

Lenz

Lenz

September 2001
DM 6,50
ÖS: 55
sfr: 6,50
lfr: 155

...für die besten Jahre

Mehr Rente:
Zusätzliches
Geld vom Staat
**Ärger mit
Handwerkern:**
25 Tipps, wie
Sie sich wehren

Wechseljahre
Warum auch Männer
darunter leiden und
was sie tun können

Indian Summer:
Die Farbenpracht
im Osten Kanadas

Wenn die Kinder Probleme haben:

Einmischen?

Deutscher Wein: Lange Zeit geschmäht, heute gerühmt.
Die besten Tropfen, die schönsten Feste aus allen Regionen



Sanfte zur

Wege Gesundheit

Akupunktur, Homöopathie, Bachblüten oder Lymphdrainage sind als ernst zu nehmende Heilmethoden – auch von den Krankenkassen – anerkannt. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen darauf setzen.

Jeder Mensch kann sanft und im Einklang mit sich und der Natur an der Heilung von Krankheiten mitarbeiten.“ Was der Mediziner Dr. Friedrich Graf aus Hamburg ausspricht, ist bei vielen Ärzten anerkannt: Es gibt alternative Heilmethoden neben der klassischen Schulmedizin. Die Alternativmedizin versucht Kräfte der Natur sinnvoll zum Wohl der Menschen einzusetzen. Der große Unterschied zur reinen Schulmedizin ist das ganzheitliche Menschenbild: Während Schulmediziner hauptsächlich Symptome einer Krankheit behandeln, versuchen die Alternativmediziner die Ursachen und die Entwicklung einer Erkrankung zu erkennen. Aber: Mittlerweile erlernen auch immer mehr Schulmediziner und Heilpraktiker alternative Heilmethoden: Das Spektrum reicht von Homöopathie, über Bachblütentherapie, die traditionelle chinesische Medizin (TCM) bis zum indischen Ayurveda. Und: Je öfter Wissenschaftler die Wirksamkeit der Alternativmedizin in klinischen Studien nachweisen konnten, desto mehr akzeptieren auch die Krankenkassen solche alternativen Behandlungsformen. Für welche Therapie die Kosten

allerdings übernommen werden, ist gesetzlich nur sehr locker geregelt. Einige Krankenkassen, wie die Techniker-Krankenkasse (TK) und die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK), haben für ihre Patienten besondere Broschüren, in denen genau aufgelistet wird, welche alternativen Behandlungsmethoden bezahlt werden und welche Ärzte diese anbieten. Übernommen werden beispielsweise: Therapie mit Pflanzen (Phytotherapie), Wärme- und Kältetherapie, Chirotherapie, Massage, Lymphdrainage, Atemtherapie, mikrobiologische Therapie, Neuraltherapie, Homöopathie und die anthroposophische Medizin. Nach Absprache wird auch immer mehr die Akupunktur bewilligt. Auch für die Betriebskrankenkassen (BKK), die Allgemeinen Ortskrankenkassen (AOK) und die private Victoria Krankenversicherung ist die Kostenübernahme bei Chirotherapie, chinesischer Medizin oder Bachblütentherapie schon üblich. Die Krankenkassen prüfen aber, ob die nötigen Voraussetzungen vorliegen. Je nachdem, wie viele schulmedizinische Therapien versagt haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Alternativtherapie genehmigt wird. ▶▶▶



HOMÖOPATHISCHE MITTEL HELFEN BEI:

- Reiseübelkeit, Sonnenbrand
- Magenverstimmungen nach dem Essen
- Blutungen und Prellungen
- Nervenverletzungen
- Schlaflosigkeit
- Gelenküberanstrengung und Muskelkater

Homöopathie – „Gleiches mit Gleichem“

"Behandle den Patienten und nicht die Krankheit." Dazu rief der Begründer der Homöopathie, der Arzt Samuel Hahnemann, auf. Heute, fast 200 Jahre später, wenden immer mehr Schulmediziner und Heilpraktiker dieses alte Wissen an. Hahnemann glaubte, dass die Ursache einer Krankheit auf einer Störung der inneren Harmonie basiert. Ein Verständnis der Ursache und der Symptome helfe, die Krankheit zu heilen. Die Homöopathie funktioniert nach dem Prinzip: „Gleiches mit Gleichem vergelten“. Bei Fieber greift ein Homöopath deshalb zum Fieber erzeugenden Eisenhut. Das Resultat verblüfft, denn das Fieber sinkt. Die Homöopathie verwendet Auszüge aus Pflanzen, Tieren, Giften und Metallen. Am häufigsten werden chronische Erkrankungen, wie z.B. Migräne, homöopathisch therapiert. Frauen in den Wechseljahren bietet die Homöopathie viele Alternativen. Trotz geringer Nebenwirkungen homöopathischer Medikamente ist eine Konsultation eines entsprechenden Alternativmediziners nötig. Ob eine homöopathische Therapie von der Krankenkasse bewilligt wird, hängt von vielen Faktoren ab und muss individuell mit der jeweiligen Kasse geklärt werden.

