



Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke, Zürich/Berlin

Naturheilkunde und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – ein fortdauerndes Thema?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen weiterhin eine der häufigsten Todesursachen dar. Und nach wie vor kümmern sich unsere Gesellschaft und die Individuen selbst herzlich wenig darum. Dabei ist es seit Jahrtausenden bekannt und in aufsehenerregenden Studien während der letzten 20 Jahre sogar nachgewiesen worden: Man kann mit einfachen Massnahmen eine gesunde Lebensführung erwirken sowie Arteriosklerose und Folgeerkrankungen vorbeugen – und selbst bei bereits ausgeprägten Fehlentwicklungen sind diese mit denselben einfachen Massnahmen sogar reversibel.

Die moderne Medizin hat ihrerseits neue Medikamente entwickelt, bei denen die Senkung der Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen gezeigt werden konnte. Allerdings unterliegen die Ansichten der Experten, welche Medikamente man nun zur Erreichung eines langen Lebens einnehmen soll, doch erheblichen Änderungen – und zwar alle paar Jahre. Der Patient und dessen Ärzte werden durch ständig wechselnde Empfehlungen eher verunsichert. Soll es nun hoch dosiertes Vitamin C (dem Schweizer Nobelpreisträger Linus Pauling zufolge), eher niedrig dosierte Acetylsalicylsäure zur Thrombozytenaggregationshemmung oder vielmehr ein Betablocker gegen Stress oder gar ein CSE (Cholesterinsyntheseenzym)-Hemmer gegen erhöhte Fettwerte sein? Der Fachmann ahnt, dass die Senkung der Mortalitätsraten durch solche Massnahmen absolut gesehen doch recht gering ausfällt und meist nur für besondere Risikogruppen gilt. Dementsprechend schaut er auf die Anzahl der notwendigen Be-

handlungen (engl. number needed to treat, NNT), um ein kardiales Ereignis zu vermeiden.

Für moderne patentgeschützte und teure Arzneimittel gibt es Studien mit riesigen Patientenzahlen. Die ersten Studien des amerikanischen Kardiologen Dean Ornish zur Änderung des Lebensstils waren bezüglich der Patientenzahlen am unteren Limit. Indem er jedoch schon mit solch geringen Patientenzahlen eine Regression pathologischer Erscheinungen und eine Senkung kardialer Risiken zeigen konnte, wird die grosse Wirkstärke solcher Verfahren deutlich.

Das Problem in der ärztlichen Beratung besteht jedoch darin, dass man Massnahmen wie Raucherentwöhnung, gesunde Ernährung und etwas Bewegung/Sport für allgemein bekannt und banal halten möchte. Und oft wirkt es auch nicht gerade glaubwürdig, wenn der Arzt bei sich selbst erkennbar nicht optimal mit diesen Dingen umgeht. Die Problematik bei der Änderung ungesunder Gewohnheiten liegt tief im Psychologischen. Dazu möchte man heute – nachdem erkannt wurde, dass der Mediziner in Weiss seine Patienten kaum «erreicht» – neue Spezialisten bemühen, die mit Erwachsenenpädagogik unter Einbezug gruppenspezifischer Effekte effizienter sein wollen. Dazu berücksichtigt man das «Setting» in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Familie – aber letztendlich ist man nur bei einem kleinen Teil der Zielgruppe erfolgreich. Kaum weniger erfolgreich dürfte der Schweizer Naturheilarzt Dr. Bircher-Benner mit seiner Ordnungstherapie bei «seinen» Patienten gewesen sein. Die Vielfalt der komplementären Herangehensweisen kann also den einen oder anderen Patienten eher ansprechen als ein stereotypes Herangehen der «Wissenschaft».

Vielleicht können ja die Komplementärmediziner tatsächlich besser auf die individuelle Situation des Ratsuchenden eingehen. Der eine Patient möchte eventuell zusätzlich Mikronährstoffe nehmen, während der zweite nach einer Alternative zu den Empfehlungen zum Sport sucht, die ihm (3 × 30 min pro Woche, dazu Umziehen und Duschen) zu zeitaufwendig sind. Der dritte Patient möchte zunächst etwas gegen seinen Stress unternehmen. Der erste Patient ist dann vielleicht empfänglich für Tipps zur Auswahl und zum Umfang der Ernährung, wobei der zweite mit zügigem Spazierengehen oder auch mit kurz dauernden Kneipp'schen Kaltreizen nach dem morgendlichen Duschen fast dasselbe erreichen könnte. Für den richtigen Umgang mit Stress gibt es sehr viele Ausgleichs- und Entspannungsprogramme, aber langfristig ist eine

entsprechende Lebensplanung wichtig, um das richtige Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie und Hobbys zu finden. Sport und Kaltreize wiederum sind für das körperliche Training des Stresssystems wichtig und härten nicht nur gegen Infektionen, sondern auch gegen psychische Stressbelastung ab.

Zudem bietet die Komplementärmedizin neben der Gesunderhaltung bzw. Prävention auch Behandlungsmöglichkeiten bei vielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen an – und unsere Vorfahren wussten eine Herzinsuffizienz oder einen Hypertonus schließlich auch schon vor Diure-

tika, ACE-Hemmern usw. zu behandeln. Ein Aderlass entfernt überschüssiges Blut(volumen) und senkt den Preload sowie den erhöhten Hämatokrit. Länger andauernde Wasserimmersion wirkt stark diuretisch. Weissdorn wirkt leicht positiv inotrop und vasodilatierend sowie leicht diuretisch – ein ideales Wirkspektrum bei beginnender Herzinsuffizienz. Derzeit fehlt es allerdings noch an neuen Studien, die zeigen, dass mithilfe solcher altbewährten Verfahren der Traditionellen Europäischen Medizin vorteilhaft behandelt werden kann und beispielsweise auch Medikamente eingespart werden können.