

# Nachwort

Dieses Buch ist eine allgemeine Einführung in die Alternativmedizin und eine kritische Bewertung von 150 spezifischen Verfahren. Mein Ziel war es, einen Fakten-Check zu erstellen, der vielleicht hilft, Ihr Geld nicht für unwirksame oder sogar schädliche Behandlungen verschwenden. Ich habe sehr darauf geachtet, dass mein Text fachlich korrekt ist. Wenn Sie jedoch Fehler oder Lücken entdeckt haben, lassen Sie es mich bitte wissen (zum Beispiel über meinen Blog: [edzardernst.com](http://edzardernst.com)).

Die Gefahren, implausible Konzepte oder mystische Ideen zu akzeptieren, reichen weit über das Gesundheitswesen hinaus. Viele Verbraucher werden so weit in die Irre geführt, dass es fast einer Gehirnwäsche gleicht. Einige Formen der alternativen Medizin können sie sogar in ein kultähnliches Umfeld ziehen, in dem die Rationalität aktiv untergraben oder völlig außer Kraft gesetzt wird. Die alternative Medizin kann zu einem quasi-religiösen Glaubenssystem werden, in dem Evidenz nicht mehr zählt. Die Folgen sind nicht nur für den Einzelnen, sondern, wenn ausreichend verbreitet, auch für die Gesellschaft schädlich. „Wer uns an Absurditäten glauben macht, kann uns dazu bringen, Gräueltaten zu begehen“, warnte der französische Philosoph Voltaire.

Unser bester Schutz gegen Irrationalität besteht darin, unsere Fähigkeit zu kritischem Denken zu verbessern und gleichzeitig offen für neue Entwicklungen zu bleiben; „... was wir brauchen, ist ein exquisites Gleichgewicht zwischen zwei gegensätzlichen Bedürfnissen: die skeptischste Überprüfung aller Hypothesen, die uns aufgetischt werden, und gleichzeitig eine große Offenheit für neue Ideen. Offensichtlich stehen diese beiden Denkweisen in einer gewissen Spannung zueinander. Aber wenn Sie nur

eine dieser beiden Denkweisen anwenden, egal welche, dann stecken Sie in großen Schwierigkeiten. Wenn Sie nur skeptisch sind, dann kommen keine neuen Ideen zu Ihnen durch. Sie lernen nie etwas Neues. Sie werden zu einer schrulligen alten Person, die davon überzeugt ist, dass die Welt von Unsinn regiert wird. (Es gibt natürlich viele Hinweise, dass das so ist). Aber ab und zu, vielleicht einmal in hundert Fällen, erweist sich eine neue Idee als richtig, gültig und wunderbar. Wenn Sie zu sehr daran gewöhnt sind, allem skeptisch gegenüberzustehen, werden Sie diese neue Idee verpassen oder verachten, und in jedem Fall werden Sie dem Verständnis und dem Fortschritt im Wege stehen. Wenn Sie andererseits bis zum Punkt der Leichtgläubigkeit offen sind und keinen Funken Skepsis in sich tragen, dann können Sie das Nützliche nicht von dem Wertlosen unterscheiden.“<sup>1</sup>

Ich hoffe, mein Buch hat einigen Lesern geholfen, ihren kritischen Geist zu schärfen und sie vor Schaden zu schützen. Wenn ja, hat sich die Mühe gelohnt.

---

<sup>1</sup><https://www.goodreads.com/quotes/558528-it-seems-to-me-what-is-called-for-is-an>

# Glossar

**Adjuvante Therapie** Eine adjuvante oder komplementäre Therapie ist eine Behandlung, die zusätzlich zu anderen Interventionen durchgeführt wird.

**Akupunkturpunkt** Ein Akupunkturpunkt oder Akupunkt ist eine bestimmte Stelle auf unserer Körperoberfläche, an der Akupunkteure ihre Nadeln platzieren. Diese Punkte befinden sich entlang der angenommenen Energiebahnen, die als Meridiane bezeichnet werden.

**Allheilmittel** Panazee ist eine Therapie, die angeblich bei jedem Krankheitssymptom oder jeder Krankheit wirksam ist. Viele alternative Therapien werden als Allheilmittel propagiert. Doch eine Therapie, die alle Krankheiten heilen kann, gibt es nicht.

**Beobachtungsstudie** Eine Beobachtungsstudie ist eine nicht-experimentelle Untersuchung, in der Regel ohne Kontrollgruppe. In einer typischen Beobachtungsstudie werden Patienten hinsichtlich der verabreichten Behandlungen und der beobachteten Ergebnisse überwacht. Solche Studien haben den Vorteil, dass sie nah an der Realität sind und es daher relativ einfach ist, eine große Anzahl von Patienten zu rekrutieren. Beobachtungsstudien können zweifellos wertvolle Informationen liefern, aber sie sind keine geeignete Methode zur Feststellung von Ursache und Wirkung zwischen Therapie und Ergebnis.

