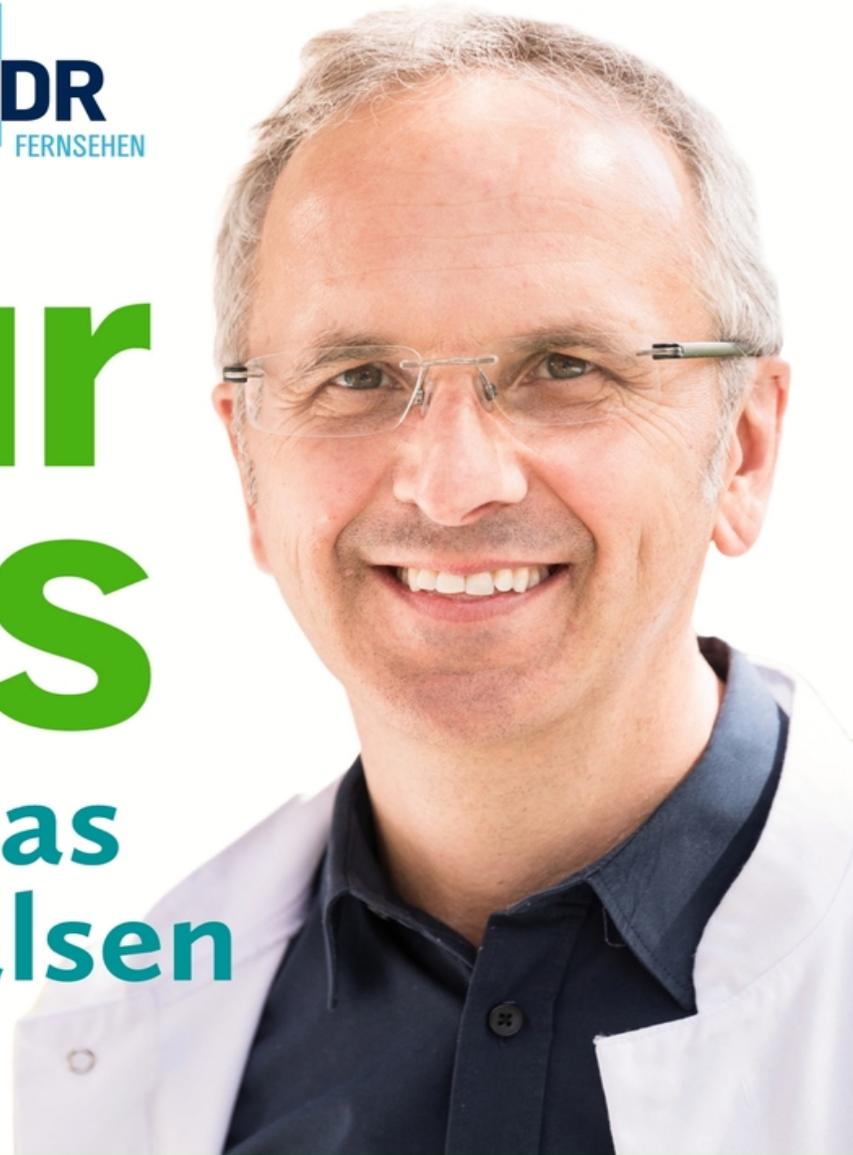


Die
Natur
Docs

Prof. Dr. **Andreas
Michalsen**



Professor an der Charité und
Experte der NDR-Visite-Serie

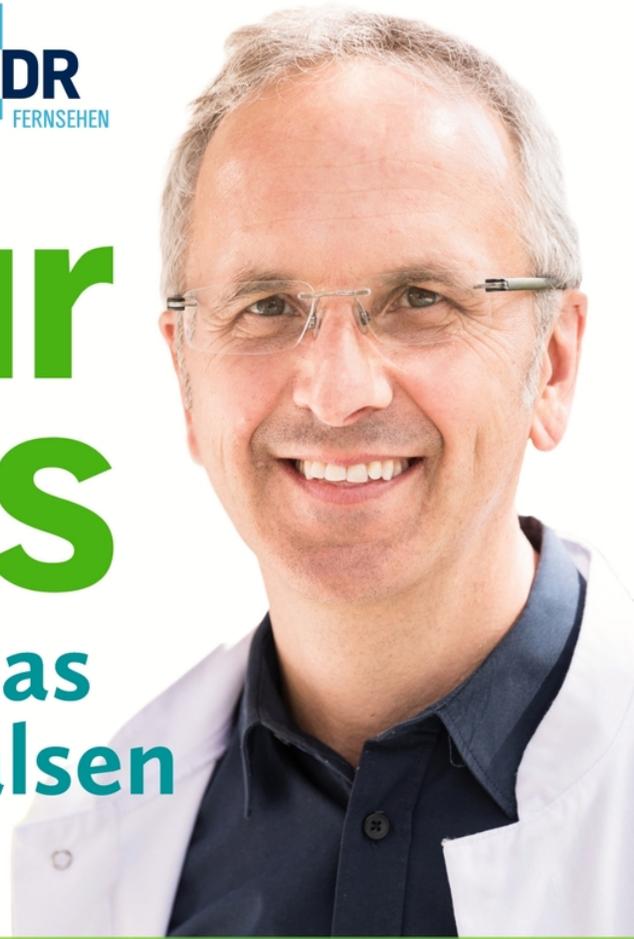
Meine besten Heilmittel für Gelenke
**Arthrose, Rheuma
und Schmerzen**

Insel

NDR
FERNSEHEN

Die
Natur
Docs

Prof. Dr. **Andreas
Michalsen**



Professor an der Charité und
Experte der NDR-Visite-Serie

Meine besten Heilmittel für Gelenke
**Arthrose, Rheuma
und Schmerzen**

Insel

Prof. Dr.

Andreas Michalsen

Die Natur-Docs

Meine besten Heilmittel für Gelenke

Arthrose,

Rheuma und Schmerzen

herausgegeben von Friedrich-Karl Sandmann

Insel Verlag

Zur optimalen Darstellung dieses eBook wird empfohlen, in den Einstellungen *Verlagsschrift* auszuwählen.

Die Wiedergabe von Gestaltungselementen, Farbigkeit sowie von Trennungen und Seitenumbrüchen ist abhängig vom jeweiligen Lesegerät und kann vom Verlag nicht beeinflusst werden.

Um Fehlermeldungen auf den Lesegeräten zu vermeiden werden inaktive Hyperlinks deaktiviert.

Herausgegeben von Friedrich-Karl Sandmann

Redaktion und Lektorat: Eva Römer

Gestaltung und Satz: Sofarobotnik, Augsburg & München

Lithografie: Jan Russok, RR Creative Service

eBook Insel Verlag Berlin 2022

Der vorliegende Text folgt der Erstausgabe, 2022.

Originalausgabe

© Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin, 2022

