

# **Bachelorarbeit**

**Physiologie**

## **„Komplementäre Heilmethoden“**

**Medizinische Universität Graz  
Gesundheits- und Pflegewissenschaft**

**vorgelegt von**

Martina Wagner

Matrikelnummer: 0633045

**Begutachterin: Ao. Univ. Prof<sup>in</sup>. Dr<sup>in</sup>. phil. Anna Gries**

Harrachgasse 21/V, 8010 Graz

**Datum der Einreichung:**

27.06.2013

## **Ehrenwörtliche Erklärung:**

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Bakkalaureatsarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe, andere als die angegebenen Quellen nicht verwendet habe und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Weiters erkläre ich, dass ich diese Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt habe.

Graz, am 27.06.2013

Martina Wagner

A handwritten signature in blue ink that reads "Martina Wagner". The signature is written in a cursive style with a long, sweeping tail on the final letter.

## Inhaltsverzeichnis:

<b>1 Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>2 Begriffsklärung:</b> .....	<b>2</b>
2.1 <i>Komplementärmedizin</i> .....	2
2.2 <i>Ganzheitliche Medizin, Holismus</i> .....	2
2.3 <i>Naturheilkunde, Naturismus</i> .....	3
2.4 <i>Alternativmedizin</i> .....	3
2.5 <i>Außenseitermethode</i> .....	3
<b>3 Medizinisches System in Österreich:</b> .....	<b>4</b>
3.1 <i>Schulmedizin</i> .....	4
<b>4 Unterteilung naturwissenschaftlicher Heilverfahren:</b> .....	<b>5</b>
4.1 <i>Klassische Naturheilverfahren</i> .....	5
4.1.1 Ernährungstherapie .....	5
4.1.2 Atem-/Bewegungstherapie und Massageverfahren.....	5
4.1.3 Hydro-/Thermotherapie .....	5
4.1.4 Phytotherapie .....	6
4.1.5 Ordnungstherapie und Entspannungsverfahren.....	6
4.2 <i>Traditionelle Naturheilverfahren</i> .....	6
4.3 <i>Regulationsmedizin</i> .....	6
<b>5 Geschichte der Komplementärmedizin:</b> .....	<b>7</b>
<b>5 Anamnese, Diagnostik und Behandlung:</b> .....	<b>8</b>
5.1 <i>Anamnese</i> .....	8
5.2 <i>Diagnostik</i> .....	8
5.2.1 <i>Irisdiagnose</i> .....	9
5.2.2 <i>Kinesiologisches Testverfahren</i> .....	9
5.2.3 <i>Pulsdiagnose</i> .....	9
5.2.4 <i>Segment-, Reflexzonendiagnose</i> .....	9
5.2.5 <i>Zungendiagnose</i> .....	10
5.3 <i>Behandlung</i> .....	10
<b>6 Wissenschaftlichkeit in Naturheilverfahren:</b> .....	<b>10</b>
6.1 <i>Wirksamkeit</i> .....	10
6.1.1 <i>Randomisierte Studien</i> .....	11
6.1.2 <i>Kontrollierte Studien</i> .....	11
6.1.3 <i>Klinische Studien</i> .....	11

<b>7 Naturheilverfahren in Versorgungssystemen: .....</b>	<b>12</b>
7.1 <i>Naturheilverfahren in der stationären Versorgung</i> .....	12
7.2 <i>Naturheilverfahren in der ärztlichen Praxis</i> .....	12
<b>8 Komplementäre Heilmethoden: .....</b>	<b>13</b>
8.1 <i>Shiatsu</i> .....	13
8.2 <i>Akupressur</i> .....	14
8.3 <i>TCM</i> .....	15
8.4 <i>Akupunktur</i> .....	18
8.5 <i>Fußreflexzonen Massage</i> .....	19
8.6 <i>Yoga</i> .....	20
8.7 <i>Homöopathie</i> .....	21
8.8 <i>Autogenes Training</i> .....	23
<b>9 Vor- und Nachteile der Alternativmedizin.....</b>	<b>24</b>
<b>10 Vergleich Schulmedizin und Komplementärmedizin:.....</b>	<b>27</b>
<b>11 Schlussfolgerung:.....</b>	<b>32</b>

## **1 Einleitung**

In der folgenden Arbeit beschäftige ich mich mit dem Thema „Komplementäre Heilmethoden“, da ich die Annäherung zwischen der herkömmlichen Schulmedizin und den alternativen Behandlungsmethoden mit großem Interesse verfolge.

Im Rahmen dieser Arbeit führte ich eine empirische Literaturrecherche in Bibliotheken und Internetdatenbanken durch. Dabei stellte ich fest, dass wichtige Studien bzw. wissenschaftlich überprüfbare Forschungsergebnisse zu den einzelnen Methoden weitgehend fehlen und sich eine Bewertung dieser als schwierig gestaltet. Damit verbunden resultierte die Forschungsfrage, welche wissenschaftlich anerkannten Wirkungsnachweise zu den einzelnen komplementären Heilmethoden vorliegen. Daneben stellte sich auch die Frage, welche Methoden ergänzend zur Schulmedizin angewendet werden.

Im Vordergrund steht dabei, die einzelnen Behandlungsmethoden, die ergänzend zur Schulmedizin angeboten werden, aufzuzeigen und die Wirkungsweise des Heilungsprozesses zu erforschen. Es bedarf sicher noch einiger Jahre Forschungsarbeit, um ein richtiges Zusammenspiel zwischen der herkömmlichen Schulmedizin und der Alternativmedizin zu finden.

Zu Beginn meiner Arbeit möchte ich die verschiedenen Begriffe der Komplementärmedizin klären. Im nächsten Abschnitt möchte ich auf den historischen Hintergrund näher eingehen. Danach folgt ein kurzer Überblick der alternativen Heilverfahren in Österreich. Als weiteren Punkt möchte ich einige Methoden der Komplementärmedizin sowie deren Wirkungsnachweise beschreiben. Im Anschluss daran habe ich mich dafür entschieden, einen Vergleich zur Schulmedizin anzustellen. Abschließend möchte ich noch persönlich zu dieser Arbeit Stellung nehmen.

In Europa beträgt die Inanspruchnahme komplementärmedizinischer Methoden der Bevölkerung in Griechenland 14,8 %; in Italien 73,1 % und in Österreich 26 %. Methoden die am häufigsten Anwendung finden, sind Homöopathie, Phytotherapie, Massage, Relaxation und Vitamintherapie. Als häufigste Gründe für die Wahl dieser Methoden können Schmerzen, Schlafstörungen, Depressionen und gastrointestinale Störungen genannt werden. (vgl. Komplementärmedizin in Österreich Wien, 2009, Internet)

## **2 Begriffsklärung:**

Im Bereich abseits der etablierten wissenschaftlichen Medizin bietet sich eine Vielfalt an Begriffsdefinitionen. Genaue Definitionen bzw. eine wissenschaftlich definierte Terminologie für Alternativmedizin sind bzw. ist kaum zu finden. Darüber hinaus werden Synonyme wie Komplementärmedizin, traditionelle Medizin, Ethnomedizin, ganzheitliche Medizin, Naturheilkunde, biologische Medizin, unkonventionelle Heilmethoden, um nur einige zu nennen, verwendet. Aus diesem Grund werden zu Beginn die häufigsten Begriffe näher beschreiben. (vgl. Princic 2011, S. 14)

### **2.1 Komplementärmedizin**

Komplementärmedizin, als internationaler Sammelbegriff, wird als Ergänzung zur naturwissenschaftlichen Schulmedizin gesehen. Der Fokus hierbei liegt in der ganzheitlichen Heilung von Körper, Geist und Seele und Anwendung verschiedenster Heilmethoden wie beispielsweise Akupunktur oder Traditionelle Chinesische Medizin. Die Komplementärmedizin wird auch des Öfteren als Synonym für Alternativmedizin verwendet. (vgl. Princic 2011, S. 15)

### **2.2 Ganzheitliche Medizin, Holismus**

„Der Holismus wird als eine naturphilosophische und wissenschaftstheoretische Position angesehen.“ Unter ganzheitlicher Medizin versteht man in Österreich die Betrachtungsweise des Körpers und der Ursachen von Krankheiten. Insofern wird in der Diagnosestellung der psychosomatische und psychosoziale Aspekt einer Krankheit berücksichtigt und der Patient wird als Mensch in den Mittelpunkt gestellt. (vgl. Princic 2011, S. 15-16)

### **2.3 Naturheilkunde, Naturismus**

Die Naturheilkunde ist die Lehre von Naturheilmitteln sowie Naturheilverfahren und beinhaltet das Ursprüngliche - also natürlich Gewachsene („Zurück-zur-Natur“). Insofern steht nicht nur das Heilen von Menschen durch die Natur, sondern es stehen auch bestimmte Werte und Einstellungen im Zentrum. Die Naturheilkunde kann als ein Teil des Naturismus gesehen werden.

Naturheilkunde ist demnach eine bestimmte Vorstellung von Gesundheit und Krankheit sowie die Erklärung von deren Ursprung und Wesen. Dabei werden bestimmte Naturheilverfahren angewendet, wie die Verwendung naturbelassener Nahrungsmittel und die Anwendung von Wasser, Luft und Licht. (vgl. Princic 2011, S. 16-17)

### **2.4 Alternativmedizin**

Die Alternativmedizin beschreibt etwas „Anderes“, „Alternatives“ zur naturwissenschaftlichen Medizin und impliziert zwei oder mehrere Möglichkeiten. Dabei gibt es vor allem in Europa keine strikte Trennung zwischen den verschiedenen Verfahren und Methoden wie europäischen Heilverfahren als auch fernöstlichen Heilmethoden. (vgl. Princic 2011, S. 18-21)

Heute wird anstelle von „alternativ“, häufiger der Begriff „komplementär“ verwendet. Damit ist eine ergänzende bzw. begleitende Behandlung gemeint. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S10).

