

Alternative Medizin - warum sie nicht hilft und was sie von komplementärer Medizin unterscheidet

erstellt am 29.01.2024

Alternative Medizin - warum sie nicht hilft und was sie von komplementärer Medizin unterscheidet: Ein schwieriges Thema - denn viele Menschen denken, dass alternative Medizin sanfte Naturheilkunde sei. Alternative Medizin - also Heilsversprechen mit angeblich ganz sanften immer wirksamen Methoden ohne Strahlen- oder Chemotherapie ist gefährlich für Patienten und falsche Versprechen. Sie können den Krebs nicht stoppen. Manchmal sind sie selber giftig und gefährlich. Wie man alternative Medizin von sinnvoller komplementärer Medizin unterscheiden kann, wird im [Seminar](#) an Beispielen gezeigt.

10 Punkte anhand derer Sie alternative Medizin erkennen können

(angelehnt an einen Text aus dem arznei-telegramm. Zehn Indizien für Quacksalberei. 2003; 34: 95)

1. **Eine exotische Herkunft** – Alternative Heilmethoden kommen von weit entfernten Orten z.B. aus dem Regenwald oder Himalaya.
2. **Heilsversprechen** – Die alternative Heilmethode verspricht Heilung und es ist häufig davon die Rede, dass die „Schulmedizin“ versage und Patienten aufgeben.
3. **(keine)Umfangreiche Erfahrungen** – Es wird vorgegeben, dass die Methode schon immer verwendet wird, aber es gibt keine Daten, die ihre Wirkung belegen.
4. **Es hilft gegen alles** – Alternative Heilmethoden werden häufig als universelle Heilmittel dargestellt. Sie sollen bei vielen Erkrankungen gleichzeitig helfen: von Krebs über HIV bis Fußpilz.
5. **Es gelingt immer** – Während es in der evidenzbasierten Medizin nie zu 100% sicher ist, dass man geheilt wird, wird es bei alternativer Medizin oft behauptet. Misserfolge würden lediglich bei der „Schulmedizin“ geschehen oder wenn der Patient die Methode falsch anwendet.
6. **Nur bei bestimmten Personen/Ärzte/Kliniken können Sie darauf zugreifen** - Häufig bezeichnen sich Anwender als Entdecker und möchten daran verdienen.
7. **Keine oder nur geringfügige Nebenwirkungen** – Es wird ebenfalls häufig versprochen, dass keine Nebenwirkungen auftreten und Nebenwirkungen der „Schulmedizin“ gleich mit aufgehoben werden können.
8. **Häufig sehr kompliziert und schwer durchzuführen** – Es gibt meist sehr strenge Diätvorschriften und komplizierte Anwendungsrichtlinien. Wenn die Methode nicht funktioniert, dann liege das am Patienten, nicht an der Methode.
9. **Teuer** – Häufig kosten alternative Methoden viel Geld und werden nicht von Krankenkassen übernommen.
10. **Unverständnis** – Für eine fehlende Zulassung oder Übernahme durch die Krankenkassen, weil die Methode doch so gut sei. Wenn eine Methode keine Zulassung bekommt, ist das meist ein Zeichen für eine schlechte Datenlage oder keine wissenschaftlichen Belege für die Wirksamkeit. Passen Sie bitte auf, wenn Sie Verträge abschließen sollen oder die Krankenkasse es nicht bezahlt.

Wichtig: Bitte sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, bevor Sie parallel oder anstatt der Tumorthherapie eine andere Behandlung durchführen wollen. Besonders, wenn Ihnen dabei etwas suspekt vorkommt oder viele der 10 Punkte von oben zutreffen. Ärzte oder Apotheker können Ihnen sagen, ob die Behandlung wissenschaftlich fundiert ist und ob Wechselwirkungen mit der Tumorthherapie auftreten können.

Amygdalin/„Vitamin B17“

Anders als der Name suggeriert, ist „Vitamin B17“ kein Vitamin, sondern eine Substanz, die von Bakterien im Darm in die giftige Blausäure umgewandelt wird. Amygdalin kommt natürlicherweise in Aprikosen-, Pfirsich-, Pflaumen- und bitteren Mandelkernen vor. Deren Verzehr oder der Aufnahme von Amygdalin als Nahrungsergänzungsmittel kann zu einer lebensgefährlichen Blausäurevergiftung führen. Diese kann sich beispielsweise durch Symptome wie Erbrechen, Krämpfe, blutigen Urin und Atemnot äußern. Je nach Dosis kann die Vergiftung bis zum Koma oder in den Herzstillstand reichen. Es gibt Fälle, bei denen sie tödlich verlaufen ist. Es ist eine Frage der Menge, wie viel vertragen wird, aber der Körper wird so oder so belastet bis beschädigt.

