



# Alternative Heilmethoden

Bosch **BKK**

Gesetzliche Kranken-  
und Pflegeversicherung



**BOSCH**



# Einleitung

Der Erfolg der Schulmedizin ist unumstritten. Gerade in den vergangenen hundert Jahren wurden große Fortschritte auf den Gebieten der Diagnose und der Krankheitsbehandlung erzielt. In vielen Fällen bietet die Schulmedizin die einzige realistische Möglichkeit, Erkrankungen zu kurieren oder gar Leben zu erhalten. Doch gerieten in der Euphorie dieser medizinischen Fortschritte andere Methoden zeitweise fast in Vergessenheit: der Erfahrungsschatz vieler Generationen, die Kraft von Kräutern und Heilpflanzen und das Wissen fremder Kulturen.

In den vergangenen Jahren sind diese „alternativen Heilmethoden“ in vielen Bereichen wiederentdeckt worden. Inzwischen setzt sich

die Ansicht durch, dass sich Schul- und Alternativmedizin oft gegenseitig ergänzen und manchmal die Methoden der „sanften Medizin“ allein zur Heilung ausreichen können.

Die vorliegende Broschüre stellt einige wichtige und weitgehend anerkannte Therapieformen außerhalb der Schulmedizin vor und zeigt, worauf Sie achten sollten, wenn Sie an einer solchen Behandlung interessiert sind.

Weitere Informationen, auch über Möglichkeiten der Kostenübernahme, gibt Ihnen jederzeit

Ihre Bosch BKK



## Alternative Methoden und ihre Anbieter

Schulmedizin und alternative Heilmethoden haben ein gemeinsames Ziel: Sie wollen erkrankte Menschen heilen. Beide Richtungen ergänzen sich. Mittlerweile nutzen sieben von zehn Bundesbürgern andere als schulmedizinische Heilverfahren und alternative Mittel. Die Hälfte der Deutschen wendet regelmäßig Naturheilmittel an.

Während die Schulmedizin direkt regelnd und steuernd in den Organismus eingreift, werden in der Naturheilkunde die Selbstheilungskräfte

aktiviert und die Anpassung des Körpers – zum Beispiel an wechselnde Belastungen – gefördert. Erzielt wird dies durch die der Naturmedizin zur Verfügung stehenden Mittel: Wärme und Kälte, Wasser, Licht, Luft und Klimawechsel, Bewegung und richtiges Atmen sowie den Einsatz von immunstimulierenden Pflanzenpräparaten und homöopathischen Mitteln.

Nach den Vorstellungen der Naturmediziner verläuft der Genesungsprozess in drei Schrit-

ten: Während der **Schonung** wird der Körper von überflüssigen Belastungen freigehalten, sodass sich die Selbstheilungskräfte auf die Bekämpfung der Krankheit konzentrieren können. Im Stadium der **Normalisierung** klingen Überreaktionen von Körper und Seele ab, der Organismus nähert sich wieder einem ausgegogenen Zustand. Durch gezielte **Reiztherapie** werden Belastbarkeit und Widerstandskraft in der Phase der Kräftigung wieder aufgebaut.

Zudem macht sich die alternative Medizin die Wirkung des Placebo-Effektes – Besserung durch den Glauben an die Wirksamkeit eines (Schein-)Arzneimittels – sowie die positive Wirkung von Zuwendung und Umsorgtwerden durch den Heilkundigen zunutze.

### Vertragsarzt oder Heilpraktiker?

Es gibt Therapeuten, die sich schwerpunktmäßig mit alternativen Heilmethoden befasst haben:

- Ärzte mit der Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren oder Homöopathie haben diese Zusatzqualifikationen erworben.
- Viele Ratsuchende vertrauen auf eine Behandlung beim Heilpraktiker. Oftmals ist diese Hoffnung nicht unbegründet. Allerdings raten wir Ihnen, sich genau zu informieren, wem Sie sich anvertrauen. Um seine Seriosität zu überprüfen, sollten Sie abklären, ob er sich für schulmedizinische

Voruntersuchungen interessiert und zur Zusammenarbeit mit dem Hausarzt bereit ist, Grenzen seiner Handlungsmöglichkeiten eingesteht, Sie gründlich untersucht, den Behandlungsverlauf mit Ihnen bespricht und Sie schließlich auch über die Kosten aufklärt.

### Vorsicht vor Wunderheilern

Neben Ärzten mit Zusatzqualifikation und Heilpraktikern tummeln sich auf dem alternativen „Gesundheitsmarkt“ auch obskure Heiler, die unter teilweise fantastischen Versprechungen ihre Dienste auch in der Presse anbieten. Hier sollten Sie zurückhaltend sein und Ihre Gesundheit nicht Hochstaplern und Scharlatanen anvertrauen.

