

## IN DIESEM KAPITEL

Was man traditionell unter dem Begriff der Naturheilkunde versteht

Wie Naturheilkunde im Einzelnen funktioniert

Warum Naturheilkunde wichtig ist für eine moderne Form der Medizin

# Kapitel 1

## Was ist Naturheilkunde?

**D**ie Naturheilkunde ist eine traditionsreiche Heilweise, die natürliche Mittel und Reize nutzt, um Gesundheit zu fördern, Krankheiten vorzubeugen und Heilprozesse zu unterstützen. Ihr zentrales Anliegen ist es, die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und den Menschen ganzheitlich, also als Einheit von Körper, Geist und Seele, zu behandeln.

Naturheilkunde umfasst eine Vielzahl von Verfahren, die ihren Ursprung in der Natur haben, dazu gehören unter anderem pflanzliche Heilmittel, Wasseranwendungen, Bewegung, Ernährung sowie eine ausgewogene Lebensweise. Ziel ist es, nicht nur Symptome zu lindern, sondern den Ursachen von Beschwerden auf den Grund zu gehen und das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen.

Naturheilkunde bietet viele Vorteile, zum Beispiel die oft geringeren Nebenwirkungen im Vergleich zu schulmedizinischen Behandlungen und die Förderung eines bewussteren Umgangs mit der eigenen Gesundheit. Sie stellt eine wertvolle Ergänzung zur Schulmedizin dar, insbesondere bei chronischen Erkrankungen oder zur Unterstützung der Genesung. Bei einfachen Erkrankungen wie Verdauungsproblemen oder leichten Erkältungen kann sie auch eine für sich allein stehende Alternative zur schulmedizinischen Behandlung sein.



Eine offizielle, allgemein anerkannte Definition von Naturheilkunde existiert nicht, da der Begriff je nach kulturellem und gesetzlichem Kontext unterschiedlich interpretiert wird. Allerdings gibt es einige gemeinsame Merkmale und Prinzipien, die häufig mit Naturheilkunde assoziiert werden: der ganzheitliche Ansatz, die Verwendung natürlicher Heilmittel, die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die Bedeutung von Prävention und individueller Behandlung sowie der therapeutische Einsatz von traditionellen Heilmethoden. In Deutschland wird Naturheilkunde oft als komplementäre oder alternative Medizin betrachtet, die die Schulmedizin ergänzen kann. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkennt traditionelle und komplementäre Medizin als wichtigen Bestandteil der globalen Gesundheitsversorgung an und fördert deren Integration in nationale Gesundheitssysteme.



Abbildung 1.1: Natürlich heilen

## Heilen mit der Kraft der Natur

Naturheilkunde beruht auf der Überzeugung, dass die Natur selbst über heilende Kräfte verfügt. Bereits in der Antike galt die Heilkraft der Natur als zentrales Prinzip: Nach hippokratischem Verständnis (Hippokrates von Kos, Arzt und Lehrer im alten Griechenland) bewirkt die Natur die Genesung, der Arzt ist nur der Behandler: »Medicus curat, natura sanat« – der Arzt behandelt, die Natur heilt. Dieser Gedanke durchzieht die Geschichte der Naturheilkunde bis heute. Unter Naturheilkunde versteht man dabei ein Spektrum von Methoden und Maßnahmen, die mit Mitteln aus der Natur arbeiten, wie Wärme, Kälte, Wasser, Licht, Luft, Erde, Pflanzen und Nahrung, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Dabei sollen natürliche Reize gezielt eingesetzt werden, um körpereigene Reaktionen anzustoßen. Typische Anwendungen umfassen etwa Phytotherapie (Heilpflanzenkunde), Hydrotherapie (Wasserheilkunde in Form von Bädern oder Güssen), Bewegungstherapie, Ernährungstherapie sowie Ordnungs- oder Regulationstherapie

(Maßnahmen zur Lebensbewältigung und Stressreduktion). All diese Verfahren nutzen die Elemente der Natur, um den Organismus anzuregen und ins Gleichgewicht zu bringen.

## Anwendung natürlicher Heilmethoden

Die Bedeutung natürlicher Heilmethoden liegt auch darin, dass sie als »sanfte Medizin« gelten. Naturheilkundliche Verfahren verwenden natürliche Mittel statt chemischer Medikamente und haben meist keine oder nur geringe Nebenwirkungen. Sie können vorbeugend eingesetzt werden und eignen sich besonders zur Begleitung von Behandlungen chronischer Leiden. Beispielsweise wird in der Pflanzenheilkunde bei Magenbeschwerden Kamillentee empfohlen, bei Unruhezuständen kommt Baldrian zum Einsatz – also altbewährte Hausmittel, deren Wirksamkeit auch wissenschaftlich untermauert ist.

In der traditionellen Medizin spielt die Individualisierung der Therapie eine entscheidende Rolle: Naturheilkundler stellen ein auf den einzelnen Menschen und seine Beschwerden zugeschnittenes Heilprogramm zusammen. So werden beispielsweise in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) individuelle Kräuterrezepturen für Patienten zusammengestellt, um das innere Gleichgewicht von Yin und Yang wiederherzustellen.

