

Edzard Ernst

Heilung oder Humbug?

150 alternativmedizinische Verfahren
von Akupunktur bis Yoga



SACHBUCH

 Springer

Heilung oder Humbug?

Edzard Ernst

Heilung oder Humbug?

150 alternativmedizinische Verfahren
von Akupunktur bis Yoga

 Springer

Edzard Ernst
Cambridge, UK

ISBN 978-3-662-61708-3 ISBN 978-3-662-61709-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61709-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

The translation was done with the help of artificial intelligence (machine translation by the service DeepL.com). A subsequent human revision was done primarily in terms of content.

Übersetzung der englischen Ausgabe: *Alternative Medicine – A Critical Assessment of 150 Modalities* von Edzard Ernst, erschienen bei Copernicus, einem Imprint der Springer Nature Switzerland AG 2019. Copyright © Springer Nature Switzerland AG 2019. Alle Rechte vorbehalten.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © ii-graphics/stock.adobe.com

Planung/Lektorat: Lisa Edelhaeuser

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Für Danielle

Vorwort

In ihrem berühmten Editorial von 1998 kamen die Ärztin und Redakteurin Marcia Angell und der Nephrologe Jerome P. Kassirer zu dem Schluss, dass „es für Wissenschaftler nunmehr an der Zeit sei, der alternativen Medizin keinen Freifahrtschein mehr auszustellen. Es kann nicht zwei Arten von Medizin geben – konventionelle und alternative. Es gibt nur Medizin geben, die ausreichend getestet wurde, und Medizin, die nicht getestet wurde, Medizin, die funktioniert, und Medizin, die vielleicht oder vielleicht auch nicht wirkt. Wenn eine Behandlung einmal rigoros getestet wurde, spielt es keine Rolle mehr, ob man sie initial als alternativ betrachtet hat. Wenn sie als einigermaßen unbedenklich und wirksam befunden wird, dann wird sie auch akzeptiert. Aber Behauptungen, Spekulationen und Patientenaussagen ersetzen keine Evidenz. Alternative Behandlungen sollten einer wissenschaftlichen Überprüfung unterzogen werden, die nicht weniger streng ist als die für konventionelle Behandlungen erforderliche.“¹

Mehr als 20 Jahre später ist die alternative Medizin immer noch populär, und Behauptungen, Spekulationen und Patientenaussagen ersetzen immer noch Evidenz. Wir werden immer noch mit irreführenden Empfehlungen, voreingenommenen Meinungen, unkritischen Bewertungen, kommerziell getriebener Werbung und oft sogar mit betrügerisch falschen Schlussfolgerungen überschwemmt. In dieser Situation haben Verbraucher nur schwer Zugang zu verlässlicher Information. Infolgedessen treffen sie oft fehlgeleitete, manchmal sogar gefährlich falsche Entscheidungen.

¹http://www.kitsrus.com/pdf/nejm_998.pdf

Ich forsche seit mehr als 25 Jahren auf dem Gebiet der alternativen Medizin. Durch diese Arbeit habe ich eine Fülle von Wissen, Fakten und Erfahrungen gesammelt. In diesem Buch habe ich das Wesentliche in einem leicht zugänglichen Text zusammengefasst. Mein Buch bietet eine Einführung in die wichtigsten Fragen der Alternativmedizin sowie eine prägnante, evidenzbasierte Analyse von 150 alternativen Therapien und Diagnosetechniken.

Solche Information ist sicherlich eine gute Sache, aber sie sollte dennoch mit einer Warnung versehen werden: Sie mag nicht jedem gefallen! Wenn Sie ein Anhänger der Alternativmedizin sind, dem die Fakten egal sind, oder ein Enthusiast, für den die Alternativmedizin zu einer Art Religion geworden ist, oder jemand, der glaubt, dass Wissenschaft weniger wichtig ist als eine Anekdote, dann legen Sie dieses Buch besser wieder in die Schublade; die Lektüre wird Sie nur beunruhigen.

Wenn Sie jedoch nach den Fakten über alternative Medizin suchen, Vertrauen in die Wissenschaft haben, eine kritische Bewertung der kommerziellen Propaganda vorziehen, dann könnte dies durchaus ein Buch sein, das Sie interessiert.

