

Geduld ist oft das beste Heilmittel

Von Curt Diehm

Premium

Sodbrennen, Erkältung, Rückenschmerzen: Wie die meisten Menschen gehen viele Führungskräfte wegen jeder Kleinigkeit zum Arzt. Doch die vermeintliche Hilfe schadet oft mehr, als sie nützt. Es gibt bessere Alternativen.

Wir wissen heute, dass die allermeisten Beschwerden, weswegen Menschen zum Arzt gehen, von ganz alleine wieder verschwinden. Anders als ein technisches Gerät, etwa ein Auto oder ein Computer, verfügt unser Körper über wirksame Mechanismen der Selbstheilung. Entspannen und unverzügliches Zuwarten ist in den allermeisten Fällen das therapeutisch wirksamste Mittel.

Bei der Behandlung kleinerer Beschwerden stecken Ärzte oft in einem Dilemma. Im Zweifel tun sie lieber zu viel als zu wenig, auch wider besseren Wissens. Kein Mediziner möchte sich dem Vorwurf aussetzen, nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft zu haben. Patienten mit Beschwerden einfach mal nach Hause zu schicken, ist schwieriger und bedarf mehr Mut, als ein Medikament zu verschreiben, das dann häufig mit Kanonen auf Spatzen schießt. Ärzte wollen ihren Kunden ja nicht das Gefühl vermitteln, dass sie sie für Hypochonder halten.

Ich beziehe mich hierbei ausdrücklich nicht auf die „Übertherapie“ bei schwerwiegenderen Krankheiten, wie ich sie im Rahmen dieser Kolumne schon einmal dargestellt habe. (VERLINKEN) Es geht mir um die Selbstheilung von Beschwerden, die mit Ruhe und einfachen Hausmitteln in den Griff zu bekommen sind.

Ein gutes Beispiel dafür sind Rückenschmerzen. Wer heute mit Kreuzschmerzen zum Orthopäden geht, landet in vielen Fällen zeitnah entweder im Kernspin oder bei der Computertomografie. Dabei sollte man wissen, dass es kaum eine Wirbelsäule gibt, die bei einer genauen modernen Bildgebung ab einem gewissen Alter keine degenerativen Veränderungen vorweist. CT und MRT sind dann die Grundlage für einen häufig einsetzenden Therapiemarathon. In den meisten Fällen verschwinden Kreuzschmerzen jedoch nach wenigen Wochen von ganz alleine, eine Beobachtung, die durch gut angelegte Studien gesichert ist. Und das auch ohne Spritzen, krankengymnastische Behandlungen oder gar operative Eingriffe. Harmlose Schmerzmittel beziehungsweise antientzündliche Medikamente wie Diclofenac oder Ibuprofen für einige Tage, um die Schmerzen zu lindern und die Muskeln zu entspannen, reichen vielfach aus.

Eine ähnliche Situation beobachte ich bei der Arthroskopie, der Kniegelenkspiegelung. Diese Operation wird in der Bundesrepublik etwa eine halbe Million Mal pro Jahr durchgeführt. In anderen Ländern wird dieser Eingriff nicht annähernd so oft angewendet. Denn an der Sinnhaftigkeit dieser Operation bestehen berechtigte Zweifel. Nach der Arthroskopie erfährt der Patient vom Operateur, dass er seine Knorpel geglättet und das Kniegelenk gründlich gespült

hat. Norwegische und kanadische Untersuchungen haben jedoch ganz klar gezeigt, dass solche „Gelenktoiletten“ bei den meisten Indikationen im Kniegelenk unnötig sind. Eine Vielzahl solcher Eingriffe dient dem Arzt und dem Krankenhaus, aber sicher nicht dem Patienten. Andere zweifelhafte chirurgische Eingriffe sind die Entfernung der Mandeln, des Blinddarms und Prostataoperationen.

Achtung bei Antibiotika

Ein Beispiel aus dem Alltag für den unnötigen Einsatz von Medikamenten sind Antibiotika. Eine Bronchitis ist noch lange kein Grund für die Anwendung hochwirksamer Antibiotika – auch wenn sich Patienten Sorgen machen, dass sie ernsthaft krank seien. Meist sind Erkältungskrankheiten durch Viren verursacht. Antibiotika wirken aber nur bei bestimmten bakteriellen Infekten. Verordnet man sie zu häufig, dann können sich langfristig resistente Stämme von Bakterien entwickeln, und die Antibiotika zeigen dann nicht mehr die erwartete Wirkung, wenn man sie wirklich braucht. Antibiotika schaden also bei Virusinfekten mehr, als dass sie nützen.

Weitere Beispiele gefällig? Heute leiden viele Manager unter Sodbrennen. Es wird gleich zu Antazida oder H₂-Blockern gegriffen. Antacida enthalten vielfach Aluminium und chemische Substanzen, die als Nebenwirkungen bei Langzeitanwendung Osteoporose auslösen können. Dabei gibt es gute Tricks, wie man sich diese Medikamente sparen kann. Kleinere Mahlzeiten etwa sind wesentlich günstiger als übergroße Portionen. Man sollte auch abends nicht zu spät essen. Es gilt das chinesische Sprichwort: „Das Abendessen überlasse deinen Feinden“.

Bei der Wahl des Weines erzeugt Riesling deutlich mehr Sodbrennen als Grau- oder Weißburgunder. Bei Sodbrennen ist frisch gepresster Orangensaft wegen der zu vielen Fruchtsäure tabu. Hingegen ist Iberogast ein wunderbares pflanzliches Heilmittel, das nach Minuten beschwerdefrei macht.

Ein anderes Beispiel: Bei Erkältungen und Schnupfen neigt man dazu, schon früh konsequent Nasentropfen zu nehmen. Daran kann man sich gewöhnen, man wird süchtig nach Nasenspray. Das kann die Nasenschleimhaut schädigen und die Infektionsabwehr der Nase beeinträchtigen. Alternativ empfehle ich zwei- bis dreimal am Tag die Spülung der Nase mit warmer Kochsalzlösung. Das ist genauso effektiv wie Nasenspray. Und: Nasenspülungen helfen auch bei Heuschnupfen. Auch bei Verstopfung gibt es schnelle Hilfe, ohne dass man auf chemische Abführmittel zurückgreifen muss, die mit der Zeit gravierende Nebenwirkungen entfalten. Sie verändern die Blutsalze und können Entzündungsreaktionen im Darm hervorrufen. Ein gutes und einfaches Hausmittel dagegen ist Leinöl. Am besten jeden Morgen zwei Esslöffel in einen Saft, Quark oder im Müsli verstecken. Leinöl hat darüber hinaus einen hervorragenden Einfluss auf den Fettstoffwechsel und wirkt leicht blutdrucksenkend.

Sie sehen, oft wirken Geduld und kleinere natürliche Hilfestellungen wahre Wunder. Sehr viele Leiden bedürfen nicht der medizinischen und medikamentösen Keule.