## Weltweit zunehmende Bedeutung

Weltweit gesehen hat die Heilung mit der Kraft der Natur eine enorme Bedeutung. In vielen Kulturen ist die traditionelle Medizin tief verwurzelt, von der Ayurveda-Heilkunst in Indien über die chinesische Kräutermedizin bis zur afrikanischen und lateinamerikanischen Ethnomedizin. Laut WHO nutzen heute in einigen Ländern bis zu 80 Prozent der Bevölkerung primär traditionelle Heilverfahren zur Gesundheitsversorgung. Selbst in industrialisierten Ländern greifen viele Menschen auf komplementäre oder naturheilkundliche Methoden zurück, zum Beispiel etwa 42 Prozent in den USA, etwa 49 Prozent in Frankreich und etwa 70 Prozent in Deutschland. Dies unterstreicht die anhaltende Bedeutung natürlicher Heilmethoden als leicht verfügbare, kulturell vertraute und oft kostengünstige Gesundheitsressource. In jüngerer Zeit erfährt die Naturheilkunde zudem Aufwind durch das wachsende Interesse an nachhaltiger, ganzheitlicher Gesundheit. Viele sehen in ihr einen Weg, sanft und im Einklang mit der Umwelt zu heilen, ein Aspekt, der angesichts von Klimakrise und Ressourcenverbrauch immer relevanter wird.

## Jeder Mensch ist sein eigener Arzt

Ein Kernprinzip alternativmedizinischer Perspektiven lautet: Heilung kommt von innen. In der Naturheilkunde wird der Mensch ermutigt, Eigenverantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Man könnte folgenden Slogan formulieren: »Jeder Mensch ist sein eigener Arzt und die Mediziner können ihm nur dabei helfen, dies so gut wie möglich zu sein.« Diese Aussage betont, dass Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten im Idealfall Partner auf Augenhöhe sind, die den Patienten anleiten und unterstützen, aber die eigentliche Heilungskraft im Patienten selbst liegt.

Der Körper verfügt über angeborene Selbstheilungskräfte, die es zu aktivieren gilt. Symptome einer Krankheit werden in der Naturheilkunde oft als Signal dafür gesehen, dass der Organismus versucht, sich selbst zu helfen und das Gleichgewicht wiederherzustellen. Anstatt diese Signale nur zu unterdrücken und einzelne Symptome zu bekämpfen, zielt der naturheilkundliche Behandler darauf ab, die Ursachen zu finden und die Selbstregulation zu stärken.

## Heile dich selbst

Die Idee der Selbstheilung hat sowohl einen biologischen als auch einen geistig-seelischen Aspekt. Biologisch betrachtet besitzt unser Körper Mechanismen zur Regeneration: Wunden heilen von selbst, das Immunsystem bekämpft eigenständig Erreger – und gebrochene Knochen wachsen wieder zusammen. Naturheilkunde will diesen Prozessen optimale Bedingungen schaffen. Der Heilpraktiker oder naturheilkundliche Arzt sieht seine Rolle darin, Hindernisse für die Genesung zu beseitigen und Heilimpulse zu geben. Das kann bedeuten, dem Patienten geeignete Mittel aus der Natur zu verabreichen (zum Beispiel entzündungshemmende Kräuter) oder Lebensgewohnheiten zu ändern, welche die Heilung blockieren. Dieses Prinzip, in der Naturheilkunde »Vis medicatrix naturae« genannt – die heilende Kraft der Natur – drückt das tiefe Vertrauen in die Weisheit des Körpers aus.

## Die Rolle der Eigenverantwortung

Gleichzeitig spielt die mentale und emotionale Komponente eine große Rolle. Jeder Mensch kann durch seine Einstellung und sein Verhalten den Heilungsverlauf beeinflussen. Positive Erwartung, also der Glaube an die Genesung, und aktives Mitwirken am Gesundwerden können Heilungsprozesse nachweislich beschleunigen. Naturheilkundliche Therapeuten beziehen den Patienten daher als aktiven Part mit in den Heilungsprozess ein. Sie geben Ratschläge zur Selbsthilfe, zum Beispiel, wie man durch Entspannungstechniken Stress abbaut oder durch ein Ernährungstagebuch nachteilige Muster selbst erkennt.

Der ganzheitliche Ansatz appelliert an die aktiven Kräfte des Individuums: Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf, seelische Ausgeglichenheit – all das liegt zu einem guten Teil in der eigenen Verantwortung. Die Therapie wird somit zu einer Kooperation, das bedeutet, der Behandler klärt auf und begleitet seinen Patienten (das lateinische »docere« – Lehren – ist ein weiterer Grundsatz der Naturheilkunde), während der Patient informierte Entscheidungen trifft und konsequent an seiner Gesundheit mitarbeitet. Diese Haltung fördert nicht nur die Autonomie des Patienten, sondern auch dessen Bewusstsein für den eigenen Körper. Viele naturheilkundliche Konzepte – ob Yoga-Übungen, Atemtechniken, Kneipp-Anwendungen oder Heilkräutertees – lassen sich nach Anleitung zuhause weiterführen. So wird die Person befähigt, sich im Alltag selbst zu stärken.

