

Heilen mit der Kraft der Natur

Kritisch gelesen: Der Bestseller „Heilen mit der Kraft der Natur“ von Prof. Dr. med. Andreas Michalsen

Das Buch des Internisten Prof. Dr. Michalsen, Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin und Lehrstuhlinhaber für klinische Naturheilkunde an der Berliner Charité, war im Sommer mehrere Monate auf Platz 1 der SPIEGEL Bestsellerliste.

Der Autor trifft offenbar schon mit dem Titel das Interesse vieler Menschen, die sich in eigener Krankheit aus dem Erfahrungs- und Wissensschatz einer verantwortlich praktizierten Naturheilkunde konkrete Hilfen für ihren Alltag wünschen. Aber auch jener, die sich für eine wissenschaftlich fundierte Synthese von Naturheilkunde, Regulationsmedizin und Hochschulmedizin interessieren und diese für eine effiziente Medizin von morgen als geboten ansehen.

Auf den ersten Seiten nennt der Autor die Intention seines Buches in zwei Plädoyers:

1. „...denn die (in die Krise geratene) Medizin braucht die Naturheilkunde noch nie so dringend wie jetzt.“ Er nennt den Grund für sein engagiert vorgebragtes Plädoyer schon im nächsten Satz: „Immer mehr chronische Erkrankungen werden zu Volkskrankheiten und der Versuch der Schulmedizin, diese genauso hochtechnisiert wie die Notfallerkrankungen mit Operationen, Interventionen und neuen Medikamenten zu behandeln, führt zu immer mehr Nebenwirkungen und unbezahlbaren Kosten.“

2. Er sieht die Zeit als reif an für eine

Partnerschaft zwischen der modernen Medizin und einer (in wachsendem Maße) wissenschaftlich fundierten Naturheilkunde, die ihr verstaubtes Image ablegt und zunehmend Einzug an den medizinischen Fakultäten unserer Hochschulen erhält.

In den folgenden 13 Kapiteln spricht der Autor Patientinnen und Patienten, interessierte Leser und neugierige Kollegen an. Ihnen will er mit seinem Buch „hilfreiche Informationen an die Hand“ geben.

1. Unter dem Titel „Entscheidung für eine Zuwendungsmedizin“ berichtet der Autor von seinem eigenen Weg in die Medizin und die Naturheilkunde. Persönliche Erfahrungen als Schüler, Student und Arzt, philosophische Einflüsse oder Prägungen durch sein Elternhaus und Schlüsselpersonen bilden eine wesentliche Grundlage zum Verständnis seines ärztlichen Weges mit dem Schwerpunkt Naturheilverfahren und letztlich des ganzen Buches.

2. Das ausführliche zweite Kapitel gibt eine gut leserliche Einführung in die Wirkprinzipien der Naturheilkunde. Es will „Appetit“ erzeugen und beansprucht nicht den Hauch von Vollständigkeit. Im Kern der Naturheilkunde steht das Zusammenspiel von Reiz und Reaktion („stimulatio“). Damit bildet es einen wirk samen Kontrapunkt zu den Grundprinzipien der Schulmedizin. Dort werden gestörte Körperfunktionen gelenkt („directio“), kranke Strukturen beseitigt („eliminatio“) oder/und Fehlendes ersetzt („substitutio“).

In der Naturheilkunde soll der Körper stimuliert und befähigt werden, seine regulativen Selbstheilungskräfte zu nutzen, um Krankheiten zu bessern oder zu überwinden. Inzwischen sind viele Aspekte dieser Medizin wissenschaftlich sehr gut belegt und haben Einzug in die physikalische und rehabilitative Medizin erhalten.

Zur Terminologie des naturheilkundlich so elementaren Zusammenspiels von Reiz/Dosis und Reaktion/Wirkung führt er den Begriff der „Hormesis“ ein, den er am Beispiel der Regulation von Stressimpulsen erklärt. Er zeigt auf, dass je nach Konstitution und Disposition der indi-



viduellen Person zum Zeitpunkt x eine definierte Dosis Stress bei dem einen eine stärkende körperliche oder seelische Reaktion hervorruft (Eustress, guter Stress) und bei dem anderen durch seine Anpassungssysteme (Coping Mechanismen) nicht mehr gesundheitsfördernd verarbeitet werden kann. Sie führt zu einem überfordernden, krankmachenden Distress. Die dem griechischen und abendländisch christlichen Denken eigene Dichotomie, die strenge Trennung zwischen „gut und böse“, ist aus Sicht der Naturheilkunde häufig unangemessen bzw. falsch. Jeder kennt dieses Denken zu Genüge: „Sie haben zu wenig gutes und leider zu viel von dem schlechten Cholesterin...“ Demgegenüber kommt das asiatische Denken einem ganzheitlichen Wirkprinzip näher, mit dem sich der Autor intensiver auseinandergesetzt hat.