### Welche Leistungen übernimmt die Bosch BKK?

Für bestimmte Behandlungen oder in begründeten Fällen übernimmt Ihre Bosch BKK auch die Kosten für alternative Heilmethoden (z. B. für Akupunktur bei chronischen Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich oder im Knie durch Gonarthrose). Voraussetzung ist auf jeden Fall, dass Sie sich von einem Vertragsarzt behandeln lassen und dieser eine anerkannte alternative Heilmethode anwendet und für diese eine entsprechende Qualifikation besitzt. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Die Kosten für Behandlungen beim Heilpraktiker werden von der Bosch BKK nicht übernommen.

# Wohlige Wärme – belebende Kälte

Sebastian Kneipp, der bayrische Pfarrer und Naturheiler, entwickelte im 19. Jahrhundert eine ganzheitliche Gesundheitslehre: Die Anwendung pflanzlicher Mittel, ausreichende Bewegung (zum Beispiel durch mehrstündige tägliche Spaziergänge), gesunde Ernährung, seelische Stabilisierung und natürlich die Wassertherapie waren wichtige Elemente.

Die Wasserbehandlungen haben als anerkannte Therapieform in der modernen Naturheilkunde einen festen Platz erhalten, vor allem zur Krankheitsvorbeugung (z.B. gegen Erkältungen), zur Schmerzlinderung, bei psychovegetativen Beschwerden, zur Erhaltung der Beweglichkeit bei Verschleißkrankheiten sowie zur Kreislaufstabilisierung und Durchblutungsförderung.

In Deutschland gibt es heute über 60 Kneipp-Heilbäder und -Kurorte. Mehr als 160.000 Bundesbürger haben sich in 600 Kneipp-Ver-einen zusammengeschlossen. Über 100 verschiedene Wasseranwendungen wurden bislang entwickelt. Dazu zählen Waschungen, Güsse, Druckstrahlmassagen, Wassertreten, Wickel, Packungen, Heusackanwendungen, Teil-, Voll- und auch Saunabäder.

## Positive Reize für Körper und Seele

Die Wassertherapie macht sich die Reaktion des Körpers auf Wärme- und Kältereize sowie auf Wasserdruck und Berührung zunutze.

Und so läuft das Reizschema ab: Die Temperatur- und Berührungssensoren des Körpers nehmen die Reize auf und leiten die Impulse über das Nervensystem an die inneren Organe des behandelten Körperabschnitts weiter. Über Vorgänge im Gehirn werden die Hormonproduktion angeregt und das Immunsystem stimuliert. Adrenalin wird ausgeschüttet, das vegetative Nervensystem belebt.

Mit der Zeit wird Ihr Organismus nicht nur auf diese Impulse, sondern auch auf andere „Stressoren“ gelassener reagieren können. Die Anpassungsleistung Ihres Körpers wird verbessert:

- Stoffwechsel, Kreislauf (Blutdruck), Herz-tätigkeit und Schmerzempfinden werden reguliert;
- die Funktion der inneren Organe wird stabilisiert;
- die Stresshormonausschüttung wird normalisiert;
- Ihr Organismus kann Belastungen besser verkraften und Infekte leichter abwehren;
- die Gefäße werden trainiert und bleiben elastisch.



## Kneipp'sche Anwendungen

**Wassertreten:** Im Storchengang (gestreckte Füße!) wird durch möglichst kaltes Wasser (optimal: 16 °C) gegangen. Geeignet dafür sind die heimische Badewanne oder ein Kinderplanschbecken ebenso wie offene Gewässer (Flüsse, Bäche, Seen). Hören Sie auf, wenn es weh tut.

**Wechselwarme oder kalte Güsse:** Diese Behandlung können Sie mit einer Gießkanne oder mit einem Duschschlauch durchführen. Das Wasser sollte in einem breiten Schwall von außen in Richtung Herz – von den Händen zu den Ellenbogen, von den Füßen zu den Knien – über die Zielregion fließen. Kräftige Bewegungen nach dem Guss erhöhen den positiven Effekt.

