

Naturheilkunde und andere ergänzende Heilmethoden

Ein Ratgeber für Rheumabetroffene



Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Rheumatische Erkrankungen

Naturheilkunde und andere ergänzende Heilmethoden

Ein Ratgeber für Rheumabetroffene



Herausgeber

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband. e.V.
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Autor/Fachliche Beratung

Dr. Reinhard Hein

Expertin aus Betroffenen­sicht

Christiane Wendel

Projekt­abwicklung/Redaktion

Katja Hinnemann

Gestaltung/Schlussredaktion

wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG

Druck

COS Druck & Verlag GmbH, 91217 Hersbruck

8. Auflage – 20.000 Exemplare, 2020

Drucknummer: A 26/BV/05/20

Bilder

Deutsche Rheuma-Liga: Volker Lannert; Shutterstock/Zamurovic;
Kzenon - stock.adobe.com; ©Sonja Birkelbach - stock.adobe.com;
©timolina - stock.adobe.com; ©si2016ab - stock.adobe.com; ©Cyb Addi-
son - stock.adobe.com; ©New Africa - stock.adobe.com; ©bit24 - stock.
adobe.com; ©Atstock Productions - stock.adobe.com; Jiri Hera - stock.
adobe.com; ©marilyn barbone - stock.adobe.com; ©Sonja Birkelbach -
stock.adobe.com; ©Ulrike - stock.adobe.com; ©Nelly - stock.adobe.com;
©Yanik Chauvin - stock.adobe.com;

Bei allen Bezeichnungen, die sich auf Personen beziehen, haben wir aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Form gewählt. Mit der gewählten Formulierung sprechen wir aber ausdrücklich alle Geschlechter an.

Liebe Leserinnen und Leser,

Menschen, die an einer rheumatischen Erkrankung leiden, sind oft ein Leben lang auf eine medikamentöse Therapie angewiesen. Ihren beruflichen und privaten Alltag müssen sie häufig komplett umstellen. Viele Patienten wenden sich deshalb der modernen Naturheilkunde zu.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über die Verfahren und deren Nutzen. Für Betroffene ist es schwierig, den Stellenwert der Naturheilmadin sachlich zu bewerten, da Informationen nicht selten auch von den Interessen der »Anbieter« im Gesundheitssystem geprägt sind.

Unbestritten ist, dass ergänzende naturheilkundliche Behandlungsmethoden vielen Patienten sehr geholfen haben. Wichtig ist aber, dass Naturheilverfahren nie als Ersatz für wissenschaftlich notwendige Behandlungen gelten können. Die in dieser Broschüre genannten Verfahren eignen sich in der Hand eines umfassend ausgebildeten Therapeuten zur Ergänzung.

Die Berater in der Deutschen Rheuma-Liga stehen Ihnen bei Fragen zur Seite. Tauschen Sie sich in unseren Selbsthilfegruppen mit anderen Betroffenen aus. Wir sind gerne für Sie da!



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Schmale-Grede'.

Rotraut Schmale-Grede
Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga
Bundesverband e. V.



Vorwort	5
1 Naturheilkunde und andere ergänzende Heilmethoden	8
1.1 Naturheilkunde – was ist gemeint?	9
1.2 Was ist »Rheuma«?	10
1.3 Wie erhalte ich ergänzende Heilmethoden?	11
2 Altbewährt – die Klassiker unter den Naturheilverfahren	12
2.1 Heilsames Wasser: Hydrotherapie	13
2.2 Gesunde Ernährung ist Medizin	14
2.3 Bewegendes für Körper und Seele	15
2.4 Was das Leben zusammenhält – Ordnungstherapie	19
2.5 Pflanzenkräfte wirken – Phytotherapie	21
3 Asia-Import – Traditionelles aus Fernost	26
3.1 Chinesische Medizin	27
3.2 Indische Medizin	31
4 Markt der Möglichkeiten – was es sonst noch alles gibt	32
4.1 Homöopathie	33
4.2 Orthomolekulare Medizin	34
4.3 Enzymtherapie	35
4.4 Neuraltherapie, Musik- und Kunsttherapie	35
4.5 Außenseitermethoden	36
Im Einsatz für rheumakranke Menschen	38
Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	40
Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga	42
Der Autor	43

1 Naturheilkunde und andere ergänzende Heilmethoden



1.1 Naturheilkunde – was ist gemeint?

Trotz der großen Fortschritte in der schulmedizinischen Behandlung, insbesondere der chronisch-entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, bleibt die Diagnose Rheuma für die meisten Betroffenen mit einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität verbunden.

