

## Komplementärmedizin, Selbstbehandlung und Hausmittel

In der Bevölkerung werden Selbstbehandlungsansätze und die Verwendung von Hausmitteln grossenteils in einem Zusammenhang mit Komplementärmedizin gesehen. Hausmittel und Selbstbehandlungen mit Heilmitteln hängen in vielen Aspekten eng miteinander zusammen. Beide bieten den Nutzern Möglichkeiten zu Eigeninitiative, Eigenkompetenz und selbstständigem Handeln. Mit einer persönlichen Auswahl aus dem breiten Spektrum von Methoden und Mitteln lassen sich Behandlungen relativ individuell gestalten. Damit können auch therapeutische Überlegungen in der unmittelbaren Praxis zum Tragen kommen, die Patienten und bzw. behandelnden Angehörigen wichtig sind.



Zahlreiche, wenn nicht die meisten der angewendeten Methoden und Mittel stehen Naturheilkunde und Komplementärmedizin nahe, nicht zuletzt auch der Phytotherapie, z.B. Arznei- und Heilmittel aus Pflanzen und die Einbeziehung von traditionellen bzw. wiederentdeckten Heilpflanzen. Komplementärmedizin ist dabei recht weit gefasst, sie beinhaltet neben pflanzlichen Mitteln u.a. bewährte homöopathische Mittel, Vitamine, Vitalstoffe, Schüssler Salze, spagyrische und homöopathische Tinkturen, Gesichtspunkte von Ernährung und Diätetik, Wasseranwendungen, Entspannungsverfahren und Elemente körperzentrierter Behandlungen aus europäischen und aussereuropäischen Traditionen.

Vor allem mit den Hausmitteln werden auch Traditionen aus der Laien- und Volksmedizin wieder aufgegriffen. Einen gewissen Schwerpunkt bilden dabei Konzepte und Methoden einer traditionellen europäischen Naturheilkunde. Die Methodenvielfalt ist nicht statisch, es sind immer wieder Änderungen und sogar Neuentwicklungen zu beobachten. Zunehmend sind hier auch Einflüsse, Mittel und Methoden aus aussereuropäischen Medizinkulturen festzustellen. Vielfach werden die Methoden als alleinige Behandlung eingesetzt, eine Auswahl lässt sich aber durchaus mit anderen Behandlungsanlässen kombinieren.

Hausmittel und Selbstbehandlungen bauen zum grossen Teil auf Erfahrungen auf. Teilweise stehen Einzelerfahrungen zur Verfügung, mitunter auch grössere Erfahrungssammlungen. Aus unterschiedlichen Gründen sind bislang nur eine Minderheit von Methoden und Mitteln, aber auch von entsprechenden Behandlungssituationen in die moderne Forschung eingegangen. Trotzdem stellt dieser Bereich eine eher noch unterschätzte Quelle für wissenschaftliche Anregungen, aber auch für eine eventuelle Erweiterung des ärztlichen Repertoires dar.

Die Bereitschaft, Hausmittel und Ansätze der Selbstbehandlung anzuwenden, scheint ausserordentlich gross zu sein. Mit der weiten Verbreitung verknüpft ist die Frage nach seriösen Informationen, die einerseits die Eigeninitiative nicht über Gebühr einschränken, andererseits aber eine notwendige und nachvollziehbare Sichtung des von unterschiedlichsten Quellen angepriesenen Spektrums vornehmen und klare Hinweise für Anwendungsmöglichkeiten, Durchführung und notwendige Einschränkungen liefern. In diesem praxisrelevanten Spannungsfeld wird auch von Ärzten Wissen und vorurteilsfreie Beratungskompetenz erwartet. Aus dem therapeutischen und auch präventiven Umgang der Anwender von Hausmitteln sowie komplementärmedizinischer Selbstbehandlung lassen sich wichtige Informationen darüber gewinnen, welche Gesichtspunkte und Erwartungen im Umgang mit Krankheit, Genesung und Gesundheit eine wesentliche Rolle spielen.

*Prof. Dr. med. Reinhard Saller, Institut für Naturheilkunde, UniversitätsSpital Zürich*