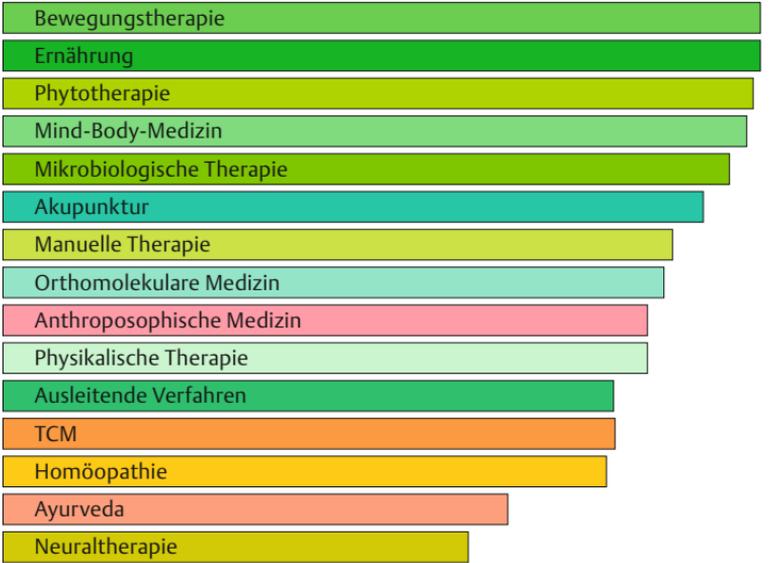


Checkliste ✓

Komplementärmedizin

Herausgegeben von
Roman Huber
Andreas Michalsen





Evidenzebene

V
(Experten-
meinung)

IV
(Fallserien)

III
(Fall-Kontroll-
Studien)

II
(Kohorten-
studien)

I
(mehrere gute ran-
domisierte Studien,
Metaanalysen)

Teil 1 Grundlagen der Komplementärmedizin

Teil 2 Praxisrelevante Grundlagen der häufigsten
Therapieverfahren

Teil 3 Indikationen

Teil 4 Naturheilkundliche Diagnostik

Anhang



PD Dr. med. Roman Huber

Facharzt für Innere Medizin, Schwerpunktanerkennung
Gastroenterologie

Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren, Akupunktur, An-
throposophische Medizin (GAÄD)

Ernährungsbeauftragter Arzt nach DAEM (Deutsche Aka-
demie für Ernährungsmedizin)

Oberarzt am Institut für Umweltmedizin und Kranken-
haushygiene des Universitätsklinikums Freiburg, Leiter
des Uni-Zentrums Naturheilkunde

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Naturheilkunde,
Editor bei der Zeitschrift Evidence based Complementary
and Alternative Medicine

Autor von „Mind-Maps Phytotherapie“ (Hippokrates;
2009), zahlreiche Beiträge in Büchern und Zeitschriften



Prof. Dr. med. Andreas Michalsen

Facharzt für Innere Medizin

Zusatzbezeichnungen u. a. in Naturheilverfahren, Homöo-
pathie, Physikalische Medizin und Balneologie

Diplome in Ernährungsmedizin und Akupunktur

Ausbildung in Mind-Body Medizin, Harvard Medical
School, Boston

Inhaber der Stiftungsprofessur für Klinische Naturheilkun-
de der Charité – Universitätsmedizin Berlin und Chefarzt
am Immanuel-Krankenhaus Berlin, Abteilung und Zen-
trum für Naturheilkunde, und der Hochschulambulanz
für Naturheilkunde der Charité

Vorstandsvorsitzender der Karl und Veronica Carstens-
Stiftung, Essen, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesell-
schaft für Naturheilkunde und der Ärztesellschaft für
Heilfasten und Ernährung

Mitherausgeber der „Zeitschrift für Komplementärmedi-
zin (ZKM)“, von „Blutegeltherapie“ (3. Aufl. Haug; 2012)
und von „Chronische Erkrankungen integrativ“ (Elsevier;
2006), Co-Editor von „Forschende Komplementärmedi-
zin“, zahlreiche Beiträge in Büchern und Zeitschriften

Roman Huber, Andreas Michalsen (Hrsg.)

