

Unter Homöopathie können sich die meisten Menschen, die sich mit alternativen Heilweisen beschäftigen, inzwischen etwas vorstellen. Auch Akupunktur und die übrige Traditionelle Chinesische Medizin sind keine unbekante Größe mehr. Wie aber steht es um die Anthroposophische Medizin? Annette Bopp stellt diese anspruchsvolle Heilkunst vor, die seit 30 Jahren zu den „besonderen Therapierichtungen“ in Deutschland gehört und heute die Wirksamkeit ihres ganzheitlichen Ansatzes belegen kann.

Zunächst – und das wird vielen nicht geläufig sein: Anthroposophische Ärzte sind von Haus aus Schulmediziner. Sie absolvieren eine ganz normale Ausbildung und Weiterbildung zu Fachärzten. Schon während des Studiums aber oder auch später kann eine zusätzliche Ausbildung erfolgen. Dafür gibt es zum einen das „Begleitstudium Anthroposophische Medizin“ an der Universität Witten/Herdecke (www.uni-wh.de/anthroposophische-medicin), zum anderen das Ärzteseminar in Stuttgart (www.kolisko-akademie.de). Ein zertifizierter Abschluss weist dann nach einigen Jahren den anthroposophischen Arzt als solchen aus.

Somit verfügen anthroposophische Ärzte über ein solides Fundament. Allerdings: Naturwissenschaft allein, davon sind anthroposophische Ärzte überzeugt, ist zwar ein wichtiger Bestandteil der Medizin, aber nicht alles. Um jene Zusammenhänge im Organismus zu erkennen, die überhaupt erst eine Krankheit zustande bringen können, bedarf es mehr als Physik und Chemie. Denn Körper, Seele und Geist gehören immer zusammen. Und wenn der Organismus nicht mehr das macht, was er soll, hat das vor allem auch mit dem Ich zu tun. Mit der Individualität, die jeden Menschen prägt und seine besondere Qualität ausmacht, die ihn von allen anderen Geschöpfen abhebt. Sie ist die eigentliche Kraft, die dafür sorgt, dass die physiologischen Abläufe harmonisch und im Gleichgewicht bleiben – und somit die Voraussetzung für Gesundheit im umfassenden Sinn bilden können. Die „Selbstregulation“ anzuregen, die individuellen Gesundheitsressourcen zu mobilisieren – darauf zielt die Behandlung vor allem ab.

Die doppelte Kompetenz

Man muss diesen Hintergrund kennen, um das Besondere zu verstehen, das Anthroposophische Medizin charakterisiert. Denn mit einem solchen Horizont schaut ein Arzt anders auf einen Patienten als jemand, für den nur die körperlichen Prozesse relevant sind: Wer die Individualität eines Menschen erfassen will, muss zuhören können, mit allen Sinnen wahrnehmen, den Patienten erfühlen, ertasten, begreifen.

Deshalb achten Anthroposophische Ärzte auf alles, was in der direkten Begegnung oder bei einer körperlichen Untersuchung erfassbar ist: Körperbau und

Anthroposophische Medizin

Annette Bopp stellt eine besondere Therapierichtung vor.

-sprache, Mimik und Gestik, Bewegungsfluss, Gang, Haltung, Art des Händedrucks – das gesamte Erscheinungsbild, aber auch Schlafverhalten, Wärme- und Kälteempfindlichkeit, Atmung, Hauttemperatur und Wärmeverteilung, körperliche Rhythmen – um nur einige zu nennen. Sie fühlen, ob Haut und Gliedmaßen warm oder kalt sind, feucht oder trocken, sie tasten und horchen den Körper ab. Sie hören zu, wie der Patient selbst sein Befinden und seine seelische Stimmungslage einschätzt, wie stark sein Lebenswille ist – sowohl aktuell als auch im Rahmen seiner Biografie. Erst danach stellt sich die Frage, welches technische Verfahren für die Diagnose zusätzlich sinnvoll sein könnte. Im Mittelpunkt steht dabei immer die Frage: Welche neue Erkenntnis bringt diese Untersuchung mit sich und welche therapeutische Konsequenz leitet sich daraus ab? Ist sie für den Patienten überhaupt relevant? Medizintechnik wird also nicht routinemäßig, sondern nur dann eingesetzt, wenn sich daraus ein erkennbarer Nutzen für den Patienten ergibt. So werden überflüssige Untersuchungen vermieden, was sich auch kostensparend auswirkt.

