

## Naturheilkunde und Schulmedizin

Weisheitslehre der lebendigen Ethik

Heilmittel

zur

weisen

Anwendung

FRANKFURTER ALLGEMEINE ZEITUNG FEBRUAR 2011

### Keine Tabus mehr im Kampf gegen das Leid

Wir haben verstanden: Die Naturheilkunde ist nicht der Feind der Schulmedizin. Im „Krieg gegen Krebs“ wird sie zu unserem Verbündeten. Denn der Patient zählt, nicht die Technik.

*Von Gustav J. Dobos und Sherko Kümmel*

**S**iebzig Prozent aller Krebspatienten nehmen während ihrer Behandlung Naturheilmittel. Die meisten Patienten aber verschweigen das ihrem Arzt. Sie haben Angst vor dem mitleidigen Lächeln ihres Onkologen: Was wollen Sie denn mit Kräutern, fragt der nicht selten. Sie sind schwer krank! Am besten ist, Sie machen gar nichts. Wir kümmern uns schon um Sie!

Falsch. Patienten können sehr viel für sich tun, auch wenn es sich um so eine komplexe Krankheit wie Krebs handelt. Die Naturheilkunde bietet viele Möglichkeiten, wenn es darum geht, die Belastungen einer Operation gering zu halten, die Nebenwirkungen von Bestrahlung oder Chemotherapie zu lindern und die Psyche zu stärken. Das nützt auch den Onkologen – denn die Zahl der Therapieabbrüche sinkt mit ihr. Heute hält durchschnittlich jede dritte Brustkrebspatientin ihre Antihormontherapie nicht durch, weil sie die Nebenwirkungen wie Hitzewallungen oder Gelenkschmerzen nicht erträgt. Meditation oder Akupunktur jedoch könnten

auf dem Wege zur Weltgemeinschaft

den Nationalstaat an Freiheit und Recht schaffender Kraft  
Nur der Weltbürgerstaat kann  
übertreffen 288  
Karl R. Popper

dabei helfen, diese Symptome abzuschwächen und die Behandlung wie von den Ärzten geplant fortzusetzen.

Patienten wollen selbst zu ihrer Gesundheit beitragen – vor allem Krebskranke. Das ist der häufigste Grund, warum sie sich Naturheilverfahren wünschen. Selbst auf eine Bedrohung reagieren zu können, das zeigt die Stressforschung ganz deutlich, erhöht die Überlebenschance. Eine aktive Beteiligung der Patienten liegt jedoch häufig nicht im Sinn der Onkologen, weil jene die Kontrolle über die komplexe Krankheit nicht verlieren wollen. Diese aber benötigt nicht nur Instrumente der Zerstörung wie Chemotherapie oder Bestrahlung, sondern auch des Aufbaus: Empathie, Einfühlungsvermögen, Zeit für Aussprache, für die Kommunikation.

Wie wichtig es ist, die Patienten zu aktivieren, erfahren wir täglich an unseren Kliniken in Essen. Seit etwas über einem Jahr behandeln wir dort Brustkrebspatientinnen nach den Prinzipien der Integrativen Onkologie. Das bedeutet, dass sie gemeinsam von auf Tumormedizin spezialisierten Gynäkologen und naturheilkundlich ausgebildeten Internisten gemeinsam betreut werden. Neben den modernsten onkologischen Therapien – schonenden OP-Verfahren, Antikörpern, neuartigen Zellgiften – erhalten die betroffenen Frauen auch Ringelblumensalbe gegen Strahlenschäden, Kältebehandlungen gegen Nagelveränderungen oder Akupunktur gegen die Nebenwirkungen einer antihormonellen Therapie. Sie werden sporttherapeutisch betreut, bekommen ein eigenes Ernährungsprogramm und lernen Yoga oder Meditation zur Entspannung.

Das ist neben der onkologischen Therapie der wichtigste Teil der Behandlung: Die „Mind-Body“-Medizin arbeitet mit Techniken wie kognitiver Umstrukturierung oder Imagination daran, Angst und Stress zu nehmen. Sie legt das Fundament für ein bewussteres, neues Leben nach der Krankheit.

Vorbild dieses in Europa einzigartigen Pilotprojekts sind die Vereinigten Staaten. Deren große Krebszentren, renommierte Kliniken wie das Memorial Sloan-Kette-

Onkologie, (griech.), weibl., nur Sing.:  
Lehre von den Geschwulstkrankheiten (Med.)

ring Cancer Center in New York, die Harvard Medical School in Boston oder die Mayo-Klinik haben auf Druck ihrer Patienten schon zur Jahrtausendwende Abteilungen für Integrative Onkologie eingerichtet. Dort wird nicht nur klinisch behandelt, sondern auch geforscht – nach den strengen Maßstäben der evidenzbasierten Medizin, wissenschaftlich dokumentiert und überprüfbar. Die Nachfrage nach seriöser Information ist groß: Die Heilkräuter-Webpage des Sloan-Kettering wird täglich rund fünftausendmal angeklickt und ist neben den Medizinseiten im „Scientific American“ und der „New York Times“ zu einer der wichtigsten Gesundheitsinformationsseiten des Landes gekürt worden.

Der vor 1971 von Präsident Richard Nixon ausgerufene „Krieg gegen den Krebs“ ist noch lange nicht beendet: Zwar ist die Zahl der Todesfälle durch Krebs in den Vereinigten Staaten etwa bis 2006 um 18 Prozent gefallen. Doch die Opfer von Herz-Kreislauf-Leiden nahmen im selben Zeitraum um 64 Prozent ab, die durch Lungenentzündung und Grippe um 58 Prozent. In Deutschland, wo jährlich rund 436 000 Menschen neu an Krebs erkranken und etwas mehr als 210 000 daran sterben, überleben inzwischen 60 Prozent der Frauen und 53 Prozent der Männer länger als fünf Jahre. Die Onkologie hat zwar ei-

Viele schlucken heimlich „sanfte Medizin“ und schaden sich. Die Integrative Onkologie will Auswege aufzeigen.

niges für einzelne Patientengruppen erreicht. Doch verglichen mit dem hohen Einsatz an Forschung, Diagnostik und Therapie sind die Ergebnisse bescheiden.

Abwärtstrends in der Krebsstatistik sind bis auf wenige sensationelle Entdeckungen vor allem auf die verbesserte Früherkennung zurückzuführen. Problematisch bleibt es, wenn der Tumor bereits gestreut hat: Zum Beispiel lebt von Brustkrebspatientinnen in diesem Stadium nur jede Fünfte länger als fünf Jahre. Die Überlebensrate bei metastasierendem Dickdarm oder Prostatakrebs hat sich in vierzig Jahren kaum verbessert, geschwei-

ge denn die von Lungenkrebs, die immer noch unter zehn Prozent liegt.

Die Gefahr ist groß, dass Patienten in der Hoffnung auf Heilung unseriösen alternativen Naturheilverfahren zum Opfer fallen. Einige dieser Verfahren sind noch im Experimentierstadium, andere bereits nachgewiesen unseriös, und fast alle sind skandalös überteuert. Kein einziges hat bisher einen Überlebensvorteil nachweisen können. Trotzdem setzen immer wieder Kranke ihre Heilungschancen aufs Spiel, indem sie die onkologische Therapie abbrechen. Dass es so viele unseriöse Pseudotherapien auf dem Markt gibt, liegt auch daran, dass die Onkologie bisher selten gesprächsbereit war, wenn Patienten nach zusätzlichen Angeboten fragten.

Die Integrative Onkologie geht jetzt einen anderen Weg: Sie arbeitet mit seriösen und nachgewiesenen naturheilkundlichen Methoden und setzt auf Information und Transparenz. Wie notwendig es ist, dass Arzt und Patient offen miteinander reden, zeigen die Risiken der Heimlichkeit. Schon ein Glas Grapefruitsaft zum Beispiel oder Johanniskraut können die Wirkung einer Chemotherapie aushebeln. Multivitaminuren, sonst als Radikalfänger gepriesen, wirken den erwünschten Folgen der Bestrahlung entgegen. Das Immunsystem unter einer onkologischen Behandlung pauschal stärken zu wollen, ist ohnehin kontraproduktiv – was medizinische Laien selten wissen. Komplementäre Therapien, warnt deshalb die Deutsche Krebsgesellschaft, seien bei Tumorpatienten leider „nicht an den Erkenntnissen orientiert“.

Aber gilt das nicht allzu oft auch für die konventionelle Krebsmedizin? Allein das Wissen über Brustkrebs verdoppelt sich alle zwei Jahre. Behandlungsentscheidungen müssten eigentlich ständig angepasst werden. Doch unter dem Zeitdruck, der im Klinikalltag herrscht, wird in der Onkologie häufig auf das zurückgegriffen, von dem man annimmt, es habe sich bewährt – auch wenn es wissenschaftlich schon längst widerlegt ist. An den Kliniken Essen-Mitte erarbeiten Mediziner individuelle Therapiepläne für jede einzelne Patientin. Sie prüfen Leitlinien, durchsuchen Literaturdatenbanken, sichten Kongressbe-

richte und die Zwischenergebnisse laufender Studien. Um diese Fülle an aktuellen Informationen zu strukturieren, wurde eigens eine weltweit einzigartige Experten-datenbank, „SenoExpert“, entwickelt.