## Der mündige Patient

Selbstfürsorge und Prävention sind zentrale Elemente in der Naturheilkunde: Jeder kann täglich etwas für seine Gesundheit tun und damit Arzt im eigenen Interesse sein. Wichtig ist jedoch der Hinweis, dass Eigenverantwortung nicht Allverantwortung bedeutet, denn nicht alles liegt in unserer Kontrolle. Naturheilkundliche Behandler betonen, dass man unterstützend viel erreichen kann, schwere Erkrankungen aber dennoch professionelle medizinische Betreuung erfordern. Die moderne Naturheilkunde sieht sich daher nicht als Konkurrenz zur Schulmedizin, sondern als Ergänzung. Im besten Falle entsteht so ein mündiger Patient, der medizinisch aufgeklärt ist und im Einklang mit dem Behandler kluge Entscheidungen für seine Gesundheit trifft.



Abbildung 1.2: Gesund leben

## Warum der Lebensstil so eine große Rolle spielt

Unsere tägliche Lebensweise hat einen enormen Einfluss auf Gesundheit und Krankheit. Aus naturheilkundlicher Sicht sind Ernährung, Bewegung, seelisches Befinden und Umweltfaktoren die tragenden Säulen der Gesundheit. Oft wird dies mit einem ganzheitlichen Lebensstilkonzept gleichgesetzt. Einer der berühmtesten Verfechter eines gesunden Lebensstils war Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897). Er gilt als Mitbegründer der modernen Naturheilkunde und entwickelte ein ganzheitliches Heilkonzept, das auf fünf Säulen beruht: Wasseranwendung (Hydrotherapie), Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Bewegung, Ernährung und Lebensordnung (Balance von Körper und Geist). Kneipp erkannte, dass eine naturnahe Lebensweise das Immunsystem stärkt und vielen Krankheiten vorbeugen kann. Bis heute sind Kneipp-Kuren mit Wechselduschen, Wassertreten, Kräuteranwendungen,

ausgewogener Kost und geregelter Tagesablauf beliebt, um die Abwehrkräfte anzukurbeln und das Wohlbefinden zu steigern.

## Der Einfluss von Ernährung und Bewegung

Ernährung wird in der Naturheilkunde als ein wesentlicher Schlüssel zur Gesundheit betrachtet. »Lasst Nahrung eure Medizin sein und Medizin eure Nahrung« – dieses Hippokrates zugeschriebene Sprichwort bringt es auf den Punkt. Viele alternativmedizinische Ansätze raten zu naturbelassener Vollwertkost, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist, um den Körper optimal zu versorgen und Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Ungesunde Ernährungsweisen, wie zu viel Zucker, industriell verarbeitete Lebensmittel oder Alkohol im Übermaß, gelten als Nährboden für chronische Krankheiten. Dem setzt die Naturheilkunde gezielte Ernährungstherapien entgegen wie etwa Heilfasten oder spezielle Diäten zur Darmsanierung und Entgiftung. Für einige traditionelle Ansätze gibt es inzwischen eine wissenschaftliche Bestätigung, andere werden noch erforscht. So wissen wir heute, dass eine mediterrane Ernährung Entzündungen hemmen kann, und dass Fasten den Stoffwechsel positiv beeinflusst. Naturheilkundler integrieren dieses Wissen in ihr Behandlungskonzept und verbinden es mit individuell abgestimmten Empfehlungen.

Auch Bewegung ist ein elementarer Lebensstilfaktor. Regelmäßige körperliche Aktivität, wie Spaziergehen, Gymnastik, Yoga oder Ausdauersport, hält Herz und Kreislauf in Schwung, verbessert die Stoffwechselprozesse und hebt die Stimmung. In der Naturheilkunde werden Bewegungstherapien gezielt eingesetzt, um zum Beispiel die Gelenkfunktion zu verbessern oder den Lymphfluss anzuregen.

## Auch Stress und Umwelt spielen eine Rolle

Gleichzeitig wird auf ausreichende Erholungsphasen geachtet: Chronischer Stress gilt als Krankmacher, der das Immunsystem schwächt und hormonelle Dysbalancen verursacht. Daher betont die Naturheilkunde Methoden der Stressbewältigung, wie Atemübungen, Meditation, autogenes Training oder einfach das bewusste Erleben von Ruhe in der Natur. Waldbaden (Shinrin Yoku), ein Trend aus Japan, ist hierfür ein gutes Beispiel: Der achtsame Aufenthalt im Wald senkt nachweislich Stresshormone und Blutdruck und verbessert die Stimmung. Naturheilkundler begrüßen die Möglichkeiten der neuen Natur- und Waldmedizin als zeitgemäße Erweiterung traditioneller Therapien. Insgesamt zielt die Lebensordnungstherapie darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, denn nur in einem ausgeglichenen Gesamtsystem können die Selbstheilungskräfte optimal wirken.

