



Simon Singh, Edzard Ernst

Gesund ohne Pillen - was kann die Alternativmedizin?

Übersetzt aus dem Englischen von Klaus Fritz

ISBN: 978-3-446-23301-0

Weitere Informationen oder Bestellungen unter

<http://www.hanser.de/978-3-446-23301-0>

sowie im Buchhandel.

# Inhalt

Einleitung . . . . .	9
1 Wie findet man die Wahrheit heraus? . . . . .	17
2 Die Wahrheit über Akupunktur . . . . .	57
3 Die Wahrheit über Homöopathie . . . . .	117
4 Die Wahrheit über Chiropraktik . . . . .	181
5 Die Wahrheit über pflanzliche Medizin . . . . .	235
6 Warum nach der Wahrheit fragen? . . . . .	287
Anhang: Alternative Therapien – ein kurzer Leitfaden . . . . .	353
Weitere Lektüre . . . . .	394
Danksagung . . . . .	397
Bildnachweis . . . . .	398
Register . . . . .	399

## Einleitung

Diesem Buch liegt ein einziger schlichter Satz zugrunde, der vor über 2000 Jahren niedergeschrieben wurde. Hippokrates von Kos, der als Urvater der Medizin gilt, stellte fest:

*»Es gibt in der Tat zwei Dinge, die Wissenschaft und die Meinung; die Erstere gebiert Wissen, die Letztere Unwissen.«*

Wenn jemand eine neue medizinische Behandlung vorschlug, erklärte Hippokrates, maßgeblich für deren Beurteilung sei nicht irgendeine Meinung, vielmehr sei es an der Wissenschaft zu entscheiden, ob die Therapie wirksam sei oder nicht. Die Wissenschaft gelangt über Experimente, Beobachtungen, Studien, Argumente und Debatten zu einem objektiven Konsens über die Wahrheit. Auch wenn die Wissenschaft bereits zu einem Schluss gekommen ist, unterzieht sie ihre eigenen Aussagen einer ständigen Kritik, weil ein möglicher Irrtum nie ausgeschlossen ist. Meinungen dagegen sind subjektiv und liegen im Widerstreit miteinander, und wer den überzeugendsten Werbefeldzug unternimmt, hat die größte Chance, seine Meinung durchzusetzen, ohne Rücksicht darauf, ob sie richtig oder falsch ist.

Wir lassen uns von Hippokrates' Grundsatz leiten und werfen in diesem Buch einen wissenschaftlichen Blick auf die Fülle der heutigen alternativen Behandlungsverfahren, die immer rascher an Beliebtheit gewinnen. In jeder Apotheke stapeln sich die einschlägigen Präparate, allerlei Zeitschriften berichten über die Methoden, auf Millionen von Webseiten werden sie diskutiert und von Milliarden von Menschen in Anspruch genommen, und dennoch betrachten sie viele Ärzte mit Skepsis.

Unsere Definition eines alternativen Heilverfahrens lautet denn auch, dass es sich um eine Therapie handelt, die nicht von der Mehrheit der Schulmediziner anerkannt wird, was meist auch bedeutet,

dass mit diesen alternativen Therapien Wirkungsweisen verknüpft sind, die außerhalb des heutigen Verständnisses von moderner Medizin liegen. In der Sprache der Wissenschaft ausgedrückt heißt dies, dass alternative Therapien als biologisch nicht plausibel gelten.

Gegenwärtig ist viel die Rede von der »Komplementär- und Alternativmedizin«, und dieser Sammelbegriff besagt zu Recht, dass diese Therapien manchmal parallel zur Schulmedizin und manchmal an ihrer statt eingesetzt werden. Leider handelt es sich um einen langen und unhandlichen Ausdruck, daher haben wir um der Einfachheit willen beschlossen, im gesamten Buch den Begriff der »Alternativmedizin« zu verwenden.