Während heute noch Kranke mit demselben Tumor ähnlich behandelt werden, wird man die Behandlung in Zukunft zunehmend nach der genetischen Disposition variieren und personalisieren. Die ersten Tests um herauszufinden, ob Patienten eine Chemotherapie benötigen oder nicht, gibt es schon. Wir verwenden beispielsweise einen Test, der die Aktivitätsmuster von sechzehn Genen und fünf Kontrollregionen im Genom offenlegt und so das individuelle Risiko für ein Wiederauftreten der Erkrankung angibt. Wird dieses als gering angegeben, ist eine Chemotherapie nicht sinnvoll, sondern belastet die Patientin unnötig. Jede fünfte Frau, die nach herkömmlicher Diagnostik eine Chemotherapie erhalten hätte, wird so inzwischen geschont. Bei drei Prozent der Patientinnen liefert es umgekehrt eine Empfehlung für eine Chemotherapie, die man früher für unnötig gehalten hätte. Außerdem zeigt der Test, ob der Tumor hormonell beeinflusst ist, was bei herkömmlichen Laborverfahren nicht immer richtig erhoben wird. Wertvolle Therapiemöglichkeiten wie eine antihormonelle Behandlung können so genutzt werden.

Der Stoffwechsel reagiert, wie Studien zeigen, nicht nur auf Medikamente, sondern auch auf Meditation oder andere Bewusstseinstechniken. Diese beeinflussen körpereigene Stoffe – Cortisol etwa, immunmodulierende Zytokine, Tumornekrosefaktoren und andere Stoffe, die das Immunsystem beeinflussen. Das Meditationsverfahren MBSR („Mindfulness based stress reduction“) reduziert nicht nur Stress, sondern stabilisiert das Herz-Kreislauf-System und den Verdauungstrakt und wirkt Stimmungsschwankungen entgegen.

Während die Tumormedizin also lernt, das Individuum in seiner Einzigartigkeit ernst zu nehmen, ist die Naturheilkunde ihrerseits gezwungen, ihre individuellen Erfahrungen zu systematisieren und an größeren Patientengruppen nachzuweisen. Es wird Zeit, dass die traditionellen Heilkunden ihren Biotop der reinen Er-

fahrungsmedizin verlassen. Und es ist borniert, wenn die Onkologie weiterhin ignoriert, was Patienten wirklich wollen: Eine Medizin, die sie nicht einem Behandlungsschema ausliefert, sondern sie in ihrer Einzigartigkeit als Partner ernst nimmt.

Fakt ist: Die Zahl der Krebskranken wächst. Bis 2020 wird es fünfzig Prozent mehr Patientinnen geben, ein Viertel mehr männliche. Weil das Lebensalter ebenfalls steigt, werden viele zu dem Kreis der „medically non-fit“ gehören, die aufgrund von Begleiterkrankungen aggressive onkologische Therapien nicht mehr verkraften. Krebs kann dann zwar nicht mehr besiegt werden, aber das Ziel ist, ihn als chronische Krankheit im Zaum zu halten. Dazu können naturheilkundliche Therapien und Lebensstiländerungen im Rahmen der „Mind-Body-Medizin“ viel beitragen.

Dieses spannende Wechselspiel zweier Welten erfordert Professionalität statt Probieren und Wissenschaft statt Weltanschauung. Es verlangt Zusammenarbeit und Lernbereitschaft im Team. Eine naturheilkundliche Sprechstunde, wie sie hier und da Krebspatienten angeboten wird, hinkt hinter den Standards der Integrativen Onkologie zurück, weil sie sich nicht wirklich auf das komplexe Feld der Krebsmedizin einlässt – quasi am Rande der Stromschnellen navigiert. Naturheilkunde kann mehr als Symptome „sanft“ lindern. Sie wirkt auf die Regulationsfähigkeit des Organismus, weckt sein Widerstandspotential, die Basis der Salutogenese – der Wissenschaft von der Gesundheit.

Das Potential pflanzlicher Substanzen ist hoch und vielfältig, aber auch das Risiko unerwünschter Wechselwirkungen. Dass das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg mehr als vierhundert chinesische Heilkräuter auf ihre Antikrebswirkung hin untersucht, ist ein erster Schritt. Entdeckt werden dabei meist einzelne Effekte. Es muss jedoch noch viel Forschung erfolgen, um die systemischen Wirkungen komplexer pflanzlicher Verbindungen zu erklären. So wie die Onkologie ihren Schwerpunkt immer mehr von den Tumorzellen auf die Signalketten verlagert, die sie entstehen lassen, muss auch

die ganzheitliche Wirkung naturheilkundlicher Verfahren erforscht werden.

Doch Lehrstühle, die entsprechende Forschung betreiben, sind bei uns ausschließlich stiftungsfinanziert. Es wird Zeit, dass hier die Deutsche Krebshilfe aktiv wird oder staatliche Mittel eingesetzt werden wie in den Vereinigten Staaten. Das National Center of Complementary and Alternative Medicine an den National Institutes of Health erhielt im Jahr 2010 schon 128 Millionen Dollar für Forschungszwecke.

Das alles nützt aber nur, wenn Krebsbehandlungen auch nach dem jeweils neuesten Stand der Medizin durchgeführt werden, damit die individuell beste Therapiestrategie gefunden wird. Zu viele Patienten werden bisher noch nach dem Gießkannenprinzip gleich behandelt. Das kostet nicht nur sinnlos Geld, etwa durch den fruchtlosen Einsatz von Chemotherapien, sondern macht die Kranken noch kränker und destabilisiert sie psychisch. Das Für und Wider einer Therapiestrategie muss deshalb genau abgewogen werden. Fast immer sind dazu nur kompetente Ärzten an spezialisierten Zentren in der Lage.



*Akupunktur, Yoga, Achtsamkeitstraining, „Mind-Body“-Medizin – viele unkonventionelle Therapien lassen sich ebenso wie Heilkräuterbehandlungen mit der klassischen Krebsmedizin verbinden. Doch es gibt auch unseriöse Angebote.* Fotos SPL, Kliniken Essen-Mitte

Krebs zu behandeln, ohne auf dem neuesten Stand der Forschung zu sein, ist fahrlässig. Erste Fachgesellschaften schließen nun naturheilkundliche Therapien wie die Achtsamkeitsmeditation in ihre Empfehlungen mit ein. Bis vor kurzem hätten viele Onkologen das mit müdem Lächeln quittiert. Es geht nicht mehr darum, ob eine Behandlung aus „schul“-medizinischer Sicht geschieht oder aus „natur“-medizinischer.

Jeder Patient und jede Patientin brauchen das für sie individuell Richtige – das Beste beider Welten. Vor allem aber brauchen die Patienten Stärkung – „Empowerment“.

Gustav J. Dobos und Sherko Kümmel von den Kliniken Essen-Mitte haben das Buch „Gemeinsam gegen Krebs“ geschrieben, das diese Woche im Verlag Zabert Sandmann erscheint. Mehr dazu im Internet unter [www.faz.net/krebsmedizin](http://www.faz.net/krebsmedizin).

---

FRANKFURTER ALLGEMEINE ZEITUNG MÄRZ 2011

## Seriöse Naturheilverfahren sollten salonfähig werden

Ein Gespräch mit dem Präsidenten der Deutschen Krebsgesellschaft,

Werner Hohenberger, über die Zukunft der Krebsmedizin

Können Heilkräuter und Yoga die Schulmedizin bereichern, wie es die beiden Essener Ärzte Gustav Dobos und Sherko Kümmel gefordert haben? Durchaus. Die Onkologie will jetzt sogar offiziell die neue Richtung einschlagen.

*Vergangene Woche ist das Buch „Gemeinsam gegen Krebs“ von Dobos und Kümmel erschienen (F.A.Z. vom 21. Februar), in dem ein Umdenken gefordert wird. Ist die Zeit tatsächlich reif, die Naturheilkunde mit der Schulmedizin zu verknüpfen?*

Angefangen hat das mit dem Begriff „alternative Medizin“. Womit damals assoziiert wurde, dass es zu der eingreifenden Schulmedizin eine schonende Alternative mit dem gleichen Ergebnis gibt – was so nicht stimmt. Natürlich steckt dahinter die verständliche Hoffnung vieler Krebspatienten, ihre Heilungschancen zu verbessern. Das Ganze hat dann eine eigene Dynamik bekommen. Inzwischen gibt es die Bezeichnung Komplementäre Medizin, die wir auch akzeptieren. Die Komplementärmedizin ist zwar bei Wissenschaftlern immer auch mit dem Mantel der Unseriosität, des nicht Fassbaren bedeckt worden. Es ist aber nun mal so, dass die Menschen derartiges nehmen, von Selen bis Mistelextrakt. Der nächste Schritt muss jetzt sein, diese Entwicklung bewusst aufzugreifen.

