

Walach, H.

Weg mit den Pillen!: Selbstheilung oder warum wir für unsere Gesundheit Verantwortung übernehmen müssen – eine Streitschrift

München, Irisiana, 2011, 256 Seiten, 17,99 EUR
ISBN 978-3-424-15080-3

‘Weg mit den Pillen!’ ist ein etwas unschöner Titel. Dahinter verbirgt sich jedoch ein in weiten Teilen großartiges Buch, das analysiert und antizipiert, wie die Betrachtungsweise in der Medizin und die klinische Wissenschaft sich wahrscheinlich weiter entwickeln werden. Walach beschreibt populärwissenschaftlich ein neues Denkmodell zur Erweiterung des Maschinenmodells. Die Betrachtungen in den einzelnen Kapiteln sind mit zahlreichen einschlägigen Ergebnissen aus der wissenschaftlichen Forschung untermauert und bieten somit auch eine gute Orientierung über den Stand der Forschung.

Die konventionelle moderne Medizin sucht beim Kranken – immer mehr aber auch beim gesunden Menschen – abnorme Veränderungen, die Angst machen und mit denen die Medizin Angst verbreitet. Und die Medizin behandelt diese abnormen und pathologischen Veränderungen, um so diese Angst wieder zu bannen. Pathologische Befunde sind vor allem bei niedriger Pretest-Wahrscheinlichkeit sehr oft falsch-positiv und entsprechen einer gesunden Normvariante. Und richtig positive pathologische Befunde können entweder ganz harmlose oder aber sehr ungünstige Verläufe nehmen, ohne dass die Medizin diese großen Abweichungen mit ihren Untersuchungsmethoden erklären kann.

Das Maschinenmodell ist viel zu eng gedacht und führt zunehmend zu Überdiagnose und Überbehandlung, weil es die Selbstheilungs- und Selbstregulierungsvorgänge auslässt. Ob die Gesundheit durch eine Behandlung gewinnt und das Gesundheitsvermögen gestärkt wird, wird im konventionellen Denkmodell außer Acht gelassen. Immerhin verfolgt auch diejenige evidenzbasierte Medizin, die die methodischen Grundlagen verstanden hat und nicht nur eine neue scholastische Mode pflegt, die Frage nach der Verbesserung der Gesundheit insgesamt. Die Frage lautet: Wird durch eine medizinische Maßnahme die (subjektive) Gesamtmorbidität und die Gesamtmortalität wirklich verbessert?

Krankheit ist bei genauer klinischer Beobachtung oft der Ausdruck eines spontanen Gesundungsversuchs des Körpers, der je nach Umständen gelingt. Walach richtet mit einer ausgezeichneten Darstellung der wissenschaftlichen Ergebnisse zur Placebo-Wirkung die Aufmerksamkeit auf das Thema der spontanen Gesundung, die pathogenen Effekten und ent-

sprechenden Krankheitsentwicklungen immer entgegensteht: Wenn man eine Grippe hat, ist es besser, man wird richtig krank und ist nach einigen Tagen wieder ganz gesund – ein Zeichen, dass das Gesundungsvermögen richtig funktioniert. Das Gesundungsvermögen kann durch vielfältige (Placebo-) Maßnahmen unterstützt werden, seien es etwa die im Buch beschriebenen Rituale der Navajo-Indianer. Placebo wird auch als unspezifische Wirkung bezeichnet. Das konventionelle Denken ist krankheitszentriert, entsprechend kennt die Medizin neben der Krankheitslehre keine Lehre der Gesundung, mit der sich Placebo-Wirkungen differenzierter und spezifischer klassifizieren ließen. (Die Spezifität und Sensitivität von klinischen Wirkungen und der Placebo-Wirkung wurde 1997 im Rahmen eines Symposiums, an dem auch Walach beteiligt war, eingehender behandelt [1].)

