

7 | METHODEN DER KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

7.1	Chancen und Risiken der Komplementärmedizin
7.2	Ernährung und Diäten
7.3	Homöopathie
7.4	Phytotherapie
7.5	Anthroposophische Medizin
7.6	Traditionelle chinesische Medizin und Shiatsu
7.7	Konstitutionstherapien
7.8	Sauerstoff-Ozon-Therapie
7.9	Atemtherapie
7.10	Hypnotherapie
7.11	Energetische Therapien

7.1 | Chancen und Risiken der Komplementärmedizin

Wer wie bei Aids von der Schulmedizin keine endgültige Heilung erwarten kann und bei der Behandlung mit Nebenwirkungen rechnen muss, sucht nach anderen Möglichkeiten, um die Krankheit zu besiegen. Studien zum Thema Komplementärmedizin, die in der Schweiz Anfang der 90er-Jahre durchgeführt wurden, zeigten, dass zwischen 60 und 80 Prozent der Menschen mit HIV und Aids zumindest zeitweise komplementärmedizinische Verfahren nutzen: Von bekannten Heilmethoden wie der Homöopathie oder der anthroposophischen Medizin bis hin zu «exotischen» Heilkräutern und Verfahren ferner Kulturen. Erfahrungen zeigen, dass komplementärmedizinische Verfahren vor allem dann sinnvoll sind, wenn die HIV-Infektion noch nicht weit fortgeschritten ist. Sie können dazu beitragen, die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern.

Stärkung des Immunsystems und Vermeidung negativer Einflüsse

Komplementärmediziner und -medizinerinnen betrachten den menschlichen Organismus von einer ganzheitlichen Warte aus. Krankheit wird nicht als isoliertes Phänomen angesehen, welches wie in der Schulmedizin naturwissenschaftlich-rational begründbar ist, sondern als Erscheinung der ganzen körperlich-seelischen Einheit des Menschen. Das hat Konsequenzen für die Behandlung von Menschen mit HIV und Aids. Zwar anerkennt die Mehrheit der Komplementärmediziner und -medizinerinnen das HI-Virus als eigentliche Ursache von Aids. Das Virus ist nach komplementärmedizinischem Verständnis nicht der alleinige Verursacher der Krankheit Aids, sondern der letzte Auslöser in einer Reihe von zusammenspielenden Bedingungen, die sich negativ auf das Gesamtsystem des Menschen auswirken. Nach komplementärmedizinischer Ansicht wird die Krankheit nicht durch das Virus alleine, sondern durch die gesamte Lebensweise verursacht. Schlechte oder falsche Ernährung, häufige oder andauernde Stressbelastungen, schwer belastete Konstitutionsbilder (Informationen, die ein Mensch aus seiner Vorfahrenschaft in sich trägt), Drogenkonsum oder ein langanhaltendes gestörtes Lebensumfeld spielen dabei eine Rolle ❶. Diese – und möglicherweise noch viele andere Faktoren – beschleunigen die Schwächung des Immunsystems und eröffnen damit Keimen die Möglichkeit, das dadurch vorgeschwächte System anzugreifen. Ziel komplementärmedizinischer Behandlungen ist deshalb die Stärkung des Immunsystems und Vermeidung negativer Einflüsse auf den Infektionsverlauf. Nicht zuletzt infolge eines deutlich schwächeren oder gelegentlich gar fehlenden Nebenwirkungspotenzials dieser Methoden wird von ihrer Anwendung eine Verbesserung der subjektiven Lebensqualität erwartet.

Die Grenzen zwischen Schul- und Komplementärmedizin sind fließend, obwohl auf beiden Seiten zum Teil Gräben gezogen werden, über die hinweg eine Verständigung kaum mehr möglich ist. Gewisse Schulmediziner lehnen naturnahe Verfahren vollumfänglich ab, während einige Komplementärmediziner leugnen, dass das HI-Virus in einem ursächlichen Zusammenhang mit der Immunschwäche Aids steht. Zum Glück sind diese beiden extremen Haltungen nicht die Regel. Die Mehrheit der Ärzte und Ärztinnen bzw. Therapeuten und Therapeutinnen sehen in der Komplementär- und Schulmedizin zwei Sichtweisen, die sich ergänzen. Diese Annäherung zeigt sich nicht zuletzt in neuen Gebieten wie der Psycho-Neuro-Immunologie, die auf dem Boden naturwissenschaftlichen Verständnisses Wechselwirkungen zwischen der Psyche und dem Immunsystem aufdecken will. Zudem nehmen die Bemühungen zu, komplementärmedizinische Methoden

❶ Die Betrachtungsweise der meisten Komplementärmediziner und -medizinerinnen hat nichts mit der Behauptung des kalifornischen Virologen Peter Duesberg zu tun, der sagt, das HI-Virus sei alleine absolut ungefährlich.

rational zu begründen und ihre Wirksamkeit mit klassischen Verfahren (z. B. klinischen Studien) zu überprüfen.

Grosse Vielfalt alternativer Methoden

Die Palette des komplementärmedizinischen Angebots für Menschen mit HIV und Aids ist enorm. Sie umfasst bekannte Heilverfahren wie die Homöopathie oder die Anthroposophie, die den meisten geläufig sind. Mit der Verbreitung von HIV sind aber auch eine grosse Zahl verschiedener Verfahren populär geworden, wie Pflanzenextrakte, traditionelle chinesische Methoden, Diäten, energetische Therapien und eigentliche Geistheilungsverfahren, die in unseren Breiten keine eigene Tradition besitzen. Fachbücher listen bis zu hundert und mehr verschiedene Therapien und Wege auf, die gegen HIV/Aids wirksam sein sollen. Für die Verbesserung der Übersichtlichkeit wurden die vielfältigen und unterschiedlichen Methoden in die folgenden zehn Gruppen unterteilt, an die sich auch die nachfolgenden Informationen halten werden.

- Ernährung und Diäten
- Homöopathie
- Phytotherapie
- Anthroposophische Medizin
- Traditionelle chinesische Medizin
- Konstitutionstherapie
- Sauerstoff-Ozon-Therapie
- Atemtherapie
- Hypnotherapie
- Energetische Therapien

Die einzelnen Therapien gehören zwar unterschiedlichen Verfahren an, in der Praxis sind sie aber nicht immer voneinander zu trennen – vielmehr sind Überschneidungen die Regel. Wer sich zum Beispiel nach den Regeln der anthroposophischen Medizin behandeln lässt, wird auch auf die Ernährung achten und homöopathische Arzneien verwenden.

Für die meisten komplementärmedizinischen Methoden fehlen statistisch gesicherte Untersuchungen über ihre Wirksamkeit bei der Behandlung von HIV/Aids. Dass solche Studien fehlen, ist bedauerlich, heisst aber nicht von vornherein, dass die Therapien und Präparate unwirksam sind.

Aufgrund der mageren Datenlage ist es schwierig, allgemein gültige Empfehlungen abzugeben. Im Rahmen dieses Ordners wurde eine Auswahl der bekanntesten Therapien getroffen. Wie kam die Wahl zustande? Die im folgenden Teil zusammengestellten Methoden und Verfahren wurden einerseits aufgrund von Gesprächen mit Fachleuten für Komplementärmedizin ausgesucht; sie haben die aufgeführten Verfahren als sinnvoll bezeichnet. Andererseits beruht die Auswahl auf den Erfahrungen von Menschen mit HIV und Aids; sie verfügen wohl über die meisten Erfahrungen mit komplementärmedizinischen Methoden. Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit HIV und Aids in der Schweiz Ernährungstherapien, die Homöopathie und Pflanzenextrakte auf den ersten Plätzen nennen, wenn sie nach der Nutzung von Ergänzungsmethoden befragt werden. Rund die Hälfte der Menschen mit HIV und Aids macht zudem eine Psychotherapie und greift auf Techniken der Selbsterfahrung zurück. Diese unterstützenden

Methoden wollen die Krankheit nicht heilen, erleichtern aber die Auseinandersetzung mit HIV und Aids; sie geben emotionalen Halt und verbessern die Lebensqualität.

Erwartungen realistisch einschätzen

Wer die Wahl hat, hat die Qual. Das gilt ganz sicher für die Komplementärmedizin im HIV- und Aidsbereich, wo aus einer Vielzahl von Methoden ausgewählt werden kann. Die folgenden Anregungen sollen bei der Wahl helfen, sie können die definitive Entscheidung für oder gegen eine Methode jedoch nicht abnehmen. Selbst der Therapeut oder die Ärztin wird sie den Ratsuchenden überlassen.

Tipps und Erfahrungen von Kollegen und Kolleginnen sind bei der Entscheidung sicher eine willkommene Hilfe. Die besten Ratgeber bei der Auswahl sind aber die eigenen Erwartungen und Hoffnungen: Was erwarte ich von der Therapie? Welche möglichen Nebenwirkungen bin ich bereit in Kauf zu nehmen? Was bin ich dafür zu investieren bereit? Kommt die Krankenkasse oder eine andere Versicherung für die Behandlung auf? Nach der Beantwortung dieser Fragen fällt die Entscheidung sicher einfacher. Zu beachten ist auch, ob die komplementärmedizinische Methode eine schulmedizinische Behandlung ausschliesst. Wenn dem so ist, ist Vorsicht angebracht. In diesem Fall sollten höhere Ansprüche an die Wirksamkeit gestellt werden als bei einer komplementärmedizinischen Methode, die zusammen mit den bewährten medizinischen Therapieformen angewendet werden kann.

Obwohl Menschen mit HIV und Aids auf komplementärmedizinische Methoden zählen, bewerten viele ihre Wirksamkeit intuitiv realistisch. Erwartet wird gemäss einer Studie aus dem Kantonsspital Basel, dass komplementärmedizinische Methoden das Fortschreiten der Krankheit bremsen und die Symptome schwächen. Nur eine verschwindend kleine Minderheit erwartet dagegen eine Heilung von Aids oder das Verschwinden der HIV-Infektion. Die Erwartungen entsprechen damit den Einschätzungen von Fachleuten, welche die Möglichkeiten der Komplementärmedizin zum jetzigen Zeitpunkt, vereinfacht und verkürzt, sinngemäss wie folgt umschreiben: Aufgrund bisheriger Erfahrungen mit der Krankheit Aids ist eine Heilung nicht zu erreichen.

Wie bei jeder Behandlung ist die Wahl des Therapeuten, der Therapeutin bzw. des Arztes oder der Ärztin massgebend für den Erfolg. Das gilt auch für die komplementärmedizinischen Methoden im HIV-/Aidsbereich und ist ganz besonders wichtig, wenn «exotische» Methoden zum Zuge kommen. Skepsis ist angebracht gegenüber Leuten, die schnelle Heilung versprechen. Die HIV-Infektion kann sehr unterschiedlich verlaufen, und Fälle sind bekannt, bei denen die Krankheit trotz Vorhandensein der HIV-Viren während mehr als zwanzig Jahren «nicht ausgebrochen ist», d. h. dass keine als Aids zu bezeichnende Folgekrankheiten der Immunschwäche aufgetreten sind. Leider gibt es Scharlatane. Und diese wollen die Zeit zwischen Infektion und «Ausbruch der Krankheit» als angeblichen Erfolg ihrer Behandlung verbuchen. Gut fährt im Allgemeinen, wer sich an Spezialisten und Spezialistinnen der jeweiligen Fachrichtung, zum Beispiel an die in den nationalen Berufsverbänden zusammengeschlossenen Experten, hält.

