

Heilung oder Humbug?

Edzard Ernst

Heilung oder Humbug?

150 alternativmedizinische Verfahren
von Akupunktur bis Yoga

 Springer

Edzard Ernst
Cambridge, UK

ISBN 978-3-662-61708-3 ISBN 978-3-662-61709-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61709-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

The translation was done with the help of artificial intelligence (machine translation by the service [DeepL.com](https://www.DeepL.com)). A subsequent human revision was done primarily in terms of content.

Übersetzung der englischen Ausgabe: *Alternative Medicine – A Critical Assessment of 150 Modalities* von Edzard Ernst, erschienen bei Copernicus, einem Imprint der Springer Nature Switzerland AG 2019. Copyright © Springer Nature Switzerland AG 2019. Alle Rechte vorbehalten.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © ii-graphics/[stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com)

Planung/Lektorat: Lisa Edelhaeuser

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Für Danielle

Vorwort

In ihrem berühmten Editorial von 1998 kamen die Ärztin und Redakteurin Marcia Angell und der Nephrologe Jerome P. Kassirer zu dem Schluss, dass „es für Wissenschaftler nunmehr an der Zeit sei, der alternativen Medizin keinen Freifahrtschein mehr auszustellen. Es kann nicht zwei Arten von Medizin geben – konventionelle und alternative. Es gibt nur Medizin geben, die ausreichend getestet wurde, und Medizin, die nicht getestet wurde, Medizin, die funktioniert, und Medizin, die vielleicht oder vielleicht auch nicht wirkt. Wenn eine Behandlung einmal rigoros getestet wurde, spielt es keine Rolle mehr, ob man sie initial als alternativ betrachtet hat. Wenn sie als einigermaßen unbedenklich und wirksam befunden wird, dann wird sie auch akzeptiert. Aber Behauptungen, Spekulationen und Patientenaussagen ersetzen keine Evidenz. Alternative Behandlungen sollten einer wissenschaftlichen Überprüfung unterzogen werden, die nicht weniger streng ist als die für konventionelle Behandlungen erforderliche.“¹

Mehr als 20 Jahre später ist die alternative Medizin immer noch populär, und Behauptungen, Spekulationen und Patientenaussagen ersetzen immer noch Evidenz. Wir werden immer noch mit irreführenden Empfehlungen, voreingenommenen Meinungen, unkritischen Bewertungen, kommerziell getriebener Werbung und oft sogar mit betrügerisch falschen Schlussfolgerungen überschwemmt. In dieser Situation haben Verbraucher nur schwer Zugang zu verlässlicher Information. Infolgedessen treffen sie oft fehlgeleitete, manchmal sogar gefährlich falsche Entscheidungen.

¹http://www.kitsrus.com/pdf/nejm_998.pdf

Ich forsche seit mehr als 25 Jahren auf dem Gebiet der alternativen Medizin. Durch diese Arbeit habe ich eine Fülle von Wissen, Fakten und Erfahrungen gesammelt. In diesem Buch habe ich das Wesentliche in einem leicht zugänglichen Text zusammengefasst. Mein Buch bietet eine Einführung in die wichtigsten Fragen der Alternativmedizin sowie eine prägnante, evidenzbasierte Analyse von 150 alternativen Therapien und Diagnosetechniken.

Solche Information ist sicherlich eine gute Sache, aber sie sollte dennoch mit einer Warnung versehen werden: Sie mag nicht jedem gefallen! Wenn Sie ein Anhänger der Alternativmedizin sind, dem die Fakten egal sind, oder ein Enthusiast, für den die Alternativmedizin zu einer Art Religion geworden ist, oder jemand, der glaubt, dass Wissenschaft weniger wichtig ist als eine Anekdote, dann legen Sie dieses Buch besser wieder in die Schublade; die Lektüre wird Sie nur beunruhigen.

Wenn Sie jedoch nach den Fakten über alternative Medizin suchen, Vertrauen in die Wissenschaft haben, eine kritische Bewertung der kommerziellen Propaganda vorziehen, dann könnte dies durchaus ein Buch sein, das Sie interessiert.

Ich hoffe, dass Sie zu der letzteren Gruppe gehören und dass dieses Buch Ihnen helfen wird, die richtigen therapeutischen Entscheidungen für sich und Ihre Familie zu treffen.