Überall da, wo apparative Methoden angezeigt sind, ziehen aber auch anthroposophische Ärzte alle Register der modernen Technik, um sie zum Wohle des Patienten einzusetzen: Röntgen, Computer-Tomographie, Magnet-Resonanz-Tomographie, Ultraschall, Szintigraphie. Auch moderne Laboruntersuchungen auf Blutwerte, Hormonspiegel, Antikörper gehören selbstverständlich zum Handwerkszeug.

Subjekt, nicht Objekt der Therapie

Zur Therapie nutzt die Anthroposophische Medizin einerseits Verfahren, denen sich der Patient passiv als Objekt überlässt (Operationen, Intensivmedizin, Bestrahlungen, allopathische Medikamente). Darüber hinaus wendet sie aber auch Methoden an, die ihn als aktiv handelndes Subjekt einbeziehen. Patienten können nicht nur, sie sollen ihren Genesungsprozess mitgestalten. Die typischen anthroposophischen Therapien umfassen deshalb vor allem Verfahren, die dazu angetan sind, diese Eigenaktivität zu fördern:

- Äußere Anwendungen, wie Einreibungen, Wickel, Auflagen, regen alle Lebensprozesse im Organismus an: Atmung, Durchbutung, Verdauung, Stoffwechsel,

Wärmebildung und -verteilung. Gleichzeitig lassen sich damit Verspannungen lösen. Prozesse, die zum Stillstand gekommen sind, können wieder aktiviert werden: zu schwache Darmbewegungen, mangelhafter Blut- und Lymphfluss, flaches Ein- und Ausatmen. Unterstützt werden diese Anwendungen durch Zugabe von ätherischen oder fetten Ölen, Essenzen, Tinkturen und Salben.

- Die Rhythmische Massage nach *Wegman/Hauschka* beruht auf der klassischen Heilmassage, arbeitet jedoch zusätzlich noch mit anderen Griffen und Techniken und hat auch ein anderes Ziel. Die klassische Massage drückt, klopft, walkt und knetet verspannte Muskeln und Bindegewebe, um diese zu lockern. Die rhythmische Massage regt darüber hinaus mit saugenden und rhythmisch schwingenden, streichenden Bewegungen die Flüssigkeitsströme im Körper an, um so krankhaft verfestigte und verdichtete Strukturen zu lösen und ins Fließen zu bringen.

- Anthroposophische Kunsttherapien wie Malen mit Pinsel, Kreide, Stift und Plastisches Gestalten mit Stein, Speckstein, Holz, Tonerde, Bienenwachs, Plastilin und Sand fördern ebenso wie Musik und Gesang oder Therapeutische Sprachgestaltung die Kreativität. Dabei kommt es nicht auf künstlerische Begabung an – viel wichtiger ist die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst auf der Suche nach dem inneren Gleichgewicht. Verschüttete Gefühle, Haltungen und Verhaltensmuster können an die Oberfläche steigen. Oft wird daran deutlich, was eine Krankheit mitverursacht hat – und damit dann auch behandelbar. Vor allem aber erkennt ein Patient in dieser Kreativität eigene Werte und Aufgaben. So gewinnt er an Selbstbewusstsein, das ihm ermöglicht, mit einer chronischen Krankheit besser umzugehen und zu leben. Das seelische Erleben der Formen und Farben, der Musik und der Sprache beeinflusst aber auch funktionelle Abläufe im Organismus.

Heileurythmie ist eine besondere Form von Bewegungstherapie, die Sprache, Musik und Gebärden einsetzt, um Organfunktionen und Befinden zu harmonisieren. Dabei werden Körper, Seele und Geist gleichermaßen erreicht. Viele Patienten erleben gerade in dieser Therapie, wieviel sie selbst zu ihrer Gesundung beitragen können und dass sie einer Krankheit nicht machtlos ausgeliefert sind.