**bias** ist eine systematische Abweichung von der Wahrheit. In der Forschung kann *bias* Ergebnisse produzieren, die falsch oder irreführend sind. In Studien der alternativen Medizin führt *bias* oft zu falsch positiven Ergebnissen. Die wichtigsten Arten des *bias* in diesem Zusammenhang sind *publication bias* und *selection bias*. Ersterer beschreibt die Tendenz, dass positive Ergebnisse veröffentlicht werden, während negative Ergebnisse unveröffentlicht bleiben, ein Phänomen, das zum Beispiel bei der Durchführung systematischer Übersichtsarbeiten unweigerlich ein falsch-positives Gesamtbild erzeugt. Der *selection bias*

ist eine inhärente Einschränkung klinischer Studien, bei denen die Zuweisung von Patienten zu zwei Behandlungen, zum Beispiel Homöopathie und ein konventionelles Medikament, durch die Wahl des Patienten oder des Arztes erfolgt. Die Konsequenz kann sein, dass diejenigen Patienten, die einen Nutzen von der Homöopathie erwarten, sich für die Homöopathie entscheiden. Diese Erwartungen wiederum würden das Ergebnis beeinflussen. Ein solcher *bias* lässt sich am besten durch eine randomisierte Zuweisung zu Behandlungsgruppen verhindern.

**Chakren** Chakren sind Energiepunkte, von denen die Praktiker der ayurvedischen und anderer asiatischer Behandlungsformen annehmen, dass sie in unserem Körper existieren.

**Cherry-picking** ist der Begriff, der oft für die selektive Verwendung von Belegen nach der Richtung des Ergebnisses verwendet wird. So wählen einige Befürworter der Alternativmedizin die positiven Studien zu ihrer Therapie aus, um andere von ihrem Wert zu überzeugen. Das *cherry-picking* ist ein Kennzeichen der Pseudowissenschaft. Die richtige Art und Weise der Beweisführung ist auf der Grundlage aller verfügbaren und zuverlässigen Daten.

**Chronischer Zustand** Eine chronische Erkrankung ist eine Krankheit oder ein Symptom, das mehrere, in der Regel drei oder mehr Monate andauert.

**Cochrane Collaboration, Cochrane-Reviews** Die Cochrane Collaboration ist eine weltweite Organisation von Forschern, die systematische Übersichtsarbeiten für wichtig halten, um die bestmöglichen therapeutischen Entscheidungen zu treffen. Ihr Ziel ist es, anderen zu helfen, indem sie systematische Übersichtsarbeiten von höchster Qualität veröffentlichen und sie auf dem neuesten Stand halten. Cochrane-Reviews neigen dazu, transparent zu sein und *bias* zu minimieren. Sie sind im Internet für jeden, der sie lesen möchte, frei verfügbar.

**Dogma** Ein Dogma ist ein Begriff, der ohne angemessene Begründung als maßgebend dargestellt wird. Dogmen ändern oder entwickeln sich kaum, während Evidenz beides tut.

**Empathie** Empathie ist das Bewusstsein für die Gefühle und Emotionen anderer Menschen. Sie ist ein Schlüsselement der „emotionalen Intelligenz“, die uns mit anderen verbindet, weil wir als Individuen verstehen, was andere erleben, als ob wir es selbst fühlen würden. Empathie geht über „Sympathie“ hinaus, die man als „Gefühl für“ jemanden charakterisieren könnte, während man Empathie als „Gefühl mit“ dieser Person durch den Einsatz von Vorstellungskraft beschreiben könnte.

**Endpunkt** ist der Parameter, der in klinischen Studien zur Quantifizierung ihres Ergebnisses verwendet wird. Die Wahl des optimalen Endpunkts hängt von der Art der Studie ab und kann subjektive Parameter wie Schmerzen oder Lebensqualität und/oder objektive Variablen wie Blutdruck oder Körpergewicht umfassen.

**Energie** In der Physik ist Energie die Fähigkeit, Arbeit zu verrichten, und wird in Einheiten von Joule gemessen. Energie existiert in verschiedenen Formen, wie

zum Beispiel Wärme, kinetischer oder mechanischer Energie, Licht, potenzieller Energie oder elektrischer Energie. In der alternativen Medizin wird der Begriff lose auf die Vitalität eines Patienten oder auf die Lebenskraft angewandt, wie sie von den Befürwortern der lang veralteten Philosophie des Vitalismus postuliert wird.