Der Inhalt dieses eBooks ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird, ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir übernehmen dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

eISBN 978-3-458-76900-2

www.suhrkamp.de

Inhalt

Cover

Titel

Impressum

Inhalt

Vorwort

Einleitung. Gelenkerkrankungen mit den Methoden der Naturheilkunde behandeln und heilen

Die Natur-Docs – behandeln mit den Methoden der Naturheilkunde

Wie »funktioniert« die Naturheilkunde?

Chronische Erkrankungen – Herausforderung für die moderne Medizin

Die Aktivierung der Selbstheilungskraft

Die wirksamen Verfahren der Naturheilkunde bei Gelenkerkrankungen

Die häufigsten Gelenkerkrankungen. Ursachen und wirksame Behandlungsmethoden

Die Ursachen rheumatischer Erkrankungen

Wirksame Behandlungsmethoden rheumatischer Erkrankungen

Arthrose sollte ganzheitlich betrachtet werden

Arthrose ist keine Verschleißerkrankung

Kleine Gelenkkunde

Das körpereigene Knorpelabbau-Programm

Bei Bewegungsmangel und Fehlbelastung baut der Körper

Knorpelgewebe ab

Bewegung ist der beste Schutz vor Arthrose
Die Diagnose Arthrose sollte mit Sorgfalt hinterfragt werden
Übergewicht und Bewegungsmangel sind häufige Ursachen für Arthrose
Warum der Gelenkschmerz nicht immer vom Gelenk kommt
Die bedeutende Rolle des Bindegewebes bei der Prävention von Arthrose

