

Naturheilkunde und andere ergänzende Heilmethoden

Ein Ratgeber für Rheumabetroffene



Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Naturheilkunde und andere ergänzende Heilmethoden

Ein Ratgeber für Rheumabetroffene



Herausgeber

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband. e. V.
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Autor/Fachliche Beratung

Dr. Reinhard Hein

Expertin aus Betroffenenensicht

Christiane Wendel

Projektabwicklung/Redaktion

Katja Hinnemann

Satz/Schlussredaktion

zwo B Werbeagentur, www.zwo-b.de

Druck

Druckerei Engelhardt, Neunkirchen

9. Auflage – 20.000 Exemplare, 2023

Drucknummer: A 26/BV/10/23

Bilder

Deutsche Rheuma-Liga: Volker Lannert; Shutterstock/Zamurovic;
Kzenon - stock.adobe.com; ©Sonja Birkelbach - stock.adobe.com;
©timolina - stock.adobe.com; ©si2016ab - stock.adobe.com; ©Cyb Addison - stock.adobe.com; ©New Africa - stock.adobe.com; ©bit24 - stock.adobe.com; ©Atstock Productions - stock.adobe.com; Jiri Hera - stock.adobe.com; ©marilyn barbone - stock.adobe.com; ©Sonja Birkelbach - stock.adobe.com; ©Ulrike - stock.adobe.com; ©Nelly - stock.adobe.com; ©Yanik Chauvin - stock.adobe.com;

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

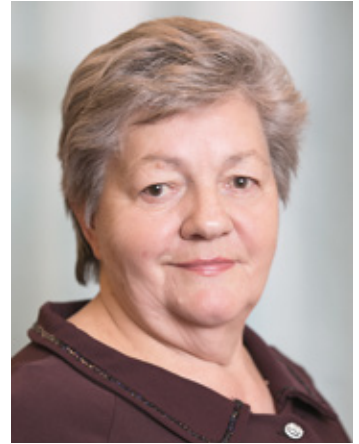
Liebe Leserinnen und Leser,

Menschen, die an einer rheumatischen Erkrankung leiden, sind oft ein Leben lang auf eine medikamentöse Therapie angewiesen. Ihren beruflichen und privaten Alltag müssen sie häufig komplett umstellen. Viele Patientinnen und Patienten wenden sich deshalb der modernen Naturheilkunde zu.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über die Verfahren und deren Nutzen. Für Betroffene ist es schwierig, den Stellenwert der Naturheilm Medizin sachlich zu bewerten, da Informationen nicht selten auch von den Interessen der »Anbieter« im Gesundheitssystem geprägt sind.

Unbestritten ist, dass ergänzende naturheilkundliche Behandlungsmethoden vielen Betroffenen sehr geholfen haben. Wichtig ist aber, dass Naturheilverfahren nie als Ersatz für wissenschaftlich notwendige Behandlungen gelten können. Die in dieser Broschüre genannten Verfahren eignen sich in den Händen umfassend ausgebildeter Therapeutinnen und Therapeuten zur Ergänzung.

Die Beraterinnen und Berater in der Deutschen Rheuma-Liga stehen Ihnen bei Fragen zur Seite. Tauschen Sie sich in unseren Selbsthilfegruppen mit anderen Betroffenen aus. Wir sind gerne für Sie da!



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Schmale-Grede'.

Rotraut Schmale-Grede
Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga
Bundesverband e. V.



Vorwort	5
1 Naturheilkunde und andere ergänzende Heilmethoden	8
1.1 Naturheilkunde – was ist gemeint?	9
1.2 Was ist »Rheuma«?	10
1.3 Wie erhalte ich ergänzende Heilmethoden?	11
2 Altbewährt – die Klassiker unter den Naturheilverfahren	12
2.1 Heilsames Wasser: Hydrotherapie	13
2.2 Gesunde Ernährung ist Medizin	14
2.3 Bewegendes für Körper und Seele	15
2.4 Was das Leben zusammenhält – Ordnungstherapie	19
2.5 Pflanzenkräfte wirken – Phytotherapie	21
3 Asia-Import – Traditionelles aus Fernost	26
3.1 Chinesische Medizin	27
3.2 Indische Medizin	31
4 Markt der Möglichkeiten – was es sonst noch alles gibt	32
4.1 Homöopathie	33
4.2 Orthomolekulare Medizin	34
4.3 Enzymtherapie	35
4.4 Neuraltherapie, Musik- und Kunsttherapie	35
4.5 Außenseitermethoden	36
Im Einsatz für rheumakranke Menschen	38
Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	40
Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga	42
Der Autor	43

[illegible]

1.1 Naturheilkunde – was ist gemeint?

Trotz der großen Fortschritte in der schulmedizinischen Behandlung, insbesondere der chronisch-entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, bleibt die Diagnose Rheuma für die meisten Betroffenen mit einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität verbunden.