Checkliste Komplementärmedizin

Mit Beiträgen von

Stefan Brunnhuber

Heide Fischer

Ursula Hackermeier

Roman Huber

Wolfgang Jenrich

Annette Kerckhoff

Christian S. Keßler

Margarete Linke-Cordes

Ines Martin

Andreas Michalsen

Anna Paul

Jürgen Rohde

Felix Joyonto Saha

Christel von Scheidt

Sabine Schulz

Claudia Schultz

Christoph M. Schempp

Rainer Stange

Elmar Stapelfeldt

Bernhard Uehleke

71 Abbildungen

Karl F. Haug Verlag • Stuttgart

*Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Anschrift der Herausgeber:
PD Dr. med. Roman Huber
Uni-Zentrum Naturheilkunde
Breisacher Str. 115 b
79106 Freiburg

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen
Immanuel-Krankenhaus Berlin
Zentrum für Naturheilkunde
Königstr. 63
14109 Berlin

© 2014 Karl F. Haug Verlag in
MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
Oswald-Hesse-Str. 50, 70469 Stuttgart

Unsere Homepage: www.haug-verlag.de

Printed in Germany

Zeichnungen: Helmut Holtermann, Dannenberg
Umschlaggestaltung: Thieme Verlagsgruppe
Umschlagfoto: Mediimages
Satz: Druckhaus Götz GmbH, 71636 Ludwigsburg
gesetzt in: APP Arbortext Version 9.1
(Unicode)
Druck: L.E.G.O. S.p.A., Vicenza

ISBN 978-3-8304-7369-5 1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-8304-7655-9
eISBN (ePub) 978-3-8304-7775-4

Wichtiger Hinweis:

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Inhalt

Vorwort 19

Teil 1

Grundlagen der Komplementärmedizin 23

1 Geschichte der Komplementärmedizin und Naturheilverfahren 24

Bernhard Uehleke, Annette Kerckhoff

- 1.1 Historischer Abriss wichtiger komplementärmedizinischer Verfahren und der Naturheilkunde 26
 - 1.1.1 Naturheilkunde 26
 - 1.1.2 Hydrotherapie 27
 - 1.1.3 Ernährung 29
 - 1.1.4 Licht- und Lufttherapie 31
 - 1.1.5 Heilen mit Lehm und Erden 32
 - 1.1.6 Gymnastik, Massage und Körperarbeit 32
 - 1.1.7 Erweiterte Naturheilverfahren 33
 - 1.1.8 Die Naturheilkunde in der Hochschulmedizin 33
- 1.2 Weitere komplementärmedizinische Verfahren im Überblick 34
 - 1.2.1 Homöopathie 34
 - 1.2.2 Biochemie nach Schüssler 35
 - 1.2.3 Anthroposophische Medizin 35
 - 1.2.4 Neuere komplementärmedizinische Verfahren 36

2 Inanspruchnahme und Verbreitung von komplementärmedizinischen Verfahren 38

Ines Martin, Roman Huber

- 2.1 Einsatzbereiche aus Sicht der Anwender 40
- 2.2 Motive für die Anwendung 41

