

# Warum wir gesund werden

Wir gehen meist selbstverständlich davon aus, dass es die Therapie ist, die uns von einer Erkrankung genesen lässt. Doch es gibt noch andere Erklärungen. **Text** Martin Koradi

**E**s scheint so selbstverständlich: Wer krank ist, braucht das richtige Heilmittel oder die passende Therapiemethode und wird wieder gesund. Doch Gesundheit und Krankheit sind keine absoluten Grössen, daher nur begrenzt objektivierbar und immer auch Ausdruck von Befindlichkeit und sozialer Bewertung. Heilung hat mit Gesundheit zu tun und mit Krankheit, aber mindestens ebenso auch mit unseren Vorstellungen von diesen. Und diese sind von vielen verschiedenen Faktoren abhängig.

Mit der Frage, warum wir eigentlich wieder genesen, befasst sich auch der deutsche Psychiater Asmus Finzen. Er gibt in seinem leider vergriffenen Buch «Warum werden unsere Kranken eigentlich wieder gesund?» darauf sechs teils provokative Antworten, über die nachzudenken sich lohnt. Warum also werden wir laut Finzen wieder gesund?



## **Wir werden gesund wegen der Therapie, die wir anwenden.**

Dies ist für die meisten Therapeutinnen und Therapeuten jeder Couleur diejenige Antwort, die ihrer Arbeit Sinn gibt. Kein Wunder glauben sie das gerne. Und Kranke, die für eine Behandlung möglicherweise viel Geld und Zeit aufwenden, sind oft sehr schnell von dieser Vorstellung überzeugt. Trotz ihrer Beliebtheit trifft diese Antwort aber wohl seltener zu, als wir uns das vormachen. Der Grund dafür liegt möglicherweise in Finzens zweiter These.



## **Wir werden von alleine wieder gesund.**

Viele Beschwerden und Krankheiten heilen von selbst. Genauer gesagt sind es unsere Selbstheilungskräfte, die uns

gesund machen. Heilung ist dann ein Ausdruck der Kompetenz unseres Organismus. Wer also jede Heilung so gleich und fraglos einem verordneten Medikament oder einem Naturheilmittel zuschreibt, diskriminiert eigentlich die Selbstheilungskräfte seines Körpers. Doch die vermeintliche Gesundung könnte auch eine Täuschung sein.



## **Wir werden gar nicht wieder gesund.**

Es sieht also nur so aus, als wenn wir gesund würden. Viele chronische Krankheiten haben typischerweise einen schwankenden Verlauf. Gute Phasen mit leichten Beschwerden wechseln mit Rückfällen ab. Therapeutische Hilfe suchen wir oft an einem Tiefpunkt. Vom natürlichen Krankheitsverlauf her steht dann ein Aufschwung unmittelbar vor der Tür. Diese Besserung interpretieren wir womöglich als Heilung und führen sie auf die angewendete Therapie zurück. Doch der enttäuschende Rückfall folgt auf dem Fuss.

Die schwankenden Verläufe chronischer Krankheiten sind eine grosse Herausforderung für die Betroffenen und für die behandelnden Fachleute. Weder überzogene Hoffnungen noch Resignation sind hilfreich. Es gibt Krankheiten, die nicht heilbar sind. Das gehört zur menschlichen Existenz. In solchen Fällen führen überzogene Hoffnungen zur endlosen, teuren, kraft- und zeitraubenden Suche. Und sie lenken davon ab, dass es auch darum gehen könnte, die Krankheit als Teil des eigenen Lebens zu akzeptieren, und zu lernen, trotz der Krankheit möglichst viel Lebensqualität zu erreichen.

In solch schwierigen Situationen schürt die Alternativmedizin mit ihren Methoden nicht selten überzogene Hoffnungen. Wo die Schulmedizin an

naturgegebene Grenzen stösst, versprechen komplementärmedizinische Therapeuten oft Heilung. Man muss nur das richtige Naturheilmittel finden, dann ist Gesundheit machbar. «Die Natur weiss immer eine Lösung»: So formulierte es eine Heilpraktikerin kürzlich an einem Krebskongress – und blendete dabei offenbar aus, dass ein Tumor auch Natur ist.