Die Therapien der Schulmedizin. Von Physiotherapie über Antirheumatika und Biologika bis Operationen

Physiotherapie
Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR)
Biologika bei rheumatoider Arthritis
Behandlung mit Cortison
Injektionen mit Hyaluronsäure
Behandlung mit Eigenblutplasma – die PRP-Therapie
Stoßwellentherapie mittels akustischer Druckwellen (ESWT)
Radiosynoviorthese (RSO)
Operationen

Die Therapien der Naturheilkunde

Physiotherapie und Ergotherapie
Die Kraft der Mind-Body-Medizin, Yoga und Meditation
Erfolgreiche Therapie durch Ernährung und Fasten
So gelingt das Abnehmen
Besonders zu empfehlende Nahrungsmittel bei Übergewicht
Säureüberschuss vermeiden
Basenpräparate und Basenkur
Diese Ernährung schützt vor Arthrose
Das Heilfasten
Fasten-Methoden nach Buchinger, F. X. Mayr, Schleimfasten und Scheinfasten

Heilpflanzen (Phytotherapie) und Nahrungsergänzung

Salicin aus Weidenrinde

Kurkuma – Gelbwurz

Kurkuma und Weihrauch

Hagebuttenextrakt

Teufelskralle, Brennnessel, Krallendorn

Die Behandlung mit Salben und Wickeln

Kohlwickel

Bockshornkleewickel

Ingwerwickel

Bienenwärme

Quarkwickel

Heilerde-Umschläge

Tinkturen, Salben, Tees und Öle

Bäder mit Arzneipflanzen

Nahrungsergänzungsmittel mit Glukosamin und Chondroitin

MSM, der Schwefelspender

Thermotherapie und Balneotherapie

Wärmebehandlung für die Eigenanwendung

Vollbäder

Thermalbäder

Radonstollen

Sauna

Kältebehandlung für die Eigenanwendung

Kneipp

Kältekammer

Blutegel

Die Erfolge lassen sich sehen

Unsere Studien und ihre verblüffenden Ergebnisse

Was genau passiert, wenn die Egel zubeißen

Die Wirksamkeit der Egel liegt in ihrem Speichel

Schröpfen

Gewebeentlastung durch blutiges Schröpfen

Mit dem Schröpfgerät gegen Kniearthrose

Akupunktur

Das Reiz-Reaktions-Prinzip der Akupunktur

Taping

Neuraltherapie und Entstörung

Ayurveda

Die Geschichte, Prinzipien und Wirkungsweisen des
Ayurveda

Ayurvedische Behandlung bei Arthrose und Rheuma

Meine erfolgreichen Behandlungspläne bei Gelenkerkrankungen

Kniearthrose

Kniegefährdende Sportarten

Die Therapie der Kniearthrose – wie behandelt die
Schulmedizin?

Die Therapie der Kniearthrose – wie behandelt die
Naturheilkunde?

Hüftarthrose

Die Therapie der Hüftarthrose – wie behandelt die
Schulmedizin?

Die Therapie der Hüftarthrose – wie behandelt die
Naturheilkunde?

Schulterarthrose

Körperbewegung und -haltung zur Prävention von
Schulterarthrose

Die Therapie der Schulterarthrose – wie behandelt die
Schulmedizin?

Die Therapie der Schulterarthrose – wie behandelt die
Naturheilkunde?

Sprunggelenk- und Fußarthrose

Gesundes Barfußlaufen

Hallux valgus und Hammerzehen

Die Therapie der Sprunggelenk- und Fußarthrose – wie behandelt die Schulmedizin?

Die Therapie der Sprunggelenk- und Fußarthrose – wie behandelt die Naturheilkunde?

Daumen-, Finger- und Handarthrose/Fingerpolyarthrose

Rhizarthrose

Die Therapie der Daumen-, Finger- und Handarthrose – wie behandelt die Schulmedizin?

Die Therapie der Daumen-, Finger- und Handarthrose – wie behandelt die Naturheilkunde?