---



*Sie sind da erstaunlich offen. Ist das auch die Haltung Ihrer Gesellschaft?*

Wir haben das Thema vor gut vier Jahren in einem Arbeitskreis aufgegriffen. Im vergangenen Jahr ist dieser zu einer onkologischen Arbeitsgemeinschaft aufgewertet worden. Sie heißt präventive und integrative Onkologie. Also genau die Idee der Essener Kollegen. Auch unser Ziel ist es, Komplementär- plus Schulmedizin salonfähig zu machen.

*Was spricht dagegen, die Naturheilkunde noch konsequenter zu fördern?*

Bestimmte Substanzen aus der komplementären Medizin sind nicht immer harmlos. Es gibt viele Interaktionen mit den üblichen onkologischen Mitteln, und das kann zu erheblichen Nebenwirkungen führen. Das muss abgesichert werden.

*Sind da nicht vor allem die Tumorzentren gefordert, die nötigen Studien voranzutreiben und Naturheilverfahren zu etablieren?*

Das geht sicher. In Frankfurt geschieht das schon. Eine solche Entwicklung haben ja auch andere inzwischen etablierte Disziplinen tatsächlich durchgemacht. Es braucht immer jemand, der das aufgreift und zumindest einen Stiftungslehrstuhl einrichtet, so dass das systematisch und auch wissenschaftlich erarbeitet wird. So war das mit der Palliativmedizin, die in Köln aufgebaut worden ist. Sie hat sich inzwischen flächendeckend etabliert. Man muss nur darauf achten, dass das nicht zu reißerisch aufgezogen wird. Das war immer ein Problem aus der Ecke der Alternativmedizin. Wir müssen die Scharlatane früh aussortieren.

*Und wie wollen Sie die Quacksalber ausschalten? Es spricht sich doch immer extrem schnell herum, wenn vermeintliche Wunderheilungen publik werden?*

Klar. Das ist ja auch plausibel. Wenn einem klar wird, dass es zu Ende gehen könnte, greift man nach jedem Strohalm. Da werden mit der Not der Menschen unseriöse Geschäfte gemacht. Des-

halb gilt: ernsthaft prüfen und den Patienten seriöse Alternativen bieten.

*Wann beginnt man, solche Alternativen systematisch auf Sicherheit und Wirksamkeit zu prüfen, wie es notwendig ist?*

Das wird sicher dauern.

*Wäre es nicht ein erster Schritt, in Studien mit neuen Therapien neben dem Vergleich zum Plazebo künftig jeweils auch einen Behandlungsarm mit komplementären Verfahren einzuführen?*

Wir hatten schon einmal darüber nachgedacht. Das Projekt ist damals leider an der Finanzierung gescheitert. Grundsätzlich ist das denkbar, wir dürfen dann nur nicht eine effektive Therapie zugunsten einer Komplementärtherapie weglassen.

*Sie könnten doch als die wissenschaftliche Fachgesellschaft eine Art Clearingstelle einrichten, um den Patienten seriös zu sagen, was gut ist und was schlecht?*

Darüber sollten wir ernsthaft nachdenken. Wir hätten die Chance, dass wir Komplementärverfahren in unseren onkologischen Zentren aufnehmen und auf ihre Seriosität hin prüfen.

*In Amerika hat die integrative Onkologie seit Jahren einen festen Stand und wird großzügig gefördert. In Deutschland gibt es bisher kaum Geld für Studien. Muss sich das nicht schnell ändern?*

Jetzt einfach Geld übers Land zu streuen, hätte keinen Sinn. In der Krebshilfe haben wir für die Mittelvergabe immer nach der Qualität des Antrags entschieden. Wir müssen gezielt Programme auflegen und Strukturen schaffen. Wenn die Qualität gesichert ist, wird die Stiftung sicher aufgeschlossen sein.

*Selbst wenn Geld fließt, wo wollen Sie das ausgebildete Personal hernehmen?*

Man fängt immer mit Inseln an. So wie in der Palliativmedizin in Köln. Das geht nicht über Nacht.

*Sie rechnen also auf lange Sicht mit Naturheilverfahren in der Krebsmedizin?*

Sie bekommt einen Stellenwert. Wir

müssen uns dem Ganzen annehmen. Es ist ja insgesamt auch eine europäische Entwicklung. Die wird sich fortsetzen.

*Wenn sich so viele Menschen Naturheilmittel wünschen, muss die konventionelle Krebsmedizin ja etwas falsch machen.*

Das Problem ist, dass die Krebsmedizin immer komplexer und spezialisierter wird. Wir müssen darauf achten, dass die Therapie nicht zu komplex wird und keine Behandlung länger als sechs Monate dauert. Es ist unzumutbar, dass ein Patient länger an Lebensqualität einbüßt und aus seinem Beruf herauskatapultiert wird. In manchen Behandlungen müssen wir uns da wieder etwas zurücknehmen.

*Fehlt es nicht genauso oft auch an Zuwendung von den Ärzten?*

Natürlich ist unser Zeitpensum in den onkologischen Zentren begrenzt. Wir versuchen, unsere Fähigkeiten möglichst vielen Menschen zukommen zu lassen. Das führt dann dazu, dass sich der einzelne Patient nicht ausreichend beachtet fühlt. Und auch zeitlich zu kurz kommt. Das werden die Ärzte in Zukunft mit noch mehr Krebspatienten alleine nicht schaffen. Deshalb setze ich viel auf die Selbsthilfegruppen – auf Hilfe zur Selbsthilfe. Die Gruppen haben noch gar nicht realisiert, was sie da tun können. Wir müssen zudem früh herausfinden, welche Patienten eine besonders intensive Zuwendung benötigen, und tatsächlich findet die Psychoonkologie inzwischen schon an vielen Zentren Eingang in den Klinikalltag.

*Diese Möglichkeiten gibt es doch aber nur in den großen Zentren?*

Ich meine, bis ins Jahr 2020 muss jeder Patient in einem zertifizierten Zentrum behandelt werden. Und da dort Psychoonkologen sein müssen, wird das Problem strukturell auch gelöst.

*Seit diesem Wochenende sind verschiedene Methoden der integrativen Onkologie Teil der Behandlungsleitlinien für Brustkrebs. Sollte man sich nicht auch in dieser Hinsicht weitere Ziele setzen?*

Sie haben da sicher etwas angestoßen. Wenn sich die Öffentlichkeit dafür inter-

essiert, muss man vielleicht noch ernsthafter darüber nachdenken und sich noch stärker auf die Bewegung, die wir schon begonnen haben, fokussieren.

*Und wie stehen die Krebspezialisten dazu? Sind die alten Feindbilder schon genug aus den Köpfen?*

Von mir aus, ja. Die Frage muss für uns alle heißen: Wie helfe ich dem Patienten. Manchmal helfe ich ihm eben besser, wenn ich ihn nicht operiere.

Die Fragen stellte Joachim Müller-Jung.

---

FRANKFURTER ALLGEMEINE ZEITUNG MAI 2011

## Die Patienten machen der Forschung Beine

Was ist dran an der Alternativmedizin? Wann kann man die Wirksamkeit von Naturheilverfahren behaupten? Wie lässt sich der Forschungsbedarf befriedigen? Ein wegweisendes Buch antwortet.

Nach einer Allensbach-Umfrage aus dem Jahre 2002 tun es weit über sechzig Prozent der Männer und knapp achtzig Prozent der Frauen, nämlich die regelmäßige oder gelegentliche Inanspruchnahme von Naturheilverfahren. Ein boomender Markt mit mehr als 400 unkonventionellen Naturheilverfahren bietet dem von Krankheit, Störungen des körperlichen und seelischen Wohlbefindens geplagten Zeitgenossen alles, was seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden zuträglich und seinem Geldbeutel zumutbar ist. Das Angebot reicht von „A“ wie Ayurveda bis „Z“ wie Zen, von der Bachblütentherapie und Homöopathie, von Raiki, Qi Gong bis zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sechzig Prozent der an Krebs erkrankten Patienten werden zusätzlich zu den klassischen onkologischen Therapien mit Naturheilmitteln behandelt.

Nach Schätzungen des Robert-Koch-Instituts führt knapp ein Zehntel aller Ärzte, das sind etwa 35 000 Kollegen, Zusatzbezeichnungen wie „Homöopathie, Akupunktur, Naturheilverfahren“ auf ihrem Praxisschild. 50 000 an Krebs erkrankter

Patienten unterzogen sich 2006 einer Mitteltherapie. Diese Behandlungsform stellt neben der sogenannten anti-östrogenen Langzeittherapie bei Brustkrebs die häufigste onkologische Langzeittherapie überhaupt dar. Allein der Umsatz für TCM in Deutschland wird auf 3,2 Milliarden Euro jährlich mit steigender Tendenz geschätzt und übertrifft damit beispielsweise die Ausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung für die Fachgebiete Hals-Nasen-Ohren oder Gynäkologie.