Cambridge, Großbritannien
Juni 2020

Edzard Ernst

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
1.1	Einführung	1
1.2	Das Ziel des Buches	2
1.3	Über den Autor	3
1.4	Über das Buch	4
1.5	Wie Sie dieses Buch am besten nutzen können	7
2	Warum Beweise?	9
2.1	Erfahrung ist gut, aber keine Evidenz	9
2.2	Was ist Evidenz?	12
2.3	Warum ist Evidenz wichtig?	13
2.4	Wann haben wir genug Evidenz?	14
2.5	Schlussfolgerungen	16
	Literatur	16
3	Die Attraktivität der Alternativmedizin	17
3.1	Alternative Medizin ist effektiv	17
3.2	Alternative Medizin ist risikofrei	18
3.3	Alternative Medizin ist natürlich	23
3.4	Alternative Medizin ist ganzheitlich	24
3.5	Die Alternativmedizin ist altbewährt	25
3.6	Alternative Medizin bekämpft die Ursachen einer Krankheit an der Wurzel	26
3.7	Alternative Medizin ist preiswert	28

X Inhaltsverzeichnis

3.8	Alternative Medizin ist ein kleines, unschuldiges Heimgewerbe	29
3.9	Alternative Heiler sind menschlicher	31
3.10	Die konventionelle Medizin hält nicht, was sie verspricht	32
3.11	Schlussfolgerung	33
	Literatur	33
4	Die Unattraktivität der Alternativmedizin	35
4.1	Sie ist nicht plausibel	35
4.2	Es gibt keine Evidenz	37
4.3	Das „gelobte Land“ für Scharlatane	38
4.4	Pseudowissenschaft	41
4.5	Schlussfolgerungen	45
	Literatur	46
5	Ethische Probleme in der Alternativmedizin	47
5.1	Nihil nocere	47
5.2	Informed consent	49
5.3	Vernachlässigung	51
5.4	Kompetenz	52
5.5	Die Wahrheit	56
5.6	Schlussfolgerung	59
	Literatur	60
6	Andere Themen	61
6.1	Wahlfreiheit	61
6.2	Wissenschaft kann nicht alles erklären	62
6.3	Unabhängige Replikation	65
6.4	Alternative Medizin in der Prävention	68
6.5	Integrative Medizin	70
6.6	Alternative Behandlungsmethoden für Kinder	73
6.7	Rat an Verbraucher	75
	Literatur	77
7	Diagnostische Techniken	79
7.1	Angewandte Kinesiologie	79
7.2	Dunkelfeldmikroskopie von Frischblut	80
7.3	Haaranalyse	82
7.4	Irisdiagnostik	83

7.5	Kirlian-Fotografie	85
7.6	Pulsdiagnose	86
7.7	Radionik	88
7.8	Vega-Test	90
7.9	Wünschelrutengehen	91
	Literatur	94
8	Medikamente und orale Behandlungen	97
8.1	Agrohomöopathie	97
8.2	Alkalische Ernährung	98
8.3	Aloe vera	100
8.4	Antineoplaston	101
8.5	Antioxidantien	103
8.6	Arnika	104
8.7	Ätherische Öle	107
8.8	Bach-Blüten	108
8.9	Berliner Mauer	111
8.10	Carctol	112
8.11	CEASE	114
8.12	Chelattherapie	115
8.13	Chinesische Kräutermedizin	117
8.14	Chondroitin	120
8.15	Essiac	121
8.16	Fischöl	123
8.17	Gerson-Therapie	124
8.18	Ginkgo biloba	126
8.19	Glucosamin	128
8.20	Haifischknorpel	130
8.21	Homöopathie	131
8.22	Homöoprophylaxe	135
8.23	Homotoxikologie	136
8.24	Isopathie	138
8.25	Johanniskraut	139
8.26	Kava	141
8.27	Knoblauch	143
8.28	Kolloidales Silber	144
8.29	Laetril	145
8.30	Makrobiotik	146
8.31	Mistel	148
8.32	Mutterkraut	150

