Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 74 (1996)
Heft: 1-2

Artikel: Bitterkräuter heilen nicht immer - ein neuer Gesundheitsratgeber
Autor: Kletzhändler, Marcel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721883

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bitterkräuter heilen nicht immer – ein neuer Gesundheitsratgeber

«Bittere Naturmedizin» heisst der 1995 im Verlag Kiepenheuer & Witsch in Köln erschienene Ratgeber, der umfassend die vor allem im Laufe der letzten Jahre sprunghaft an Popularität gewonnenen Naturheilkundeverfahren einer breiten Öffentlichkeit vorstellt. Entstanden ist ein äusserst umfangreiches Patientenratgeberbuch, das auf mehr als 900 Seiten über «Wirkung und Bewertung der alternativen Behandlungsmethoden, Diagnoseverfahren und Arzneimittel» informiert.

Die Aromatherapie kann stimmungshebend wirken, darf jedoch nicht dazu verleiten, die ärztliche Diagnose zu vernachlässigen, da sonst ernsthafte Krankheiten leicht unentdeckt bleiben könnten.

Foto: Keystone

Schmerzen», «Psyche und Nervensystem», «Bewegungsapparat», «Atemwegserkrankungen», «Allergien», «Haut», «Augen», «Ohren», «Harnwege», «Herz und Kreislauf», «Magen, Darm, Verdauung», «Stoffwechsel», «Sexualorgane», «Krebs», «Aids» sind die grossen Beschwerde- und Krankheitsgruppen, zu denen eingehend die vielen Behandlungs- und Heilungswege der auch «Sanfte Medizin» genannten Komplementär-, Naturheilkunde- oder Alternativmedizin besprochen werden, um dann im zweiten und im dritten Teil auf die fast unübersichtlich vielfältigen Therapie- und Diagnoseverfahren einzugehen. Ein eigenes Kapitel gilt dem alten Menschen (wie ein anderes den Besonderheiten beim Kinde).

Der besondere Wert des von einem internationalen medizinischen und wissenschaftlichen Team herausgegebenen Ratgebers liegt vor allem in einer objektiven vergleichenden Kritik der bisher völlig unsystematisch präsentierten komplementärmedizinischen Verfahren, bei denen jeweils und in jedem einzelnen Fall zwischen «zweckmässig» bis «abzuraten» unterschieden wird. So können beispielsweise sehr viele der als «natürlich» taxierten Heilpflanzentherapien bei falscher und unwissender Anwendung hochgiftig wirken und in Einzelfällen auch schwere Krankheiten – manchmal sogar mit Todesfolge – auslösen. Viele der als hypergesund geltenden Kräutertees zeitigen recht unangenehme Nebenwirkungen, wenn man die falschen Beschwerden mit den falschen «Naturprodukten» lindern will, und einige der momentan als besonders «in» geltenden Alternativtherapien haben schon gefährliche Infektionen hinterlassen, wenn sie von unkundigen und unseriösen «Therapeuten» mit vollmundigen Heilungsversprechungen, aber blind für die elementaren Tatsachen des menschlichen Körpers, durchgeführt worden sind.

In diesem wahrhaften Dschungel voller zum Teil phantastischer und an Wunder grenzender Versprechungen Übersicht zu schaffen und dem Patienten ein Mittel in die Hand zu geben, um die massenhafte Spreu vom wertvollen Weizen der Naturheilkunde und der Komplementärmedizin zu trennen, ist das Anliegen des Werkes, zu dessen Mitautoren Professor Dr. med. Reinhard Saller, Lehrstuhlinhaber für Naturheilkunde an der medizinischen Fakultät der Universität Zürich, zählt. Nachfolgend ein Gespräch mit ihm über sein Fachgebiet und über die mit seiner Mitarbeit entstandene «Bittere Naturmedizin».

«Auch die Naturheilkunde muss Qualitätsnormen entwickeln»

Herr Saller, als Professor für Naturheilkunde zeichnen sie mit als Verfasser des Patientenleitfadens «Bittere Naturmedizin». Einmal davon abgesehen, dass viele Heilkräuter tatsächlich bitter schmecken: Was ist bitter an der hochgelobten Naturmedizin?