Homöopathie

Homöopathie beinhaltet zwei Regeln: das Simile-Prinzip und Potenzieren. Unter dem Simile-Prinzip versteht man, dass wenn ein homöopathisches Mittel bei der Prüfung ein Symptom auslöst, es dieses bei einem Kranken heilen kann. Mit „Potenzieren“ ist die Maximierung der Wirkung einer Substanz durch Verdünnung und Schütteln gemeint. Dabei wird häufig so weit verdünnt, dass, naturwissenschaftlich gesehen, kein Molekül der Ausgangssubstanz im Endprodukt mehr enthalten sein kann.

Es gibt **keine** wissenschaftlichen Beweise, dass Homöopathie über den Placeboeffekt hinaus gegen Beschwerden hilft. Homöopathie hat keine Wirkung auf die Krebszellen und kann den Verlauf einer Krebserkrankung **nicht** günstig beeinflussen oder gar den Krebs heilen.

Detox/Entgiften

Detox hat die Grundaussage: Lebensmittel seien vergiftet und die Gift- und Schadstoffe sollen sich als „Schlacken“ oder Säuren im Körper ablagern und anreichern. Um diese zu entgiften, werden Diäten durchgeführt, „reinigende Lebensmittel“ verzehrt oder Smoothies und zusätzliche Produkte (z.B. mit Aktivkohle) eingenommen.

Es stimmt, dass sich Stoffe im Körper anreichern können und in höheren Dosen toxisch wirken. Doch solange die Entgiftungssysteme des Körpers nicht überlastet oder eingeschränkt sind, übernehmen diese den Abbau und die Ausscheidung von Gift- und Schadstoffen. Dafür werden keine Detox-Smoothies, -Tees oder Weiteres benötigt. Zu Detox-Diäten gibt es keine zuverlässigen Daten. Da Detox-Diäten häufig energie- und nährstoffarm sind, sollten Sie **nicht** während einer Krebstherapie durchgeführt werden, damit keine Mangelernährung entsteht.

Wichtig: Heilerde, Zeolithe oder Aktivkohle einnehmen, kann während der Therapie gefährlich sein. Sie bindet Medikamente im Darm, wodurch diese nicht in den Körper aufgenommen werden. Also bitte wenden Sie diese Stoffe nicht parallel zu Medikamententherapien an.

Was kann ich tun, um Belastung aus Nahrungsmitteln zu verringern?

- Nicht Rauchen, sehr wenig bis keinen Alkohol trinken
- Ausreichend ungesüßte Getränke trinken
- Regelmäßig bewegen
- Den Konsum von verarbeiteten Fleischprodukten reduzieren
- Saisonal und regional essen
- Gemüse und Obst gründlich waschen
- Lebensmittelhygiene beachten



Basische Ernährung – Säure-Basen-Theorie

Hierbei werden basenbildende Lebensmittel häufiger gegessen und teilweise auch basenhaltige Nahrungsergänzungsmittel oder Bäder genutzt. Das soll ausgleichen, dass über die westliche Ernährung (viel Fleisch, Getreideprodukte, Zucker) zu viel säurebildende Lebensmittel aufgenommen werden. Krebs soll eine Folge eines Ungleichgewichtes im Säure-Basen-Haushalt sein. Das ist jedoch nicht wissenschaftlich belegt.

Es gibt kaum etwas im Körper, das so gut reguliert ist wie der pH-Wert. Zwischen Säuren und Basen wird ein Gleichgewicht in engen Grenzen aufrechterhalten. Das schafft der Körper, indem die Niere überschüssige Säure und Basen ausscheidet. Selbst wenn sehr viel Säure über die Ernährung aufgenommen oder sehr basisch gegessen wird, hält der Körper den pH-Wert des Blutes im Gleichgewicht. Zwei Organe sorgen für das Säure-Basen-Gleichgewicht: Niere und Lunge. Nur schwere Störungen der Nieren- oder Lungenfunktion können zu einer Verschiebung dieses Gleichgewichtes führen. Deswegen ist es auch während einer Krebstherapie nicht empfehlenswert oder nötig, basische Lebensmittellisten oder Basenpräparate zu verwenden.

Warum ist dann aber der Urin nach Verwendung von Basenpulvern basischer?

Der pH-Wert des Urins verändert sich durch die Ernährung und kann ebenfalls über Nahrungsergänzungsmittel beeinflusst werden. Werden basisch wirkende Stoffe in hohen Mengen aufgenommen, scheidet die Niere viel Basen aus und der pH-Wert des Urins wird basischer. Das sagt nichts über den pH-Wert des Blutes oder in den Körpergeweben aus. Ein basischer Urin erhöht das Risiko für Harnwegsinfekte.

Im Wissensportal der Stiftung Perspektiven finden Sie wissenschaftlich fundierte, für Laien und Experten aufgearbeitete, Faktenblätter zu verschiedenen [Komplementär- und Alternativmedizinischen Methoden und Stoffen](#).

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Alternative Medizin - warum sie nicht hilft und was sie von komplementärer Medizin unterscheidet“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).

Vielen Dank für die finanzielle
 Unterstützung der Online-Vorträge an: