer Substanz erbracht.

Die einzige Regel der Schulmedizin zum Ausschluß oder zum Einschluß von Medikamenten lautet: **Das Medikament muß wirken und zwar durch seine Inhaltsstoffe.** Oder anders herum: Wenn ein schon Heilmittel eingesetzt wird, so muß es besser sein als Placebo.

Es braucht somit besondere Vorkehrungen, um Medikamentenwirkungen, also Wirkungen der Inhaltsstoffe, von Placebo-Effekten zu unterscheiden. Solche Vorkehrungen trifft man durch den **kontrollierten therapeutischen Versuch** (z.B. Doppel-Blind-Versuch usw.). Die wissenschaftliche Medizin beruht in der Heilmittellehre auf dem kontrollierten therapeutischen Versuch. [Kontrolliert wird also (meist) gegen die Basiswirkung des Placebos.]

Die „Alternativmedizin“ ist dem Erfolgswang eines solchen Versuches nicht gewachsen; sie stellt sich ihm vielmehr gar nicht, sondern entzieht sich jeglicher Kontrolle.

Und – was den meisten Patienten nicht bekannt sein dürfte – unser Arzneimittelrecht sieht ausdrücklich vor, daß z.B. die Homöopathie die Wirksamkeit ihrer Präparate gar nicht nachzuweisen braucht<sup>8</sup> (weil es nämlich nach diesen strengen Kriterien nicht gelingt).

<sup>8</sup> Genauer: Der pharmazeutische Unternehmer kann sich anstelle der Zulassung, welche Wirksamkeitsgutachten, Prüfung der Giftwirkung (pharmakologisch-toxikologische Prüfung) und klinische Prüfung (Prüfung am Menschen) umfaßt, für ein

„Alternativmedizin“ unterscheidet sich von Schulmedizin wesentlich durch das gläubige Festhalten an vor-naturwissenschaftlichen, längst widerlegten Vorstellungen. Erfolge der Alternativmedizin<sup>9</sup> sind als Placebo-Wirkungen erklärt und seit langem Gegenstand der Forschung.

Noch ein Unterschied: Es ist dies der oft missionarische Eifer, mit dem eine bestimmte Sicht der Welt dem Kranken nahegebracht wird.

Aus meinem Verständnis wird dies Vorgehen insbesondere dann problematisch, wenn unbestreitbare Erfolge der Schulmedizin, die sich zum Wohle des Patienten auswirken, einem Kind vorenthalten werden, wie leider nicht zu selten Impfungen oder eine altersgerechte Ernährung (hierzu weiter unten). Und dies dann aus dem einzigen Grunde, weil man eine andere *Vorstellung* von der Welt hat!

**Im folgenden möchte ich Ihnen noch einige Varianten der „Alternativmedizin“ und alternativer Ernährungsformen, welche gegenwärtig besonders „in“ sind, etwas erläutern.**

### Erfahrungsmedizin

Oft werden „Ganzheitsmedizin“ und „Erfahrungsmedizin“ mit Homöopathie oder anderer „Alternativmedizin“ gleichgesetzt. Das ist nicht gerechtfertigt: Gerade die „klassische Schulmedizin“ gewinnt ihre Erkenntnis durch wissenschaftlich-empirische Verfahren und Beobachtungen, d.h. aus der Erfahrung heraus.

Der Rückgriff auf 'ärztliche Erfahrungen' reicht jedoch oftmals allein nicht aus, um eine medizinische Entscheidung zu treffen, die auf einer richtigen Urteilsbildung beruht. In vielen Krankheitsfällen braucht man weitere diagnostische und therapeutische Verfahren, um die Krankheit zu erkennen und eine entsprechende Behandlung einzuleiten.

### Anthroposophische Medizin

Ausgangsmaterial der Medikamente der anthroposophischen Medizin sind traditionelle Heilpflanzen, Mineralien und einzelne tierische Produkte. Über ihre Zusammensetzung ist wenig bekannt. Viele dieser Heilmittel gehen noch auf direkte Anweisung des Gründers der Anthroposophie *Rudolf Steiner (1861-1925)* zurück.

Den Medikamenten liegen philosophisch-symbolische und nicht naturwissenschaftliche Überlegungen zugrunde. So z.B. wächst die Mistel in kugelförmiger Form als Halbparasit auf dem Baum und entnimmt ihm Wasser, dies begründet ihre symbolische Wirksamkeit zur Krebsbehandlung. (Allerdings handelt es sich hierbei aus pharmakologischer Sicht um eine heikle und wagemutige Behandlung mit gifthaltigen Pflanzeninhaltsstoffen, die veränderliche und

einfaches Registrierungsverfahren (§§ 38, 39 AMG) entscheiden.

<sup>9</sup> Wenn sie denn auch tatsächlich vorliegen und einer Überprüfung standhalten und nicht nur Zeitungsenten' sind nach dem Werbemotto „Zahlreiche Dankschreiben ....“, „Endlich geheilt ....“. - Auch wird auf diesem Gebiet erstaunlich viel Geld mit der Unkenntnis und dem Leid der Betroffenen verdient.

nicht kalkulierbare Wirkungen auf das Immunsystem zeigen.)

Wie in der Homöopathie werden auch in der anthroposophischen Medizin starke Verdünnungen (D1 bis D30) verwendet. Auch gehören heute immer noch Schwermetalle zum Behandlungsspektrum.

Die Anthroposophie versucht, der Menschheit die letzten wesentlichen Fragen zu beantworten und Erkenntnisse für nahezu alle Gebiete der Wissenschaft zu liefern. Der geisteswissenschaftlichen Schulung soll es gelingen, das individuelle Bewußtsein zu erweitern und so bisher verschlossene geistige Welten zu erschließen.

Medikamente werden „gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis“ verwendet. Ihre Zulassung erfolgt in der Bundesrepublik im Registrierungsverfahren, ohne daß ein kontrollierter Wirksamkeitsnachweis erbracht werden muß.

### Homöopathie<sup>10</sup>

Die Homöopathie wurde von dem deutschen Arzt *Hahnemann (1755-1843)* vor ungefähr 200 Jahren entwickelt.

Wesentlich sind fünf Grundsätze:

1. Krankheit und Heilung sollen immaterielle Prozesse zugrunde liegen (*Vitalismus*). – Aus schulmedizinischer Sicht handelt es sich bei beiden letztlich um biologische und biochemische Vorgänge im Organismus. (Auch wenn diese heute natürlich noch nicht völlig erforscht und erklärbar sind.)
2. Die Auswahl der Therapie hängt vom Bild der Krankheit ab (von den Krankheitssymptomen). – Zur Zeit Hahnemanns waren ursächliche Krankheitszusammenhänge (z.B. bei Infektionskrankheiten) eben noch gar nicht bekannt, eine ursächliche, am Krankheitsverstehen orientierte Behandlung somit nicht möglich.
3. Gleiches wird durch gleiches behandelt (lateinisch: *similia similibus*).
4. Die Lehre von der Potenzierung.
5. Die Lehre von der Monotherapie: Hierunter verstand Hahnemann die Behandlung mit nur einer Heilpflanze. – Heute wissen wir, daß Heilpflanzen meist mehr als nur einen Wirkstoff enthalten.

Von einer Selbstbehandlung mit Chinarinde ausgehend, kam Hahnemann auf die folgende Idee: Patienten mit bestimmten Symptomen werden mit geringen Dosen der gleichen Substanz behandelt, die zu ähnlichen Symptomen bei Vergiftungen mit hohen Dosen dieser Substanz bei gesunden Versuchspersonen führt. Damit wollte er die „Abwehrkräfte“ des Individuums stärken.

Seine Vorstellung: „Diejenige Substanz heilt, deren Vergiftungssymptome dem Beschwerdebild des Patienten ähneln.“

Das bedeutet auch: Für die Wahl eines homöopathischen Arzneimittels ist nicht die Krankheitsdiagnose maßge-

bend, sondern in erster Linie das Symptombild der Erkrankung.

Dabei spielen Verdünnungen des Stoffes eine wichtige Rolle. Bei diesen Verdünnungen („Potenzierung“) muß stufenweise vorgegangen werden und jede einzelne Verdünnungsstufe muß heftig (mit menschlicher Kraft) geschüttelt werden.

Die Verdünnungen (D30 und mehr) sind so stark, daß höchstens einzelne Moleküle (das sind kleinste chemische Verbindungen) des Ausgangsmaterials in der Endsubstanz noch erhalten sein können. („Ein Tropfen im Ozean“).