Sicher steht der Gedanke dahinter, dass man mit der Naturmedizin sehr besonnen umgehen soll. Das heisst,

man soll versuchen, Informationen zu erhalten und sich aufgrund der eigenen Erwartungen Vorstellungen zu machen, was man von einer solchen Behandlung will, welches ihre Ziele sein sollen und wie man sie selber als Patient gemeinsam mit dem Therapeuten planen kann – und dass man auch nach einer angemessenen Zeit Bilanz zieht. Mir kommt es also darauf an, dass man auch an diesen Bereich der modernen Medizin nicht nur mit emotionellen Erwartungen und Hoffnungen, sondern ebensosehr mit intellektuellen Informationen und mit Wissen herangeht.

Sie sprechen hier von «moderner Medizin», wo viele in der Naturheilkunde eigentlich uraltes Wissen sehen?

Darin besteht kein Widerspruch. Die Naturheilkunde ist nicht nur eine Art Archäologie der Medizin. Es ist auch heute berechtigt, ihre Verfahren und Denkweisen anzuwenden.

Was ja auch bedeutet, altüberlieferte Methoden auf dem Boden der modernen Wissenschaften neu zu prüfen.

Sie müssen immer wieder gesichtet und auch unter modernen Vorstellungen angewendet werden, und es ist zu bedenken, dass die Bereiche der Naturmedizin und der Komplementärmedizin sowohl sehr alt wie auch sehr modern sein können. Ihr Charakteristikum ist aber, dass nach aussen kaum zensierende Grenzen bestehen, im Gegensatz zur Schulmedizin, für die formal ganz strenge Kriterien gelten. So ist es also möglich, dass sich neben einem absolut wertvollen medizinischen Schatz auch missionarisches Sendungsbewusstsein, selbstsüchtige Merkantilität und gefährliche Scharlatanerie breitmachen. Weil eben vorderhand noch jeder das Wort «Naturheilkunde» für sich in Anspruch nehmen kann, ist eine reflektierte Sichtung hier so notwendig.

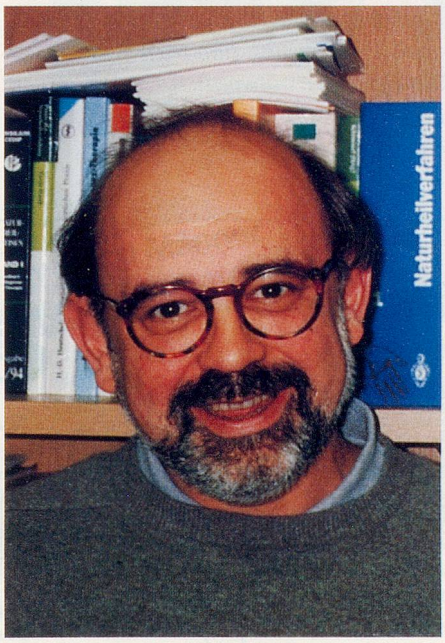
Kommen wir auf den Begriff «bitter» im Titel des Werkes zurück.

Bitter wird's eben dann, wenn man unkritisch und leichtgläubig in diesem übergrossen Angebot zwischen wertvollen Ergänzungen und Erweiterungen der Schulmedizin und totaler Scharlatanerie nicht mehr unterscheidet und auf fragwürdige, ja mitunter sogar gefährliche Methoden irgendwelcher Heilsbringer hereinfällt, die wahre Wunderdinge versprechen.

So will denn hier der neue Patientenführer dem Konsumenten vor allem mehr Klarheit und Übersicht bringen und ihm helfen, die so massenhaft vorhandene Spreu vom gehaltvollen Weizen zu scheiden.

Er will es zumindest versuchen. Und das Wort Konsument ist ganz richtig, denn Naturheilkundeverfahren werden tatsächlich im Sinne einer Zeitströmung fast wie ein Konsumgut aufgenommen.

Als ob man damit einen Zauberstab in die Hand bekäme, mit dem man mühelos und leicht seine Gesundheits- und Lebensprobleme bewältigen könnte, um sich die nicht immer so leichte Denkarbeit zu ersparen, die ja vom angeblich mündigen Patienten immer wieder gefordert wird ...



Professor Dr. Reinhard Saller: «Bitter wird's , wenn man in der Naturmedizin unkritisch ist.» *Foto: kl*

...was diesen mündigen Patienten anbelangt, da bin ich mittlerweile recht skeptisch geworden!

Im Ratgeber scheinen die «wenig zweckmässigen» bis «nicht zweckmässigen» Methoden und Verfahren zu überwiegen.

In der reinen Aufzählung überwiegen natürlich eher kritische bis abzulehnende Aussagen. Doch wo es um Beschwerde- und Krankheitszustände geht, finden sich dagegen meistens auch sinnvolle Naturheilkundeverfahren.

