

PROF. EDZARD ERNST

ALTERNATIVMEDIZIN

WAS HILFT, WAS SCHADET



—
Die 20 besten, die
20 bedenklichsten
Methoden

GU

INHALT

Alternativmedizin im Fokus 6

- Wieso dieses Buch? 7
 - Sachliche Aufklärung
tut not 8
 - Und warum dieser Autor? .. 10

- Warum ist Alternativmedizin
so beliebt? 15
 - Die therapeutische Beziehung
Missstände und Gefahren der
konventionellen Medizin ... 16
 - Fehlinformation und
Leichtgläubigkeit 17
 - Verzweiflung 18
 - Noch mehr Gründe 19

- Was sind die typischen Merk-
male der Alternativmedizin? 19
 - Oft von Einzelnen
entwickelt 20

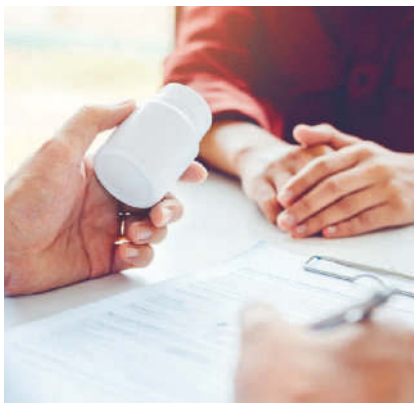
- Als Allheilmittel gepriesen... 21
- Kritik an Impfungen &
Medikamenten 22
- Eine emotionale Diskussion 23
- Meinungen und
Glaubensbekenntnisse 24

- Wie werden Patienten in die
Irre geführt? 26
 - »Alternativmedizin ist
natürlich« 27
 - »Was derart beliebt ist,
muss auch wirksam sein« ... 28
 - »Was eine lange Tradition hat,
muss auch gut sein« 29
 - »Alternativmedizin ist
ganzheitlich« 31
 - »Es gibt ein Komplott gegen
die Alternativmedizin« 32

- Wer heilt, hat recht – oder
vielleicht doch nicht? 34
 - Der Weg zur Heilung 34
 - Wirksame Therapie generiert
stets spezifische Effekte und
Kontexteffekte 37

- Und was ist mit dem
Placeboeffekt? 39
 - Teil des Behandlungserfolgs 39
 - Wenn eine kausale
Therapie fehlt 42

- Was ist Evidenz? 43
 - Vom Einzelfall zur echten
Evidenz 44
 - Systematische Übersichts-
arbeiten bieten belastbare
Evidenz 49





Die 20 bedenklichsten Methoden ...	52	04 Angewandte Kinesiologie	71
Über die Auswahl der Themen	53	Vor allem als Diagnoseverfahren beliebt	71
01 Abmagerungsmittel	56	05 Anthroposophische Medizin	75
Schlank per Pille?	56	Auf Basis des Weltbilds von Rudolf Steiner	75
02 Alternative Diäten	60	06 Anti-Aging	79
Spezielle Ernährungsformen	60	Ein florierender Markt	79
Basenkost	60	07 Bach-Blüten-Therapie ...	82
Makrobiotik	63	Von der Homöopathie inspiriert	82
Paleo-Diät	64	08 Cease	85
03 Alternative Krebstherapien	65	Detox bei Autismus	85
Mistel	66	09 Chelat-Therapie	88
Powerlight CA	67	EDTA zur Entschlackung und Entgiftung	88
Ukrain	67		
Alternative Krebsdiäten ...	68		

INHALT

10	Colon-Hydro-Therapie ... 92	Die 20 besten Methoden 136
	Einläufe als ausleitendes Verfahren 92	
11	Entschlackung/Detox 95	21 Alexander-Technik 137
	Ausleitung von Giftstoffen .. 95	Prävention durch neue Bewegungsmuster 137
12	Germanische Heilkunde .. 99	22 Autogenes Training 141
	Das Konzept des Dr. Hamer 99	Selbsthypnose zur Stressbewältigung 141
13	Holistische/Ganzheitliche Zahnmedizin 102	23 Chondroitin 144
	Der ganze Patient im Blick .. 102	Nahrungsergänzung gegen Arthrose 144
14	Homöopathie 106	24 Feldenkrais-Methode 147
	Ähnliches mit Ähnlichem heilen 106	Schulung neuer Bewegungsmuster 147
15	Irisdiagnostik 111	25 Fischöl 150
	»Landkarte« der Organe 111	Inuit-Diät fürs Herz 151
16	Kolloidales Silber 114	26 Glucosamin 153
	Hilfe fürs Immunsystem? ... 114	Nahrungsergänzung gegen Arthrose 153
17	Ohrkerzen 118	27 Hypnotherapie 156
	Die Legende der Hopi-Kerzen 118	Heilsame Tiefenentspannung 156
18	Paranormales Heilen 121	28 Johanniskraut 159
	Beispiele für bekannte Verfahren 121	Hilfe bei Depressionen 159
19	Wirbelsäulenmanipulationen 126	29 Knoblauch 162
	»Wartung« durch den Chiropraktiker 126	Pflanzenheilmittel mit breitem Spektrum 162
20	Zellulärmedizin 130	30 Lachtherapie 165
	Hochdosierte Mikronährstoffe 130	Wohlthuende Wirkung auf die Psyche 165
	Fazit zu den 20 bedenklichsten Methoden 134	31 Lymphdrainage 168
		Entstauung von Ödemen ... 168