3 Allgemeine Grundlagen 43

3.1 Begriffsbestimmung 43

Roman Huber

3.1.1 Alternativmedizin 43

3.1.2 Komplementärmedizin 44

3.1.3 Integrative Medizin 44

3.1.4 Naturheilverfahren und Naturheilkunde 44

3.1.5 Besondere Therapierichtungen 45

3.2 Besonderheiten der Komplementärmedizin 46

Roman Huber

3.2.1 Therapeutische Grundhaltung 46

3.2.2 Therapeutische Mittel 47

3.2.3 Ökonomische Bedeutung und rechtliche Stellung 48

3.3 Wissenschaftliche Konzepte zu Wirkmechanismen und Wirkfaktoren 49

Andreas Michalsen, Roman Huber

3.3.1 Wirkfaktoren und Wirkmechanismen 49

3.3.2 Wissenschaftliche Situation, Datenlage und Stand der Evidenz in der Therapieforschung 55

4 Besonderheiten der Praxisführung 59

Roman Huber

4.1 Dokumentation 59

4.2 Abrechnung und Erstattung 60

4.2.1 Arzneimittel 60

4.2.2 Ärztliche und therapeutische Leistungen 63

5 Überblick und Einteilung der Therapien 64

Andreas Michalsen

5.1 Systematik komplementärmedizinischer Therapien und Verfahren 65

5.2 Ausgewählte klassische Naturheilverfahren und komplementärmedizinische Therapien im Überblick 66

5.2.1 Hydrotherapie 67

5.2.2 Ernährungstherapie 67

5.2.3 Phytotherapie 67

5.2.4 Bewegungstherapie und Massage 68

5.2.5 Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin 68

Teil 2

Praxisrelevante Grundlagen der häufigsten Therapieverfahren 71

6 Anthroposophische Medizin 72

Roman Huber

6.1 Grundlagen 72

6.1.1 Die vier Wesensglieder des Menschen 73

6.1.2 Pathologische Störungen 75

6.2 Anthroposophische Arzneimittel 76

6.2.1 Typenmittel 77

6.2.2 Einzelpräparate 77

6.2.3 Metallheilmittel 78

6.2.4 Mistelpräparate 79

6.3 Nicht pharmakologische Verfahren 82

6.4 Evidenz 83

7 Ausleitende Verfahren, Traditionelle Europäische Medizin 85

Andreas Michalsen

7.1 Grundlagen 85

Bernhard Uehleke, Andreas Michalsen

7.1.1 Konstitutionelle Aspekte 87

7.1.2 Wirkprinzipien 88

7.2 Aderlass 89

Andreas Michalsen

7.2.1 Wirkprinzipien 89

7.2.2 Durchführung 89

7.2.3 Indikationen 90

7.2.4 Kontraindikationen 91

7.2.5 Mögliche Nebenwirkungen 92

7.3 Blutegeltherapie 92

7.3.1 Wirkprinzipien 92

7.3.2 Durchführung 93

7.3.3 Indikationen 94

7.3.4 Kontraindikationen 97

7.3.5 Mögliche Nebenwirkungen 97

7.4 Schröpfen 98

7.4.1 Wirkprinzipien 99

7.4.2 Durchführung 99

7.4.3 Indikationen 100

- 7.4.4 Kontraindikationen 101
- 7.4.5 Mögliche Nebenwirkungen 102
- 7.5 Weitere Verfahren 103
 - 7.5.1 Kantharidenpflaster 103
 - 7.5.2 Baunscheidt-Verfahren 106
 - 7.5.3 Diaphoresis (Schwitztherapie) 109
 - 7.5.4 Purgieren (Darmausleitung und Fasten) 110
- 7.6 Evidenz 111

8 Ayurveda 113

Christian Keßler, Elmar Stapelfeldt

- 8.1 Grundlagen 113
 - 8.1.1 Grundlegende Prinzipien 115
 - 8.1.2 Diagnostik 120
- 8.2 Ayurvedische Therapie 121
 - 8.2.1 Ursachenvermeidung 122
 - 8.2.2 Ausgleichende Verfahren (śamana) 124
 - 8.2.3 Ausleitende Verfahren (śodhana) 125
- 8.3 Indikationen, Kontraindikationen 128
 - 8.3.1 Indikationen 129
 - 8.3.2 Kontraindikationen 129
- 8.4 Evidenz 130

9 Bewegungstherapie, Physiotherapie und körperorientierte Psychotherapie 132

Rainer Stange

- 9.1 Grundlagen 132
- 9.2 Aerobe Bewegungstherapie 133
 - 9.2.1 Dosierung 133
 - 9.2.2 Durchführung 136
- 9.3 Sportarten 136
 - 9.3.1 Energieverbrauch 136
 - 9.3.2 Trainingsintensität 137
- 9.4 Körperorientierte Psychotherapie und
Entspannungsverfahren 137
 - 9.4.1 Entwicklung der körperorientierten Psychotherapieverfahren 138
 - 9.4.2 Qualitätssicherung 139
 - 9.4.3 Durchführung 140

- 9.5 Indikationen, Kontraindikationen 140
- 9.5.1 Internistische Indikationen 140
- 9.5.2 Muskuloskeletale Erkrankungen 140
- 9.5.3 Neurologische Indikationen 141
- 9.5.4 Perioperative Indikationen 141
- 9.5.5 Kontraindikationen 141
- 9.6 Evidenz 142