**Wahl des Therapeuten,
der Therapeutin**

Toleranz vonnöten

Angesichts der Krankheit Aids ist die Verbindung verschiedener Therapien sinnvoll. Eine schulmedizinische Behandlung und komplementärmedizinische Methoden schliessen sich in der Regel nicht aus, verfolgen sie doch zum Teil unterschiedliche Ziele. Während die «klassische» Medizin das Virus ins Visier genommen hat und die aidsassoziierten Krankheiten behandelt, sollen komplementärmedizinische Methoden die **Selbstheilungskräfte** stärken.

Menschen mit HIV und Aids haben in der Regel keine Mühe, schul- und komplementärmedizinische Methoden miteinander zu verbinden. Für sie steht der Wunsch im Vordergrund, den Körper und speziell das Immunsystem zu stärken und in der Auseinandersetzung mit der Krankheit nichts unversucht gelassen zu haben.

Eine Krankheit wie Aids stellt hohe Anforderungen an jede Form von Medizin, auch an die komplementärmedizinische. Besonders wichtig ist neben der Erfahrung und der Seriosität des Therapeuten oder der Ärztin die gegenseitige Information. Wer neben schulmedizinischen auch komplementärmedizinische Methoden in Anspruch nimmt, sollte unbedingt beide Seiten über alle Behandlungsmethoden informieren. Auch wenn ein Arzt der Methode des Kollegen, der Kollegin skeptisch gegenüberstehen mag: Die Offenlegung aller Behandlungsmethoden ist wichtig. Sie trägt dazu bei, die Behandlungen aufeinander abzustimmen bzw. allenfalls unerwünschte oder gar gefährliche Wechselwirkungen zu vermeiden. Nicht zuletzt hilft sie, die Zusammenarbeit zwischen Schul- und Komplementärmedizin zu verbessern und Toleranz zu schaffen.

Wer sowohl schulmedizinische als auch komplementärmedizinische Behandlungsmethoden in Anspruch nimmt, sollte die Ärzte und Ärztinnen beider Seiten unbedingt darüber informieren.

Punkte zur Beachtung

Der Entscheid zu einer komplementärmedizinischen Behandlung ist gefasst. Doch wer soll die Behandlung oder Therapie durchführen? In Frage kommen in der Schweiz Schulmediziner und -medizinerinnen, die sich in komplementärmedizinischen Verfahren weitergebildet haben. Sie sind in entsprechenden Ärztesellschaften zusammengeschlossen. Ein Dachverband von ganzheitsmedizinisch orientierten Ärztesellschaften ist die SAGEM (Schweizerische Ärztesellschaft für Erfahrungsmedizin), welche in Zürich auch einen Patienteninformationsdienst betreibt.

Im HIV- und Aidsbereich werden zahlreiche Verfahren auch von Naturärzten und Heilpraktikerinnen angeboten, die keine Ärzte bzw. Ärztinnen sind. Dazu kommen Fachleute wie Physio- und Atemtherapeuten, Ernährungsberaterinnen oder Masseur, die medizinische Therapien anbieten. Ob der verschiedenen Schulen und Richtungen stellt sich schnell einmal die Frage, ob man sich beim Therapeuten oder bei der Therapeutin sicher aufgehoben fühlen darf. Die folgenden Hinweise sind nicht als Misstrauensvotum zu verstehen, sondern als Tipps, um sich im Dschungel der Lehren besser zurechtzufinden.

- Achten Sie auf die Berufsbezeichnung. Fragen Sie nach der Aus- und Weiterbildung.

Kennzeichen seriöser Praktiker und Praktikerinnen sind:

- feste Praxiszeiten und Praxisräume
- wenn nach bisherigen und gleichzeitigen Behandlungsmethoden gefragt wird
- wenn die Behandlung erklärt wird

- wenn auf Alternativen hingewiesen wird
- wenn die Finanzierung besprochen wird

Suspekt dagegen ist:

- das Versprechen, Aids rasch und umfassend zu heilen
- der schnelle Rat zur teuren Kur
- drängen auf Behandlung
- die Forderung, alle anderen Behandlungen und Medikamente abzusetzen
- Geheimniskrämerei
- wenn Ängste geschürt werden, falls auf die vorgeschlagene Behandlung verzichtet wird

Im Falle von HIV und Aids sollten bezüglich Therapie gleich zu Beginn folgende Fragen geklärt werden:

- Was ist das Ziel der Behandlung?
- Gibt es einen Behandlungsplan?
- Wie lange soll die Behandlung zunächst dauern?
- Woran wird der Behandlungserfolg gemessen?
- Gibt es bekannte Nebenwirkungen?
- Gibt es bekannte Wechselwirkungen mit anderen Behandlungen?
- Was geschieht, wenn sich der Zustand verschlimmert?
- Ist die Kombination mit der schulmedizinischen Behandlung möglich?
- Welche Risiken birgt die Behandlung?
- Wie hoch sind die Kosten, und wer trägt sie?
- Wo kann ich mich noch über die Behandlung informieren?

Wer trägt die Kosten?

Die Leistungen der anthroposophischen und der traditionellen chinesischen Medizin, der Akupunktur, der Homöopathie, der Neuraltherapie und der Phytotherapie sind seit Juli 1999 kassenpflichtig, d. h., die entsprechenden Kosten müssen von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (siehe Kapitel 9.3) übernommen werden. Voraussetzung ist, dass die Behandlung durch Ärzte und Ärztinnen erfolgt, deren Weiterbildung in der Disziplin, die sie praktizieren, durch die Verbindung der Schweizer Ärzte (FMH) anerkannt ist.

Diese Regelung gilt vorerst für sechs Jahre, während denen die Wirksamkeit und Zweckmässigkeit dieser Therapien abgeklärt werden sollen.

Alle anderen ausser den genannten komplementärmedizinischen Behandlungen müssen selber bezahlt werden, sofern nicht eine freiwillige Zusatzversicherung für Komplementärmedizin besteht (siehe Kapitel 9.3). Welche Leistungen damit im konkreten Fall gedeckt sind, ist von Krankenkasse zu Krankenkasse verschieden. Auskunft über den Versicherungsschutz geben die Allgemeinen Vertragsbestimmungen der Krankenkassen. Fünf grosse Versicherer haben zudem das so genannte «Erfahrungsmedizinische Register» (EMR) erarbeiten lassen; eine Liste nichtärztlicher Therapeuten und Therapeutinnen. Ihre Zusatzversicherungen kommen nur für Leistungen von nichtärztlichen Therapeuten und Therapeutinnen auf, die auf dieser Liste stehen. Da trotz dieser Regelungen im Einzelfall grosse Unsicherheiten bestehen können, lohnt es sich, vor der komplementärmedizinischen Behandlung von der Versicherung eine schriftliche Kostengutsprache einzuholen.

Arzneimittel, die im Rahmen komplementärmedizinischer Behandlungen eingesetzt werden, werden von der Grundversicherung dann vergütet, wenn sie ärztlich verschrieben sind und auf der Spezialitätenliste des Bundesamtes für Sozialversicherungen stehen (siehe Kapitel 5.8). Neben dieser gibt es zusätzlich eine Arzneimittel-Liste mit Tarif (ALT), über die zuweilen ebenfalls abgerechnet werden kann. Im Einzelfall sollte der Arzt oder die Apothekerin Auskunft geben können. Besteht eine Zusatzversicherung, werden meist auch Medikamente übernommen, die auf der «Komplementärmedizin-Liste» (KML, www.galinfo.net) stehen.

Zu dieser komplexen Materie gibt es einen hilfreichen Ratgeber. Er kann mit frankierter Adressetikette und 10 Franken in Noten bestellt werden bei: Ratgeber, «Sanfte Medizin und Versicherungsschutz», Postfach 89, 3280 Murten.

7.2 | Ernährung und Diäten

Dass zwischen dem Immunsystem und der Ernährung Zusammenhänge bestehen, ist seit langem bekannt und wissenschaftlich bewiesen. Insbesondere Spurenelemente wie Zink oder Selen, aber auch Vitamine (A, beta-Carotin, C und E) beeinflussen das Abwehrsystem des menschlichen Körpers. Die Unterversorgung mit diesen Stoffen, darüber gibt es keine Zweifel, kann schädlich sein und den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen. Das mag denn auch der Grund sein, weshalb die meisten Menschen mit HIV und Aids ihre Ernährung umstellen. Laut amerikanischen Umfragen ändern 85 Prozent von ihnen ihre Essgewohnheiten; in der Schweiz sind es gemäss einer Erhebung aus dem Jahre 1992 42 Prozent.

Grundlagen

Menschen mit HIV und Aids werden mit einer Vielzahl von Ernährungslehren konfrontiert. So empfehlen vor allem amerikanische Therapeuten und Therapeutinnen die Einnahme von Vitamin-Supplementen. Andere schwören auf spezielle Diäten, zum Beispiel auf eine makrobiotische Ernährungsweise. Gerade weil eine ausgewogene, gesunde Ernährung im Falle von HIV wichtig ist, muss vor einseitigen, heilversprechenden Diäten gewarnt werden. Denn eine Diät gegen HIV gibt es nicht! Bei exotischen Diäten kann die Gefahr der Fehlernährung bestehen. Wer sich hingegen ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, führt seinem Körper alle notwendigen Stoffe in ausreichender Menge zu.

Vitamine

Bei HIV und Aids scheinen vor allem die Vitamine A, C und E sowie beta-Carotin (Vitamin-A-Vorstufe) von Bedeutung. Ein Mangel an Vitamin A bzw. beta-Carotin erhöht die Anfälligkeit für Infektionen und reduziert die Zahl der Immunzellen. Eine ähnliche Wirkung besitzt Vitamin C, während ein Mangel an Vitamin E die Immunantwort schwächen kann. Das beta-Carotin spielt als Vorläufer von Vitamin A eine Rolle und wirkt wie Vitamin E und C als Oxidationsschutz.

