

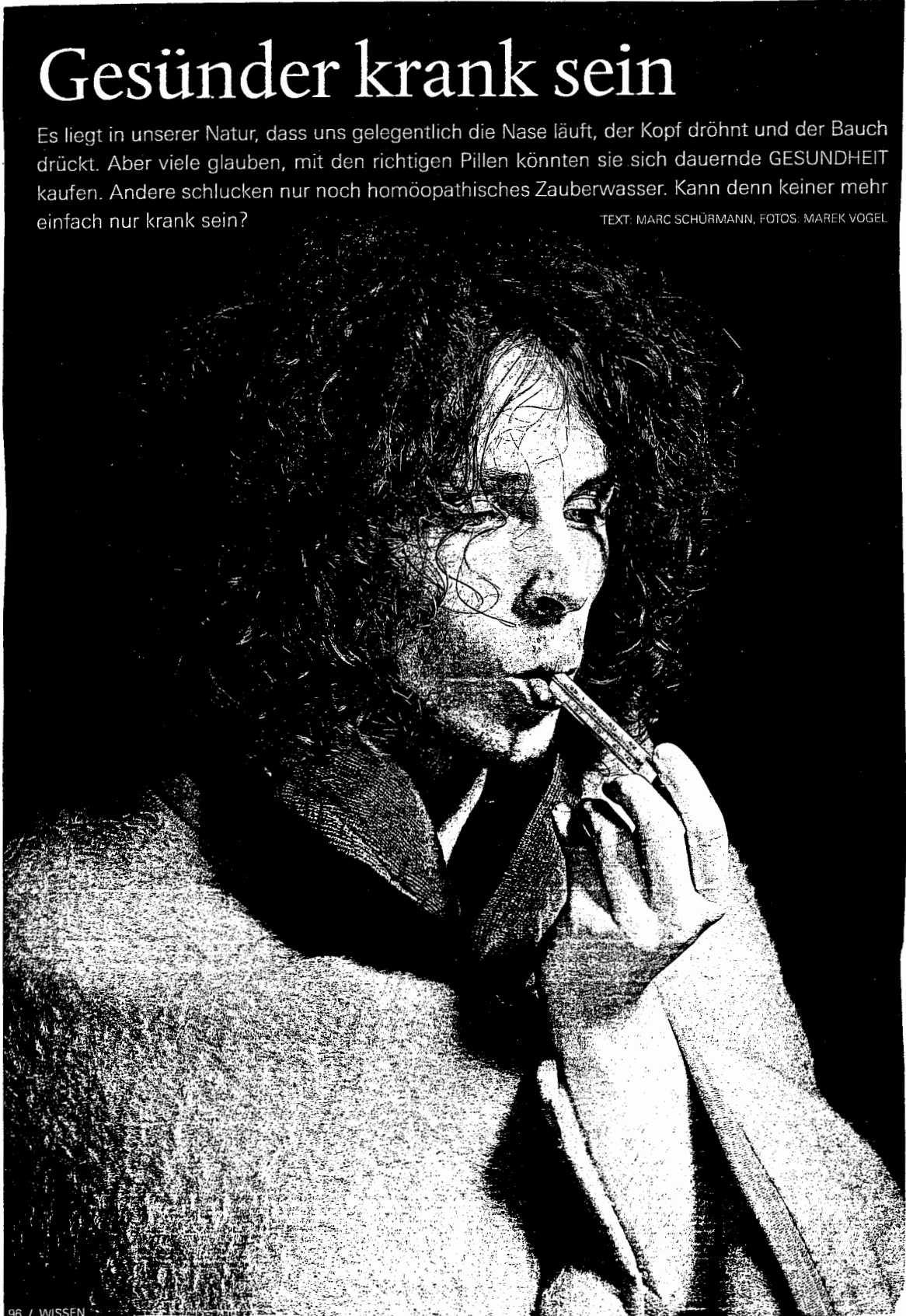
Marc Schürmann, 2. Preis Nachwuchs Bayern

„Gesunder krank sein“, NEON Magazin, November 2005

Gesünder krank sein

Es liegt in unserer Natur, dass uns gelegentlich die Nase läuft, der Kopf dröhnt und der Bauch drückt. Aber viele glauben, mit den richtigen Pillen könnten sie sich dauernde GESUNDHEIT kaufen. Andere schlucken nur noch homöopathisches Zauberwasser. Kann denn keiner mehr einfach nur krank sein?