Oben: Mistelpräparate werden in der Anthroposophischen Medizin in der Krebstherapie eingesetzt.

Unten: Anwendung der Rhythmischen Massage.

■ Anthroposophische Arzneimittel sind darauf ausgerichtet, die Selbstheilungskräfte des Organismus anzuregen. Dabei ergänzen sie Medikamente aus der Schulmedizin. Wo diese aber ausschließlich darauf ausgerichtet ist, Krankheitskeime abzutöten, Krankheitsprozesse zu unterdrücken und fehlende Stoffe zu ersetzen (z. B. Vitamine, Hormone, Blutbestandteile), geht die Anthroposophische Medizin einen Schritt weiter. Sie will bewirken, dass der Organismus – wo immer dies möglich und sinnvoll ist – eine Krankheit aus eigener Kraft überwindet. Dabei geht es vor allem darum, die Körperfunktionen wieder ins Gleichgewicht zu bringen und die Abwehrkräfte zu stärken. Ist das nicht möglich – zum Beispiel bei Unfällen, schweren Infektionen oder in der Intensivmedizin –, werden gleichrangig und vorbehaltlos auch alle Register allopathischer Behandlungskonzepte gezogen, von Antibiotika bis Kortison, von Operation bis Bestrahlung, Hormon- und Chemotherapie (bei Tumorleiden).

In Studien erwiesene Wirksamkeit

Dass die Patienten tatsächlich von dieser Medizin profitieren, ist inzwischen mehrfach in seriösen Studien erwiesen. So zeigte eine große Untersuchung an 900 Patienten mit chronischen Krankheiten (Depression, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen/Migräne, Asthma), dass das ganzheitliche, integrative Konzept der Anthroposophischen Medizin ebenso wirksam ist, wenn nicht wirksamer, als herkömmliche Therapien (AMOS-Studie). Vor allem ist es nicht teurer, sondern trägt im Gegenteil dazu bei, die Gesamtherapiekosten zu senken. Auch bei einer Studie zur Behandlung von Ohr- und



Oben: Dragierung von Globuli für homöopathische Heilmittel bei dem anthroposophischen Heilmittelhersteller Wala.

Unten: Herstellung von Ringelblumen-Essenzen.

Atemwegsinfekten in Allgemeinpraxen (IIPCOS-Studie) waren anthroposophische Therapien überlegen: die Patienten wurden damit schneller gesund und klagten seltener über Nebenwirkungen der Medikamente.

Auch eines der bekanntesten anthroposophischen Therapieverfahren, die Mistel-Therapie, hat ihren Wert wissenschaftlich vielfach unter Beweis gestellt. Mit über 100 klinischen Studien gehört sie zu den am besten untersuchten Behandlungsmethoden in der onkologischen Komplementärmedizin – und bei den Tumorpatienten zu den mit Abstand am häufigsten angewandten Verfahren. Die Ergebnisse dieser Studien sind überwiegend positiv. Unter einer Misteltherapie verbessert sich vor allem die Lebensqualität, teilweise verlängert sich auch das krankheitsfreie Überleben oder die Überlebenszeit insgesamt.

Dass die anthroposophischen Therapiekonzepte auch ihre Feuerprobe im medizinischen Alltag bestehen, zeigen die drei großen anthroposophischen Akutkrankenhäuser in Herdecke, Stuttgart (Filderklinik) und Berlin (Havelhöhe) sowie weitere auf Innere Medizin spezialisierte Krankenhäuser, zahlreiche Arztpraxen, medizinische Abteilungen, Reha-Einrichtungen und Kurkliniken mehr als deutlich. Sie dienen der ganz normalen regionalen Versorgung der Bevölkerung, und sie tun dies mit den Mitteln und Methoden der Anthroposophischen Medizin. Denn nur eine Medizin, die den Menschen in seinem ganzen Sein umfassend in den Mittelpunkt stellt, ist wirkliche Humanmedizin. ♠

Annette Bopp ist Diplom-Biologin, freie Journalistin und Buchautorin in den Bereichen Medizin und Kultur. Sie lebt in Hamburg. www.annettebopp.de

Zur Misteltherapie

Mistelextrakte werden seit etwa 85 Jahren vorwiegend in der Krebstherapie eingesetzt. Heute gehören Mistelpräparate zu den meist verordneten Arzneimitteln in der Krebsmedizin. Mistelextrakt wirkt im Körper auf verschiedenen Ebenen. Die hier geschilderten Wirkungen beruhen zum einen auf Laborversuchen an Zellkulturen, zum anderen aber auch auf Untersuchungen an Krebspatienten.