DIE BACHBLÜTENTHERAPIE WIRD ANGEWENDET BEI:

- Stressbewältigung
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Verbesserung des Gemütszustandes (z.B. Depressionen)
- Bewältigung von seelischen Problemen
- Stärkung während und nach einer Krankheit
- Schlafproblemen

Bachblüten – Heilung aus dem Inneren

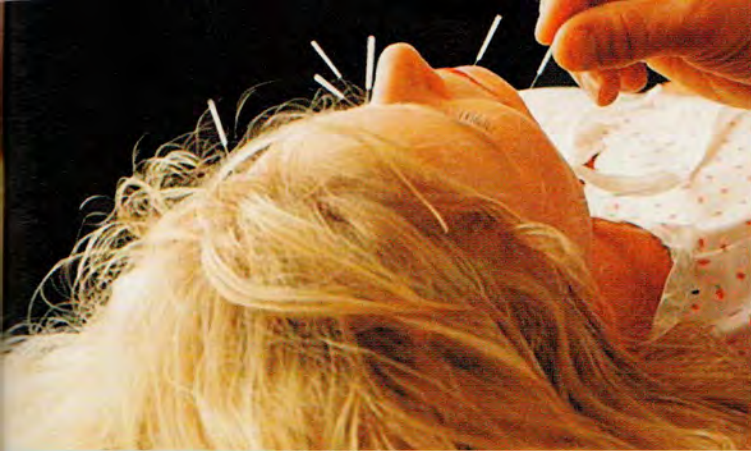
Eine der sanften Therapieformen, welche der Homöopathie sehr ähnelt, ist die Bachblütentherapie. Der Schöpfer dieser Methode war der englische Arzt Dr. Edward Bach. Die Bachblütentherapie wirkt auf die Seele, wobei sie die positive Grundstimmung eines Menschen fördert: Ängste, Stress, Unzufriedenheit und Wut sollen so beeinflusst werden. Die Methode von Dr. Bach kann andere Therapieformen unterstützen. Im Gegensatz zur Homöopathie verwendete er nur ungiftige Pflanzen. Nebenwirkungen kommen deshalb bei der Bachblütentherapie nicht vor, so die Heilpraktikerin Katharina Grönlich aus Willich. Neben Heilpraktikern bieten heute auch viele Ärzte diese Alternative an. Eine Behandlung kostet bei einem Heilpraktiker um die 50 Mark, dazu kommen die Kosten für die Blütenessenzen in der Apotheke. Da aber eine Bachblütentherapie keine Nebenwirkungen hat, kann jeder sie selbstständig zu Hause durchführen. Dafür wählt man die Blütenessenzen aus, die dem eigenen Charakter entsprechen. Für eine Bachblütentherapie muss nicht unbedingt ein Experte besucht werden. Edward Bach entwickelte nämlich diese Therapieform zur Selbstbehandlung.

Und: Immer mehr Deutsche vertrauen den alternativen Heilmethoden. Nach einer repräsentativen emnid-Umfrage sind mittlerweile 90 Prozent der Deutschen davon überzeugt, dass Naturheilverfahren auch wirklich helfen. Annähernd 60 Prozent erwarten deshalb auch von ihrer Krankenkasse, dass die Kosten übernommen werden. Sehr

viele Krankenkassen sind dazu auch bereit. Wer allerdings statt eines traditionellen Arztes lieber einen Alternativtherapeuten aufsuchen möchte, sollte auf jeden Fall vorher die Genehmigung der eigenen Krankenkasse schriftlich einholen. Denn: Einige Krankenkassen haben vertraglich gebundene alternative Ärzte oder Heilpraktiker, die dann konsultiert werden müssen. Wer eigen-

mächtig handelt und andere Mediziner aufsucht, muss im Zweifel die entstandenen Kosten wie ein Privatpatient selbst bezahlen.