Dass sich hinter solchen Aussagen ein etwas naiver Allmachtsglaube an alternativmedizinische Methoden verbirgt, der sonst gerne der Schulmedizin unterstellt wird, bleibt dabei oft unerkannt.

Für Behandelnde sind chronische Verläufe eine Herausforderung. Hier ist nicht die attraktive Heilerrolle gefragt, sondern die langjährige Begleitung durch Hochs und Tiefs, bei der man immer auch mit den Grenzen der eigenen Behandlungsmethoden konfrontiert wird. Diese Art therapeutischer Begleitung ist eine anspruchsvolle Aufgabe, nicht zuletzt auf der Beziehungsebene. Dabei können gerade auch Berufsleute aus Naturheilkunde beziehungsweise Komplementärmedizin eine wichtige Rolle spielen, wenn sie fähig sind, sich den eigenen Grenzen zu stellen.

Für viele Therapeuten besonders provokativ ist wohl Finzens vierte These.



## **Wir werden trotz der Therapie wieder gesund.**

Glücklicherweise überstehen die meisten Menschen auch unnötige und belastende Behandlungen. Waren es früher Aderlässe, Einläufe, Abführ- und Brechkuren, welche die Kranken überleben mussten, so sind es heute beispielsweise überflüssige Operationen oder Untersuchungen. Vor allem Privatversicherte scheinen einem erhöh-

ten Risiko für überflüssige Behandlungen ausgesetzt zu sein. Für fundierte Entscheidungen lohnt sich deshalb oft das Einholen einer Zweitmeinung vor einer Operation.



## **5** *Wir werden aufgrund der Therapie gesund – aber nicht wegen deren Wirkfaktoren.*

Jede Therapie hat neben den beabsichtigten Effekten auch unspezifische Wirkungen, die oft schwer fassbar, aber darum nicht weniger bedeutend sind. Diese vielschichtigen Einflüsse werden häufig unter dem Begriff Placebo-Effekt zusammengefasst. Dazu gehört die Erwartungshaltung des kranken Menschen, die Hoffnungen, die er mit einer spezifischen Behandlung verbindet.

Eine grosse Rolle spielt die Beziehung zwischen der behandelnden und der kranken Person. Steigern lässt sich die Placebo-Wirkung erwiesenermassen durch ehrliche Anteilnahme sowie vertrauensbildende Signale und Rituale, aber auch durch eine gewisse Zelebrierung der diagnostischen oder therapeutischen Massnahmen. Am besten wirkt eine Behandlung, wenn nicht nur die Patientin, sondern auch die Therapeutin von der Wirksamkeit überzeugt ist. Der Placebo-Effekt hat aber besonders bei schweren Krankheiten seine klaren Grenzen.

Viele angebliche Wunderheilungen sind auf eine falsche Diagnose zurückzuführen. Die Krankheit, gegen welche die Therapie geholfen haben soll, war also gar nicht real vorhanden. Oder:



## **6** *Wir waren gar nicht krank.*

Ein grosses Problem stellt in diesem Zusammenhang die zunehmende Medi-





### **Der Autor**

Martin Koradi ist diplomierter Drogist und seit 1983 Dozent für Phytotherapie mit eigener Schule. Er leitet Heilpflanzen-Exkursionen und engagiert sich durch Ausbildung von Pflegefachleuten für die Integration von Heilpflanzen-Anwendungen in Pflegeheimen, Spitex und Kliniken. Er absolviert seit 1999 ein philosophisches Privatstudium, um Naturheilkunde mit Erkenntnissen der Philosophie zu verbinden.

⇒ [www.phytotherapie-seminare.ch](http://www.phytotherapie-seminare.ch),  
[www.heilpflanzen-info.ch](http://www.heilpflanzen-info.ch)

kalisierung dar. Darunter versteht man die Behandlung von eigentlich gesunden Menschen, die als krank und daher therapiebedürftig erklärt werden. Im medizinischen Bereich erfolgt die Medikalisierung in der Regel über die Aufstellung von Normen. Als krank und behandlungsbedürftig gilt dann, wer diesen Normen nicht entspricht. Wird irgendein Grenzwert gesenkt, brauchen plötzlich unzählige Menschen eine Therapie, obwohl sie sich möglicherweise völlig gesund fühlen.