Nicht zuletzt spielt die Umwelt eine Rolle, sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Wir sind Teil unserer Umwelt; das heißt, ohne Erde, Wasser, Luft und Sonne können wir nicht leben. Besonders frische Luft und sauberes Wasser sind Grundlagen der Gesundheit, die von der Naturheilkunde seit jeher wertgeschätzt werden – man denke nur an Luftkuren im Hochgebirge oder Trinkkuren an Heilquellen. Andererseits können Umweltbelastungen wie Luftverschmutzung, Schadstoffe in Nahrungsmitteln oder chronischer Lärm unseren Organismus belasten.

Alternativmedizinische Konzepte versuchen, die körpereigenen Entgiftungsmechanismen zu unterstützen und die Selbstheilungskräfte zu stärken, um solche Belastungen zu reduzieren – zum Beispiel durch Schwitzkuren in der Sauna, Ausleitungsverfahren wie Schröpfen oder Aderlass in der traditionellen Naturheilkunde oder Leberkuren mit Kräutern. Darüber hinaus wird Prävention groß geschrieben: Ein naturverbundener Lebensstil bedeutet oft auch einen umweltbewussten Lebensstil. Wer zum Beispiel Bio-Lebensmittel bevorzugt, achtet meist auch auf sauberes, schadstofffreies Wasser, meidet überflüssige Chemikalien im Alltag, bevorzugt ein gesundes Wohnklima und schützt auf diese Weise sich und die Natur gleichermaßen.

## Naturheilkunde als medizinische Disziplin

Als medizinische Disziplin hat die Naturheilkunde eine lange, wechselhafte Geschichte, auf die ich im zweiten Teil des Buches explizit eingehen werde. Ihre Wurzeln reichen bis in die Antike: Hippokrates von Kos (etwa 460-370 vor Christus) legte mit seiner Lehre der vier Säfte und der Diätetik den Grundstein einer naturgemäßen Heilkunde. In Antike und Mittelalter war es selbstverständlich, auf naturgemäße Lebensweise zu setzen, so wurden im Krankheitsfall vor allem Diät, Kräuter und physikalische Anwendungen (Bäder, Wickel) verordnet. Im 16. Jahrhundert betonte Paracelsus die Bedeutung der Natur und der Lebenskraft im Heilungsprozess. Dennoch geriet mit dem Aufkommen der modernen naturwissenschaftlichen Medizin im 18. und 19. Jahrhundert traditionelles Heilwissen ins Abseits.

Die eigentliche Naturheilkunde-Bewegung formierte sich im 19. Jahrhundert als Gegenströmung zur stärker werdenden universitären, wissenschaftsorientierten Schulmedizin. In dieser Zeit wirkten Pioniere wie Vincent Prißnitz (1799-1851), der mit seinen Kaltwasser-Kuren Furore machte, oder Sebastian Kneipp, der ab 1850 seine ganzheitlichen Kuren populär machte. Kneipps Erfolge sprachen sich europaweit herum, sein 1889 erschienenes Buch *Meine Wasserkur* und Nachfolgeschriften begründeten seinen Ruf als »Wasserdoktor«. Auch Friedrich Eduard Bilz veröffentlichte 1888 ein erfolgreiches Kompendium mit dem Titel *Das neue Heilverfahren*, das naturgemäße Heilmethoden popularisierte. Um diese Zeit entstanden vielerorts Naturheilvereine und Kuranstalten, in denen sich Bürger nach dem Motto »Natur tut gut« behandeln ließen. Die Naturheilkunde-Bewegung war oft auch mit Reformideen wie Vegetarismus oder Lichtluftbädern verbunden, die eine natürliche Lebensweise propagierten.

## Entwicklung im 20. Jahrhundert

Parallel entwickelte sich Anfang des 20. Jahrhunderts in den USA der Begriff »Naturopathy«, maßgeblich vorangetrieben vom aus Deutschland ausgewanderten Benedict Lust. Er gründete in New York 1901 die erste Schule für Naturheilkunde und prägte den Begriff in der amerikanischen Medizin. Während im deutschsprachigen Raum Naturheilverfahren teilweise in ärztliche Praxis integriert wurden, entstand in den USA eine eigenständige Profession der Naturopathic Doctors (ND), mit eigenen Colleges und Lizenzen in einigen Bundesstaaten.