32	Musiktherapie	172	38	Triggerpunkt-Therapie ...	190
	Heilsame Klänge für die Seele	172		Manuelle Schmerztherapie ..	190
33	Ölziehen	175	39	Visualisierung	193
	Ayurvedisches Reinigungs- ritual	175		Die Kraft der Vorstellung ...	193
34	Pilates	178	40	Yoga	196
	Gesundheitssport und Präventionsmaßnahme ...	178		Viel mehr als ein Körpertraining	196
35	Progressive Muskelentspannung ...	181		Fazit zu den 20 besten Methoden	199
	Tiefenentspannung für Körper und Geist	181		Ein Wort zum Schluss	202
36	Schröpfen	184		Anhang	204
	Schmerztherapie mit langer Tradition	184		Zum Nachschlagen	204
37	Tai-Chi	187		Bücher, die weiterhelfen ...	204
	Meditative Übungen für innere Balance	187		Sachregister	205
				Quellenverzeichnis	208
				Impressum	224



WIE WERDEN PATIENTEN IN DIE IRRE GEFÜHRT?

Die Alternativmedizin ist zu einem Milliardengeschäft angewachsen. Im Jahr 2016 haben rund ein Viertel aller deutschen Frauen jeweils rund 250 Euro für alternative Medikamente ausgegeben.⁵ In Deutschland wurden 2006 etwa neun Milliarden Euro für alternativmedizinische Verfahren bezahlt. Fünf Milliarden Euro davon zahlten die Patienten aus eigener Tasche, den Rest erstatteten die Krankenkassen.⁶ Es liegt auf der Hand, dass die Industrie bei solchen Beträgen alles dransetzt, uns vom Wert ihrer Produkte und Leistungen zu überzeugen. Wie jede andere Industrie auch tut sie das, indem sie Argumente verwendet, die uns einleuchten und attraktiv erscheinen, auch wenn sie nicht immer der Wahrheit entsprechen. In diesem Kapitel werde ich einige davon unter die Lupe nehmen.

Natürlich, ganzheitlich, altbewährt – mit solchen Attributen bewerben Therapeuten und Hersteller alternative Methoden und Produkte.



»Alternativmedizin ist natürlich«

Es gibt wenig, das sich nicht besser verkaufen lässt, wenn es gelingt, das Produkt als »natürlich« zu deklarieren. Schauen Sie sich einmal die Fernsehwerbung aus diesem Blickwinkel an; Sie werden rasch erkennen, dass vom Waschmittel bis zum Hundefutter alles als natürlich angepriesen wird. Natürlich ist attraktiv, natürlich ist gut, natürlich ist clever, und – ganz besonders wichtig – natürlich ist risikofrei. Dass das alles nicht so ganz stimmt, scheint kaum jemanden zu kümmern.

»Alternativmedizin ist natürlich und somit gefahrlos!« Dieses Dogma wird uns so regelmäßig eingetrichtert, dass es kaum noch jemand kritisch hinterfragt. Ihm liegen jedoch gleich vier Irrtümer zugrunde.

Die vier Irrtümer

Der erste Irrtum ist, dass alles Natürliche auch völlig gefahrlos sei – was ganz offensichtlich nicht stimmen kann.

- Auch ein Tsunami ist natürlich.
- Viren und Bakterien sind natürlich.
- Ein Fliegenpilz und viele hoch toxische Substanzen sind natürlich.
- Ein Blitzeinschlag ist natürlich.

Der zweite Irrtum besteht darin, dass jedes alternativmedizinische Verfahren tatsächlich auch natürlich sei.