Bei näherem Hinsehen fällt jedoch die Kluft zwischen der breiten gesellschaftlichen Akzeptanz und Nachfrage nach diesen naturheilkundlichen Verfahren auf der einen Seite und dem dürftigen wissenschaftlichen Kenntnis- und Erfahrungsstand über diese Heilverfahren auf der anderen Seite auf. Mit dieser Thematik beschäftigt sich das vorliegende Buch, das die Ergebnisse einer wegweisenden Fachtagung der Heidelberger Akademie der Wissenschaften verarbeitet.

Es wäre, so schreiben die Herausgeber, wirklichkeitsfremd, Naturheilverfahren, die ja gar keine Alternative zur klassischen Medizin darstellen können, in Bausch und Bogen als Scharlatanerie zu verdammen. Der Band diskutiert die Frage, wo möglicherweise therapeutisch sinnvolle Schnittmengen mit der klassischen Schulmedizin bestehen könnten und in welche Richtung Forschungsbedarf über die komplementären Heilmethoden bestehen könnte. Schon Friedrich der Große sprach sich in einem Erlass aus dem Jahre 1744 für die Therapiefreiheit aus, und in einem Gutachten der Juristischen Fakultät der Universität Leipzig von 1830 wurde dem Staat jedes „wissenschaftliche Richtertum“ abgesprochen. Es müsse dem Arzt und dem Kranken die Wahl „des Systems der Medicin frei bleiben“, eine weise und in den derzeitigen heftigen Verteilungskämpfen auf dem modernen Gesundheitsmarkt durchaus bedenkenswerte Auffassung.

Hinzu kommt, dass sich das Krankheitspanorama geändert hat. Das Megathema heute und noch mehr in naher Zukunft werden die chronischen Erkrankungen alter Menschen sein sowie die

zivilisatorischen Stigmatisierungen in Gestalt von Erkrankungen aus dem Kreis der „neuen Morbidität“. Dazu gehören beispielsweise Depressionen, „Burn-out“-Syndrome, somatoforme Schmerzsyndrome – allesamt Erkrankungen, für die die wissenschaftliche Medizin bislang keine beziehungsweise noch keine wirksamen Therapien anzubieten hat. Wen wundert es also, wenn in Zeiten von ökonomisch getakteten Behandlungen, von Fallpauschalen sowie einer Fünf-Minuten-Medizin viele Menschen geduldiges Zuhören und Erleichterung in alternativmedizinischen Heilprogrammen suchen?

Schon 1849 wurde das Royal London Homoeopathic Hospital gegründet. Ein Praxisbericht von Peter Fischer beleuchtet das breite Spektrum von komplementären Behandlungsweisen in dieser Einrichtung, wobei die namensgebende Homöopathie dort heute nur noch vierzig ausmacht. Thomas Rudolph und Wolfgang Hesse schildern die Arbeit eines Akutkrankenhauses am Beispiel des Charlottenstiftes Stadt Oldendorf. Ein interdisziplinäres Team von Ärzten, Psychologen, Tuina-, Physio- und Ernährungstherapeuten ist hier tätig. Das Spektrum der angebotenen klassischen Naturheilverfahren reicht von Physiotherapie, Hydrotherapie, Bewegungstherapie, Ernährungstherapie bis zur TCM mit chinesischer Arzneimitteltherapie, Akupunktur, Tuina (chinesische manuelle Therapie), Qi Gong/Tai Chi und chinesischer Diätetik. Die Effektivität dieser ergänzenden Therapie wurde in einer randomisierten kontrollierten prospektiven Langzeitstudie geprüft, deren Ergebnisse in Kürze veröffentlicht werden sollen.

Ergänzend sei vom Verfasser hier auf ein ähnliches Modellprojekt in den Kliniken Essen-Mitte hingewiesen, wo zwischen der Klinik für Naturheilkunde und dem Brustkrebszentrum ein integratives Konzept von Schulmedizin und naturheilkundlichen Verfahren auf der Basis von neuesten wissenschaftlichen Standards erprobt wird. Dieses Konzept wurde in Kooperation mit dem hochrenommierten Sloan-Memorial-Kettering Cancer Center in New York erstellt.

*Morbidität, (lat.), weibl., nur Sing.: 1. Zustand sittlichen Verfalls, 2. Krankheitshäufigkeit, Krankenstand (Med.)*

Der Forschungsbedarf für die Komplementärmedizin ist immer noch immens hoch, wie aus einer Analyse der alternativen Heilkunde bei Asthma-Patienten hervorgeht. Aufgrund der Erfahrungen aus der Placebo-Forschung lässt sich folgern, dass jene Behandlung am besten wirkt, von der die Patienten am meisten überzeugt sind und dass derjenige Arzt die größten Chancen zur Heilung hat, der seine Art der Behandlung den Patienten kognitiv und emotional am besten verständlich machen kann. Wichtig sei somit ein individualisiertes alternativmedizinisches Vorgehen, das sich nicht allein auf die körperliche Erkrankung beschränkt, das vielmehr auch die psychische und soziale Situation dieser Patienten mit einbezieht. Das gilt zumal bei chronischen Kopfschmerzen, Übelkeit oder unklaren Leibschmerzen.

Beim Brustkrebs sind bislang keine wirksamen komplementären Behandlungsalternativen bekannt, wie mehrere Beiträge betonen. Die von einem Drittel der Patientinnen geäußerte Hoffnung auf eine Besserung ihrer Heilungschancen lässt sich wissenschaftlich nicht begründen, sehr wohl könnten aber komplementärmedizinische Verfahren eine Chance auf Linderung der durch die aggressiven Tumortherapien induzierten Nebenwirkungen bieten, zum Beispiel von Übelkeit, Angst oder Fatigue-Syndrom.

Florian Jeserich befasst sich mit spirituell-präreligiösen Weltanschauungen im Umfeld alternativer Heilverfahren, speziell der Homöopathie. Viele Patienten, insbesondere Frauen mit höherer Schulbildung, die sich durch Offenheit für spirituelle Themen auszeichnen, würden gezielt nach solchen Therapien suchen, die ihre „ganzheitliche“ Auffassung von Heilung teilen.

Das macht Fragen wie diese dringlich: Wann kann man überhaupt von der Wirksamkeit eines komplementären Heilverfahrens sprechen? Ist es ausreichend, Wirksamkeitsnachweise ausschließlich nach den Parametern der wissenschaftlichen Medizin zu führen? Müsste zukünftig das Studiendesign geändert werden?

Naturheilmittel sind keineswegs unge-

fährlich und unbedenklich einzunehmen. Man weiß, dass Johanniskrautextrakte, die gegen depressive Verstimmungen eingenommen werden, die Wirkung von Zytostatika abschwächen können, was sich für die Prognose einer Tumorerkrankung nachhaltig negativ auswirken kann. Ein Studienbedarf liegt auf der Hand.

Die in dem Buch eingangs gestellte Fra-



*Raymond Becker  
u.a. (Hrsg.):  
„Neue Wege in  
der Medizin“. Al-  
ternativmedizin –  
Fluch oder Segen?*

Universitätsverlag Win-  
ter, Heidelberg 2010.  
349 S., Abb., br., 44,- €.

ge, ob die alternative Medizin „Fluch oder Segen“ sei, fällt erwartungsgemäß nicht eindeutig aus: Jede Form von Scharlatanerie und Geldbeutelchneiderei ist ein Fluch, wo die Verzweiflung und Unwissenheit von Patienten ausgenutzt wird, wo Menschen in einer aussichtslosen Krankheitssituation immer noch Hoffnung auf Heilung vorgegaukelt wird. Ein Fluch ist die alternative Medizin immer dann, wenn sie bei lebensbedrohlichen Tumorerkrankungen sich als wenig belastende Alternative zu den herkömmlichen klassischen Gefahren gebärden will und so nicht selten den günstigsten Zeitpunkt für eine wirksame und möglicherweise lebensrettende Tumorbehandlung sinnlos verstreichen lässt.