10 Ernährung 145

Roman Huber

- 10.1 Grundlagen 145
Claudia Schultz, Roman Huber
- 10.1.1 Hauptnährstoffe 146
- 10.1.2 Vitamine 148
- 10.1.3 Mineralstoffe 149
- 10.2 Gesunde Ernährungsformen 153
- 10.2.1 Vollwertige Ernährung 153
- 10.2.2 Vollwert-Ernährung nach Leitzmann 155
- 10.2.3 Mediterrane Ernährung 155
- 10.2.4 Vegetarische Ernährung 155
- 10.3 Alternative Ernährungsformen 156
Ines Martin, Roman Huber
- 10.3.1 Anthroposophische Ernährung 157
- 10.3.2 Ayurvedische Ernährung 157
- 10.3.3 TCM-Ernährung 157
- 10.3.4 Vegane Ernährung 158
- 10.3.5 Ornish-Programm 158
- 10.3.6 Weitere Diätformen 159
- 10.4 Fasten 166
Rainer Stange
- 10.4.1 Fastenformen 167
- 10.4.2 Fasten für Gesunde 167
- 10.4.3 Fasten als Therapie 169
- 10.4.4 Präventivmedizinische Wirkungen 171
- 10.4.5 Evidenz 171

11 Homöopathie 174

Margareta Linke-Cordes

- 11.1 Grundlagen 174
- 11.1.1 Entstehung und Entwicklung der Homöopathie 174
- 11.1.2 Prinzipien der Homöopathie 175

- 11.2 Homöopathische Arzneimittel 180
- 11.2.1 Repertorisation 181
- 11.2.2 Wertigkeit der Symptome 181
- 11.2.3 Verlaufsbeurteilung 182
- 11.3 Formen der Homöopathie 183
- 11.3.1 Klassische Homöopathie nach Hahnemann 183
- 11.3.2 Wiener Schule der Homöopathie 183
- 11.3.3 Komplexmittel 184
- 11.3.4 Weitere Schulen und Strömungen 185
- 11.4 Indikationen, Kontraindikationen 186
- 11.5 Evidenz 187

12 Hydro- und physikalische Therapie 189

- 12.1 Grundlagen 189
Roman Huber
- 12.1.1 Hydrotherapeutische Anwendungen 189
- 12.1.2 Physikalische Therapien 192
- 12.2 Güsse und Waschungen 193
Andreas Michalsen
- 12.2.1 Waschungen 193
- 12.2.2 Güsse 195
- 12.3 Bäder 199
Roman Huber
- 12.3.1 Indikationen 200
- 12.3.2 Mögliche Nebenwirkungen, Kontraindikationen 201
- 12.4 Wickel und Auflagen 201
Andreas Michalsen
- 12.4.1 Durchführung 202
- 12.4.2 Wickelformen 204
- 12.4.3 Indikationen 204
- 12.4.4 Mögliche Nebenwirkungen, Kontraindikationen 205
- 12.5 Sauna und Dampfbad 211
Roman Huber
- 12.5.1 Indikationen 212
- 12.6 Inhalationen 212
Roman Huber
- 12.7 Klimatherapie, Heliotherapie, UVB-Bestrahlung 213
Roman Huber
- 12.7.1 Indikationen 214
- 12.7.2 Kontraindikationen 215

- 12.8 Hyperthermie 215
Roman Huber
- 12.8.1 Indikationen 216
- 12.8.2 Kontraindikationen 216
- 12.9 Elektrotherapie 216
Wolfgang Jenrich
- 12.9.1 Galvanisation 217
- 12.9.2 Niederfrequenztherapie 218
- 12.9.3 Mittelfrequenztherapie 220
- 12.9.4 Hochfrequenztherapie 220
- 12.9.5 Evidenz 221

- 13 Massage, Manuelle Medizin, Osteopathie 224**
Jürgen Rohde
- 13.1 Grundlagen 224
- 13.2 Massage 225
- 13.2.1 Wirkprinzipien 226
- 13.2.2 Indikationen, Kontraindikationen 226
- 13.2.3 Mögliche Nebenwirkungen 227
- 13.3 Manuelle Medizin (Chirotherapie) 235
- 13.3.1 Diagnostik 236
- 13.3.2 Manipulative Techniken 237
- 13.4 Osteopathie 241
- 13.4.1 Entstehung und Entwicklung der Osteopathie 241
- 13.4.2 Teilbereiche der Osteopathie 242
- 13.5 Evidenz 244