### **2.5 Außenseitermethode**

Bei der Außenseitermethode liegt der Schwerpunkt in der Heilung von Körper und Psyche. Die Außenseitertherapien werden von ÄrztInnen durchgeführt, indem sie zusätzlich zur Allgemeinmedizin beispielsweise Akupunktur oder Homöopathie anbieten. Im Gegensatz dazu wird die Alternativmedizin überwiegend von medizinischen Laien durchgeführt. (vgl. Princic 2011, S. 21)

### **3 Medizinisches System in Österreich:**

In der österreichischen Medizin herrscht eine Vielfalt an medizinischen Methoden, die auf naturwissenschaftlichen, als auch humanwissenschaftlichen Grundlagen beruhen. Das Konzept der „bio-psycho-sozialen Medizin“ stellt hierbei das Grundkonzept der Medizin dar. In Österreich wird die naturwissenschaftliche Medizin von der Schulmedizin differenziert.

Die 3 Säulen der Medizin in Österreich:

- Die wissenschaftliche Medizin – biopsychosoziale Wissenschaft, welche als Theorie an den Universitäten gelehrt wird.
- Eine praktische und fachspezifische Ausbildung zum „*ludus practicandi*“ (Ausbildung Allgemeinmediziner oder Facharzt)
- Klinische Erfahrung (Arzt, der seine eigenen Ansichten in die Arbeit mit einbringt). (vgl. Princic 2011, S. 21-22)

#### **3.1 Schulmedizin**

Die Schulmedizin ist naturwissenschaftlich orientiert und beinhaltet universitär gelehrtes Wissen, als auch ärztliche Fachpraxis. Der Begriff Schulmedizin wird manchmal in ironischer Form verwendet bzw. von Kritikern in abwertender Art und Weise missbraucht.

In der Schulmedizin finden wir auch eine naturwissenschaftliche Strömung.

Die naturwissenschaftliche Medizin wird an den Universitäten gelehrt und ist ein Teil der gesamten Medizin. Sie beinhaltet beispielsweise das Körperverständnis, d.h. alle physischen und greifbaren Bestandteile wie Organe, Zellen, Muskeln, Gewebe, Flüssigkeiten, Knochen, welche messbar sind und sich in ihre chemischen Bestandteile zerlegen lassen.

In der Komplementärmedizin wird zwischen den einzelnen Naturheilmethoden unterscheiden. (vgl. Princic 2011, S. 142)

## **4 Unterteilung naturwissenschaftlicher Heilverfahren:**

### **4.1 Klassische Naturheilverfahren**

Naturheilverfahren sind in die konventionelle Medizin gut eingegliedert und fundiert, wie beispielsweise die Ernährungstherapie. Sie sind genau definiert und werden von der Komplementärmedizin abgegrenzt. Die klassischen Naturheilverfahren können in die 5 Säulen der Naturheilkunde gegliedert werden, dazu zählen: (vgl. Schmiedel, Augustin 2008, S. 4)

#### **4.1.1 Ernährungstherapie**

Diese Therapieform ist individuell zugeschnitten und findet präventiv bzw. bei bestehenden Erkrankungen Anwendung. Die Ernährungstherapie ist in verschiedenen Bereichen, z.B. im Rahmen eines klinischen Aufenthaltes einsetzbar. (Rohkost, Fasten, Diäten, Heilfasten). (vgl. Matreitz 2007, S. 28-29)

#### **4.1.2 Atem-/Bewegungstherapie und Massageverfahren**

Umfasst alle Therapieformen die Bewegung beinhalten und im Rahmen rehabilitativer oder vorbeugender Maßnahmen eingesetzt werden. Anwendung dieser Therapieformen ergibt sich bei mangelnder Beweglichkeit, dadurch verbundenen Schmerzen, als auch sonstigen motorischen Störungen. (klassische Massage, Krankengymnastik, manuelle Lymphdrainage, Reflexzonenmassage). (vgl. Matreitz 2007, S. 20-23)

#### **4.1.3 Hydro-/Thermotherapie**

Bezeichnet die Anwendung von Wasser und Wärme zu Therapiezielen. Schon im alten Rom und in Japan waren diese Therapieformen bekannt. Hydro- und Thermotherapien beruhen im Allgemeinen auf den „Kneipp`schen Anwendungen“. Diese Hydrotherapie ist eine Art Reizregulationstherapie und wird bei Fieber, rheumatischen Erkrankungen, Durchblutungsstörungen, Hyper-/Hypotonie, Infektionskrankheiten als auch stressassoziierten Erkrankungen angewendet. Es gibt verschiedenste Anwendungsformen wie Kälteanwendungen, Wärmeanwendungen, Wechselanwendungen (in Form von Bädern, Wickeln, Waschungen, Güssen, Packungen). (vgl. Matreitz 2007, S. 13-16)

#### **4.1.4 Phytotherapie**

Phytotherapie, auch bekannt als Pflanzenheilkunde, arbeitet mit der Heilwirkung von Pflanzen und ist ein Teil der Schulmedizin. Die Wirksamkeit dieser Therapie ist wissenschaftlich belegt und die unterschiedlichen Wirkstoffe der Pflanzen finden ebenso im klinischen Bereich Anwendung. (Vitamine in Hagebutte oder Sanddorn) (vgl. Matreitz 2007, S. 30-32).

#### **4.1.5 Ordnungstherapie und Entspannungsverfahren**

Sind ganzheitliche Sichtweisen, in der physische, psychische und soziale Faktoren als Prävention und Behandlung miteinbezogen werden. Sie verbinden die 5 Säulen der klassischen Naturheilkunde. Ziel dabei ist es, die Stabilität sowie die Ordnungsfähigkeit, Selbstregulation und die Unterstützung von PatientInnen zu fördern.

(vgl. Matreitz 2007, S. 24-25).

#### **4.2 Traditionelle Naturheilverfahren**

In der traditionellen Naturheilkunde finden wir Verfahren, die schon Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende alt sind, wie etwa die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) oder Ayurveda. Einige dieser Heilverfahren sind gut erforscht bzw. auch teilweise belegt, andere basieren nur auf Erfahrungen. (vgl. Klassifikation der Naturheilverfahren München, Internet)

#### **4.3 Regulationsmedizin**

Die Regulationsmedizin beschäftigt sich mit diagnostischen und therapeutischen Verfahren zur Unterstützung körpereigener Regulationsmechanismen. Als Beispiel wäre die Homöopathie zu nennen.

Es gibt noch weitere Einteilungen in anerkannte und nicht anerkannte Heilverfahren auf die ich nicht näher eingehen werde.

Allen Verfahren gemein ist die Anregung zur Selbstheilung. Und nahezu alle Naturheilverfahren haben einen physischen, als auch psychischen Einfluss auf den Körper. Andere Faktoren spielen nicht nur in der komplementären Medizin eine wesentliche Rolle, sondern ebenso in der Schulmedizin. (vgl. Schmiedel, Augustin 2008, S. 4)

## **5 Geschichte der Komplementärmedizin:**

Bereits im Mittelalter gab es eine Trennung zwischen studierten Ärzten und Naturheilkundigen. Ende des 19. Jahrhunderts entstand ebenfalls die empirische Heilkunde und der Ansatz natürlicher Behandlungsmethoden wie Schröpfen, Aderlass oder Schwitzkuren. (vgl. Bierbach 2009, S. 1-4)

Im 19. Jahrhundert gab es auch das sogenannte „Kurierverbot“. Demnach war es Laien nicht gestattet, Kranke zu behandeln. Nur Ärzten war die Behandlung vorbehalten.

Durch die in der Gewerbeordnung festgelegte Auffassung des Kurierverbots im Jahre 1869 war auch ohne Zulassung bzw. Ausbildung eine Behandlung möglich, wodurch die Anzahl an NaturheilerInnen stieg. Es war ebenso nicht gestattet, sich als Arzt auszugeben bzw. einen akademischen Titel zu verwenden. Damit erreichte man auch die nötige Trennung zwischen Ärzten und HeilpraktikerInnen. (vgl. Bierbach 2009, S. 1-4)

Der Durchbruch hin zur naturwissenschaftlich begründeten Medizin erfolgte durch den deutschen Arzt Virchow. Er gilt als Gründer der Zellulärpathologie durch die Beschreibung von Krankheiten als kleinste Einheit (Zelle) im Körper. Aufgrund dieser Objektivierung der Medizin mittels Analysen, Messungen, Abtastungen des Körpers, war eine Abgrenzung zur Naturheilkunde möglich. (vgl. Prinic 2011, S. 24-28)

Zurzeit des Nationalsozialismus war aufgrund des Heilpraktikergesetzes, der Durchführungsverordnung und Kontrollen eine Ausübung des Heilpraktikerberufes fast unmöglich. 1957 wurde die Heilpraktikertätigkeit durch das Bundesverwaltungsgericht als Beruf in Deutschland wieder anerkannt. In Österreich dagegen ist die Ausübung von Heilverfahren nur ÄrztInnen erlaubt. Der Beruf des Heilpraktikers, der Heilpraktikerin sowie deren Ausbildung sind aufgrund des Ärztegesetzes verboten.