Ellenbogengelenkarthrose

Die Therapie der Ellenbogengelenkarthrose – wie behandelt die Schulmedizin?

Die Therapie der Ellenbogengelenkarthrose – wie behandelt die Naturheilkunde?

Rheumatoide Arthritis

Die Therapie der rheumatoiden Arthritis – wie behandelt die Schulmedizin?

Die Therapie der rheumatoiden Arthritis – wie behandelt die Naturheilkunde?

Bechterew-Erkrankung, Psoriasis-Arthritis und Gicht

Die Therapie der Bechterew-Erkrankung und der Psoriasis-Arthritis

Gicht

Die Therapie der Gicht – wie behandelt die Schulmedizin?

Die Therapie der Gicht – wie behandelt die Naturheilkunde?

Anhang

Ausblick

Wichtige Adressen und Ansprechpartner der Naturheilkunde

Danksagung

Ausgewählte Literatur

Index

Abbildungsnachweis

Informationen zum Buch

Vorwort

Wir alle möchten ein Leben in Gesundheit, ohne Schmerzen und Beschwerden führen. Viele Erkrankungen sind schicksalhaft, viele treten glücklicherweise nicht zu häufig auf, manch andere treten ab einem gewissen Lebensalter sehr häufig auf. In der Medizin spricht man dann von »Volkskrankheiten«. Die Volkskrankheit, die fast zwangsläufig ab einem gewissen Alter kommt und fast jeden betrifft, ist die Arthrose – und andere Formen von rheumatischen, manchmal auch entzündlichen, Gelenkerkrankungen. Sie alle sind nicht lebensbedrohlich, können aber das Leben und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Da die allgemeine Lebenserwartung steigt, nimmt auch die Häufigkeit an Arthrosen und Gelenkerkrankungen zu. Dementsprechend gibt es mehr Orthopäden, Schmerztherapeuten, Rheumatologen, Internisten, die von Patienten mit erstmalig auftretenden oder sich verschlechternden Gelenkbeschwerden und chronischen Schmerzen aufgesucht werden.

Ich bin nun schon seit fast 25 Jahren in der Naturheilkunde tätig, zuerst an den Kliniken Essen-Mitte, dann am Immanuel Krankenhaus Berlin und der Charité Berlin. Arthrosen und rheumatische Erkrankungen waren dabei immer ein Schwerpunkt meiner Tätigkeit. Bei fast jeder Sprechstunde und Visite unserer Patienten mit Gelenkerkrankungen geht es um die Fragen: Kann der Erkrankung – je nach Fall – mit den Methoden der Naturheilkunde entgegengewirkt werden? Mit welchen naturheilkundlichen Verfahren kann dies erfolgen? Was kann mit den naturheilkundlichen Verfahren – auch Hand in Hand mit anderen Therapiemethoden – erreicht werden, und besteht die Möglichkeit, mit weniger Medikamenten auszukommen? Oder ist der Zeitpunkt für eine Operation gekommen?

Die Naturheilkunde hält bei Gelenkbeschwerden und Gelenkerkrankungen eine Vielzahl an Möglichkeiten bereit, Beschwerden

und Schmerzen zu lindern, Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen und den Betroffenen Mobilität und Lebensqualität zurückzugeben – auch wenn die Erkrankung selbst nur selten heilbar ist. Gerade bei Gelenkerkrankungen zeigt sich die Wirksamkeit der Anwendung von naturheilkundlichen Verfahren – von Heilfasten über Akupunktur bis hin zur Blutegeltherapie – auf eindrucksvolle Weise. Dabei ist es wichtig, die verschiedenen Behandlungsmethoden bestmöglich zu kombinieren, den individuellen Menschen und seinen Lebensstil zu berücksichtigen und auch über das Gelenk hinaus zu denken und zu diagnostizieren. Denn auch wenn Gelenke viel mit Mechanik zu tun haben, der menschliche Körper ist keine Maschine, er lebt, er hat Selbstheilungskräfte – und diese kann man stimulieren, unterstützen und stärken, und auf der anderen Seite kann man die Resilienz, die Widerstandskräfte gegen widrige Faktoren, fördern.

