

# Anders heilen

Akupunktur, Homöopathie,  
Heilpflanzenkunde und  
andere Verfahren

Dr. med. Christian Peter Dogs

Techniker Krankenkasse 

# Vorwort

Natürliche Heilmethoden haben in den vergangenen Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Neuere Untersuchungen zeigen, dass 70 Prozent der Patienten in der Arztpraxis diese Heilmethoden als erste Wahl der Therapieform wünschen. Unverzichtbare Grundlage hierfür wird das Wissen sein, wie die Natur heilt und den Menschen gesund erhält. Noch wichtiger ist es aber zu wissen, mit welchen Naturheilverfahren dieses Bestreben zu unterstützen ist. Unter diesen Gesichtspunkten ist es nicht mehr korrekt, die Naturheilverfahren generell als „Außenleitungsverfahren“ zu disqualifizieren.

Die Naturheilverfahren bilden einen unentbehrlichen Bestandteil einer sanften Medizin, die den Menschen als eine Einheit versteht und nicht als Summe seiner Symptome. Deshalb steht bei den Naturheilverfahren die Behandlung des „ganzen Menschen“ mit Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt.

Schulmedizinische Verfahren und Naturheilkunde sind lediglich zwei verschiedene, sich ergänzende Ansätze, wie der kranke Mensch Hilfe und Heilung erfahren kann.

Sie sind jedoch keine Gegensätze. Dabei liegt der Schwerpunkt der Behandlung mit Naturheilverfahren vorrangig bei den chronischen Krankheiten und den so genannten funktionellen Störungen, auch als Befindlichkeitsstörungen bezeichnet. Diese sind im Gegensatz zu den Akuterkrankungen ungleich häufiger. Im Blickpunkt ganzheitlich-naturheilkundlicher Therapie steht nicht in erster Linie die jeweilige Methode, sondern vor allem der kranke Mensch und seine Beziehung zur In- und Umwelt. Deshalb ist vor allem die persönliche Zuwendung des Therapeuten ein unverzichtbarer Bestandteil moderner Naturheilkunde.

Ziel der vorliegenden Broschüre ist es, die Spreu vom Weizen zu trennen und Sie mit den Verfahren bekannt zu machen, die in der allgemeinen Praxis verbreitet sind und angewendet werden. In diesem Zusammenhang wird auch von der so genannten Erfahrungsheilkunde gesprochen. Hierbei werden seit Generationen von Ärzten praktische Erfahrungen weitergegeben, die sich bewährt haben.

Alle Bestrebungen, medizinisch-wissenschaftlich anerkannte Gesamtkonzepte durch seriöse naturheilkundliche Verfahren zu erweitern und dadurch eine bessere Medizin zum Wohle des Patienten zu ermöglichen, sind höchst anerkannt und notwendiger denn je. Die Techniker Krankenkasse will mit der vorliegenden Broschüre hierzu einen Beitrag leisten.

Dr. Franz Milz

Wissenschaftlicher Leiter der  
Sebastian-Kneipp-Akademie  
in Bad Wörishofen

**Anders heilen** – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung: 22291 Hamburg. Fax: 040-69 09 22 58, Internet: [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de). Bereich Marketing und Vertrieb; Fachbereich Werbung und Redaktion.  
Text: Dr. med. Christian Peter Dogs, Chefarzt der Panorama Klinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren, Scheidegg/Allgäu. Redaktion: Roderich Vollmer-Rupprecht (Itd.), Alexandra Krotz. Gestaltung: Grafikkontor Susanne Kaufeld, Hamburg.  
Produktion: Monica Lastovka. Fotos: Tony Stone, Fotex, Comstock, Kurverwaltung Bad Füssing. Lithographie: NELLESmidia, Hamburg.  
Druck: Frank Druck, Preetz.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung gestattet.  
6. Auflage 2001

ISSN 0723 -1717

# Inhalt

Natürliche Heilmethoden – Möglichkeiten und Grenzen	4
Akupunktur	5
Keine „Pack- und Knack-Methode“ – die manuelle Medizin	7
Die Neuraltherapie	7
Ähnliches mit Ähnlichem behandeln – die Homöopathie	8
Die älteste Therapieform – Heilpflanzen	9
Mikrobiologische Therapie	10
Wir atmen wie wir fühlen – die Atemtherapie	10
Die physikalische Therapie	10
Die anthroposophische Arzneitherapie	11
Anders heilen bei der TK	13

# Natürliche Heilmethoden – Möglichkeiten und Grenzen

Der Wunsch, sich auf „natürliche Weise“ behandeln zu lassen, wird von immer mehr Patienten geäußert. Der ausgeprägte „Naturheil-Boom“ der vergangenen 10 bis 20 Jahre führte aber auch dazu, dass eine ganze Reihe unseriöser Therapieverfahren den Naturheilverfahren zugeordnet wurde. Die Folge dieses Begriffswirrwarrs führte zwangsläufig dazu, dass die Naturheilverfahren unklar und missverständlich verwendet wurden. Sowohl die Homöopathie, die anthroposophische Medizin, die so genannten alternativen Behandlungskonzepte als auch Teile der Esoterik werden oft fälschlicherweise alle als Naturheilverfahren bezeichnet.

## Zu den klassischen Naturheilverfahren zählen

- Atemtherapie
- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Entspannungstherapie
- Physikalische Therapie
- Heilpflanzenkunde
- Manuelle Medizin
- Neuraltherapie
- Mikrobiologische Therapie

Diese Aufzählung ist nicht vollständig, enthält aber eine Vielzahl der sanften Methoden der Naturheilverfahren.

Mit der vorliegenden Broschüre soll dargestellt werden, dass die klassischen Naturheilverfahren ein wichtiger Bestandteil der gesamten Medizin sind.

## Wann sind Naturheilverfahren sinnvoll?

Gerade für den Laien ist es wichtig zu wissen, welche Verfahren sinnvoll und medizinisch notwendig sind. Dabei besteht zwischen der herkömmlichen naturwissenschaftlichen Medizin – oft auch als Schulmedizin bezeichnet – und Naturheilverfahren kein Gegensatz. Beide Methoden können sich sinnvoll ergänzen.

Dazu gehört, dass vor der Behandlung mit diesen Verfahren immer erst eine sorgfältige ärztliche Untersuchung durchgeführt werden sollte, die auf dem Boden der Schulmedizin eine Diagnose erstellt. Vielfach wird dann – sofern es sinnvoll erscheint – auf die Methoden der Naturheilverfahren zurückgegriffen. Die große Kunst liegt darin, die Grenzen zwischen der Schulmedizin und Naturheilverfahren zu erkennen und unbedingt einzuhalten. Die Naturheilweisen werden in erster Linie bei chronischen Erkrankungen und bei den so genannten funktionellen Störungen angewendet. Das sind Krankheiten, bei denen der Patient über Beschwerden klagt, ohne dass irgend ein Organ betroffen ist. Auch leichte akute Erkrankungen wie Erkältungen können mit der sanften Medizin ohne weiteres in den Griff bekommen werden.