Naturheilkunde hilft auf diesem Hintergrund, schulmedizinisch belegte Wirkungen besser zu verstehen und Einblick zu bekommen in die Spannungen zwischen dem rein schulmedizinischen und dem naturheilkundlichen „Denken“. So kann ein Impfstoff für den einen zum Zeitpunkt der Anwendung bestens verträglich sein und einem anderen Geimpften stattdessen jedes Mal einen „post vaccinations“-Infekt bescheren – je nach Ausgangslage des Immunsystems, das mit diesem Trainingsreiz konfrontiert wird.

Über die Hormesis Forschung und die Regenerationsfähigkeit unseres Körpers kommt der Autor zur Salutogenese (Förderung der Gesundheit) und Kohärenz (Innerer Zusammenhalt).

Salutogenese nimmt die Stärkung der Gesundheit, die Stärkung der Anpassungsvorgänge an die täglichen Herausforderungen des Lebens und die Selbstheilungssysteme in ihren Fokus. Ohne das heutige molekulare und biochemische Wissen um die vielen Regulations- und Reparatursysteme vom Zellkern über das Immunsystem, Mikrobiom des Darms, neuroendokrinologische Regelwerke bis zu den komplexen Entgiftungssystemen würde das naturheilkundliche Reden von Selbstheilungskräften vielleicht schon esoterisch anmuten.

Prof. Michalsen schlägt den Bogen weiter: vom körperbezogenen somatischen Blickwinkel auf die psychosomatische, biografische und spirituelle Ebene der menschlichen Gesundheit. Er erwähnt Untersuchungen des Amerikaners Aaron Antonovsky. Dieser entwickelte eine „Matrix“ für Gesundheit: Zentrale Bedingungen seien „Verstehbarkeit“ (Ereignisse in einem größeren Zusammenhang deuten können), „Handhabbarkeit“ (Nicht nur positives Denken, sondern auch tiefes Vertrauen z.B. in Gott oder Personen wird hier angesprochen) und 3. „Sinnhaftigkeit“ (Spiritualität, Visionen und Sinndeutungen jenseits einer kontinuität erscheinenden Alltagswirklichkeit...).

Kommen die drei Matrixfaktoren zusammen, spricht Antonovsky von „Kohärenz“, dem „inneren Zusammenhalt“.

In diesem Kontext gibt der Autor Einblick in sein Verständnis für „Ganzheitlichkeit“ in der Naturheilkunde, die er in der „Mind Body Medizin“ weiter entfaltet.

„Mind Body Medizin“ sei eine Weiterentwicklung der naturheilkundlichen Ordnungsmedizin. Hier gehe es weniger um die klassischen Elemente eines geordneten gesunden Lebens wie einen strukturierten Tagesablauf, Bewegung, gesunde Ernährung und Pflege sozialer Beziehungen. Sie habe zum Ziel, Wechselbeziehungen zwischen Psyche, Immun- und Nervensystem positiv zu gestalten.

Ich frage mich: Ist „Mind Body Medizin“ ein anderer Begriff für die Ende der achtziger Jahren des 20. Jahrhunderts aufkommende Forschung der Psycho- Neuro- Endokrino- Immunologie (PNEI)?

Der Autor nennt nachfolgend zwei, wie er sagt, „Techniken“ der „Mind Body Medizin“: Yoga und MBSR (mindfulness based stress reduction).

Yoga sei gut untersucht, spende Energie, führe zur Absenkung des Stresslevels, hebe die Stimmung, bessere Angst und Depressivität, Kopf- und Rückenschmerzen. Der Leser gewinnt den Eindruck, dass ein praktizierender Yogi nahezu unbegrenzt gesundheitliche Vorteile genießt. Am Ende dieses Kapitels frage ich mich: Ist Yoga eine bestimmte Form von Gymnastik, Physiotherapie nach indischen Vorbildern, die man als Technik erlernen und wissenschaftlich evaluieren kann? Oder eine religiöse Meditationsübung, die sich auch bestimmter Körperhaltungen oder Bewegungen bedient, aber ein Eintauchen in eine spirituelle Dimension zum Ziel hat?

Der Autor lässt den Leser hier leider im Unklaren.

Es entsteht der Eindruck, als solle der Leser niederschwellig an „religiöse und esoterische Elemente im Yoga“ herangeführt werden, vor denen er sich nicht zu fürchten brauche...