Im Verlauf der Geschichte ist zu erkennen, dass viele alternative Heilmethoden früher auch in der konventionellen Therapie zu finden waren. Diese waren somit auch ein Teil der Schulmedizin. (vgl. Prinic 2011 S. 24 – 28)

In der Komplementärmedizin ist für die individuelle Therapie eine ganzheitliche Anamnese und Diagnostik grundlegend, weswegen sich ÄrztInnen im komplementärmedizinischen Bereich mehr Zeit für die Diagnosestellung sowie Anamnese nehmen. In Österreich ist die Diagnostik und Behandlung von Krankheiten ausschließlich gesetzlich geregelten Gesundheitsberufen gestattet. (vgl. Komplementär/Alternativmedizin Wien, 2012, Internet)

## **5 Anamnese, Diagnostik und Behandlung:**

In der Komplementärmedizin ist für die individuelle Therapie eine ganzheitliche Anamnese und Diagnostik grundlegend. Weshalb sich ÄrztInnen mehr Zeit für die Diagnosestellung sowie Anamnese nehmen. In Österreich ist die Diagnostik und Behandlung von Krankheiten ausschließlich gesetzlich geregelten Gesundheitsberufen gestattet. (vgl. Komplementärmedizin und sonstige komplementäre Methoden Wien, 2012, Internet)

### **5.1 Anamnese**

Beim Anamnesegespräch ist Detailwissen gefragt, daher nimmt sich die Ärztin, der Arzt die nötige Zeit um die Krankengeschichte zu erkunden. Sie bzw. er achtet dabei auf genaue Angaben und berücksichtigt darüber hinaus die wichtigsten Faktoren wie Alter, Geschlecht, Vorerkrankungen, Familienanamnese etc. (vgl. Kraft, Stange 2010, S. 106-107)

### **5.2 Diagnostik**

Die komplementäre Diagnose wird ergänzend zur konventionellen Diagnose angeboten. Die Diagnostik erfolgt anhand von Gesprächen und Wahrnehmung körperlicher Veränderungen. Im Übrigen kann man zwischen verschiedenen diagnostischen Verfahren wählen. Einige Verfahren sind nicht wissenschaftlich überprüft bzw. empirisch untersucht. Die Validität, also Zuverlässigkeit, ist ebenfalls eher gering, da der Interpretationsspielraum sich als zu groß erweist. Die Diagnose dürfen in Österreich prinzipiell nur ausgebildete ÄrztInnen stellen bzw. nicht von Laien durchgeführt werden. Einige Diagnosetechniken werden im Anschluss aufgezeigt: (vgl. Kraft, Stange 2010, S. 108-111)

### **5.2.1 Irisdiagnose**

Auch Iridologie genannt, ist ein Diagnoseverfahren zur Entdeckung systemischer Erkrankungen. Sie beruht auf der Annahme, dass sich alle Organe in der Iris widerspiegeln bzw. alle Organe durch die Nerven mit den Augen verbunden sind. Mittels Iris-Mikroskop werden erblich bedingte Schwächen und Erkrankungen sichtbar. Diese Diagnose wird generell durch andere Diagnoseverfahren ergänzt. (vgl. Bierbach 2009 S. 144)

### **5.2.2 Kinesiologisches Testverfahren**

Die Diagnose erfolgt durch einen Muskeltest. Die Muskelspannung gibt Auskunft über den funktionellen Zustand des Körpers. Hier lassen sich gesundheitliche Störungen als Schwäche in Muskelgruppen erkennen und es lassen sich angeblich gesundheitliche Störungen früh erkennen und behandeln. (vgl. Bierbach 2009, S. 146-147)

### **5.2.3 Pulsdiagnose**

Die Pulsdiagnose gilt als eine der grundlegendsten Untersuchungstechniken in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Diese Diagnose gibt Auskunft über den Gesamtzustand, wobei Faktoren wie Alter und Geschlecht zu beachten sind. Beim Ertasten des Pulses wird auf die Strömung, Frequenz, Tiefe und den Rhythmus geachtet. Abweichungen von einem kräftigen, gleichmäßigen Puls können auf funktionelle Störungen oder Erkrankungen hindeuten. In der chinesischen Medizin werden 28 pathologische Pulse unterschieden. (vgl. Bierbach 2009, S. 147)

### **5.2.4 Segment-, Reflexzonendiagnose**

Bei dieser Diagnoseform spiegeln die Reflexzonen an der Hautoberfläche (z.B. Extremitäten) alle Organe wider. Hautirritationen können demnach Störungen der inneren Organe sein (z.B. Verhärtungen wie Gelosen). In der Fußreflexzonendiagnose reagieren die Zonen gestörter Organe schmerzhaft. (vgl. Bierbach 2009, S. 148)

### **5.2.5 Zungendiagnose**

Diese Diagnosetechnik ist ein Teilbereich der TCM-Diagnose. Die Beweglichkeit, Form, Beschaffenheit, Größe und Farbe des Zungenbelages geben Auskunft über die inneren Organe. Organstörungen können sich in verschiedensten Formen an der Zungenoberfläche zeigen. (vgl. Bierbach 2009, S. 147)

### **5.3 Behandlung**

Die Anamnese und Diagnostik bieten die Grundlage für die weitere Behandlung. Nicht alle Behandlungsarten sind eindeutig definiert. Zu den komplementärmedizinischen Behandlungsarten gehören z.B. alle Naturheilverfahren wie Homöopathie oder Akupunktur, um nur ein paar zu nennen. Die Wirkungen der Behandlungen sind vielfach nicht wissenschaftlich überprüft und beruhen größtenteils nur auf Placeboeffekten. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 15).

## **6 Wissenschaftlichkeit in Naturheilverfahren:**

Die Komplementäre Medizin basiert wie die konventionelle Medizin auf Erfahrungen. Es ist deshalb wichtig, das Wissen aus der Erfahrungsmedizin mit allgemein anerkanntem Wissen zu vergleichen und ständig zu prüfen. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 11).

### **6.1 Wirksamkeit**

Bei der Wirksamkeit stellen sich zunächst die Fragen, wie diese nachgewiesen wurde, nach welchem Verfahren man vorgegangen ist und wie viele Ergebnisse positiv bzw. negativ sind. In der Komplementärmedizin stellt sich das Problem, dass alle PatientInnen eine individuelle Behandlung erhalten und somit standardisierte Methoden schwerer anzuwenden sind.

Zur verlässlichen Beurteilung wäre eine größere Personenzahl mit derselben Erkrankung und der gleichen Behandlung nötig. Eine Empfehlung wäre aus dieser Sicht die Auswertung mittels randomisierter, kontrollierter, klinischer Studien, die im Anschluss erklärt werden. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 18-22).

Randomisierte kontrollierte Studien (RCT's) werden auch als Goldstandard in der klinischen Forschung bezeichnet und belegen die Kausalität, also Wirksamkeit, einer neuen Studie. (vgl. Randomisierte kontrollierte Studien Köln, 2011, Internet)

### **6.1.1 Randomisierte Studien**

In dieser Studie wählen die StudienteilnehmerInnen die Gruppenzugehörigkeit nicht selber sondern werden durch Zufall einer Kontroll- oder Behandlungsgruppe zugeteilt.

(vgl. Federspiel, Herbst 2005 S. 19).

### **6.1.2 Kontrollierte Studien**

In der kontrollierten Studie bekommen die TeilnehmerInnen das zu prüfende Mittel oder die Behandlung, die anderen TeilnehmerInnen erhalten eine Standardtherapie, Scheinbehandlung oder gar keine Therapie. (vgl. Federspiel, Herbst 2005 S. 19).

### **6.1.3 Klinische Studien**

Menschen mit gleicher Erkrankung bekommen eine gezielte Behandlung. Nach Studienabschluss wird evaluiert und die Behandlung dokumentiert. Auch Studien an Tieren sind hier denkbar. (vgl. Federspiel, Herbst 2005 S. 19).

Im Übrigen muss die Fragestellung einer Untersuchung genau definiert und anschließend ein passendes Evaluationsverfahren gewählt werden.

Die geringe Anzahl an Forschungen in der komplementären Medizin ist wohl darauf zurückzuführen, dass sie abgelehnt bzw. als zu wenig wissenschaftlich angesehen werden.

Obwohl in manchen Bereichen wissenschaftliche Beweise vorliegen, werden diese nicht umgesetzt und umgekehrt werden oft uneffektive Methoden weiterempfohlen. Aus diesem Grund ist Evidenz auch in der Naturheilkunde sehr wichtig. Wie in der Medizin sollten alle wissenschaftlichen Erkenntnisse zu einer Fragestellung zusammengefasst und anschließend bewertet werden. Noch gibt es keine wirklichen Empfehlungen für bestimmte Therapien, weil es keine Leitlinien gibt, Studien fehlen und Aufwand bzw. Kosten zu hoch sind. (vgl. Volger, Brinkhaus 2013, S. 11)

Naturheilverfahren sind in fast allen Versorgungsbereichen der Medizin als alternative Option einsetzbar.

## **7 Naturheilverfahren in Versorgungssystemen:**

### **7.1 Naturheilverfahren in der stationären Versorgung**

Die Notwendigkeit einer klinischen Behandlung ergibt sich, wenn komplexe Therapien erforderlich sind, die ambulant nicht durchgeführt werden können.

