

PROF. DR. ANDREAS MICHALSEN SCHREIBT IN PULSPRIVAT

# Moderne Naturheilkunde

**Fasten, Yoga, Ayurveda, Heilpflanzen, Achtsamkeit, vegetarische Ernährung – die Themen der Naturheilkunde sind so aktuell wie nie zuvor. Doch die Orientierung ist schwierig. Manches wird beworben, was eher kritisch zu hinterfragen ist. Auf der anderen Seite werden wirksame Verfahren der Naturheilkunde von Ärzten zuweilen abschätzig beurteilt, obwohl sie keinerlei Wissen oder Erfahrung darüber haben. Die Mehrzahl der Menschen möchte aber inzwischen im Krankheitsfall auch mit Verfahren der Naturheilkunde behandelt werden.**



*Prof. Dr. Andreas Michalsen schreibt in diesem Jahr in jeder pulsprivat-Ausgabe über die Moderne Naturheilkunde. Der wohl bekannteste Naturheilkundler Deutschlands ist Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité.*

Die Medizin braucht die Naturheilkunde noch nie so dringend wie jetzt. Immer mehr chronische Erkrankungen werden zu Volkskrankheiten und der Versuch der Schulmedizin, diese genauso hoch technisiert wie die Notfallkrankungen mit Operationen, Interventionen und neuen Medikamenten zu behandeln, führt zu immer mehr Nebenwirkungen und unbezahlbaren Kosten.

**Effektiv: Traditionelle Behandlungsmethoden** | Die traditionellen Behandlungsmethoden der Naturheilkunde haben über Jahrtausende Menschen am Leben erhalten und erstaunlich effektiv behandelt – obwohl sie nur auf Erfahrung beruhten. Dann kam die moderne Medizin mit ihrem wissenschaftlichen Blick und ihren fantastischen Möglichkeiten der Diagnose und Therapie und viel altes Wissen ist in Vergessenheit geraten, weil man es für überholt oder sogar für falsch hielt.

Als Naturheilkundler bekommt man oft zu hören, man wende „Hausmittelchen“ an, ohne wissenschaftliche Basis. Die meisten meiner Kollegen wissen gar nicht, wie viel Forschung es zur Wirkung von Naturheilkunde, von Naturheilverfahren gibt und dass sie in den USA, Trendsetter in der Medizin, mit erheblichen Mitteln staatlich gefördert wird. Oft wird auch

„übersehen“, dass es in Deutschland bereits mehrere Professuren für Naturheilkunde gibt und ihre Grundlagen verpflichtender Bestandteil der Ausbildung zum Mediziner sind.

**Medikamente: Angst vor Nebenwirkungen** | Verdrängt wird aber auch, dass die Schulmedizin an vielen Punkten in einer Sackgasse angelangt ist. In der Akutmedizin leistet sie Phänomenales, dort wo es um Leben oder Tod geht, auf der Intensivstation oder im Operationsaal. Doch der größte Teil der Patienten sucht heutzutage den Arzt auf, weil eine oder mehrere chronische Krankheiten die Lebensqualität stark einschränken.

Und da hat die Schulmedizin nicht viel zu bieten, weil sie ganzheitliche Zusammenhänge vernachlässigt und sich stattdessen auf immer kleinteiligere Fachdisziplinen hoch spezialisiert hat. Ihre Vertreter behandeln dann aus ihrer Sicht viele einzelne Aspekte mit Medikamenten, was meist nur kurzfristig Symptome lindert, langfristig aber neue Probleme schafft – Nebenwirkungen, Überdiagnosen, Übertherapie oder Behandlungsfehler. Das große Ganze, der mögliche gemeinsame Nenner, die oft in den Prospekten von Krankenhäusern und Praxen beschworene Ganzheitlichkeit, haben in diesem System letztlich keine Chance.

Aus Umfragen wissen wir heute, dass es vor allem die Angst vor Nebenwirkungen von Medikamenten ist, die viele Patienten veranlasst, sich für Naturheilkunde zu interessieren. Die meisten Menschen sehen diese Welten nicht getrennt, sondern möchten am liebsten eine Kombination aus der molekularbiologischen Medizin und den ganzheitlichen Heiltraditionen, die die persönlichen Ressourcen einer Person im Blick haben. Denn sie wollen selbst etwas tun, damit es ihnen besser geht – aber sie wissen nicht, was sie selbst beitragen können.