- Eine Substanz endlos zu verdünnen und zu verschütteln, wie Homöopathen das tun, ist nicht natürlich.
- Wirbelsäulengelenke über ihr physiologisches Bewegungsausmaß hinauszuzwingen, wie das Chiropraktiker häufig machen, ist nicht natürlich.

- EDTA, eine Chemikalie, intravenös zu verabreichen, wie das bei der Chelat-Therapie passiert, ist nicht natürlich.
- Sich eine brennende Kerze ins Ohr stecken zu lassen ist nicht natürlich.
- Den Darm mit lauwarmem Wasser zu füllen, wie das bei der Colon-Hydro-Therapie passiert, ist nicht natürlich.

Der dritte und wichtigste Irrtum ist, dass die meisten alternativmedizinischen Verfahren nicht mit Risiken belastet seien – was sehr wohl der Fall sein kann. Da diese Verfahren bislang nur unzureichend erforscht wurden, sind unsere Kenntnisse in diesem Bereich leider immer noch recht unvollständig.

Das, was hierzu bekannt ist, wird im zweiten Teil dieses Buches für die dort besprochenen Therapien zusammengefasst.

Der vierte Irrtum besteht darin, die konventionelle Medizin sei folgerichtig unnatürlich und daher der Alternativmedizin letztlich unterlegen. Wie wir noch sehen werden, gibt es kaum eine Erkrankung, bei der eine alternative Therapie einer konventionellen Behandlung tatsächlich überlegen wäre.⁷

»Was derart beliebt ist, muss auch wirksam sein«

Wir haben bereits gesehen, dass sich die Alternativmedizin derzeit einer enormen Beliebtheit erfreut. Unter dem Motto »Tausende können nicht irren« wird diese Tatsache allzu oft missbraucht, um uns zu suggerieren, dass Alternativmedizin eine ganz prima Sache sein muss. Dies ist selbst bei oberflächlicher Betrachtung ein logischer Trugschluss, denn Beliebtheit und therapeutischer Nutzen sind natürlich zwei grundverschiedene Dinge.

Strafzettel, Steuern, Staubsaugen und vieles mehr sind sicher wenig beliebt, aber dennoch nützlich. Umgekehrt können beliebte Dinge wie Rauchen, Alkohol oder Faulenzen völlig unnützlich sein. In der Medizin ist es kaum anders: Wurzelfüllungen, Koloskopien, gynäkologische Untersuchungen sind sicher unangenehm, aber zugleich unbestreitbar hilfreich. Alternativmedizinische Verfahren sind oft angenehm, aber das sagt leider rein gar nichts über ihre Wirksamkeit aus.

»Was eine lange Tradition hat, muss auch gut sein«

Ein ähnliches Argument bezieht sich auf die oft lange Tradition alternativer Therapien. Es ist richtig, dass die Kräuterheilkunde, die Homöopathie, das Schröpfen und viele weitere Behandlungsformen eine lange Tradition haben. Daraus schließen einige Enthusiasten, dass dies ein ausreichender Beweis für ihren Nutzen sei. »Meine Therapie XY hätte sich sicher nicht so viele Jahre gehalten, wenn sie nicht unzähligen Menschen geholfen hätte«, sagen sie. Aber auch dieses Argument ist ein logischer Trugschluss. Es gibt zahlreiche Behandlungsweisen, die Jahrhunderte überlebt haben und sich schließlich dennoch als unwirksam oder sogar gefährlich herausgestellt haben. Ein Paradebeispiel ist der Aderlass. Er wurde in vielen Kulturen als ein Allheilmittel gepriesen – und hat sicher viele Millionen Menschen in ein frühes Grab befördert. Erst als jemand auf die Idee kam, seine Wirksamkeit einmal ordentlich zu testen, wurde der Aderlass als unwirksam und gefährlich entlarvt. Besonders interessant finde ich bei dieser Geschichte Folgendes: Als der negative Befund bekannt wurde, nahm man zunächst einmal an, dass der wissenschaftliche Test fehlerhaft gewesen sei und nicht etwa der Aderlass. Das zeigt, wie sehr wir oft an unseren eingefleischten Vorstellungen hängen und wie schwer es sein kann, neue Evidenz zu akzeptieren.

17 OHRKERZEN

Ohrkerzen (oder Ohrenkerzen) sind dünne, trichterförmige, 20 bis 30 Zentimeter lange Zylinder, die in das Ohr des Patienten gesteckt und angezündet werden. Sie bestehen im Wesentlichen aus Bienenwachs, Baumwolle und ätherischen Ölen. Am unteren Ende der Kerzen befindet sich meist ein Art Sieb; es soll verhindern, dass abgebrannte Reste der Kerze in den Gehörgang gelangen.