Zum einen regt Mistelextrakt das Immunsystem an:

- Er kann den „Selbstmord“ (Apoptose) der Krebszellen anregen und somit dazu beitragen, dass der Tumor nicht weiterwächst oder sogar kleiner wird.
- Die aufgrund der Krebserkrankung zahlenmäßig verringerten Immunzellen vermehren sich wieder.
- Mistelextrakt kann eine entzündliche Reaktion und leichtes Fieber hervorrufen. Das ist erwünscht – denn Krebskrankere frieren und frösteln leicht. Die Misteltherapie bewirkt, dass der Organismus wieder besser durchwärmt ist – eine wichtige Voraussetzung für einen gut funktionierenden Stoffwechsel und aktives Abwehrsystem.

- Mistelextrakt schützt die Erbsubstanz (DNA) der gesunden Zellen vor den schädlichen Zellgiften. Eine Chemotherapie, aber auch Bestrahlungen werden somit besser verträglich und richten bei den gesunden Zellen weniger Schaden an. Dieser Effekt wurde bisher nur bei Mistelgesamtextrakt beobachtet, nicht bei Gabe von isoliertem Mistelextrakt.

Zum anderen wirkt sich eine Misteltherapie direkt auf die Lebensqualität aus:

- Mit Mistel behandelte Krebspatienten fühlen sich insgesamt besser und leistungsfähiger.
- Sie haben mehr Appetit und nehmen wieder zu.
- Sie schlafen besser und sind weniger infektanfällig.

Auch wirkt die Misteltherapie stimmungsaufhellend und kann tumorbedingte Schmerzen lindern.

Obwohl in mehreren Studien beobachtet wurde, dass sich unter einer Misteltherapie die Überlebenszeit verlängern kann, gingen Ende letzten Jahres Meldungen durch die überregionale Tagespresse Deutschlands, die die Wirksamkeit der Misteltherapie in Frage stellten oder gar vor deren angeblicher Schädlichkeit warnten. Dies verursachte eine unsachliche Veröffentlichung im British Medical Journal im Dezember 2006. Eine zugehörige Stellungnahme des Vorstands der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland finden Sie auf www.mistel-therapie.de unter dem Link „News zur Misteltherapie“. Die hier zusammengefassten Informationen stammen von der genannten Internetseite.

Medizin individuell

Medizin individuell ist eine Zeitschrift für Anthroposophische Medizin, die 1999 gegründet wurde – damals als Haus-



zeitschrift des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke. Seit Frühjahr 2004 wird *medizin individuell* auch von den Gemeinschaftskrankenhäusern „Die Filderklinik“ bei Stuttgart und „Havelhöhe“ in Berlin, mitgetragen. *Medizin individuell* verbindet Theorie und Praxis: Erlebnis-schilderungen von Patienten sowie Berichte aus Klinik, Praxis und dem täglichen Leben verdeutlichen den

therapeutischen Ansatz der Anthroposophischen Medizin. Jede Ausgabe widmet sich einem Schwerpunktthema, das von verschiedenen Seiten beleuchtet wird.

Unter www.medin-individuell.de finden Sie ein Abo-Formular sowie Downloads ausgewählter Artikel. Probeexemplare bei: Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, Frau Sonnhild Baumgarten, Gerhard-Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke.

Weitere Informationen:

Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland: www.damid.de; Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland: www.anthroposophische-aerzte.de
Buchtip: „Die Mistel – Heilpflanze in der Krebstherapie“, Annette Bopp, Verlag Rüffer & Rub, Zürich, 19,50 Euro.