**Wechselduschen:** Auch hier müssen Sie wieder herzfern mit einem heißen Duschgang beginnen und stets kalt abschließen.

**Armbad:** Lassen Sie Wasser ins Waschbecken ein und baden Sie Ihre Arme darin.

- **Kalt:** bei hohem Puls, Kopfschmerzen und Durchschlafstörungen
- **Wechselwarm:** bei Durchblutungsstörungen von Fingern und Händen sowie bei Kopfschmerzen
- **Ansteigend (von 35 auf 40 °C):** bei Bronchitis, Asthma, beginnenden Atemwegsinfekten, Durchblutungsstörungen, Angina pectoris

# Heilende Wirkung der Pflanzen

## Pflanzenheilkunde: Wertvolle Tees und hilfreiche Extrakte

Bereits vor Jahrhunderten nutzten die Menschen die heilende Wirkung bestimmter Pflanzen. Erfahrung und Überlieferung bildeten die Grundlage ihres Wissens.

Im 19. Jahrhundert konnten viele pharmakologische Wirkungsnachweise geführt, ein Zusammenhang zwischen Inhaltsstoff und Wirkung hergestellt werden. Dennoch ist in vielen Fällen bis heute unklar, warum industriell aus Pflanzenauszügen hergestellte Präparate (Phytopharmaka) oft nicht die gleiche Wirkung zeigen wie eine Behandlung mit der Ausgangspflanze.

## So wenden Sie Heilpflanzen richtig an

Es gibt verschiedene Arten, Heilpflanzen zu verwenden.

- **Wässriger Auszug:** Getrocknete Pflanzenbestandteile („Drogen“) werden mit Wasser übergossen. Den entstandenen Auszug können Sie trinken, in einer Kompresse oder als Badezusatz verwenden oder verdampft inhalieren. In der Regel ist der wässrige Auszug Filtertees vorzuziehen.
- **Teefilterbeutel:** Diese Darreichungsform ist zwar praktisch, doch besteht die Gefahr, dass sich durch die starke Zerkleinerung der Pflanze ein Großteil der ätherischen Öle

*Wie Sie Heilpflanzen selbst anwenden: V. Böhning, Alles über Heilpflanzen (Ulmer, 2011)*

verflüchtigt hat. Außerdem ist die Qualität der Droge vom Verbraucher nur schwer zu überprüfen.

- **Instanttees:** Auch diese Tees sind zwar schnell zubereitet, entsprechen in ihrer Zusammensetzung allerdings nicht unbedingt frisch aufgebrühtem Tee. Durch das Herstellungsverfahren können Inhaltsstoffe verloren gehen. Außerdem kann Tee-Granulat bis zu 97 % aus Zucker bestehen.
- **Alkoholischer Auszug:** Diese Aufbereitung heilender Pflanzen können Sie in Apotheken oder Drogerien als Extrakt oder Tinktur kaufen (z. B. Baldriantropfen).

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hat die Wirksamkeit von mehr als 250 Heilpflanzen bestätigt. Als Mittel zur Behandlung leichter und vorübergehender gesundheitlicher Störungen, chronischer, psychosomatischer und funktioneller Erkrankungen hat die Phytotherapie damit ihren festen Platz in der Heilkunde gefunden. Bei ernsten oder länger andauernden Erkrankungen müssen Sie einen Arzt zu Rate ziehen. Gleiches gilt für die Behandlung von Kindern mit pflanzlichen Präparaten.

## Anwendung von Heilpflanzen bei Erwachsenen

### Erkältung:

Holunderblüten, Lindenblüten, Mädesüßblüten, Sonnenhutkraut (Echinacea)

### Hustenreiz lindern:

Eibischwurzel, Isländisches Moos, Malvenblätter, Malvenblüten, Spitzwegerichkraut, Süßholzwurzel, Wollblumen

### Schleim lösen:

Anis/Sternanis, Efeuextrakt, Fenchelfrüchte, Hohlzahnkraut, Kiefernsprossen, Lärchenterpentin, Minzöl, Primelwurzel, Quendelkraut, Schlüsselblumenblüten, Seifenrinde, Seifenwurzel, Senegawurzel, Thymiankraut, Vogelknöterichkraut

### Verdauungsorgane, Appetitlosigkeit, zu wenig Magensaft:

Benediktenkraut, Bitterholz, Enzianwurzel, Fieberteeblätter, Kardobenediktenkraut, Kondurangorinde, Pomeranzenschalen, Tausendgüldenkraut, Wermutkraut

### Durchfall:

Heidelbeeren, Johannisbrotsamen, Kolombowurzel, Tormentillwurzelstock, Uzarawurzel

### Verstopfung:

Aloe, Cascararinde, Faulbaumrinde, Flohsamen, Leinsamen, Rhabarberwurzel, Sennesblätter, Weizenkleie

### Psyche, Schlafstörungen:

Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblätter, Passionsblume

### Hormonhaushalt, Schilddrüsenüberfunktion (leicht):

Wolfstrappkraut

### Regelschmerzen (vor der Regel):

Keuschlammfrüchte (= Mönchspfeffer)