**Anwendung
bei HIV und Aids**

Die schulmedizinische Lehrmeinung besagt, dass der tägliche Vitaminbedarf einer gesunden Person durch eine ausgewogene Ernährung abgedeckt wird und eine Übersupplementation keinen Nutzen bringt. Zum Beispiel decken ein halber Liter Vollmilch, 30 Gramm Käse und ein wenig Fleisch (100 Gramm) zusammen den Tagesbedarf an Vitamin A, 20 Gramm Karotten oder 50 Gramm Fenchel das notwendige beta-Carotin. Die tägliche Dosis Vitamin C ist schon in einer halben Kiwi anzutreffen und genügend Vitamin E in etwas Sonnenblumenöl und Nüssen. Eine übermässige Zufuhr kann in seltenen Fällen auch schaden: So wurden zum Beispiel Vergiftungserscheinungen bei Menschen beobachtet, die sehr hohe Mengen an Vitamin A zu sich nahmen, und hohe Dosen an beta-Carotin können – gemäss Untersuchungen grosser Studien – bei Rauchern das Risiko einer Erkrankung an Lungenkrebs erhöhen.

Aufgrund der immunmodulierenden Wirkung dieser Vitamine nehmen viele Menschen mit HIV und Aids Supplemente dieser Stoffe zu sich.

Für schwer kranke Menschen wie Aids-Patienten ist es schwierig, einen genauen Vitaminbedarf anzugeben. Grundsätzlich besteht die Möglichkeit, sich über den Vitamin- wie auch Mineralstoffgehalt des individuellen Patienten über Blutanalysen oder Haaranalysen ein Bild zu machen. Erfahrungen zeigen, dass praktisch immer «normale» Werte gefunden werden. Über den effektiven Vitaminbedarf kranker (und auch gesunder) Menschen bestehen je nach Kultur und «wissenschaftlicher Meinung» grosse Unterschiede. Bevor man diese teilweise teuren Untersuchungen durchführt,

muss man sich deshalb überlegen, ob und welche Konsequenzen ein Laborresultat haben soll.

Sicherlich ist es wichtig, eine Ernährung zu sich zu nehmen, die reich an Früchten und möglichst biologischem Gemüse ist.

Spurenelemente und Magnesium

Die Spurenelemente Eisen, Selen und Zink, aber auch Magnesium spielen bei Immunerkrankungen eine besondere Rolle. Der Mangel an diesen Spurenelementen beeinträchtigt direkt das Immunsystem, das Leichtmetall Magnesium soll die Aufnahme von Nahrungsstoffen verbessern.

Wie im Falle der Vitamine sind auch bei den Spurenelementen keine Supplemente nötig, solange sich Menschen mit HIV und Aids gesund ernähren. Der Tagesbedarf an Selen, das in Meerfrüchten, Leber und Nüssen vorkommt, beträgt gerade 70 Mikrogramm. Zink findet sich in praktisch allen Nahrungsmitteln, vorwiegend aber in Vollkornprodukten und Fleisch, Eisen vor allem in Fleisch und dunkelgrünem Gemüse. Mit einem Tagesbedarf von 350 Milligramm wird Magnesium, das vor allem in rohem Gemüse, Hülsenfrüchten und Fleisch vorkommt, nicht mehr als Spurenelement bezeichnet.

Überdosierungen sind im Falle von Spurenelementen gravierender als bei Vitaminen: Die Folge kann eine Schwächung des Immunsystems sein. Zu viel Selen führt zum Beispiel zu Schwindel und Haarausfall, ebenso wie zu hohe Mengen an Zink, das auch Schwindel und Darmbeschwerden auslösen kann.

Weitere Nahrungsinhaltsstoffe

Nebst Vitaminen und Spurenelementen werden in Zusammenhang mit HIV und Aids vor allem die immunstimulierenden Inhaltsstoffe von Zwiebeln und Knoblauch (Allicin), Flavone und essenzielle Fettsäuren erwähnt. Im Falle von Allicin ist bekannt, dass die Substanz antibiotisch und antioxidativ wirkt, sie ruft aber auch Blähungen hervor. Flavone sind eine Gruppe von Pflanzeninhaltsstoffen, die wie gewisse Vitamine eine antioxidative Wirkung besitzen. Besonders konzentriert kommen die Flavone in grünem Tee vor. Die essenziellen Fettsäuren, welche der Mensch über die Nahrung zu sich nehmen muss, sollten ein Drittel der gesamten Fettsäurezufuhr ausmachen. Ihnen wird eine positive Wirkung beispielsweise gegen das Kaposi-Sarkom nachgesagt. Essenzielle Fettsäuren sind in Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel- und Traubenkernöl sowie in Baumnüssen vorhanden.

Fazit

Übereinstimmend sagen alle Experten und Expertinnen: Eine mangelhafte, einseitige Ernährung kann das Immunsystem schwächen. Ob die gezielte Diät oder die Zufuhr von Vitamin-Supplementen den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann, ist hingegen fraglich. Entsprechende Studien führten zu widersprüchlichen Resultaten. Wer Überdosierungen vermeidet, richtet damit zumindest keinen Schaden an. Für Menschen mit HIV und Aids gilt es also, sich ausgewogen und gesund zu ernähren, um das Immunsystem so gut wie möglich zu unterstützen und nicht durch Fehlernährung zu schwächen.

Gesund ist eine vielfältige Kost, die einen körperlich und seelisch bei Laune hält. Gesund bedeutet abwechslungsreich, mit (unbehandeltem) frischem Gemüse und Obst, mit viel Getreide, Milch und Käse und Fleisch. Wer will, kann auf Fleisch verzichten. Nur sollte das fehlende Eiweiß durch Milchprodukte und Eier ersetzt werden. Wer eine spezielle Diät durchfüh-

ren will, sollte sich das Vorhaben gut überlegen. Bei HIV und Aids in Frage kommen Vollwertkost, vegetarische Kost (mit Milch und Eiern) oder eine anthroposophisch zusammengestellte Ernährung.

Da Menschen mit HIV und Aids besonders gut und viel essen sollten, raten Ernährungsberater und -beraterinnen von Fastenkuren ab. Ebenso sind einseitige Diäten, bei denen Nahrungsstoffe (z. B. Proteine) fehlen, nicht empfehlenswert.

Vorsicht

Es gibt Theorien, gemäss denen es bei schwerst kranken Menschen wie Aids-Patienten infolge ihrer Immunschwäche zu einer Übersiedlung ihrer Mikrobengleichgewichte mit Pilzen käme, was das Wohlbefinden massiv beeinträchtigt. Vertreter dieser Theorie sind der Ansicht, dass auch mit aufwendigen und äusserst langwierigen «Anti-Pilz-Diäten» sich ein Gleichgewicht in dieser Mikrobekultur alleine nicht bewerkstelligen lasse. Solche spezifischen Diäten müssten bei HIV-Kranken moderat durchgeführt und immer mit einer entsprechenden Symbioselenkung zur Verbesserung des Endobiotengleichgewichtes, vor allem im Darm, begleitet werden. Vorgeschlagen werden deshalb spezifische Therapieansätze (z. B. Sanum-Therapie), die allerdings von spezialisierten Therapeuten durchgeführt werden müssen.

7.3 | Homöopathie

Grundlagen

Innerhalb der Homöopathie existieren verschiedene Richtungen. Trotzdem lassen sich wesentliche Gesichtspunkte allgemein erkennen. Fachleute aus der Homöopathie behandeln nach der Ähnlichkeitsregel: «Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt.» Sie wurde vom Begründer der modernen Homöopathie, Samuel Hahnemann (Arzt und Apotheker), vor ca. 200 Jahren aufgestellt. Gemäss dieser Regel sollen homöopathische Arzneimittel bei kranken Personen die Symptome heilen, die sie bei gesunden verursachen. Stoffe, die z.B. Erregungszustände auslösen, wirken in homöopathischen Zubereitungen verdünnt und verschüttelt gegen Aufregung. Im Zentrum der homöopathischen Behandlung steht weniger die direkte Bekämpfung von Krankheitserregern als vielmehr die Stärkung der Lebens- und Abwehrkräfte. Kranke Menschen sollen behandelt werden, nicht die Krankheiten.

Homöopathische Arzneien sollen dem Organismus (Körper und Psyche) helfen, mit der Krankheit selbst fertig zu werden. Sie sollen die Selbstheilungskräfte anregen, die beim Patienten oder der Patientin beeinträchtigt sind. Ausgewählt werden die Arzneien aufgrund einer speziellen und individualisierten Befunderhebung. Mit grosser Sorgfalt werden u. a. die verschiedenen Symptome und die Konstitution des Patienten, der Patientin untersucht und beobachtet, um entsprechend der Ähnlichkeitsregel die individuell angemessenen Arzneien herauszufinden.

Die Ausgangsmaterialien für homöopathische Arzneien stammen aus allen Bereichen der Natur. Es sind vor allem pflanzliche (ca. 60%), mineralische (ca. 30%) und tierische (ca. 5%) Ausgangsmaterialien, mitunter werden auch Krankheitsstoffe (Nosoden) verwendet. Die Ausgangsmaterialien werden nach festen Regeln verdünnt und nach jedem Verdünnungsschritt verschüttelt. Dieser Vorgang wird **Potenzierung** genannt. Dadurch soll erreicht werden, dass die der potenzierten Substanz innewohnende Information (Essenz) aus ihrer gebundenen Form befreit wird und in ihr elektromagnetisch freies Schwingungsmuster übergehen kann. Sie soll dadurch – in Alkohol oder Wasser gespeichert – dem empfangenen Organismus nun als impulsgebende Energie zur Verfügung stehen. Durch diese Information soll auf der elektromagnetischen Schwingungsebene des Körpers ein chaotisches (= krankhaftes) Schwingungsmuster wieder in seine (= gesunde) Ordnung gebracht werden. Häufig erfolgen Verdünnung und Verschüttelung im Zehner- (1:10, D-Potenzreihe) oder Hundertersschritt (1:100, C-Potenzreihe). Den verschiedenen Potenzbereichen werden unterschiedliche Wirkrichtungen zugesprochen (Tiefpotenz, Mittelpotenz, Hoch- und Höchspotenz). Im Gegensatz zu anderen Arzneimitteln erfolgt die Arzneiprüfung am relativ gesunden Menschen, die Arzneitesting dann allerdings am kranken Menschen. Homöopathische Arzneien werden vor allem als Lösungen, Tinkturen, Tropfen, Globuli (Streukügelchen) und Tabletten angeboten.

Neben den homöopathischen Einzelmitteln gibt es auch eine fixe Kombination homöopathischer Einzelmittel, so genannte homöopathische Komplexmittel. Sie werden wie andere homöopathische Arzneien hergestellt, die Auswahl erfolgt allerdings nicht oder nur sehr bedingt nach der Ähnlichkeitsregel, sondern nach den zu behandelnden Krankheitssymptomen und Beschwerden bzw. Krankheiten. Sie wurden dementsprechend auch nicht durch eine Arzneimittelprüfung an Gesunden gefunden.

