

Blödsinn auf den Leim geht, aber dennoch offen bleiben, um nicht Gefahr zu laufen, Wichtiges zu verpassen. Das ist nicht immer leicht, vor allem nicht, wenn es um das oft heiß diskutierte Thema der »Alternativmedizin« geht.

Sachliche Aufklärung tut not

In diesem Bereich gibt es die einen, die alles hochjubeln, was alternativ erscheint, und die anderen, die alles verdammen, nur weil es ihrer Meinung nach aus der falschen Ecke kommt. Aus meiner Sicht haben beide Lager trotz aller Gegensätze einiges gemeinsam:

- Sie argumentieren oft emotional.
- Sie ignorieren meist die Argumente der Gegenseite.

- Sie sind nicht wirklich an der Evidenz interessiert.
- Sie haben die Botschaft von Carl Sagan nicht verstanden.
- Sie haben letztlich unrecht.

BABYLONISCHE BEGRIFFSVIELFALT

- Alternativmedizin
- Außenseitermedizin
- Integrative Medizin
- Ganzheitliche Medizin
- Komplementärmedizin
- Naturheilkunde

Die Begriffe sind zwar nicht unbedingt gleichbedeutend, sie decken jedoch sehr ähnliche Bereiche ab und werden oft synonym gebraucht. In diesem Buch verwende ich den Begriff

»Alternativmedizin«, weil er der gebräuchlichste ist (dies, obschon ich andernorts argumentiert habe, dass es Alternativmedizin eigentlich gar nicht gibt: ² Falls ein Verfahren erwiesenermaßen wirkt, gehört es zweifellos zur evidenzbasierten Medizin, und falls nicht, gehört es wohl eher in den Mülleimer).

Auf die lange und mühsame Debatte, was Alternativmedizin ist, möchte ich hier nicht im Detail eingehen. Wie immer man sie auch definieren mag, sie ist MEDIZIN! Und das heißt, dass die Spielregeln der Medizin auch in der Alternativmedizin gelten müssen. Und das wiederum bedeutet, dass nicht unsere Emotionen, Vorurteile et cetera den Wert oder Unwert alternativmedizinischer Verfahren bestimmen, sondern dass der beste

Maßstab hierfür immer die Evidenz ihrer Wirksamkeit und Unbedenklichkeit ist, also die Gewissheit aufgrund von (wissenschaftlichen) Fakten (mehr dazu siehe [≥](#)).

In der Medizin spricht die Evidenz für sich und braucht weder enthusiastische Befürworter noch ewige Neinsager. Aber leider sind wir heute noch weit davon entfernt, die Alternativmedizin sachlich zu betrachten und auf der Basis der harten Daten zu schätzen oder abzulehnen. Tag für Tag werden wir bombardiert mit Fehlinformationen, Fake News, plumper Werbung und falschen Heilsversprechen.

Fundierte Information tut Not

Wer sich die Mühe macht, »Alternativmedizin« zu googeln, wird feststellen, dass es über eine Million Internetseiten gibt, die

alternativmedizinische Produkte oder Verfahren anpreisen. Verschiedene Forschergruppen haben diese Informationen wiederholt systematisch analysiert, und das Ergebnis war deprimierend einhellig. Ich schätze aufgrund dessen, dass die meisten dieser Internetseiten Unsinn verbreiten und letztlich die Gesundheit derjenigen gefährden, die den Inhalt für bare Münze nehmen. Bei Büchern ist die Lage kaum anders. Derzeit können Sie zwischen Hunderten von Büchern zur Alternativmedizin wählen. Sehr viele wurden von Autoren verfasst, die dieses oder jenes Verfahren wie Sauerbier anpreisen, jedoch keine Ahnung von der Evidenz zu haben scheinen. Ich finde das schlicht und ergreifend verantwortungslos. Aber kritisieren kann jeder – besser machen dagegen kaum einer! Daher war ich freudig überrascht, als mich