Untersuchungen zufolge nimmt in vielen Ländern über die Hälfte der Bevölkerung die eine oder andere Form der alternativen Medizin in Anspruch. Dementsprechend belaufen sich die jährlichen Ausgaben für die gesamte Alternativmedizin auf schätzungsweise 50 Milliarden Euro, womit dies der Bereich ist, in dem die Ausgaben für die Gesundheitsfürsorge am schnellsten wachsen. Wer also ist im Recht: der Kritiker, der glaubt, die Alternativmedizin sei eine Art Hokuspokus, oder die Mutter, die ihr Kind der Alternativmedizin anvertraut? Es gibt drei mögliche Antworten.

- 1 Vielleicht ist die Alternativmedizin vollkommen nutzlos. Vielleicht hat uns das überzeugende Marketing derart ins Boxhorn gejagt, dass wir glauben, die Alternativmedizin sei wirksam. Alternative Therapeuten mögen uns als nette Leute erscheinen, die verlockend von so etwas wie »Wundern der Natur« und »uralten Weisheiten« reden, aber vielleicht führen sie die Öffentlichkeit auch in die Irre – oder täuschen gar sich selbst. Zudem benutzen sie eindrucksvolle Schlüsselwörter wie ganzheitlich, Meridiane, Selbstheilung und auf den Menschen zugeschnitten. Wenn wir den ganzen Jargon durchschauen könnten, würden wir dann erkennen, dass die Alternativmedizin nur ein Schwindel ist?

- 2 Oder aber die Alternativmedizin ist verblüffend wirksam. Vielleicht verkennen die Skeptiker, darunter viele Ärzte, den Nutzen eines eher ganzheitlichen, natürlichen, traditionellen und spirituellen Ansatzes in der Gesundheitsfürsorge. Die Medizin hat nie behauptet, auf alles eine Antwort zu haben, und es gab immer wieder revolutionäre Neuheiten in unserem Verständnis des menschlichen Körpers. Wird also die nächste Revolution die Entdeckung der Wirkungsketten bringen, auf denen die Alternativmedizin beruht? Oder sind womöglich dunklere Kräfte am Werk? Könnte es sein, dass die etablierte Medizin ihre Macht und Autorität bewahren will und dass Ärzte die Alternativmedizin kritisieren, um mögliche Rivalen aus dem Feld zu schlagen? Oder sind besagte Skeptiker vielleicht Marionetten der großen Pharmaunternehmen, die nur weiter ihre Gewinne einstreichen wollen?
  
- 3 Oder liegt die Wahrheit irgendwo in der Mitte?

Wie auch immer die Antwort lauten mag, wir haben beschlossen, dieses Buch zu schreiben, um die Wahrheit herauszufinden. Zwar gibt es bereits eine Fülle von Büchern, die den Anspruch erheben, Ihnen die Wahrheit über die Alternativmedizin zu sagen, doch sind wir zuversichtlich, dass unser Buch an wissenschaftlicher Strenge, Autorität und Unabhängigkeit nicht übertroffen ist. Wir beide sind ausgewiesene Wissenschaftler, daher unterziehen wir die verschiedenen alternativen Therapien einer gewissenhaften Prüfung. Zudem war keiner von uns jemals bei einem pharmazeutischen Unternehmen tätig, noch haben wir jemals persönlich im Bereich der »Naturmedizin« Gewinne erzielt: Wir können aufrichtig behaupten, dass unser einziger Beweggrund der ist, die Wahrheit herausfinden zu wollen.

Unsere gemeinsame Arbeit macht dieses Buch zu einem ausgewogenen Projekt. Der eine von uns, Edzard Ernst, ist ein Insider, der viele Jahre lang als Arzt tätig war und dabei auch manch alternatives Heilverfahren angewandt hat. Er ist der weltweit erste Professor für Alternativmedizin, seine Forschungsgruppe beschäftigte sich

fünfzehn Jahre lang mit der Frage, welche Therapien wirken und welche nicht. Der andere, Simon Singh, ist ein Nichtmediziner, der seit zwei Jahrzehnten als Wissenschaftsjournalist und Buchautor sowie für Presse, Funk und Fernsehen arbeitet und dabei stets bemüht ist, komplizierte Ideen auf allgemein verständliche Weise zu erklären. Beide sind wir davon überzeugt, dass wir der Wahrheit näher kommen können als irgendjemand sonst und, nicht minder wichtig, dass wir Ihnen die Wahrheit auf klare, lebendige und verständliche Weise erklären wollen.