Benedict Lust war ein deutscher Amerikaner, der als einer der Gründer der Naturheilkunde in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts gilt. Geboren am 3. Februar 1872 in Michelbach in Deutschland, begann Lust seine Karriere als Naturheilkundler 1896 mit der Eröffnung eines Gesundheitszentrums und eines Reformhauses in New York City. Er eröffnete auch die New York School of Massage und die American School of Chiropractic und veröffentlichte mehrere Zeitschriften auf Deutsch und Englisch, die Hydrotherapie und natürliche Heilmethoden propagierten. Lust gründete 1901 die American School of Naturopathy in Manhattan und war der einzige Präsident der Organisation. 1919 löste er die Naturopathic Society of America auf und gründete die American Naturopathic Association. Benedict Lust wird oft als »Vater der amerikanischen Naturheilkunde« bezeichnet und hat durch seine Bemühungen, die Naturheilkunde zu fördern und zu organisieren, einen enormen Einfluss auf die Entwicklung natürlicher Heilmethoden genommen.

In Deutschland erlebte die Naturheilkunde Anfang des 20. Jahrhunderts Höhen und Tiefen. 1928 wurde die »Deutsche Gesellschaft für Naturheilkunde« gegründet. Die Nationalsozialisten versuchten später, traditionelle Heilmethoden für ihre Ideologie zu vereinnahmen im Sinne einer »Neuen Deutschen Heilkunde«. In dieser Zeit (1939) entstand auch das Heilpraktikergesetz, das bis heute die Ausübung der Heilkunde durch Nichtärzte regelt und die entscheidende gesetzliche Grundlage für den Beruf des Heilpraktikers bildet.

Nach dem Krieg fristete die Naturheilkunde zunächst eher ein Nischendasein neben der hoch technisierten Schulmedizin. Doch in den 1970er-Jahren kam es zu einer Renaissance: Angeregt durch die Wellness-Bewegung, die Hinwendung zu »sanfteren« Therapien und auch durch Impulse aus fernöstlicher Medizin (Akupunktur, Traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda) wurden Naturheilverfahren wieder populärer.



Die Deutsche Gesellschaft für Naturheilkunde (DGNHK) ist eine wissenschaftlich-medizinische Fachgesellschaft, die sich der Förderung der Naturheilkunde widmet. Ihr Ziel ist es, die klassischen Naturheilverfahren der traditionellen europäischen Medizin in den Bereichen Forschung, Lehre, klinischer Anwendung und methodischer Weiterentwicklung zu unterstützen. Die DGNHK fördert die therapeutische Anwendung und Erforschung von Naturheilverfahren wie Ordnungstherapie, Ernährungstherapie, Phytotherapie, Hydrotherapie und Bewegungstherapie. Sie ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) und beteiligt sich an der Erstellung von Leitlinien in verschiedenen medizinischen Bereichen.

## Anerkennung und Integration

In den letzten Jahrzehnten hat die Naturheilkunde schrittweise ihren Platz im Gesundheitswesen zurückerobert. Zunächst wurden wissenschaftliche Grundlagen für klassische Naturheilverfahren erarbeitet und deren Wirksamkeit erforscht. Dadurch fanden einige Methoden auch Eingang in die etablierte Medizin. Heute gehören Anwendungen nach Kneipp, bestimmte Phytopharmaka (pflanzliche Arzneimittel) sowie Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation in vielen Kliniken und Reha-Einrichtungen zum etablierten Angebot. Man spricht hier von Komplementärmedizin, wenn naturheilkundliche Verfahren ergänzend zur konventionellen Therapie eingesetzt werden.

Das Konzept der Integrativen Medizin verbindet gar beide Welten: Schulmedizin und Naturheilkunde werden zum Wohl des Patienten kombiniert, um ein ganzheitliches Behandlungskonzept zu schaffen. Dabei nutzt man Naturheilverfahren etwa, um Nebenwirkungen schulmedizinischer Therapien zu lindern oder um die allgemeine Konstitution zu stärken.

In Deutschland erkennen immer mehr Ärzte den Nutzen dieser Kombination, die Zahl der Mediziner mit naturheilkundlicher Zusatzqualifikation steigt kontinuierlich. Rund 14.000 Ärzte sind hierzulande in Fachgesellschaften für Naturheilverfahren organisiert. Gesetzliche Krankenkassen erstatten teilweise Leistungen wie Heilpflanzenpräparate oder Akupunktur bei bestimmten Indikationen. Dennoch ist nicht jedes alternativmedizinische Verfahren wissenschaftlich anerkannt – und Methoden wie Klassische Homöopathie werden weiterhin kritisch betrachtet oder sogar abgelehnt. Dies geht auf den bislang fehlenden Nachweis einer spezifischen Wirksamkeit (über den Placeboeffekt hinaus) zurück.

Insgesamt jedoch ist die Tendenz klar: Naturheilkunde wird zunehmend salonfähig, insbesondere dort, wo evidenzbasierte Studien Wirksamkeit belegen oder wo Patienten einen Zusatznutzen erfahren. Internationale Organisationen wie die WHO betonen ebenfalls, dass traditionelle und komplementäre Medizin einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung leisten kann und deren Integration wert ist, gefördert zu werden.

