





Beliebte Naturheilkunde

Die Selbstheilungskräfte des Körpers können mit Naturheilverfahren aktiviert werden. Diese Erkenntnis gewinnt immer mehr an Bedeutung.



Fernöstliche Gesundheitssysteme lassen sich oft gewinnbringend alternativ oder ergänzend zur Schulmedizin einsetzen.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Der Arzt behandelt, die Natur heilt.» Dieses Zitat wird Hippokrates von Kos (um 460–370 v. Chr.) zugeschrieben, der als berühmtester Arzt der Antike gilt. Ziel der westlichen Naturheilkunde ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers mit Mitteln aus der Natur zu aktivieren und zu unterstützen.

Im weitesten Sinn werden auch Medizintraditionen wie die Traditionelle Indische Medizin (mit Elementen wie Ayurveda, Yoga und Meditation), die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) zu den Naturheilverfahren gezählt. Ihre Methoden weisen oft Übereinstimmungen oder zumindest frappierende Ähnlichkeiten mit denen der westlichen Naturheilkunde auf. Da die fernöstlichen Gesundheitssysteme auf anderen Konzepten beruhen, können ihre Methoden oft gewinnbringend alternativ oder ergänzend eingesetzt werden.

Fünf Säulen der Naturmedizin

Die westliche Naturheilkunde basiert auf den klassischen «Fünf Säulen der Gesundheit» nach Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897), einem umfassenden, ganzheitlichen Therapiekonzept. Kneipps Bücher erreichten Millionenauflagen und sind heute noch erhältlich.

Seit seinem Wirken in Bad Wörishofen wurden die fünf Säulen weiterentwickelt und durch weitere Methoden ergänzt.

Hydrotherapie

Die Wasseranwendungen nach Kneipp umfassen Elemente wie Güsse, Waschungen, Bäder, Wickel und Packungen. «Kneippen» kann bei vielen Krankheitsbildern angewendet werden. Viele der Elemente können auch zu Hause durchgeführt werden. Kaltes und warmes Wasser gehören zu den physikalischen Reizen. Physikalische Therapien mit Reizen wie Licht, Wärme, Klima, Kälte (Kryotherapie) oder Erde werden heute ebenfalls zu dieser Säule gezählt.

**Die westliche
Naturheilkunde
basiert auf den
klassischen
«Fünf Säulen der
Gesundheit» nach
Pfarrer Sebastian
Kneipp.**



Bewegungstherapie

«Wenn das Wasser immer ruhig und stille steht, wird es bald faul. Wenn ein Pflug nicht gebraucht wird, wird er bald rostig; wenn eine Maschine lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwendet wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen; sie wird zuletzt gebrechlich werden und zerfallen, ohne dass man sie gebraucht hat. Gerade so geht es mit dem menschlichen Körper», schrieb einst Sebastian Kneipp. Zur Bewegungstherapie gehören heute «aktive» Bewegungen wie das von Kneipp selbst praktizierte Barfusslaufen, Gymnastik, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen, Radfahren und viele andere sportliche Aktivitäten. Zu den «passiven» Bewegungen zählen Massagen und Bewegungsbäder. Die Physiotherapie wird heute ebenfalls zur Bewegungstherapie gezählt. Auch in der Schulmedizin wird heute grosser Wert auf ausreichende Bewegung als zentrales Element der Genesung und Gesunderhaltung gelegt.

Ernährungstherapie

Sie umfasst die Beratung und Anleitung zu einer gesunden Ernährung. Spezielle Diäten wie die F.-X.-Mayr-Kur oder die Hay'sche Trennkost sowie Fastenformen wie das Buchinger-Fasten (Gemüsesaftfasten) werden bei Bedarf in die Therapie integriert.