TEXT: MARC SCHÜRMAN, FOTOS: MAREK VOGEL



Marc Schürmann, 2. Preis Nachwuchs Bayern

„Gesunder krank sein“, NEON Magazin, November 2005

W

enn das Auto komische Geräusche macht, kann sein Fahrer drei verschiedene Dinge tun. Erstens kann er in die Werkstatt fahren, den Mechanikern sagen, wie das Geräusch klingt, und das Auto ein paar Tage später instand abholen. Zweitens kann er so tun, als würde er das Geräusch nicht hören, und einfach weiterfahren. Und drittens kann er Beschwörungsformeln murmeln und hoffen, dass es irgendwas hilft.

Unter den gleichen Möglichkeiten wählen wir, wenn der Körper sich falsch anfühlt. Bloß funktioniert der anders als ein Auto, und das scheinen wir vergessen zu haben. Die einen liefern sich schon nach dem leisesten Quietschen der Gelenke beim Arzt ab wie ein Stück Motor mit Rädern, und sie erwarten vom Arzt

arden Euro, das sind 2900 Euro pro Kopf und Jahr. 37 Milliarden Euro fallen auf Medikamente. Viele Menschen haben von klein auf gelernt: unwohl = krank = Tablette. Also greifen sie beim zarten Kopfweh sofort zur Aspirin, beim Magengrimmen zum Rennie und beim Schnupfen zu allem, was der Pillenschrank hergibt. 80 bis 95 Prozent der Deutschen, die einen Hausarzt aufsuchen, verlassen dessen Praxis mit einem Rezept in der Hand. Dafür muss aber zunächst der Patient unter den 300 000 Ärzten wählen, die in Deutschland praktizieren, und der Arzt dann unter den 40 000 Krankheiten, die in der Medizin bekannt sind, sowie unter den 52 000 Medikamenten, die er dagegen verschreiben kann. Demgegenüber stehen nur 306 Wirkstoffe, die man wirklich braucht. So viele stehen auf einer Liste der unverzichtbaren Medikamente, herausgegeben von der Weltgesundheitsorganisation WHO. Und die WHO hat durchaus hohe Erwartungen an die Gesundheit. Schon per Definition: Die WHO beschreibt Gesundheit als »Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens«. Nicht bloß als Abwesenheit von Krankheit.

heit erzeugen, nähmen sie sich ihren eigenen Markt; also produzieren sie lieber Krankheit und Gesundheit, Problem und Lösung zugleich. Sie bieten Tabletten und Therapien gegen soziale Phobie, die man früher bloß Schüchternheit nannte. Sie warnen vor dem »Sisi-Syndrom«, einer angeblichen Form der Depression, trügerisch kaschiert von Munterkeit; das Syndrom stellte sich als Erfindung einer PR-Agentur heraus. Der Arzt Klaus Dörner hat Zeitungsstatistiken zusammengerechnet und festgestellt, dass demnach jeder Deutsche an zwei behandlungsbedürftigen psychischen Störungen leidet. Derlei Statistiken behaupten auch, jeder zweite deutsche Mann über 40 habe Erektionsstörungen. Krankheit, wo man hinsieht. Es gibt keine Gesunden, sagt ein alter Medizinerwitz, die Gesunden sind nur nicht gründlich untersucht.

Aber wir nehmen den Witz ernst. Also glauben viele, dass sie Tabletten mit extra Vitaminen, Zink, Eisen, Magnesium und Kalium brauchen, sie glauben an willkürlich festgelegte Grenzwerte für Cholesterin und Bluthochdruck und daran, dass sie auch dagegen Medikamente nehmen müssen, sie glauben an ihr Kranksein und sie kaufen und schlucken, es steht ja Gesundheit drauf. Waren wir nicht irgendwann einmal damit zufrieden, dass ein bisschen Sport und ein Apfel ... ?