Es stimmt: Medikamente haben die großen Infektionskrankheiten als Killer weitgehend besiegt. Viel Leid konnte zum Beispiel in der Kardiologie, Rheumatologie und anderen Fächern gelindert werden. Auch haben die diagnostischen Möglichkeiten der modernen Wissenschaft und Technik dazu beigetragen, dass wir eine Menge über unseren Körper gelernt haben. Doch dass sich die Lebenserwartung in den vergangenen 150 Jahren bei uns in Europa fast verdoppelt hat, geht zum größten Teil auf verbesserte Hygiene, frische Lebensmittel, eine lange Phase ohne Kriege und einen steigenden Wohlstand zurück. Und natürlich auf die gute Akut- und Unfallmedizin, die etwa die Risiken, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben, deutlich verringert hat.

**Preis des Fortschritts: Chronische Krankheiten** | Der Preis, den wir für diesen Fortschritt zahlen, sind allerdings die chronischen Krankheiten. Sie sind eine Folge der längeren Lebenserwartung, unseres hektischen und ungesunden Lebensstils, aber sicher ebenso der Überdiagnostik und Falschmedikamentierung, die in allen wohlhabenderen Medizinsystemen einen Teil des Fortschritts wieder zunichtemacht. Arthrose, Demenz, Diabetes und Krebs sind in dieser Fülle eine völlig neue Herausforderung für die Medizin.

Die allerneuesten Forschungsmethoden der modernen Biologie und Medizin zeigen, dass die Naturheilkunde nicht der Vergangenheit angehört, sondern hochaktuell ist. In der Krise der Medizin – mit ihren steigenden Kosten für Therapien mit einem hohen Anteil an chronischen Leiden in der Bevölkerung – bietet sie Lösungen, wie man bestehende Krankheiten zurückdrängen und neue verhindern kann.

Die Naturheilkunde hat ihr verstaubtes Image abgeschüttelt und ist zu einer wissenschaftlich fundierten Disziplin geworden. Sie steht nicht mehr neben der sogenannten Schulmedizin, sondern ist zu ihrer Partnerin geworden. Renommierte Universitätskliniken wie die Berliner Charité fördern und integrieren sie.



**NEUE SERIE:  
MODERNE NATURHEILKUNDE**  
VON PROF. DR. ANDREAS MICHALSEN

## Essen ist Medizin Schlüssel zur Gesundheit

**Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass 50 bis 70 Prozent der chronischen Erkrankungen ernährungsabhängig sind – eine unglaubliche Zahl. Forscher, die sich mit Prävention beschäftigen, konstatieren deshalb, dass bisherige Versuche, den Lebensstil und insbesondere das Ernährungsverhalten zu ändern, gescheitert sind. Unabhängig davon bleibt aus meiner naturheilkundlichen Sicht die Ernährungstherapie eine ganz wichtige Weichenstellung. Sie hat mehr Berechtigung denn je, man muss nur anders damit umgehen, als nur Kalorien zu zählen oder Verbote auszusprechen.**

Essen ist Liebe, Wohlgefühl, Heimat – etwas, wovon wir ungerne lassen und was wesentlich stärker von unserer Kultur geprägt ist als von rationaler Einsicht. Und dann ist da noch der berühmte Schweinehund, der sich querlegt, wenn wir gerade mal vernünftig sein wollen. Dabei machen unsere Patienten die Erfahrung, dass gesundes Essen nicht schlecht schmecken muss und viel weniger Verzicht und viel mehr Gewinn bedeutet, als sie dachten.

Oft wird gesunde Ernährung mit schlankmachender Ernährung gleichgesetzt. So war vor allem die Frage des Abnehmens bei Übergewicht in den vergangenen Jahren zentral. Etwa 60 Prozent der Deutschen sind übergewichtig, und natürlich ist es für viele ein dringender Wunsch, abzunehmen. Abnehmen ist aber nicht gleichbedeutend mit Gesünder-Werden. Zwar haben im statistischen Durchschnitt Normalgewichtige ein geringeres Krankheitsrisiko, aber nur wenn sie sich zu-

gleich bewegen und gesund ernähren. Und: Leicht Übergewichtige, die körperlich aktiv sind, sind gesünder als Dünne, die sich nicht bewegen.

Das Gute an einer Ernährungstherapie ist, dass wir bei ihr weder ein Medikament einnehmen noch uns spritzen oder operieren lassen müssen. Essen ist an sich auch keine Anstrengung. Wir müssen keine Extrazeit, und wenn wir es richtig machen, auch kein Extrageld aufwenden, und es tut nicht weh. Entscheidend ist nur, wie und was wir essen.