Bei lebensgefährlichen Krankheiten sind die Methoden der sanften

Medizin nicht geeignet. Als nicht angezeigt und gegebenenfalls als gefährlich zu betrachten ist auch häufig, dass manche Therapeuten eine einzige Methode als „alleinheilend“ ansehen. Naturheilverfahren müssen stets in ein therapeutisches Gesamtkonzept in Kombination mit verschiedenen Bausteinen eingesetzt werden. Entscheidend ist hierbei, dass jeder Therapeut seine Grenzen kennen muss.

## Auch der Patient ist gefordert

Viele Menschen haben der Medizin gegenüber eine eher passive Haltung und akzeptieren gerne Behandlungsverfahren, bei denen sie selbst nichts tun müssen. Patienten, die dann mit Naturheilverfahren behandelt werden, schrecken oft zurück, wenn sie sehen, dass diese Methoden Disziplin und Aktivität erfordern. Dazu zählt beispielsweise eine Umstellung der Ernährung, Krankengymnastik und auch die so genannte Ordnungstherapie, die zentraler Bestandteil der Naturheilverfahren ist. Diese meint im Wesentlichen, den Menschen dahin zu bringen, wieder Ordnung in sein Leben zu bringen, für ein ausreichendes Maß an Bewegung und Entspannung zu sorgen, zeitig ins Bett zu gehen, Alkohol in Maßen zu sich zu nehmen und Nikotin zu meiden. Erst ein geordnetes und dem inneren Biorhythmus entsprechendes Leben kann die Voraussetzung dafür bieten, dass die Naturheilverfahren und auch andere medizinische Methoden effektiv sind. Naturheilverfahren erfordern sehr viel eigenverantwortliche Aktivitäten des Patienten und mehr Geduld als schulmedizinische Maßnahmen.

Wir möchten Ihnen in dieser Broschüre die Naturheilverfahren vorstellen, die zum Leistungsangebot der TK gehören und die zum großen Teil Bestandteil der Ausbildung der Vertragsärzte für Naturheilverfahren sind.

Die Homöopathie, die anthroposophische Medizin und die Akupunktur werden in dieser Broschüre auch beschrieben, obwohl sie nicht zu den klassischen Naturheilverfahren gehören. Sie stellen eigene Behandlungsmethoden dar, die den Vertragsärzten durch eine medizinische Fortbildung vermittelt werden.

# Akupunktur – Eine 3000 Jahre alte Therapie

Durch Reizung bestimmter Punkte der Haut kann die Akupunktur bei einer ganzen Reihe von akuten und chronischen Krankheiten die Beschwerden lindern oder die Krankheit sogar heilen. Die TK bietet ihren Versicherten jetzt das bundesweite Modellvorhaben „Akupunktur“ an. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt bereits seit längerem die Akupunktur als sinnvolle Behandlungsmethode.

Mit dem Modellvorhaben „Akupunktur“ wird TK-Versicherten die Möglichkeit gegeben, zusätzlich zur Schulmedizin auch Akupunkturbehandlung zu erhalten. Bei folgenden Erkrankungen wird diese Leistung von der TK erstattet:

- Kopfschmerzen
- LWS-Syndrom (Lendenwirbelsäulen-Syndrom)
- Allergische Rhinitis/ Allergisches Asthma
- HWS-Syndrom (Halswirbelsäulen-Syndrom)
- Dysmenorrhoe (Menstruationsbeschwerden)

## Stechen und wärmen – Akupunktur

Die Akupunktur ist eine 3000 Jahre alte chinesische Regulations- und Ordnungstherapie. Der Begriff Akupunktur setzt sich zusammen aus Acus = Nadel und pungere = stechen. Die chinesische Bezeichnung bedeutet so viel wie „stechen und wärmen“. Somit umfasst die Akupunktur so-wohl eine Therapie über ausgewählte Akupunkturpunkte mittels Nadeln als auch die Erwärmung derselben Punkte.

## Jahrtausendalte Erfahrungen der chinesischen Medizin

Aus der ältesten chinesischen Naturphilosophie, dem Taoismus, stammt das Prinzip der Einteilung des gesamten Universums und

sämtlicher Naturphänomene nach dem sich ergänzenden polaren Gegensatzpaar Yin und Yang. Die dazwischen liegende Spannung wird als Qi bezeichnet, ein Begriff, der für Lebensenergie steht. Yin lässt sich mit Kälte, Schwäche, Leere, Yang mit Wärme und Fülle in Analogie bringen. Beim gesunden Menschen liegt ein Gleichgewicht beider Polaritäten vor. Funktionelle Erkrankungen werden von den Chinesen als Störung des Yin-Yang-Gleichgewichtes durch krankhafte Störfaktoren gesehen. Hierbei kommt es zu einem stockenden Energiefluss, der häufig Schmerzen verursacht. Über Reize von Akupunkturpunkten können diese Erkrankungen beeinflusst werden.

Die Akupunkturpunkte entsprechen einer Projektion des so genannten vegetativen Nervensystems an die Körperoberfläche, so dass durch diese ausgewählten Akupunkturpunkte ein therapeutisch wirksamer und effektiver Zugang zu diversen Funktionsstörungen gegeben ist. So wie es einen Weg von den krankhaften inneren Organen zur Körperoberfläche gibt, so gibt es auch einen Zugangsweg von der Körperoberfläche zu den inneren Organen. Dieses Wissen ist bereits ein jahrtausendaltes Erfahrungsgut der chinesischen Medizin.

## Wirkungsweise der Akupunktur

Die Wirkungsweise der Akupunktur konnte in den letzten Jahrzehnten über verschiedene naturwissenschaftliche Erklärungsmodelle besser beschrieben werden: über Reizung von Akupunkturpunkten bilden sich im Körper körpereigene, morphiumpartige Substanzen (Endorphine) und Nervenüberträger-substanzen (Neurotransmitter). Diese Substanzen wirken schmerzstillend und psychisch ausgleichend.

Allerdings kann die Akupunktur nur heilen, was gestört ist, nicht aber was zerstört ist. Die Akupunktur kann nur Teil eines gesamten Therapiekonzeptes sein. Deshalb ist vor der Akupunkturbehandlung eine genaue Diagnosestellung erforderlich.

## Die positive Wirkung des Akupunktur-Reizes

Die Schmerzakupunktur wird häufig bei Kopfschmerzen, beim Halswirbelsäulen-Syndrom (HWS) und dem Lendenwirbelsäulen-Syndrom (LWS) sowie bei Menstruationsbeschwerden (Dysmenorrhoe) eingesetzt. Daher wird die Akupunktur gerade für diese Krankheiten im Rahmen des Modellvorhabens „Akupunktur“ angeboten.