## Ausbildungsmöglichkeiten

Wer Naturheilkunde praktizieren möchte, hat je nach Vorbildung verschiedene Möglichkeiten. Ärzte können in Deutschland nach ihrer Facharztausbildung die Weiterbildung »Naturheilverfahren« absolvieren, die von den Landesärztekammern anerkannt ist. Diese umfasst spezialisierte Kurse und Hospitationen, in denen Kenntnisse in Phytotherapie, Hydrotherapie, Bewegungstherapie, Ernährungstherapie und weiteren Verfahren vermittelt werden. Nach bestandener Prüfung dürfen sie die Zusatzbezeichnung führen und naturheilkundliche Methoden in ihre ärztliche Tätigkeit integrieren.

An einigen Universitäten existieren inzwischen Lehrstühle und Institute für Naturheilkunde oder Komplementärmedizin wie etwa an der Charité Berlin (Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde) oder der Universität Duisburg-Essen (Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin). Seit 2003 sind naturheilkundliche Inhalte auch Bestandteil des Medizinstudiums in Deutschland (Querschnittsbereich »Rehabilitation, Physikalische Medizin und Naturheilverfahren«) und im Staatsexamen prüfungsrelevant. Dies zeigt die wachsende akademische Verankerung.

Für Nicht-Ärzte bietet sich in Deutschland der Weg des Heilpraktikers. Heilpraktiker sind aufgrund des Heilpraktikergesetzes berechtigt, Heilkunde auszuüben, sofern sie eine amtsärztliche Überprüfung bestanden haben. Viele Heilpraktiker absolvieren zuvor eine mehrjährige Ausbildung an privaten Heilpraktikerschulen, an denen Anatomie, Physiologie, Pathologie und eine große Auswahl an Naturheilverfahren gelehrt werden. Mit etwa 47.000 praktizierenden Heilpraktikern (Stand 2023) stellen sie ein wichtiges Standbein der alternativen Versorgung dar.

Heilpraktiker spezialisieren sich oft auf bestimmte Richtungen wie zum Beispiel Homöopathie, Osteopathie, Pflanzenheilkunde oder Traditionelle Chinesische Medizin und arbeiten

freiberuflich in eigenen Praxen. Laut Umfragen genießen Heilpraktiker großes Vertrauen bei ihren Patienten und füllen Lücken dort, wo schulmedizinische Angebote (etwa Zeit für ausführliche Beratungen) fehlen.



Die Ausbildung von Heilpraktikern ist staatlich nicht reglementiert, lediglich die amtsärztliche Überprüfung der Gesundheitsämter ist staatlich organisiert. Dieser Umstand führt immer wieder zur Kritik und wirft die Frage auf, ob Heilpraktiker genügend Sachkompetenz in ihrer Praxis nachweisen können. Tatsache ist aber, dass die schriftliche und mündlich-praktische Heilpraktikerprüfung nicht bestanden werden kann, wenn keine umfangreichen und soliden medizinischen Kenntnisse erworben wurden. Dies wiederum ist in der Regel nur mit dem mehrjährigen Besuch einer entsprechenden Heilpraktikerschule möglich. Die Gesamtausbildungszeit eines Heilpraktikers inklusive der naturheilkundlichen, alternativ- oder komplementärmedizinischen Spezialisierung liegt in den meisten Fällen bei vier bis fünf Jahren, je nach Methode (Osteopathie, Homöopathie) auch weit darüber. Wer als Heilpraktiker in eigener Praxis Patienten diagnostizieren und eigenständig behandeln möchte, benötigt also fundierte Kenntnisse im medizinischen wie im therapeutischen Bereich, die im Zweifelsfall auch nachgewiesen werden müssen (siehe hierzu auch mein Buch *Heilpraktikerprüfung für Dummies*).

## Abgrenzung zur Schulmedizin

Trotz Annäherung bleibt die Naturheilkunde in mancher Hinsicht ein alternatives Paradigma zur konventionellen Medizin, mit eigenen Stärken und Grenzen. Schulmedizin als evidenzbasierte, akademische Medizin fokussiert primär auf das Erkennen und Behandeln von Krankheiten, das bedeutet, sie arbeitet organ- und symptomorientiert, nutzt hochwirksame Medikamente, Chirurgie und apparative Diagnostik. Die Naturheilkunde dagegen hat die Gesundheit und deren Stärkung im Fokus. Sie betrachtet den Menschen als Ganzes (Körper, Geist und Seele) und strebt an, das verlorene Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen. Krankheitsursachen werden umfassend betrachtet in Form von körperlicher Veranlagung, Lebensführung oder seelischen Belastungen und entsprechend ganzheitlich angegangen.

Während die Schulmedizin bei einer Erkrankung oft direkt eingreift, indem sie Erreger abtötet, Defekte operiert oder Hormone substituiert, setzt die Naturheilkunde gezielt beim inneren Milieu an, indem sie das Immunsystem stärkt, die Entzündungsbereitschaft durch Lebensstilveränderung reduziert und gezielt Heilreize setzt. Dabei ergänzen sich beide Ansätze durchaus: Akute, tendenziell lebensbedrohliche Zustände wie zum Beispiel bakterielle Lungenentzündungen sind Domäne der Schulmedizin, aber begleitend kann Naturheilkunde mit natürlichen Mitteln die Genesung unterstützen. Umgekehrt kann eine naturheilkundliche Prävention dafür sorgen, dass eine schulmedizinische Behandlung erst gar nicht notwendig wird.