**Epidemiologische Studie** Eine epidemiologische Studie ist eine Untersuchung ganzer Populationen. In der Alternativmedizin können sie für eine Reihe von Fragen nützlich sein. So können epidemiologische Studien beispielsweise darauf hindeuten, dass der Verzehr einer bestimmten Diät mit bestimmten gesundheitlichen Vorteilen oder Risiken verbunden ist.

**Erwartung** Die Aussicht auf eine Behandlung wird fast zwangsläufig Erwartungen sowohl beim Patienten als auch beim Behandler wecken. Solche Erwartungen können das klinische Ergebnis erheblich beeinflussen. Erwartungen sind Teil des Placebo-Effekts. Sie treten in den meisten klinischen Situationen unbeabsichtigt auf. Einige Merkmale der alternativen Medizin sind geeignet, die Erwartungen der Patienten zu maximieren. Dies kann zum Nutzen der Patienten beitragen und ist daher in den meisten klinischen Situationen ein willkommenes Phänomen. In der klinischen Forschung hingegen, wo man normalerweise darauf abzielt, die Wirkung einer Therapie an sich zu bestimmen, würden die Erwartungen die Ergebnisse verzerren. In qualitativ hochstehenden klinischen Studien versuchen die Prüfer daher oft, die Auswirkungen der Erwartungen zu minimieren, indem sie Patienten und/oder Kliniker verblinden, sie belassen sie darüber im Dunklen, ob Patienten die experimentelle oder die Kontrollbehandlung erhalten.

**Evidenz** Evidenz ist die Gesamtheit der Fakten, die zu einer bestimmten Schlussfolgerung führen. Da die Ergebnisse einer Behandlung von einer Vielzahl von Faktoren abhängen, kann die Evidenz für oder gegen ihre Wirksamkeit nicht auf Erfahrung, sondern muss auf klinischen Studien und systematischen Übersichtsarbeiten klinischer Studien beruhen.

**Evidenzbasierte Medizin** Die evidenzbasierte Medizin, oft abgekürzt als EBM, wird definiert als die Integration der besten Forschungsevidenz mit klinischer Expertise und Patientenvorlieben. Sie ruht daher auf drei Säulen: externe Evidenz, idealerweise aus systematischen Übersichtsarbeiten, die Erfahrung des Klinikern und die Präferenzen des Patienten.

**Fallbericht** Ein Fallbericht ist eine Zusammenfassung aller Details der Anamnese, der Symptome, der Diagnose, der Behandlung, des Ergebnisses und der Prognose eines einzelnen Patienten. Solche Berichte können wertvoll sein, um uns auf bestimmte Aspekte oder Möglichkeiten der klinischen Praxis aufmerksam zu machen. Sie können jedoch niemals einen Beweis für die Wirksamkeit darstellen oder einen Kausalzusammenhang zwischen der Behandlung und dem Ergebnis herstellen.

**Fallserie** Eine Fallserie ist ein Dokument, das mehrere Fallberichte beschreibt. Die Fälle haben normalerweise einige wichtige Aspekte gemeinsam. Sie können sich

zum Beispiel auf Patienten beziehen, die alle die gleichen Symptome hatten oder die alle die gleiche Behandlung erhielten.

**Individualisierte Behandlung** Eine individualisierte Behandlung ist eine Therapie, die nicht in erster Linie auf die diagnostische Kategorie, sondern auf die persönlichen Eigenschaften eines Patienten zugeschnitten ist. Alternative Heiler sind oft stolz darauf, ihre Behandlungen zu individualisieren.

**Interessenkonflikte** Ein Interessenkonflikt entsteht, wenn eine Person oder Organisation in mehrere Interessen involviert ist, von denen eines ihre Motivation oder Objektivität korrumpieren könnte. Im Gesundheitswesen konzentrieren wir uns oft auf finanzielle Interessenkonflikte, aber andere Konflikte, wie zum Beispiel starke Überzeugungen, können genauso stark sein. In der alternativen Medizin ist vor allem Letzteres relevant.

**Klinische Studie** Die Wirksamkeit oder Effektivität von Behandlungen lässt sich am besten in klinischen Studien überprüfen. Dabei handelt es sich um Experimente, bei denen eine Gruppe von Patienten in typischerweise zwei Untergruppen unterteilt wird. Eine Untergruppe erhält die experimentelle Therapie, während die andere Untergruppe, die Kontrollgruppe, eine andere Behandlung erhält. Am Ende der Behandlungsperiode werden die Ergebnisse für jede Gruppe dokumentiert und verglichen. Abhängig von der genauen Fragestellung erhält die Kontrollgruppe möglicherweise ein Placebo, gar keine oder eine andere Therapie.