Hierbei werden Mechanismen zur Schmerzkontrolle aktiviert: Über Reize an bestimmten Hautstellen soll die Schmerzempfindlichkeit im zentralen Nervensystem für später auftretende Schmerzimpulse der Krankheit unempfindlich gemacht werden.

Bei der Behandlung von Allergien wie der allergischen Rhinitis (Heuschnupfen) oder dem allergischen Asthma bronchiale wird der Akupunktur eine ganz ähnliche Wirkungsweise zugeschrieben.

Denn je nach Punktauswahl hat die Akupunktur nicht nur eine psychisch harmonisierende und muskelentspannende Wirkung, sondern auch einen immunstimulierenden Effekt. Ziel des Modellvorhabens ist es, die Wirksamkeit der Akupunktur auch bei der allergischen Rhinitis und beim allergischen Asthma nachzuweisen.

Ob bei den aufgeführten Krankheitsbildern im Einzelfall Akupunktur sinnvoll ist, entscheidet der Arzt. Dabei berücksichtigt er die persönlichen Umstände des Patienten, seine eigene Erfahrung und die therapeutische Notwendigkeit einer Akupunkturbehandlung.

## Was die TK bezahlt

Voraussetzung für die Kostenübernahme der Akupunkturbehandlung ist die Teilnahme an dem Modellvorhaben.

Die TK erstattet 90 Prozent der Kosten für die Akupunkturbehandlung, der Versicherte leistet einen Eigenanteil von 10 Prozent. Für die einzelne Behandlung berechnet der

Arzt 70 DM, das heißt, der Patient bezahlt 7 DM dazu. Bei chronischen Krankheiten übernimmt die TK 10 Behandlungen im Jahr (= ein Jahr ab Beginn der ersten Akupunkturbehandlung), bei akuten Beschwerden 2 Sitzungen. Wenn der Arzt es für notwendig hält und dies begründet, können bei chronischen Erkrankungen höchstens 5 und bei akuten Erkrankungen höchstens 3 weitere Akupunktursitzungen erstattet werden.

In Ausnahmefällen können noch weitere Behandlungen erfolgen. In solchen Fällen hilft jede Geschäftsstelle gerne weiter.

Nähere Informationen enthält ein Beratungsblatt zum Thema Akupunktur, das für TK-Versicherte kostenlos in jeder Geschäftsstelle erhältlich ist.

### **Die Ziele des Modellvorhabens**

Durch das Modellvorhaben „Akupunktur“ will die TK die Stellung der Versicherten im Versorgungssystem stärken und sowohl Quali-

tät als auch Effektivität der medizinischen Versorgung steigern. Das Modellvorhaben der TK stellt sicher, dass die Interessen der Patienten berücksichtigt und geschützt werden. Außerdem hilft das Projekt dabei, Erkenntnisse zu gewinnen und die gesetzliche Krankenversicherung weiterzuentwickeln. Die Interessen der TK-Versichertengemeinschaft stehen bei dem Modellvorhaben im Mittelpunkt. Hierbei soll vor allem den Erwartungen an eine angemessene medizinische Versorgung und Dienstleistung Rechnung getragen werden.

### **Wissenschaftliche Begleitung garantiert**

Es reicht nicht aus, dass die Akupunktur schon in der Vergangenheit bei vielen Patienten geholfen hat, ihre Beschwerden zu lindern oder ihre Erkrankung sogar dauerhaft zu heilen. Der diagnostische und therapeutische Nutzen muss wissenschaftlich nachgewiesen werden. Aus diesem Grund wird das Modellvorhaben „Akupunktur“ während seiner gesamten Dauer wissenschaftlich begleitet.

### **Datenschutz:**

Die Auswertung der Daten, die bei der wissenschaftlichen Begleitung des Modellvorhabens „Akupunktur“ erhoben werden, erfolgt selbstverständlich anonym und unter Wahrung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Es kann später niemand aus den Ergebnissen erkennen, von wem die Angaben gemacht wurden.

Diese so genannte Evaluation erfolgt durch das Institut für Arbeits-, Sozialmedizin und Epidemiologie des Universitätsklinikums Charité der Humboldt-Universität zu Berlin. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Auswertung werden für die Bewertung des Stellenwertes der Akupunktur im Hinblick auf eine Verbesserung der Qualität und Wirtschaftlichkeit der Versorgung in der gesetzlichen Krankenversicherung verwendet. Die gewonnenen Daten sollen außerdem die Wirksamkeit der Akupunktur belegen, so dass sie in Zukunft als Kassenleistung in den Leistungs-

### **Kopfschmerzen:**

Chronische Kopfschmerzen, das heißt lang andauernde oder oft wiederkehrende Kopfschmerzen, sind in der erwachsenen Bevölkerung sehr verbreitet. Sie beeinträchtigen Körper und Seele und haben oft einen negativen Einfluss auf die Lebensqualität. Allein an Migräne leiden in Deutschland etwa sieben Millionen Menschen. Fast jeder zweite Patient, der eine Arztpraxis aufsucht, klagt an erster Stelle über Kopfschmerzen.

### **Halswirbelsäulen-Syndrom:**

Nicht nur ein Autounfall kann die Ursache für Probleme mit der Halswirbelsäule sein. Auch zum Beispiel Fehlhaltungen, psychische Belastung oder Abnutzungserscheinungen (Arthrose) können zu einem HWS-Syndrom führen. Die Symptome reichen von Nacken-, Schulter- und Armschmerzen bis hin zu Schwindel, Kopfschmerzen, Sehstörungen und Ohrgeräuschen.

### **Lendenwirbelsäulen-Syndrom:**

Etwa 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung leiden an Rückenschmerzen, viele davon ständig. Meistens beginnen die Beschwerden bereits im jüngeren oder mittleren Lebensalter. Die bedeutendste Ursache sind durch Verschleiß bedingte Erkrankungen der Wirbelsäule. Daneben spielen auch zum Beispiel Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, Überbelastung oder auch Bandscheibenvorfälle eine Rolle.

### **Menstruationsbeschwerden:**

Viele Frauen leiden monatlich unter krampfartigen Schmerzen während der Regelblutung, häufig auch begleitet von Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel und Übelkeit. Meist ist keine Ursache erkennbar. Man spricht in dem Fall von primärer Dysmenorrhoe. Für die betroffenen Frauen ist es in diesem Zeitraum oft nicht möglich, ihrem normalen Tagesablauf nachzugehen.

### **Heuschnupfen:**

Der Heuschnupfen ist die häufigste allergische Erkrankung überhaupt. Es handelt sich um eine Allergie unter anderem gegen Pollen von blühenden Gräsern, Getreide, Bäumen, Blumen und Sträuchern. Die Betroffenen leiden unter einer juckenden Nase, Niesanfällen, Wechsel von Fließnase und verstopfter Nase und juckenden, geröteten und entzündeten Augenbindehäuten.