Strengere rechtliche Regelungen für als unseriös geltende „Heilmethoden“ sind zu treffen, wie Jochen Taupitz überzeugend darlegt. Es ist vor allem ein rechtlicher Bezugsrahmen für diese Methoden abzustecken, auch sind – wie Jeanine Staber ausführt – gesundheitsökonomische Fragen, nicht zuletzt im Rahmen der Entgeltsysteme, zu klären. Insofern spannt das Buch einen weiten Bogen, in dem es die verschiedenen Facetten der Komplementärmedizin darstellt und so dem Leser ein ausgesprochen differenziertes und faktenreiches Bild präsentiert. MICHAEL IMHOF



# Heilmittel

zur

weisen

## Anwendung

Eine starke psychische Energie  
ist das beste Vorbeugungs-  
und Heilmittel

**Naturheilkunde** im weiteren Sinne die Lehre von der Heilung von Krankheiten durch >naturgegebene< Einwirkungen. Die Naturheilkunde entzieht sich der eindeutigen Definition: So bestehen einerseits weitgehende Überlappungen mit der Schulmedizin, die sich vieler >natürlicher< Verfahren wie Bewegungstherapie, Atemtherapie, Wärme- und Kältetherapie, Klimatherapie und Massagetherapie bedient. Zum anderen benutzt auch der Naturheilkundler in selteneren Fällen therapeutische Mittel, die vom Menschen künstlich geschaffen sind, wie Neuraltherapie mit synthetischen Analgetika (schmerzstillende Mittel), chemisch hergestellte Antibiotika (Stoff der die Vernichtung von Kleinstlebewesen bewirkt), psychotherapeutische Verfahren wie Hypnose u.a. Andererseits sind gerade unter den aggressivsten chemotherapeutischen Substanzen (Zytostatika, Antibiotika), die die Schulmedizin kennt, zahlreiche aus Pflanzen oder Bakterienkulturen gewonnene >natürliche< Stoffe vertreten. Trotz Uneinigkeit über Definition und Abgrenzung des Fachs zur Schulmedizin einerseits und zu weiteren alternativen Heilverfahren andererseits sind die Verwurzelung im von der Natur Vorgegebenen und das Hinzielen auf eine Steigerung der dem Menschen innewohnenden Naturheilkraften im Selbstverständnis der Naturheilkundler unbestritten. Dabei verwertet die Naturheilkunde die Erfahrung, die von der Naturwissenschaft bestätigt wird, daß eine Krankheit ohne Mittel des Organismus nicht geheilt werden kann (biologische Medizin); die Fähigkeit zerstörte Gewebe wieder herzustellen (Regeneration), bestimmte Gewebedefekte zur Vernarbung zu bringen, geschwächte Leistungen eines Organs allmählich zu bessern oder durch Mehrleistung anderer Organe auszugleichen. Dazu kommen die allgemeine Widerstandsfähigkeit des Menschen gegen krankmachende Wirkungen der Außenwelt überhaupt wie auch die Kraft des seelischen Gleichgewichts. Krankheitssymptome wie Fieber erscheinen dabei als Ausdruck natürlicher Heilvorgänge, die nicht unbedingt unterdrückt, sondern sinnvoll geleitet werden sollten. Da die natürliche Heilkraft des Körpers allein manchmal nicht ausreicht, müssen zusätzliche Behandlungsmaßnahmen ergriffen werden. Handelt es sich hierbei um >natürliche< Anwendungen, so spricht man von Naturheilverfahren.

Die Naturheilkunde kommt heute in großem Maße in der Vorsorge (Prophylaxe), bei Frühheilverfahren, bei chronischen Erkrankungen (z.B. Zivilisationskrankheiten) und bei der Nachbehandlung von Krankheiten (Rehabilitation) zum Tragen.

**Verfahren:** Angewendet werden all jene naturgegebenen Einwirkungen, die auch den gesunden Menschen durch Abhärtung in seiner gesunden Leistung erhalten. Dazu gehören Luft- und Lichtbäder, Wasserbäder verschiedener Wärmegrade, Ruhe und Bewegung, Gymnastik, Massage, ferner klimatische Einwirkungen und eine zweckmäßige Ernährung. Je weniger diese natürliche Reize verändert und spezialisiert werden, desto näher kommen sie dem Sinn der Naturheilkunde. Die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), ein Teilgebiet der Naturheilkunde, verwendet die getrockneten Pflanzen oder Teile (Drogen) ohne weitere chemische oder sonstige Bearbeitung als Grundlage von Tees, Aufgüssen und Abkochungen. Die aus den Drogen gewonnenen Tinkturen und Extrakte gestatten heute je nach ihrem standardisierten Wirkstoffgehalt eine differenzierte Therapie. Im weiteren Sinne werden auch Homöopathie, Akupunktur und psychotherapeutische Verfahren wie Hypnose und autogenes Training sowie alle kreativen Maßnahmen wie Musik- und Kunsttherapie (Maltherapie) zu den Naturheilverfahren gezählt. Im Gegensatz zur streng verstandenen naturwissenschaftlichen Medizin verwendet die Naturheilkunde auch Methoden, deren Heilerfolge wissenschaftlich (noch) nicht erwiesen sind, sondern auf der Beobachtung von Einzelfällen beruhen (Erfahrungsheilkunde; z.B. Misteltherapie bei Krebs) oder denen andere wissenschaftstheoretische Voraussetzungen oder philosophische Vorstellungen zugrunde liegen (z.B. Homöopathie, anthroposophische Medizin). Stärker als die teilweise als zu spezialisiert und technisiert angesehene naturwissenschaftliche Medizin sucht die Naturheilkunde Probleme der sozialen und ökologische Umwelt miteinzubeziehen und den Menschen unter dem >ganzheitlichen< Aspekt der leiblich-seelischen Einheit zu betrachten.

**Geschichtliches:** Die Medizin war über Jahrtausende naturheilkundlich orientiert. Schon in der Antike haben die Vorsokratiker und Hippokratiker auf die Bedeutung einer naturgemäßen Krankheitsbehandlung, der >Daiata< (Diät), hingewiesen; auch in der Medizin außereuropäischer spielt die Naturheilkunde eine große Rolle. Erst seit dem 19. Jahrhundert entstanden eine naturwissenschaftlich begründete Schulmedizin und eine sich davon bewußt absetzende Naturheilkunde, der die Schulmedizin zum Teil noch heute ablehnend gegenüber steht. Quelle: Brockhaus Enzyklopädie 1992

- Im Prana liegt das Wunder der Heilkraft.
- Wichtig sind die Beschaffenheit der Luft und die Klarheit des Verstandes.
- Die reinen Töne der Musik helfen.
- Denkt nicht soviel ans Essen.
- Bereitet euren Körper nicht mit Heu vor, tut es besser mit dem Geist.

- Schone deine Kräfte um durchzuhalten.
- In einer raucherfüllten Luft kann man nicht atmen.
- Das Gold hat die Religion erstickt.
- Das Feuer der Arbeit entzündet andere Feuer
- Liebet die Blumen und die Kinder.
- Im ganzen Universum pulsiert die Energie des Lebensanfangs.
- Schlecht ist abgestandenes Wasser. Ohne Bewegung zersetzt es sich und spendet keine Energie.
- Versteht es, zwischen den Taten auch Erholung zu finden. Erholung bedeutet Sammlung neuer Kräfte.
- Schätzt das Essen gering und meidet Streitigkeiten.
- Vergangenheit gestaltet die Zukunft.
- Möge jeder seinen Atem reinigen.
- Schwächt eure Kraft nicht durch den Besitz von Gold.
- Wie Funken Ozon erzeugen, so bringt Arbeit geistige Hilfe.
- Es ist gut in der Sonne zu sein, doch der Sternenhimmel trägt ebenfalls zum Gleichgewicht der Nerven bei. Der Mond hingegen ist nicht gut für uns.
- Das reine Licht des Mondes zersetzt das Prana.
- Oft ruft der Mond Bedrückung und Müdigkeit hervor, für Entspannung ist er nicht günstig.
- Während der Erholung ist es gut zu lachen, denn die Schilddrüse wird durch Lachen gereinigt. Reinigung der Drüsen ist überaus wichtig.
- Schützt das Herz, alles andere ist leicht zu reparieren. Es stellt die Materie dar, während die Nerven dem Geist untergeordnet sind.
- Nach Farben ausgesuchte Pflanzen haben eine Heilkraft.
- Gesang bringt uns Gesundheit, Farben heilen die Wunden. Glückliche sind jene, die den Klang und die Farben verstehen.
- Sämtliche Kräfte des Pflanzenreiches müssen auf die Stärkung der Lebensfähigkeit ausgerichtet sein. Alle Krankheiten kann man durch Stärkung der Lebenskraft bessern.
- Jeder fühlt sich gemäß seiner Ausstrahlung von den entsprechenden Farben angezogen. Weiß und lila sind mit violett verwandt, blau mit gelb; deshalb sollten diese Farben in größerem Maß in den Räumen verwendet werden.
- Der mittels Prana genährte Geist vereint sich nicht mit dem Blut, wodurch man die Menschen nach dem Niveau des Blutes unterscheiden kann.
- Zu Beginn einer neuen Evolution möge ein neues Heilverfahren zur Anwendung gelangen; die Menschen sollten nach den Strahlen der Gestirne eingeteilt werden.
- Bei geistiger Höherentwicklung wird der Organismus besonders für Töne und Gerüche sehr empfindlich. In dieser Übergangszeit ist größte Ruhe erforderlich.
- Die Nadeln der Bäume (Koniferen) speichern das Prana, ähnlich wie elektrische Nadeln.
- Mineralien sind bar des Pranas. Die Sonne spendet die hauptsächlichste Lebenskraft.
- Impfungen schaden nicht, wenn man über genügend Lebenskraft verfügt, sonst wirken sie wie ein zerstörendes

Pflaster. Ein gesundes Leben benötigt keine Impfungen.