Anwendung bei HIV und Aids

Über die Wirksamkeit homöopathischer Behandlungen im Bereich HIV und Aids sind allgemein gültige Aussagen schwierig. Neben einzelnen Er-

fahrungsberichten liegen keine repräsentativen Studien vor. Homöopathen und Homöopathinnen schreiben ihrer Therapie u. a. eine immunstimulierende Wirkung zu: Die Therapie wirke positiv auf den Krankheitsverlauf und erhöhe die Lebensqualität, indem die Kräfte und Möglichkeiten der Menschen mit HIV und Aids ausgeschöpft würden. Hinter diese kurze Formel können sich alle Fachleute aus der Homöopathie stellen. Unterschiedliche Meinungen sind allerdings darüber zu hören, ob eine homöopathische Behandlung auch die Krankheit Aids heilen könne. Je nach Therapeut bzw. Therapeutin werden die Chancen als viel versprechend bis gering eingeschätzt. Gesichert scheint bis jetzt nur, dass für einzelne homöopathische Mittel keine generelle Wirkung gegen Infektionen oder Erkrankungen dokumentiert sind, was aber nicht heissen soll, dass es sie nicht doch gibt.

Als begleitende Behandlung zur Verbesserung der Lebensqualität hat die Homöopathie neben der schulmedizinischen Therapie Platz. Die Kombination kann aber aufgrund fundamentalistischer oder dogmatischer Meinungen sowohl der Schulmediziner/-innen als auch der homöopathischen Therapeuten oder Therapeutinnen schwierig werden.

Die Homöopathie ist eine jener komplementärmedizinischen Richtungen, die zum Leistungskatalog der Grundversicherung gehören; die eingesetzten Medikamente werden grösstenteils vergütet (vgl. Kapitel 7.1).

Kosten

7.4 | Phytotherapie

Grundlagen

Phytotherapeuten und –therapeutinnen arbeiten mit Arzneimitteln aus Pflanzen. Im Unterschied zur Homöopathie wirken phytotherapeutische Arzneien aber nicht nach der Ähnlichkeitsregel, sondern wie in der klassischen Medizin nach einer Art Gegenprinzip (Allopathie). In der Phytotherapie werden zum Beispiel bei Bluthochdruck Präparate verschrieben, welche eine blutdrucksenkende Wirkung haben. Bei Verstopfung kommt nach der allopathischen Regel ein Abführmittel zur Anwendung.

Die Pflanzenheilkunde blickt auf eine lange Tradition zurück. Ihr Wissen basiert auf überlieferten Erkenntnissen, aber auch auf Einsichten der modernen Medizin. Obwohl die Wirkstoffe vieler Pflanzen heute gut untersucht sind, haben sie das Wesen ihrer Heilwirkung nur teilweise preisgegeben. Das zeigt zum Beispiel der bei Schlafstörungen verwendete Baldrian, der schlaffördernd wirkt, obwohl zurzeit niemand genau sagen kann, weshalb.

Anwendung

bei HIV und Aids

Für Menschen mit HIV und Aids können Pflanzenheilmittel aus verschiedenen Gründen von Bedeutung sein. Sie werden von einigen Komplementärmedizinern und -medizinerinnen als eine mögliche Alternative zur antiretroviralen Behandlung mit der Schulmedizin angeboten. Allerdings liegen hierzu bislang keine klinischen Untersuchungen vor. Andererseits sollen sie die schulmedizinische Behandlung ergänzen. Anwendungen von Phytotherapeutika wie Padma 28® (tibetische Kräutermischung) und Liv.52® (ayurvedisches Arzneimittel) sollen sich zur Vorbeugung, zur Verhinderung von Infektionen und zur allgemeinen Immunstimulierung eignen. Ähnliches soll der Einsatz von Heilpflanzen wie *Echinacea purpurea* (Roter Sonnenhut), *Aloe vera* und *Tropaeolum* (Kapuzinerkresse) bewirken. Diese phytotherapeutischen Präparate gelten als allgemein vorbeugende Mittel zur Abwehr von Infektionen. Aufgrund der zum Teil grossen Hoffnungen, die in pflanzliche Präparate gesetzt werden, und der gleichzeitig begrenzten Datenlage ändert sich immer wieder das Spektrum der verwendeten Pflanzen.

Bisher wurde allerdings noch nicht untersucht, ob diese Phytotherapeutika eine vorbeugende Wirkung gegen eine HIV-Infektion haben.

Sollen Phytotherapeutika zusätzlich zu einer schulmedizinischen Behandlung der HIV-Infektion eingesetzt werden, ist es in Hinblick auf mögliche Wechselwirkungen äusserst wichtig, die behandelnden Ärzte bzw. Ärztinnen vorgängig darüber zu informieren.

Kosten

Die Phytotherapie ist eine jener komplementärmedizinischen Richtungen, die zum Leistungskatalog der Grundversicherung gehören; zur Kostenübernahme der verschiedenen Wirkstoffe siehe die entsprechenden Abschnitte und Kapitel 7.1.

Grundlagen

Padma 28®

Padma 28® ist ein bekanntes Heilmittel aus der tibetischen Medizin. Es enthält 20 verschiedene Kräuterbestandteile sowie Kampfer und Gips und ist offiziell registriert für periphere arterielle Durchblutungsstörungen. Von der Swissmedic ist das Mittel für Beschwerden wie Kribbeln oder Spannungsgefühl in Armen und Beinen zugelassen.

Die Wirkung des Naturheilmittels bei Gefässkrankheiten (peripheren arteriellen Verschlüssen) ist verbürgt. Das Mittel habe gemäss Herstellerfirma auch eine immunmodulierende Wirkung. Diese Eigenschaft wird von Schulmedizinern zum Teil allerdings bestritten. Die antiinfektiöse Wirkung wird von Fachleuten aus der Phytotherapie mit derjenigen von *Echinacea* verglichen.

In der Schweiz ist die tibetische Kräutermischung bei Menschen mit HIV und Aids beliebt. Im HIV-/Aidsbereich hat sich das Heilmittel einen guten Ruf geschaffen, obwohl es aufgrund seiner Eigenschaften nicht als Aidsmittel bezeichnet werden darf. Wie die anderen Phytotherapeutika kann das Präparat allenfalls vorbeugend, zur allgemeinen Abwehr opportunistischer Infektionen eingenommen werden.

**Anwendung
bei HIV und Aids**

Die Dosierung des Präparates beträgt zwei Tabletten, die zwei- bis dreimal täglich eingenommen werden. Unerwünschte Nebenwirkungen von Padma 28® sind bisher nicht bekannt. Andere Behandlungen werden durch das Mittel nicht beeinträchtigt.

Padma 28® steht auf der Spezialitätenliste. Die Krankenkasse übernimmt mindestens 90% der Kosten, aber nur wenn das Mittel gegen Durchblutungsstörungen eingesetzt wird.

Kosten

Echinacea (Sonnenhut)

Echinacea-Präparate sollen allgemein immunmodulierend und auch entzündungshemmend wirken. Die medizinische Verwendung des Sonnenhuts kam über die Indianer und Indianerinnen Nordamerikas nach Europa. Die für ihre Heilwirkung bekannte Pflanze wurde verschiedentlich erforscht, wobei in Laborversuchen gewisse immunmodulierende, entzündungshemmende, pilzhemmende und antivirale Wirkungen gefunden wurden.

Grundlagen

Sie werden vor allem zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten im Hals-, Nasen- und Rachenbereich verwendet. Die Resultate von fünf Studien zur Vorbeugung und acht Studien zur Behandlung – in denen jeweils verschiedene Echinacea-Präparate mit Placebo verglichen wurden – sind allerdings widersprüchlich. Berichtete Nebenwirkungen betrafen seltenerweise allergische Reaktionen und sehr selten Asthma und Leberentzündungen.

Die Phytotherapie schreibt der Pflanze generell eine positive Wirkung auf das Immunsystem zu.

Bei Menschen mit HIV und Aids werden verschiedene Echinacea-Präparate zur Vorbeugung von Infektionen eingesetzt. Aufgrund der immunstimulierenden Wirkung sollen die Pflanzenwirkstoffe helfen, vor allem bakterielle, aber auch durch Pilze bedingte Infektionen abzuwehren. Allerdings liegen bislang keine klinischen Studien dazu vor. Echinacea-Präparate sind nicht rezeptpflichtig.

**Anwendung
bei HIV und Aids**

Die gleichzeitige Verwendung von Echinacea-Präparaten und anderen Medikamenten (z. B. Antibiotika) scheint möglich. Verschiedene Phytotherapeuten empfehlen die Anwendung von Echinacea als Tinktur, wovon zweimal täglich je 30 Tropfen einzunehmen sind. Sinnvoll sei eine Intervalltherapie, das heisst die Einnahme des Mittels von Montag bis Mittwoch und eine Pause bis zum Sonntag.

Teebaumöl

Unter der Bezeichnung «Teebaum» werden Pflanzen der Gattungen *Leptospermum* und *Melaleuca* aus der Familie der Myrtaceae zusammengefasst. Der bekannteste Vertreter ist der australische Teebaum (*Melaleuca alternifolia*). Er wird maximal sechs Meter hoch. Die natürliche Verbreitung beschränkt sich auf Teile australischer subtropischer Küstenregionen. In den letzten Jahren gelang die Kultivierung auch in verwandten Klimazonen. Als Heilmittel genutzt werden die nadelartigen reifen Blätter und das aus ihnen gewonnene ätherische Öl sowie die entsprechenden Zubereitungen.

Grundlagen

Anwendung
bei HIV und Aids

Für die antiseptische Wirkung von Teebaumöl bei Mund- und Zahnfleischentzündungen sowie bei Schleimhaut-Infektionen mit dem Pilz *Candida albicans* (Soor) liegen eine Reihe von Anwendungsbeobachtungen vor. Unterschiedliche Zubereitungen finden versuchsweise Anwendung: Teebaumöl soll die Abwehrkraft stärken und bei Infektionen durch Herpes-Viren wirksam sein. Für die örtliche Anwendung werden meist 5- bis 10-prozentige Zubereitungen in verschiedenen Grundlagen (z. B. Mandelöl) eingesetzt. Noch nicht weiter untersuchte Dosierungsempfehlungen lauten: Mundspül- und Gurgellösungen: 3 bis 5 Tropfen auf die Gesamtmenge; Badezusatz: 10 Tropfen; Herpesviren: mehrmals täglich geringe Mengen unverdünnt auftragen. Teebaumöl ist zurzeit in Europa nicht als Arzneimittel zugelassen.

Grundlagen

Cannabis

Die weibliche Pflanze des indischen Hanfes (*Cannabis sativa var. indica*) sondert ein harziges Sekret ab, in dem unter anderem Cannabinoide enthalten sind. Marihuana wird aus getrockneten Blättern und Blüten gewonnen. Einer der therapeutischen Hauptinhaltsstoffe ist Tetrahydrocannabinol (THC). In den meisten Ländern ist Cannabis zurzeit eine verbotene Droge, der Konsum wird aber häufig toleriert. Aufgrund dieser gesetzlichen Einschränkungen wurde auch die Erforschung von Cannabis erschwert.