**Konditionierung** Konditionierung (oder „klassische“ oder Pawlow'sche Konditionierung) ist ein unterbewusster Lernprozess, bei dem eine bestimmte Reaktion auf einen starken Reiz als Reaktion auf einen zuvor neutralen Reiz hervorgerufen wird. Dies wird erreicht, indem der neutrale Reiz wiederholt mit dem potenten Reiz gepaart wird.

**Kontraindikation** Eine Kontraindikation ist ein Zustand, der die Anwendung einer bestimmten Therapie verhindert oder einschränkt.

**Kontrollgruppe** Kontrollgruppe ist der Name der Gruppe von Patienten in einer kontrollierten klinischen Studie, die eine Behandlung, oft ein Placebo, erhalten, mit der die experimentelle Therapie verglichen wird.

**Kontrollierte klinische Studie** Kontrollierte klinische Studien sind Studien, bei denen die Patienten in zwei oder mehr Gruppen aufgeteilt werden, die verschiedene Interventionen erhalten, deren Wirkungen verglichen werden.

**Korrelation** Korrelation ist eine Beziehung zwischen (normalerweise zwei) Phänomenen oder Variablen, die auf eine Weise auftreten, die nicht allein aufgrund des Zufalls erwartet wird.

**Kosten-Wirksamkeits-Analyse** Die Kosten-Effektivitäts-Analyse ist eine ökonomische Bewertung, bei der die relativen Kosten und Ergebnisse von zwei oder mehr Behandlungen für dieselbe Erkrankung verglichen werden. Solche Bewertungen sind wichtig für die Entscheidung, welche Behandlungen beispielsweise aus öffentlichen Mitteln finanziert werden sollten und welche nicht. Behandlungen, die nicht wirksam sind, können nicht kostenwirksam sein. Es gibt keine einzige

Erkrankung, bei der die alternative Medizin nachweislich kosteneffizienter ist als eine konventionelle Behandlung.

**Kritische Analyse** Die kritische Analyse ist ein Prozess, bei dem Entscheidungen auf der Grundlage von (oft verwirrender) Evidenz getroffen werden. Laut dem National Council for Excellence in Critical Thinking ist es der intellektuell disziplinierte Prozess der aktiven und geschickten Konzeptualisierung der Anwendung, Analyse, Synthese und/oder Bewertung von Informationen, die aus Beobachtungen, Erfahrungen, Reflexionen, Überlegungen oder Kommunikation gesammelt oder durch diese erzeugt wurden, als Leitfaden für Glauben und Handeln.

**Kurative Behandlung** Eine kurative Behandlung ist eine Therapie, die die Krankheit heilt, im Gegensatz zu einer Therapie, die lediglich die Symptome lindert, das heißt einer symptomatischen Behandlung.

**Laien-Praktizierender** Ein Laienpraktiker ist ein Behandler, der nicht Medizin studiert hat.

**Lebenskraft** Lebenskraft oder Vitalkraft oder Lebensenergie sind die Begriffe, die für das metaphysische Konzept einer Kraft verwendet werden, die angeblich alle Organismen belebt. Eine gestörte Lebenskraft ist nach Ansicht vieler Befürworter der Alternativmedizin der Grund, warum Menschen krank werden. Solche Konzepte gab es in vielen Kulturen und Kontexten: Chi in China, Prana in Indien, Pneuma im antiken Griechenland, animalischer Magnetismus in der Messmer'schen Hypnotherapie, das Inerte in der Chiropraktik und so weiter. Diese Ideen haben ihren Ursprung im Konzept des Vitalismus und sind heute überholt.

**Lebensqualität** Dieser Begriff beschreibt den Zustand des Wohlbefindens einer Person. Die Lebensqualität kann mit verschiedenen Mitteln gemessen werden (zum Beispiel mit validierten Fragebögen wie dem „SF36“) und kann zur Überprüfung des Erfolgs alternativer Behandlungen verwendet werden. Er kann auch als Endpunkt in klinischen Studien verwendet werden.

**Medline** Medline ist die weltweit größte elektronische Datenbank für medizinische Artikel. Sie enthält derzeit über 300 000 Artikel über alternative Medizin.

**Meta-Analyse** Eine Meta-Analyse ist eine systematische Übersichtsarbeit, bei der die Ergebnisse der eingeschlossenen Studien zu einem neuen Gesamtergebnis statistisch zusammengefasst wurden.