Der Volksglaube, man könne gegen jede Krankheit im Handumdrehen etwas unternehmen, gibt jedem selbst die Schuld, der nur eingeschränkt funktioniert. Man kann süchtig werden nach Gesundheit. Wie Autofahrer, denen ihr Wagen nie sauber genug glänzt und nie leise genug schnurrt, fühlen sich die Gesundheitsfixer stets noch zu matt, dick und gereizt. Für sie gibt es keine schlechten Tage, nur falsche Tabletten. Für sie gibt es auch kein gesund, nur ein noch gesünder. Es ist wie eine Droge. Niedlicherweise hat auch die Gier nach Gesundheit inzwischen den Namen einer Störung erhalten: »Healthism.« Es scheint aber noch kein Medikament dagegen zu geben. Der Anspruch, mit dem Patienten eine Praxis betreten, ist der auf unverzügliche und vollständige Reparatur. Kai Witzel, der Chefarzt der Chirurgie in der St.-Elisabeth-Klinik im hessischen Hünfeld, erzählt von einem schweren Hüftbruch, den er vor kurzem operiert hat. Der Patient stellte klar, dass er aber nicht gedenke, nach der Operation zu humpeln. »Dabei konnte der froh sein, dass er keine Hüftprothese kriegte.« Der Mediziner, sagt Witzel, werde heutzutage nichts verziehen, keine Schwäche und erst recht kein Fehler. Das liege >

Es gibt keine Gesunden. Die Gesunden sind nur nicht gründlich untersucht, sagt ein alter Witz. Aber wir nehmen ihn ernst

auch genau das, was sie von einem Mechaniker erwarten: Mach das heile, und zwar sofort. Die Nächsten ignorieren ihre Schmerzen. Ach, sagen sie, es wird schon wieder werden. Und die Dritten misstrauen ihrem Arzt, sie glauben nicht an die Spritzen und Antibiotika der Schulmedizin, sondern an die sanfte, natürliche Heilkraft von Homöopathie, von Biotonsin und Apis mellifica. Das ist so, als würde man einen Zauberspruch beim Motorschaden für wirkungsvoller halten als Öl und Schraubenschlüssel, denn streng genommen heilt die Homöopathie nicht sanft und natürlich, sondern gar nicht.

Es ist normal, gelegentlich krank zu sein. Aber wer ist noch normal krank?

Fangen wir mit denen an, die immer gleich zum Mechaniker wetzen wie die Petze zum Lehrer. Diese Leute geben sehr viel Geld aus, um gesund zu sein. Von 1992 bis 2003 haben sich die Ausgaben fast verdoppelt: auf 240 Milli-

Was aber soll das sein, ein Zustand des vollständigen Wohlbefindens? An irgendwas mangelt es uns immer, und davon lebt die Industrie der Krankheiten.

Ein Schaufenster einer beliebigen Apotheke, ein Werbeblock eines beliebigen Senders: Stärken Sie jetzt Ihre Abwehrkräfte! Sie schlafen schlecht und schwitzen? Beugen Sie vor, Vitamine Mineralstoffe Blasenschwäche ist ein Problem regenerieren pflegen attraktives Äußeres testen Sie jetzt jeder Zweite in Deutschland wer rastet der rostet Heuschnupfen Demenz gute Preise gute Besserung nachts ist die Erkältung am schlimmsten Blutdruck Cholesterin senken –

Man muss glauben, wir seien von unzähligen Krankheiten befallen und gegen jede gebe es ein Mittel.

Eigentlich sollten Ärzte, Apotheker und Medikamentenhersteller eine Industrie der Gesundheit bilden, aber würden sie nur Gesund-

Marc Schürmann, 2. Preis Nachwuchs Bayern

„Gesunder krank sein“, NEON Magazin, November 2005



Ein Tag im Bett und eine Warmflasche wären oft die beste Medizin. Aber stattdessen schlucken wir Tabletten.

