



**ELTERNRATGEBER**

# Alternative Heilmethoden, Teil I

Stand Januar 2021



Dieser und weitere  
Elternratgeber

ELTERNRATGEBER

# Alternative Heilmethoden, Teil I

Peter J. Fischer, Schwäbisch Gmünd

## Liebe Eltern,

das Angebot alternativer Diagnose- und Heilmethoden ist inzwischen fast unüberschaubar. Teil I dieses Ratgebers möchte Ihnen eine Übersicht zu diesem Thema liefern. Weitere Folgen werden sich dann ausführlicher mit einzelnen Methoden beschäftigen.

## Chronische Erkrankungen belasten

Viele Erkrankungen, wie Allergien, Atopische Dermatitis und Asthma bronchiale, sind chronische und schubweise verlaufende Erkrankungen. Sie können nicht in kurzer Zeit geheilt werden und belasten Betroffene und deren Familien oft stark. Es ist verständlich, dass Eltern alles unternehmen wollen, ihrem Kind zu helfen und sie sich neben der wissenschaftlichen Medizin auch nach alternativen Heilmethoden umsehen.

## Wissenschaftliche Medizin oder Alternativmedizin?

Wissenschaftliche Medizin und Alternativmedizin entspringen dem Wunsch, den Rätseln von Gesundheit und Krankheit auf den Grund zu gehen und möglichst nebenwirkungsfrei zu heilen. Dabei hat die Erfahrung gezeigt, dass bestimmte Methoden Erfolg versprechender sind als andere.

Die **wissenschaftliche Medizin** wendet Methoden an, die mit anerkannten wissenschaftlichen Verfahren auf Wirksamkeit, mögliche Nebenwirkungen und



Risiken überprüft wurden. Eine Heilmethode gilt dann als wirksam, wenn der Erfolg nicht nur bei einem bestimmten Menschen eintritt, sondern bei möglichst vielen Patientinnen und Patienten wiederholt überprüft und nachgewiesen wurde. Für solche Prüfungen haben sich internationale Standards etabliert (siehe Elternratgeber „Geprüfte [evidenzbasierte] Medizin“). Die wissenschaftliche Medizin hat den Anspruch, sich durch neue Erkenntnisse ständig weiter zu verbessern und überkommene Methoden durch wirksamere oder nebenwirkungsärmere Verfahren zu ersetzen. Auch eine Reihe von klassischen Naturheilverfahren ist in ihrer Wirksamkeit von der wissenschaftlichen Medizin anerkannt und in sie integriert.

Sogenannte **alternative Verfahren** bedienen sich hingegen Methoden, die auf

eigenständigen Theoriesystemen beruhen, die von der wissenschaftlichen Medizin abweichen. Diese Theoriesysteme sind teilweise mehrere Jahrhunderte alt, haben sich in vielen Fällen nicht weiterentwickelt und sich nicht neuen Erkenntnissen angepasst.

Sobald eine Methode nachweislich wirkt, ist sie nicht mehr der alternativen, sondern der wissenschaftlichen Medizin zuzuordnen.

## Wirksamkeits- und Unbedenklichkeitsnachweis

Eine wissenschaftlich anerkannte Behandlungsmethode muss in vergleichenden Untersuchungen wirksamer sein als ein Placebo (= ein Medikament, das keinen Wirkstoff enthält). Auch mögliche



Nebenwirkungen müssen dokumentiert werden. Jede neue Diagnosemethode muss sich an bewährten diagnostischen Verfahren messen lassen. Viele alternative Methoden wurden in den letzten Jahren gründlich überprüft. Für manche dieser Verfahren fehlen jedoch Vergleichsuntersuchungen und eine Reihe dieser Methoden hat sich in kontrollierten Studien als nicht sinnvoll erwiesen. Sie werden jedoch weiterhin angewendet und kosten mitunter viel Geld.

Die alleinige subjektive Einschätzung einer Wirkung („Nach meiner Erfahrung hilft das gut“) ist kein ausreichender Wirksamkeitsnachweis. Dies gilt insbesondere für Erkrankungen wie Heuschnupfen oder Atopische Dermatitis. Heuschnupfen kann bei jedem Einzelnen von Jahr zu Jahr unterschiedlich stark verlaufen, da die Pollenmenge in jedem Jahr unterschiedlich ist. Auch die Atopische Dermatitis zeigt in ihrem Verlauf deutliche Schwankungen und hat zudem

die Neigung, sich im Laufe der Zeit abzuschwächen. Also kann es in manchen Phasen der Besserung so scheinen, als ob ein Medikament oder eine Heilmethode gewirkt hätte. Diese natürlichen Verläufe einer Erkrankung dürfen also nicht von vorneherein mit der Wirksamkeit einer Behandlungsmethode gleichgesetzt werden.