Anwendung
bei HIV und Aids

In Einzelfallbeobachtung und kleinen Studien wurden für THC und Cannabis eine günstige Beeinflussung von Übelkeit und Erbrechen beobachtet, ebenso eine günstige Beeinflussung von Spastik und Schmerzzuständen (siehe Kapitel 5.1). Die Gefahr der Suchtentwicklung ist gering. In den USA und in Grossbritannien sind synthetische Tetrahydrocannabinol-Präparate zugelassen, z. B. Delta-9-Tetrahydrocannabinol (Delta-9-THC, THC), Dronabinol, Markenname Marinol®. Sie werden insbesondere bei Übelkeit und Erbrechen (vor allem im Zusammenhang mit bestimmten Medikationen) und bei Appetitlosigkeit mit Gewichtsverlust bei Menschen mit HIV und Aids eingesetzt. Die unerwünschten Wirkungen sind dosisabhängig und meist mild. Zu ihnen gehören zum Beispiel Schwindel, Müdigkeit oder Euphorie. Zu Beginn der Behandlung und bei grösseren Änderungen der Dosis kann zeitweilig die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt sein. Die Dosierungen für Dronabinol liegen meist bei 5 mg pro Tag (2-mal 2,5 mg pro Tag). In Extremfällen sind Dosierungen von bis zu 20 mg pro Tag möglich.

Grundlagen

Liv.52®

Das aus verschiedenen Kräuterextrakten bestehende Medikament Liv.52® wirkt gemäss Angaben der Hersteller in erster Linie auf die Leber. Es wirkt entgiftend und schützt das Organ vor schädigenden Substanzen. Bei Menschen mit HIV und Aids wird das Pflanzenpräparat vor allem bei chronischen Leberschäden, z. B. aufgrund von Drogenkonsum, eingesetzt.

Liv.52® stammt aus dem indischen Naturheilsystem Ayurveda, einem Jahrtausende alten Gesundheitssystem. Heilkräuter sind ein wichtiger Bestandteil dieser ganzheitlichen Gesundheitslehre, welche vor allem auch vorbeugende Massnahmen propagiert. In der Terminologie des Ayurveda trägt Liv.52® dazu bei, das Funktionssystem der Leber im Gleichgewicht zu halten.

Die Leber erfüllt die wichtige Aufgabe, den Körper zu entgiften und schädliche Substanzen wie Nikotin, Alkohol und Medikamente abzubauen. Im Westen besteht Erfahrung praktizierender Ärzte und Ärztinnen mit

Liv.52® bei verschiedenen Lebererkrankungen, vor allem in Verbindung mit chronischem Alkoholismus und Leberzirrhose. Es wurde eine allmähliche Verbesserung des Befindens und der Leberwerte beobachtet. Umfangreiche kontrollierte klinische Studien, die nach dem derzeit gültigen Stand der Wissenschaft die Wirksamkeit von Liv.52® belegen, wurden bisher nicht durchgeführt. Eine günstige Beeinflussung des Immunsystems durch Liv.52® wäre indirekt denkbar, wenn eine gesunde Leber auch Voraussetzung für ein funktionstüchtiges Immunsystem wäre.

Untersuchungen zu Liv.52® bei Menschen mit HIV und Aids oder über mögliche Wechselwirkungen mit HIV-Medikamenten liegen nicht vor. Wer das Präparat aufgrund seiner Beschwerden einnehmen will, sollte zu Beginn dreimal täglich 3 bis 4 Tabletten einnehmen und nach einer Woche auf 2 Tabletten dreimal pro Tag reduzieren.

Das Medikament ist nicht rezeptpflichtig und kann in Apotheken bezogen werden.

**Anwendung
bei HIV und Aids**

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*, Hypericin)

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) und Extrakte daraus werden seit langem als beruhigendes, schlafförderndes und antidepressiv wirkendes Arzneimittel eingesetzt. Zahlreiche Studien belegen die Wirkung von Johanniskraut bei leichter oder moderater Depression und dokumentieren für das pflanzliche Produkt eine vergleichbare Wirkung wie niedrig dosierte trizyklische Antidepressiva.

Grundlagen

Mit diesen Indikationen sind einige in der Schweiz hergestellte Präparate kassenpflichtig (Hyperimed, Jarsin 300®, Rebalance®, Valverde® Hyperval). Andere, nicht kassenpflichtige Präparate enthalten ebenfalls Hypericin (Monopräparate: A. Vogel Johannisöl, Hyperiforce, Hyperiplant®, Lucilium® 250/425 eco natura, Mandal 425, Remotiv Johanniskraut-Dragées, Sidroga® Johanniskrauttee/Kombipräparate: A. Vogel Po-Ho Salbe N, Cetona® plus, Hyperiforce comp., Malvedrin®, Phytoberidin®, Phytomed Wallwurz-Gel, Saltrates Rodell®, Saltrates®, Sidroga® Entspannungstee, Tai Ginseng® N).

Gemäss verschiedenen Untersuchungen soll Hypericin im Reagenzglas unter Lichteinfluss virustötend wirken. Die dafür nötige Wirkstoffkonzentration und Lichtmenge wurde im Körper bislang allerdings nicht erreicht. Eine klinische Studie in den USA wurde abgebrochen, weil messbare laborchemische und klinische Verbesserungen ausblieben und Nebenwirkungen auftraten. Der Wirkstoff kam aber erneut ins Gespräch, als eine Ärztin aus Bonn im Frühjahr 1995 berichtete, dass die Viruskonzentration bei 8 von rund 200 Patienten und Patientinnen nach lang dauernder und hoch dosierter Hypericin-Gabe unter der Nachweisgrenze liege. Leider fehlten Angaben über die Viruskonzentration bei Beginn und im Verlauf der Behandlung. Auch auf eine schriftliche Bitte der Aids-Hilfe Schweiz um genauere Angaben antwortete die Ärztin nicht.

**Anwendung
bei HIV und Aids**

Im Rahmen einer weiteren, etwas anders angelegten Studie wurden die Verträglichkeit und Sicherheit einerseits und die Wirksamkeit andererseits nun erneut untersucht. Dabei erhielten die Studienteilnehmer und -teilnehmerinnen Hypericin, das bei den einen in unterschiedlichen Mengen zwei- bis dreimal wöchentlich direkt in eine Vene gespritzt und von den anderen täglich geschluckt wurde. Zur Überprüfung der Wirksamkeit wurden regelmässig unter anderem der Viral Load und der CD4-Wert bestimmt. 16 der 30 Studienteilnehmer und -teilnehmerinnen setzten die Behandlung

schon früh wegen unerwünschter Nebenwirkungen ab, insbesondere wegen ausgeprägter Fotosensibilität, also Lichtempfindlichkeit mit Auftreten von nesselfieberartigen Hautveränderungen nach Lichteinwirkung. Eine Abnahme des Viral Load oder eine Zunahme des CD4-Wertes wurden nicht beobachtet.



Achtung Wechselwirkungen: Sowohl Johanniskraut als auch die Proteaseinhibitoren und nichtnukleosidanalogen RT-Hemmer werden in der Leber mit Hilfe derselben Enzyme abgebaut. Da Johanniskraut diese Enzyme massiv stimuliert, werden diese HIV-Medikamente massiv schneller abgebaut und die Wirkstoffspiegel im Blut gefährlich erniedrigt (siehe Kapitel 2.4).

Tropaeolum (Kapuzinerkresse)

Grundlagen

Das Senföl der Kapuzinerkresse (*Tropaeolum maius*) besitzt gewisse antimikrobielle Wirkungen. Die in der Pflanze enthaltenen Wirkstoffe richten sich vor allem gegen Pilzinfektionen, denn die so genannten Allyl-Senföle gelten als wirksame Antipilzmittel.

Anwendung bei HIV und Aids

Manche Phytotherapeuten und -therapeutinnen schreiben Tropaeolum eine immunmodulierende und antiinfektiöse Wirkung zu, die derjenigen von Echinacea vergleichbar sein soll. Studien liegen jedoch nicht vor. Wie beim Sonnenhut sollen auch die Extrakte dieser Pflanze bei Menschen mit HIV und Aids eine vorbeugende Wirkung haben.

Die Einnahme von Tropaeolum steht einer schulmedizinischen Behandlung grundsätzlich nicht im Weg; allerdings liegen keine Studien über mögliche Wechselwirkungen vor. Gleich wie bei Echinacea empfehlen Fachleute eine Intervalltherapie mit einem Extrakt. Präventiv können davon während dreier Tage pro Woche fünf Tropfen täglich eingenommen werden.

Krallendorn®

Grundlagen

Die Grundlage von Krallendorn®-Präparaten ist eine Heilpflanze aus Südamerika (*Uncaria tomentosa*). Den Namen hat die tropische Pflanze von ihren Dornen, mit denen sie sich an Bäumen festkrallen kann. Sie wird von den Einheimischen seit Jahrzehnten zur Behandlung verschiedener Krankheiten genutzt. Den Extrakten aus der Pflanze werden sowohl immunstimulierende als auch antivirale Wirkungen zugeschrieben.

Anwendung bei HIV und Aids

Bisher liegen lediglich Einzelerfahrungen von Menschen mit HIV/Aids vor, die über mehrere Jahre das Medikament regelmässig eingenommen haben. Bei HIV-positiven, klinisch gesunden Patienten und Patientinnen habe die Einnahme von Krallendorn®-Kapseln zu einer Stabilisierung der CD4-Zellzahlen während eines Zeitraumes von bis zu fünf Jahren geführt. (Weitere Infektionen wurden antibiotisch behandelt, die Patienten nahmen zum Teil keine schulmedizinischen antiretroviralen Medikamente, damals AZT, ein.) Am wirksamsten habe sich die Therapie bei Menschen mit HIV mit ersten klinischen Symptomen und einer verminderten CD4-Zellzahl erwiesen. Bei diesen Patienten und Patientinnen könnten die CD4-Zellzahlen verbessert werden. Gleichzeitig gingen die klinischen Symptome der Infektion laut Angaben des Anbieters wieder zurück.

Bis jetzt liegen keine unabhängigen Untersuchungen über die Wirksamkeit der Therapie bei einer grösseren Zahl von Menschen mit HIV und Aids oder über mögliche Wechselwirkungen mit HIV-Medikamenten vor. Nach bisherigen Erfahrungen sind die Präparate aber über eine längere Zeit gut verträglich und sollen keine schwerwiegenden Nebenwirkungen haben.

Beobachtet wurden vor allem Durchfall und Verstopfung. Vom Hersteller wird empfohlen, Krallendorn®-Kapseln in den Vorstadien einmal täglich einzunehmen, bei voll ausgebrochener Krankheit drei- bis sechsmal pro Tag. Das Heilmittel sollte *unter Kontrolle* des Arztes bzw. der Ärztin verabreicht werden.

Krallendorn®-Präparate sind in der Schweiz nicht registriert. Sie sind aber über eine internationale Apotheke erhältlich. Eine Rückerstattung der Kosten durch die Krankenkasse muss mit dieser abgesprochen werden.