Ein hoher Medikalisierungsdruck besteht zum Beispiel in bestimmten Lebensphasen der Frau wie in der Schwangerschaft oder während der Wechseljahre, aber auch das Älterwerden generell ist von diesem Phänomen betroffen. Wer in der zweiten Lebenshälfte keine Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, handelt schon fast verantwortungslos. So wird es uns jedenfalls gemeinhin eingetrichtert. Mehr oder weniger subtil wird uns ständig die Botschaft vermittelt, dass wir nur mit irgendwelchen Mittelchen gesund bleiben können. So ganz allein schaffe unser Organismus das nicht. Die stete Verunsicherung höhlt das Vertrauen in unseren Körper aus.

An diesem Punkt empfiehlt sich auch eine gute Portion Wachsamkeit gegenüber der Naturheilkunde und Komplementärmedizin. Denn Medikalisierungstendenzen sind auch hier unübersehbar. Das fängt schon im Kleinkinderalter an. Ein Kind kann kaum mehr seinen Ellenbogen am Stuhlbein anschlagen, ohne dass Mütter und Väter nicht sofort mit Notfalltropfen und Globuli zu Hilfe eilen. Selbst die Kindheit wird hier schon medikalisiert.

Sehr genau unter die Lupe zu nehmen sind auch die jeden Frühling propagierten Entschlackungs-, Blutreinigungs- und Entgiftungskuren. Zuerst wird uns eingeredet, wir seien verschlackt und vergiftet. Anschliessend

verkauft man uns den internen Frühlingsputz, meistens auf der Basis von Abführmitteln und oft verbunden mit dem unsinnigen Versprechen einer Gewichtsabnahme.

Es lohnt sich an diesem Punkt genau nachzufragen, um welche Art von Schlacken oder Giften es sich denn eigentlich genau handeln soll, die da eliminiert werden müssen. Die Antworten darauf bleiben in der Regel so nebulös wie der Begriff selber. Denn Schlacken ist eine medizinhistorisch interessante, aber zweifelhafte Metapher für alles Mögliche.

Medikalisierung im Bereich der Naturheilkunde und Komplementärmedizin geschieht oft auch über die Verwendung von anderen vagen Begriffen wie Leberschwäche, Energiedefizit, Mangel an Lebenskraft. Detailliertes Nachfragen schützt gegen Medikalisierung: Was genau? Wie genau? Warum genau?

### **Auf die Therapie fixiert**

Aus den sechs Antworten des Asmus Finzen lassen sich viele Schlussfolgerungen ziehen. Wichtig wäre, dass wir alle diese sechs Möglichkeiten für eine Gesundheit in Betracht ziehen und nicht vorschnell annehmen, dass es immer die Therapie ist, die uns heilt. Es ist bei vielen Menschen eine gewisse Therapiefixiertheit zu erkennen, die selber nicht mehr gesund ist. Womit ich aber keineswegs die Berechtigung angemessener Therapien infrage stellen möchte – das wäre auch wieder ziemlich einseitig. ♦





# QUALITÄT AUS EUROPA!

MIT DER BESTEN GARANTIE DIE WIR KENNEN, DIE DEERBERG GARANTIE®



**Think!**  
Gesunde Schuhe • Bewusst • Schön.



Lieblings-Sandale „Esther“  
zum Kennenlernpreis!  
**129,<sup>90</sup> sFr.**

Auf 262 Seiten über 1000 tolle  
Schuhe & Wohlfühlkleidung!  
Gleich anfordern und die  
Deerberg-Qualität entdecken!

Rufen Sie uns **kostenlos** an unter:

**0800 / 200 105**

**www.deerberg.ch**

**15,- sFr. geschenkt!**  
Einfach Ihren Gutschein-Code: **2EbCH2010**  
bei der ersten Bestellung online oder per  
Telefon angeben & **gleich sparen.**  
(Gültig nur für Neukunden  
bis zum 30.06.2010)