Es ist unser Ziel, die Wahrheit über die Elixiere, Wässerchen, Pillen, Nadeln, Massagen und Energieübungen zu enthüllen, die außerhalb des schulmedizinischen Feldes liegen, für viele Patienten jedoch immer attraktiver werden. Was wirkt, und was wirkt nicht? Welches sind die Geheimnisse, und wo stecken die Lügen? Wer ist vertrauenswürdig, und wer zockt Sie ab? Wissen die heutigen Ärzte, was das Beste ist, oder sind die Erzählungen der alten Frauen tatsächlich Zeugnisse einer uralten, überlegenen Weisheit? All diese und weitere Fragen beantwortet dieses Buch, die weltweit ehrlichste und genaueste Bestandsaufnahme der alternativen Medizin.

Vor allem werden wir die Gretchenfrage beantworten: »Ist die Alternativmedizin wirksam in der Bekämpfung von Krankheiten?« Eine kurze und schlichte Frage zwar, doch wenn man sie ernsthaft angeht, wird sie etwas kompliziert und findet viele Antworten, die von drei wesentlichen Gesichtspunkten abhängen. Erstens, über welche alternative Medizin reden wir? Zweitens, bei welcher Krankheit wenden wir sie an? Drittens, was ist mit wirksam gemeint? Um diese Fragen anzugehen, haben wir das Buch in sechs Kapitel eingeteilt.

Kapitel 1 bietet eine Einführung in die wissenschaftliche Methode. Hier wird erklärt, wie Wissenschaftler anhand von Experimenten und Beobachtungen herausfinden können, ob eine bestimmte Therapie wirkt oder nicht. Alle Schlussfolgerungen, zu denen wir im weiteren Verlauf des Buchs gelangen, beruhen auf der wissenschaftlichen Methode und einer unvoreingenommenen Analyse der besten medizinischen Forschungsarbeiten, die verfügbar sind. Kurz, indem wir zunächst erklären, wie die Wissenschaft ar-

beitet, hoffen wir, Ihr Vertrauen in unsere späteren Schlussfolgerungen zu steigern.

Kapitel 2 zeigt, wie die wissenschaftliche Methode auf eine der etabliertesten, meistüberprüften und am häufigsten verwendeten Alternativtherapien, die Akupunktur, angewandt werden kann. Hier werden wir nicht nur die zahlreichen wissenschaftlichen Studien erörtern, die es zur Akupunktur bereits gibt, wir werfen auch einen Blick auf ihre weit zurückliegenden Ursprünge im Orient, fragen, wie sie in den Westen gelangte und wie sie heute praktiziert wird.

Ähnlich gehen wir in den Kapiteln 3, 4 und 5 vor, wo wir die anderen drei bedeutenden Alternativtherapien untersuchen, nämlich Homöopathie, Chiropraktik und Kräutermedizin. Die übrigen Alternativverfahren erörtern wir im Anhang, der eine Kurzanalyse von über dreißig Behandlungsformen enthält. Das heißt nichts anderes, als dass jede alternative Therapie, auf die Sie wohl niemals stoßen werden, in diesem Buch wissenschaftlich bewertet wird.