Für Ärzte sind die häufig auftretenden »Volkskrankheiten« ein komplexes Gebiet und eine Herausforderung. Orthopädische Chirurgen können hervorragend operieren, die technischen Methoden, Geräte und Materialien werden stetig besser. Da sie sich aber immer stärker darauf fokussieren (müssen), sind sie meist ziemlich ahnungslos, was das Potenzial der Naturheilkunde anbelangt. Auf der anderen Seite schwören naturheilkundliche Ärzte und Therapeuten auf ihre Verfahren und sind manchmal überkritisch, was die modernen chirurgischen Verfahren angeht. Für Nicht-Mediziner ist die Orientierung am schwierigsten. Vieles hängt tatsächlich davon ab, auf welchen Arzt man als Erstes trifft und was er empfiehlt. Zu Recht werden heute immer öfter »Zweitmeinungen« vor Operationen eingeholt, aber die Erfahrung zeigt, dass auch bei diesen Terminen die ganzheitliche Betrachtung der Gelenkbeschwerden und -erkrankungen (und ihres Menschen!) die Ausnahme bleibt.

Am Immanuel Krankenhaus Berlin arbeiten naturheilkundliche Ärzte, Internisten, Orthopäden, Schmerzmediziner, Rheumatologen sowie Therapeuten aus den Bereichen der Physiotherapie, Ernährungsmedizin, Ordnungstherapie sowie Ayurveda- und Yoga-Therapeuten Hand in Hand. Dadurch hat sich ein wohl einmaliger Erfahrungsschatz aufgebaut in der

Einschätzung, was und wann bei wem am besten (bei der jeweiligen Gelenkerkrankung und dem jeweiligen Beschwerdebild) hilft. Da dies so ist und ich weiß, dass in den Arztpraxen meist die Zeit für eine umfassende Beratung und Abwägung fehlt, habe ich mich dazu entschlossen, dieses Buch zu schreiben. Mit diesem Buch möchte ich Sie umfassend über das Wissen und den Erfahrungsschatz der Naturheilkunde informieren sowie über die vielfältigen Möglichkeiten, die bei den verschiedenen Formen von Gelenkerkrankungen wirksam helfen können. Natürlich bleibt es weiterhin am wichtigsten, vom Arzt Ihres Vertrauens gut untersucht und behandelt zu werden. Sie werden aber nach der Lektüre besser einschätzen können, was für Sie gut oder vielversprechend sein kann. Vor allem möchte ich Ihnen auch die besten Methoden der Selbsthilfe und die der Aktivierung und Stärkung der Selbstheilung erläutern und an die Hand geben. Meist kann man damit viel mehr erreichen als (auch von Ärzten) gedacht.

Mit diesem Buch möchte ich Sie dazu einladen, den Weg hin zur Linderung und Besserung Ihrer Beschwerden und Ihres Krankheitsbildes auch zu einem gewissen Teil selbst in die Hand zu nehmen! Probieren Sie bewährte naturheilkundliche Verfahren aus, die Sie leicht selbst durchführen können: Mobilisierungsübungen, Stressreduktion und Yoga, gesunde Ernährung und Fasten, Kneippgüsse, Anwendungen mit Wärme oder Kälte und Heilpflanzen. Neben den möglichen guten Wirkungen auf Ihre Gelenkbeschwerden profitieren Sie dann auch von einer Besonderheit der Naturheilkunde: Naturheilkundliche Therapien wirken meist gleichzeitig auch auf andere Beschwerden und Erkrankungen. So lindert Fasten nicht nur Gelenkentzündungen, sondern senkt auch erhöhten Blutdruck, kann Diabetes heilen oder auch Darmbeschwerden lindern. Kälteanwendungen und Kneippgüsse können nicht nur an den Gelenken Gutes leisten, sondern auch Ihr Immunsystem unterstützen und Herzbeschwerden lindern. Heilpflanzen wie Gelbwurz (Kurkuma) oder Ingwer wirken entzündungshemmend, nicht so stark wie Ibuprofen oder Cortison, aber sie wirken – und haben gleichzeitig günstige Wirkungen auf das psychische Befinden und den Blutzucker- und Cholesterinspiegel.