Kosten

Carnivora®

Die Venusfliegenfalle (*Dionaea muscipula*), eine Fleisch fressende Pflanze, ist Basis der Carnivora®-Therapie. Entwickelt wurde sie vom deutschen Arzt Helmut Keller, der 1973 auf der Suche nach einem Mittel gegen Krebs auf diese Pflanze gestossen ist. Nach angeblich ermutigenden Ergebnissen bei der Behandlung fester Tumoren weitete Keller das Anwendungsgebiet aus: Gemäss seinen Angaben sollen die Pflanzenextrakte generell bei allen Krankheiten helfen, in denen das Immunsystem beeinflusst werden soll; insbesondere aber bei Krebs, chronischen Entzündungskrankheiten, Herpes-Infektionen und Autoimmunerkrankungen.

Grundlagen

Die immunmodulierende Wirkung der Pflanze soll mit dem Inhaltsstoff Plumbagin zusammenhängen. Der Pflanzenextrakt konnte in Reagenzglasversuchen die Vermehrung des HI-Virus bremsen. Über die Phytotherapie, d. h. die Anwendung bei Patienten und Patientinnen, liegen lediglich Einzelerfahrungen vor.

**Anwendung
bei HIV und Aids**

Carnivora®-Extrakte sind in der Schweiz nicht zugelassen. Die Kosten für die Medikamente betragen zwischen 180–350 Euro pro Monat. Ob ein Teil der Kosten von der Krankenkasse rückerstattet wird, sollte mit dem Vertrauensarzt bzw. der Vertrauensärztin der Krankenkasse besprochen werden.

Kosten

Lapacho

Lapacho ist die Sammelbezeichnung für mehrere Pflanzenarten der Gattung *Tabebuia*, die als zwanzig bis dreissig Meter hohe Bäume in Argentinien, Brasilien, Mittelamerika, Mexiko und im Südwesten der USA vorkommen, zum Teil in kontrolliertem Anbau. Verwendet werden die getrockneten und geschnittenen Rindenanteile des Stammes. Sie enthalten ein Gemisch aus Bitterstoffen, Gerbstoffen, Saponinen, Naphthochinonderivaten, Anthrachinonderivaten, Xyloidinen, Harzen, Wachsen, Mineralien und Spurenelementen.

Grundlagen

Lapacho wird für Tee beziehungsweise eine Abkochung, Umschläge und Bäder angeboten. An Forschungsergebnissen ist wenig vorhanden. Es finden sich vor allem unkontrollierte, meist summarische Anwendungsberichte bei verschiedenen Einzelpersonen. Die verschiedenen angebotenen Tees können von unterschiedlicher Qualität sein. Es ist zu befürchten, dass einzelne davon in höheren Dosen eine zellteilungshemmende Wirkung entfalten.

**Anwendung
bei HIV und Aids**

Lapacho ist nicht rezeptpflichtig und kann in Apotheken und Drogerien bezogen werden.

Kosten

Grundlagen**Calanolide A**

Forscher einer US-Universität stellten fest, dass Inhaltsstoffe eines Baumes namens *Calophyllum*, der in den Regenwäldern Malaysias wächst, die HIV-Vermehrung im Reagenzglas zu hemmen vermögen. Eine davon abgeleitete Substanz, Calanolide A, erwies sich als nichtnukleosidanaloger Hemmer der Reversen Transkriptase (NNRTI). Eine weitere Studie wies im Labor nach, dass HI-Viren, die auf andere NNRTI resistent sind, von Calanolide A immer noch unterdrückt werden; eine andere, dass Calanolide A möglicherweise nicht nur die Vermehrung von HIV, sondern gleichzeitig auch jene des Cytomegalievirus zu hemmen vermag. Calanolide A könnte aufgrund dieser Erkenntnisse zu einem sinnvollen Partner in einer Kombinationstherapie gegen HIV werden.

Die Substanz befindet sich zurzeit in Studienphase II (siehe Kapitel 3.1); die optimale Dosierung soll eruiert werden. Die Häufigkeit unerwünschter Wirkungen war bisher beträchtlich.

7.5 | Anthroposophische Medizin

Die anthroposophische Behandlung konzentriert sich auf die Selbstheilungskräfte des Körpers. Das medizinische Konzept beruht auf der anthroposophischen Geisteswissenschaft von Rudolf Steiner und wurde Anfang des Jahrhunderts gemeinsam mit der Ärztin Ita Wegman entwickelt.

Die Behandlung versteht sich als Ergänzung zur Schulmedizin und soll die konventionellen Konzepte erweitern, nicht konkurrieren. Dazu steht eine breite Palette verschiedener Methoden und Therapien zur Verfügung: Heileurhythmie, Mal- und Musiktherapie sowie verschiedene Formen der Gesprächstherapie sollen den Patienten und Patientinnen helfen, ihr körperlich-seelisches Gleichgewicht wiederzuerlangen. Zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte verwenden Fachleute aus der Anthroposophie spezifisch hergestellte und zum Teil verdünnte und potenzierte Medikamente, aber auch Eigenentwicklungen, wie die anthroposophischen Mistelpräparate. Diese stehen im Zentrum der medikamentösen anthroposophischen Behandlung bei Menschen mit HIV und Aids.

Misteln (*Viscum album*) wachsen als Halbparasiten auf verschiedenen Laub- und Nadelbäumen. Ihre Verwendung als Arznei lässt sich weit zurückverfolgen; Mistelpräparate werden seit Jahrhunderten zur Behandlung verschiedener Beschwerden eingesetzt. Aus der Mistel werden ein Presssaft bzw. wässrige Auszüge aus Blättern, Blüten und Beeren hergestellt, denen je nach Wirtspflanze und Aufbereitung verschiedene Heilkräfte zugeschrieben werden. Bekannt wurden die anthroposophischen Mistelpräparate zur Behandlung von Krebs.

Seit einigen Jahren werden die Medikamente, z. B. verschiedene Iscador®-Präparate, auch als Immunmodulatoren bei Menschen mit HIV eingesetzt. Gorter, ein klinischer Mistelforscher, setzt dieses Präparat seit 1984 ein und publizierte bisher – unseres Wissens als einziger – Resultate einer klinischen Pilotstudie. Aufgrund der kleinen, unterschiedlich behandelten Patientenzahl und der mitgeteilten Ergebnisse von Laboruntersuchungen dieser Studie darf nicht auf eine Wirkung der Präparate gegen HIV geschlossen werden. Eine Wirkung auf das Immunsystem erscheint möglich; aber die veröffentlichten Resultate der Studie erlauben keine Aussage über deren Bedeutung. Toxische Nebenwirkungen konnten gemäss Gorter nicht festgestellt werden; auch diesbezüglich ist die Aussagekraft der Studie aufgrund der Patientenzahl und der Studiendauer eingeschränkt.

Iscador®-Präparate werden in der Regel unter die Haut gespritzt. Das Präparat kann als Monotherapie oder in Kombination mit herkömmlichen antiretroviralen Medikamenten angewendet werden. Das Medikament muss unter *ärztlicher Betreuung* verabreicht werden, da es bei falscher Anwendung zu unerwünschten Reaktionen kommen kann.

Die Anthroposophie ist eine jener komplementärmedizinischen Richtungen, die zum Leistungskatalog der Grundversicherung gehören; die eingesetzten Medikamente werden grösstenteils vergütet (siehe Kapitel 7.1).

Grundlagen

Anwendung bei HIV und Aids

Kosten

7.6 | Traditionelle chinesische Medizin und Shiatsu

Grundlagen

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) bezeichnet ein Heilsystem, das sich grundsätzlich von der westlichen Medizin unterscheidet. Eingebettet in altchinesische Weltanschauungen (Konfuzianismus, Buddhismus und Taoismus), entstand daraus ein breiter Fächer verschiedener Therapien und Behandlungsmethoden. Im Westen besonders bekannt sind Akupunktur und Akupressur, Moxibustion, Aurikulothérapie, chinesische Arzneimittel, chinesische Diätetik und QiGong.

Grundlagen der TCM bilden die Yin-Yang-Lehre und die Theorie der Wandlungsphasen. Die Yin-Yang-Lehre entstand mehrere Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung und stellt ein Gegensatzpaar dar, mit dem der gesamte Kosmos in den gegensätzlichen Kategorien des Seins beschrieben werden kann. Yin und Yang bringen die Lebensenergie Qi hervor. Für die medizinische Theorie von Bedeutung sind zusätzlich die fünf Wandlungsphasen, welche mit den Begriffen Metall, Holz, Wasser, Feuer und Erde bezeichnet werden. Die Körperfunktionen werden in der TCM mit Hilfe von Funktionskreisen beschrieben. Zur Diagnose benutzen die Ärzte und Ärztinnen insbesondere die Puls- und die Zungendiagnose.

Anwendung bei HIV und Aids

Die TCM bietet für Menschen mit HIV und Aids in erster Linie Arzneimittel aus der Natur an, aber auch die Körperschulungsübung Qi Gong, die energetisch ausgleichend und stabilisierend wirke. Zu diesen Qi-Gong-Übungen gehört nach alter chinesischer Meinung als polarer Ausgleich die Zen-Meditation (Sitzübung mit Verinnerlichung über eine bestimmte Atemtechnik). Akupunktur, Akupressur, Akupunkturmassage nach Penzel, Moxibustion und Aurikulothérapie werden vor allem bei chronischen Schmerzen eingesetzt.

Kosten

Akupunktur und die chinesische Medizin sind zwei jener komplementärmedizinischen Richtungen, die zum Leistungskatalog der Grundversicherung gehören (siehe Kapitel 7.1). Bei der Kassenpflicht für chinesische Medikamente bestehen trotzdem noch grosse Unsicherheiten; es lohnt sich deshalb, die Kostenübernahme vorgängig mit der Krankenkasse zu klären.

Akupunktur

Grundlagen

Die Lebensenergie Qi fliesst gemäss chinesischer Heilslehre im Körper entlang so genannter Leitbahnen (Meridiane). Die Energiebahnen stehen mit den Funktionskreisen und den Organen in Verbindung. Die 361 klassischen Akupunkturpunkte befinden sich in erster Linie auf diesen verschiedenen Leitbahnen und werden durch Akupunkturnadeln angeregt. Damit kann gemäss TCM der gestaute Energiefluss normalisiert und das Verhältnis zwischen Yin und Yang wieder ausgeglichen werden. Anstelle der Nadeln können die Akupunkturpunkte zum Teil auch durch elektrische Impulse oder Softlaser angeregt werden. Softlaser verwenden stark gebündelte Lichtstrahlen von geringer Leistung.

Anwendung bei HIV und Aids

Die Akupunktur wird in der Regel nicht isoliert, sondern zusammen mit anderen Behandlungsformen angewendet. Propagiert wird sie vor allem zur Schmerzbekämpfung bei chronischen Erkrankungen.