Im sechsten und letzten Kapitel ziehen wir Schlüsse, die auf den Befunden der vorherigen Kapitel beruhen, und werfen einen Blick auf die Zukunft des Gesundheitswesens. Wenn es überwältigende Beweise dafür gibt, dass eine alternative Therapie nicht wirksam ist, sollte sie dann verboten werden oder sollte die Entscheidung der Patienten den Ausschlag geben? Wenn andererseits manche Alternativverfahren tatsächlich wirksam sind, können sie in die Schulmedizin aufgenommen werden, oder wird es immer einen Konflikt zwischen der etablierten Medizin und den alternativen Therapeuten geben?

Alle sechs Kapitel folgen dem Leitmotiv der »Wahrheit«. In Kapitel 1 wird erörtert, wie die Wissenschaft die Wahrheit bestimmt. Kapitel 2 bis 5 bringen auf der Grundlage von wissenschaftlichen Nachweisen die Wahrheit über verschiedene alternative Therapien ans Licht. In Kapitel 6 wird die Frage behandelt, warum die Wahrheit wichtig ist und warum dies unsere Einstellung zu alternativen Therapien auf dem Feld der Medizin des einundzwanzigsten Jahrhunderts prägen sollte.

Auf die Wahrheit ist gewiss Verlass, aber in diesem Buch ist sie

mit zwei Warnhinweisen verbunden. Erstens, wir werden die Wahrheit vorbehaltlos und offen aussprechen. Wo wir also herausfinden, dass eine bestimmte Therapie bei einer bestimmten Krankheit tatsächlich wirkt (z.B. hat Johanniskraut tatsächlich antidepressive Wirkungen, wenn es richtig angewandt wird – siehe Kapitel 5), dann werden wir dies klar sagen. Wenn wir andererseits jedoch feststellen, dass eine bestimmte Therapie nutzlos oder gar schädlich ist, werden wir diese Schlussfolgerung nicht minder nachdrücklich zur Sprache bringen. Sie haben sich zum Kauf dieses Buches entschlossen, um die Wahrheit herauszufinden, deshalb glauben wir, dass wir es Ihnen schuldig sind, offen und ehrlich zu sein.

Die zweite Warnung lautet, dass alle Wahrheiten in diesem Buch auf der Wissenschaft beruhen, weil Hippokrates vollkommen zu Recht sagte, dass diese Wissen gebiert. Alles, was wir über das Weltall wissen, von den Bestandteilen eines Atoms bis zur Zahl der Galaxien, verdanken wir der Wissenschaft, und jeder medizinische Durchbruch, von der Entwicklung der Antiseptika bis zur Ausrottung der Pocken, beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Natürlich ist die Wissenschaft nicht unfehlbar. Wissenschaftler geben nach wie vor bereitwillig zu, dass sie nicht alles wissen, dennoch ist die wissenschaftliche Methode zweifellos das beste Verfahren, um zur Wahrheit zu gelangen.

Wenn Sie als Leserin oder Leser der Macht der Wissenschaft skeptisch gegenüberstehen, dann möchten wir Sie freundlich bitten, zumindest das erste Kapitel zu lesen. Am Ende sollten Sie von der Brauchbarkeit der wissenschaftlichen Methode einigermaßen überzeugt sein, so dass es für Sie in Betracht kommt, die Schlussfolgerungen im weiteren Verlauf des Buches zu akzeptieren.

Es könnte jedoch sein, dass Sie sich weigern anzuerkennen, dass die Wissenschaft der beste Weg ist, um zu entscheiden, ob eine alternative Therapie wirkt oder nicht. Es könnte sein, dass Sie so engstirnig sind, dass Sie an Ihrer Weltsicht festhalten, was auch immer die Wissenschaft zu sagen hat. Vielleicht glauben Sie unerschütterlich, dass sämtliche alternative Verfahren Kokolores sind, oder aber Sie sind eisern der Ansicht, dass die Alternativmedizin eine Kur für all unsere Wehwehchen, Schmerzen und Krankheiten bereithält.