- In den Städten gibt es wenig Lebensfähigkeit, denn Prana hilft nur, wenn es bewußt aufgenommen wird.
- Hauptsache ist, die Bazillen niederer Gedanken zu vernichten, die ansteckender sind als alle Krankheiten.
- Nichts speichert die Essenz von Pflanzen so sehr wie Pflanzen.

Ebenso wertvoll wie lebende Pflanzen, die voller Lebenskraft sind, können auch Präparate von in der Sonne getrockneten Pflanzen sein. Doch muß man darauf achten, daß der Zustand der Verwesung verhindert wird, denn die Verwesung ist überall gleich, sie zieht die unvollkommensten Geistwesen an.

- Wenn es keine Blumen gibt, ist es nützlich kleine Nadelbäume zu halten (Bonsai).
- Der Körper muß von einem Spernetz umgeben sein (Auraabschluß).
- Man kann alte Sachen berühren, wenn man deren schädliche Ansammlungen bewußt beseitigt.
- Beweglichkeit des Geistes und des Körpers entspricht der Vibration des Lebens.
- Der Gebende kann empfangen. Verlust durch Angst, Selbstsucht, Eigennutz, Mißtrauen, Verdächtigung, Erniedrigung, Selbstmitleid, schmutziges Geschwätz. Empfangen durch freudiges Geben, Mitleid mit anderen, Furchtlosigkeit, Standhaftigkeit, Wachsamkeit, Beweglichkeit.
- Alkohol reduziert den Erfolg der Heilung um die Hälfte, Narkotika sogar um Dreiviertel. Bevor man Arzneien verwendet, sollte man drei Jahre in einer pranareichen Gegend leben.
- Beweglichkeit und Findigkeit sind unzertrennlich.
- Schnee und Blumen sind ein Geschenk des Himmels.
- Lebt nicht von Zinsen und Dividenden, lebt von Arbeit.
- Betrachtet nichts als euer Eigentum.
- Man sollte keine kupfernen Gegenstände tragen, Bronze ist gesünder. Zinn sollte nicht im Haushalt verwendet werden.
- Die jetzige Seuche der Erde heißt Spekulation.
- Tiere müssen arbeiten, sie müssen sich das Recht zu leben erringen, daher ist weder Grausamkeit noch Sentimentalität angebracht.
- Arbeitet bei Licht, entscheidet bei Licht, urteilt bei Licht, freut euch bei Licht. Licht am Morgen ist das Beste.
- Arbeit muß freiwillig getan werden.
- Die beste Desinfektion und das beste Stärkungsmittel sind reine Gedanken.
- Der physische Blick kann das Lichtnetz des Raumes einfangen.
- Licht ist der beste Reinigungsfilter für den Ton.
- Der Planet Erde ist krank.
- Arbeit ist Erholung. Viele Vergnügungen sind Brutstätten der Abgeschmacktheit. Der Gebrauch von Schimpfwörtern sollte bestraft werden.
- Bewahrt in den Wohnungen reine Luft. Eukalyptus reinigt sie.

- Bemüht euch, euren Gesprächen Schönheit, Einfachheit und Reinheit zu verleihen.
- Zedern bewahren ein heilsames Harz.
- Auf Zedernwurzeln zu schlafen ist wohltuend.
- Pflanzen üben durch ihre Ausstrahlungen eine starke Wirkung auf ihre Umgebung aus.
- Schnittblumen sind zu vermeiden. Ein Mensch mit einem Blumenstrauß gleicht einem Kind, das mit dem Feuer spielt.
- Die Menschen essen keine Leichname, doch geschlachtete Tiere werden gegessen. Worin liegt der Unterschied? Ist ein geschlachtetes Tier kein Leichnam? Eßt kein Fleisch.
- Getreide und Milchprodukte, sowie Pflanzennahrung unterliegen nicht so schnell der Zersetzung.
- Brot ist am besten, wenn es ungesäuert und ohne Fett zubereitet wird. Die in der Butter und in Pflanzenölen vorhandenen Fettstoffe reichen aus.
- Abgekochtes Wasser ist nur sehr heiß zu trinken, denn beim Erkalten nimmt es eine Menge toter Teilchen aus der Atmosphäre auf.
- Quellwasser sollte Alaun und Bimsstein zur Reinigung zugefügt werden. Tuff, der in der Nähe von Geisern gefunden wird, eignet sich ebenfalls zur Wasserrreinigung.
- Die Nützlichkeit des Harzes in allen seinen Formen sollte nicht vergessen werden.
- Im Aufbau des Bodens liegt die Hauptursache für die Unterschiedlichkeit im Wesen der Völker.
- Wunden kann man durch Eintauchen in reines Wasser behandeln.
- Ansteckende Krankheiten soll man nicht durch Suggestion heilen.
- Nadelhölzer mit großen, langen Nadeln sind die besten Prana - bzw. Elektrizitätsspeicher.
- Hütet euch vor jenen, die keine Zeit haben. Trügerische Geschäftigkeit zeugt vor allem von Unfähigkeit, die Kostbarkeit der Zeit und des Raumes zu nutzen.
- Arbeit und Feuer - Ursache und Wirkung der Energie.
- Krebs, Schwindsucht, Leber- und Milzkrankungen, sowie Herzerweiterung, all diese Krankheiten entstehen durch Unausgeglichenheit der psychischen Zentren. Nur die Anwendung der psychischen Energie kann schützen.
- Charakteristisch für die Bewußtseinsentwicklung ist die Erweiterung der Blutgefäße, und dieser Vorgang muß durch technische Mittel vor der Einwirkung des Sonnen-drucks auf das Sonnengeflecht geschützt werden. Dabei können kalte Bäder genau so schädlich sein wie Sonnenstrahlen.
- Beachtet die Nährwerte von Gemüse und Getreide bei guter Qualität.
- Baldrian, Moschus und Zedernharz sind gute Mittel
- Der Zusammenprall von Klang- und Lichtwellen kann schwere Gehirnstörungen bewirken.
- In hohen Gebirgen sollte man Wein, Kaffee, Pfeffer, Gewürze und starken Tee meiden.
- Alle Weine, außer zu Heilzwecken, werden abgelehnt.

- Menschen mit ungesunden Ausstrahlungen sollte man aus dem Wege gehen.
- Prana kann für eine ganze Gemeinschaft nützlich sein.
- Geistige Blutschande ist die Verbindung von Vater (Feuer) mit Tochter (Wasser) und Mutter (Erde) mit Sohn (Luft).
- Alle Betäubungsmittel sind unerwünscht.
- Gereiztheit entwickelt das stoffliche Nervengift Imperil.
- Lichterscheinungen in den Augen sind Ausfluß von Materia Lucida.
- Wo Prana bewußt gehütet wird, ist die Gesundheit zu Hause.
- Pranayama am Morgen, nicht länger als fünf Minuten, ist nützlich. Kein Fleisch zu essen, sondern Gemüse, Obst und Getreide ist immer nützlich.
- Die Schuhe sollten durch Gummi isoliert sein.
- Opium und Narkotika sind abzulehnen.
- Heiße Milch, Baldrian und Pfefferminze halten den Atem rein. Aloe und Harz, weise angewandt, halten die Lunge rein.
- Schlaf bei offenem Fenster ist für den feinstofflichen Körper nützlich. Pfefferminze ist das beste Desinfektionsmittel.
- Schmutziges Wasser, Springbrunnen und Aquarien im Hause sind gewöhnlich Brutstätten von Krankheiten.
- Nützlich sind ausgedehnte Wannenbäder ohne heftige Bewegungen.
- Die Energie von Materia Lucida ist für Heilzwecke unersetzlich. Sie ist das beste Beruhigungsmittel für die Nerven, da sie eine Brücke zwischen der psychischen Energie der Menschheit und der kosmischen Energie darstellt, deren Vorrat unerschöpflich ist.
- Imperil wirkt nicht nur auf den Erzeuger, sondern auch auf Entfernung.
- Die Menschen können durch ihre natürlichen Ausstrahlungen einen Vorrat neuer Lebenskraft anhäufen. Jene, die im Raum verstreut ist, kann unmittelbar angewendet werden.
- Der Mensch, der die Ursache seiner Müdigkeit kennt, wird sich in weiser Einsicht Rast verordnen, indem er zum Wirken völlig anderer Zentren aufruft.
- Achtet auf jene, die für den Schlaf keiner Finsternis bedürfen. Das Feuer des Geistes vernichtet die Finsternis.
- Rhythmus ist wichtig.
- Hat man eine bestimmte Entwicklungsstufe erreicht, können Schmerzen im Rücken auftreten. Dann sollte man das Bücken vermeiden, weil die Energiesäule aufsteigt wie das Quecksilber im Thermometer.
- Das Vorhandensein der psychischen Energie muß anerkannt werden, sonst kann sie nicht eingesetzt werden.
- Spargel, Sellerie und Knoblauch sind Arzneimittel.
- Baldrian, regelmäßig genommen, ist ein mächtiger Beschützer.
- Neuritis (Nervenentzündung) und Rheumatismus sind feurige Krankheiten und können durch Aktivierung der psychischen Energie leicht geheilt werden.
- Metalle haben eine starke Wirkung auf die psychische

Energie, ebenso farbige Gläser.