### **Allergisches Asthma bronchiale:**

Etwa jeder fünfte Asthmatiker leidet unter einem allergischen Asthma. Die Bronchialschleimhaut schwillt an, es wird ein zähes Sekret gebildet und die Bronchialmuskulatur verkrampft sich. Folge: Die Atemwege werden so verengt, dass Atemnot eintritt. Die Patienten haben Schwierigkeiten, die eingeatmete Luft wieder auszuatmen und das Gefühl, zu ersticken.

katalog der gesetzlichen Krankenversicherung aufgenommen und somit direkt über die Versichertenkarte abgerechnet werden kann.

### **Ärzte brauchen Zusatzausbildung**

Neben der fundierten wissenschaftlichen Begleitung setzen wir auf eine qualifizierte medizinische Behandlung durch entsprechend ausgebildete Ärzte. Zu diesem Zweck hat die TK mit sechs Akupunktur-Ärztegesellschaften eine Vereinbarung geschlossen, die die Qualifikationsvoraussetzungen der teilnehmenden Vertragsärzte beinhaltet. Hierbei handelt es sich um die Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGfA), die Deutsche Akupunkturgesellschaft Düsseldorf (DAGD), die Deutsche Gesellschaft für Akupunktur und Neuraltherapie e.V. (DGfAN), den Berufsverband deutscher Akupunkturärzte e.V., die Forschungsgruppe Akupunktur und traditionelle chinesische Medizin e.V. (FATCM) sowie die internationale Gesellschaft für chinesische Medizin (SMS). Es können jedoch auch Ärzte anderer Fachgesellschaften für Akupunktur an dem Modellvorhaben teilnehmen, die eine mindestens 140-stündige Zusatzausbildung absolviert haben und sich verpflichten, ihre Ergebnisse zu dokumentieren, damit diese vom Institut der Charité ausgewertet werden können.

### **Auch der Patient ist gefordert**

Nicht nur der Arzt muss die Akupunkturbehandlung dokumentieren. Auch die Patienten leisten einen Beitrag zur erfolgreichen wissenschaftlichen Begleitung. Wenn sie sich bereit erklärt haben, an dem Modellprojekt teilzunehmen und bezogen auf die im Modellvorhaben eingeschlossenen Erkrankungen bestimmte medizinische Voraussetzungen erfüllen, verschickt die Charité für jedes Krankheitsbild zwei Fragebögen an die Versicherten. Diese Bögen enthalten Fragen zum Befinden vor und nach der Akupunkturbehandlung. Die TK darf die Kosten

für die Akupunktur nur für die Versicherten übernehmen, die an der Auswertung teilnehmen.

## **Keine „Pack- und Knack-Methode“ – die manuelle Medizin**

Die manuelle Therapie (manus = Hand) hat sich in Europa als ein Zweig der physikalischen Medizin etabliert. Behandler dieser Therapierichtung sind Vertragsärzte, die eine mehrjährige medizinische Zusatzausbildung zum so genannten Chirotherapeuten absolviert haben. Frei übersetzt handelt es sich hierbei um die „Therapie mittels Handgriffen“. Sie ist nicht zu verwechseln mit den Behandlungsmethoden des Chiropraktikers (nicht-ärztlicher Behandler).

Die Chirotherapie setzt dort an, wo es sich um Funktionsstörungen der Gelenke handelt. Lange dachte man irrtümlich, dass Wirbel und Gelenke „ausgerenkt“ oder „verschoben“ seien und dass sie mit bestimmten ruckartigen Griffen wieder in die richtige Position zu bringen wären. Heute wird die Blockade der Gelenke mit dem Bild einer klemmenden Schublade verglichen: Verspannte Muskeln halten die Gelenkspartner fest. So entsteht eine Blockade, also eine meist schmerzhaft eingeschränkte Bewegung des Gelenkes.

Wichtig zu wissen ist, dass die manuelle Medizin nur die gestörte Funktion, nicht aber die zerstörte Struktur behandeln kann. Deshalb sollte zum Ausschluss von Gegenanzeigen unbedingt eine ausgedehnte ärztliche Untersuchung vorausgehen, die auch ein Röntgenbild umfassen kann.

### **Hilfe mit geübten Griffen**

Die bekanntesten chirotherapeutischen Techniken sind die Manipula-

tionen. Charakteristisch hierbei ist das oft hörbare „Knacken“, obwohl der Arzt hierfür nur ein Minimum an Kraft aufwendet. Er gibt mit Hilfe geübter Griffen, die nicht gewaltsam oder schmerzhaft sein dürfen, einen kleinen Bewegungsimpuls an das Gelenk. Meist tritt die Erleichterung schlagartig oder im Laufe des Tages ein. Üblicherweise genügen ein bis zwei Behandlungen. Chirotherapeutische Behandlungen sollten nicht zu oft in kurzer Zeit hintereinander eingesetzt werden. Sie sollten insbesondere für eine anhaltende Wirkung in ein therapeutisches Gesamtkonzept einbezogen werden und durch krankengymnastische Muskeldehn- und -kräftigungsübungen ergänzt werden.

Chirotherapie ist keine „Pack- und Knack-Methode“. Sie gehört in die Hand des gut ausgebildeten vertragsärztlichen Therapeuten. Deshalb muss auch vor Selbstversuchen gewarnt werden.

### **Wann die Chirotherapie hilft**

Chirotherapie kann Rückenschmerzen lindern und helfen, wenn die Beweglichkeit des Rückens und der Glieder eingeschränkt ist. Auch Nacken- und Kopfschmerzen, die von der Halswirbelsäule ausgehen, können gemildert werden. An Halswirbelsäulenblockierungen sollte auch bei dem Symptom des Tinnitus (Ohrgeräusche) gedacht werden. Neben Kreuzschmerzen können Leistenschmerzen sowie Beschwerden im Brustkorbbereich mit Atemfunktionsstörungen auf zu Grunde liegende Blockierungen hinweisen.

## **Die Neuraltherapie**

Die Wirkung der Neuraltherapie beruht darauf, dass Krankheiten Folgen von Störungen im vegetativen Nervensystem sind (der Teil des Nervensystems, den wir willentlich nicht beeinflussen können). Jede Zelle ist mit ihren benachbar-



ten Zellen über nervale, hormonelle und die sie umgebende Flüssigkeit verbunden. In diesem „Zelle-Milieu-System“, wie es der bekannte Zellbiologe Prof. Alfred Pischinger bezeichnet, finden alle lebenswichtigen Funktionen wie die des Stoffwechsels, der Durchblutung, Zellatmung, des Energiehaushalts und des Gleichgewichts von Säuren und Basen statt. Auf dieser Ebene werden bei Störungen im Organismus entsprechende erste Gegenregulationen vorgenommen.