## Patientenbeziehung und Evidenz

Ein weiterer Unterschied liegt in der Beziehung zum Patienten. In der Alternativmedizin wird in der Regel deutlich mehr Zeit für die Anamnese (Befunderhebung) aufgewendet und es

gibt einen dialogorientierten Umgang. Der Patient wird als aktiver und gleichberechtigter Partner verstanden. Schulmedizin ist im Klinikalltag oft technisch-apparativ geprägt und zeitlich eng getaktet, was keineswegs Desinteresse bedeutet, aber strukturell anders abläuft.

Auch die Evidenz spielt eine große Rolle: Schulmedizin verlangt den Nachweis der Wirksamkeit durch Studien (randomisiert, Placebo-kontrolliert), während naturheilkundliche Verfahren oft auf heilkundlichen Erkenntnissen und Erfahrungen fußen, die erst allmählich wissenschaftlich untersucht werden. Hier findet aber ein Wandel statt: Immer mehr Studien zu Phytotherapie, Akupunktur oder Ernährung liefern Daten, sodass sich die Evidenzlücke verkleinert. Allerdings lassen sich nicht alle Heilverfahren mit den von der modernen Medizin anerkannten wissenschaftlichen Methoden überprüfen. Ein bekanntes Beispiel hierfür ist die Klassische Homöopathie, die ihre eigene Methodik und ihre eigenen Wirkungsnachweise hat.

## Gemeinsame Ziele und Kooperation

Insgesamt kann man sagen, Naturheilkunde und Schulmedizin verfolgen das gemeinsame Ziel, Gesundheit wiederherzustellen, gehen aber unterschiedliche Wege. Die Abgrenzungstendenzen werden in jüngerer Zeit kleiner, zugunsten von beiderseitigen Integrationsbemühungen: Wo früher ein »Entweder–oder« war, setzt sich heute oft ein »Sowohl–als auch« durch, sofern die Methoden sicher und für den Patienten sinnvoll sind. Wichtig bleibt, die Grenzen zu erkennen. Naturheilkunde ist kein Ersatz für Notfallmedizin, aber ein wertvoller Ansatz zur Förderung von Gesundheit und Prävention oder zur Behandlung von Patienten mit chronischen Erkrankungen. Die Schulmedizin wiederum profitiert von der naturheilkundlichen Perspektive, indem sie den Menschen hinter der Krankheit stärker in den Mittelpunkt rückt.



**Abbildung 1.3:** Medizin der Zukunft

## Die Medizin der Zukunft

Der Blick in die Zukunft der Gesundheitsversorgung lässt erahnen, dass Naturheilkunde eine wichtige Rolle spielen wird. Chronische Zivilisationskrankheiten, steigende Lebenserwartung und der Wunsch der Menschen nach sanfteren, ganzheitlichen Therapien fördern ein Umdenken im Medizinsystem. Naturheilkundliche und alternativmedizinische Konzepte bieten hier großes Potenzial. Die Weltgesundheitsorganisation hat dies erkannt und rief 2023 den ersten globalen Gipfel zur traditionellen Medizin ins Leben, um Wege auszuloten und traditionelles Heilwissen stärker für »Health for All« nutzbar zu machen.

Dr. Tedros Ghebreyesus, Generaldirektor der WHO, betont, die traditionelle Medizin könne eine wichtige katalytische Rolle dabei spielen, die Gesundheitsversorgung für alle zu erreichen. Ihre Integration in die Regelversorgung – vor allem von sicheren Verfahren auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Evidenz – könne helfen, Versorgungslücken für Millionen Menschen zu überbrücken. Es wäre ein wichtiger Schritt hin zu menschengerechten und ganzheitlichen Ansätzen für Gesundheit und Wohlbefinden. Sein Statement unterstreicht, dass die Zukunft in einer evidenzbasierten Integration liegt: Naturheilkunde soll nicht im Widerspruch zur Wissenschaft stehen, sondern durch Forschung untermauert und sinnvoll eingebettet werden.

## Der präventive Ansatz

Ein großer Pluspunkt der Naturheilkunde für die Zukunft ist ihr präventiver Ansatz. Angesichts explodierender Kosten durch chronische Erkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose oder Burn-out rücken Lebensstil- und Präventionsmedizin in den Vordergrund. Hier ist die Naturheilkunde Vorreiter: Was heute als »Lifestyle Medicine« in Form von gesunder Ernährung, Bewegung und Stressmanagement propagiert wird, praktiziert die Naturheilkunde seit je her.