### Der Placeboeffekt allein ist zu wenig

Der Placeboeffekt beschreibt die Wirkung, die durch das Vertrauen in die Ärztin oder den Arzt und den Glauben an die Wirksamkeit einer angewendeten Methode bzw. eines Medikaments ausgelöst wird. Häufig hört man das Argument, dass es doch völlig ausreichend sei, wenn eine Behandlungsmethode zumindest so wirksam ist wie ein Placebo. Dieser Anspruch ist jedoch alles andere als optimal. Wenn eine Ärztin oder ein Arzt mit genügend Zeit und gro-

ßem Einfühlungsvermögen eine auf den individuellen Betroffenen zugeschnittene, wirksame Therapie anwendet (also „ganzheitlich“ handelt), hat die Patientin bzw. der Patient den größten Nutzen: den Effekt durch das Vertrauen darauf, dass die Behandlung wirkt und zusätzlich den Effekt durch die angewendete Therapie!

### Anspruch und Wirklichkeit alternativer Methoden

Die Anbieter alternativer Methoden liefern oft eine einfache Erklärung für viele Erkrankungen und versprechen eine schnelle und endgültige Heilung. Im Gegensatz dazu deckt die wissenschaftliche Medizin beispielsweise bei der Atopischen Dermatitis immer komplexere Ursachengefüge auf. Die Versuchung, sich mit einfacheren Erklärungen zufriedenzugeben, liegt nahe. Nicht alles, was das Etikett „natürlich“ trägt, ist auch harmlos und gesund. Man bedenke nur,



dass die meisten Allergieauslöser wie Pollen, Nahrungsmittel oder Insektengift keine künstlichen, sondern natürliche Stoffe sind.

## Alternative Methoden können auch Gefahren in sich bergen

Man hört oft das Argument, die Anwendung alternativer Methoden könnte ja zumindest nicht schaden. Auch dies gilt nur mit Einschränkungen, denn:

- Die richtige Diagnose kann verzögert und eine wirksame Behandlung versäumt werden.
- Im günstigsten Fall ist eine nicht geprüfte alternative Methode harmlos, aber ohne Wirkung. Der eigenmächtige Abbruch einer laufenden Therapie ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zugunsten einer alternativen Therapie kann jedoch z. B. bei einem Kind mit Asthma bronchiale bedrohliche Konsequenzen haben.
- Alternative Methoden zur Allergiediagnostik neigen dazu, fälschlicherweise zu viele und gar nicht vorhandene Allergien zu diagnostizieren. Diese werden dann angeblich rasch und natürlich wieder geheilt. Oder das Kind wird bei angeblichen Nahrungsmittelallergien erheblichen, sinnlosen Einschränkungen in der Ernährung unterworfen, was bis hin zur Mangelernährung führen kann.
- Auch alternative Medikamente sind nicht grundsätzlich harmlos. Bei manchen alternativen Medikamenten sind die Inhaltsstoffe unzureichend deklariert. So können ayurvedische Produkte, welche oft aus Asien importiert werden, mit großen Mengen an Schwermetallen wie Blei, Quecksilber und Arsen belastet sein.
- Bestimmte Methoden können unkontrollierte Immunreaktionen im Körper auslösen. Dies ist bei allergischen

Erkrankungen, bei denen das Immunsystem sowieso bereits überschießend reagiert, besonders bedenklich. Beispiele sind die Therapie mit Frischzellen (inzwischen in Deutschland verboten) oder die Injektion von Eigenurin.

## Welche Methode ist wie einzuschätzen?

Man sollte bei der Suche nach alternativen Diagnose- oder Heilmethoden

kritisch vorgehen und den gesunden Menschenverstand nicht ganz ausschalten, sonst könnte die einzige Wirkung nur ein leerer Geldbeutel sein. Die Übersicht zeigt Beispiele naturheilkundlicher, alternativer und unkonventioneller Methoden mit der Einschätzung ihrer Wirksamkeit und Unbedenklichkeit. Das Spektrum reicht von als wirksam anerkannt bis potenziell gefährlich, letztere sind daher abzulehnen.