Im Stationären Bereich werden noch wenige komplementäre Heilmethoden angeboten. Neben den ÄrztInnen müssen auch andere Berufsgruppen speziell geschult werden, um eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zu ermöglichen. Die Kosten sind daher sehr hoch. Durch die Erstellung eigener Behandlungskonzepte und aufgrund des langen Therapieverlaufes sind alternative Heilmethoden sehr zeitaufwendig.

(vgl. Kraft, Stange 2010, S. 50-51)

### **7.2 Naturheilverfahren in der ärztlichen Praxis**

Komplementärmedizinische Behandlungen stellen einige Anforderungen an die Praxis. Es müssen geeignete Räume dafür gefunden werden (Sprech- und Behandlungszimmer) und die Zeit, die aufgrund individueller Behandlungsstrategien anfällt, muss eingeplant werden. (vgl. Kraft, Stange 2010, S. 72-81)

Wie schon oben erwähnt, gibt es verschiedene Einteilungen naturwissenschaftlicher Heilmethoden. „Das Amerikanische Gesundheitsinstitut NCCAM (National Center for Complementary and Alternative Medicine) unterscheidet zwischen ganzheitlich medizinischen Systemen (Akupunktur, Ayurveda, Homöopathie, Naturheilkunde, TCM), biologischen Therapien (Ernährungstherapien, Neuraltherapie, Phytotherapie), Energiemedizin (Lichttherapie, Qi Gong, Reiki), manipulative und körperzentrierte Therapien (Akupressur, Alexander-Technik, Chiropraxis, Feldenkrais-Methode, Massage, Osteopathie) und Geist und Körper zentrierte Therapien (autogenes Training, Biofeedback, Verhaltenstherapien, Hypnose, Meditation, Entspannungstechniken, spirituelles Heilen, Qi Gong, Thai Chi, Yoga, Shiatsu).“ Einige dieser komplementären Heilmethoden werden im Folgenden beschrieben. (vgl. Guillou, Schäffler, Escher 2012, S. 146-147)

## **8 Komplementäre Heilmethoden:**

### **8.1 Shiatsu**

Diese Methode basiert auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie verbindet alte Techniken der traditionellen Akupressur mit modernen Massagetechniken mit zum Teil auch westlichem Einfluss. (vgl. Rappenecker 2004, S. 10 ff)

Aus dieser Kunst haben sich verschiedene Stile heraus entwickelt. Zen-Shiatsu nach Masunagas arbeitet mit Meridianen – „ein weit verzweigtes und vernetztes System von Energiekanälen“, welche unsere Lebensenergie (Qi) enthalten und zu den Organen führen. Shiatsu setzt im Gegensatz zur Akupunktur auf den Verlauf von Meridianen und nicht nur auf Akupunkturpunkte.

Shiatsu bedeutet übersetzt „Fingerdruck“. Mittels Fingerdruck auf die Meridiane, Muskeln, Sehnen und Gelenke können energetische Blockaden gelöst und der Energiefluss gefördert werden. (vgl. Was ist Shiatsu? Wien, 2004, Internet)

Shiatsu wirkt auf das autonome Nervensystem und kann damit sowohl eine beruhigende als auch eine belebende Wirkung hervorrufen. Ziel von Shiatsu ist es, Selbstheilungskräfte zu aktivieren sowie die Erhaltung, Förderung und Wiederherstellung der energetischen Balance zu ermöglichen. (vgl. Was ist Shiatsu? Wien, 2004, Internet)

#### **Bewertung:**

Diese Methode vermag, zusammen mit einer bewussten Lebensführung, Krankheiten zu lindern und Gesundheit zu erhalten. Dennoch sollte Shiatsu als Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden gesehen werden, da es vor allem bei ernsthaften Erkrankungen nicht den Arztbesuch ersetzt. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 61)

## 8.2 Akupressur

Die Wurzeln der Akupressur sind in den Massagetechniken der traditionellen chinesischen Medizin zu finden. Akupressur und Akupunktur werden seit über 6.000 Jahren praktiziert und können somit auf eine lange Geschichte zurückgreifen. In Europa wurde diese Heilkunst erst später modern. (vgl. Heinke 1997, S. 19)

In China und im Westen wird Akupressur vorwiegend zur Selbstbehandlung bei Ermüdung, Verspannungen, Altersbeschwerden und zur Vorbeugung von Erkrankungen angewandt. Jeder Druckpunkt verläuft auf Meridianen und kann den Organen zugeordnet werden. In der westlichen Medizin wird Akupressur oft in Kombination mit der Aromatherapie angeboten. Durch den Einsatz von natürlichen ätherischen Ölen kann die Wirkung verstärkt werden. (vgl. Heinke 1997, S. 19-21)

Akupressur als auch Akupunktur wirken gleich, entweder durch Fingerdruck oder Nadelstiche, auf die Meridiane ein. Diese Form der Massage erfolgt ohne Nadeln mittels eigener Akupressurtechniken. (vgl. Heinke 1997, S. 23)

### **Punktieren:**

Beim Punktieren wird der ausgewählte Akupressurpunkt mittels Zeigefinger durch Klopfbewegungen stimuliert.

### **Drücken:**

Mit kreisenden Bewegungen wird der Akupressurpunkt bearbeitet.

### **Effleurage:**

Eignet sich zur Behandlung größerer Hautareale. Bei dieser Technik gleitet der Daumen entlang einer Linie.

### **Stäbchentechnik:**

Die Druckintensität kann durch Rosenholzstäbchen intensiviert werden.  
(vgl. Heinke 1997, S. 23)

Um die Wirkung der Akupressur zu verstärken, wurde diese Technik weiterentwickelt, indem spezielle Akupunkturnadeln eingesetzt wurden bzw. werden. Daraus entstand auch die heutige Akupunktur.

Das Ziel der Behandlung ist es, Blockaden an bestimmten Stellen aufzufinden und zu lösen. Die Wirkung beider Methoden ist nicht vollständig erklärbar. Sie wirken durch die Reizung der Nervenfasern, wobei Schmerzen gelindert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Akupressur wirkt auf das autonome Nervensystem, welches dadurch angeregt oder beruhigt wird. (vgl. Heinke 1997, S. 21-22)

### **Bewertung:**

Akupressur sowie auch Shiatsu arbeiten nach ähnlichen Prinzipien, daher ist der Wirkungseffekt meist derselbe wie in der Akupunktur. Beide Techniken wirken sich angeblich positiv auf Schmerzen aus. Die Risiken und Nebenwirkungen sind eher gering. Aufgrund der fehlenden Studien und Überprüfung der Methoden fällt die Beurteilung negativ aus. Es liegen ebenso keine eindeutigen Beweise vor, womit eine Wirkung nicht festgestellt werden kann. Aufgrund des geringen Risikos und durch die Entspannung kann das Verfahren, auch wenn es nur geringe bis gar keine Wirkung zeigt, zur Prävention empfohlen werden. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 61)

## **8.3 TCM**

Die Traditionelle Chinesische Medizin greift auf eine lange Geschichte zurück deren erste Aufzeichnungen drei Jahrtausende zurückliegen. Die ältesten Funde stammen noch aus der Shang Dynastie. Die heutige TCM besteht aus verschiedenen Teilbereichen. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 287)

### **Die Lehre von Yin und Yang:**

Diese Theorie beruht auf dem philosophischen Konzept von zwei polaren Gegensätzen Yin und Yang. Das Leben ist nach diesen Prinzipien ausgerichtet. Das Zeichen Yin steht für die Schattenseite eines Hügels und assoziiert dabei Qualitäten wie Ruhe, Kälte, Empfänglichkeit, Dunkelheit, Passivität, Abnahme, das Innere, das nach unten und einwärts Gehende. (vgl. Kaptchuk 2010, S. 19-28)

Es steht außerdem für Weiblichkeit. Yang wird auch bezeichnet als die Sonnenseite des Hügels und steht für Hitze, Anregung, Bewegung, Erregung, Vitalität, Aktivität, Licht, Zunahme, das Äußere, das nach oben und auswärts Gehende. (vgl. Kaptchuk 2010, S. 19-28)

Alle Dinge haben einen Yin und Yang Aspekt, die miteinander in Verbindung stehen und alleine nicht existieren können.

Die TCM ist auf den Gegensätzen Yin und Yang aufgebaut. Sie wirken in einem ausgewogenen Wechselspiel zusammen und beeinflussen die Lebensenergie Qi. Nur durch das Gleichgewicht von Yin und Yang kann Gesundheit erhalten und wieder hergestellt werden. Ein Ziel der TCM ist daher, diese Balance herzustellen. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 289)

### **Die Lehre der 5 Wandlungsphasen.**

Diese Lehre ist in der chinesischen Philosophie verankert. Danach sind alle Dinge in die 5 Wandlungsphasen unterteilbar wie beispielsweise auch der menschliche Körper.

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Richtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Farbe	Blau/Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz
Klima	Windig	Heiß	Feucht	Trocken	Kalt
Menschliche Laute	Rufen	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen
Emotion	Ärger	Freude	Schwermut	Kummer	Angst
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Yin Organe	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang Organe	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Sinnesorgane (Öffnung)	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Gewebe	Sehen	Blutbahnen	Fleisch	Haut	Knochen
Geruch	Beißend	Verbrannt	Wohlriechend	Ranzig	Faulig

(Kaptchuk 2010, S. 393)

**Lehre des Qi:**

Die Lebensenergie, in China spricht man von "Qi", in Japan von "Ki" ist bei der Geburt bereits vorhanden. Jedes Organ besitzt ein eigenes Qi. Das Qi fließt durch die Meridiane (Energiebahnen). Bei Blockaden, durch körperlich bedingte Störungen oder Erkrankungen, kommt es zu einem Stau von Blut und Qi und somit zu einem Überfluss von Ying & Yang. (Kaptchuk 2010, S. 45-49)

Krankheitsauslöser in der TCM sind äußere Ursachen wie Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und zu viel an Sonne. Innere Ursachen sind gewöhnliche Emotionen wie Freude, Ärger, Kummer, Angst und Sorgen. Falsche Ernährung, Überanstrengung und Verletzungen können weitere Ursachen sein. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 290).