- Es ist nützlich Apfel auf dem Tisch zu haben. Die Essenz dieses Obstes ist, solange es nicht fault, für den Atem zuträglich.
- Die Feinfühligkeit der Drüsen ist von Nutzen.
- Der Lebensstrom erzeugt einen ständigen Zufluß an Energie. Wenn die aufnahmefähigen Zentren geöffnet sind, kann nichts den neuen Zustrom hindern.
- Sonnenflecken, der Vollmond, der Durchgang von Planetenkörpern und viele gleich mächtige Umstände beeinflussen die Grundfunktion feinfühligere Menschen.
- Reines Streben bewirkt das Aufblitzen von Feuer. Man muß diese Anfänge und die sie begleitenden Umstände beachten. Deshalb sollte ein echter Beobachtungssinn entwickelt werden.
- Karma ist die komplizierteste Erscheinung, von der zufälligen Tat bis zum Fundament der Beweggründe. Man sollte gründlich erwägen, wann es möglich und von Nutzen ist sich ins Karma anderer einzumischen.
- Liebe ist die wahre Realität und Kostbarkeit.
- Narkotika und Fleischnahrung tragen nicht zur Harmonisierung der physischen mit der astralen Ebene bei.
- Das Schädlichste ist, zu unregelmäßigen Zeiten und ohne Bedürfnis Nahrung zu sich zu nehmen. Der Mensch braucht wenig Nahrung, doch ihre Qualität muß angemessen sein. Man sollte Säuren und künstlich Zubereitetes meiden. Ranzige Butter ist weit schädlicher als vertrockneter Käse.
- Die unglücklichen Familienverhältnisse liegen der Tatsache zu Grunde, daß das geistige Leben in das tägliche Dasein keinen Eingang findet.
- Bakterien schaden den besten Sekretionen und sollten als Feind der psychischen Energie betrachtet werden.
- Lithium wird besonders bei Ablagerungen von psychischer Energie benötigt, denn die Kristalle der psychischen Energie können in der Substanz von Lithium geschützt werden.
- Die Lithium - Salze sind nicht nur gegen Gicht, sondern bei allen unregelmäßigen Ablagerungen von Nutzen. Das Auslaugen des angesammelten Schmutzes reinigt den Weg der psychischen Energie.
- Asbest, einige Glimmerarten, Mangan, Sodaablagerungen sind für Heilzwecke noch nicht voll erforscht.
- Grippeepidemien müssen durch psychische Energie geheilt werden.
- Die Hauptmaßnahmen gegen Krebs sind Vorbeugungsmittel. Wer weder Fleisch, noch Wein, Tabak und Narkotika zu sich nimmt, wer die psychische Energie rein hält, wer sich von Zeit zu Zeit einer Milchdiät unterzieht, wer den Magen reinigt und das Wasser l. verwendet, braucht an Krebs nicht zu denken.
- Sauerstoff ist die Geburtsstätte der Macht des Feuers.
- Die höchste Erfahrung ist die Erfahrung an sich selbst. Sie ist zentrifugal und zentripetal.
- Jede Energie nährt - und die psychische Energie besonders. Die zeitweilige Schwächung der Gliedmaßen sollte einen nicht beunruhigen. Die vergifteten Ströme der Erde wirken vor allem auf die Gliedmaßen.

- Nur ein für Krankheit anfälliger Körper erhält Krankheiten. Nur ein Geist, der bereit ist psychische Energie anzunehmen, erhält sie.
- Freudvolle Arbeit bringt vielfachen Erfolg.
- Nervöse Atemnot rührt oft von Überlastung des Kehles her, ohne diesen bewußt zu gebrauchen.
- Kehle, Zähne und Augen können ohne besondere Erscheinung auf den Kampf der Aufspeicherungen aufmerksam machen.
- Man kann die Wirkung pflanzlicher Substanzen durch Anreicherung des Bodens mit Metallen verstärken.
- Manche Nervenkrankheiten werden durch einen Wechsel des Wohnortes geheilt.  
Die Morgensonne wirkt besonders lebenskräftig und ruft psychische Energie hervor.
- Es gibt zahlreiche Krankheiten, die durch psychische Energie verhütet werden können.
- Bei jeder Arbeit wird Energie geboren, die in ihrem Wesen der Energie des Raumes gleicht.
- Prana ist mit Macht gesättigt. Bemüht euch, seine Gaben herauszuziehen, es ist die offenbarte Kraft des Kosmos.
- Das Lungenzentrum reguliert Prana.
- Ergündet den Rhythmus der kosmischen Energie und versteht den Rhythmus der Evolution.
- Karma bedeutet Arbeit.
- Das Zeitalter des Feuers naht. Findet Mut und Weisheit es anzunehmen.
- Der ganze Raum strahlt Feuer aus, er enthält Prana und Akasha.
- Das Ozon des Raumes und die Strahlen ferner Welten liefern die planetarische Substanz für die Ansammlung neuer Energien.
- Seine Bewußtseinsstufe kann man prüfen, indem man nach drei Jahren die vorher bekannte Musik, Blumen, Bücher usw. bewußt auf sich wirken läßt
- Es ist weise, sich daran zu gewöhnen, daß es weder Ruhe noch ein Ende gibt
- Vergiftungen durch Gedanken schaden mehr als Narkotika.
- Während der Zentrenentflammung nimmt man den Rhythmus kosmischer Energie im Herzen und starke Blähungen im Bauch wahr. Zu beachten sind dabei auch Kehlkopf, Nacken und Scheitel.
- Eine Unzahl von Krankheiten entsteht durch Gedanken.
- Hindernisse im Leben stählen die Lebensenergie.
- Narkotika beruhigen den Intellekt und töten ihn ab.
- Viele Krankheiten können durch psychische Energie behandelt werden.
- Die Schulung der psychischen Energie ist die beste Vorbeugung.
- Schrecklich ist die Zersetzung der Nervensubstanz unter dem Einfluß von Trunksucht und anderen Lastern.
- Durch Einreiben mit Baumharzen wird die Nervensubstanz gestärkt.
- Vergossenes Blut zieht niedere feinstoffliche Wesenheit



ten an, ebenso eine entzündete Haut.

- Das Einatmen von Prana hat nicht nur eine psychische, sondern auch eine chemische Bedeutung, denn Prana ist segensreich für die Feuer und erstickt Gereiztheit.
- Krebs kann durch psychische Energie geheilt werden, denn Mangel an psychischer Energie im Blut läßt diese Krankheit entstehen.
- Heilen durch den Duft von Blumen, durch Harze und Samenkörner war schon im Altertum bekannt. Rosenduft schützt vor Imperil und hat Ähnlichkeit mit Moschus.
- Der Duft von Friesen ist sehr wohltuend für das sympathische Nervensystem. Gerstensamen ist für die Lunge unübertrefflich.
- Bei Kopfschmerzen ist Stille wohltuend.
- Rosen sind zuträglich für Seligkeit.
- Lästerung erzeugt Gift.
- Furcht erzeugt Häßlichkeit.
- Moschus stärkt das Nervensystem und entflammt das Spermetz.
- So wie ein des Schwimmens Unkundiger schwimmen kann, wenn ihm Gefahr droht zu Boden gezogen zu werden, so findet die Wunscherfüllung ihre Lösung, wenn alle Wege abgeschnitten sind. Meistens ist dies auf die Verstärkung der psychischen Energie zurückzuführen
- Zweifel zerstört die Qualität. Seine Wirkung auf das Nervensystem ist verderblich. Die psychische Energie wird durch Zweifel geradezu verzehrt.
- Ferne Erdbeben widerspiegeln sich in feinfühligen Herzen.
- Reinigung des Herzens ist ein echter Segen.
- Die Alten rieten, die Hand auf die Nadeln der jungen Zedern zu halten, damit das kondensierte Prana durch die Fingerspitzen eindringe.
- Die meisten Herzkrankheiten rühren vom Wohlstand her.
- Durch Einatmen werden der Klang (der Stimme) und die Ausstrahlung des Auges verstärkt.
- Wie ein Schwamm Flüssigkeit aufsaugt, so saugen die Poren der Haut die irdischen Gifte der Atmosphäre auf. Durch bewußt aufgenommenes Prana mildert sich der Giftstrom.
- Jeder ist ein Arzt, der das Licht der Seligkeit ausstrahlt.
- Ein Heilmittel, das bewußt aufgenommen wird, hat eine verstärkte Wirkung.
- Ein normaler Organismus braucht keine Massage. Ein entwickelter Geist braucht keine Magie.
- Der Energiestrom der Töne wird durch Konsonanz (harmonisches Zusammenklingen, Gegensatz: Dissonanz) und alle Verbindungen der Dominante verstärkt. Dissonanz ist für Pflanzen und Mineralien schädlich.
- Der Überfluß an psychischer Energie ruft sowohl in den Gliedmaßen als auch in der Kehle und im Magen viele Symptome hervor. Dagegen ist Soda, ebenso wie heiße Milch nützlich.
- Das Heilen durch das Herz ist bei Krankheiten besonders wirksam, weil über das Herz die feinste Energie

übermittelt wird.