Die Legende der Hopi-Kerzen

Ohrkerzen werden häufig auch Hopi-Kerzen genannt. Es wird nämlich behauptet, dass sie eine traditionelle Behandlungsweise bei den nordamerikanischen Hopi-Indianern seien. Das ist jedoch ein werbewirksamer Irrtum. Der Direktor des *Hopi Cultural Preservation Office* schrieb 2004 auf Anfrage: »Der Behörde zur Bewahrung der Kultur der Hopi ist nicht bekannt, dass das Hopi-Volk jemals ›Ohrkerzen‹ verwendet hat. [...] Diese Therapie sollte nicht ›Hopi-Kerzen-Behandlung‹ genannt werden. Die Geschichte der Ohrkerzen sollte nicht beinhalten, dass diese jemals vom Hopi-Stamm verwendet wurden. Die Falschinformationen in Bezug auf die Hopi sollten gestoppt werden.«¹¹⁴

Die Wirkweise

Eine brennende Ohrkerze erzeugt natürlich Wärme sowie – vermittelt einer Art Kamineffekt – einen Sog. Die Kombination von Hitze und Sog soll nach Angaben der Anbieter Ohrenschmalz aus dem Ohr entfernen. Diese Annahme mag plausibel erscheinen, ist aber nicht wirklich belegt. Im Gegenteil, es muss befürchtet werden, dass das Einführen der Ohrkerze etwaigen Ohrenschmalz eher noch tiefer in den Gehörgang drückt.

Ein weiteres Heilsversprechen ist, dass auch Toxine aus dem Körper des Patienten entfernt werden. Dies ist jedoch weder plausibel noch belegt.

Anwendungsbereiche

Ohrkerzen werden bei zahlreichen Gesundheitsproblemen empfohlen, zum Beispiel bei:^{115, 116}

- Erkältungen
- Grippe
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Ohrensausen/Ohrgeräusche, Tinnitus
- Ohrenschmalz
- Rhinitis (Nasenschleimhautentzündung)
- Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)
- Stress
- vermindertem Hörvermögen

Außerdem sollen sie bei Folgendem hilfreich sein:

- Entgiftung/Detox
- Entspannung
- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens
- Immunsystemstärkung
- Reinigung des Gehörganges
- Stimulierung der Reflexzonen und Energiepunkte im Ohrbereich

Das spricht gegen diese Methode

Tatsächlich gibt es keine belastbaren Studien, die auch nur eines dieser Heilsversprechen bestätigen. Eine Zusammenfassung der 2004 zur Verfügung stehenden Daten zeigte, »dass die Wirkungsweise unplausibel und nachweislich falsch ist. Es gibt keine Evidenz, die darauf hindeutet, dass diese Therapie bei irgendeiner Erkrankung wirksam wäre. Darüber hinaus werden Ohrkerzen mit Ohrverletzungen in Verbindung gebracht. Die unausweichliche Schlussfolgerung ist, dass Ohrkerzen mehr Schaden als Nutzen anrichten. Von ihrer Verwendung sollte abgeraten werden.«¹¹⁷

DIE FAKTEN

- › Ohrkerzen sind entgegen vieler anderslautender Behauptungen keine traditionelle Therapie nordamerikanischer Indigener.
- › Ohrkerzen sollen laut Anbieter bei einer Reihe von Erkrankungen wirksam sein. Solche Behauptungen entbehren jeder Plausibilität und werden nicht durch Studien gestützt.
- › Die Behandlung mit Ohrkerzen ist nicht frei von Nebenwirkungen und Komplikationen.
- › Das Nutzen-Risiko-Verhältnis der Therapie mit Ohrkerzen ist nicht positiv.

Ohrkerzen sollten nicht angewendet werden bei:

- Entzündungen im Ohr
- Trommelfellverletzungen
- akuten Ohrenschmerzen

Die Therapie mit Ohrkerzen kann zu Verbrennungen, Trommelfell-perforationen und zu einem Verschluss des Gehörganges mit Kerzenwachs führen.¹¹⁸ Das Landgericht Frankfurt am Main urteilte 2007: »Die Bewerbung von Hopi-Kerzen [...] als Therapiemittel [...] ist zur Irreführung geeignet, da sich derlei Wirkungsbehauptungen nicht auf eine hinreichende wissenschaftliche Absicherung stützen können.«¹¹⁹

18 PARANORMALES HEILEN

Paranormales oder energetisches Heilen und Geistheilen sind Überbegriffe für eine Reihe von Verfahren, deren gemeinsamer Nenner der Glaube an eine mystische »Energie« oder Vitalkraft ist, die zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden kann.