Bei einer Behandlung müssen Einweg- oder sterilisierte Nadeln verwendet werden.



Shiatsu

Die Massagetechnik Shiatsu stammt zwar nicht aus China, sondern aus Japan. Doch liegen ihr die gleichen Theorien wie bei der Akupunktur zugrunde. Bei Shiatsu bearbeitet der Therapeut oder die Therapeutin den Körper mit den Händen, um die «Energie» entlang den Leitbahnen wieder ins Fliessen zu bringen. Zusätzlich zu den Leitbahnen werden bei Shiatsu auch die Schmerzpunkte massiert.

Traditionellerweise wird Shiatsu vor allem bei Verspannungen und zur Vorbeugung von Krankheiten verwendet. Ähnlich QiGong ist sie eine ausgezeichnete Methode zur Entspannung.

Grundlagen

**Anwendung
bei HIV und Aids**

Chinesische Kräuterarzneien

Aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) stammen verschiedene Heilmittel, die bei verschiedenen Krankheiten verwendet werden. Mit ihrer Hilfe sollen auch Symptome bei HIV und Aids bekämpft werden können, eine Krankheit, die sich gemäss TCM als Erschöpfung der Lebenskraft Qi manifestiert.

Gegen virale Krankheiten wirksame Heilmittel sind verschiedentlich untersucht worden. In der Schweiz bekannt sind vor allem Präparate aus verschiedenen Kräutern, die von der Ärztin Misha Ruth Cohen in den USA entwickelt wurden. Die Fachfrau für TCM hat ihre Präparate unter anderem auch in einer Pilotstudie im General Hospital in San Francisco getestet.

Grundlagen

**Anwendung
bei HIV und Aids**

Gemäss diesem Pilotversuch bei 30 Personen verbessern die Heilkräuter die Lebensqualität, ändern aber den CD4-Wert nicht. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Studie, die doppelblind und placebokontrolliert durchgeführt wurde, klagten bei Einnahme der Präparate weniger häufig über Müdigkeit, Darmbeschwerden und neurologische Symptome. Nebst diesen Untersuchungen liegen Einzelfallberichte vor, laut denen die chinesischen Heilmittel zum Teil zu drastischen Gewichtszunahmen oder verbesserten CD4-Werten führten. Die Präparate sind zum Beispiel unter dem Namen «Enhance» und «Clear Heat» im Handel und sollten nur unter *ärztlicher Kontrolle* eingenommen werden.

Die grösste, in Methode und Durchführung den höchsten wissenschaftlichen Ansprüchen der Schulmedizin genügende Studie wurde 1998 am Universitätsspital Zürich in Zusammenarbeit mit Misha Cohen und TCM-Ärzten und Ärztinnen in der Stadt Zürich durchgeführt. Sie konnte die positiven Effekte dieser chinesischen Kräuter nicht bestätigen.

Chinesische Heilkräuter werden in der Regel innerhalb einer TCM-Behandlung angewandt, zu der auch eine traditionelle Diagnose, Akupunktur oder QiGong gehört. Sie können auch zusätzlich zu einer schulmedizinischen antiretroviralen Behandlung eingenommen werden. Aufgrund bisheriger Erfahrungen können chinesische Heilkräuter als Ergänzung zu dieser betrachtet werden, aber nicht als eigenständige Anti-HIV-Therapie.

QiGong

Wie die Akupunktur und Shiatsu basiert auch QiGong auf der Theorie der Leitbahnen. Im Unterschied zur Akupunktur führt der «Patient» bzw. die «Patientin» die Übungen selbst durch; QiGong ist keine passive, sondern eine aktive Körperübung. Durch speziell auf die energetischen Leitbahnen des Körpers ausgerichtete Bewegungen, durch spezielle Atemführung und über den durch innere Vorstellungen geleiteten Energiefluss, sollen

Grundlagen

blockierte und ins Stocken geratene Abläufe wieder in Gang gebracht werden. Dadurch werde die Lebensenergie Qi gestärkt und ausgeglichen. Das Qi kann durch QiGong-Übungen wieder freier zirkulieren und damit der Gesundheit förderlich sein. Experten empfehlen anschliessend an die QiGong-Praxis, ein- bis zweimal pro Tag eine Zen-Meditationssitzung anzufügen, um das durch die QiGong-Übungen in Aktion gebrachte Qi wieder zur Ruhe kommen zu lassen.

QiGong setzt auf Entspannung und Ruhe. Meistens sind die Bewegungen langsam und ruhig. Die Konzentration richtet sich auf die Atmung und bestimmte Körperbereiche. Dadurch wird die Sauerstoffversorgung des Gewebes verbessert. QiGong wird in China vor allem zur Prophylaxe genutzt. Viele Menschen führen QiGong auf Strassen und Plätzen durch, um sich fit und in Form zu halten.

**Anwendung
bei HIV und Aids**

QiGong ist keine Anti-HIV-Therapie. Die Meditations- und Atemtechnik ist eine unterstützende Therapie, um das körperliche und das psychische Wohlbefinden zu verbessern. Die immunstärkende Wirkung, welche QiGong nachgesagt wird, soll auf die allgemeine Stützung der Körperfunktionen und die Verarbeitung von Ängsten (Stichwort Psycho-Neuro-Immunologie) zurückzuführen sein. Zur Erreichung dieser Ziele ist tägliches Training über längere Zeiträume vonnöten.

7.7 | Konstitutionstherapien

Zu den Konstitutionstherapien zählen verschiedene Methoden wie die Eigenblutbehandlung, die Thymus- oder Fiebertherapie, welche die körperliche Verfassung stärken sollen. Sie stellen ergänzende Methoden dar, welche das Immunsystem anregen und die Abwehr opportunistischer Infektionen verbessern sollen.

«Fieber heilt», besagt eine Volksweisheit. Fieber ist Ausdruck des Versuchs des Körpers, eingedrungene Krankheitserreger durch Erwärmung abzutöten. Deshalb ist es unter Umständen auch nicht sinnvoll, bei einer Erkrankung das Fieber zu senken. Im Gegenteil: Ärzte entwickelten in der Vergangenheit spezielle Methoden, um sich die heilsame Wirkung des Fiebers zunutze zu machen. So wurden in der Vergangenheit zum Beispiel Menschen, die an Syphilis litten, mit Malariaparasiten infiziert, weil diese Erreger ein besonders starkes Fieber erzeugen, das Bakterien töte.

Heutzutage werden weniger drakonische Methoden verwendet. Fieber lässt sich mit speziellen Präparaten (zum Beispiel Mistelpräparaten) oder Infrarotstrahlen erzeugen, ohne die Patienten und Patientinnen zu gefährden. Die Konstitutionstherapie will die heilende Wirkung des Fiebers nutzen; gleichzeitig könne das Fieber besser unter Kontrolle gehalten werden, obwohl die Stärke des Fiebers von Mensch zu Mensch immer variiert. Die Behandlung, welche sehr anstrengend sein kann, sollte aus diesem Grund nur von *erfahrenen Ärzten bzw. Ärztinnen* durchgeführt werden.

Die Therapie soll eine allgemeine Stärkung der Abwehrkräfte zur Folge haben, was sich in erhöhten Lymphozyten-Zellzahlen zeige. Untersuchungen an Menschen mit HIV und Aids liegen nicht vor, die diese Behauptungen belegen könnten.

Ähnliche Wirkungen werden auch der Thymustherapie zugeschrieben. Der Thymus ist eines der wichtigsten Organe des Immunsystems, denn hier reifen die T-Lymphozyten, die bei der Abwehr von Infekten vielfältige Funktionen übernehmen (z. B. CD4-Lymphozyten). Bei der Thymustherapie werden den Patienten und Patientinnen gefriergetrocknete (lyophilisierte) Zellpräparate aus Tieren gespritzt (keine frischen Zellen!). Wie die Fiebertherapie soll auch diese Therapie allgemein resistenzstärkend wirken.

Bei der Eigenblutbehandlung schliesslich wird dem Patienten oder der Patientin venöses Blut entnommen, das mit oder ohne Behandlung wieder zurückgespritzt wird. (Daraus hat sich die Ozontherapie entwickelt.) Je nach Arzt und Praxis werden dem Blut zusätzlich noch Substanzen beigegeben, zum Beispiel homöopathische Medikamente. Die Reizung mit dem eigenen Blut soll die Widerstandskräfte erhöhen und die Abwehr opportunistischer Infektionen unterstützen. Wie die anderen Konstitutionstherapien kann auch die Eigenblutbehandlung nicht als Anti-HIV-Therapie bezeichnet werden.

Die Konstitutionstherapie gehört nicht zu jenen komplementärmedizinischen Richtungen, die zum Leistungskatalog der Grundversicherung zählen. Gleichwohl ist es möglich, dass einzelne Leistungen die Bedingungen für eine Kostenübernahme erfüllen (siehe Kapitel 7.1).

Grundlagen

Anwendung bei HIV und Aids

Kosten

7.8 | Sauerstoff-Ozon-Therapie

Grundlagen

Ozon (O₃) ist ein energiereiches Molekül aus drei Sauerstoffatomen. Es tötet Viren, Bakterien und Pilze, greift aber auch Körperzellen an. Ozon wird seit Jahren zur Wasserreinigung und seit Jahrzehnten zur Infektionsbekämpfung und Wundheilung eingesetzt.

Anwendung

bei HIV und Aids

Es wurde gezeigt, dass Ozon im Reagenzglas HIV zu inaktivieren und Oberflächeneigenschaften von HIV-infizierten CD4-Zellen zu verändern vermag. Es bestanden aber Unsicherheiten in Bezug auf die Anwendung von Ozon an Menschen mit HIV und Aids. Man befürchtete unter anderem eine Steigerung der HIV-Vermehrung, zum Beispiel durch die vermehrte Bildung von Tumor-Nekrose-Faktor-alpha (TNF-alpha), einem von bestimmten weissen Blutkörperchen gebildeten Hormon, das andere Zellen zu einer Änderung ihrer Funktion anregt.

Italienische Forscher entschlossen sich vor bald fünf Jahren dazu, bei zuvor unbehandelten Menschen mit HIV und Aids eine Sauerstoff-Ozon-Behandlung durchzuführen, weil Patienten und Patientinnen

- den Wunsch danach bekundeten,
- den Einsatz von Hemmern der Reversen Transkriptase ablehnten und
- damals nicht wissen konnten, dass Hemmer der Protease die Behandlung gegen HIV wesentlich verbessern.

In die Studie wurden insgesamt zehn Menschen mit einer Infektion mit dem HIV- und dem Hepatitis-C-Virus aufgenommen.

Die Behandlung bestand darin, dass das wie bei einer Blutspende gewonnene Blut (300 ml) über mindestens fünf Minuten mit einem Gasgemisch aus 95% Sauerstoff (O₂) und 5% Ozon vermischt wurde, bis das Blut voll mit Ozon und Sauerstoff gesättigt war. Darauf wurde es sofort wieder in den Blutkreislauf des Patienten oder der Patientin zurückinfundiert. Dieser Vorgang wurde zwei Mal pro Woche wiederholt, insgesamt mindestens sechzehn Mal.