**Meridian** Meridiane sind die angenommenen Bahnen, in denen nach den Konzepten der traditionellen Akupunktur die Lebensenergie Chi fließt. Trotz vieler Forschungen wurde die Existenz von Meridianen nie verifiziert.

**Mitgefühl** ist das Gefühl, das oft entsteht, wenn man mit dem Leiden eines anderen Menschen konfrontiert wird und man sich motiviert fühlt, dieses Leiden zu lindern. Alternative Heiler sind oft sehr mitfühlende Kliniker, und diese Tatsache trägt wesentlich zu dem Nutzen bei, den viele Patienten nach der Konsultation erfahren.

- Natürlicher Krankheitsverlauf** Der natürliche Krankheitsverlauf beschreibt den Verlauf einer Erkrankung, die unbehandelt bleibt. Einige Krankheiten, zum Beispiel Krebs, neigen dazu, sich mit der Zeit zu verschlimmern, wenn sie unbehandelt bleiben. Viele andere Krankheiten bessern sich ohne jegliche Behandlung. Wenn solche Erkrankungen behandelt werden, ist es leicht, den natürlichen Verlauf mit einem Effekt einer angewandten Behandlung zu verwechseln. Der beste Weg, beides zu unterscheiden, ist die Durchführung einer kontrollierten klinischen Studie.
- Palliativmedizin** Palliativpflege ist die Behandlung von Patienten, die nicht auf die Heilung der Krankheit, sondern auf die Verbesserung ihrer Lebensqualität abzielt.
- Paradigma** Ein Paradigma ist ein bestimmter Satz von Konzepten oder Denkmustern, einschließlich Theorien, Forschungsmethoden, Postulate und Standards.
- Pilotstudie** Eine Pilotstudie ist eine vorläufige Untersuchung, die in der Regel darauf abzielt, festzustellen, ob ein bestimmtes Protokoll zur Prüfung einer Hypothese durchführbar ist, oder zu ermitteln, was verbessert werden kann, bevor ein endgültiger Versuch durchgeführt wird.
- Potenz/Potentisierung** Potenz ist nach homöopathischem Denken die „Kraft“ eines Heilmittels, die auf dem Grad seiner Potenzierung, das heißt Verdünnung und Verschüttelung, beruht. Mittel mit geringer Potenz sind nicht stark verdünnt, während Mittel mit hoher Potenz stark verdünnt sind. Niedrige Potenzen enthalten nachweisbare Konzentrationen des Ausgangsmaterials, während hohe Potenzen keine nachweisbare Menge des Ausgangsmaterials enthalten.
- Pseudowissenschaft** Pseudowissenschaft ist alles, was versucht, die Wissenschaft zu imitieren, aber weder ihren Standards noch ihren Regeln gehorcht. Kritiker haben lange darauf bestanden, dass ein Großteil der alternativen Medizin die Kriterien für Pseudowissenschaften erfüllt.
- $p$ -Wert** Der  $p$ -Wert ist ein Begriff, der in statistischen Analysen verwendet wird, um die Wahrscheinlichkeit zu bestimmen, dass ein beobachtetes Ergebnis auf einen Zufall zurückzuführen ist. Konventionell wird der  $p$ -Wert auf fünf Prozent festgelegt, was bedeutet, dass ein Ergebnis als statistisch signifikant angesehen wird, wenn  $p$  kleiner ist als 0,05.
- Quacksalber/Quacksalberei** Ein Quacksalber ist ein ignoranter, falsch informierter oder unehrlicher Praktiker der Medizin. Quacksalberei ist die Praxis eines Quacksalbers.
- Randomisierte klinische Studie** Eine randomisierte klinische Studie (RCT) ist eine kontrollierte klinische Studie, bei der die Patienten durch Randomisierung in Versuchs- oder Kontrollgruppen eingeteilt werden.
- Randomisierung** Randomisierung ist eine Methode, die in einigen kontrollierten klinischen Studien verwendet wird; sie bedeutet, dass die Gesamtgruppe der Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip in zwei Untergruppen aufgeteilt wird, zum



Beispiel durch Würfeln. Der Effekt ist, dass die beiden Untergruppen in allen bekannten und sogar allen unbekanntem Merkmalen vergleichbar sind.

**Regression zur Mitte** Die Regression zur Mitte ist das Phänomen, das beschreibt, dass sich Extremwerte im Laufe der Zeit zu weniger extremen Werten hin bewegen. Patienten wenden sich normalerweise an einen Arzt, wenn sie sich in einer extremen Situation befinden (etwa wenn sie starke Schmerzen haben). Aufgrund der Regression zur Mitte fühlen sie sich wahrscheinlich besser, wenn sie das nächste Mal ihren Arzt aufsuchen. Diese Veränderung ist unabhängig von den Auswirkungen der Behandlung, die sie möglicherweise gehabt haben. Die Regression zur Mitte ist also eines von mehreren Phänomenen, die eine unwirksame Therapie als wirksam erscheinen lassen können.