So ist also diese Häufung der Negativaussagen in «Bittere Naturheilkunde» nicht als Kritik an der Naturheilkunde an sich zu verstehen, jedoch viel mehr als Kritik an dem ungeheuer grossen Heilungsangebot, das sich das Modewort «Naturheilkunde» zunutzen macht und auf einer auch kommerziell sehr interessanten Trendwelle mitreitet, ohne indessen immer halten zu können, was es verspricht. Das bestärkt Ihre Forderung, eine auch vom naturwissenschaftlich-kritischen Denken her getragene Systematik in die Naturheilkunde einzubringen, um fragwürdige Glaubensinhalte von den wirklich guten Verfahren, die die Schulmedizin bereichern und erweitern, abgrenzen zu können.

Ganz bestimmt.

Diese Methodenvielfalt fände aber kaum ihren Markt, wenn nicht auf der Konsumentenseite ganz starke Bedürfnisse nach dem Glauben an «heilende Wunderkräfte aus der Natur» vorhanden wären, bloss dass die Werbung das Wort «Wunder» sparsam gebraucht...

Ganz sicher. Die meisten Menschen wollen eben Gewissheit haben, und wenn sie sie nicht befriedigend in der Schulmedizin finden, so suchen sie sie halt in der Naturheilkunde. Doch eine solche absolute Gewissheit gibt es nicht, und darum muss der Arzt dem Patienten dort begegnen, wo er steht, wobei jene, die vor allem ihre Hoffnungen und Erwartungen in einen Glauben setzen, oft eher der Naturheilkunde zugetan sind, jene aber, die logisch begreifbare technische Manipulationen suchen, eher der Schulmedizin vertrauen. Aber nichts von allem bringt hier volle Gewissheit.

Welche Erfahrungen machen sie als Naturheilkundearzt mit älteren Patienten?

Hier steht primär die Beratung über den Lebensstil im Vordergrund, also über die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und auch über die geistige Aktivität im fortgeschrittenen Lebensalter. Und sehr konkret sind auch die Fragen, ob etwas von den oft zahlreichen Medikamenten, die ältere Menschen regelmässig zu sich nehmen, vielleicht durch natürliche Mittel ersetzt werden kann, beispielsweise bei Schmerzzuständen oder Schlaflosigkeit.

Da leistet «Bittere Naturmedizin» bestimmt wertvolle Informations- und Aufklärungshilfe, weil ja gerade ältere Patienten, die oft eine jahrezehntelange enttäuschende Leidensgeschichte beim vielleicht

nicht immer so verständigen schulmedizinischen Arzt hinter sich haben, besonders leicht Opfer von fragwürdigen Mitteln und «Wunderheilern» werden können.

Man braucht natürlich auch im Alter einen gewissen Realitätssinn, und dazu gehört die Einsicht, dass gewisse Alterungsprozesse nicht rückgängig zu machen sind. Dagegen gibt es keine Zaubermittel – auch in der Naturheilkunde nicht. Der alte Mensch sollte die Naturheilkunde aber als etwas sehen, das er selber massgeblich durch seinen eigenen Lebensstil mitgestalten und in das er sich selbst einbringen kann, mit all seinen Lebenserfahrungen, aber auch mit realistischen Erwartungen. Allein schon die Art und Weise, wie jemand beispielsweise seinen Morgentee zubereitet, ist doch etwas ganz anderes als der einfache Griff zur Pillendose, und darin steckt schon einiges an eigener Lebensgestaltung. Natürlich dürfen wir dabei aber nicht vergessen, dass es Leiden, Beschwerden und Krankheiten gibt, bei denen die modernen und wirksamen pharmakologischen Medikamente nicht ersetzt werden dürfen. Ich denke dabei an eine schwere Herz-insuffizienz, um nur ein Beispiel zu nennen. Hier würde ich absolut von Experimenten mit der «sanften Medizin» abraten, um das Leben nicht akut zu gefährden.

Was zeigt, dass die oft als ein «je-ka-mi» missverstandene Naturheilkunde und die «todsicheren» Hausmittelchen-Rezepte und Ratschläge aus dem gutmeinenden Nachbarn- und Bekanntenkreis genauso kritisch vom Arzt geprüft werden müssen, als ob es sich um klassisch-medizinische Schultherapien handelt ...

Richtig. Darum ist eben auch in der Naturmedizin die Beratung durch den Arzt so wichtig.