Wie auch immer, dann ist dieses Buch nichts für Sie. Es hat keinen Sinn, auch nur das erste Kapitel zu lesen, wenn Sie nicht bereit sind, die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass die wissenschaftliche Methode als Lackmustest für die Wahrheit gelten kann. Wenn Sie tatsächlich bereits eine feste Meinung über die Alternativmedizin haben, dann wäre es am besten, wenn Sie dieses Buch in die Buchhandlung zurückbringen und Ihr Geld zurückverlangen. Warum um alles in der Welt sollten Sie von Ergebnissen Tausender von Forschungsprojekten hören wollen, wenn Sie bereits alle Antworten besitzen?

Aber wir hoffen, dass Sie aufgeschlossen genug sind, um weiterlesen zu wollen.

In diesem Anhang bewerten wir folgende Therapien:

- Alexandertechnik
- Alternative Bewegungstherapien
- Alternative Diäten
- Alternative Diagnoseverfahren
- Alternativer Tinnel
- Anthroposophische Medizin
- Aromatherapie
- Ayurvedische Medizintradition
- Bachblütentherapie
- Blutegeltherapie
- Chelattherapie
- Detox (Entgiftung)
- Entspannungstherapien
- Feldenkrais-Methode
- Feng Shui
- Fußreflexzonenmassage
- Geistheilung
- Hypnotherapie
- Kolonhydrotherapie
- Kraniosakraltherapie (kraniosakrale Osteopathie)
- Kristalltherapie
- Magnettherapie
- Massagetherapie
- Meditation
- Nahrungsergänzungsmittel
- Naturheilkunde
- Neuraltherapie
- Ohrkerzen
- Orthomolekulare Medizin
- Osteopathie
- Reiki
- Sauerstofftherapie
- Schröpfen
- Shiatsu
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Zelltherapie

## Aromatherapie

*Die Verwendung von Pflanzenessenzen (»ätherischen Ölen«) zur Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens*

Hintergrund Pflanzenöle wurden bereits in manchen alten Kulturen eingesetzt, doch erst das Buch *Aromathérapie* des französischen Chemikers René Gattefossé, das im Jahr 1937 erschien, begründete das heutige Verfahren. Gattefossé hatte sich bei der Arbeit im Labor die Hand verbrannt und sie sofort in Lavendelöl getaucht. Zu seinem Erstaunen heilte die Wunde rasch, ohne dass eine Narbe zurückblieb. Diese Erfahrung veranlasste ihn, die medizinischen Kräfte von ätherischen Ölen zu studieren.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, ätherische Öle einzusetzen. Zumeist wird das verdünnte Öl sanft in die Haut einmassiert, doch kann man es auch dem Badewasser zusetzen oder in der Raumluft verdampfen lassen. Zusammen mit einer Massage ist die Aromatherapie zweifellos entspannend – doch ist unklar, ob die Wirkung vom Öl, von der sanften Massage oder von beidem herrührt. Aromatherapeuten glauben, dass verschiedene ätherische Öle jeweils unterschiedliche Wirkungen haben. Sie wenden sie daher individuell an, abhängig von den Charakteristika ihrer Patienten, ihren Beschwerden usw.

Eine Sitzung bei einem Aromatherapeuten kann ein bis zwei Stunden dauern. Der Therapeut wird meist kurz die Krankengeschichte aufnehmen, vielleicht eine kurze Untersuchung durchführen und dann ein verdünntes ätherisches Öl in die Haut des Patienten einmassieren. Dieser Vorgang ist entspannend und für die meisten Menschen angenehm. Die Aromatherapie wird oft bei chronischen Leiden wie Ängsten, Spannungen, Kopfschmerzen und Muskel- und Gelenkschmerzen empfohlen. Aromatherapeuten raten meist zu regelmäßigen Sitzungen, auch wenn keine Symptome vorhanden sind, etwa um Rückfälle zu vermeiden.