XII Inhaltsverzeichnis

8.33	Nachtkerze	152
8.34	Nosoden	153
8.35	Ölziehen	155
8.36	Oscillococcinum	156
8.37	Paläo-Diät	158
8.38	Plazentophagie	160
8.39	Reishi-Pilz	161
8.40	Rhinozeros-Horn	163
8.41	Ukrain	164
8.42	Urintherapie	166
8.43	Veterinärhomöopathie	168
	Literatur	170
9	Physikalische Therapien	177
9.1	Akupressur	177
9.2	Akupunktur	179
9.3	Alexander-Technik	182
9.4	Aromatherapie	183
9.5	Auriculotherapie	186
9.6	Biopunktur	187
9.7	Bowen-Technik	188
9.8	Chiropraktik	190
9.9	Craniosacral-Therapie	193
9.10	Eurythmie	194
9.11	Feldenkrais-Methode	196
9.12	Flotationstherapie	197
9.13	Gua Sha	199
9.14	<i>Hot-stone</i> -Massage	200
9.15	Jin Shin Jyutsu	202
9.16	Khalifa-Therapie	203
9.17	<i>Kinesiology tape</i>	204
9.18	Lymphdrainage	205
9.19	Magnettherapie	207
9.20	Manipulation der Wirbelsäule	208
9.21	Marma-Massage	211
9.22	Massage	212
9.23	Mobilisierung der Wirbelsäule	215
9.24	Moxibustion	216
9.25	Ohrkerzen	218
9.26	Osteopathie	219

9.27	Paida	223
9.28	Pilates	224
9.29	Polarity-Therapie	225
9.30	Rebirthing	227
9.31	Reflexzonenmassage	229
9.32	Rolfing	230
9.33	Schröpfen	231
9.34	Shiatsu	233
9.35	Tai Chi	235
9.36	Tragerwork	237
9.37	Triggerpunkt-Therapie	238
9.38	Tui Na	240
9.39	Viszerale Osteopathie	241
	Literatur	243
10	Andere Therapien	251
10.1	Autogenes Training	251
10.2	Beten	252
10.3	Bioresonanz	254
10.4	Blutegeltherapie	255
10.5	Buteyko-Technik	257
10.6	Eigenbluttherapie	258
10.7	Farbtherapie	259
10.8	Fernheilung	260
10.9	Geistheilung	262
10.10	Hologramm-Armbänder	263
10.11	Humorthherapie	264
10.12	Hypnotherapie	266
10.13	<i>Imagery</i>	269
10.14	Johrei	270
10.15	Kaffee-Einläufe	272
10.16	Kolon-Therapie	273
10.17	Kristalltherapie	275
10.18	Meditation	276
10.19	<i>Mindfulness</i>	278
10.20	Musiktherapie	280
10.21	Neuraltherapie	282
10.22	Pranisches Heilen	284

XIV Inhaltsverzeichnis

10.23	Progressive Muskelrelaxation	285
10.24	Qigong	287
10.25	Reiki	288
10.26	Spirituelles Heilen	290
10.27	<i>Therapeutic Touch</i>	291
10.28	Transzendente Meditation	293
10.29	<i>Zero Balance</i>	294
	Literatur	296
11	Überbegriffe	303
11.1	Alternative Krebstherapien	303
11.2	Anthroposophische Medizin	305
11.3	Anti-Aging-Mittel	307
11.4	Apitherapie	309
11.5	Ayurvedische Medizin	310
11.6	Energetisches Heilen	312
11.7	Entschlackung/Detox	313
11.8	Entspannungstherapien	315
11.9	Ganzheitliche Medizin	316
11.10	Ganzheitliche Zahnmedizin	318
11.11	Halotherapie	319
11.12	Heilpraktiker	321
11.13	Integrative Medizin	322
11.14	Kampo	324
11.15	Kneipp-Therapie	326
11.16	Krebsdiäten	328
11.17	<i>Mind-body</i> -Therapien	329
11.18	Nahrungsergänzungsmittel	331
11.19	Naturheilkunde	333
11.20	Neue Germanische Medizin	335
11.21	Orthomolekulare Medizin	337
11.22	Ozontherapie	338
11.23	Phytotherapie	340
11.24	Pilze	343
11.25	Placebo	344
11.26	Schlankheitsmittel	346
11.27	Traditionelle Chinesische Medizin	347
11.28	Traditionelle Kräutermedizin	349

11.29	Unani	352
11.30	Yoga	353
	Literatur	355
Nachwort		361
Glossar		363
Stichwortverzeichnis		373