Der Verlauf der Erkrankung macht für die meisten Patientinnen und Patienten eine oft langjährige Einnahme von Medikamenten und eine Umstellung des privaten und beruflichen Lebens infolge der Erkrankung notwendig. Begleiterscheinungen der klassischen Therapie, aber auch die Erfahrungen mit anhaltenden Beschwerden trotz einer erfolgreichen medikamentösen Behandlung sowie der Wunsch, aktiv an dem Therapiekonzept mitzuwirken, führen bei vielen Betroffenen dazu, sich der modernen Naturheilkunde zuzuwenden.

Der Mensch als Ganzes

Die Begriffe Naturheilkunde, Komplementärmedizin und alternative Medizin sind für Betroffene oft nicht klar verständlich einzuordnen und sollen im Folgenden erläutert werden. Die klassischen Naturheilverfahren umfassen die Begriffe Hydrotherapie (Behandlung mit Wasseranwendungen), Ernährungstherapie, Phytotherapie (Behandlung mit Heilpflanzen), Bewegungstherapie und Ordnungstherapie (Lebensführung). Sie sind heute auch in der wissenschaftlichen Schulmedizin vertreten, während ergänzende Verfahren, wie die Homöopathie, traditionelle Medizin anderer Kulturen (zum Beispiel chinesische Medizin, Ayurveda), ausleitende Verfahren und andere überlieferte und neuere naturheilkundliche Methoden unter dem Begriff der Komplementärmedizin zusammengefasst werden. Alle Naturheilverfahren nutzen in besonderem Maße die Erfahrungen von Generationen in der Behandlung und im Leben mit der Erkrankung (Erfahrungsmedizin).

Den Naturheilverfahren und der Komplementärmedizin gemeinsam ist die ganzheitliche Betrachtungsweise des einzelnen Menschen und eine ganz auf seine Situation zugeschnittene umfassende Therapie, die sich nicht vornehmlich nur an der Krankheitsdiagnose orientiert. Besonders attraktiv machen diese Verfahren die gute Verträglichkeit und das geringe Nebenwirkungsrisiko in den Händen erfahrener Therapeutinnen und Therapeuten.

Klassische Naturheilverfahren

- Hydrotherapie
- Ernährungstherapie
- Phytotherapie
- Bewegungstherapie
- Ordnungstherapie

Die Einteilung der klassischen Naturheilverfahren geht auf die Kneippsche Therapie zurück.

Wichtig ist es, die Naturheilverfahren nicht isoliert von der übrigen Therapie oder sogar als Ersatz von wissenschaftlich notwendigen Behandlungsmaßnahmen zu sehen und somit die Gefahr von teilweise nicht wieder gut zu machenden Gelenk- oder Gewebsschäden einzugehen. Es handelt sich hier nicht um eine Alternative zu konventionellen Konzepten, zum Beispiel mit Basistherapeutika im Sinne eines Gegensatzes nach dem »entweder oder«, sondern gerade auch nach dem Selbstverständnis moderner Naturheilkunde um ergänzende Verfahren, die die Möglichkeiten der Behandlung chronischer Erkrankungen wesentlich bereichern und erweitern.

1.2 Was ist »Rheuma«?

Therapie der rheumatoiden Arthritis

- allgemeine Maßnahmen
- Steroide (Kortison)
- Schmerzmittel, NSAR
- Basismedikamente (DMARDs)
- Naturheilverfahren
- intraartikuläre Therapie (Gelenkspritzen)
- operative Therapie
- physikalische Therapie
- psychosoziale Behandlung

Besonders bei der Therapie der chronisch-entzündlichen rheumatischen Erkrankungen sind die Naturheilverfahren nur ein Instrument im Zusammenspiel der Behandlungsverfahren.

Unter Rheuma wird eine Vielzahl von Erkrankungen zusammengefasst, deren Hauptbeschwerde am Bewegungsapparat liegt.

Dabei unterscheidet man:

- Entzündlich-rheumatische Erkrankungen, zum Beispiel rheumatoide Arthritis, Kollagenosen, Vaskulitiden
- Degenerativ-rheumatische Erkrankungen, zum Beispiel Arthrose
- Chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates, zum Beispiel chronischer Rückenschmerz und Fibromyalgie
- Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden, zum Beispiel Gicht

Die in dieser Broschüre dargestellten Verfahren eignen sich zur Ergänzung der übrigen Behandlungsmöglichkeiten, um Restbeschwerden zu lindern, die Wirkung von Basistherapien zu unterstützen, den Medikamentenverbrauch zu verringern und Begleitscheinungen zu mildern. Patientinnen und Patienten ermöglichen sie, aktiv am Behandlungskonzept teilzunehmen, selbst etwas zum Therapieerfolg beizutragen und Verantwortung zu übernehmen.