### Übersicht. Beispiele anerkannter Naturheilverfahren sowie alternativer Methoden

#### Als wirksam anerkannte Naturheilverfahren

- Wärme- und Kältetherapie, Ernährungstherapie

#### In bestimmten Fällen wirksam, aber nicht prinzipiell nebenwirkungsfrei

- Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

#### Möglicherweise wirksam als ergänzende Methode

- Entspannungsverfahren (z. B. progressive Muskelrelaxation)

#### Möglicherweise wirksam, jedoch konventionellen Methoden unterlegen

- Akupunktur bei Asthma bronchiale

#### In aussagekräftigen Studien keine Wirksamkeit nachgewiesen

- Homöopathie
- Bachblütentherapie

#### Erwiesenermaßen wirkungslos bzw. als Diagnosemethode untauglich

- Bioresonanz
- Elektroakupunktur nach Voll
- Kinesiologie
- Irisdiagnostik
- Haarmineralstoffanalyse
- IgG-Antikörper auf Nahrungsmittel
- „Zytotoxischer“ Lebensmitteltest
- Pendeln
- Wünschelrute

#### Potenziell gefährlich

- Frischzelltherapie

## Das sollten Sie beachten

- I Bewerten Sie jede Methode – ob aus der wissenschaftlichen oder alternativen Medizin – mit demselben kritischen Maßstab.
- I Vermeiden Sie Ideologien und setzen Sie stattdessen den gesunden Menschenverstand ein.
- I Gehen Sie systematisch und nicht nach Versuch und Irrtum vor: Testen Sie z. B. bei Atopischer Dermatitis zwei verschiedene Basistherapiecremes parallel für einige Tage am rechten bzw. linken Arm, anstatt sie durcheinander und nacheinander auszuprobieren.
- I Lernen Sie zu akzeptieren, dass sich nicht immer für jede Änderung des Krankheitszustandes eine Erklärung finden lässt.
- I Oft ist es besser, nach Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt leichte Restsymptome zu tolerieren anstatt zusätzlich weitere unbewiesene Therapiemethoden anzuwenden.
- I Besonders kritisch sollten Sie sein, wenn eine Methode nur von wenigen Behandelnden angewendet wird, Sie sich ganz schnell und ohne ausführliche Beratung für eine unter Umständen teure Therapie entscheiden sollen, ein 100%iger Erfolg ohne Nebenwirkungen versprochen wird oder Sie aufgefordert werden, alle anderen laufenden Therapien abzubrechen.
- I Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt für Kinder- und Jugendmedizin an. Sie/er kann Ihnen sagen, ob eine bestimmte Methode überhaupt sinnvoll ist, ob Sie eine geplante Behandlung gefahrlos neben der bisherigen Therapie ein-



setzen können, ob unerwünschte Wirkungen auftreten können oder ob von der Anwendung gar ganz abzuraten ist. Grundsätzlich wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt versuchen, eine allergische Erkrankung, ein Asthma bronchiale oder eine Atopische Dermatitis mit einem möglichst milden Mittel zu behandeln,

wenn es das Krankheitsstadium erlaubt.

**Dr. med. Peter J. Fischer**

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin  
Kinderpneumologie – Allergologie  
Mühlbergle 11 | 73525 Schwäbisch Gmünd

### Weitere Informationen:

- 1 Ernst E. Alternative Medicine. A Critical Assessment of 150 Modalities. Springer Nature Switzerland 2019
- 2 Federspiel K, Herbst V. Die Andere Medizin. „Alternative“ Heilmethoden für Sie bewertet. Stiftung Warentest, 5. Aufl. 2006
- 3 Grams N. Was wirklich hilft. Kompass durch die Welt der sanften Medizin. Berlin: Aufbau Verlag, 2. Aufl. 2020
- 4 Niggemann B, Grüber C. Unconventional and conventional medicine: Who should learn from whom? *PediatrAllergyImmunol* 2003;14:149–155

Weitere Folgen dieses Elternratgebers werden in den kommenden Ausgaben des Journals publiziert:

- I Teil II: Verfahren ohne bewiesene Wirkung
- I Teil III: Untaugliche Verfahren
- I Teil IV: Ergänzende sinnvolle Heilmethoden