Dass alternative Heilmethoden wie die oben beschriebenen tatsächlich wirken, ist bei den Krankenkassen längst unstrittig. Bereits vor sieben Jahren stellte die Arbeitsgemeinschaft der Bayerischen Krankenkassenverbände in



DIE AKUPUNKTUR HILFT BEI:

- Übelkeit und Brechreiz, auch Schwangerschaftsübelkeit
- Zur Unterstützung einer Chemotherapie
- Nachbehandlung von Schlaganfällen
- Zahnschmerzen nach einer Operation
- Muskel-, Kopf-, Rücken-, Menstruationsschmerzen
- Tennisellbogen, Handgelenksentzündungen

Chinesische Medizin – Hilfe aus Fernost

„Die Wirksamkeit der traditionellen chinesischen Medizin (auch TCM genannt) wird bei uns im Westen auch von vielen Schulmedizinern anerkannt“, sagt Dr. Erich Wühr von der ersten deutschen Klinik für TCM in Kötzing. Chinesische Medizin umfasst nicht nur Akupunktur, sondern auch Naturstoffe, Ernährungslehre, Entspannungs- und Atemübungen, Massagen und Bewegung. Der Mensch wird als Einheit gesehen. Ungleichgewichte im Seelenleben können zu Krankheiten führen. Vor allem die Akupunktur wird inzwischen in der Schmerzbehandlung alternativ genutzt. Allein in Deutschland leiden elf Millionen Menschen unter Schmerzen. Die heilenden Nadeln werden bei Rücken-, Bein-, Muskel- und Kopfschmerzen in bestimmte Hautpunkte gestochen, die so genannten Energiepunkte. Das tut nicht weh, kribbelt nur etwas. Seit über 2500 Jahren glauben die Chinesen, dass man so die Lebensenergie und die Selbstheilungskräfte anregt. Schon die erste Sitzung verschafft dem Patienten Erleichterung. Etwa acht bis zehn Sitzungen bringen dauerhaften Erfolg. Die Krankenkassen übernehmen oft die Behandlung. Für Selbstzahler kostet eine Akupunktursitzung ungefähr 80 Mark.

LYMPHDRAINAGE LINDERT FOLGENDE BESCHWERDEN:

- Schwellungen in den Knöcheln durch Lymphstau
- Wasseransammlungen (Ödeme) im Körper nach Op.
- chronische Entzündungen und Lungenödeme
- Blutergüsse nach Verletzungen
- Rheuma und Arthrose in Knochen und Gelenken

Lymphdrainage – Heilsamer Druck

Eine westliche Variante der Massage für die Gesundheit und Schönheit ist die Lymphdrainage. Mit sanft kreisenden Druck- und Streichtechniken wird das Immunsystem angeregt und der Körper entwässert: Wasseransammlungen (Ödeme) in Beinen oder Gelenken werden leichter abtransportiert. Eine Lymphdrainage ist nach Aussagen von Experten effektiver als Entwässerungspillen. Besonders heilsam wirkt die Streichmassage nach Operationen oder Verletzungen, bei denen die Lymphbahnen unterbrochen wurden. „Schmerzhafte Schwellungen bilden sich durch Lymphdrainage schneller zurück“, so die Heilpraktikerin Susanne Ortmann aus München. Auch Krebspatienten hilft die Massage. Bei Krebsoperationen werden oft Lymphknoten entfernt, schmerzhafte Wasseransammlungen entstehen. Die Lymphdrainage lindert die Schmerzen und aktiviert die Immunzellen in der Lympflüssigkeit. Krankenkassen übernehmen oft die Behandlung. Viele Physiotherapeuten und Masseur beherrschen diese Technik. Mittlerweile bieten auch manche Kosmetikstudios Lymphdrainagen an. Reiterhosen, Zellulitis und Akne werden so schonend und erfolgreich behandelt

einer großen Studie fest: „Manche Naturheilverfahren sind insgesamt wirksamer als die schulmedizinischen Maßnahmen. Während und nach einer alternativen Therapie werden im Vergleich weniger Medikamente eingenommen. Hinzu kommt, dass der Erfolg einer Alternativtherapie in der Regel meist von Dauer ist.“ ●

DR. LEYLA SCHMIDT

KONTAKTADRESSEN:

- Bundesverband Patienten für Homöopathie (V) e.V., Burgstraße 20, 37181 Hardegsen, Tel.: (0 55 05) 10 70, Fax: (0 55 05) 95 96 66, www.bph-online.de
- Deutsche Wissenschaftliche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DWGTCM) e.V., Große Straße 3, 49074 Osnabrück, Tel.: (05 41) 2 02 69 36, Fax: (05 41) 2 02 69 37, www.dwgctm.com
- Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) e.V., Würmtalstraße 54, 81375 München, Tel.: (089) 7 10 05-0, Fax: (089) 7 10 05-25, www.daegfa.de
- Arbeitsgemeinschaft deutscher TCM-Apotheken: Infos unter: www.tcm-apo.de/public/apo_list.htm