Nach homöopathischer Meinung wird allerdings durch das starke Schütteln dem Verdünnungsmedium eine nicht-molekulare ‚Information‘ über das Ausgangsmaterial vermittelt.

Diese Behauptungen sind eingehend untersucht worden in kontrollierten Versuchen (Doppelblindstudien: der Patient und der Arzt wußten nicht in welchen Zubereitungen das Medikament und in welchen identischen Zubereitungen das Placebo enthalten waren). Die Resultate dieser Überprüfung waren alle enttäuschend.

Anhänger des Potenzierungsprinzips ignorieren das in den letzten 100 Jahren erarbeitete Wissen über Wirkungen und Dosierungen von Arzneimitteln (z.B. die Rezeptortheorie). Selbst die von Hahnemann beschriebenen Vergiftungsbilder beim Gesunden stimmen oftmals nicht! (So bewirkt z.B. die Chinarinde in der in der Beschreibung seines Selbstversuches von ihm angegebenen Dosierung gar kein Fieber; er erlitt wahrscheinlich gerade einen fieberhaften Infekt).

Unauflösbare Probleme der Homöopathie:

1. Wenn mit menschlicher Kraft geschüttelt werden muß, warum wirken dann maschinell hergestellte Präparate?
2. Wenn das Schütteln bei der einzelnen Verdünnungsstufe so wichtig ist, warum wirken dann „C-Potenzen“ (1:100) ebenso wie „D-Potenzen“ (1:10), wo erstere für gleiche Verdünnungen doch viel seltener geschüttelt werden?
3. Wenn Verdünnung und Verschüttelung die Heilkraft verstärken und homöopathische Medikamente keine Nebenwirkungen haben - wie gerne behauptet wird - warum wird nicht immer mit der höchsten Verdünnung („Potenz“) behandelt?

### Phytotherapie - rein pflanzlich

Heilpflanzen spielen seit Urzeiten in der Medizin eine große Rolle. Die chemisch-pharmazeutische Wissenschaft hat aus ihnen hochwirksame Reinsubstanzen gewonnen.

Verfechter der Phytotherapie (Behandlung mit Pflanzen) wenden weiterhin die traditionellen Heilpflanzen an und stellen daraus wässrige oder alkoholische Extrakte, Tabletten und Salben her. Die Vorstellung dabei ist, daß ein „natürliches“ Präparat, einem „chemischen“ überlegen sein müsse.

Inhaltsstoffe von Pflanzen schwanken jedoch stets in ihrer Zusammensetzung je nach Wachstumsort und je nach Zubereitungsverfahren, Witterungseinflüssen usw., so daß

<sup>10</sup> Weiterführende Literatur: W. H. Hopff, Homöopathie kritisch betrachtet. S. Thieme-Verlag, Stuttgart 1991, DM 44,00

die Konzentration der Wirksubstanzen schwer zu standardisieren ist. [Einmal abgesehen von – hoffentlich kontrollierten – Schadstoff und Pestizidrückständen (viele Kräuter kommen aus den ehemaligen Ostblockstaaten) oder der Ansammlung von Schwermetallen in bestimmten Pflanzenarten]. Außerdem muß man bei Gesamtpflanzenextrakten die Gabe von einer Vielzahl anderer Pflanzeninhaltsstoffe unterschiedlichster Wirkung neben der eigentlichen Wirksubstanz in Kauf nehmen.

In der Regel ist in der wissenschaftlichen Medizin aus diesen Gründen auf chemische Reinsubstanzen übergegangen worden. Die reine Substanz hat nämlich ein geringeres Risiko für unerwünschte Wirkungen (Nebenwirkungen) als ein in der Zusammensetzung wechselndes und in der Darreichungsform schlecht standardisierbares pflanzliches Präparat.

Vielfach aber werden von der 'Naturmedizin' Heilpflanzen verwendet, die keine oder nur eine geringe arzneiliche Wirkung haben. Das Problem wechselnden Wirkstoffgehaltes wird dadurch zwar vermieden; es spielt dann keine Rolle mehr, ob viel oder wenig Wirkungsloses enthalten ist. Streng genommen handelt es sich dann allerdings um ein Placebo in dem oben beschriebenen Sinne.