### Klimakterische Beschwerden:

Cimicifugawurzelstock, Keuschlammfrüchte, Sibirische Rhabarberwurzel



## Homöopathie:

### Therapie der kleinen Dosen

Ziel der Homöopathie ist es, nicht nur Symptome zu behandeln, sondern den Menschen als Ganzes zu kurieren. Nach Auffassung der Homöopathen ist Krankheit ein Zeichen für die aus dem Gleichgewicht geratene Lebenskraft. Deshalb ist die Anwendung homöopathischer Arzneimittel allein noch keine homöopathische Behandlung. Die Befragung des Patienten nach körperlichen und seelischen Besonderheiten, Größe, Gewicht und Konstitution, Neigungen, Interessen, Charakter und vielem anderen steht am Anfang und nimmt viel Raum ein.

Die homöopathische Behandlung basiert auf der Annahme, dass eine Krankheit mit der

Substanz behandelt werden kann, die beim gesunden Menschen die Symptome dieser Krankheit hervorruft. Allerdings wird diese Substanz zur Behandlung stark verdünnt – teilweise so stark, dass die Ausgangssubstanz nicht mehr nachweisbar ist. Die Homöopathen vertreten die Ansicht, dass in diesen Fällen die Trägersubstanz die Arzneiinformation aufgenommen habe und weitergeben könne. Naturwissenschaftlich kann die Wirkung häufig nicht erbracht werden, sie ist allerdings oft unbestritten.

*Alltagsbeschwerden selbst heilen:  
S. Sommer, Homöopathie – Das  
Basisbuch (Gräfe & Unzer, 2013)*



# Entspannung: Abschalten ohne Arznei

Heute ist bekannt, dass Befindlichkeitsstörungen, aber auch etliche Krankheiten keine primär organische Ursache haben, sondern psychisch bedingt sind. Stress, Hektik, Anspannung – diese Faktoren bringen Körper und Seele aus dem Gleichgewicht. Magen- und Darmbeschwerden, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Herzneurosen, allgemeines Unwohlsein und eine ganze Reihe anderer Beschwerden können die Folge sein.

Medikamente lindern mitunter zwar diese Symptome, beheben aber die Ursachen nicht. Entspannungsübungen, die immer mehr Anhänger finden, helfen Ihnen, bewusst abzuschalten und Stresssituationen besser zu bewältigen.

Entspannungstechniken können Sie am besten unter Anleitung in Kursen erlernen. Wir informieren Sie gern über Kursangebote in Ihrer Nähe. Fragen Sie bitte in der Geschäftsstelle Ihrer Bosch BKK nach oder finden Sie ganz leicht selbst einen passenden Kurs unter [www.Bosch-BKK.de/Kursfinder](http://www.Bosch-BKK.de/Kursfinder)

## Autogenes Training

Alle Entspannungstechniken – auch das autogene Training – haben die willentliche Umschaltung vom Leistungs- zum Erholungszustand zum Ziel.

Wenn Sie mit dem autogenen Training beginnen, werden Sie sich zunächst darauf konzentrieren, körperliche Prozesse, von denen Sie sonst gar nichts spüren – Muskelanspannungen, den Herzschlag, den Atemrhythmus –, wahrzunehmen. Erst dann können Sie durch gezielte, intensive Vorstellungen körperliche Umschaltvorgänge anregen, die Sie in einen körperlich-seelischen Ruhezustand versetzen.

Diese Autosuggestion wird durch bestimmte Formeln ausgelöst, die sich auf einzelne Muskelgruppen (Arme, Beine) oder auf vegetative Prozesse (Atmung, Kreislauf, Organsysteme) beziehen und Empfindungen zum Inhalt haben, die Sie in diesen Bereichen bei vollständiger Entspannung erleben.

Bei regelmäßigem Üben können Sie damit nicht nur zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung finden, die Übungen tragen auch zur Beseitigung von psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- und Magenschmerzen, aber auch von Nervosität und Konzentrationsstörungen bei.

## Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson

Die besondere Wirkungsweise der leicht zu erlernenden progressiven Relaxation oder Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson besteht darin, dass Entspannung durch eine vorausgegangene Anspannung der entsprechenden Muskelgruppe erreicht wird.

- Setzen Sie sich ganz entspannt auf einen Stuhl oder legen Sie sich hin.
- Spannen Sie die Muskeln ca. 5 Sekunden an, atmen Sie regelmäßig weiter.
- Lösen Sie die Spannung innerhalb von 5 bis 8 Sekunden vollständig.
- Konzentrieren Sie sich auf die Entspannung in der betreffenden Muskulatur und wiederholen Sie die Übung nach etwa einer halben Minute noch einmal.