**Signifikanz** Die statistische Signifikanz beschreibt die Wahrscheinlichkeit, mit der ein bestimmtes Forschungsergebnis dem Zufall zuzuschreiben ist. Oft wird sie durch die Angabe eines  $p$ -Werts ausgedrückt, ein Maß der Wahrscheinlichkeiten. Der häufig verwendete  $p$ -Wert von 0,05, der die statistische Signifikanz anzeigt, bedeutet, dass die Chancen 5 zu 100 stehen, dass das fragliche Ergebnis auf einen Zufall zurückzuführen ist.

Klinische Signifikanz oder Relevanz sind Begriffe, die häufig verwendet werden, um die Wahrscheinlichkeit zu beschreiben, mit der ein klinisches Ergebnis in einem klinischen Kontext wichtig ist. Zum Beispiel könnte eine Studie zeigen, dass eine homöopathische Behandlung den systolischen Blutdruck um 3 mm Hg gesenkt hat. Dies könnte durchaus statistisch signifikant sein, aber nur wenige Experten würden es als klinisch signifikant bezeichnen.

**Skeptiker** Ein Skeptiker ist eine Person, die gewohnheitsmäßig Vorstellungen infrage stellt, die die meisten anderen Menschen als etabliert ansehen.

**Spezifische Wirkung** Spezifische Effekte sind jene Effekte einer Therapie, die direkt durch die Intervention und nicht durch andere Phänomene wie den Placebo-Effekt oder die den natürlichen Krankheitsverlauf verursacht werden.

**Stichprobengröße** Die Stichprobengröße ist die Bezeichnung für die Größe der Gruppe von Personen, die an einer klinischen Studie teilnehmen.

**Subluxation** Subluxation, wie sie in der Chiropraktik verwendet wird, ist eine Anomalie in der relativen Position der Wirbelkörper, die Chiropraktiker angeblich adjustieren können.

**Symptomatische Behandlung** Eine symptomatische Behandlung ist eine Behandlung, die die Symptome lindert, ohne die Ursache einer Erkrankung zu behandeln.

**Symptom-Score** Ein Symptom-Score ist ein Instrument, das in der klinischen Forschung verwendet wird, bei dem mehrere Symptome bewertet werden und anschließend durch Zusammenfassen aller Symptome ein Gesamt-Score erstellt wird.

**Systematischer Review** Ein systematischer Review oder eine Übersichtsarbeit ist ein Projekt, bei dem die Gesamtheit der verfügbaren Belege zu einer genau definierten Forschungsfrage zusammengefasst und kritisch analysiert wird,

um eine möglichst zuverlässige Antwort zu ermitteln. Systematische Übersichtsarbeiten sind daher eine wertvolle Orientierungshilfe für evidenzbasierte therapeutische Entscheidungen. Sie minimieren den *bias*, der jeder einzelnen Studie innewohnt, und ersparen anderen die harte Arbeit der Analyse der oft beträchtlichen Menge an klinischen Studien, um die Antwort auf eine relevante klinische Frage zu finden.

**Therapeutische Ansprüche** Therapeutische Ansprüche sind Heilsversprechen zu der therapeutischen Wirksamkeit bei bestimmten Krankheiten oder Zuständen, zum Beispiel: Therapie x ist bei der Behandlung von Krankheit y wirksam.

**Therapeutische Beziehung** Der Begriff beschreibt die Beziehung zwischen einem Patienten und seinem Behandler. In der Alternativmedizin sind die therapeutischen Beziehungen oft besonders intensiv, nicht zuletzt wegen der langen Zeit, die meist für eine Konsultation zu Verfügung steht.

**Trugschluss** Ein Trugschluss ist ein beliebtes Argument, das logisch erscheint, aber in Wirklichkeit falsch ist. In der Alternativmedizin werden mehrere Trugschlüsse benutzt, um den Nutzen der Alternativmedizin zu betonen oder ihre Anwendung zu fördern. Viele Befürworter behaupten zum Beispiel, dass Alternativmedizin sich über die Jahrhunderte hinweg bewährt hat, was vermeintlich impliziert, dass ihre Wirksamkeit bewiesen ist. Ein weiterer klassischer Trugschluss ist die Vorstellung, dass die alternative Medizin deswegen gut ist, weil sie von hochintelligenten oder berühmten Menschen unterstützt wird.