Der Verlauf der Erkrankung macht für die meisten Patienten eine oft langjährige Einnahme von Medikamenten und eine Umstellung des privaten und beruflichen Lebens infolge der Erkrankung notwendig. Begleitscheinungen der klassischen Therapie, aber auch die Erfahrungen mit anhaltenden Beschwerden trotz einer erfolgreichen medikamentösen Behandlung sowie der Wunsch, aktiv an dem Therapiekonzept mitzuwirken, führen bei vielen Patienten dazu, sich der modernen Naturheilkunde zuzuwenden.

Der Mensch als Ganzes

Die Begriffe Naturheilkunde, Komplementärmedizin und alternative Medizin sind für Patienten oft nicht klar verständlich einzuordnen und sollen im Folgenden erläutert werden. Die klassischen Naturheilverfahren umfassen die Begriffe Hydrotherapie (Behandlung mit Wasseranwendungen), Ernährungstherapie, Phytotherapie (Behandlung mit Heilpflanzen), Bewegungstherapie und Ordnungstherapie (Lebensführung). Sie sind heute auch in der wissenschaftlichen Schulmedizin vertreten, während ergänzende Verfahren, wie die Homöopathie, traditionelle Medizin anderer Kulturen (zum Beispiel chinesische Medizin, Ayurveda), ausleitende Verfahren und andere überlieferte und neuere naturheilkundliche Methoden unter dem Begriff der Komplementärmedizin zusammengefasst werden. Alle Naturheilverfahren nutzen in besonderem Maße die Erfahrungen von Generationen in der Behandlung und im Leben mit der Erkrankung (Erfahrungsmedizin).

Den Naturheilverfahren und der Komplementärmedizin gemeinsam ist die ganzheitliche Betrachtungsweise des einzelnen Menschen und eine ganz auf seine Situation zugeschnittene umfassende Therapie, die sich nicht vornehmlich nur an der Krankheitsdiagnose orientiert. Besonders attraktiv machen diese Verfahren die gute Verträglichkeit und das geringe Nebenwirkungsrisiko in der Hand des erfahrenen Therapeuten.

Klassische Naturheilverfahren

- Hydrotherapie
- Ernährungstherapie
- Phytotherapie
- Bewegungstherapie
- Ordnungstherapie

Die Einteilung der klassischen Naturheilverfahren geht auf die Kneippsche Therapie zurück.

Wichtig ist es, die Naturheilverfahren nicht isoliert von der übrigen Therapie oder sogar als Ersatz von wissenschaftlich notwendigen Behandlungsmaßnahmen zu sehen und somit die Gefahr von teilweise nicht wieder gut zu machenden Gelenk- oder Gewebsschäden einzugehen. Es handelt sich hier nicht um eine Alternative zu konventionellen Konzepten, zum Beispiel mit Basistherapeutika im Sinne eines Gegensatzes nach dem »entweder oder«, sondern gerade auch nach dem Selbstverständnis moderner Naturheilkunde um ergänzende Verfahren, die die Möglichkeiten der Behandlung chronischer Erkrankungen wesentlich bereichern und erweitern.

1.2 Was ist »Rheuma«?

Therapie der rheumatoiden Arthritis

- allgemeine Maßnahmen
- Steroide (Kortison)
- Schmerzmittel, NSAR
- Basismedikamente (DMARDs)
- Naturheilverfahren
- intraartikuläre Therapie (Gelenkspritzen)
- operative Therapie
- physikalische Therapie
- psychosoziale Behandlung

Besonders bei der Therapie der chronisch-entzündlichen rheumatischen Erkrankungen sind die Naturheilverfahren nur ein Instrument im Zusammenspiel der Behandlungsverfahren.

Unter Rheuma wird eine Vielzahl von Erkrankungen zusammengefasst, deren Hauptbeschwerde am Bewegungsapparat liegt.

Dabei unterscheidet man:

- Entzündlich-rheumatische Erkrankungen, zum Beispiel rheumatoide Arthritis, Kollagenosen, Vaskulitiden
- Degenerativ-rheumatische Erkrankungen, zum Beispiel Arthrose
- Chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates, zum Beispiel chronischer Rückenschmerz und Fibromyalgie
- Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden, zum Beispiel Gicht

Die in dieser Broschüre dargestellten Verfahren eignen sich in der Hand des umfassend ausgebildeten Therapeuten zur Ergänzung der übrigen Behandlungsmöglichkeiten, um Restbeschwerden zu lindern, die Wirkung von Basistherapien zu unterstützen, den Medikamentenverbrauch zu verringern und Begleiterscheinungen zu mildern. Dem Patienten ermöglichen sie, aktiv am Behandlungskonzept teilzunehmen, selbst etwas zum Therapieerfolg beizutragen und Verantwortung zu übernehmen.