Die Diagnosestellung in der chinesischen Medizin ist viel weitschichtiger als in der westlichen Medizin, da zusätzlich Symptome erfasst werden, denen in der westlichen Medizin gar keine Beachtung geschenkt wird. In der TCM gehören das Betrachten der PatientInnen als Ganzes, Hören und Riechen, Fragen, Tasten zu den vier grundlegenden Diagnosemethoden (Puls-, Zungen-, Symptomdiagnostik).

Nach der Diagnosestellung wird eine geeignete Behandlungsform ausgewählt.

Die Therapie kann durch Akupunktur, richtige Ernährungsberatung sowie durch chinesische Arzneimittel (spezielle Tee-Mischungen) erfolgen.

Durch die richtige Behandlung kann eine Balance zwischen Yin und Yang hergestellt werden. (vgl. Ots 1999, S. 65-70).

**Bewertung:**

Nur bei Kopfschmerzen ist ein positiver Effekt festzustellen. Trotzdem fehlt auch hier, wie für alle anderen Beschwerden, ein Wirksamkeitsnachweis und auch die Risiken sind groß. TCM ist weder für die Behandlung von Kopfschmerzen, noch zur Diagnose oder Therapie anderer Erkrankungen anwendbar. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 295)

## 8.4 Akupunktur

Beschreibungen zur Akupunktur gibt es bereits im ersten Jahrhundert nach Chr. Früher wurde Akupunktur als Mittel gegen Dämonen eingesetzt, wobei das Einstechen der Nadeln die Dämonen (dämonenbedingte Erkrankungen) vertreiben sollte. (vgl. Oepen, Prokop 1986, S. 135- 136)

Die heutige Akupunktur geht davon aus, dass die gestaute Lebensenergie Qi Krankheiten auslöst und durch das Einstechen der Nadeln ein Mangel oder eine Fülle an Qi ausgeglichen werden kann. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 62)

Akupunktur ist ein Teil der Traditionell Chinesischen Medizin. Durch diese Heiltechnik soll der Selbstheilungsprozess unterstützt werden. Es wird davon ausgegangen, dass durch das Einstechen von Nadeln an bestimmten Körperstellen eine Entzündung ausgelöst wird und die anschließende Eiterung die Selbstheilung anregt. (vgl. Oepen, Prokop 1986, S. 135- 136)

In der Akupunktur gibt es verschiedenste Formen, die sich in der praktischen Durchführung unterscheiden. Beispielsweise in Anzahl und Verlauf der Meridiane. Auch Moxibustion, Elektro- und Laserakupunktur wie auch Ohrakupunktur beruhen auf dem Konzept der Nadelakupunktur.

### **Elektroakupunktur:**

An die Nadeln werden Elektroden angeschlossen, wobei die Nerven durch den Schwachstrom gereizt werden.

### **Laserakupunktur:**

Anstelle der Nadeln wird ein Laserlicht eingesetzt, das für wenige Minuten eine Wirkung auf den Akupunkturpunkt ausübt.

### **Moxibustion:**

Die Akupunkturpunkte werden durch glühende Kräuter z.B. Beifußkraut erwärmt. Die PatientInnen spüren dabei ein leichtes Hitzegefühl. Der Vorgang wird wiederholt bis die Hautstelle gerötet ist.

### **Ohrakupunktur:**

Bei dieser Art der Akupunktur kann ein spezielles Gerät, das den Hautwiderstand misst, eingesetzt werden. Somit können die Akupunkturpunkte leichter gefunden werden. In der Ohrakupunktur können Dauernadeln gesetzt werden, die einige Tage in der Einstichstelle bleiben. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 63-64)

### **Bewertung:**

In der Akupunktur gibt es viele kontrollierte Studien, die aber unterschiedlich angelegt sind, womit eine Verallgemeinerung als nicht möglich erscheint. Ebenso fehlen bei einigen Erkrankungen exakte Beweise für eine Wirksamkeit bzw. ist bei einigen Erkrankungen gar keine Wirksamkeit feststellbar. Akupunktur ist daher für bestimmte Anwendungsbereiche ungeeignet. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 71)

Die German Acupuncture Trials (GERAC) sind die größten randomisierten Untersuchungen im Bereich der Akupunktur. Mittels Beobachtungsstudie wurde eine gute Wirkung bei chronischen Kopfschmerzen-, Knie- und Rückenschmerzen nachgewiesen. (vgl. Schmiedel, Augustin 2003, S. 32)

Eine Wirksamkeit ist ebenso bei Kniegelenkarthrose, Fibromyalgie (Fasermuskelschmerz) eindeutig nachweisbar. Ebenso wirksam zeigt sich Akupunktur bei endoskopischen Eingriffen, Erbrechen, nach Operationen sowie Chemotherapie, Schwangerschaftserbrechen, Übelkeit und bei Zahnschmerzen. Bei richtiger Anwendung sind die Risiken minimal. Die Nutzen-Risiko-Abwägung fällt bei dieser Methode positiv aus. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 71)

### **8.5 Fußreflexzonen Massage**

Der Ursprung dieser Heilform ist nicht genau bekannt. Die Behandlungsform entwickelte sich zunächst in Amerika und verbreitete sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Europa. Der amerikanische Arzt Dr. Fitzgerald entwickelte ein Konzept der Zonentherapie, welches bis heute die Basis der Fußreflexzonenmassage darstellt. (vgl. Wagner 1988, S. 10-15)

Bei der Reflexzonenmassage sind alle Körperteile als kleineres Abbild an den Händen und Füßen zu finden. Die Massage von bestimmten Körperzonen wirkt auf die einzelnen Organe, wobei Blockaden gelöst, Organfunktionen verbessert und Schmerzen gelindert werden können. Außerdem wirkt die Massage stimulierend und bewirkt eine bessere Durchblutung. Diese Methode wirkt ebenso entspannend, was das Wohlbefinden steigert und Verspannungen löst. Die Wirkung ist bis jetzt noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen worden und basiert daher größtenteils auf Erfahrungen. (vgl. Wagner 1988, S. 10-15)

### **Bewertung:**

Die therapeutische Wirksamkeit ist nur bei Multipler Sklerose als symptomatische Therapie festzustellen und ist deswegen durch das geringe Risiko und den Wirkungsnachweis bei dieser Erkrankung sinnvoll. Die Wirkung bei anderen Beschwerden kann nicht belegt werden, weshalb sie hier auch keinen Erfolg verspricht. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 154)

## **8.6 Yoga**

Yoga ist eine aus Indien stammende Philosophie und Lehre, in der vorrangig geistig-spirituelle Techniken ausgeübt wurden und werden. Im Westen ist die Technik eine Kombination aus Atemübung und Körperhaltung wie es z.B. bei Asanas und Panayama praktiziert wird. (vgl. Yoga Einführung Adendorf, 2011, Internet).

Ziel ist es, durch Entspannung Stress abzubauen und eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept. Dabei wird besonders auf Ernährung, Körperhaltung, Atmung, Bewegung sowie geistige und körperliche Entspannung geachtet. Durch die richtige Körperhaltung (Dehnung) sowie Atem- und Entspannungstechnik wird der menschliche Körper besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. (vgl. Federspiel, Herbst, 2005 S. 295-300)

### **Es können vier Arten des Yogas unterschieden werden:**

- Raja Yoga
- Jana Yoga
- Karma Yoga
- Bhakti Yoga.

Raja Yoga ist eine der gängigsten Methoden und wird im Westen auch 8-gliedriger Pfad genannt:

1. Stufe: *Yama* – Umgang mit der Welt (Regeln gegen Untreue, Diebstahl, Gewalt, Verletzung)
2. Stufe: *Niyama* – Umgang mit sich selbst (geistige und körperliche Selbstheilung durch Disziplin)
3. Stufe: *Asana* – Körperhaltung (auch bekannt als Hatha)
4. Stufe: *Pranayama* – Atemregulierung (rhythmische Kontrolle des Atems)
5. Stufe: *Pratyahara* – Zurückziehen der Sinne (Rückzug des Geistes)
6. Stufe: *Dharana* – Konzentration
7. Stufe: *Dhyana* – Meditation
8. Stufe: *Samadhi* – Glückseligkeit (Erreichung eines Zustandes höheren Bewusstseins durch tiefe Meditation). (vgl. Kraft, Stange 2010, S. 782)

**Bewertung: (vgl. Herbst, Ernst 2005, S61)**

Yoga wirkt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z.B. Normalisierung des erhöhten Blutdrucks, der Cholesterinwerte. Weiters kann es die Lebensqualität bei multipler Sklerose fördern und Rückenschmerzen verringern. Bei sachgemäß richtiger Praxis sind die Risiken eher gering und ein Effekt zur Verbesserung der Beschwerden ist nachweisbar. Bei anderen Erkrankungen wie Schlafstörungen, Arthrose oder Stress fällt die Bewertung aufgrund fehlender Studien negativ aus.