Marc Schürmann, 2. Preis Nachwuchs Bayern

„Gesunder krank sein“, NEON Magazin, November 2005

> aber nicht allein an der Medizin selbst. Witzel hat eine Studie gemacht mit Patienten, die sich gern Arztserien im Fernsehen anschauen. Die meisten waren mit den Ärzten und Pflegekräften im Krankenhaus auffallend unzufrieden. Sie fanden, alle sollten sich so viel Zeit für ihre Patienten nehmen wie dieser nette Dr. Stefan Frank.

Die Kranken haben gelernt, sich Diagnosen aus Arztserien oder aus dem Internet selbst zusammenzureimen, aber sie haben verlernt, Krankheit hinzunehmen, auszukurieren, kommen und gehen zu lassen. Und sie helfen den Medikamenten nicht mehr, sondern überlassen ihnen die ganze Arbeit. Aber man kann Gesundheit nicht bestellen, nicht runterladen oder anordnen. Und Krankheit ist kein Ausnahmefall. Wir sind immer wieder krank, das liegt in unserer Natur. Also müssen wir uns ins Bett legen, viel trinken und viel schlafen, wenn wir krank sind, statt uns den Magen mit Kopfschmerztabletten und fiebersenkenden Mitteln vollzupumpen, um dann wie gewohnt ins Büro zu fahren. Außerdem liegt vielleicht gerade im Büro das Problem. Manche hassen ihre Arbeit, andere fürchten sich, sie zu verlieren. Migräne, Herzbeschwerden, Magen-Darm-Probleme: Bei solchen Krankheiten geht es oft der Seele schlecht, nicht dem Körper. Die Verheißungen der Medizin, Krankheiten einfach und schnell auszuschalten, lenken dann von der wahren Krankheit ab.

Kai Witzel glaubt: Die Menschen verstehen einfach die Sprache ihres Körpers nicht mehr, haben kein Gefühl mehr für krank und gesund. »Weil man für sich und seinen Körper keine Zeit mehr hat. Man sitzt nicht mehr einfach einen Tag schweigend in der Wohnung und horcht in sich hinein. Deswegen behandelt man sich wie eine Maschine: Wenn das rote Lämpchen angeht, schüttet man Öl rein.«

Viele Sorten dieses Öls schmieren nicht einmal. Laut der Stiftung Warentest sind vier von zehn der meistverkauften, rezeptfreien Arzneien »wenig geeignet«, soll sagen: Kann man ebenso gut sein lassen. Und die Medizinzeitschrift »New England Journal of Medicine« schätzt, dass 20 bis 40 Prozent aller Patienten mit Verfahren behandelt werden, die ihnen nichts oder fast nichts bringen. Aber nichts zu unternehmen, den Körper und die Zeit arbeiten zu lassen, das können die Patienten nicht mehr. Wenn Kai Witzel einem, der mit dem Fuß umgeknickt ist, drei Wochen Ruhe und kühle Umschläge empfiehlt, wechselt der den Arzt. »Aber wenn ich dem irgendein Medikament verschreiben würde, und das kann noch so ein

Quatsch sein, dann sagt der: Toll, ein teures Medikament.«

Auch Öl, das nicht schmiert, kann den Wagen wieder zum Laufen bringen: Man muss nur daran glauben. Der Placeboeffekt bezeichnet einen Behandlungserfolg ohne Behandlung, etwa wenn man einem Patienten mit starken Kopfschmerzen eine Tablette verabreicht, wo Schmerzmittel draufsteht, aber nur Traubenzucker drin ist – und es dem Patienten davon deutlich besser geht. Das Gehirn schüttet dann körpereigene Schmerzmittel aus und vermeidet unangenehme Gefühle, einfach weil der Patient diese Wirkung erwartet. Das funktioniert nicht nur bei Tropfen, Salben und Tabletten – es klappt sogar in der Chirurgie. Es sind schon Kniepatienten schmerzfrei geworden, die nur glaubten, operiert worden zu sein. In Wahrheit hatte man ihnen nur eine Narbe verpasst, um den Placeboeffekt in der Arthroskopie zu testen.