Internetangebote

Mehr über rheumatische Erkrankungen erfahren Sie auf der Internetseite und in den Ratgebern der Deutschen Rheuma-Liga

 www.rheuma-liga.de/publikationen

 www.rheuma-liga.de/krankheitsbilder

1.3 Wie erhalte ich ergänzende Heilmethoden?

Behandlungsmethoden aus den Naturheilverfahren und der Komplementärmedizin werden von Ärztinnen und Ärzten, Vertreterinnen und Vertretern medizinischer Assistenzberufe, wie Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Ergotherapeutinnen und -therapeuten, Masseurinnen und Masseuren, medizinischen Bademeisterinnen und -meistern und Heilpraktikerinnen und -praktikern angeboten. Es ist oft schwierig, Qualifikation und Ausbildungsstand zu erkennen. Folgende wichtige Merkmale sollten beachtet werden:

Ärztinnen- und Ärztwahl

Rheumabetroffene erkennen die Qualifikation der Ärztin oder des Arztes zuerst auch an der Bezeichnung auf dem Praxisschild. Die Bezeichnung ist in der verbindlichen Weiterbildungsordnung festgelegt. Die Bundesärztekammer hat in der Weiterbildungsordnung jeweils eine Zusatzausbildung Naturheilverfahren, manuelle Medizin/Chirotherapie, Homöopathie und Akupunktur mit umfassenden Ausbildungsinhalten definiert. Diese ist staatlich anerkannt und kann als Zusatzbezeichnung von Ärztinnen und Ärzten mit abgeschlossener Weiterbildung auf dem Praxisschild für Außenstehende erkennbar geführt werden.

Diese Weiterbildungsordnung hat die Inhalte der Weiterbildungsgänge umfassend definiert und weitgehend erweitert. Die Zusatzbezeichnung Akupunktur hat dabei die alte Ausbildung Akupunktur mit dem A- und B-Diplom abgelöst und diese ersetzt. In der Vergangenheit wurde die Akupunkturfachkenntnis für Ärztinnen und Ärzte nach Vereinbarung der Fachgesellschaften in Grundausbildung (A-Diplom) und Vollausbildung (B-Diplom) eingeteilt und von den Ärztekammern und Krankenkassen zur Erbringung von Akupunkturleistungen in der Regel anerkannt. Die Zusatzweiterbildung nach der Musterweiterbildungsordnung steht allen Ärztinnen und Ärzten mit Facharztanerkennung (einschließlich Allgemeinmedizin) offen und berechtigt zum Erbringen von Akupunkturleistungen in bestimmten Indikationen zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse.

Heilpraktikerinnen und -praktiker

In Deutschland dürfen nur Vertreterinnen und Vertreter anerkannter medizinischer Heilberufe medizinisch tätig werden. Das Heilpraktikergesetz von 1939 regelt die Zulassung zur Ausübung des Berufes. Die Ausbildung ist nicht gesetzlich einheitlich geregelt und erfolgt meist über private Schulen mit unterschiedlichen Ausbildungsinhalten, Anforderungen und Schwerpunkten. Damit ist der Kenntnisstand der Heilpraktikerin oder des Heilpraktikers auf den Gebieten der Naturheilkunde meist nicht nach außen erkennbar. Die Tätigkeit ist durch Gesetze eingeschränkt, eingreifende Therapieverfahren dürfen nicht angewandt werden.

”

Ich habe schon unendlich viel ausprobiert, von A wie Ayurveda bis Z wie Zitronenkur – leider ohne wirklich nennbare Erfolge. Die Erkrankung ließ sich mit viel Phantasie etwas abschwächen, ansonsten ist sie aber ungebremsst fortgeschritten.

Rondy, seit 18 Jahren an Morbus Bechterew erkrankt

“

Darauf sollten Sie beim Erstgespräch achten

Verbindlich ist für alle Therapeutinnen und Therapeuten die Pflicht zur Information über die geplanten Behandlungen, deren Nutzen, Risiken und Kosten. Sehr wichtig ist die Abstimmung der Therapiemaßnahmen zu einem Gesamtkonzept, die nur durch eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Betroffenen, Ärztinnen, Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten erreicht werden kann.

Eine umfassende und abgesicherte Diagnose ist unverzichtbar vor jeder Form von Therapie für den Behandlungserfolg. Welche Krankheit liegt genau vor? Hier liegt ein wichtiges vermeidbares Risiko, das alle Betroffenen bedenken sollten, bevor sie sich in Behandlung begeben.

2 Altbewährt - die Klassiker unter den Naturheilverfahren