Sinnvoll ist es, wenn Sie nacheinander alle Muskelgruppen an- und entspannen – vom Gesicht bis zu den Beinen. Sie können sich aber auch auf bestimmte Muskelgruppen beschränken, die besonders strapaziert sind: die Schulter-Nacken-Region beispielsweise, wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen müssen; die Wadenmuskulatur nach langem Stehen ...

## Qigong

Qigong ist eine Entspannungstechnik, die in China eine lange Tradition hat. Durch bewusstes Atmen, Bewegung und Lenkung der Vorstellungskraft kann eine tiefe Entspannung erreicht werden.

Die Übungen werden in der Regel in der Gruppe ausgeführt. Ein Lehrer erklärt den Ablauf der Bewegungen und bestimmte Atemvorgänge. Auch hier richtet sich die Konzentration auf bestimmte Körperbereiche.

Qigong wirkt regulierend auf das vegetative System und ist empfehlenswert zur Entspannung, zur Erhaltung der Beweglichkeit und gegen funktionelle Störungen.

## Yoga

Yoga trägt zweifellos zur besseren Beweglichkeit bei, doch spielen Meditation, Atemführung und Entspannung eine mindestens ebenso große Rolle.

Die indische Kultur entwickelte über Jahrtausende verschiedene Formen des Yoga. In Europa ist davon vor allem Hatha-Yoga, der Yoga der Körperbeherrschung, bekannt:

- Nehmen Sie eine Yoga-Haltung (z.B. den bekannten Lotossitz) so langsam wie möglich ein und verharren Sie in dieser Stellung mehrere Minuten lang.
- Entspannen Sie diejenigen Muskeln, die nicht an der Halteübung beteiligt sind.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig und richten Sie die Aufmerksamkeit auf das körperliche Empfinden.
- Versuchen Sie sich zu versenken, indem Sie sich z. B. auf ein Bild oder einen Satz (Mantra) konzentrieren.

Yoga wird zur Entspannung eingesetzt, aber auch bei der Therapie psychosomatischer Erkrankungen.



# Akupunktur: Wie tausend Nadelstiche helfen

Die Akupunktur basiert auf der Vorstellung, dass zwölf paarige Meridiane den Körper durchziehen, über die der Mensch mit der Lebensenergie „Qi“ versorgt wird. Auf diesen Meridianen werden Akupunkturpunkte vermutet. Jedem Meridian ist ein Organ-Funktionskreis zugeordnet. Durch Akupunktur soll der in den Organen gestaute Energiefluss wieder normalisiert werden.

Diese Vorstellungen entsprechen natürlich nicht dem heutigen Wissen über die Vorgänge im Körper. Allerdings macht ein Großteil der mit Akupunktur Behandelten die Erfahrung, dass die Nadeln ihre Leiden lindern. Folglich wird auch nach wissenschaftlichen Erklärungen für die Wirksamkeit von Akupunktur gesucht.

Es wird vermutet, dass die Akupunkturpunkte an besonderen Schmerzpunkten der Muskulatur liegen und der Nadelstich die Produktion körpereigener, schmerzlindernder Endorphine fördert. In den USA konnte in Tierversuchen nachgewiesen werden, dass bei der Manipulation mit Nadeln an diesen Stellen der körpereigene Schmerzhemmer Adenosin massenhaft freigesetzt wird und dadurch eine Schmerzlinderung einsetzt.

Studien bestätigen die Wirksamkeit der Akupunktur bei Rücken- und Kniegelenkschmerzen, Spannungskopfschmerz und Migräne sowie bei Heuschnupfen. Sie wird auch bei anderen Schmerzkrankungen, vegetativen, Atmungs- und Verdauungsstörungen und zur Nikotinentwöhnung eingesetzt.

Akupunktur-Behandlungen sollten von einem Arzt durchgeführt werden. Er kann eine fundierte Diagnose stellen. Sie können zudem sicher sein, dass in einer ärztlichen Praxis alle hygienischen Standards eingehalten werden.

## Ihre Bosch BKK trägt die Kosten

Die Bosch BKK übernimmt für ihre Versicherten die Akupunkturbehandlung

- bei chronischen Lendenwirbelschmerzen und
- bei chronischen Kniegelenkschmerzen aufgrund einer Gonarthrose

*Sie suchen einen Akupunktur-  
arzt in Ihrer Nähe? Sie finden  
ihn unter: [www.dacgfa.de/  
patientenportal/Arztsuche.aspx](http://www.dacgfa.de/patientenportal/Arztsuche.aspx)*

für bis zu zehn Sitzungen innerhalb von maximal sechs Wochen (in begründeten Ausnahmefällen auch für bis zu 15 Sitzungen innerhalb von maximal zwölf Wochen). Eine erneute Behandlung wird frühestens zwölf Monate nach Abschluss der vorhergehenden übernommen.