In diesem Buch werde ich Sie immer wieder ermutigen, diese und andere naturheilkundliche Verfahren selbst auszuprobieren und die Wirkung zu erleben. Arthrose ist gerade auch durch die Möglichkeiten der Naturheilkunde kein Schicksal, sondern ein medizinisches Problem, für das es viele gute Möglichkeiten für eine Beschwerdebesserung und nicht selten komplette Beschwerdefreiheit gibt. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gute Besserung!

A handwritten signature in black ink, reading "Andreas Michalsen". The script is cursive and fluid, with a long horizontal stroke at the end of the name.

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen

Einleitung

Gelenkerkrankungen mit den Methoden der
Naturheilkunde behandeln und heilen

Schon in meinem Buch »Heilen mit der Kraft der Natur« habe ich dafür plädiert, dass wir eine neue Medizin brauchen, die den Menschen ganzheitlich betrachtet und individuell behandelt: eine Medizin mit den hervorragenden Möglichkeiten der Schulmedizin, die Hand in Hand geht mit den erfolgreichen Behandlungsmethoden der modernen Naturheilkunde, deren lang erprobte, klinisch erforschte und nachweisbar wirkungsvolle Verfahren auf den einzelnen Patienten abgestimmt werden können – und die sich eben nicht nur um Krankheiten oder Symptome kümmert, sondern den Menschen und seinen individuellen Lebensstil in den Mittelpunkt ihres Behandlungsansatzes stellt. Denn die Schulmedizin stößt oftmals dort an ihre Grenzen, wo sie nur symptomatisch behandelt und sich infolgedessen Beschwerdelinderung nur für kurze Dauer einstellt, dafür aber die Kosten der Behandlung und vor allem auch die Nebenwirkungen durch eingesetzte Medikamente steigen. Hinzu kommt: Gerade bei Gelenkerkrankungen wird, wie ich im Folgenden noch weiter ausführen werde, zu viel gespritzt und viel zu oft und zu schnell operiert, ohne dass zuvor alle Möglichkeiten der Behandlung ausgeschöpft werden.

Seit 2009 bin ich Professor für klinische Naturheilkunde der Charité und Chefarzt der Abteilung für Naturheilkunde am Berliner Immanuel Krankenhaus, einer Fachklinik für chronische und rheumatische Erkrankungen –, die ausgestattet ist mit 60 stationären Betten, einer Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Charité. Dazu kommt eine Tagesklinik, in der spezialisierte Therapeuten und Psychologen gemeinsam mit den Ärzten alles, was man selbst für die Gesundheit tun kann, von Stressreduktion, Meditation, Bewegung, Ernährung bis zur umfangreichen naturheilkundlichen Selbsthilfe, in einem intensiven Schulungsprogramm für chronisch Erkrankte vermitteln. Zusammen mit einem Team aus spezialisierten Fachärzten, Wissenschaftlern, naturheilkundlich erfahrenen Pflegekräften, Physiotherapeuten, Ordnungstherapeuten, Ayurveda- und Yoga-Therapeuten bringen wir für die Behandlung von Arthrosen und weiteren Gelenkerkrankungen das Beste aus Schulmedizin und Naturheilkunde zusammen – eine integrative

Medizin, die unserer Erfahrung nach die besten Behandlungserfolge bei chronischen Erkrankungen erzielt.



Die Natur-Docs: Frank Ruppenthal, Andreas Michalsen, Susanne Frank, Christel von Scheidt, Ursula Hackermeier, Christian Keßler und Barbara Koch

Naturheilkundliche Therapien haben das Ziel, die Selbstheilungskräfte der Patienten zu stärken. Sie regen den Organismus dazu an, seine Gesundheit aus eigener Kraft wiederzuerlangen. Dabei werden neben klinischen Befunden einschließlich der sorgfältigen Untersuchung und modernen Diagnostik auch andere Ebenen ausgewertet und in den Blick genommen: die Konstitution, die Psyche, die Biografie oder der Lebensstil eines Patienten. Die vielfältigen, wirkungsvollen Verfahren der Naturheilkunde setzen also gegen Krankheiten an *und* berücksichtigen dabei auch die Menschen, die sie erleiden. In der europäischen Medizin hat die Naturheilkunde eine große Tradition. Die steigende Nachfrage der Patienten beweist, dass ein wachsender Anteil der Bevölkerung im Krankheitsfall *auch* mit den Methoden der modernen Naturheilkunde behandelt werden möchte. Aus diesem Grund sind wir, die Abteilung Naturheilkunde des Immanuel Krankenhauses Berlin und der Charité

