



Internistische Praxis
am Markt
Christian Stüber



Naturheilkunde (pflanzliche Behandlungen)

Die **Naturheilkunde** beruht auf dem Prinzip der Behandlung durch natürliche Wirkfaktoren und der Selbstheilung bzw. der Selbstbewältigung von Krankheiten. Seinen geschichtlichen Ursprung hat der Begriff "**Naturheilverfahren**" bei dem Münchener Arzt Lorenz Gleich (1798-1865). Dieser definierte den Begriff wie folgt: "Heilen ohne Arzneistoffe und Blutentziehung, mit Kälte und Wärme, Trinken von kaltem Wasser, Umschlägen, Diät und frischer Luft".

Natürliche Wirkfaktoren sind Luft, Wasser, Erde, Licht, Pflanzen, Mineralien, Natürliche Ernährungsformen, Klimatische Faktoren, Bewegung und Schonung sowie Förderung natürlicher Rhythmen und Zeitordnungen.

Naturheilverfahren stützen sich auf das **Prinzip der Hygiogenese**. Es handelt sich dabei um die **autoregulative Selbstheilung des Körpers** durch eine gezielte therapeutische Stimulierung mit natürlichen Reizen. Die Hygiogenese verfolgt das Ziel der Normalisierung (Rückkehr zu normalen Körperfunktionen), der Schonung (Entlastung des Stoffwechsels durch z. B. Fasten) und der Kräftigung (Verbesserung der Leistungskapazität). Viele Aspekte der Naturheilkunde finden sich bereits in der Medizin des Altertums.

Folgende Methoden gehören zu den klassischen Naturheilverfahren:

- **Ordnungstherapie:** Gesundheitstraining und Entspannungsverfahren
Die Ordnungstherapie geht davon aus, dass eine geregelte Lebensführung einen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat und dazu beitragen kann, Symptome zu lindern, die durch ungesunde Lebensweisen entstanden sind. Stress und unregelmäßiges Essen sind nur einige Beispiele für eine Lebensweise, die dem Körper schadet.
- **Atem- und Bewegungstherapie** oder **Massagen:**
 - manuelle Lymphdrainage
 - klassische Massage
 - Reflexzonenmassage: Segmentmassage, Bindegewebsmassage, Kolonbehandlung (gezielte Massage des Darms), Periostbehandlung (spezielle Massage, die gezielt die Knochenhaut und damit den Knochenstoffwechsel stimuliert)
 - Druckstrahlmassage unter dem Wasser
- **Ernährungstherapie:**
 - Vollwertkost
 - Rohkost
 - Teilfasten
 - Totalfasten nach Buchinger (neben Wasser und Tee sind auch Säfte und Gemüsebrühe erlaubt)
 - Mayr-Fasten (diese Fastenkur beruht auf dem Prinzip der Schonung, Säuberung und Schulung, Milch und Brötchen sind zusätzlich erlaubt, Vitalstoffe (Mikronährstoffe) wie beispielsweise Vitamine werden substituiert)
 - Sonderdiäten
 - Schroth-Kur (salz-, fettlose und eiweißarme Kost in Kombination mit Trink- und



Trockentagen an denen unter einem halben Liter Wasser getrunken wird)
Die Ernährungstherapie fördert einen gesunden Körper von innen heraus. Nur, wenn der menschliche Körper die Nähr- und Vitalstoffe (Makro- und Mikronährstoffe) erhält, die er für seine zahlreichen Funktionen benötigt, fühlt er sich wohl und gesund.

- **Hydro- und Thermotheapie:**

- Güsse
- Waschungen
- Packungen und Wickel
- Bäder: Kräuterbäder, Überwärmungsbäder, Luftbäder, Dampfbäder
- Sauna

- **Phytotherapie:** Therapie durch Heilpflanzen, die z. B. als Aufguss verabreicht werden.

Diese fünf Teildisziplinen werden auch als die "**fünf Säulen der Naturheilkunde**" bezeichnet. Zudem gibt es die **Physikalische Medizin** bzw. die **Balneologie**. Diese Verfahren gehören zu den klassischen Naturheilverfahren und sind inzwischen in die Schulmedizin integriert.

Die Physikalische Medizin beruht auf der Anwendung von Wirkfaktoren wie Druck, Zug, Torsion, Wärme, Kälte oder Licht. **Folgende Verfahren gehören dazu:**

- Thermotheapie
- Hydrotherapie (Wasserbehandlung)
- Elektrotherapie
- Klimatherapie
- Krankengymnastik
- Massagen

Zusätzlich zu den klassischen Naturheilverfahren gibt es die erweiterten Naturheilverfahren wie z.B. Schröpfen und sog. andere Naturheilverfahren wie z.B. Akupunktur.

Wann ist eine naturheilkundliche Behandlung erforderlich?

Grundsätzlich sind die Naturheilverfahren vielfältig anwendbar. Die Naturheilkunde beruht auch auf der ganzheitlichen Behandlung des Patienten. Vor allem für die Behandlung von chronischen Erkrankungen, von Behinderung oder von Schäden nach schweren Erkrankungen (z. B. Apoplex - Schlaganfall) sind Naturheilverfahren von großer Bedeutung.

Ihr Nutzen

Als Ergänzung zur konventionellen Medizin oder in der Kur sind Naturheilverfahren eine sinnvolle Maßnahme. Die Vielfalt dieser Verfahren erlaubt eine Therapie, die den individuellen Bedürfnissen des Patienten angepasst ist.