Die Kostenübernahme ist an folgende Voraussetzungen gebunden:

- Die Schmerzen bestehen seit mindestens sechs Monaten.
- Die Behandlung wird von einem Arzt vorgenommen, der die Zusatzqualifikation „Akupunktur“ in einer speziellen Weiterbildung erworben und mit einer Prüfung vor der zuständigen Ärztekammer nachgewiesen hat. Er muss zudem über spezielle Kenntnisse in Psychosomatik und Schmerztherapie verfügen. Das gibt Ihnen die Sicherheit, dass Sie sich mit Ihren Beschwerden in die Hände eines qualifizierten Mediziners begeben.





# Chirotherapie: Der heilende Griff

Sich „einrenken“ zu lassen ist für viele Patienten mit Rücken-, Glieder- und Kopfschmerzen seit einigen Jahren eine Alternative zur Einnahme von Schmerzmitteln geworden. Dabei kennzeichnet diese Umschreibung die Vorgehensweise der Chirotherapeuten nicht richtig, da die Behandlung nicht auf die Gelenke, sondern auf Muskeln und Sehnen einwirkt. In Studien ist nachgewiesen worden, dass ihre Wirksamkeit bei Rückenschmerzen mit der der Physiotherapie vergleichbar ist.

Die Chirotherapie ist eine anerkannte Behandlungsform. Chirotherapeuten sind ausschließlich Ärzte, die diese gesetzlich geschützte Zusatzbezeichnung durch Weiterbildung und Prüfung erworben haben. Die Berufsausbildung ist standardisiert und einheitlich.

Chiropraktiker sind hingegen nicht ausschließlich Ärzte, sondern auch Heilpraktiker oder Physiotherapeuten, die ein entsprechendes Diplom erworben haben. Auch sie bieten die Behandlungsverfahren der manuellen Medizin an.

Die Chirotherapie arbeitet im Wesentlichen mit drei Techniken:

- **Weichteiltechnik:** Der Therapeut drückt mit den Fingerkuppen eine Minute lang auf die tastbaren Muskelhärten. Außerdem dehnt er

die betroffenen Muskeln längs und quer zu ihrer Faserrichtung. Damit soll eine Entspannung der Muskelgruppen erzielt werden.

- **Mobilisation:** Durch gezielte Mobilisation der Gelenke versucht der Therapeut, der Bewegungseinschränkung entgegenzuwirken. Ziel ist es, den Bewegungsspielraum zu vergrößern.
- **Manipulation:** Durch eine mit geringer Kraft ausgeführte, kurze Bewegung gibt der Behandler einen raschen Impuls an das Gelenk ab. Dabei ergibt sich häufig ein hörbares Knacken. Die Bewegung wirkt allerdings nicht direkt auf das Gelenk, sondern auf Nervenenden, Muskeln und Sehnen. Dieser Impuls unterbricht die durch die Schmerzen verursachte Überreizung und löst die Blockade. Die Behandlung ist – richtig durchgeführt – schmerzfrei. Zwei Behandlungen können ausreichen. Die chirotherapeutische Manipulation sollte in einem Therapieintervall aber höchstens viermal durchgeführt werden.

*Ausführlichere Infos unter:  
[www.chirotherapie-  
informationen.de](http://www.chirotherapie-informationen.de)*

# Anthroposophische Medizin

Die anthroposophische Medizin zeigt Einflüsse aus Philosophie und mystischer Religion. Sie berücksichtigt aber auch naturwissenschaftliches Wissen. Insofern verstand der Begründer der Anthroposophie, Rudolf Steiner, seine Heilkunst nicht als Gegensatz, sondern als Erweiterung der Schulmedizin. Anthroposophische Heilmethoden werden deshalb nur von Ärzten angewandt, die sich neben der schulmedizinischen Ausbildung auch mit der anthroposophischen Geisteswissenschaft beschäftigt haben.

Nach Steiners Lehre besteht der Mensch aus vier „Wesensgliedern“: dem „physikalischen Leib“, dem „Ätherleib“, dem „Astralleib“ und dem „Ich“. Stehen diese Komponenten nicht in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander, ist – so die Anthroposophie – der Mensch krank.