Nach weiteren Aufzählungen durch Studien belegter gesundheitlicher Wirkungen des Yoga nimmt der Autor den Leser mit auf die Reise in die klassische Lehre des ganzheitlichen Yoga. Körperübungen, Atemübungen, Schärfung der Sinne und Konzentration, Selbstdisziplin, Ethik und die Praxis der sitzenden Meditationen (Dhyana), „die dann (möglicherweise) zu Samadhi, der Alleinheit und überbewussten Erfahrungen führt.“ Meine Frage ist: wird der Yoga-Praktizierende hier nicht zum spirituellen Ziel des Yoga, das Eintreten in den Raum metaphysischer Erfahrungen geführt?

Gibt es eine „neutrale“ Spiritualität? Wo verläuft die Trennlinie zwischen der Suche nach Gott (Religion), dem bewussten Eintauchen in eine unsichtbare metaphysische Welt und der stillen Akzeptanz des mit dieser Religion verbundenen Menschen- und Gottesbildes? Wo überschreite ich die Neutralität einer wissenschaftlich fassbaren Methode/Technik, die ich im Kontext unterschiedlicher religiöser Überzeugungen und Einflüsse problemlos anwenden kann?

Von einem in Forschung und Lehre tätigen Mediziner erwarte ich sachliche Klarheit und wissenschaftliche Redlichkeit, die ich hier vermisste.

Der Autor präsentiert dem Leser einen Mix religiös pluralistischer Postmoderne mit dem Anstrich religiöser Neutralität allen wissenschaftlichen Denkens. Religiös-spirituell ausgerichtete Praktiken werden als Therapie-techniken in die wissenschaftliche Medizin eingeführt und legitimiert.

Dazu stehen die ebenfalls im Kontext der „Mind-Body-Medizin“ vorgetragenen Ausführungen zur Meditation und Achtsamkeit in einem wohlthuenden Kontrast. Hier werden Methoden vorgestellt, die Menschen mit unterschiedlichen weltanschaulichen und religiösen Hintergründen anwenden können. Ihr Nutzen ist wissenschaftlich gut nachgewiesen.

Der aufmerksame Leser findet zu Beginn die Herleitung der Achtsamkeitsübungen, die von dem US-amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat Zinn in die Medizin eingeführt und in dem Konzept des „mindfulness based stress reduction – Programmes“ (MBSR) wissenschaftlich evaluiert wurden, in dem Halbsatz: Jon Kabat Zinn... „...entkleidet sie [gemeint sind die Achtsamkeitsmeditationen] ihrer buddhistischen Wurzeln und spirituellen Ansätze. Dadurch hatte sich diese säkularisierte Form der Meditation weltweit stark verbreiten können.“ (S. 216)

Ich bin überzeugt, dass Kabat Zinn eine solche „Entkleidung“ gelungen ist. Achtsamkeitsübungen/-meditationen können in ganz unterschiedlichen weltanschaulich religiösen Zusammenhängen als Methode praktiziert werden und zeigen erstaunlich heilsame Wirkungen, die in Studien belegt wurden.

Viele Wirkungen der Achtsamkeitsmeditationen sind über neuro-endokrine Wege erklärbar. Sie stärken u.a. regenerative Systeme wie das unwillkürlich arbeitende parasympathische Nervensystem. Meditieren kann dem Atheisten ebenso wie dem gläubigen Christen gelingen. Erfrischend, dass der Autor seinen eher „Asien-affinen“ Blick hier auch auf die reichhaltige Praxis christlicher Meditationsformen und Gebetskultur lenkt. Ergänzend sei von mir darauf hingewiesen, dass sich in letzter Zeit auch die evangelische Kirche mit diesem Thema „anfreundet.“ Katholische und orthodoxe Gläubige pflegen bis in die Gegenwart hinein meditative Gebetsformen (Rosenkranz, Jesus-Gebet etc.) und üben sich in Exerzitien.

Zurück zu den naturheilkundlichen Heilverfahren:

Sehr gut beschreibt der Autor beispielsweise die exotisch anmutende Blutegeltherapie, ihre klinischen Anwendungsbereiche und den Stand der naturwissenschaftlich medizinischen Forschung zur Wirkungsweise dieser kleinen „Heiltierchen“.

Generell lässt er den Leser nicht im Unklaren, dass bei den meisten naturheilkundlichen Verfahren auch der sog. „Placeboeffekt“ eine gegenüber der hightech Medizin deutlich stärkere Einflussgröße darstellt. Natürlich ist ein guter, positiver, heilungsfördernder Effekt der zuwendungsorientierten „high-touch“ Medizin zu begrüßen, den sich auch die Schulmedizin stärker zu Eigen machen sollte. Trotz aller Bescheidenheit in Bezug auf das Volumen wissenschaftlich belastbarer Nachweise naturheilkundlicher Therapiewirkungen brauchen sich viele Verfahren heutigen Tags nicht zu verstecken. In Bezug auf verschiedenste komplementäre, naturheilkundliche Diagnose- und Therapiemethoden, die der Autor in seinem Buch nennt, kann er mit dem Stempel „belegt“ eine positive Bilanz ziehen. In seinem Anhang nennt er zum Nachweis eine kleine Zahl Quellen wissenschaftlicher Studien, die den Gipfel eines größeren Fundus wissenschaftlicher Studien darstellen (Zugang z.B. über <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>).