Internetangebote

Mehr über rheumatische Erkrankungen erfahren Sie auf der Internetseite und in den Ratgebern der Deutschen Rheuma-Liga

 www.rheuma-liga.de/publikationen

 www.rheuma-liga.de/krankheitsbilder

1.3 Wie erhalte ich ergänzende Heilmethoden?

Behandlungsmethoden aus den Naturheilverfahren und der Komplementärmedizin werden von Ärzten und Vertretern medizinischer Assistenzberufe, wie Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseurinnen, medizinischen Bademeistern und Heilpraktikern angeboten. Es ist für den Patienten oft schwierig, Qualifikation und Ausbildungsstand der Therapeuten zu erkennen. Folgende wichtige Merkmale sollten Patienten beachten:

Ärztewahl

Der Patient erkennt die Qualifikation des Arztes zuerst auch an der Bezeichnung auf dem Arztschild. Die Arztbezeichnung ist in der verbindlichen Weiterbildungsordnung festgelegt. Die Bundesärztekammer hat in der Weiterbildungsordnung für Ärzte jeweils eine Zusatzausbildung Naturheilverfahren, manuelle Medizin/Chirotherapie, Homöopathie und Akupunktur mit umfassenden Ausbildungsinhalten definiert. Diese ist staatlich anerkannt und kann als Zusatzbezeichnung von Ärzten mit abgeschlossener Weiterbildung auf dem Praxisschild für Außenstehende erkennbar geführt werden.

Diese Weiterbildungsordnung hat die Inhalte der Weiterbildungsgänge umfassend definiert und weitgehend erweitert. Die Zusatzbezeichnung Akupunktur hat dabei die alte Ausbildung Akupunktur mit dem A- und B-Diplom abgelöst und diese ersetzt. In der Vergangenheit wurde die Akupunkturfachkenntnis für Ärzte nach Vereinbarung der Fachgesellschaften in Grundausbildung (A-Diplom) und Vollausbildung (B-Diplom) eingeteilt und von den Ärztekammern und Krankenkassen zur Erbringung von Akupunkturleistungen in der Regel anerkannt. Die Zusatzweiterbildung nach der Musterweiterbildungsordnung steht allen Ärzten mit Facharztanerkennung (einschließlich Allgemeinmedizin) offen und berechtigt zum Erbringen von Akupunkturleistungen in bestimmten Indikationen zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse.

Heilpraktiker

In Deutschland dürfen nur Vertreter anerkannter medizinischer Heilberufe medizinisch tätig werden. Das Heilpraktikergesetz von 1939 regelt die Zulassung zur Ausübung des Berufes eines Heilpraktikers. Die Ausbildung ist nicht gesetzlich einheitlich geregelt und erfolgt meist über private Schulen mit unterschiedlichen Ausbildungsinhalten, Anforderungen und Schwerpunkten. Für den Patienten ist damit der Kenntnisstand des Heilpraktikers auf den Gebieten der Naturheilkunde meist nicht nach außen erkennbar. Die Tätigkeit ist durch Gesetze eingeschränkt, eingreifende Therapieverfahren dürfen nicht angewandt werden.

”

Ich habe schon unendlich viel ausprobiert, von A wie Ayurveda bis Z wie Zitronenkur – leider ohne wirklich nennbare Erfolge. Die Erkrankung ließ sich mit viel Phantasie etwas abschwächen, ansonsten ist sie aber ungebremst fortgeschritten.

Rondy, seit 18 Jahren an Morbus Bechterew erkrankt

“

Darauf sollten Sie beim Erstgespräch achten

Verbindlich ist für alle Therapeuten die Pflicht zur Information der Patienten über die geplanten Behandlungen, deren Nutzen, Risiken und Kosten. Sehr wichtig ist die Abstimmung der Therapiemaßnahmen zu einem Gesamtkonzept, die nur durch eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Patienten, Ärzten und Therapeuten erreicht werden kann.

Eine umfassende und abgesicherte Diagnose ist unverzichtbar vor jeder Form von Therapie für den Behandlungserfolg. Welche Krankheit liegt genau vor? Hier liegt ein wichtiges vermeidbares Risiko, das jeder Patient bedenken sollte, bevor er sich in Behandlung begibt.

2 Altbewährt - die Klassiker unter den Naturheilverfahren