Ziel der Behandlung ist demnach die Wiederherstellung der Balance. Dabei steht die Anregung der Selbstheilungskräfte im Mittelpunkt, sofern der Körper seine Ordnung aus eigener Kraft wiederherstellen kann.

## Diagnose und Behandlung

Neben den üblichen Diagnosemethoden beziehen anthroposophische Ärzte die Befindlichkeit des Patienten mit in die Diagnostik ein. Die Lebens- und Leidensgeschichte, der Charakter sowie die soziale und kulturelle

Umgebung des Patienten sollen die Ursachen seiner Erkrankung weiter erhellen.

Die anthroposophische Behandlung basiert vor allen Dingen auf vier Säulen:

- der medikamentösen Behandlung mit schulmedizinischen und speziellen anthroposophischen Medikamenten (homöopathische Mittel oder in speziellen Verfahren gewonnene Pflanzenmittel);
- einer speziellen Ernährungsweise (im Prinzip eine individuell zusammengestellte ovolakto-vegetabile Kost);
- künstlerischen Heilweisen wie Malen, Modellieren, Musik- und Sprachtherapie, die den Patienten aktivieren sollen;
- intensiven Arzt-Patienten-Gesprächen.

Rund 6.000 Ärzte arbeiten derzeit in Deutschland nach anthroposophischen Gesichtspunkten. Auch einzelne Krankenhäuser bzw. Abteilungen orientieren sich an Steiners Lehre.

Wollen Sie sich von einem anthroposophischen Mediziner behandeln lassen, sollten Sie Wert darauf legen, dass zunächst eine schulmedizinische Diagnose erstellt wird und die entsprechenden anerkannten Behandlungen der Schulmedizin nicht versäumt werden.

Die speziellen anthroposophischen Diagnoseverfahren, zum Beispiel der Blutkristallisationstest, gelten als sehr unzuverlässig und werden von seriösen Behandlern allenfalls zusätzlich zu den sonst üblichen Methoden angewandt.

Wenn auch die Grundgedanken der Anthroposophie wissenschaftlich nicht nachvollziehbar

sind, muss doch anerkannt werden, dass allein schon die besondere Hinwendung des Therapeuten zu seinem Patienten dessen Befinden und Verhalten günstig beeinflusst.

*Überblick in: I. Hammelmann/P. Heinze, Anthroposophische Medizin besser verstehen (Haug, 2007)*





# Massage: Die Sprache der Hände

Massage wird auch „Sprache der Hände“ genannt: Ein guter Masseur kann kleinste Störungen und Verspannungen ertasten und mit seinen Griffen entsprechend auf den Patienten eingehen. Schon in der Antike wussten sich die Menschen die Wirkung der Massage zunutze zu machen. Heute ist die Palette verschiedener Massagearten geradezu unüberschaubar. Zweifelsfrei wirksam und anerkannt sind die klassische Massage sowie die Reflexzonenmassage. Professionell angewandt werden diese Techniken von staatlich geprüften Masseuren, Krankengymnasten und Physiotherapeuten.

## Die klassische Massage

Durch die klassische Massage werden körpereigene Funktionen und Selbstheilungskräfte angeregt. Ihre Wirkung beruht auf einer Stimulierung der Nervenenden in Haut und Unterhaut. Dadurch werden Empfindungen wie Wärme, Berührung, Druck, Zug, Streichen und leichter Schmerz weitergeleitet. Folge: Der Körper löst einen Gegenreiz aus.

Die positiven Wirkungen der klassischen Massage sind vielseitig: schmerzlindernde Endorphine werden ausgeschüttet; der Lymphfluss und die Produktion von Gewebehormonen werden angeregt; die Muskelspannung wird reguliert, die Durchblutung stimuliert, das vegetative Nervensystem stabilisiert.

Vor einer medizinischen Massage sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Er diagnostiziert Ihre Beschwerden und verordnet die für Sie geeignete Massage.

Die klassische Massage besteht aus verschiedenen Griffarten:

- Mit Streichungen wird die Massage eingeleitet, die Haut erwärmt.
- Anschließend werden durch Kneten, Dehnen und Rollen Fettgewebe und Muskulatur durchgearbeitet.
- Dann behandelt der Masseur durch eine gezielte Reibtechnik Muskeln, Sehnen und Bänder.
- Durch Klopftechniken und Vibrationen werden dann überspannte Muskeln beruhigt und Schmerzen gelindert.
- Die Massage endet wiederum mit austreichenden Griffen.

Angewendet wird die klassische Massage bei rheumatischen Erkrankungen, Hexenschuss, tiefen Rückenschmerzen, nach Operationen und Verletzungen am Bewegungsapparat, bei Lähmungen, aber auch bei Fehlatmung, Herzerkrankungen, Bluthochdruck sowie Migräne.