«Bittere Naturmedizin» ist also weniger als Lehrbuch zur Selbsttherapie gedacht, denn als Anregung zum Nachdenken über die eigene Verantwortlichkeit als Patient und als Vorbereitung zum bewussteren Gang zum Arzt.

Und was für mich selbst als Naturheilkundearzt ein ganz grosses Anliegen ist: Naturheilkunde und Komplementärmedizin müssen ihre Möglichkeiten und Angebote verständlich, nachvollziehbar und realistisch darstellen und ihren Erfahrungshintergrund überprüfbar aufzeigen, so dass auch für die Naturmedizin Qualitätsnormen entwickelt werden können, ohne die die Schulmedizin nicht denkbar wäre.

Und vergessen wir nicht, dass ja auch der gute alte Hausarzt, wie wir ihn in unserer Kindheit als «Onkel Doktor» erleben durften, sich in vielem von dem, was er tut, sehr stark der Naturheilkunde und der Komplementärmedizin annähert – sofern es ihn heute überhaupt noch gibt. Herr Professor Saller, ich danke Ihnen für dieses Gespräch.

Marcel Kletzhändler

Das Buch «Bittere Naturmedizin» können Sie mit dem Coupon auf Seite 37 bestellen.

Zählen Sie sich auch noch nicht zum alten Eisen?

Wir können Sie zwar nicht jünger machen, aber wir können entscheidend dazu beitragen, dass Sie sicherer und leistungsfähiger werden. Bereits ab Fr. 695.– (netto) trainieren Sie im schönsten Open-air-Fitnesscenter der Region ein ganzes Jahr lang. Fragen Sie Ihre Krankenkasse an – man wird Sie beim Kauf eines Abos bei uns mit einem Beitrag bis zu Fr. 500.– unterstützen. Melden Sie sich noch heute zu einem unverbindlichen Probetraining an:

Sport-Fitness-Center Schumacher, 8600 Dübendorf, Tel. 01/820 0311

NOVA, das Original! Etac Original

Die Gehhilfe für den täglichen Gebrauch

Vorteile: Pannensichere Räder, in der Höhe verstellbare Handgriffe für angenehmste Körperhaltung, bequeme Fahrbremse und Feststellbremse.

Platzsparend zusammenlegbar. Individuelle Zubehöre.

Bestellung: ❒ Unterlagen ❒ 1 Nova

Absender:

Generalvertretung: H. Fröhlich AG
Abt. Medizin, Zürichstrasse 148, 8700 Küsnacht
Telefon 01/910 16 22

Seehotel Vira Lago *** LAGO MAGGIORE

Schönste Ferien, direkt am See!

In 40 m² grossen Zimmern, mit allem Komfort und dem unvergesslichen Seeblick!
Ein zauberhafter Frühling in einer der schönsten Regionen des Tessins!

Pauschalwochen im April und Mai 1996 zu Fr. 670.– pro Person für 7 Tage in Halbpension im schönsten Doppelzimmer.

☞ **Für Feriengruppen:** Spezielle Voll- oder Halbpensions-Arrangements von grösster Beliebtheit!

Verlangen Sie noch heute ausführliche Unterlagen bei
Fam. U. und A. Geiger, Seehotel Viralago, 6574 Vira-Gambarogno
Telefon 091/795 15 91, Fax 091/795 27 91

Neue ganzheitliche Blutdiagnostik
gibt Ihnen die Antwort auf die Frage:
«Warum bin ich krank?»
Messmethode der Zukunft mit «Biophotonen» und «ERS»-Energieresonanzspektrometrie

Ein Spezialverfahren ermöglicht uns u.a. genau zu analysieren: Alle Haupterkrankungen, Mängelzustände (Mikronährstoffe), Belastungen, Vergiftungen (Amalgam), Pilze, Parasiten, Bakterien, Viren, Allergien, Wohn-, Industrie- und Umweltgifte, Schwermetalle, Störfelder (geopathisch/elektromagnetisch).
Die Lösung Ihres Problemes ist einfach: Sie senden uns Ihre Vollblutprobe, wir stellen die Ursachen Ihrer Beschwerden fest und berichten Ihnen oder Ihrem Arzt binnen 3 Wochen.
Detaillierte Infos gegen Schutzgebühr von sFr. 10.–
Auswahl: 7 Untersuchungsblöcke mit Preisen ab sFr. 677.–

Weltweit einmalig

Gesundheitszentrum «Holiday» GmbH – Med. Labor
Beethovenallee 3, A-9220 Velden am Wörthersee
Telefon (0043) 04274/2885, Fax 04274/2885 85