Walach beschreibt ausführlich das Geschäft mit der Krankheit, das durch das derzeitige Denkmodell genährt wird. Aus meiner Sicht sind hier Ursache und Wirkung nicht so klar. Der Arzt unterliegt der kollektiven Angst vor Krankheiten, weil wir die Gnade der spontanen Gesundung aus den Augen verloren haben. Das scheint mir noch das größere Hindernis auf dem Weg zu einem neuen Denkmodell zu sein als die Pharmaindustrie. Es ist der Arzt, der die Pharmaindustrie braucht, um seine Heilmacht zu erhalten. Und es ist der Patient, der die Pharmaindustrie braucht, um seine konsumierbaren Gesundheitsillusionen zu behalten. Der Weg weg von einer Krankheitsmedizin erfordert einen emotionalen Wandel – weg von der Angst vor Krankhaftem hin zu einem neuen Vertrauen in das Gesundungsvermögen. Dafür braucht die Medizin eine Beschreibung und Klassifikation sowohl von Salutogenese-Prozessen wie auch des Wirts mit seinen Fähigkeiten und seiner Gesundungskompetenz. Es braucht ein Aufwachen aus der Täuschung, dass die Gesundheit sich automatisch verbessert, wenn das Krankhafte wegtherapiert wird. Wir brauchen Berichte über klinische Erfahrungen, dass es ohne Pillen gute Verläufe gibt – trotz beängstigenden Heilungskrisen. Krisen sind aber das, was heute kaum jemand mehr aushält, weder Ärzte noch Patienten.

Dem Exkurs zur Ernährung und über Vitamine fehlt allerdings der im Buch sonst so erfreuliche wissenschaftliche Rigor, und aus meiner Sicht verrennt sich Walach hier zum Teil. Die ins Feld geführten Studien zur Ernährung leiden meist an möglichen Confounding-Fehlern und Selektionseffekten. In kontrollierten Studien schneiden Vitamine regelmäßig ungünstig ab, und die These, dass Fleisch ungesund sei, ist nicht haltbar [2]. Vielleicht zeigt sich da eine gewisse Ungeduld des Autors, genaue praktische Ratschläge liefern zu müssen,

damit seine Vision einer gesundheitsorientierteren Medizin schneller zur Umsetzung gelangt. Doch jeder wirkliche Änderungsprozess ist mühsam und langwierig und verlangt unangenehme Entscheidungen von vielen Betroffenen, wenn sie die «Sicherheit» des konventionellen Mit-sich-machen-Lassens verlassen wollen. Walachs Vision ist stimmiger ohne die unausgereiften Ernährungstheorien. In der Chinesischen Medizin ist die Milz/Mitte der Sitz des Selbstbewusstseins, der Wahrnehmung über sich selbst. Oft ist es das Leiden, das uns auf uns selbst zurückwirft und eine verstärkte Wahrnehmung unserer selbst bewirkt. Die Milz/Mitte wird heute strapaziert und geschwächt durch Kopflastigkeit, übertriebene Zerstreung und kraftlose und «kalte» Ernährung. In der altchinesischen Medizin waren gutgekochte, kräftigende Ernährung, Qigong und Meditation immer Voraussetzungen für den Be-

ruf des Arztes. Verantwortung entsteht, wenn die Milz/Mitte stark genug ist.

Dem Buch ist zu wünschen, dass es vielen die Perspektive eröffnet, im Falle von Krankheit trotz Unsicherheit und Ängsten den eigenen, unkonventionellen Weg zu gehen.

Johannes Schmidt, Einsiedeln

Literatur

- 1 Schmidt JG (ed): Placebo – Wertvoll wenn es dem Patienten nützt? Methodologie einer nutzenorientierten, pragmatischen klinischen Forschung. *Forsch Komplementärmed* 1998;5(suppl 1):1–139.
- 2 Schmidt JG: Gemüse gegen Fleisch, Altchinesische Ernährungslehre und Yang-Mangel – eine Analyse statistischer Trugschlüsse in einer Ernährungsstudie. *Schweiz Z Ganzheitsmed* 2011;23:349–355.