### **Schwachstellen im Organismus**

Dieses Regulationssystem kann durch Verletzungen, schlecht heilende Wunden, akute und chronische Entzündungen, Fremdkörper und Narben so beeinträchtigt sein, dass über die Umgebung dieser „Störfelder“ hinaus der ganze Mensch belastet wird und Schmerzen auch an anderen Stellen im Organismus verursacht werden. Diese Störfelder müssen für den Patienten selbst nicht immer bemerkbar sein. Oft sind sie „stumm“ und stellen eine „Schwachstelle“ im Organismus dar, die den Körper anfälliger für Beschwerden und Erkrankungen macht.

### **Störfelder erkennen und behandeln**

Mit Hilfe der Neuraltherapie ist es häufig möglich, solche Störfelder zu erkennen und durch ihre Behandlung die Störung aufzuheben. Verschiedene Schmerzzustände oder Krankheiten können so gelindert oder beseitigt werden.

Mit der Neuraltherapie können akute Schmerz- oder Entzündungszustände wie auch chronische Erkrankungen behandelt werden. Besonders erfolgversprechend ist ihr Einsatz bei Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates, rheumatischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und vegetativen Beschwerden.

Daneben ist es möglich, sowohl über die Reflexzonen der Haut auf innere Organe als auch im Rahmen einer therapeutischen lokalen Betäubung schmerzhafteste Körperstellen, insbesondere schmerzhafteste Muskelverspannungen, positiv zu beeinflussen (zum Beispiel Einsprit-

zungen an ein schmerzhaftes Gelenk oder das bekannte „Quaddeln“ über einem schmerzhaften Muskelstrang bei Rückenleiden). Vertragsärzte mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren beziehungsweise mit einer neuraltherapeutischen Spezialausbildung kommen schwerpunktmäßig für diese Methode in Frage.

### **Injektionen helfen**

Bei den neuraltherapeutischen Behandlungen werden örtliche Betäubungsmittel in geringer Konzentration gespritzt. Die Injektionen können zum Beispiel oberflächlich in die Haut oder unter die Haut erfolgen.

Wenn die Neuraltherapie gewissenhaft und fachgerecht angewendet wird, gibt es keine unerwünschten Nebenwirkungen. Nicht behandelt werden darf bei Unverträglichkeit gegen das verwendete Betäubungsmittel sowie bei Gerinnungsstörungen und schweren Infektionskrankheiten.

## **Ähnliches mit Ähnlichem behandeln – die Homöopathie**

Ähnlich wie die Vorstellungen antiker Ärzte vertrat der deutschstämmige Arzt Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493–1541), genannt Paracelsus, den Behandlungsgrundsatz „Similia similibus, non contraria contrariis“ (Gleiches mit Gleichem behandeln, nicht mit Gegensätzlichem). Gemeint war damit, dass für einen Behandlungserfolg eine grundsätzliche Wesensähnlichkeit des Heilmittels mit der Krankheit gegeben sein müsse. Eine nässende Wunde sollte beispielsweise mit feuchten Verbänden, eine trockene Wunde mit trockenen Wundauflagen gepflegt werden.

Der deutsche Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843) verfolgte diesen Weg weiter und konnte in Selbstversuchen nachweisen, dass Chinarinde, die bei Malariakranken Fieber

senkend wirkt, bei gesunden Menschen malariaähnliche Beschwerden hervorrufen kann.

Er vertrat ein durchaus umstrittenes Behandlungsprinzip: „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“. Das bedeutet, dass eine Substanz, die bei einem gesunden Menschen Krankheit auslöst, bei einem Kranken Heilung erzeugen kann.

### **Signale des Körpers empfangen**

Das richtig ausgewählte homöopathische Arzneimittel „signalisiert“ dem Körper die Information, wie und auf welche Weise die blockierten Regelkreise entstört und in sinnvolle Funktionszusammenhänge eingegliedert werden können. Der Weg zur Heilung wird damit freigegeben.

Freilich setzt dies voraus, dass der Körper imstande ist, das Signal zu empfangen und angemessen darauf zu reagieren. Bei Ausfall der körpereigenen Regulationsmechanismen, also im Zustand der Reaktionsstarre und des beginnenden Organversagens, muss der Kranke mit schulmedizinischen Methoden behandelt werden.

### **Mitarbeit des Patienten gefordert**

Um das „Wesen“ der Krankheit bei dem einzelnen Patienten zu erkennen, muss der Arzt sich mit der Persönlichkeit des Patienten intensiv auseinandersetzen. Es geht also nicht ohne ein ausführliches Gespräch.

Der Arzt versucht, den kranken oder leidenden Menschen als ein Ganzes, mit all seinen körperlichen, seelischen und geistigen Eigenschaften, wahrzunehmen und zu behandeln. Nicht die Krankheit oder das Krankheitssymptom wird behandelt, sondern der Mensch.

Der Arzt ist daher weitgehend auf die Mitarbeit und die Bereitschaft des Patienten angewiesen. Neben den körperlichen Zeichen wie Schwindel, Übelkeit, Durchfälle, Schmerzen, Fieber, Durchblutungsstörungen, Müdigkeit oder Erschöpfung sind auch seelische Symptome sehr wichtig für eine erfolgreiche Behandlung. So kann ein Patient zum Beispiel eher zornig sein oder zu Selbstvorwürfen und



Mutlosigkeit neigen. Auch besondere Vorlieben wie Süßes oder Saures, warm oder kalt, hell oder dunkel spielen bei der Behandlung eine Rolle.

### **Potenzen verraten die Wirkkraft**

Die Inhaltsstoffe homöopathischer Arzneimittel sind gewöhnlich pflanzlicher oder tierischer Herkunft. Manchmal sind es auch mineralische Substanzen. Es sind Tropfen, Tabletten, Kügelchen, Salben oder Mittel zum Spritzen.

Sie werden nach bestimmten Herstellungsvorschriften gelöst, zerrieben oder aufgeschwemmt und in exakt einzuhaltenden Abstufungen verdünnt. Zahlen (zum Beispiel 16 oder 2000) mit davorgesetzten Buchstaben (zum Beispiel D für 1:10, C für 1:100, LM für 1:50 000) verdeutlichen die Verdünnungsstufe. Die Verdünnungsstufe wird als Potenz angegeben. Sie gilt in der Homöopathie als Maß für die therapeutische Wirkkraft der Arznei.

Bei akuten Erkrankungen werden eher niedrige Potenzen angewendet. Bei seelischen und chronischen Störungen werden meist höhere Potenzen verabreicht. Je nach Wirkung müssen Potenz und Dosierung im Behandlungsverlauf variiert oder gegebenenfalls ein neues Mittel eingesetzt werden.

### **Anwendungsgebiete**

Hauptsächliche Anwendungsgebiete homöopathischer Mittel sind rheumatische Erkrankungen, akute Infektionskrankheiten und Infektanfälligkeit, Allergien, Asthma bronchiale, Darmentzündungen, chronische innere Krankheiten, Kreislaufbeschwerden, Frauenkrankheiten, psychosomatische Störungen sowie Hautkrankheiten.