- Röntgenstrahlen wirken auf das Herz ein.
- Mütter tragen ihre Kinder nahe dem Herzen, als Allheilmittel, sie zu beruhigen.
- Immunität kommt von dem im Herzen eingelagerten Feuer.
- Heiler durch den Herzstrom wirken sowohl im physischen als auch im feinstofflichen Körper.
- Offenes Feuer, Holzfeuer und Öllampen reinigen den Raum und machen viele Krankheiten zunichte.
- Frauen werden sich der Feinstofflichen Welt oft bewußt, weil die Arbeit ihres Herzens viel feiner ist.
- Das Gehirn ist die Vergangenheit, das Herz ist die Zukunft.
- Steht Moschus nicht zur Verfügung, sollte man die Pflanzen nehmen von denen sich das Tier ernährt.
- Es ist schlecht in seinen Wohnräumen Häute oder Teile von menschenfressenden Tieren aufzubewahren, sowie Gegenstände der Nekromantie (Totenbeschwörung).
- Ein mangelhafter Schlaf bedeutet noch nicht Schlaflosigkeit, diese ist schädlich, weil sie einen von der Feinstofflichen Welt fern hält.
- Weihrauch hat die Eigenschaft die Lebenskraft der Feinstofflichen Welt zu stärken.
- Durch Einreiben mit Duftessenzen in die Haut wird das Nervensystem genährt.
- Das bestrebte Herz ist der beste Schutz vor Besessenheit, aber man muß darauf achten, daß es nicht einschläft.
- Furcht wirkt vor allem auf das Herz und befällt von hier aus die Gliedmaßen.
- Ethik ist ein vorzügliches Mittel gegen Krankheiten.
- Da dem Gedanken schöpferische Energie innewohnt, ist es nützlich, gute Gedanken in den Raum zu senden, denn sie kommen auf den Sender zurück.
- Rechte Bestrebungen vernichten Ansteckungserscheinungen. Ein bestrebter Mensch ist immun.
- Zu einer Zeit, in der die Atmosphäre unerhört verunreinigt ist, muß auf die Atmung geachtet werden.
- Böse Gedanken sind die Quelle sehr vieler Krankheiten, vor allem Herz-, Magen- und Hautkrankheiten. Lenkt daher das Denken auf das Gute.
- Verfeinerung des Herzens verlangt den Verzicht auf Fleischnahrung.
- Arbeit ist das beste Gegenmittel bei Neigung zu Herzverfettung.
- Schläge auf die AURA sind für die Augen und Ohren besonders schmerzhaft, aber sie können auch als Schnitt- oder Stoßwunden empfunden werden.
- Vivisektion am Herzen ist unzulässig.
- Die Beobachtung der Beschaffenheit des Pulses vermittelt ein Bild der Lebensfähigkeit des Herzens.
- Um durch Schwingungen zu heilen ist es notwendig die Beschaffenheit des Pulses zu kennen.
- Alle Arten von Pranayama sind auf das Entfachen des Herzfeuers ausgerichtet, aber das Herzstreben muß dazu kommen.

- Balsam für das Herz sind das Öl der Deodar-Zeder, der Rose, der Moschus und der Bernstein.
- Muttermilch ist für das Herz besser als die Milch einer Amme
- Das Herz ist die Brücke zu den Höheren Welten.
- Bei Herzerweiterung hat der Mensch nicht rechtzeitig mit der Erziehung seines Herzens begonnen.
- Menschen, die einen Kranken besuchen, müssen beobachtet werden, denn viele von ihnen tragen eine geistige Ansteckung in sich
- Eine Untersuchung von Menschen, die reinigend wirken und solchen, die schaden, ist in der Medizin notwendig.
- Der Strom der Herzenergie wird oft auf der rechten Seite des Organismus gefühlt. Die Energie trifft den Kelch und refraktiert naturgemäß von hier auf der rechten Seite des Organismus. Die Schläfen, der Nacken, die Schultern, die Knie und die Gliedmaßen offenbaren ein Gefühl, das dem Abfluß psychischer Energie gleicht.
- Menschenansammlungen sind untersagt, solange die Menschen nicht erkennen, welche wertvolle Energiegefäße sie darstellen.
- Imperil zerfrißt die wertvollsten Energiereflexe.
- Eukalyptusöl reinigt die Wohnräume.
- Der Rat, die unbedeutenden Gedanken zu beherrschen ist der Beginn zur Förderung der Gesundheit des Herzens.
- Ungeordnete Gedanken gleichen Gewürm und bergen oft Gift in sich.
- Jedem vernünftigen Menschen geziemt es Achtung zu haben.
- Der unsichtbare Energieabfluß bei physischer Schläfrigkeit ist ein echtes Zeichen für die Beteiligung an der Abwehr der Finsternis.
- Warnungen vor Böswilligkeit sind nicht nur ein ethisches, sondern auch ein wertvolles Heilmittel.
- Reizbarkeit und Aufregung beim Essen erzeugen sehr starke Gifte. Ein Gegenmittel ist das Trinken von heißer Milch. Soda verstärkt die Wirkung.
- Häufige Pulsschwankungen sind gerade vom siebenten Lebensjahr an charakteristisch, sie hängen mit der endgültigen Besitzergreifung des Geistes zusammen.
- Viel unergründliches Herzklopfen hängt mit der Einwirkung der Feinstofflichen Welt zusammen.
- Man sollte die alte Heilweise mittels Magnet über dem wußt auszuführen.
- Schwarze Magie nimmt stark zu. Schutz bietet das bestrebte Herz.
- Strophantin reguliert nicht nur die Herzenergie, sondern sammelt sie auch. Bei Bedarf kann es ohne Schaden zu nehmen zwei Wochen lang eingenommen werden. Man nehme drei Tage hintereinander sechs Tropfen - einmal täglich am Abend. Bei Herzstörungen kann man es zweimal täglich einnehmen.
- Prana kann nicht künstlich hergestellt werden.
- Das Herz ist die Triebkraft zur Verfeinerung des Geruchs.
- Gewöhnen wir uns daran, das Herz ständig zu fühlen.

- Das Element Feuer, das alles durchdringende, das schöpferische, das Leben spendende muß sehr viel stärker beachtet werden.
- Die Hauptgefahr eines Zentrenbrandes liegt im Solarplexus und im Kehlkopf.
- Bei Operationen sollten die notwendigen Bedingungen für den feinstofflichen Körper geschaffen werden.
- Der feinstoffliche Körper tritt aus dem physischen Körper öfter aus als man denkt.
- Suggestion ist vor allem eine feurige Konzentration.
- Krankheiten können sich besonders entwickeln, wenn es schwierige Ströme gibt. Deshalb sollten die Krankheiten der ganzen Welt beobachtet werden.
- Viele Verbrechen werden unter dem Einfluß von Besessenheit begangen, deshalb sollten solche Menschen nicht bestraft, sondern geheilt werden und zwar durch intensive Arbeit.
- Der Schlaf stellt die Verbindung mit den Engeln dar.
- Man tut gut daran, alle verwesenden Substanzen aus dem Haus zu schaffen, wie z.B. faulende Früchte und welkende Blumen. Denn die niederen Wesenheiten nähren sich von Verwestem.
- Vertrauen muß gepflegt werden.
- Die schlimmsten Feinde jeder Heilung sind Furcht, Reizbarkeit, Versuchung und Zweifel.
- Sorge um das Gemeinwohl führt zur helfenden Hierarchie
- Viele Menschen geben sich satanischen Riten hin und wundern sich dann über Schwindelgefühle und Kopfschmerzen.
- Jedes unnötige Essen ist schädlich.
- Verneinung ist ein erstarrter Zustand und endet gewöhnlich in schwerer Krankheit. Diese kann durch Suggestion geheilt werden.
- Krankheiten der Leber, des Magens, der Nieren, des Zahnfleisches sowie Rheumatismus hängen sehr stark vom Bewußtseinszustand ab und bedürfen der Suggestionsbehandlung