

## Die Heilkraft der Natur(medizin) (Kurzfassung)

Ihre Gesundheit  
in guten Händen

Der Unterschied zwischen der Schulmedizin und den traditionellen Naturheilverfahren ist vor allem ein methodologischer. Erstere sieht in einer naturwissenschaftlich begründ- und beweisbaren, auf Befunde gestützten Forschung den Goldstandard einer Evidenz-basierten Medizin (EBM). Sie reduziert ihr Wissen vom Menschen damit auf das Muss-, Zähl- und Wägbare. Sie gewinnt Erkenntnis durch Untersuchungen, die den Einfluss menschlichen („subjektiven“) Erkennens möglichst eliminiert, in dem sie z.B. doppelblind vorgeht und ihre Ergebnisse auf die Wahrscheinlichkeitsrechnung (Statistik) stützt.

Die Naturheilverfahren wenden sich primär an das leiblich-seelische Befinden. Sie ergänzen das sinnlich Beobachtbare durch Erfahrung, und wirken mit ihren Therapien vorzüglich auf die organismus-eigenen Funktionen und Regulationen, diese wieder zu einer physiologischen Ordnung (Gesundheit) modulierend. Die Naturheilkunde hat eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen und berücksichtigt die Faktoren Zeit und Entwicklung, wo die Schulmedizin sich ganz auf den Augenblick fokussiert. So ist deren Schwerpunkt die Akut- und Notfallmedizin, während die Naturheilverfahren ihre Schwerpunkte bei langwierigen (chronischen) Erkrankungen und funktionellen, psychosomatischen Störungen haben. Beide sollten sich eigentlich ideal ergänzen, was als integrative Medizin auch angestrebt, bisher jedoch selten praktiziert wird.

Für die Erkenntnis am Menschen, z.B. seines Krankseins, braucht es neben einer Wissenschaft der äußeren Evidenz (Befund, Studien, technisch-diagnostische Verfahren) auch eine solche der inneren. Beide hatte David Sackett in seiner Ausarbeitung einer Evidenz-basierten Medizin beschrieben. Innere Evidenz gründet primär auf Erfahrung und steigert sich zur Intuition. Jeder Arzt braucht beides: Wissenschaft und Intuition, die sich ja auch auf Empathie gründet. So hat es auch schon der Heidelberger Ordinarius für Physiologie Hans Schäfer vor Jahrzehnten formuliert (s. Zitat).

Wieso steckt in der Natur überhaupt eine Heilkraft für menschliche Krankheiten? Schon Paracelsus sagte, dass gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen sei. Hahnemann formulierte das Ähnlichkeitsgesetz der Homöopathie, und Steiner forderte von jungen Ärzten und Medizinstudenten,

sich meditativ zu schulen, um in jeder Pflanze die Imagination (das Bild) einer menschlichen Krankheit zu entdecken. Dieser Zusammenhang von Natur und Mensch beruht auf ihrer gemeinsamen Evolution. Dadurch entstand auch eine gegenseitige Adaptation, die auch die größere Verträglichkeit von Arzneimitteln aus Naturstoffen im Vergleich mit den modernen Synthetika der Schulmedizin erklärt. Weißdorn oder Fingerhut haben eine gemeinsame evolutionäre Wurzel mit dem Herz, Artischocke oder Mariendistel mit der Leber, bitterstoffbildende Pflanzen mit der Verdauung.

Naturheilverfahren haben noch eine weitere Möglichkeit, welche die Schulmedizin ergänzt: sie wirken auch präventiv. Das 20. Jahrhundert hat schmerzlich gelehrt, dass ein bloßes Erforschen der Krankheiten (Pathogenese) nur singulär Fortschritte im Heilen derselben gebracht hat. Im Gegenteil, die Zahl chronischer und letztlich unheilbarer Krankheiten ist sehr groß geworden. Deshalb fordert uns das 21. Jahrhundert auf, zu klären, was Gesundheit ist und wie sie zustande kommt (Salutogenese). Und es wird aus unterschiedlichsten Gründen immer notwendiger werden, Maßnahmen zu entwickeln, die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen, anstatt sich allein auf das Behandeln von Krankheiten zu beschränken. Beides wird weiter gebraucht werden, doch sollten sich die Schwerpunkte in Forschung und Praxis zur Salutogenese, d.h. zu einer präventiven Medizin verlagern.