Wichtigste Gegenanzeigen homöopathischer Mittel sind schwere Akutkrankheiten einschließlich schwerer Infektionen, ferner Krankheiten, die auf Mangelzustände zurückgehen. Beispiele hierfür sind ein Mangel an Insulin oder Schilddrüsenhormonen. Dies gilt auch für schwergradige Geisteskrankheiten.

## **Die älteste Therapieform – Heilpflanzen**

Heilpflanzen und ihre Zubereitungen gehören zu den ältesten naturheilkundlichen Therapieformen. Zwei Drittel der Weltbevölkerung verwenden derzeit Formen der Heilpflanzenkunde, auch als Phytotherapie bezeichnet. Dabei wird oft übersehen, dass auch die Schulmedizin die Heilpflanzenkunde bereits einsetzt.

Zahlreiche moderne Arzneimittel stammen direkt oder verändert aus Pflanzen. Weltweit werden mehr als 20 000 Arten in den verschiedenen heilpflanzlichen Mitteln verwendet. Die Inhaltsstoffe von Pflanzen werden mit modernen wissenschaftlichen Methoden untersucht. Die therapeutische Anwendung von Pflanzen beruht auf einer lange bewährten Überlieferung der Volksmedizin, die weit in die Vergangenheit zurückreicht.

Die heilsame Wirkung von Pflanzen und deren Extrakten ist Grundlage für die moderne Arzneimittelentwicklung. Zahlreiche Nebenwirkungen der heutigen chemisch hergestellten Arzneimittel wecken den Wunsch nach natürlichen, pflanzlichen Heilstoffen.

Zu den wirksamsten und auch in der Schulmedizin am weitesten verbreiteten pflanzlichen Wirkstoffen gehören das Herzmedikament „Digitalis“ (Fingerhut), das „Atropin“ (Tollkirsche) und das „Morphium“ (aus dem Schlafmohn).

### **Nebenwirkungen**

Als entscheidender Vorteil der Heilpflanzenkunde wird oft die Nebenwirkungsfreiheit hervorgehoben. Die Ansicht, dass von Heilpflanzen keine Nebenwirkungen drohen, ist weit verbreitet, so pauschal aber nicht richtig. Gleichwohl sind die Risiken bei sachgerechter Anwendung in der Regel geringer als bei chemischen Arzneimitteln.

Giftige Arzneipflanzen können wie

bei Anwendung chemischer, das heißt synthetisch hergestellter Medikamente, schwere Begleiterscheinungen haben. Bei falscher Anwendung (Dosierung) können sogar von so altbekannten Kräutern wie Baldrian und Kamille unangenehme Wirkungen ausgehen. Bei richtigem Gebrauch allerdings sind sie gut verträglich und auch länger angewendet praktisch nebenwirkungsfrei.

Der zuverlässigen Einnahme einer verordneten Arznei kommt daher eine entscheidende Bedeutung zu.

Eine der klassischen Zubereitungsformen ist der Tee, der portionsweise angesetzt und nach Anweisung eingenommen wird. Phytopharmaka müssen Anforderungen des Arzneimittelgesetzes hinsichtlich Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit erfüllen.

### **Heilpflanzen machen den Körper mobil**

Heilpflanzen versuchen, wie fast alle Naturheilverfahren, den Körper durch Impulse in die Lage zu versetzen, mit Krankheitsursachen aus eigener Kraft fertig zu werden. Chemische Arzneimittel hingegen setzen zum Teil körpereigene Widerstandskraft herab, begünstigen dann damit neue Krankheiten und lösen häufig unerwünschte Nebenwirkungen aus. Die Heilpflanzenkunde ist ein wesentlicher Teil der Naturheilverfahren und bereichert die heutige naturwissenschaftlich orientierte Medizin um wichtige Aspekte.

#### **So wirken Heilpflanzen**

Folgende Aufgaben werden den Heilpflanzen zugeschrieben:

- Schleimlösende Wirkung der Eibischwurzel bei Husten
- Antibakterielle Wirkung wie die des Knoblauchs
- Beruhigende Wirkung von Baldrian und Hopfen
- Steigerung der körperlichen Abwehrkräfte. Ein Beispiel ist der Sonnenhut (Echinacea)

## Mikrobiologische Therapie

Die Schleimhaut des Darmes ist rasenartig von verschiedenen Bakterien und anderen Mikroorganismen besiedelt (Darmflorabesiedelung), mit denen er in Einklang lebt. Dieses Schleimhautsystem hat wiederum einen engen Zusammenhang zu unserem Immunsystem.

### Ungleichgewicht im Darm

Wenn zu viele krankmachende Keime im Darm vorhanden sind (Dysbiose), führt dies zu zahlreichen Reaktionen des Immunsystems und auch zur Bildung giftiger Substanzen. Blähbeschwerden, Völlegefühl, Durchfälle, gekoppelt mit Müdigkeit, Leistungsabfall und erhöhten Leberwerten können die Folge dieser veränderten Darmflora sein.

Wie kommt ein solches Ungleichgewicht in der natürlichen Keimbeseidung des Darmes zustande? Psychischer Stress, chronische Konflikte, Einnahme von Antibiotika, Cortisonpräparaten, Verhütungsmitteln, chronischer Gebrauch von Abführmitteln, aber auch eine ungesunde Ernährungsweise wie auch schwere Darminfektionen können Auslöser dafür sein. Ziel der mikrobiologischen Therapie ist es, die normale Darmflorabesiedelung wiederherzustellen oder zu erhalten. Dies erfolgt durch den Einsatz lebender oder abgetöteter Mikroorganismen in Form von Tropfen oder Tabletten.

### Erkrankungen

Ungleichgewichte der Darmflora führen zu einer instabilen Abwehrlage. Erkrankungen wie Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma bronchiale können die Folge sein. Auch unzureichende Abwehrreaktionen wie Infekte der Atemwege und Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes können auftreten. Zu der gesamten mikrobiologischen

Therapie gehört auch eine stoffwechselfördernde Ernährung im Sinne der Vollwerternährung, die Sie auch nach Abschluss der medikamentösen Therapie für eine gesunde Darmflora beibehalten sollten.

Mikrobiologische Therapien kommen nur dann in Betracht, wenn nicht-medikamentöse Maßnahmen (zum Beispiel Ernährungsumstellung) keinen Erfolg gebracht haben.

## Wir atmen wie wir fühlen – die Atemtherapie

Atmen ist ein unbewusster Vorgang. Erst bei übergroßer Freude, bei seelischer Bedrängnis, wenn wir uns erschrecken, bemerken wir zuweilen unseren veränderten Atem. Spätestens bei übergroßer Anstrengung, wenn uns die „Puste“ ausgeht, wird uns bewusst, wie wichtig der zumeist unbewusste Atemvorgang für unser Wohlbefinden ist.