Dabei bedeutet wenig oder keine Wirkung nicht unbedingt frei von Nebenwirkungen. Gerade in der letzten Zeit sind einige „altbewährte“ Präparate (z.B. aus Huflattich) vom Markt genommen worden weil sie vermutlich krebserzeugend sein können<sup>11</sup>. Auch in der Kinderheilkunde sind ernste Erkrankungen nach Gebrauch von Einreibemitteln und exzessiver Verwendung von Kräutertees beobachtet worden.

Hinsichtlich der Giftigkeit bei Langzeitanwendung (chronischen Toxizität), Veränderung des Erbgutes (Mutagenität) und krebserzeugenden (onkogenen) Wirkung sind bislang – aufgrund des besonderen Zulassungsverfahrens für pflanzliche Arzneimittel in Deutschland (s.o.) – nur sehr wenige pflanzliche Medikamente (Phytopharmaka) überprüft worden.

### **Symbiose-Lenkung**

Viele Leiden, auch bei Kindern, werden in der „Alternativmedizin“ auf Störungen der bakteriellen Stuhlbesiedelung (Stuhlflora) zurückgeführt. Die Symbioselenkung soll diese Erkrankungen zur Ausheilung bringen können.

Aber in der Regel sind die Darmbakterien, solange sie auf den Darm beschränkt bleiben, für den Menschen völlig unproblematisch; sie stimulieren die Immunabwehr des Kindes und verhindern das Angehen krankmachender Keime durch Verdrängung. Außerdem helfen sie bei der Verdauung. Nur bei schweren Störungen der Darmtätigkeit oder bei Gallensäureverlusten oder bei schweren

<sup>11</sup> Dabei ist bemerkenswert, daß eine Anzahl solcher Präparate (die ja meist aus einer Vielzahl von verschiedenen Pflanzenbestandteilen zusammengemixt sind) trotz Wegfalls dieser bedenklichen Pflanzenteile oft unter gleichem Namen und mit der gleichen Indikation vertrieben werden; offenbar war der beanstandete Pflanzenbestandteil zur Wirkung nicht nötig - wozu aber war er dann darin?

Allgemeinfektionen oder Abwehrerkrankungen oder bösartigen Erkrankungen dringen diese Erreger in den Gesamtorganismus ein und bewirken (dann allerdings sehr schwere) Erkrankungen.

Die Zufuhr von Hefen oder lebenden oder abgeschwächten Coli-Keimen oder Stoffwechselprodukten von Coli-Bakterien führen zu keiner nachweisbaren Veränderung der Zusammensetzung der Darmflora, womit solche Präparate die Wirkung von Placebos haben.

## **Alternative Ernährungsformen**

### **Vegetarismus**

Diese Ernährung ist die häufigste Nahrungsform auf der Welt, sie wird aber meistens nicht freiwillig, sondern unter dem Zwang der fehlenden Verfügbarkeit tierischer Eiweißstoffe (Proteine) durchgeführt.

Bei den Vegetariern, die jegliche tierische Kost einschließlich Geflügel und Fisch ablehnen, kann ein Mangel an Vitamin B<sub>12</sub>, Eisen, Kalzium und Spurenelementen vorkommen. Es können aufgrund des Mangels an essentiellen (vom Organismus nicht selbst gebildeten) Aminosäuren gravierende Gedeihstörungen entstehen.

Dabei ist bei Lakto-Ovo-Vegetariern (Milch und Eier werden gegessen) zusätzlich noch das Problem eines zu geringen Energiegehaltes der Nahrung, bei Lakto-Vegetariern (nur Milch, keine Eier) Mangel an Energie und Eisen zu berücksichtigen.

Es sind Fälle von Hirnatrophie (Hirnschwund) und megaloblastärer Anämie (eine bestimmte Blutarmut) aufgrund von Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel bei streng vegetarischer Ernährung beschrieben.

### **Makrobiotik**

Diese Theorie kommt aus dem Zen-Buddhismus und strebt ein „Gleichgewicht“ in der Ernährung an. In insgesamt zehn Schritten muß auf Bestandteile einer Gemischtkost verzichtet werden, bis die Nahrung ausschließlich aus Cerealien (Getreideprodukten), etwas Fett und Nährsalz besteht.