Solche Praktiken haben eine lange Geschichte und wurden in vielen alten Kulturen angewendet. Die *New-Age*-Bewegung hat eine Renaissance dieser Ideen gebracht, und heute gehören energetische Heilverfahren zu den beliebtesten alternativen Therapien in den USA sowie in vielen anderen Ländern.

Beispiele für bekannte Verfahren

- **Fernheilung** ist eine Form des paranormalen Heilens, bei der der Heiler in beträchtlicher Distanz zum Patienten arbeitet. Der Therapeut sendet »Heilenergie« aus in der Überzeugung, dass diese vom Patienten empfangen wird und dessen Selbstheilungskräfte anregt. Die physische Anwesenheit des Patienten ist dabei nicht notwendig.
- **Göttliches Heilen** wurde schon in der Bibel beschrieben. Es erfolgt oft in Form von Handauflegen, wobei der Heiler die göttliche Energie über seine Hände in den Körper des Patienten leitet. Wallfahrtsorte wie Lourdes in Frankreich sind auf solche Formen der Heilung spezialisiert und liefern scheinbar beeindruckende Statistiken.
- **Gesundbeten** gehört zu den ältesten und am weitesten verbreiteten Interventionen. Es besteht in der Fürbitte mittels Gebet und wird oft mit der Absicht eingesetzt, Beschwerden zu lindern oder Krankheiten zu heilen. Das Gesundbeten wird von Gläubigen aller Religionen genutzt.

31 LYMPHDRAINAGE

Die Lymphdrainage ist eine manuelle Massagetechnik, die in den 1930er-Jahren von dem dänischen Physiotherapeuten Emil Vodder (1896–1986) und seiner Frau Estrid, einer Heilpraktikerin, entwickelt wurde. Heute gehört sie zu den am häufigsten verwendeten Techniken deutscher Physiotherapeuten.²¹⁴

Entstauung von Ödemen

Bei der manuellen Lymphdrainage streicht der Therapeut mit der Hand in rhythmischen, sanft pumpenden und kreisenden Bewegungen entlang der Lymphbahnen. Dies soll den Abfluss der Lymphe durch die Lymphgefäße zu den Lymphknoten und von dort zurück in den Blutkreislauf fördern. Die Massage erfordert oft Zugang zu intimen Körperregionen, der manchen Patienten unangenehm sein mag. Die meisten Patienten empfinden die sanften Streichungen auf der Haut jedoch als wohltuend und entspannend.

Manuelle Lymphdrainage wird in der Regel von PhysiotherapeutInnen, MasseurInnen, HeilpraktikerInnen oder Kosmetikerinnen durchgeführt, die eine spezielle Ausbildung in dieser Methode haben. Eine vereinfachte Version der Lymphdrainage kann dem Patienten auch zur häuslichen Selbstbehandlung beigebracht werden.²¹⁵

Anwendungsbereiche

Die Lymphdrainage wird für ein breites Spektrum von Erkrankungen empfohlen, in der Regel als Zusatztherapie zur Ergänzung anderer Interventionen.

Nach Ansicht einiger Befürworter kann die manuelle Lymphdrainage nicht nur Lymphstauungen (Lymphödeme) reduzieren, sondern weit mehr bewirken:



Die Lymphdrainage ist eine sehr sanfte Massage mit dem Ziel, die Zirkulation der Gewebsflüssigkeit anzuregen und Lymphödeme zu entstauen.

- die Abwehr von Infektionen stärken
- die Heilung und Genesung von Krankheiten beschleunigen
- den Körper entschlacken
- die Gewichtsabnahme fördern
- den Tonus der Haut verbessern
- die Heilung von Narbengewebe beschleunigen
- Cellulite reduzieren

Einige Anbieter empfehlen die Lymphdrainage bei einer breiten Palette von Erkrankungen, zum Beispiel bei:

- chronischen Erkrankungen im Hals-, Nasen- und Ohrenbereich
- Gelenkerkrankungen (wie Morbus Sudeck)
- neurovegetativen Beschwerden

DER LYMPHKREISLAUF

Neben dem Blutkreislauf existiert dieser zweite, weit weniger bekannte Kreislauf in unserem Körper. Er dient dem Transport von Nähr- und Abfallstoffen und entsorgt Krankheitserreger.