(Federspiel, Herbst 2005, S. 300)

### 8.7 Homöopathie

In der Antike sind erste Ansätze von Homöopathie zu finden. Der griechische Arzt Hippokrates beschrieb, dass die Selbstheilungskräfte des Kranken zur Gesundung führen – diesen Ansatz finden wir ebenso in der heutigen Homöopathie. Ebenfalls zu finden ist die Idee von Paracelsus „Ähnliches durch Ähnliches zu heilen“.

Der Leipziger Arzt und Wissenschaftler Samuel Hahnemann hat die Homöopathie im Wesentlichen geprägt. Der Grundsatz Ähnliches durch Ähnliches zu heilen, beruht darauf, dass Stoffe die Krankheiten hervorrufen, in kleinster Dosierung die Symptome wieder heilen können. (vgl. Scheffer 2009, S. 11).

Die Homöopathie teilt sich auf in die klassische Homöopathie, bei der nur ein homöopathisches Arzneimittel verabreicht wird und die komplexe Homöopathie, bei der Gemische aus mehreren homöopathischen Arzneien appliziert werden. Homöopathie bedient sich an Naturstoffen, die in stark verdünnter Form verabreicht werden. Arzneistoffe wirken nach Hahnemann besser, wenn diese in jeder Verdünnungsstufe noch geschüttelt werden. Dieser Vorgang wird auch als Potenzieren bezeichnet. Bei der Herstellung wird die Ausgangstinktur mit neun Teilen alkoholischer Lösung vermischt und geschüttelt. Diese Verdünnung kann beliebig oft wiederholt werden. Es ist eine so starke Verdünnung möglich, dass vom ursprünglichen Wirkstoff nichts mehr erhalten bleibt, außer vielleicht dessen Energie, weshalb diese Methode umstritten ist. (vgl. Scheffer 2009, S. 14).

Die Mittel in der Homöopathie bewirken einen individuellen Reiz am ganzen Menschen, also Körper, Geist und Seele. Deswegen wird sie als ganzheitliche Methode gesehen und auch als Reiz-, Regulationstherapie bezeichnet. (vgl. Wiesenauer 2005, S. 6)

Homöopathische Arzneien werden meist in Akutsituationen (Verletzungen) eingenommen oder zur Behandlung von Funktionsstörungen, chronischen Erkrankungen, Allergien, Immunschwächen, psychosomatisch bedingten Erkrankungen.

(vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 165)

### **Bewertung:**

Bei Allergien, Arthrose, chronischem Asthma, Blasenentzündung, Brustschmerzen, Durchfall, Weichteilrheumatismus, funktionellen Störungen des Gallengangssystems, Schmerzen während der Geburt, Gelenkserguss, Grippe, Hauterkrankungen, Heuschnupfen, Infektionen der oberen Luftwege, Magenschleimhautentzündungen, Migräne, Muskelkater, Neuralgie, Reizdarm, Schmerzen, Verletzungen, Wechseljahrbeschwerden, Zerrungen gibt es Hinweise für eine therapeutische Wirkung. Durch den schwachen Wirksamkeitsbeleg fällt die Bewertung eher schlecht aus und ist daher zur Behandlung von Krankheiten weniger geeignet.

(Federspiel, Herbst 2005, S. 168)

## 8.8 Autogenes Training

Autogenes Training basiert auf den Grundlagen der Autosuggestion, der Hypnose und wurde vom Berliner Psychiater Heinrich Schultz weiterentwickelt. Diese Methode ist Teil der autogenen Psychotherapie, die auf einem umfassenden Menschenbild basiert. Es ist eine in Österreich gesetzlich anerkannte Psychotherapie-Methode und ebenso ein Teil der Körpertherapie. Autogenes Training wird präventiv bei der Behandlung psychosozialer und psychosomatischer Erkrankungen eingesetzt. (vgl. Autogenes Training Wien, Internet)

### **Das autogene Training wird in 3 Stufen gegliedert:**

- Grundstufe:** Die Grundstufe bildet die Basis bei der körperliche Entspannung und Selbstsuggestion geübt werden (Techniken des vegetativen Nervensystemes)
- Mittelstufe:** Die Mittelstufe verbindet die Grundstufe und Oberstufe, dabei werden formelhafte Vorsätze verwendet. Diese Sätze sollen das Unterbewusstsein positiv beeinflussen. (Methoden zur Beeinflussung des Verhaltens durch formelhafte Vorsatzbildung)
- Oberstufe:** Voraussetzung für die Oberstufe ist die Beherrschung der Grund- und Mittelstufe. Es werden hier Meditationstechniken eingesetzt, welche die Selbstentfaltung und Gestaltungsmöglichkeit fördern. (Methoden erschließen unbewusste Bereiche). (vgl. Autogenes Training Wien, Internet)

### **Bewertung:**

Das grundlegende Ziel des Autogenen Trainings ist die durch Suggestion von Körperfunktionen körperliche als auch psychische Entspannung.

Bei Asthma, Ekzem, Epilepsie, Angina Pectoris, Grünem Star, Kopfschmerzen, milder Depression, Schlafstörungen, Stress, Sudek-Erkrankungen, Tinnitus ist eine therapeutische Wirkung nachgewiesen und ist als begleitende Behandlung zu empfehlen. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 92)

Im Rahmen einer Studie der Karmasin-Motivforschung wurden rund 1000 Personen in der österreichischen Bevölkerung zur Einstellung komplementärer Behandlungsmethoden und Komplementärmedizin durch persönliche Interviews befragt. Die Ergebnisse werden mittels Statistiken dargestellt. (vgl. Komplementärmedizin Wien, Internet)

Es zeigt sich, dass die ÖsterreicherInnen mit der medizinischen Versorgung zufrieden sind, sich dennoch zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung auch pflanzliche Heilmethoden wünschen.

In Bezug auf die Verwendung von Medikamenten lässt sich feststellen, dass überwiegend chemisch-synthetische Arzneimittel bevorzugt werden. Pflanzliche Arzneien finden nur gelegentlich Anwendung, wobei mehr Frauen als Männer diese bevorzugen. Frauen haben im Allgemeinen eine positivere Einstellung zur Komplementärmedizin als Männer und sind darüber hinaus besser informiert.

Zu den bekanntesten Behandlungsmethoden zählt Akupunktur, gefolgt von Homöopathie und als Behandlungsgründe werden am häufigsten Migräne und Kopfschmerzen angegeben.

Der Großteil der Befragten, die eine komplementäre Behandlung in Anspruch genommen haben, war auch damit zufrieden.

Die Auswertung der Studie, der Karmasin-Motivforschung erfolgt mittels Clusteranalyse, wobei im Anschluss eine Einteilung und Beschreibung verschiedener Typen („Der Naturorientierte“, „Der Offene“, Der schulmedizinisch Orientierte) erfolgt. (vgl. Komplementärmedizin Wien, Internet)

## **9 Vor- und Nachteile der Alternativmedizin**

Die Komplementärmedizin bietet unzählige Vorteile. Wie bereits beschrieben, sind die Nebenwirkungen geringer, die Anwendung erscheint einfacher, es werden größtenteils natürliche Stoffe verwendet und die ganzheitliche Betrachtung des Menschen steht im Mittelpunkt. Daneben können auch einige Nachteile erwähnt werden.

### **Komplementärmedizin als Krankheitsvorbeugung:**

Zahlreiche komplementäre Naturheilverfahren sind präventive Maßnahmen. Hierbei können einfache klassische Maßnahmen nämlich Ernährung, Bewegung oder Entspannung bereits Erkrankungen vorbeugen. Die Wirkstoffe, die in der Komplementärmedizin eingesetzt werden, sind natürlicher Basis und deren Nebenwirkungen sind minimal. (vgl. Princic 2011, S. 221-230)

Allerdings werden synthetisch/chemisch hergestellte Wirkstoffe aufgrund des raschen Wirkungseintritts allgemein bevorzugt. Arzneimittel sind sowohl in der Komplementärmedizin, als auch in der Schulmedizin sehr gefragt, womit hohe Umsatzgewinne erzielt werden können.

(vgl. Prinic 2011, S. 221-230)

„Schwarze Schafe“ gibt es leider in allen medizinischen Bereichen so auch in der Komplementärmedizin, die mit unwirksamen und unseriösen Angeboten Geschäfte machen.

### **Diagnostik:**

Die komplementäre Diagnose wird, wie bereits erwähnt, überwiegend ergänzend oder in manchen Fällen leider anstelle der konventionellen angeboten.

Die Komplementärmedizin nützt in gleicher Weise Laboratorien zur Diagnosestellung. Diese Laboratorien unterliegen keiner öffentlichen Kontrolle, weshalb einige Nachteile damit verbunden sind. Die Ergebnisse können nicht als verlässlich gewertet werden. Durch diese Laborbefunde sind Fehldiagnosen möglich, wodurch Krankheiten übersehen oder gesunde Menschen unnötig verängstigt oder falsch therapiert werden könnten.

(vgl. Prinic 2011, S. 221-230)

### **Behandlung:**

Aufgrund der ständig wachsenden Zahl an alternativen Therapien, ist es für den einzelnen Patienten, die einzelne Patientin schwer, sich einen umfassenden und seriösen Überblick zu schaffen. Zwischen den Anbietern besteht zudem eine große Konkurrenz– es wird gegeneinander, anstatt miteinander gearbeitet (bei vielen überwiegt der finanzielle Aspekt). (vgl. Prinic 2011, S. 224-225)

Ein Vergleich mit anderen Anbietern stellt sich folglich als fast unmöglich heraus.