Was ist erwiesen? Klinische Studien bestätigen die entspannende Wirkung der Aromatherapie-Massage. Allerdings sind diese Effekte meist kurzlebig und daher von fragwürdigem therapeutischem Wert. Manche ätherischen Öle scheinen in der Tat spezifische Wirkungen zu haben. So hat das Teebaumöl antimikrobielle Eigenschaften. Allerdings ist es bei weitem nicht so zuverlässig wie konventionelle Antibiotika. Die Risiken der Aromatherapie sind minimal, beispielsweise könnten Patienten gegen manche ätherischen Öle allergisch sein.

Fazit Die Aromatherapie hat kurzfristige stressmindernde Wirkungen, die zu einem besseren Befinden nach der Behandlung führen können. Es ist nicht belegt, dass die Aromatherapie zur Behandlung bestimmter Krankheiten geeignet ist.

## Ayurvedische Medizintradition – Ayurveda

*»Ayurveda« heißt Wissen (Veda) um das Leben (Ayus). Es handelt sich um eine der alten indischen Gesundheitslehren, die sich um die Herstellung des Gleichgewichts von Körper und Geist bemüht.*

**Hintergrund** Ayurveda ist in Indien seit rund fünftausend Jahren geläufig. Zu dieser medizinischen Tradition gehören individualisierte pflanzliche Heilmittel, Diäten, Übungen (Yoga), spirituelle Ansätze wie Meditation, Massage und andere Praktiken. Gesundheit gilt als Gleichgewicht von körperlichen, emotionalen und spirituellen Energien, und jede Abweichung von der Gesundheit rührt von einem Ungleichgewicht dieser Elemente her. Durch die Behandlung soll die Balance wiederhergestellt werden.

Ayurvedische Praktiker nehmen die Krankengeschichte auf, untersuchen den Patienten, diagnostizieren die Art seines Ungleichgewichts und versuchen das Gleichgewicht durch ihre Verordnungen wiederherzustellen. Viel Wert wird auf Ratschläge zur Lebensführung gelegt, häufig werden aber auch ayurvedische Arzneimittel verordnet. Eine Sitzung kann 30 bis 60 Minuten dauern, normalerweise werden zahlreiche Sitzungen empfohlen, oft über einen Zeitraum bis zu einem Jahr. In der ayurvedischen Tradition gelten alle Krankheiten als behandelbar.

**Was ist erwiesen?** Die ayurvedische Heilkunde als Ganzes wurde noch nicht in klinischen Studien geprüft, doch einige ihrer Elemente. Die Ergebnisse sind durchwachsen. Beispielsweise hat Yoga einen erwiesenen gesundheitlichen Nutzen für Herz und Gefäße. In jüngster Zeit konnte jedoch eine Studie zur indischen Massage keine positive Wirkung bei Schlaganfallpatienten belegen. Ayurvedische Heilmittel enthalten meist eine Vielzahl von pflanzlichen oder anderen Bestandteilen. Bei Leiden wie Akne, Verstopfung, Diabetes, Stauungsinsuffizienz, Adipositas und rheumatoider Arthritis gibt es Anzeichen, die für eine positive Wirkung sprechen. Allerdings ist das vorliegende Material in keinem dieser Fälle stark genug, um eine Empfehlung zu rechtfertigen.

Ayurvedische Arzneimittel gerieten immer wieder in Verruf, weil sie bestimmte Substanzen wie etwa Schwermetalle enthielten. Es kann sich entweder um eine Kontamination oder um eine absichtliche Beimengung gehandelt haben – nach ayurvedischer Auffassung haben sie bei angemessenem Gebrauch positive medizinische Wirkungen. In Wahrheit sind Schwermetalle hochgiftig, gleich, auf welche Weise sie in Präparate eingehen.

**Fazit** Die ayurvedische Heilkunde ist ein vielgestaltiges System, dessen Bewertung nicht leichtfällt. Nach dem gegenwärtigen Wissensstand lässt sich sagen, dass einige ihrer Elemente wirksam sind, während andere im Wesentlichen noch nicht überprüft oder eindeutig gefährlich sind, etwa viele pflanzliche Präparate.