Die Medizin der Zukunft dürfte daher viel stärker auf Krankheitsvermeidung ausgerichtet sein, indem Patienten angeleitet werden, eigenverantwortlich für ihre Gesundheit zu sorgen. Naturheilkundliche Programme zum Abbau von Risikofaktoren wie Gewichtsmanagement, Rauchstopp mit naturheilkundlicher Begleitung oder Fastenkuren bei metabolischem Syndrom könnten breiteren Einsatz finden. Auch bei der Bewältigung globaler Gesundheitskrisen zeigen sich Chancen. Die Covid-19-Pandemie hat verdeutlicht, wie wichtig ein stabiles Immunsystem und vorbeugende Maßnahmen sind.

Ebenso führt der Klimawandel zu neuen Herausforderungen wie Hitzestress und Allergien. Hier können natürliche Anpassungsstrategien wie Hydrotherapie bei übermäßiger Hitze oder Pflanzenheilkunde bei Allergien hilfreich sein. Darüber hinaus ist Naturheilkunde in vielen Bereichen ressourcenschonend und umweltverträglich – ein nicht zu unterschätzender Vorteil für nachhaltige Gesundheitssysteme in Zeiten der Klima- und Umweltkrise.

## Trend zur Personalisierung

Ein weiterer Trend ist die fortschreitende Personalisierung der Medizin. Dank Genomik und moderner Diagnostik kann man Therapien immer genauer auf Individuen zuschneiden.

Interessanterweise war Individualisierung schon immer ein Prinzip der Naturheilkunde: Jeder Mensch ist anders, und die Behandlung wird genau auf den Konstitutionstyp, das innere Milieu und die Lebensumstände des Patienten abgestimmt.

In Zukunft könnten sich High-Tech-Medizin und Naturheilkunde verzahnen, etwa wenn digitale Gesundheitsassistenten Menschen helfen, ihre Lebensstil-Daten auszuwerten, und ihnen dann personalisierte naturheilkundliche Empfehlungen geben – zum Beispiel welche Ernährung zum Stoffwechselprofil passt oder welche Kräuter bei dem jeweils individuellen Stressmuster hilfreich sind. Auch Künstliche Intelligenz könnte traditionelle Rezepturen analysieren und neue Einsatzgebiete für alte Heilpflanzen erschließen. Die moderne Forschung in der Ethnopharmakologie entdeckt bereits Wirkstoffe in altbekannten Pflanzen, die als Grundlage für neue Medikamente dienen. So trägt die Naturheilkunde indirekt zu pharmazeutischen Innovationen bei – man denke an Aspirin, das auf den in Weidenrinde enthaltenen Wirkstoff Salicylsäure zurückgeht, oder an aktuelle Forschungen zu Kurkuma oder Ingwer. Hier liegt enormes Potenzial, Brücken zwischen alter Heilkunst und neuer Wissenschaft zu schlagen.

## Das Modell der Integrativen Medizin

In der Versorgungsrealität von morgen wird vermutlich das Modell der Integrativen Medizin stark an Bedeutung gewinnen. Integrative Medizinzentren, in denen Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Psychologen Hand in Hand arbeiten, könnten flächendeckend entstehen. Patienten erhalten dort eine kombinierte Betreuung: Akute Probleme werden schulmedizinisch angegangen, während gleichzeitig naturheilkundliche Maßnahmen für das allgemeine Befinden und die langfristige Gesundung sorgen. Diese »best of both worlds«-Philosophie verspricht eine humanere, ganzheitlichere Versorgung.

Erste Schritte sind bereits sichtbar, denn in vielen Kliniken gibt es heute bereits Zusatzangebote wie Akupunktur, Kunst- oder Musiktherapie und Ernährungsberatung. Onkologische Zentren setzen Komplementärmedizin ein, um die Lebensqualität von Krebspatienten zu verbessern wie zum Beispiel Misteltherapie. Die Patientennachfrage treibt diese Entwicklung voran, denn immer mehr Menschen wünschen sich ganzheitliche Betreuung und möchten Mitspracherecht in der Therapieauswahl. Laut WHO suchen Patienten weltweit nach mehr Selbstbestimmung und personalisierter, mitfühlender Gesundheitsversorgung, weshalb die Nachfrage nach traditionellen und komplementären Ansätzen kontinuierlich wächst. Die Medizin der Zukunft wird darauf reagieren müssen, indem sie solche Angebote integriert.

## Zukunftsansichten

Abschließend lässt sich sagen, dass Naturheilkunde als alternativmedizinische Perspektive hervorragende Chancen hat, die Zukunft der Medizin mitzugestalten. Ihre Prinzipien der Prävention, der Ganzheitlichkeit, der Naturverbundenheit von Heilmitteln und des Patienten-Empowerments zielen genau in die Bereiche, die ein zukunftsfähiges Gesundheitssystem benötigt. Es wird allerdings darauf ankommen, die Wirksamkeit der Methoden weiter wissenschaftlich zu untermauern und Qualitätsstandards zu sichern. Gelingt dies, kann die Vision vom »Heilen mit der Kraft der Natur« ein wichtiger Bestandteil der Medizin von morgen sein; zum Wohle der Menschen und in Einklang mit der Natur.