**Unerwünschte Wirkungen** Unerwünschte Wirkungen sind Nebenwirkungen von medizinischen oder chirurgischen Eingriffen.

**Unspezifische Effekte** Jede therapeutische Antwort hat zwei Hauptkomponenten: die spezifischen Wirkungen der Therapie an sich und unspezifische (oder kontextbezogene) Wirkungen. Letztere beschreiben alle Phänomene, die das klinische Ergebnis bestimmen können, aber nicht auf die Behandlung zurückzuführen sind. Der bekannteste unspezifische Effekt ist der Placebo-Effekt.

**Verblindung** Verblindung ist ein Begriff, der in kontrollierten klinischen Studien verwendet wird, um die Tatsache zu beschreiben, dass Studienteilnehmer und/oder Forscher hinsichtlich der Zuordnung von Patienten zur Versuchs- oder Kontrollgruppe verblindet werden. Eine Einfachblindstudie ist in der Regel eine Studie, bei der die Forscher verblindet sind, während in einer Doppelblindstudie die Patienten ebenfalls verblindet sind.

**Vitalismus** Vitalismus ist die inzwischen überholte metaphysische Vorstellung, dass das Leben von einer Kraft abhängt, die sich von chemischen, physikalischen oder anderen Prinzipien unterscheidet. Es ist ein Konzept, das in vielen verschiedenen Kulturen und Heiltraditionen zu finden ist, zum Beispiel Chi in China, Pneuma im alten Griechenland und Prana in Indien. Der gemeinsame Nenner ist die Annahme, dass eine metaphysische Energie alle lebenden Systeme belebt.

**Wissenschaft** Wissenschaft ist die Identifikation, Beobachtung, experimentelle Untersuchung und theoretische Erklärung von Phänomenen. Siehe auch Pseudowissenschaft.

**Yin und Yang** Yin und Yang sind zwei gegensätzliche Lebensenergien, wie sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin postuliert werden.

# Stichwortverzeichnis

## A

Agrohöopathie 97  
Akupressur 177  
    Ohrakupressur 178  
Akupunktur 179, 187  
Alexander-Technik 182  
Aloe vera 100  
Anthroposophie 305  
Anti-Aging 307  
Antineoplastone 101  
Antioxidantien 103  
Apitherapie 309  
Arnika 104  
Aromatherapie 183  
Auriculotherapie 186  
Autogenes Training 251  
Ayurveda 310

## B

Bach-Blüten 108  
Berliner Mauer 111  
Biofeedback 254  
Biopunktur 187  
Bioresonanz 254

Blutegeltherapie 255  
Bowen-Technik 188, 189  
Buteyko-Technik 257

## C

Carctol 112  
CEASE 114  
Chelattherapie 115  
Chiropraktik 190  
Chondroitin 120  
Chromotherapie 259  
Complete Elimination of Autistic  
    Spectrum Expression s. CEASE  
Craniosacrale Therapie (CST) 193

## D

Darmreinigung s. Kolon-Therapie  
Detox s. Entschlackung  
Diät  
    alkalische 98  
    makrobiotische 147  
Dunkelfeldmikroskopie von  
    Frischblut 80

E

Eigenbluttherapie (EBT) 258  
Energieheilung 260  
Entschlackung 313  
Entspannungstherapie 315  
Ernährung  
    basische s. Diät, alkalische  
    makrobiotische 147  
Essiac 121  
Eurythmie 194

F

Farbtherapie 259  
Feldenkrais-Methode 196  
Fernheilung 260  
Fischöl 123  
Flotationstherapie 197  
Frischblut, Dunkelfeldmikroskopie 80

G

Gebet 252  
Geistheilung 262  
Gerson-Therapie 124  
Ginkgo biloba 126  
Glucosamin 128  
Gua Sha 199

H

Haaranalyse 82, 83  
Haiknorpel 130  
Halotherapie 319  
Heilen  
    energetisches 312  
    pranisches 284  
    spirituelles 290  
Heilmittel  
    ayurvedisches 311  
    pflanzliches 340  
Heilpraktiker 321  
Holismus 316, 324

Hologramm-Armband 263  
Homöopathie 131, 138  
Homöoprophylaxe 135  
Homotoxikologie 136  
Hot-stone-Massage 200  
Humorthherapie 264  
Hypnotherapie 266

I

Imagery 269  
Immunisierung, homöopathische s.  
    Homöoprophylaxe  
individualisierte Kräutertherapie 351  
Integration, psychophysische s.  
    Tragerwerk  
Integrative Medizin (IM) 322  
Irisdiagnostik 83  
Isopathie 138