Ich hoffe, dass Sie zu der letzteren Gruppe gehören und dass dieses Buch Ihnen helfen wird, die richtigen therapeutischen Entscheidungen für sich und Ihre Familie zu treffen.

Cambridge, Großbritannien
Juni 2020

Edzard Ernst

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
1.1	Einführung	1
1.2	Das Ziel des Buches	2
1.3	Über den Autor	3
1.4	Über das Buch	4
1.5	Wie Sie dieses Buch am besten nutzen können	7
2	Warum Beweise?	9
2.1	Erfahrung ist gut, aber keine Evidenz	9
2.2	Was ist Evidenz?	12
2.3	Warum ist Evidenz wichtig?	13
2.4	Wann haben wir genug Evidenz?	14
2.5	Schlussfolgerungen	16
	Literatur	16
3	Die Attraktivität der Alternativmedizin	17
3.1	Alternative Medizin ist effektiv	17
3.2	Alternative Medizin ist risikofrei	18
3.3	Alternative Medizin ist natürlich	23
3.4	Alternative Medizin ist ganzheitlich	24
3.5	Die Alternativmedizin ist altbewährt	25
3.6	Alternative Medizin bekämpft die Ursachen einer Krankheit an der Wurzel	26
3.7	Alternative Medizin ist preiswert	28

X Inhaltsverzeichnis

3.8	Alternative Medizin ist ein kleines, unschuldiges Heimgewerbe	29
3.9	Alternative Heiler sind menschlicher	31
3.10	Die konventionelle Medizin hält nicht, was sie verspricht	32
3.11	Schlussfolgerung	33
	Literatur	33
4	Die Unattraktivität der Alternativmedizin	35
4.1	Sie ist nicht plausibel	35
4.2	Es gibt keine Evidenz	37
4.3	Das „gelobte Land“ für Scharlatane	38
4.4	Pseudowissenschaft	41
4.5	Schlussfolgerungen	45
	Literatur	46
5	Ethische Probleme in der Alternativmedizin	47
5.1	Nihil nocere	47
5.2	Informed consent	49
5.3	Vernachlässigung	51
5.4	Kompetenz	52
5.5	Die Wahrheit	56
5.6	Schlussfolgerung	59
	Literatur	60
6	Andere Themen	61
6.1	Wahlfreiheit	61
6.2	Wissenschaft kann nicht alles erklären	62
6.3	Unabhängige Replikation	65
6.4	Alternative Medizin in der Prävention	68
6.5	Integrative Medizin	70
6.6	Alternative Behandlungsmethoden für Kinder	73
6.7	Rat an Verbraucher	75
	Literatur	77
7	Diagnostische Techniken	79
7.1	Angewandte Kinesiologie	79
7.2	Dunkelfeldmikroskopie von Frischblut	80
7.3	Haaranalyse	82
7.4	Irisdiagnostik	83

7.5	Kirlian-Fotografie	85
7.6	Pulsdiagnose	86
7.7	Radionik	88
7.8	Vega-Test	90
7.9	Wünschelrutengehen	91
	Literatur	94
8	Medikamente und orale Behandlungen	97
8.1	Agrohomöopathie	97
8.2	Alkalische Ernährung	98
8.3	Aloe vera	100
8.4	Antineoplaston	101
8.5	Antioxidantien	103
8.6	Arnika	104
8.7	Ätherische Öle	107
8.8	Bach-Blüten	108
8.9	Berliner Mauer	111
8.10	Carctol	112
8.11	CEASE	114
8.12	Chelattherapie	115
8.13	Chinesische Kräutermedizin	117
8.14	Chondroitin	120
8.15	Essiac	121
8.16	Fischöl	123
8.17	Gerson-Therapie	124
8.18	Ginkgo biloba	126
8.19	Glucosamin	128
8.20	Haifischknorpel	130
8.21	Homöopathie	131
8.22	Homöoprophylaxe	135
8.23	Homotoxikologie	136
8.24	Isopathie	138
8.25	Johanniskraut	139
8.26	Kava	141
8.27	Knoblauch	143
8.28	Kolloidales Silber	144
8.29	Laetril	145
8.30	Makrobiotik	146
8.31	Mistel	148
8.32	Mutterkraut	150