Die Medizinverächter sind die zweite große Gruppe derer, die das gesunde Kranksein verlernt haben: diejenigen, denen die Mechaniker nicht geheuer sind, die zu viel gehört haben über unnütze Reparaturen und chemische Schadstoffe im Motorenöl, es sind die mit dem Zauberspruch der Homöopathie. Jawohl: Es

weil ihre Käufer davon überzeugt sind. Eine neue Studie der Universität Bern hat 110 Untersuchungen über die Homöopathie mit 110 Untersuchungen über die Schulmedizin verglichen. Und festgestellt, dass es keinen Unterschied gibt zwischen der Wirkung homöopathischer Mittel und dem Placeboeffekt von Scheinmedikamenten, wohl aber zwischen Scheinmedikamenten und Schulmedizin.

Der Physiker Martin Lambeck hat viel über die Homöopathie geschrieben. Nie hat er behauptet, die Homöopathie sei Unsinn. Er drückt es lieber so aus: Wenn Homöopathie funktioniert, sei »die Physik grob unvollständig. Dabei bedeutet grob, dass die Vervollständigung der Physik nobelpreiswürdig wäre.« Der Erfinder der Homöopathie, Samuel Hahnemann, glaubte nicht an Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien, sondern sah die Wurzel aller Krankheiten in »geistartigen Verstimmungen«. Die erste Grundregel seiner Lehre: Gleiches mit Gleichem bekämpfen. Man finde heraus, welches Mittel welche Symptome verursacht, und setze die Mittel gerade gegen diese Symptome ein. So funktioniert zwar auch das Impfen – allerdings nur, bevor die Krankheit ausbricht. Das zweite Prinzip verlangt, das jeweilige Mittel extrem zu verdünnen.

Die Kranken haben gelernt, sich Diagnosen aus dem Internet zusammenzureimen. Aber das Kranksein haben sie verlernt

gibt wirksame Verfahren neben der klassischen Schulmedizin. Nichts gegen die Segnungen der Bewegungstherapie, Atemtherapie, Ernährungs- oder Phytotherapie. Diese Verfahren machen sich natürliche Prozesse im Körper zunutze. Die Homöopathie tut das nicht. Trotzdem gilt sie als berühmtester Zweig der Alternativmedizin. Und so ist gerade diese vermeintliche Naturheilung ein gutes Beispiel dafür, wie unnatürlich viele Leute mit Krankheit umgehen.

38 Prozent der Deutschen haben schon homöopathische Mittel ausprobiert, weitere 20 Prozent interessieren sich dafür. Dabei ist diese angeblich sanfte Massenmedizin in Wahrheit gar keine, sondern nichts als Theater, und so wie das Volk des Kaisers neue Kleider sah, weil es sie sehen wollte, so wirken die Kügelchen und Tropfen der Homöopathie nur,