J

Jin Shin Jyutsu (JSJ) 202  
Johanniskraut 139, 140  
Johrei 270

K

Kaffee-Einlauf 272  
Kampo 324, 325  
Kava 141  
Khalifa-Therapie 203  
Kinesiologie, angewandte 79  
Kinesiology tape (KT) 204  
Kirlian-Fotografie 85  
Kneipp-Therapie 326  
Knoblauch 143  
Kolon-Therapie 273  
Kräutermedizin  
    chinesische 117, 118  
    traditionelle 349, 350  
Kräutertherapie, individualisierte 351  
Krebsdiät 328

Krebstherapie, alternative 303  
 Kristalltherapie 275

## L

Laetril 145  
 Lymphdrainage 205

## M

Magnetfeld s. Magnettherapie  
 Magnettherapie 207  
 Makrobiotik 146  
 Manipulation der Wirbelsäule 208  
 Marma-Massage 211  
 Massage 212  
 Meditation 276, 278  
   transzendente 293  
 Medizin  
   anthroposophische 305  
   ayurvedische 310  
   ganzheitliche 316  
   integrative (IM) 322  
   neue germanische (NGM) 335  
   orthomolekulare 337  
   traditionelle chinesische (TCM) 160,  
     163, 347, 348  
 Mind-body-Therapie 269, 329  
 Mindfulness 278  
 Mistel 148  
 Mobilisation der Wirbelsäule 215  
 Moxibustion 216  
 Musiktherapie 280  
 Muskelrelaxation, progressive (PMR)  
   285  
 Mutterkraut 150

## N

Nachtkerze 152  
 Nahrungsergänzungsmittel 331  
 Naturheilkunde 333

Neue Germanische Medizin (NGM)  
   335  
 Neuraltherapie 282  
 Nocebo-Effekt 345  
 Nosoden 153

## O

Ohrakupressur s. Akupressur  
 Ohrkerze 218  
 Öl, ätherisches 107  
 Ölziehen 155  
 Omega-3 s. Fischöl  
 Oscilloccinum 156  
 Osteopathie 219  
   viszerale 241  
 Ozontherapie 338

## P

Paida 223  
 Paläo-Diät 158  
 Phytotherapie 340  
 Pilates 224  
 Pilz 343  
 Placebo 344  
 Placebo-Effekt 345  
 Plazentophagie 160  
 Polarity-Therapie (PT) 225  
 Progressive Muskelrelaxation (PMR)  
   285  
 Pulsdiagnose 86

## Q

Qigong 287

## R

Radionik 88  
 Rebirthing 227  
 Reflexzonenmassage 229  
 Reiki 288

Reishi 161  
Rektalspülung s. Kolon-Therapie  
Rhinozeros-Horn 163  
Rolfing 230

S

Schlankheitsmittel 346  
Schröpfen 231  
Shiatsu 233  
Silber 144  
    kolloidales 144

T

Tai Chi (TC) 235  
Test, elektrodermal s. Vega-Test  
Therapeutic Touch (TT) 291  
Therapie, craniosacrale (CST) 193  
Traditionelle Chinesische Medizin  
    (TCM) 160, 163, 347, 348  
Tragerwork 237  
Training, autogenes 251  
Transzendente Meditation (TM) 293  
Triggerpunkt-Therapie 238  
Tui Na 240

U

Ukrain 165  
Unani 352  
Urintherapie 166

V

Vega-Test 90  
Veterinärhomöopathie 168

W

Wirbelsäulenmanipulation 208  
Wirbelsäulenmobilisation 215  
Wünschelrutengehen 91

Y

Yoga 353

Z

Zahnmedizin, ganzheitliche 318  
Zero Balance (ZB) 294, 295  
Zone therapy s. Reflexzonenmassage  
Zungendiagnose 92



# Willkommen zu den Springer Alerts

Unser Neuerscheinungs-Service für Sie:  
aktuell | kostenlos | passgenau | flexibel

Mit dem Springer Alert-Service informieren wir Sie individuell und kostenlos über aktuelle Entwicklungen in Ihren Fachgebieten.

Abonnieren Sie unseren Service und erhalten Sie per E-Mail frühzeitig Meldungen zu neuen Zeitschrifteninhalten, bevorstehenden Buchveröffentlichungen und speziellen Angeboten.

Sie können Ihr Springer Alerts-Profil individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen. Wählen Sie aus über 500 Fachgebieten Ihre Interessensgebiete aus.

Blieben Sie informiert mit den Springer Alerts.

Jetzt  
anmelden!

Mehr Infos unter: [springer.com/alert](https://springer.com/alert)

Part of **SPRINGER NATURE**