



Naturheilkunde

und andere ergänzende Heilmethoden





Naturheilkundliche Behandlungsmethoden erfahren in den letzten Jahren ein zunehmendes Interesse nicht nur bei Patienten, sondern auch bei vielen Therapeuten. Der Wunsch nach nebenwirkungsarmer Therapie und die Suche nach Alternativen zur Schulmedizin trifft dabei auf eine Fülle von Angeboten, die vor allem außerhalb der Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherungen ständig wachsen.

Der Umgang mit Naturheilverfahren in unserem Gesundheitssystem ist noch immer oft geprägt von Vorurteilen und reicht von grundsätzlicher Ablehnung bis zu teils dogmatischer Befürwortung mit Überschätzung ihrer Möglichkeiten bei gleichzeitiger Verteufelung der jeweils anderen Therapierichtung.

Für den Betroffenen ist es schwierig den Stellenwert der Naturheilmedizin sachlich zu bewerten, da verfügbare Informationen nicht selten auch von den Interessen der »Anbieter« im Gesundheitssystem einseitig geprägt sind.

Dabei ist es unbestritten, dass die ergänzenden naturheilkundlichen Behandlungsmethoden vielen Patienten sehr geholfen haben, ihre Erkrankung zu bewältigen. Grundlagen für den Umgang mit Naturheilverfahren liefert diese Broschüre, die sich an Betroffene mit chronisch rheumatischen Erkrankungen wendet.

Dr. med. Reinhard Hein

Herausgeber

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Redaktion

Susanne Walia

Fachliche Beratung

Christel Kalesse und Arbeitsgemeinschaft
»Ergänzende Heilmethoden« der Deutschen
Rheuma-Liga Landesverband Berlin

Projektentwicklung

Susanne Walia, Christa Dahm

Gestaltung

diller.corporate, Köln
www.diller-corporate.de

Druck

medienHaus Plump, Bad Honnef

1. Auflage - 30.000 Exemplare, 2004
Drucknummer: A 26/BV/06/04

Bildnachweis

Comstock; PhotoDisc; privat; ThinkStock

Vorwort	5	
1 Naturheilkunde und Komplementärmedizin	9	
1.1 Naturheilkunde – was ist gemeint?	10	7
1.2 Was ist Rheuma?	11	
1.3 Wie erhalte ich ergänzende Heilmethoden?	12	
2 Altbewährt – die Klassiker unter den Naturheilverfahren	15	
2.1 Heilsames Wasser: Hydrotherapie	16	
2.2 Gesunde Ernährung ist Medizin	18	
2.3 Bewegendes für Körper und Seele	19	
2.4 Was das Leben zusammenhält – Ordnungstherapie	23	
2.5 Pflanzenkräfte wirken – Phytotherapie	24	
3 Asia-Import – Traditionelles aus Fernost	29	
3.1 Chinesische Medizin	30	
3.2 Indische Medizin	35	
4 Markt der Möglichkeiten – was es sonst noch alles gibt	37	
4.1 Homöopathie	38	
4.2 Orthomolekulare Medizin	40	
4.3 Enzymtherapie	41	
4.4 Neuraltherapie	42	
4.5 Musik- und Kunsttherapie	43	
4.6 Außenseitermethoden	44	
Hilfreiche Adressen	45	
Das Netzwerk der Deutschen Rheuma-Liga	46	
Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	48	
Weiter Publikationen der Deutschen Rheuma-Liga	50	



1

KAPITEL

8

NATURHEILKUNDE UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN – EIN GEGENSATZ ZUR SCHULMEDIZIN ?

1

9

KAPITEL

- 1.1** Naturheilkunde – was ist gemeint ?
- 1.2** Was ist »Rheuma«?
- 1.3** Wo bekomme ich ergänzende Heilmethoden?

NATURHEILKUNDE – WAS IST GEMEINT ?

1.1

10

Trotz der großen Fortschritte in der schulmedizinischen Behandlung, insbesondere der chronisch entzündlich rheumatischen Erkrankungen, bleibt die Diagnose Rheuma für die meisten Betroffenen mit einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität verbunden.

Der Verlauf der Erkrankung macht für die meisten Patienten eine oft langjährige Einnahme von Medikamenten und eine Umstellung des privaten und beruflichen Lebens infolge der Erkrankung notwendig. Begleiterscheinungen der klassischen Therapie, aber auch die Erfahrungen mit anhaltenden Beschwerden trotz einer erfolgreichen medikamentösen Behandlung sowie der Wunsch, aktiv an dem Therapiekonzept mitzuwirken führen bei vielen Patienten dazu, sich der modernen Naturheilkunde zuzuwenden. (Abb. 1.1_3)