Bei Kindern, die diesem Regime unterworfen werden, kommt es regelmäßig zu Gedeihstörungen und zu klinisch bedeutsamen Vitaminmangelerscheinungen, vor allen Dingen zu Rachitis oder Skorbut. Die Milch solcherart ernährter Mütter hat einen verminderten Eiweiß-, Kalzium- und Vitamin-Gehalt und ist für die Säuglingsernährung absolut ungeeignet. Diese Kinder zeigen deutliche Defizite der Wachstumsgeschwindigkeit, der Gewichtsentwicklung und der statomotorischen und geistigen Entwicklung.

### **Mazdaznan-Ernährung**

Nach dieser Anschauung muß die Ernährung auf das unbedingt Notwendige beschränkt werden. Es gibt dafür entsprechende Vorschriften. Fleisch muß gemieden werden.

Lakto-ovo-vegetabile Nahrungsmittel dürfen nur zu bestimmten Tageszeiten und in beschränkter Menge aufgenommen werden. Die Lehre geht letztlich auf die Lehre Zarathustras zurück.

Die Ernährungsweise ist unsinnig, Gedeihstörungen sind (bislang) bei Kindern jedoch nicht beschrieben.

### **Anthroposophische Ernährungslehre**

Es wird entsprechend dem „Ganzheitskonzept“ der anthroposophischen Lehre eine Ernährung mit ‘hochwertiger’ Nahrung angestrebt. Dabei sind bei der Produktion solcher Nahrung bestimmte Regeln einzuhalten (Lichteinwirkung, Erwärmung, Sonneneinwirkung, Rhythmen der Gestirne, Jahreszeiten).

Gesicherte und wirksame Vorbeugungsmaßnahmen, so z.B. die Vitamin D-Prophylaxe (Rachitis-Tabletten), werden abgelehnt. Außerdem wird der hohe Fettbedarf eines Säuglings verkannt (Muttermilch ist mit ca. 3,5 % Fett vergleichsweise fettreich). Es wird sehr früh eine Breikost aus Zwieback und Obst eingeführt (Allergenbelastung!).

Über die Möglichkeit des Eisenmangels aufgrund der fleischfreien Ernährung herrscht bei den Verfechtern ebenfalls Unklarheit.

Allerdings wird auf diesem Gebiet im Handel sehr viel Humbug betrieben, ganz gewöhnlich erzeugte Nahrungsmittel werden für teures Geld als „biologisch“ verkauft. Zumal es keine analytischen Tests gibt mit dem sich „biologisch-dynamisch“ oder „organisch“ erzeugte Lebensmittel von konventionell hergestellten Produkten unterscheiden ließen.

### **Die sogenannte „Vollwerternährung“**

Diese Ernährung basiert auf einem fast ausschließlichen Verzehr von Rohmilch, Frischkorn, Nüssen, Obst und Gemüse in zumeist naturbelassener Form. Zugrunde liegt die (unbewiesene) Vorstellung, daß „naturbelassene“ Lebensmittel als ganzes stets wertvoller seien, als die Summe ihrer Bestandteile. Es wird eine sogenannte „Frischkornmilch“ für die Säuglingsernährung verwendet; darüber hinaus wird pasteurisierte und hocherhitzte Milch gegenüber der Rohmilch, trotz der Gefahr der Verunreinigung mit Bakterien abgelehnt.

Bei einer **ausgewogenen Mischkost**, wie sie von der wissenschaftlichen Kinderheilkunde vertreten wird, ist keine weitere Gabe von Vitaminen notwendig, und schon gar nicht nach dem Motto „viel hilft viel“. Die einzige Ausnahmen davon sind die Gabe von Vitamin D (Rachitisvorbeugung), die Fluorid-Zufuhr in altersgerechter Dosierung (Kariesvorbeugung) und in unserer Gegend die Zufuhr von Jodid (Kropfvorbeugung).

*Ich habe mich bemüht, Ihnen durch diese Zusammenstellung sachliche Hinweise zur Auseinandersetzung mit einer ‘Mode’strömung in der Medizin zu geben.*

*Vielleicht konnte ich erreichen, daß Sie die verantwortlichen Entscheidungen, die Sie als Eltern für Ihr Kind treffen müssen, auf einer breiteren Informationsgrundlage treffen können.*

*Entscheidungen kann - und will - ich Ihnen nicht abnehmen. Meine Aufgabe ist die - fachkompetente - Beratung im Interesse meiner Patienten. Hierfür stehe ich Ihnen allezeit gerne zur Verfügung.*