Berlin – die OberärztInnen Susanne Frank, Barbara Koch, Ursula Hackermeier und Christian Keßler, die Leiterin der Mind-Body-Medizin Dipl.-Psych. Christel von Scheidt und der Leiter unserer Physikalischen Therapie Frank Ruppenthal –, nun auch im Fernsehen »im Einsatz«: Innerhalb der NDR-Gesundheitssendung *Visite* sind wir 2021 als »Die Natur-Docs« gestartet. Seit vielen Jahren behandeln wir in unserer Abteilung Tausende von Patienten mit den Methoden der Naturheilkunde. Als »Die Natur-Docs« möchten wir naturheilkundliche Behandlungsmethoden als unverzichtbaren Bestandteil der modernen Medizin vorstellen und anschaulich demonstrieren, wie wirksam die moderne Naturheilkunde behandelt. Und gerade bei Arthrosen, Gelenkentzündungen und chronischen Schmerzen kann sie Heilung und erhebliche Beschwerdelinderung erwirken – dies haben wir schon in den ersten Folgen der »Natur-Docs« zeigen können.

Die Natur-Docs – behandeln mit den Methoden der Naturheilkunde

So wie Sie es bei den »Natur-Docs« sehen und mitverfolgen können, so möchte ich Ihnen in diesem Buch die besten und erfolgreichen Naturheilverfahren bei Gelenkerkrankungen vorstellen, erklären und zusammenfassen – und Sie zur erfolgreichen (Selbst-)Behandlung motivieren. Denn: Wir sind bei der Behandlung von degenerativen und entzündlichen Gelenkerkrankungen nicht ohnmächtig, es gibt einen Weg aus dem Teufelskreis der Schmerzen, verursacht von Arthrose und rheumatischen Erkrankungen.

Wie ich als Internist und Intensivmediziner zur Naturheilkunde kam, habe ich bereits in meinem Buch »Heilen mit der Kraft der Natur« ausführlich geschildert. Schon damals als junger Arzt war mein Weg zur Naturheilkunde eine Entscheidung für eine »Zuwendungsmedizin«, die ganzheitlich vorgeht und ebendeshalb weniger schnell an ihre (technischen) Grenzen und Möglichkeiten stößt. Überhaupt war und ist es