- 14 Mikrobiologische Therapie 248**
Roman Huber
- 14.1 Grundlagen 248
- 14.2 Medikamentöse Therapie 250
- 14.2.1 Mikrobiologische Arzneimittel/Nahrungsergänzungsmittel 250
- 14.2.2 Vakzinierung 251
- 14.2.3 Darmsanierung 252
- 14.3 Indikationen, Kontraindikationen 253
- 14.3.1 Mögliche Nebenwirkungen 254

15 Neuraltherapie 255

Felix J. Saha

- 15.1 Grundlagen 255
 - 15.1.1 Entwicklung der Neuraltherapie 255
 - 15.1.2 Physiologische Grundlagen 256
 - 15.1.3 Pathologische Störungen 263
- 15.2 Praxis der Neuraltherapie 264
 - 15.2.1 Anamnese 265
 - 15.2.2 Diagnostik 265
 - 15.2.3 Lokalanästhetika 266
- 15.3 Lokale Therapie 268
- 15.4 Segmenttherapie 268
- 15.5 Störfeldtherapie 269
- 15.6 Indikationen, Kontraindikationen 270
 - 15.6.1 Indikationen 271
 - 15.6.2 Kontraindikationen 271
 - 15.6.3 Mögliche Nebenwirkungen 271
- 15.7 Evidenz 272

16 Ordnungstherapie 274

Christel von Scheidt, Anna Paul

- 16.1 Grundlagen 274
 - 16.1.1 Entwicklung der Ordnungstherapie 274
 - 16.1.2 Moderne Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin 275
- 16.2 Praxis der Mind-Body-Medizin 280
 - 16.2.1 Anamnese 281
 - 16.2.2 Gesundheitsförderliche Lebensstilmodifikationen 281
- 16.3 Indikationen, Kontraindikationen 285
- 16.4 Evidenz 285

17 Orthomolekulare Therapie 288

Claudia Schultz

- 17.1 Grundlagen 288
 - 17.1.1 Spurenelemente 288
 - 17.1.2 Aminosäuren und Enzyme 295
 - 17.1.3 Vitamine 299
- 17.2 Substitutionstherapie 309
 - 17.2.1 Spurenelementsubstitution 309
 - 17.2.2 Aminosäuresubstitution 313
 - 17.2.3 Vitaminsubstitution 315

18 Phytotherapie 322

Roman Huber

- 18.1 Grundlagen 322
 - 18.1.1 Arzneimittelrecht 323
 - 18.1.2 Wirkstoffe 323
 - 18.1.3 Wirkprinzipien 324
- 18.2 Phytotherapeutische Arzneimittel 325
 - 18.2.1 Zubereitungsformen 325
 - 18.2.2 Rezeptur 328
 - 18.2.3 Erstattung 329
- 18.3 Besondere Formen der Phytotherapie 330
 - 18.3.1 Traditionelle Europäische Medizin 330
 - 18.3.2 Weitere Verfahren 332
- 18.4 Indikationen, Kontraindikationen 332
 - 18.4.1 Indikationen 332
 - 18.4.2 Mögliche Nebenwirkungen, Interaktionen, Kontraindikationen 333

19 Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur 334

Sabine Schulz

- 19.1 Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin 334
 - 19.1.1 Yin und Yang 334
 - 19.1.2 Fünf Wandlungsphasen – fünf Elemente 336
 - 19.1.3 Hervorbringungs- und Kontrollzyklus 338
 - 19.1.4 Substanzenlehre 340
 - 19.1.5 Organuhr 341
 - 19.1.6 Krankheitsursachen – pathogene Faktoren 342
 - 19.1.7 Diagnoseverfahren 343
 - 19.1.8 Therapieansatz 345
- 19.2 Akupunktur und andere über die Haut wirkende Verfahren 346
 - 19.2.1 Leitbahnen – Meridiane 346
 - 19.2.2 Akupunkturpunkte 347
 - 19.2.3 Mikrosysteme und Sonderformen 348
 - 19.2.4 Durchführung 348
 - 19.2.5 Indikationen, Kontraindikationen 352
 - 19.2.6 Weitere über die Haut wirkende Verfahren 354
- 19.3 Chinesische Arzneimitteltherapie 355
 - 19.3.1 Verwendete Substanzen 356
 - 19.3.2 Rezeptur 356
 - 19.3.3 Darreichungsform 356
 - 19.3.4 Indikationen, Kontraindikationen 357