Noch immer beeindruckt mich eine Studie des US-amerikanischen Kardiologen Dean Ornish: Er lud schwer herzkranken Patienten zur Teilnahme ein und teilte sie nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen. Die eine Gruppe wurde wie immer kardiologisch medikamentös betreut. Die andere erhielt eine sehr intensive und umfangreiche Schulung in Ernährung und Stressreduktion. Er verordnete ihnen ein Jahr lang eine fast vegane und streng fettarme Kost – mit sensationellen Ergebnissen: Nicht nur hatten die Teilnehmer viele überflüssige Pfunde verloren, auch ihr Blutcholesterinspiegel und ihr Blutdruck hatten sich normalisiert. Der Clou aber war: Die Gefäßverkalkungen in den Herzkranzgefäßen begannen sich zurückzubilden, das zeigten jedenfalls Herzkatheteruntersuchungen. In der Kontrollgruppe hingegen nahmen im selben Zeitraum Verkalkung, Blutfette und Hochdruck zu. Später konnte Ornish diese Resultate in einer Fünf-Jahres-Nachbeobachtung und einer weiteren großen Studie bestätigen.

Wenn man die verschiedenen, umfassenden Ernährungsstudien zusammenfasst, ist die Frage, was gesunde Ernährung ausmacht, leicht und eindeutig zu beantworten: Wir sollten sehr viel Gemüse essen (leider stehen Deutsche im europäischen Vergleich eher am Ende der Skala), Obst und sehr viel gesundes Fett aus Olivenöl, Rapsöl, Nüssen (vor allem Walnüssen), Avocados, Lein- und anderen Samen zu uns nehmen. Weniger wichtig als ursprünglich gedacht ist der Fisch. Die wissenschaftlichen Daten belegen hierfür keine spezielle gesundheitsfördernde Wirkung. Und was die gesunden Ernährungsformen noch eint: Fleisch und Wurst kommen kaum oder gar nicht vor. Der Verzehr von Milchprodukten und Eiern ist gering.

Immer wieder fällt auf, dass traditionelle Ernährungsformen vor allem die asiatische, aber auch die mediterrane Kost, gesünder sind als die westlichen Varianten. Der Grund: Sie enthalten weit weniger tierische Proteine oder verzichten sogar ganz darauf. Da drängen sich Fragen auf: Warum essen wir überhaupt Fleisch? Macht es dann nicht Sinn, Vegetarier zu werden?

Viele Menschen können sich ein Leben als Vegetarier nur schwer vorstellen. Derzeit essen Männer hierzulande im Schnitt 1,2 Kilogramm Fleisch pro Woche, Frauen 600 bis 700 Gramm. Dabei hat Fleisch kaum Nährstoffe, dafür jede Menge Risikofaktoren: gesättigte Fette, tierisches Eiweiß, Antibiotikarückstände, Hormone, Viren, persistente organische Schadstoffe (als Dickmacher verdächtig). Darüber hinaus entstehen die ungesunden polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe beim Grillen, Braten und Räuchern.

### Was können Sie tun?

Im Kern begeben Sie ein einfaches Tauschgeschäft: Je weniger Fleisch Sie essen, desto mehr essen Sie von anderen Dingen. Sind diese anderen Dinge dann gesundes Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse, senken Sie enorm Ihr Risiko für chronische Erkrankungen. All die in ihnen enthaltenen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe wirken gegen Krebs, Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Bakterien, Viren, freie Radikale und Entzündungen.

Wenn vegan eine umsetzbare Option für Sie ist, achten Sie auf die vielfältige Gemüsewahl, Nüsse und Vollkornprodukte sowie eine ausreichende Zufuhr von pflanzlichem Eiweiß. Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte enthalten viele pflanzliche Proteine, die vor allem von Menschen über 60, wenn der Eiweißbedarf steigt, in ausreichender Menge gegessen werden sollten. Wichtig für Veganer ist die Substitution von Vitamin B12, denn ein Mangel an Vitamin B12 kann zu ernsthaften neurologischen Erkrankungen oder Blutbildstörungen führen. Eine sehr gute Möglichkeit neben Vitamin-B12-Tropfen ist es, eine Vitamin-B12-haltige Zahnpasta zu benutzen.

### ERNÄHRUNGSLEHRE NACH DEAN ORNISH

- Die Basis der täglichen Ernährung stellt vollwertige Kost dar: Produkte aus Vollkorngetreide, rohes oder gekochtes Gemüse und Obst, wodurch Gefäßverkalkung reduziert bzw. verhindert werden kann.
- Der tägliche Proteinbedarf soll überwiegend aus pflanzlichen Quellen (z.B. Hülsenfrüchten, Soja) gewonnen werden. Milchprodukte werden stark reduziert.
- Den geringsten Anteil der täglichen Ernährung sollen zuckerhaltige und Weißmehlprodukte oder Alkohol ausmachen.