Die unzähligen Behandlungsarten sind nicht immer eindeutig definiert. Bei der Behandlung fehlt des Öfteren eine genaue Definition und einheitliche Begriffsklärung, sodass die Behandlung und deren Ergebnisse nicht vergleichbar sind. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 15).

Wenn die PatientInnen in diesem Fall einen Wechsel der Ärztin oder des Arztes vornehmen, müssen sie den gesamten medizinischen Ablauf inklusive Vorgespräch und Diagnose erneut bewältigen. In der konventionellen Medizin gibt es Vorbefunde und eine einheitliche Diagnostik, sodass die Behandlung darauf aufgebaut und eine gute medizinische Versorgung gewährleistet werden kann. Durch diese Unüberschaubarkeit der Angebote und der ungenauen Definition gestaltet es sich somit schwierig, die Wirkung nachzuweisen. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 15).

### **Wirksamkeit:**

Zur verlässlichen Beurteilung wäre eine größere Zahl an Menschen mit derselben Erkrankung und gleichen Behandlung nötig. Eine Empfehlung wäre die Durchführung von wissenschaftlichen Studien mit anschließender genauer Evaluation.

### **Wirkungseintritt:**

Für Behandlungen, die in der Komplementärmedizin keinerlei Wirkung zeigen, können verschiedene Gründe für ein Versagen in Betracht gezogen werden. Die Komplementärmedizin setzt vielfach voraus, an die Therapieform zu glauben. Ein zu geringes Vertrauen in die Behandlung kann, nach Meinungen der Komplementärmediziner, die Wirkung negativ beeinflussen. Dabei stellt sich nun die Frage, ob für die Wirkungslosigkeit einfach nur eine Ausrede gesucht wird, denn oft fehlen einfach nur genaue Antworten und wissenschaftlich überprüfbare Werte.

(vgl. Prinic 2011, S. 221-222)

### **Finanzierung:**

Schulmedizinische Therapien sind nicht gerade kostengünstig, dennoch werden diese von den Krankenkassen finanziert. In der Alternativmedizin gibt es einen Kostenersatz vom Sozialversicherungsträger erst, wenn zuvor alle schulmedizinischen Behandlungen ausgeschöpft wurden („Subsidiaritätsprinzip“).

Die Krankenkassen übernehmen also ausschließlich alle notwendigen medizinisch sinnvollen Behandlungen, die wissenschaftlich nachgewiesen sind. Medizinische Leistungen unterliegen somit strengen Richtlinien, wobei im Vorfeld eine Abklärung der Kostenübernahme sinnvoll erscheint. In diesem Zusammenhang scheint es fast unmöglich, sich alternative Therapien leisten zu können, zumal hierfür mehrere Sitzungen einer Behandlung notwendig sind. (vgl. Prinic 2011, S. 222)

## **Ausbildung:**

Die Ausbildung ist nicht einheitlich, oft nur auf Seminaren aufgebaut und Ausbildung wird als Zusatzdiplom angeboten. In Österreich gibt es klare Grenzen. Den Heilpraktiker-Beruf existiert in Österreich nicht, es gibt nur ein freies Gewerbe im Bereich der Bioresonanz, Bachblütentherapie usw. Die Diagnosestellung in der Komplementärmedizin ist ausschließlich ÄrztInnen gestattet, d.h. nur sie dürfen nach der Ausbildung (z.B. Akupunktur) eine Behandlung durchführen. (vgl. Federspiel, Herbst 2005, S. 28).

## **10 Vergleich Schulmedizin und Komplementärmedizin:**

Übersicht für die Unterscheidung medizinischer Richtungen:

<b>Schulmedizin</b>	<b>Alternativmedizin</b>
Generell Objektiv Reproduzierbar (Statistik) Befund	Individuell Subjektiv Einmalig Befindlichkeit
Vernachlässigen von Hinweisen Falsche Hoffnungslosigkeit Zufall und Placebo negieren bzw. ausschalten Eigentliche Ursache Kausal, sequentiell (Wirksubstanz)	Überinterpretieren Falsche Hoffnung Zufall und Placebo nützen Symptom, Syndrom, Disharmoniemuster Analog, parallel
Krankheit Fokus außen Verantwortung des Arztes Arzt als Macher	Kranke Person Fokus innen (Immunsystem) Verantwortung des Patienten Selbstheilungskräfte, -regulation
Handeln, tun Rascher Fortschritt der Methoden Solidar-, Zellulärpathologie Materie	Abwarten, (zu)lassen Medizin weitgehend unverändert Humoralpathologie („Säftelehre) Energie

(Kratky 2003, S. 23)

**Streitpunkte:**

Die verschiedenen medizinischen Richtungen unterscheiden sich in vielen Aspekten. In der Komplementärmedizin steht der Mensch in seinem Gesamtbild im Mittelpunkt, wogegen in der Schulmedizin die Krankheit in den Vordergrund rückt.

**Individuell - Generell:**

Im Bereich der Komplementärmedizin nehmen sich die Ärzte die nötige Zeit um eine Diagnose zu stellen. Die Komplementärmedizin, so scheint es, versucht, individuell auf die jeweilige Person einzugehen, da jeder eigene Bedürfnisse hat und jeder Fall anders zu sein vermag. Wenn jeder Fall dann einzigartig wäre, wäre es so nicht möglich das Wissen, dass auf Erfahrungen beruht, anzuwenden.

In der Schulmedizin ist es hingegen schwierig, individuell auf jeden einzugehen, da die PatientInnenanzahl höher ist und die Zeit einfach nicht vorhanden ist.

(vgl. Kratky 2003, S. 23-24)

**Reproduzierbarkeit - Einmaligkeit**

Spontanheilungen bzw. Wunder gibt es in allen medizinischen Fächern. In der Komplementärmedizin werden auch Spontanheilungen genutzt, um die Wirksamkeit zu belegen. Die Schulmedizin kann diese Heilungen nicht nutzen, da sie kaum wiederholt auftreten und unvorhersehbar sind bzw. somit zu statistischen Zwecken nicht reproduzierbar sind (vgl. Kratky 2003, S. 24)

**Befund - Befindlichkeit:**

Probleme in der Schulmedizin treten auf, wenn der subjektive Befund mit dem objektiven Befund nicht übereinstimmt. Beispielsweise fühlt sich ein Patient, eine Patientin schlecht und dennoch sind seine Blutwerte in Ordnung. Bei psychisch bedingten Faktoren wie Stress können Symptome auftreten, die sich aus schulmedizinischer Sicht schwer nachweisen lassen bzw. schwer erklärbar sind. PatientInnen fühlen sich dann häufig missverstanden oder gar im Stich gelassen. (vgl. Kratky 2003, S. 24)

Befindlichkeitsstörungen können schon auftreten, bevor etwas diagnostizierbar ist. Aus der Sicht der Komplementärmedizin handelt die Schulmedizin im Allgemeinen zu spät - erst beim Vorliegen einer Erkrankung. Was zur Folge hat, dass wichtige Zeit verloren geht und massivere Behandlungsmethoden angewandt werden.

Die alternativen Heilverfahren setzen also frühzeitige Präventionsmaßnahmen ein, sodass eine Erkrankung gar nicht erst entstehen sollte. Wenn zum Zeitpunkt der Behandlung die Person noch gesund ist bzw. keine Symptome erkennbar sind, ist eine Überprüfung und Beurteilung der Wirksamkeit dieser Behandlung nicht möglich. (vgl. Kratky 2003, S. 24)

### **Falsche Hoffnung – falsche Hoffnungslosigkeit:**

In der heutigen Zeit gibt es auf dem komplementärmedizinischen Gebiet unzählige Wunderheiler, die rasche Gesundung versprechen und falsche Hoffnungen wecken. Das sind Versprechungen, die nicht eingehalten werden können (z.B. Tumore ohne Operation auf natürlichem Wege zu heilen). Die Folge wäre dann, lebensverlängernde Zeit, die nicht aufgeholt werden kann, zu verlieren. (vgl. Kratky 2003, S. 25)

In der Schulmedizin besteht ein ähnliches Problem, wenn ÄrztInnen den PatientenInnen einen schlechten Befund übermitteln. Den verzweifelten PatientInnen wird schon vorweg die Hoffnung auf eine Heilungschance genommen, eine Hoffnung an die sich sicher die meisten Menschen klammern.

(vgl. Kratky 2003, S. 25)

### **Kranke Person - Krankheit**

Es ist zu klären, ob die Patientin bzw. der Patient oder ihr bzw. seine Erkrankung im Mittelpunkt steht und wer schlussendlich die Verantwortung trägt, die ÄrztInnen oder die PatientInnen selber. In der Schulmedizin liegt die Verantwortung in den meisten Fällen bei der Ärztin bzw. beim Arzt. (vgl. Kratky 2003, S. 25-26)

Andere medizinische Heilformen setzen darauf, einen Teil der Verantwortung auf die Patientin bzw. den Patienten zu übertragen, indem sie bzw. er seinen Beitrag zur Gesundheit leistet. Dennoch stellte sich erneut die Frage, wieviel Verantwortung ein erkrankter Mensch trägt und wie Verantwortungsbewusst er ist. (vgl. Kratky 2003, S. 25-26)

### **Abwarten (zu) lassen - handeln**

Alternative Naturheilverfahren versuchen in verschiedenen Situationen einfach, ohne gleich einzugreifen, abzuwarten während in der Schulmedizin in kurzer Zeit alle erdenklichen Methoden ausgeschöpft werden, wobei hier Fehler passieren können oder sogar falsche Therapien angewendet werden, die keine oder womöglich eine schlechtere Wirkung erzeugen und damit den Krankheitszustand verschlechtern. Es kann durch die Verabreichung/Verschreibung vieler verschiedener Medikamente zu schweren Wechselwirkungen kommen, die den Krankheitszustand verschlechtern. (vgl. Kratky 2003, S. 26)

### **Wissen:**

Vor allem fernöstliche Medizin setzt auf altes überliefertes Wissen, das sich bis heute kaum verändert hat. Die Schulmedizin kämpft gegen immer wieder neu auftretende Erkrankungen und muss sich daher ständig weiterentwickeln. Um auf Veränderungen rasch reagieren zu können, ist man folglich auf neues Wissen und Fortschritt angewiesen. (vgl. Kratky 2003, S. 26)

### **Fachkunde versus Heilkunde:**

In der letzten Zeit ist ein Trend zu Naturprodukten und Naturheilverfahren festzustellen, wofür es auch diverse Gründe gibt.