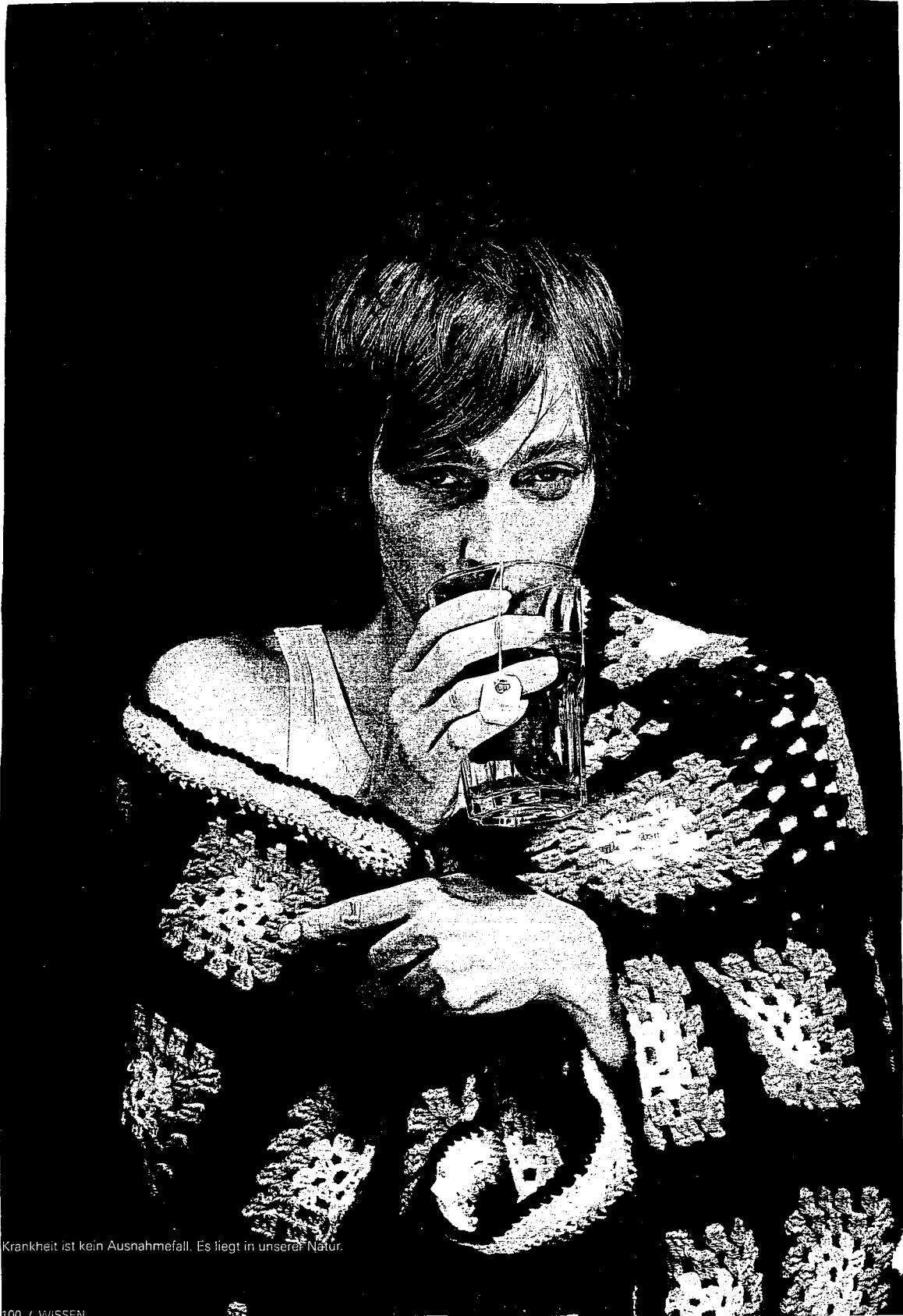
Hahnemanns Lehre ist nun über 200 Jahre alt. Die Schulmedizin hat sich seitdem gewandelt – im Gegensatz zur Homöopathie.

Zu den rund 2000 homöopathischen »Urtinkturen«, also den Hahnemannschen Gegengiften, zählen Eiter und Speichel von tollwütigen Hunden, Arsen- und Quecksilberverbindungen, Plutonium und Hundekot. Dasselbe Mittel soll dabei vielerlei Beschwerden lindern. Die Brechnuss zum Beispiel hilft angeblich gegen Verdauungsbeschwerden, Streitsucht, Hämorrhiden, Kater, Migräne, verklebte Augenlider, Erkältungen, Darmverschluss, Prostatabeschwerden, Nierenkolik, Impotenz, Hexenschuss, Harntrüpfeln und Akne.

So rätselhaft wie die homöopathischen Mittel ist auch ihre Herstellung. Wer etwa ein Belladonna-Medikament D20 erzeugen will, gibt ein Teil Belladonna – Tollkirsche – auf neun >

Marc Schürmann, 2. Preis Nachwuchs Bayern

„Gesunder krank sein“, NEON Magazin, November 2005



Krankheit ist kein Ausnahmefall. Es liegt in unserer Natur.

Marc Schürmann, 2. Preis Nachwuchs Bayern

„Gesunder krank sein“, NEON Magazin, November 2005



Homöopathische Mittel helfen nur, weil die Patienten fest daran glauben.