Vor der ersten und nach der letzten Sauerstoff-Ozon-Therapiesitzung wurden unter anderem der CD4- und der CD8-Wert sowie der Viral Load bestimmt.

Drei Patienten bzw. Patientinnen brachen die Behandlung aus persönlichen Gründen ab, drei wünschten eine Fortsetzung über die Studiendauer hinaus, weil sie eine Verbesserung der Befindlichkeit erfuhren. Es traten weder subjektive noch objektive Nebenwirkungen auf.

Bei den sieben in der Studie verbliebenen Personen mit einem durchschnittlichen CD4-Wert von etwa 270 Zellen pro Mikroliter Blut stieg der CD4-Wert unter der Sauerstoff-Ozon-Therapie um durchschnittlich rund 70 Zellen an. Der CD8-Wert und der Viral Load blieben hingegen unverändert.

Offenbar gelingt es im Körper nicht, HIV mit Ozon zu inaktivieren. Es ist aber auch nicht zu befürchten, dass Ozon die HIV-Vermehrung stimuliert.

Kosten

Die Sauerstoff-Ozon-Therapie gehört *nicht* zu jenen komplementärmedizinischen Richtungen, die zum Leistungskatalog der Grundversicherung zählen. Gleichwohl ist es möglich, dass einzelne Leistungen die Bedingungen für eine Kostenübernahme erfüllen (siehe Kapitel 7.1).

7.9 | Atemtherapie

Dass der Mensch atmet, merkt er in der Regel erst bei Angst und Not. Eine Bedrohung schneidet sprichwörtlich die Atmung ab und macht auf die lebensnotwendige Körperfunktion aufmerksam, die ohne Übung willentlich nicht direkt beeinflusst werden kann. Umso stärker reagiert die Atmung auf die Befindlichkeit. Körperliche und seelische Beschwerden behindern das Luftholen und können dazu führen, dass der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.

Hier setzt die Atemtherapie ein. Durch Atem- und spezielle Körperübungen soll der Atem bewusst wahrgenommen werden. Das Erleben des Atemrhythmus und des Atemablaufs im Körper macht auf Verspannungen aufmerksam. Je nach Therapie wird die Atmung im Verlaufe der «Behandlung» direkt oder indirekt korrigiert. Bei der Atemtherapie nach Middelton zum Beispiel wird die Atmung indirekt, über Übungen und Massagen, gelenkt, um den optimalen Atemrhythmus zu erreichen. Dieser ist für jeden Menschen anders, weil jeder Mensch unterschiedlich atmet. Die Therapie wird in Gruppen- oder Einzelübungen durchgeführt.

Die Atemtherapie ist *keine* Therapie gegen HIV. Traditionellerweise ist die Therapie vor allem bei Atembeschwerden sinnvoll, weil sie die Leistung der Lungen verbessert. Die Therapie soll aber mehr bringen als die funktionelle Unterstützung der Lungen, weil die Atmung als Bindeglied zwischen bewussten und unbewussten Körperfunktionen angesehen werden kann. Atemübungen sollen den ganzen Körper und die Psyche beeinflussen und damit bei körperlichen, aber auch psychischen und psychosomatischen Beschwerden helfen.

Für Menschen mit HIV und Aids soll eine Atemtherapie insbesondere die Sauerstoffversorgung des Gewebes verbessern, wodurch die Körperfunktionen unterstützt würden. Dazu kommt eine Verbesserung des Wohlbefindens. Eine Atemtherapie kann helfen, mit Ängsten und Verunsicherung umzugehen sowie Depressionen, aber auch Stress zu bewältigen.

Eine Atemtherapie kann tief sitzende Gefühle und seelische Probleme aufbrechen. Das Verhältnis zum Therapeuten bzw. zur Therapeutin ist darum ebenso wichtig wie seine Fähigkeiten, derartige Situationen aufzufangen. Es ist empfehlenswert, eine Therapie nur bei Personen durchzuführen, die eine Ausbildung zum Atemtherapeuten bzw. zur Atemtherapeutin absolviert haben.

Die Atemtherapie gehört *nicht* zu jenen komplementärmedizinischen Richtungen, die zum Leistungskatalog der Grundversicherung zählen. Gleichwohl ist es möglich, dass einzelne Leistungen die Bedingungen für eine Kostenübernahme erfüllen (siehe Kapitel 7.1 und 8.5).

Grundlagen

Anwendung bei HIV und Aids

Kosten

7.10 | Hypnotherapie

Grundlagen

Es ist seit Jahrtausenden Allgemeingut vieler menschlicher Kulturen, dass Seelenqualen den Ausbruch und den Verlauf von Krankheiten beeinflussen können. Mit dem Aufkommen der wissenschaftlichen Betrachtungsweise des «Zählens, Messens und Wägens» schenkte man der engen Verknüpfung zwischen Seele und Körper immer weniger Beachtung. Erst um die Mitte dieses Jahrhunderts begann man damit, die Auswirkungen der Gedanken- und Gemütsbewegungen auf das Immunsystem zu untersuchen, und setzte damit den Grundstein zur Psychoneuroimmunologie. Verhaltensänderungen und Gefühlsumschwünge scheinen tatsächlich auf das Regelwerk von bestimmten Zellen des Immunsystems und Botenstoffen einzuwirken. Die Art und Weise, wie das genau geschieht, ist aber nach wie vor ungeklärt.

Anwendung

bei HIV und Aids

Fachleute aus der Hypnotherapie gehen davon aus, dass es gelingt, die Wirkung des Immunsystems durch Suggestion und Stressabbau nachhaltig zu beeinflussen. Ihr Ziel ist es, Menschen mit HIV und Aids zu helfen, das psychische Wohlbefinden zu steigern, das emotionale Gleichgewicht herzustellen und Coping-Strategien (wirkungsvolles psychologisches Bewältigungsverhalten) zu finden und einzuprägen.

Die Anfänge der Hypnose sind bei einem der ältesten Kulturvölker, den Sumerern, zu suchen. Mit besonderen Instruktionen konnten sie einen schlafähnlichen Zustand erzeugen, der heilsam wirkte. Mit der Methode der Hypnose werden Menschen in einen anderen Bewusstseinszustand, genannt Trance, versetzt. Die Trance hat nichts mit Manipulation zu tun. Vielmehr konzentriert sich der Mensch ganz auf sich selbst. Der wichtigste Einsatzbereich der Hypnose liegt heute unter anderem in der Psychotherapie, und zwar bei Personen mit Ängsten, Phobien, psychosomatischen Beschwerden, Schmerzen und Allergien.

Durch die Hypnose wird die in jedem Menschen angelegte Fähigkeit genutzt, sich für begrenzte Zeit von der Wirklichkeit zu trennen. Die Trance erlaubt es, sich auf sich selbst zu konzentrieren und im eigenen Unterbewusstsein zu wandeln. Mit gezielten Techniken zur Vertiefung der Entspannung gelangt der vom Therapeuten, der Therapeutin geführte Mensch in die dortige Bilderwelt der Imaginationen.

Laut Fachleuten aus der Hypnotherapie gelingt es in der therapeutischen Arbeit, ungünstige Verhaltensmuster und bedrohliche Bilder aus dem Bewusstsein zu entlassen. Begrenzende Gedankengänge werden aufgespürt und durch hoffnungsvolle Entsprechungen ersetzt.

Eine Hypnotherapie setzt ein tiefes Vertrauensverhältnis zwischen dem Klienten, der Klientin und dem Therapeuten bzw. der Therapeutin voraus. Verlauf, Inhalt und Suggestionen müssen gemeinsam erarbeitet werden. Gegen seinen Willen kann niemand hypnotisiert werden; Suggestionen, die nicht akzeptiert werden können, bleiben wirkungslos.

Kosten

Die Hypnotherapie gehört nicht zu jenen komplementärmedizinischen Richtungen, die zum Leistungskatalog der Grundversicherung zählen. Gleichwohl ist es möglich, dass einzelne Leistungen die Bedingungen für eine Kostenübernahme erfüllen (siehe Kapitel 7.1 und 8.5).

7.11 | Energetische Therapien

Mit energetischen Therapien werden Methoden bezeichnet, die auf naturwissenschaftlich nicht erklärbaren Phänomenen beruhen. Sie haben sich u. a. im Zuge der New-Age-Bewegung verbreitet und werden auch von Menschen mit HIV und Aids in Anspruch genommen. Obwohl über ihre Wirksamkeit keine gesicherten Daten vorliegen, sollen hier stellvertretend zwei Methoden vorgestellt werden: die Berührungs- und die Farbtherapie.

Grundlagen

Touch for health

Die Berührungstherapie «Touch for health» macht sich die Erkenntnisse der Kinesiologie zunutze. Gemäss Fachleuten aus der Kinesiologie lassen Kräfte in den Muskeln Aussagen über Krankheiten in den Organen zu. Dabei wird zum Beispiel der Muskelwiderstand im angewinkelten Bein oder Arm gemessen, während die therapierende Person ihre Hand auf das zu prüfende Organ legt. Die Kinesiologie wird vor allem zur Diagnose von Krankheiten verwendet und wird dazu eingesetzt, das jeweilige Naturheilverfahren zu ermitteln. Bei «Touch for health» werden die Erkenntnisse der Kinesiologie genutzt, um die körpereigenen Heilungskräfte zu stärken. Dabei soll die geistige und seelische Gesundheit verbessert werden. «Touch for health»-Therapeuten und -Therapeutinnen arbeiten mit Energien, die jedem Körper innewohnend und selbstheilend eigen seien, die jedoch die Schulmedizin nicht kennt und nicht nutzbringend anwenden kann.

Farbtherapie

Dass Farben unterschiedliche Empfindungen auslösen, ist allgemein bekannt. Farbtherapeuten und -Therapeutinnen gehen nun einen Schritt weiter und ordnen den Farben allgemeine Eigenschaften zu, mit denen Krankheiten geheilt werden sollen. Dabei werden die Farbeigenschaften auf den Körper übertragen, indem Farbstrahlen auf den Patienten bzw. die Patientin gerichtet werden. Damit sollen schädliche Eigenschaften zum Beispiel mittels komplementären Lichts ausgelöscht werden. Farbschwingungen sollen das elektromagnetische Feld von Zellen beeinflussen. Allerdings konnten bisher weder die Theorie noch die Wirkung der Farbtherapie erhärtet werden.

Energetische Therapien gehören *nicht* zu jenen komplementärmedizinischen Richtungen, die zum Leistungskatalog der Grundversicherung zählen. Gleichwohl ist es möglich, dass einzelne Leistungen die Bedingungen für eine Kostenübernahme erfüllen (siehe Kapitel 7.1 und 8.5).

Kosten