Phytotherapie

Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen hat in vielen Kulturen eine lange Tradition. Hippokrates, Paracelsus, Hildegard von Bingen und Weitere: Sie alle haben den Wissensschatz der Pflanzenheilkunde vermehrt. Als Arzneimittel werden ganze Pflanzen, Pflanzenteile oder Inhaltsstoffe wie ätherische Öle verwendet. Das überlieferte Wissen wird mit modernen Methoden auf seine Wirksamkeit hin überprüft. Einige Pflanzen und Präparate der Phytotherapie gehören heute zum Behandlungsschatz der Schulmedizin.



Die Zahl der Naturheilpraktikerinnen und -praktiker in der Schweiz ist von 223 im Jahr 1970 auf 1835 im Jahr 2000 gestiegen.

Naturmedizin: Glücksfall Schweiz

Naturheilkundliche Therapien sind in der Schweiz sehr beliebt. Dies spiegelt sich in der Zahl der Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktikern, die von 223 im Jahr 1970 auf 1835 im Jahr 2000 angestiegen ist. Heute üben rund 2500 Personen diesen Beruf aus. Die berufsbegleitende Ausbildung dauert fünf bis acht Jahre. Im Jahr 2015 wurde die einheitliche Berufsbezeichnung NHP TEN für Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker eingeführt, die sich auf die Traditionelle Europäische Naturheilkunde spezialisieren.

Die Kosten für komplementärmedizinische Therapien wie Anthroposophische Medizin, Phytotherapie, Akupunktur und Arzneimitteltherapie der TCM sowie Klassische Homöopathie werden von der Grundversicherung übernommen. Voraussetzung ist, dass die Behandlung von einer Ärztin oder einem Arzt durchgeführt wird, die oder der für die Therapie ausgebildet ist und über einen Fähigkeitsausweis verfügt.

Ordnungstherapie

«Erst als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit ihren körperlichen Leiden auch besser. Sie bekamen mehr Ruhe und Zufriedenheit, kurz, sie fühlten sich besser», schrieb Kneipp. Wie wichtig ein geordnetes Leben – ein ausgewogener Lebensstil – für die seelische und körperliche Gesundheit ist, zeigen die Erfolge der Mind-Body-Medizin, die ebenfalls Eingang in diese Säule gefunden hat. Sie integriert nicht nur Ordnungsaspekte wie Achtsamkeit und Stressbewältigung, sondern auch Methoden wie Yoga und Taiji, denen Wirkungen auf energetischer und mentaler Ebene zugeschrieben werden.

Forschung

Für viele Methoden der traditionellen westlichen Naturheilkunde fehlen noch wissenschaftliche Belege. In den letzten Jahren und Jahrzehnten wurde die Forschung zu wichtigen Therapien intensiviert. Insbesondere das Interesse an den Methoden der östlichen Medizintraditionen hat stark zugenommen. Dabei wurden viele Gemeinsamkeiten dieser Medizinsysteme mit denen der westlichen Welt entdeckt.



Eine ausgewogene Ernährung ist ebenso Teil der westlichen Naturheilkunde wie passive Bewegungen, zu denen auch eine wohltuende Massage zählt.



«Ayurveda als ganzheitliches Medizinsystem enthält, übertragen in die europäisch-naturheilkundliche Sichtweise, per Definition alle fünf Säulen der Naturheilkunde», schreibt Priv.-Doz. Dr. med. Christian Kessler. Der Mediziner weist darauf hin, dass sich insbesondere Studien zum Yoga häufen, das seit 2016 von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt ist. Kessler: «De facto gehört Yoga mittlerweile zu den am besten wissenschaftlich validierten Verfahren aus dem Bereich unkonventioneller Therapieverfahren.» Auch bei der Meditation sei die Datenlage inzwischen erstaunlich gut. Ein klarer Bezug von Meditation und Mind-Body-Medizin zu den fünf Säulen der Naturheilkunde lasse sich insbesondere zur Ordnungstherapie herstellen. <

JÜRGEN LENDENMANN ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

Quellen

- naturmedizin.de
- Naturärzte Vereinigung Schweiz NVS – Naturheilkunde und Komplementärmedizin
- Bundesamt für Statistik – Heilpraktiker/innen
- ODA Gesundheit Zürich