> Teile Lösungsmittel, also Wasser und Alkohol. Die Mischung nennt sich D1 und ist mindestens zehnmal kräftig zu schütteln. Dann gibt man wiederum ein Teil von D1 zu neun Teilen Lösungsmittel, das ergibt D2. Schütteln, mischen, D3, und so weiter. Hahnemann ging davon aus, dass die Wirkung umso größer wird, je geringer die Dosis ist. In Belladonna D20 ist allerdings noch so viel Belladonna enthalten wie Aspirin im Atlantik, wenn man eine Tablette darüber zerbröselt. Und ab D30 ist überhaupt kein Belladonna mehr drin, chemisch betrachtet. Hahnemann aber erklärte, das Lösungsmittel könne sich an die Urtinktur

stets erinnern. Eine Flüssigkeit mit Langzeitgedächtnis wäre der Naturwissenschaft so neu wie göttliche Moleküle in Weihwasser. Homöopathische Heilmittel zählt das Arzneimittelgesetz zu den besonderen Therapierichtungen. Schulmedizinische Arzneien müssen ihre Wirksamkeit in langwierigen Tests beweisen, homöopathische Mittel nicht.

Haben die Leute schon so ein zerrüttetes Verhältnis zur Medizin, dass sie trotz alledem Belladonna D30 kaufen?

Natürlich: Homöopathie kann wirken. Aber nicht wegen der Tollkirsche darin, sondern erstens dank des Placeboeffekts: Die Patienten

glauben an die Wirkung, also tritt oft auch eine ein. Zweitens nehmen sich Homöopathen für ihre Patienten deutlich mehr Zeit als Schulmediziner, dadurch fühlen sich die Patienten besser verstanden, und das wiederum stärkt den Placeboeffekt. Drittens verschwinden Beschwerden, die sowieso verschwunden wären: Es gibt Schätzungen, dass drei von vier Krankheiten nach einer Weile von selbst wieder weggehen. Und viertens verlaufen viele Krankheiten in Wellen. Patienten gehen am ehesten in schlechten Phasen zum Arzt – und die gute Phase folgt dann sowieso, ob mit oder ohne Behandlung.

Man könnte nun sagen, es sei doch ganz egal, warum das Auto fährt, ob dank der Reparatur oder weil der Fahrer nur an die Kraft der Reparatur glaubt. Es ist aber nicht ganz egal. Denn manche Patienten halten auch dann an der Homöopathie fest, wenn ihre Krankheit ernst wird, und lassen sich zu spät auf eine schulmedizinische Therapie ein. Und wenn sie sich endlich zur Schulmedizin durchringen, misstrauen sie ihr womöglich noch so sehr, dass sie schlechter wirkt – das Gegenteil des Placeboeffekts.

Denn das darf man ja nicht vergessen bei aller Hysterie um die vollkommene Gesundheit: Es gibt tatsächlich gefährliche Krankheiten. Ärzte wie Kai Witzel erzählen immer wieder von Patienten, die erst zu ihnen kommen, wenn die Geschwulst schon pflaumengroß oder der gebrochene Knochen schief verwachsen ist, weil diese Patienten zu faul waren oder Angst hatten, der Arzt könnte sie tatsächlich behandeln wollen und dabei noch drei weitere Krankheiten entdecken. Natürlich müssen wir alle in ein paar Jahren zur Krebsvorsorge. Natürlich müssen wir zum Arzt, wenn wir seit drei Tagen durchweg Bauchschmerzen haben. Natürlich dürfen wir das komische Geräusch beim Fahren nicht einfach überhören. Aber wir können so ein Geräusch doch von einem Motorschaden unterscheiden. Wir haben doch eigentlich alle ein Gefühl dafür, wann der Körper bloß zickt und wann es ihm wirklich schlecht geht. Es ist schließlich unserer. Also – fahren wir. <

Auf www.neon-magazin.de

NEON-Link: KRANK SEIN

Arzneimittel oder Sagengestalt? In unserem NEON-Quiz erfahrt ihr, was sich hinter Namen wie Tambon und Levemir wirklich verbirgt.