- › Aus den Blutgefäßen tritt Flüssigkeit ins Gewebe aus, um die umliegenden Zellen mit Nährstoffen zu versorgen. Diese Gewebsflüssigkeit nimmt dann Abfallprodukte des Stoffwechsels sowie Fremdstoffe auf und transportiert sie über die Lymphgefäße ab.
- › Zahlreiche Lymphgefäße liegen knapp unter der Haut, wo sie durch Druck von außen beeinflusst werden können.
- › Die Flüssigkeit in den Lymphgefäßen, die Lymphe, folgt dem schwachen Druckgradienten und gelangt so in die Lymphknoten, die im ganzen Körper verteilt sind.
- › Sodann wird die Lymphe gefiltert und zurück in den Blutkreislauf transportiert, wo sie wieder Teil des Blutplasmas wird.

- Schmerzen im Gesicht (zum Beispiel Trigeminusneuralgie)
- chronischen Entzündungen
- Gelenkerkrankungen
- Migräne
- Schleudertrauma²¹⁶

Die meisten dieser Indikationen sind jedoch weit davon entfernt, evidenzbasiert zu sein.

Das spricht für diese Methode

Am besten ist die Lymphdrainage als Behandlung des Lymphödems erforscht, einer Komplikation, die zum Beispiel nach Verletzungen

oder nach einer radikalen Krebsoperation auftreten kann. Ein Cochrane-Review (siehe Seite 48) aus dem Jahr 2015 fasste insgesamt sechs Studien zusammen und kam zu dem Schluss, dass »die manuelle Lymphdrainage unbedenklich und effektiv ist als Zusatz zum Kompressionsverband bei der Reduktion von Ödemen«. ²¹⁷ Neuere Studien bestätigen die entzündende, funktionsverbessernde oder schmerzlindernde Wirkung der Lymphdrainage auch nach Operationen am Kniegelenk. ^{218, 219, 220}

DIE FAKTEN

- › Die Lymphdrainage ist eine sanfte Therapie, die von den meisten Patienten als sehr angenehm empfunden wird.
- › Sie wird für viele Erkrankungen angeboten. Gut belegt ist jedoch lediglich ihr entzündender Effekt bei Ödemen.
- › Nebenwirkungen sind selten.
- › Das Nutzen-Risiko-Verhältnis der Lymphdrainage zur Behandlung von Ödemen ist positiv.

Nebenwirkungen

Es bestehen keine direkten Risiken. Die Befürchtung, dass durch eine Lymphdrainage Krebszellen im ganzen Körper verbreitet werden, hat sich nicht bestätigt.

Vorsicht ist dagegen geboten bei Patienten, die an Herzschwäche, Thrombose oder Infektionen leiden.

Die Kosten der Therapie, die meist als Langzeitbehandlung empfohlen wird, sind erheblich. In Deutschland übernehmen die Kassen bei Lymphödemen Stadium II und III die Kosten.



ALTERNATIVHEILKUNDE AUF DEM PRÜFSTAND



Es gibt heute unzählige alternative Heilmethoden, und viele versprechen wahre Wunder. Wem darf man glauben? Was hilft und was schadet eher? Oder ist ohnehin alles Unsinn?

Prof. Dr. med. Edzard Ernst, weltweit renommierter Professor für Komplementärmedizin, hat zahlreiche Verfahren unter die wissenschaftliche Lupe genommen. In diesem Buch stellt er 40 bekannte alternative Methoden und Heilmittel vor und informiert leicht verständlich und wissenschaftsbasiert darüber, was wirklich wirkt und was nicht.

Von Anti-Aging über Homöopathie bis zu Johanniskraut und Yoga – zu jeder Methode beantwortet Professor Ernst folgende Fragen:

- Auf welchen Ideen basiert sie, welche Heilsversprechen werden gemacht und wie plausibel ist dies aus wissenschaftlicher Sicht?
- Wie groß sind die direkten und indirekten Risiken des Verfahrens im Vergleich zu seinem Nutzen?
- Gibt es für die versprochene Wirkung genügend Evidenz, also empirische Nachweise durch seriöse wissenschaftliche Studien?

Jenseits von Mythen, Hypes und Vorurteilen bietet dieses Buch allen, die sich für alternative Heilverfahren interessieren, sachliche Informationen für fundierte Entscheidungen.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7793-3



9 783833 877933

www.gu.de