In der Atemtherapie lernt man, den natürlichen Atemablauf zu erspüren. Dies erleichtert die Wahrnehmung der Gefühle. Mit der Erfahrbarkeit eines natürlichen Atemrhythmus ist es möglich, wieder Anschluss an ursprüngliche Lebendigkeit zu bekommen. Die Atemtherapie dient in erster Linie der Behandlung krankhafter Störungen. Zum Beispiel wird sie als begleitende Maßnahme bei logopädischen Behandlungen eingesetzt.

Besonders indiziert erscheint die Atemtherapie bei chronischen Bronchialerkrankungen, Asthma sowie funktionellen Störungen des Kreislaufsystems.

Die Atemtherapie kann vom behandelnden Vertragsarzt durchgeführt oder – ärztlich verordnet – von zugelassenen Heilpersonen erbracht werden.

## Die physikalische Therapie

Bei der physikalischen Therapie handelt es sich um natürliche Verfahren, bei denen Wärme, Licht, Elektrizität und Druck eine große Rolle spielen. Ihre Behandlungsformen sind Massage, Elektro-, Licht- und Wärmetherapie sowie die Hydro- und Balneotherapie. Sie werden in der kurativen Therapie und Rehabilitation eingesetzt. Der Vorteil dieser Verfahren ist, dass grundsätzlich keine Nebenwirkungen zu erwarten sind.

### Die Sprache der Hände – klassische Massage

Durch die Reize der Massagetechniken werden die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert. Die durch die Massage hervorgerufenen Empfindungen wie Wärme, Berührung, Druck, Zug, Streichen und Schmerz werden durch Nervenenden weitergeleitet. Deshalb wird die Massage auch als Reiztherapie bezeichnet.

Die klassische Massage löst muskuläre Verspannungen, die auf psychische und andere Ursachen zurückzuführen sind. Sie hilft bei eingeschränkten Gelenkfunktionen und Gelenkblockaden, bessert verschiedene Schmerzzustände wie Spannungskopfschmerzen, Migräne und Rückenschmerzen. Außerdem wirkt sie degenerativen Prozessen (zum Beispiel Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben) entgegen.

Bei vielen Krankheitsbildern empfiehlt sich eine Kombination von Massage mit Wärmeanwendung oder Bewegungstherapie.

Die weiche, langsame Massage verhilft zur

- Schmerzlinderung,
- allgemeinen Entspannung,
- Steigerung des Wohlbefindens

- des gesamten Körpergefühls,
- Beruhigung des vegetativen Nervensystems,
- Entspannung der Muskulatur,
- Vertiefung der Atmung,
- Verlangsamung der Herzfrequenz.

Die Dosierung der Massage wird bei jedem Patienten individuell angepasst.

Die kräftigere und schnellere Massage wirkt im Wesentlichen durch eine

- verbesserte Muskulatur,
- verstärkte Durchblutung,
- Stoffwechselsteigerung.

Insgesamt hat sie eine anregendere Wirkung.

Grundsätzlich gilt: Bequeme Lagerung, angenehme Atmosphäre im Raum sowie eine angemessene Behandlungszeit erhöhen den Erfolg der Behandlung.

Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind:

### **Bindegewebsmassage**

Die Bindegewebsmassage bietet sich vor allem für Patienten mit vielfältigen Symptomen an. Sie ist eine ideale Behandlungsmethode bei allen funktionellen Störungen, also bei den Störungen, bei denen zwar Beschwerden bestehen, aber keine organische Schädigung vorliegt. Beispiele hierfür sind funktionelle Herz-Kreislauf-Beschwerden, funktionelle Störungen innerer Organe (zum Beispiel Reizdarm oder Reizmagen), Migräne, Durchblutungsstörungen, rheumatische Erkrankungen, Gelenk- und Kapselschmerzen sowie tiefer liegende muskuläre Beschwerden.

### **Unterwasserdruckstrahlmassage**

Hierbei handelt es sich um eine spezielle Massage im warmen Vollbad. Hierdurch wird eine entspannte und angenehme Lagerung sichergestellt. Der Körper wird dabei mit einem Wasserstrahl, der individuell einstellbar und je nach Düsenaufsatz zusätzlich variierbar ist, massiert. Durch die Kombination von gleichbleibender Wärme und Massage kommt es zu einer ver-

besserten Durchblutung. Die Behandlung eignet sich besonders gut für Patienten, die am ganzen Körper massive Muskelverspannungen haben. Bei bestimmten Indikationen (zum Beispiel Herzschwäche, Arteriosklerose, Thrombosen) sollte die Unterwasserdruckstrahlmassage nicht angewendet werden.

### **Thermotherapie**

Bei der Thermotherapie werden Kälte- und Wärmeanwendung unterschieden.

Die am häufigsten verwendeten Wärmeanwendungen sind Heißluft, Heusack und Fangopackung. Wärmeanwendungen werden zum Beispiel bei Muskelverspannungen und Schmerzen der Wirbelsäule angewandt. Auch bei Krämpfen und funktionellen Störungen im Magen-Darm-Bereich haben sich Wärmeanwendungen bewährt.

Bei der Kälteanwendung wird Natur-eis oder Flüssigstickstoff zur Behandlung eingesetzt. Außerdem eignen sich Eiskompressen, Eis-Gelbeutel oder die direkte Abreibung durch Eismassage und Eiseinreibung. Auch Kaltgas und Kaltluft werden eingesetzt.

Die Eisanwendungen eignen sich besonders zur Behandlung von akuten Entzündungen oder Sportverletzungen.

#### **Hilfe mit Eis**

Die Eis-Anwendung wirkt bei:

- Schmerzen
- Schwellungen
- Gefäßverletzungen
- lokalen Entzündungen

#### **So wirkt Wärme:**

Bei der Anwendung der Wärmetherapie kommt es zu ganz allgemeinen Wirkungen wie:

- einer massiven Mehrdurchblutung
- Stoffwechselsteigerung
- Schmerzlinderung
- allgemeiner Entspannung

Grundsätzlich ist zu beachten, dass Eisanwendungen nie direkt an der Haut erfolgen dürfen, sondern immer ein Tuch zwischen Eis und Körper gelegt wird, um Erfrierungen zu vermeiden. Bei starken Durchblutungsstörungen sollten keine Kälteanwendungen erfolgen.

Zu den Kälteanwendungen gehören ebenfalls kalte Quarkpackungen, die sich besonders bei Reizzuständen der Haut empfehlen. Auch kalte Moor- oder Lehm-packungen lassen sich gut bei akuten Entzündungen oder Sportverletzungen anwenden.

Moorpackungen sollten nicht bei Reizzuständen der Haut angewendet werden.

## **Die anthroposophische Arzneitherapie**

Die Basis des anthroposophischen medizinischen Weltbildes ist die Unterteilung des Menschen in vier so genannte „Wesensglieder“:

- der „physische Leib“ ist der Körper, mit dem wir leben,
- der „Äther-Leib“ besteht aus den körperbelebenden Lebenskräften (Stoffwechselsystem),
- der „Astral-Leib“ besteht aus der Lust, dem Instinkt und der Leidenschaft (Seele),
- und das „Ich“ als das Bewusstsein von sich selbst (Nerven und Sinnessystem, Geist).