Nicht erfolgen darf sie bei Fieber, Entzündungen, Geschwüren, Hauterkrankungen, Tumoren, Bluterkrankungen, bei Thrombosegefahr, frischem Herzinfarkt, ausgeprägter Herzschwäche, im Gebiet von Arterienverschlüssen und bei starker Arteriosklerose.

## Lymphdrainage

Die Lymphdrainage ist eine Variante der klassischen Massage. Sie kann manuell durchgeführt werden; es gibt aber auch spezielle Geräte, insbesondere zur Behandlung der Beine.

Ziel der Lymphdrainage ist es, gutartige Schwellungen, die durch gestaute Lymphflüssigkeit entstanden sind, zu behandeln. Durch sanft kreisenden Druck wird die Lymphflüssigkeit aus dem geschwollenen Gebiet wieder abgeführt. Besonders nach Brustoperationen mit Entfernung axillärer Lymphknoten kommt dieser Behandlungsmethode große Bedeutung zu.

Nicht angewendet werden darf die Lymphdrainage bei akuten Entzündungen, Thrombosen und bösartigen Erkrankungen.

## Unterwasserdruckstrahlmassage

Es ist auch möglich, positive Massageeffekte durch Wasserdruck zu erreichen. Durch die Verwendung unterschiedlich großer Düsen können ganz gezielt einzelne Muskelbereiche behandelt und der Massagedruck reguliert werden. Günstig wirkt sich die Unterwasserdruckstrahlmassage bei hartnäckigen Muskel-

schmerzen und -verspannungen, bei verzögerter Heilung nach Unfällen sowie funktionaler Einschränkung der Bewegung aus. Ungeeignet ist diese Therapie bei Herzschwäche, bei deutlichem Bluthochdruck, Arteriosklerose, Krampfadern und Thrombosen.

## Massagearten und ihre Anwendung

### klassische Massage

Störungen im Bereich von Muskeln, Sehnen, Bändern

### Lymphdrainage

Lymphödeme

### Bindegewebsmassage

vegetative Störungen

### Reflexzonenmassage

Funktionsstörungen der inneren Organe

### Periostmassage

lokalisierte Schmerzen

### Kolonmassage

Blähungsneigung, Verstopfung

### klassische und fernöstliche Massagen (z. B. Akupressur)

Erfrischung, Vorbeugung, Kopfweh, Muskelkater, geringe Organstörungen, Beschwerden bei Weichteilrheumatismus

## Information und Hilfe

### ■ Kneipp-Bund e.V.

Adolf-Scholz-Allee 6–8, 86825 Bad Wörishofen  
Tel.: 0 82 47/30 02–0, Fax: 0 82 47/30 02–199  
Internet: [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de), E-Mail: [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)

### ■ Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland e.V. (GAED)

Roggenstr. 82, 70794 Filderstadt  
Tel.: 07 11/7 79 97–11, Fax: 07 11/7 79 97–12  
Arzt- und Kliniksuche: 0 18 03/30 50 55  
Internet: [www.gaed.de](http://www.gaed.de), E-Mail: [info@gaed.de](mailto:info@gaed.de)

### ■ Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGfA)

Würmtalstr. 54, 81375 München  
Tel.: 0 89/7 10 05–11, Fax: 0 89/7 10 05–25  
Internet: [www.daegfa.de](http://www.daegfa.de), E-Mail: [fz@daegfa.de](mailto:fz@daegfa.de)

### ■ Deutsche Gesellschaft für Akupunktur und Neuraltherapie e. V.

Mühlgasse 18 b, 07356 Bad Lobenstein  
Tel.: 03 66 51/5 50 75, Fax: 03 66 51/5 50 74  
Internet: [www.dgfan.de](http://www.dgfan.de), E-Mail: [dgfan@t-online.de](mailto:dgfan@t-online.de)

#### Bildnachweis

Titel: © iStockphoto/Thinkstock.de, S. 2: © fotofuerst/Fotolia.com, S. 4: © Lakshmi/Fotolia.com, S. 7: © Kzenon/Fotolia.com, S. 9: © BVDC/Fotolia.com, S. 10: © ak123/Fotolia.com, S. 13: © vision images/Fotolia.com, S. 15: © Max Tactic/Fotolia.com, S. 16: © Goodshoot/Thinkstock.de, S. 19: © iStockphoto/Thinkstock.de, S. 20: © wildworx/Fotolia.com

**Bosch BKK**  
Kruppstraße 19  
70469 Stuttgart

**[www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de)**

Artikel-Nr. 75344000 – 1/15