Der Mensch als Ganzes

Die Begriffe **Naturheilkunde**, **Komplementärmedizin** und **alternative Medizin** sind für Patienten oft nicht klar verständlich einzuordnen und sollen im Folgenden erläutert werden. Die **klassischen Naturheilverfahren** umfassen die Begriffe Hydrotherapie (Behandlung mit Wasseranwendungen), Ernährungstherapie, Phytotherapie (Behandlung mit Heilpflanzen), Bewegungstherapie und Ordnungstherapie (Lebensführung). (Abb. 1.1_1) Sie sind heute auch in der wissenschaftlichen Schulmedizin vertreten, während ergänzende Verfahren wie die Homöopathie, traditionelle Medizin anderer Kulturen (z. B. chinesische Medizin, Ayurveda u. a.), ausleitende Verfahren und andere überlieferte und neuere naturheilkundliche Methoden unter dem Begriff der **Komplementärmedizin** zusammengefasst werden. Alle Naturheilver-

fahren nutzen in besonderem Maße die Erfahrungen von Generationen in der Behandlung und im Leben mit der Erkrankung (Erfahrungsmedizin).

Den Naturheilverfahren und der Komplementärmedizin gemeinsam ist die ganzheitliche Betrachtungsweise des einzelnen Menschen und eine ganz auf seine Situation zugeschnittene umfassende Therapie, die sich nicht vornehmlich nur an der Krankheitsdiagnose orientiert. Besonders attraktiv macht diese Verfahren die gute Verträglichkeit und das geringe Nebenwirkungsrisiko in der Hand des erfahrenen Therapeuten.

Wichtig ist es, die Naturheilverfahren nicht isoliert von der übrigen Therapie oder sogar als Ersatz von wissenschaftlich notwendigen Behandlungsmaßnahmen zu sehen und somit die Gefahr von teilweise nicht wieder gut zu machenden Gelenk- oder Gewebsschäden einzugehen. Es handelt sich hier nicht um eine Alternative zu konventionellen Konzepten, z. B. mit Basistherapeutika im Sinne eines Gegensatzes nach dem »entweder oder«, sondern gerade auch nach dem Selbstverständnis moderner Naturheilkunde um **ergänzende Verfahren**, die die Möglichkeiten der Behandlung chronischer Erkrankungen wesentlich bereichern und erweitern. (Abb. 1.1_2)

Die in dieser Broschüre dargestellten Verfahren eignen sich in der Hand des umfassend ausgebildeten Therapeuten zur Ergänzung der übrigen Behandlungsmöglichkeiten, um Restbeschwerden zu lindern, die Wirkung von Basistherapien zu unterstützen, den Medikamentenverbrauch zu verringern und Begleiterscheinungen zu mildern. Dem Patienten ermöglichen sie aktiv am Behandlungskonzept teilzunehmen und selbst etwas für den Therapieerfolg beizutragen und Verantwortung zu übernehmen.

WAS IST »RHEUMA«?

Unter Rheuma werden eine Vielzahl von Erkrankungen zusammengefasst, deren Hauptbeschwerde am Bewegungsapparat liegt.

Dabei unterscheidet man:

- **entzündliche Gelenkerkrankungen und entzündliche Bindegewebs-erkrankungen:** chronische Arthritis, Kollagenosen, Vaskulitiden
- **Gelenkerkrankungen bei Stoffwechselstörungen:** z. B. Gicht
- **degenerative Gelenkerkrankungen:** Arthrose
- **Muskel- und Sehnenkrankungen:** »Weichteilrheuma«, z. B. Fibromyalgie

Zu näheren Einzelheiten verweisen wir auf die umfangreichen Schriftmaterialien, die von der Deutschen Rheuma-Liga zur Verfügung stehen.

1.2

11

KAPITEL



Klassische Naturheilverfahren

Abb. 1.1_1

- Hydrotherapie
- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Ordnungstherapie
- Phytotherapie

Die Einteilung der klassischen Naturheilverfahren geht auf die Kneippsche Therapie zurück.

Therapie chronischer Arthritis

Abb. 1.1_2

- allgemeine Maßnahmen
- Schmerzmittel, NSAR
- **Naturheilverfahren**
- operative Therapie
- psychosoziale Behandlung
- Steroide (Kortison)
- LWAR (Basistherapie)
- intraartikuläre Therapie (Gelenkspritzen)
- physikalische Therapie

Besonders bei der Therapie der chronisch entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sind die Naturheilverfahren nur ein Instrument im Konzert der Behandlungsverfahren.



Dr. med. Reinhard Hein

Arzt für Innere Medizin – Rheumatologie
Naturheilverfahren, Akupunktur

seit 1997 in niedergelassener Praxis in Nienburg / Weser
Gemeinschaftspraxis mit Prof. Dr. Peter Wagener

Schwerpunkte

Klassische Rheumatologie in Diagnostik und Therapie
Naturheilverfahren, TCM und Akupunktur, Ernährungstherapie
Osteologie (Osteoporosediagnostik und Therapie)

Ausbildung bei den Professoren
F. Hartmann, H. Zeidler, H. Deicher, P. Wagener