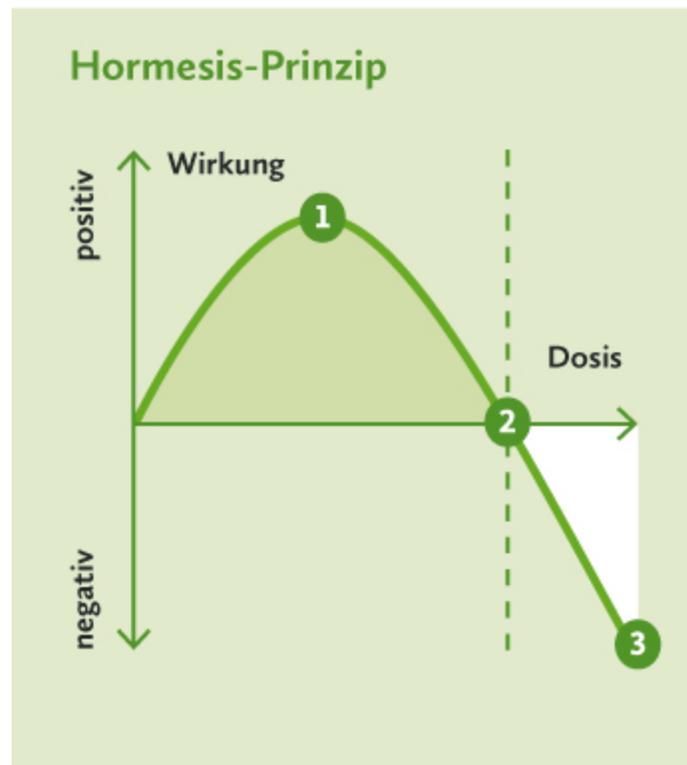
auch eine Entscheidung von der technisierten Sicht auf die Dinge und die Welt – und ihre Menschen – hin zur Natur, die uns nicht nur umgibt, sondern deren Teil wir sind. Die Natur hält alles für uns bereit, und die Naturheilkunde hat diesen Grundsatz erkannt und sich die Prinzipien, die die Natur uns vorgibt, zu eigen gemacht und wendet diese gezielt für die Therapie und die maximale Unterstützung der Selbstheilkräfte an. Jeder von uns hat diese Selbstheilungskräfte, sonst könnten kein chirurgischer Schnitt und keine Wunde heilen, und diese können wir gezielt nutzen und unterstützen. Naturheilkunde bedeutet, mit der Natur und nicht gegen sie zu leben. Mein Großvater und mein Vater waren ebenfalls überzeugte »Anhänger von Naturheilverfahren«, und bei uns zu Hause wurde viel von Patienten, woran sie litten und was sie taten, erzählt – was immer eine Welt hinter und neben den eigentlichen Krankengeschichten eröffnete, die dann in die Therapien miteinbezogen werden konnte. Ein Grundsatz, hinter dem ich und mein Team auch heute fest stehen und den wir immer in unsere Arbeit miteinbeziehen.

Wie »funktioniert« die Naturheilkunde?

Das wichtigste Grundprinzip der Naturheilkunde ist das Zusammenspiel von Reiz und Reaktion. Ein Reiz, der gesetzt wird, löst eine Reaktion unseres Organismus aus und aktiviert damit die Selbstregulation und Selbstheilung. Dies ist ein ganz natürliches Prinzip von Mutter Natur, das in der Naturheilkunde seine Anwendung findet. Dass die Reaktionen individuell sehr unterschiedlich sein können – abhängig von der Konstitution, dem Lebensalter, der Stärke des Reizes und der Häufigkeit, in der er gesetzt wird – und auch etwas Zeit brauchen, lässt manche Schulmediziner glauben, eine naturheilkundliche Behandlung »wirke« nicht. Doch sie verkennen das Prinzip: Während die konventionelle Medizin Krankhaftes von außen eliminiert, für die jeweiligen Erkrankungen für alle die gleichen Medikamente und Operationen vorsieht und dabei häufig schnelle (aber auch oft nur kurzfristige) Erfolge erzielt, arbeitet die Naturheilkunde mit dem »Herauskitzeln« der

Selbtheilungskraft: Sie will den Organismus also wachrütteln und dazu anregen, seine Gesundheit aus eigener Kraft wiederzuerlangen.

Dabei setzt sie auf die richtigen Reize in der richtigen Stärke, um erfolgreich zu behandeln. Und schon sind wir bei der zweiten wichtigen Erkenntnis zur Grundwirkungsweise der Naturheilkunde, dass nämlich die (richtige) Dosis die (richtige) Wirkung erzielt, was sich unter dem Begriff *Hormesis* (griech. Anregung, Anstoß) zusammenfassen lässt. Schon Paracelsus erkannte im 16. Jahrhundert, dass eine geringe, sonst giftig wirkende Substanz eine positive Wirkung erzielen kann – in kleinen Dosen eben, als Anregung und Anstoß für eine gewünschte Körperreaktion, siehe Abb. unten.



Hormesis ist das Zusammenspiel von Reiz/Dosis und Reaktion/Wirkung – die Dosis ist also entscheidend für Nutzen oder Nachteil; am Beispiel Sonne: Bis zu einer gewissen Dosis ist das »Sonne-Tanken« der Gesundheit zuträglich und förderlich. Wird der Scheitelpunkt der verträglichen Dosis überschritten (1), kommt es zum Umkehreffekt (2): Die Sonneneinstrahlung beginnt die Haut und das Erbgut zu schädigen (3).