Würde jeder Bürger die praktischen Konsequenzen alleine aus den Kapiteln „Wertvoller Verzicht“ (Fasten), „Der Schlüssel zur Gesundheit“ (Essen ist Medizin) und „Stillstand macht krank“ (Die Bedeutung der Bewegung) in sei-

nem Alltag umsetzen, könnte unser Gesundheitssystem deutlich verschlankt, Kosten gesenkt und Lebensqualität gewonnen werden.

Herr Michalsen zeigt Hintergründe auf, klärt auf, motiviert, setzt humorvolle Akzente (... das beste Fleisch ist Fruchtfleisch...) und gibt viele praktische Hinweise. Entspannt entthront er so manchen Diät-Hype aus der Schulmedizin und Alternativszene (von der Cholesterin-Doktrin bis zur Atkinsdiät ...) und balanciert hier überbetonte, dort unterbetonte Ernährungsaspekte (Gluten - nur eine Marketingmasche?). Hier findet sich auch seine Vorliebe für die vegetarische Ernährung und den gesunden kulinarischen Fundus der ayurvedischen Medizin. Aber auch der kritische Leser wird sich der Faszination der traditionellen indischen Medizin, die „...einen starken Fokus auf Prävention, Lebensstil und Selbstwirksamkeit setzt“, nicht ganz entziehen können. Deutlich grenzt er Ayurveda jenseits von Stirnguss und Palmen von dem Marketingkonzept eines „exotischen Wellnessprogramm“ ab, das hierzulande als auch in Asien vermarktet wird.

Der Autor gewährt am Schluss Einblicke in „seine Behandlungspläne“. Jedem Leser sollte klar sein, dass er diese nicht 1:1 auf die eigene Erkrankungssituation übertragen kann.

Prof. Michalsen schließt mit 7 Thesen:

- 1: „Ärzte sollten Krankheiten verhindern, statt nur ihre Folgen zu behandeln“
- 2: „Naturheilkunde muss stärker gefördert werden“
- 3: „Die Medizin kann mehr als Medikamente“
- 4: „Ohne gesunde Ernährung ist keine Gesundheit möglich“
- 5: „Gesunder Lebensstil muss zur Stilfrage werden“
- 6: „Medizin muss Menschen ermutigen“
- 7: „Schulmedizin und Naturheilkunde gehören zusammen“

„Was wirklich hilft“ ist ein steiler Anspruch für ein Buch von 303 Seiten, das die Naturheilkunde aus der erfahrungsmedizinischen und wissenschaftlichen Perspektive beleuchtet. Dem Anspruch wird der Autor nicht umfassend, aber exemplarisch gerecht. Er hat es m.E. geschafft, in einem flüssigen Schreibstil den Leser an die Evidenz naturheilkundlicher Prävention und Therapieverfahren heranzuführen.

Nimmt man den medizinischen Grundsatz „nihil nocere“ (keinen Schaden zufügen als oberstes Gebot in der hippokratischen Medizin) mit hinein in den Anspruch einer „Medizin, die wirklich hilft“, ist manche naturheilkundliche Therapie bei chronischen Erkrankungen effektiver und auch effizienter als die alleinige Therapie der unser Gesundheitssystem dominierenden Schulmedizin.

Aber auch eines wird durch sein Buch deutlich: Zuwendungsorientierte ganzheitliche Medizin, die Spiritualität als Ressource integriert, braucht schon alleine aus dem ethischen Blickwinkel eine klare Trennung zwischen wissenschaftlicher Medizin/Methodik und Einbindung von religiösen bzw. transzendenten Praktiken. Bei dem Thema Yoga mit seinen hinduistischen Bezügen ist es dem Autor nicht nur nicht gelungen, diese Trennung zu markieren. Vielmehr trägt er zu einer nicht akzeptablen Verwässerung des „nihil nocere“ bei. Religionspsychologen, Seelsorger und Psychotherapeuten wissen auch um die schädlichen Auswirkungen einer neurotisch fehlgeleiteten oder in transzendente Bindungen führenden spirituellen Praxis. Hier hat die Mind Body Medizin m. E. noch „Hausaufgaben“ zu erledigen. ■

Reinhard Köller, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Hamburg



Andreas Michalsen,
Heilen mit der Kraft der Natur.
11. Auflage 2017, Insel Verlag, 304 S.,
ISBN, 978-3-458-17698-5,
19,95 Euro, 29.90 SFr