Krankheit und Gesundheit werden in der anthroposophischen Medizin mit dem Konzept dieser vier Leiber erklärt. Entscheidend für die Gesundheit ist, dass die einzelnen Wesensglieder in einem harmonischen Verhältnis zueinander stehen.

### **Der Mensch im Mittelpunkt**

Im anthroposophischen Sinn medizinisch tätig zu werden bedeutet, das Ungleichgewicht im Körper zwischen diesen einzelnen Leibqualitäten auszugleichen. Krankheit ist da- bei eine Herausforderung für

den Körper. Ihre Überwindung bedeutet, wieder zu einem Ausgleich zu kommen und eine neue Chance für Körper, Geist und Seele zu entwickeln. Die Heilung wird durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte herbeigeführt.

Der anthroposophischen Medizin liegt ein ganzheitsmedizinisches Denken zugrunde, in dem neben organischen Befunden auch die seelische Befindlichkeit des kranken Menschen erfasst wird. Dementsprechend wird ähnlich wie in der Psychosomatik seine Leidensgeschichte, seine Entwicklungsgeschichte, sein Charakter und seine soziale, familiäre und kulturelle Umgebung in die Betrachtung einbezogen. In den verwendeten Naturheilmitteln spiegelt sich die Wesensverwandtschaft zwischen den Menschen und der Natur wider, und die einzelnen Elemente enthalten Wesensglieder wie die anthroposophische Vorstellung vom Menschen.

In der anthroposophischen Arzneitherapie wird sehr viel mit Heilmitteln gearbeitet, die ähnlich wie in der Homöopathie potenzielle Einzelmittel sind und in speziellen Verfahren gewonnen werden. Außerdem benutzt man Mittel, die aus verschiedenen Komponenten, auch aus den Bereichen der Mineralien und der Tierwelt, zusammengesetzt sind.

Dabei spielen auch Metalle eine wichtige Rolle, und sie werden als so genannte „vegetabilisierte“ Metalle eingesetzt. Für diese Zubereitung wird ein entsprechendes Metallsalz um eine Pflanze herum um den Boden zugesetzt, in dem dann drei Jahre lang eine Pflanze wächst, die wesensmäßig zu dem Metall passt. Die theoretische Annahme ist dann, dass nach drei Jahren die Pflanze vollständig von dem Metallprozess durchsetzt ist.

In der Therapie werden dann durchaus einige Medikamente miteinander kombiniert; dies wird dann als „Komposition“ bezeichnet.

## **Behandlung**

Die Behandlung spielt sich dementsprechend auf verschiedenen Ebenen ab:

1. Die medikamentöse Behandlung, die sich allerdings nur dann anbietet, wenn ein Mensch nicht so schwer erkrankt ist, dass er der naturwissenschaftlichen Medizin bedarf. Voraussetzung für die

Anwendung anthroposophischer Medizin ist, dass der Körper noch über ausreichend Reserven und Selbstheilungskräfte verfügt.

2. Weiterhin verlangt die anthroposophische Therapie eine gesunde Ernährungsweise. Sie besteht in erster Linie aus einer vegetarischen Kost, bei der Eier und Milch jedoch erlaubt sind. Die Speisen werden individuell zubereitet.

Auch intensive Gespräche mit dem behandelnden Vertragsarzt gehören zur Therapie. Insofern finden sich in der anthroposophischen Medizin viele Ähnlichkeiten mit der psychosomatischen Medizin, nur dass in der Psychosomatik die anthroposophischen Medikamente nicht eingesetzt werden.

Auch im Bereich der anthroposophischen Medizin sollte die Diagnose immer auf dem Boden der „Schulmedizin“ erfolgen. Auch für die anthroposophische Medizin gilt der Grundsatz, die Grenzen dieser Therapie gut zu erkennen und unbedingt einzuhalten.

# Anders heilen bei der TK

Die in dieser Broschüre dargestellten Verfahren sind die natürlichen Heilmethoden, die wissenschaftlich anerkannt sind und in der ärztlichen Praxis häufig angewendet werden. Sie sind größtenteils Bestandteil der Ausbildung der Vertragsärzte mit der Zusatzbezeichnung "Naturheilverfahren". Namen und Anschriften entsprechender Vertragsärzte erhalten Sie von Ihrer Geschäftsstelle oder durch die örtliche Kassenärztliche Vereinigung.

## Worauf geachtet werden muss

Alle beschriebenen natürlichen Heilmethoden müssen in sorgfältiger Absprache mit dem Vertragsarzt Ihres Vertrauens angewendet werden. Wenn Sie sich mit den Methoden der sanften Medizin behandeln lassen möchten, sollte dies immer durch einen Vertragsarzt mit den jeweils speziellen Fachkenntnissen erfolgen.

## Leistungen der TK

Voraussetzung für eine Kostenübernahme ist, dass es sich bei dem Behandler um einen Vertragsarzt handelt.

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Manuelle Medizin</li><li>- Neuraltherapie</li><li>- Homöopathie</li><li>- Heilpflanzenkunde (Phytotherapie)</li><li>- Mikrobiologische Therapie</li><li>- Anthroposophische Arzneitherapie</li><li>- Atemtherapie</li><li>- Autogenes Training</li><li>- Relaxationsbehandlung nach Jacobson</li><li>- Hypnose</li><li>- Aderlass</li></ul> | <p>Physikalische Therapie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Klassische Massage</li><li>- Bindegewebsmassage</li><li>- Unterwasserdruckstrahlmassage</li><li>- Thermotherapie</li><li>- Atemgymnastik</li><li>- Einzelinhalationstherapie</li><li>- Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage (z.B. nach Vojta, Bobath, PNF)</li><li>- Extensionsbehandlung</li><li>- Hydrotherapie</li><li>- Elektrotherapie</li></ul> |
|---|---|

Diese Liste ist natürlich nicht vollständig. Selbstverständlich gibt es neben den hier aufgeführten noch eine Vielzahl weiterer TK-Leistungen.

## Modellvorhaben Akupunktur

Informationen zur Kostenübernahme bei Akupunktur finden Sie auf Seite 5.

## Wann zahlt die TK?

Die in der Übersicht aufgeführten natürlichen Heilmethoden gehören zum Leistungsangebot der TK. Sie können durch einen Vertragsarzt über die Versichertenkarte in Anspruch genommen werden.

Wird die Behandlung von einem Heilpraktiker durchgeführt, dürfen alle gesetzlichen Krankenkassen keine Kosten übernehmen.

Wichtig! Klären Sie bitte vor Behandlungsbeginn mit Ihrer Geschäftsstelle, ob eine Kostenübernahme möglich ist. Wir helfen Ihnen auch gern bei der Suche nach einer geeigneten und wissenschaftlich anerkannten Behandlungsmöglichkeit, deren Kosten die TK übernimmt.