Es besteht ein Misstrauen gegenüber der wissenschaftlichen Medizin, da man mit den bisherigen Therapien, Behandlungen sowie (fehlenden) Diagnosestellungen unzufrieden ist. Aufgrund schwerwiegender Erkrankungen sind PatientInnen oft verzweifelt und fühlen sich von ÄrztInnen im Stich gelassen. (vgl. Kraft, Stange 2010, S. 10)

**Forschungsschwierigkeiten:**

Die Forschung in der Komplementärmedizin ist schwer zu standardisieren, da unterschiedliches Wissen und unterschiedliche Erfahrung vorliegen. Einheitliche Forschungskriterien gibt es nicht, da Standardtherapien in der Naturheilkunde nicht realisierbar wären bzw. jede Behandlung individuell angepasst wird. Durch die Kombination von verschiedenen Naturheilverfahren lässt sich die Wirkung ebenfalls schwer nachweisen. In der Praxis werden daher Beobachtungsstudien oder Outcomestudien randomisierten klinischen Studien bevorzugt. (vgl. Kraft, Stange 2010, S. 11)

## **11 Schlussfolgerung:**

Im Laufe der Zeit hat sich eine wichtige Umorientierung im Hinblick auf das Gesundheitssystem vollzogen. Es lässt sich ein Trend hin zu komplementärmedizinischen Heilmethoden erkennen. In Österreich haben wir ein sehr gutes Medizinsystem, dennoch stellen sich viele Anforderungen an dieses in ökonomischer als auch ökologischer Hinsicht.

Die Schulmedizin hat damit zu kämpfen, die Leistungen zufriedenstellend für eine sehr große Anzahl an Erkrankten, zu erbringen. Durch den Zeitmangel lässt sich eine große Unzufriedenheit in diesem Sektor feststellen, weshalb sich manche für eine komplementäre Behandlung entscheiden. Trotz der vielen Vorteile können auch viele Kritikpunkte genannt werden. Für die Kosten der Behandlung in der Komplementärmedizin müssen PatientInnen in den meisten Fällen selbst aufkommen.

Bezugnehmend auf die Forschungsfrage, welche wissenschaftlich anerkannten Wirkungsnachweise zu den einzelnen komplementären Heilmethoden vorliegen, habe ich festgestellt, dass es noch zu wenig empirische überprüfte Studien gibt.

Die Forschung im komplementärmedizinischen Bereich ist aufgrund unterschiedlicher Forschungskriterien nur schwer zu standardisieren. Die Komplementärmedizin setzt auf einen ganzheitlichen Ansatz um ein Krankheitsbild zu behandeln.

Bei stressbedingten Erkrankungen wie etwa Sodbrennen wird ein ganzheitliches Konzept z.B. Entspannungsübungen oder richtige Ernährung angewandt.

Studien in der Komplementärmedizin müssen demnach das gesamte Konzept überprüfen. Durch diese Komplexität ist es schwierig festzustellen, welche Komponente schlussendlich zum gewünschten Effekt führt.

Im Bereich der Schulmedizin, als auch Komplementärmedizin besteht leider noch immer ein gegenseitiges Misstrauen. Die komplementären Heilmethoden werden in vielen Fällen nicht anerkannt, weil sie nicht dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechen. Es ist aus diesem Grund unerlässlich, dass genauere Studien zu den einzelnen Behandlungsmethoden durchgeführt werden.

Die Komplementärmedizin bietet eine Vielzahl an Methoden. Welche Behandlung wirklich zum gewünschten Erfolg führt ist nur schwer festzustellen. Meiner Meinung nach sollte jeder selbst entscheiden, welche Methode sie bzw. er für besser hält.

Ich glaube, dass die Zukunft der modernen Medizin gerade in dieser beginnenden Symbiose, einem Zusammenspiel von verschiedenen Behandlungsmethoden, liegt. Es sollte die Zusammenarbeit zwischen der Schulmedizin und der Komplementärmedizin noch verstärkt werden, da beide von dieser Ergänzung profitieren.

## **Literaturverzeichnis:**

Ots, T. (1999): Medizin und Heilung in China – Annäherungen an die traditionelle chinesische Medizin. Berlin: Dietrich Reimer Verlag.

Oepen, I. Prokop, O. (1986): Außenseitermethoden in der Medizin – Ursprünge, Gefahren, Konsequenzen. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Wagner, F. (1988): Reflexzonen-Massage für jeden – Durch Entspannung und Harmonisierung zu Gesundheit und Wohlbefinden. Anleitungen zur Selbst- und zur Partnermassage. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

Kratky, K. (2003): Komplementäre Medizinsysteme – Vergleich und Integration. Wien: Ibero Verlag.

Federspiel, K. Herbst, V. (2005): Die Andere Medizin – „Alternative“ Heilmethoden für Sie bewertet. Berlin: Stiftung Warentest.

Scheffer, K. (2005): Selbstbehandlung mit Homöopathie. Augsburg: Weltbild GmbH.

Wiesenauer, M. (2005): Homöopathie Quickfinder – Der schnellste Weg zu richtigen Mitteln. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

Heinke, P. (1997): Schmerzen lindern mit Akupressur. München: Südwest Verlag.

Bierbach, E. (2009): Naturheilpraxis heute – Lehrbuch und Atlas. München: Urban & Fischer Verlag.

Kraft, K. Stange, R. (2010): Lehrbuch Naturheilverfahren. Stuttgart: Hippokrates Verlag.

Matreitz, T. (2007): Naturheilverfahren. München: Urban & Fischer Verlag.

Schmiedel, V. Augustin, M. (2012): Leitfaden Naturheilkunde – Methoden, Konzepte und praktische Anwendung. München: Urban & Fischer Verlag.

Volger, E. Brinkhaus, B. (2013): Kursbuch Naturheilverfahren. München: Urban & Fischer Verlag.

Guillou, I. Schäffler, A. Escher, M. (2012): Medizin für Heilpraktiker. Stuttgart: Haug Verlag.

Rappenecker, W. (2004): Shiatsu für Anfänger. München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Kaptchuk, T. (2009): Das große Buch der chinesischen Medizin – Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis. München: Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG.

### **Internetquellen:**

Komplementärmedizin in Österreich Wien (2009):

[http://www.gamed.or.at/ademailbilder/dvkongress\\_zusammenfassung\\_0709.pdf](http://www.gamed.or.at/ademailbilder/dvkongress_zusammenfassung_0709.pdf),  
abgerufen am 01.06.2013.

Klassifikation der Naturheilverfahren München. [http://www.internisten-im-netz.de/de\\_klassifikation-der-naturheilverfahren\\_1685.html](http://www.internisten-im-netz.de/de_klassifikation-der-naturheilverfahren_1685.html), abgerufen am 25.05.2013.

Komplementär/Alternativmedizin Wien (2012):

[http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Medizin/Komplementaer\\_Alternativmedizin/Komplementaermedizin\\_komplementaere\\_Methoden/#f0](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Medizin/Komplementaer_Alternativmedizin/Komplementaermedizin_komplementaere_Methoden/#f0), abgerufen am 25.05.2013.

Komplementärmedizin und sonstige komplementäre Methoden Wien (2012):

[http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/6/0/0/CH1092/CMS1360143663503/komplementaermedizin\\_v2.pdf](http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/6/0/0/CH1092/CMS1360143663503/komplementaermedizin_v2.pdf), abgerufen am 25.05.2013.

Randomisierte kontrollierte Studien Köln (2011):

<http://www.aerzteblatt.de/archiv/106949/Randomisierte-kontrollierte-Studien-Teil-17-der-Serie-zur-Bewertung-wissenschaftlicher-Publikationen>, abgerufen am 01.06.2013

Was ist Shiatsu? Wien (2004). <http://www.shiatsu-austria.at/einfuehrung/einfuehrung.htm>, abgerufen am 27.05.2013

Yoga Einführung Adendorf (2011): <http://www.yoga-welten.de/yoga-einfuehrung/>, abgerufen am 26.05. 2013

Autogenes Training Wien: <http://www.psyonline.at/lexikon/autogenes-training>, abgerufen am 26.05.2013

Komplementärmedizin Wien (2011):  
[http://www.ganzheitsmed.at/index.Dateien/Studie-Karmasin-Motivforschung-KM\\_Praesentation.pdf](http://www.ganzheitsmed.at/index.Dateien/Studie-Karmasin-Motivforschung-KM_Praesentation.pdf), abgerufen am 28.05.2013