



## "Mich ärgert Unsinn, der unter dem Label Naturheilkunde gemacht wird"

Kneippgüsse, Blutegeltherapien, Kältekammern: Der Naturheilkundeprofessor Andreas Michalsen macht eine andere Medizin. Ist das Humbug oder revolutioniert er sein Fach?

Interview: [Jakob Simmank](#)

9. Januar 2021, 18:14 Uhr



Andreas Michalsen vor der Siemens-Villa am kleinen Wannsee. Er sagt: "Naturheilkunde ist eine Bereicherung, kein Ersatz." © Lena Mucha für ZEIT ONLINE

*Das Immanuel Krankenhaus wirkt wie ein Ort, an dem man gesund werden kann. Vor der Tür der kleine Wannsee, viel Grün und die alte Sommerresidenz der Siemens-Familie in einem weitläufigen Park. Andreas Michalsen ist hier Chefarzt für Naturheilkunde, er hält gleichzeitig eine Stiftungsprofessur der Charité – und er ärgert sich darüber, dass sein Fach gern als unwissenschaftlich abgetan wird. Vor dem Gespräch zeigt er das Krankenhaus. Ein Teil davon ist ganz auf seine naturheilkundlichen Behandlungen ausgelegt: Kältekammern, Badewannen für Kneippbäder und in einem Kühlschrank ein Topf voller Blutegel, die bei Arthrose helfen sollen.*

**ZEIT ONLINE:** Herr Professor Michalsen, wir wollen über Naturheilkunde sprechen. Fangen wir mit dem Wichtigsten an: Was soll das überhaupt sein?

**Andreas Michalsen:** Die Naturheilkunde macht sich Heilfaktoren aus der Natur zunutze. Wir arbeiten mit Kälte, Wärme, Entspannung, mit den Wirkstoffen aus Pflanzen, mit ganz verschiedenen Formen von Reizen.

**ZEIT ONLINE:** Gehört die [Homöopathie](#) dazu?

**Michalsen:** Nein, [Naturheilkunde und Homöopathie](#) sind zwei völlig unterschiedliche Dinge. Ich habe selbst homöopathische Therapie gelernt, wende sie aber nicht mehr an, weil mir bei meiner eigenen klinischen Anwendung die Effekte nicht gut genug waren.

## ANDREAS MICHALSEN

ist Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und hält eine Stiftungsprofessur an der Charité. Seine Bücher *Heilen mit der Kraft der Natur* und *Mit Ernährung heilen* sind Bestseller.

**ZEIT ONLINE:** Was für Patientinnen und Patienten kommen zu Ihnen?

**Michalsen:** Viele haben chronische Erkrankungen: Nacken- oder Arthroseschmerzen, rheumatische Erkrankungen, Migräne, Stoffwechselerkrankungen oder Bluthochdruck. Wir haben aber auch Menschen, die zusätzlich eine [Depression](#) haben oder Angststörungen. Was mir wichtig ist: Ich glaube, den Menschen, die herkommen, ist bewusst, dass man einen akuten Herzinfarkt nicht allein mit Naturheilkunde behandeln kann. Bei der Behandlung haben wir einen Fokus auf Naturheilkunde, machen jenseits davon aber alles, was die Schulmedizin auch macht.

**ZEIT ONLINE:** Sind Ihre Patienten denn unzufrieden mit dem, was ihnen die konventionelle Medizin bieten kann?

**Michalsen:** Nein, das würde ich nicht sagen. Viele der Patienten berichten von Nebenwirkungen starker Medikamente, die sie verschrieben bekommen haben, und wünschen sich eine ergänzende Therapie. Manche stecken in einem Teufelskreis: Ihr Gesundheitszustand verschlechtert sich langsam, aber stetig. Nehmen wir einen Diabetiker, der sich nicht gut ernährt und sich wenig bewegt. Stattdessen spritzt er sich immer mehr Insulin, was dazu führt, dass er weiter an Gewicht zunimmt. Dadurch wird auch sein Diabetes schlechter.

**ZEIT ONLINE:** Und der landet dann bei Ihnen?

**Michalsen:** Genau, solche Patienten werden dann von Haus- oder Fachärzten an uns überwiesen. Genau wie Patienten mit funktionellen oder psychosomatischen Beschwerden, [Reizdarmsyndrom](#) etwa oder dem Weichteilrheuma Fibromyalgie. Die fallen im Medizinsystem manchmal durch die Maschen, weil man keine körperliche Ursache finden kann. Dann irren sie von Ärztin zu Ärztin und geraten an Ärzte oder [Heilpraktiker](#), die ihnen falsche Versprechungen machen, etwa: Das liege alles an Borrelien oder an Pilzen im Darm. Wir versuchen dann gegenzusteuern.

**ZEIT ONLINE:** Manchmal müssen Sie also auch bremsen?

**Michalsen:** Ja. Patienten haben sehr oft zu hohe Erwartungen. Viele [Krebspatienten](#) fragen mich, ob sie auf eine Chemotherapie verzichten können, wenn sie ein bestimmtes Heilkraut nehmen. Oder ob sie bei Rheuma Mittel, die das Immunsystem bremsen, nicht durch Weihrauch und Kurkuma ersetzen können. Da ist es mein Job, zu sagen: Nein, keine Diskussion, die Chemotherapie oder die Immunsuppressiva kann nichts ersetzen.

**ZEIT ONLINE:** Passiert Ihnen das auch während der [Covid-19-Pandemie](#)? Dass Patientinnen von Ihnen natürliche Heilmittel wollen, die es nicht gibt?

**Michalsen:** Nein, hier ist die Situation anders. Aber es gibt ja durchaus Möglichkeiten, sein unspezifisches Immunsystem zu stärken. Man kann sich vollwertig ernähren und fünfmal am Tag Obst oder Gemüse essen. Man kann Entspannungstechniken wie Meditation lernen und generell versuchen, das eigene Stresslevel zu reduzieren. Man kann sich bewegen, besonders in der Natur und im Wald. Man kann auf die Schlafhygiene achten oder Kneipptherapien machen. Das alles unterstützt das Immunsystem dabei, virale Infektionen abzuwehren und nach einer Impfung Antikörper zu bilden. Natürlich sind das nur ergänzende Maßnahmen, aber merkwürdigerweise werden sie wenig thematisiert.

**ZEIT ONLINE:** Sie sind Internist. Was genau läuft in Ihrer Klinik anders als in anderen Kliniken für innere Medizin?

**Michalsen:** Wir nehmen uns viel Zeit beim Erfragen der Krankengeschichte und versuchen herauszufinden, was zum Erstauftreten und zur Verschlechterung einer Krankheit beiträgt. Wir gehen stark auf die psychischen und sozialen Umstände ein, aber auch auf die Ernährung. Dann starten wir eine ganzheitliche Therapie, mit der wir die Ursachen einer Krankheit beheben wollen. Die Therapie geht von ganz klassischer, internistischer Medizin über Kochkurse, Meditation bis hin zur Therapie mit Blutegeln und Akupunktur.

**ZEIT ONLINE:** Haben Sie ein Beispiel, wie Sie jemanden konkret behandeln?

**Michalsen:** Heute habe ich bei der Visite einen 40-jährigen Patienten getroffen, den ich schon lange kenne. Er hat einen sehr hohen Blutdruck und musste phasenweise fünf verschiedene Medikamente nehmen. Bei ihm haben wir alles abgefackelt, was wir haben: Hydrotherapie, ansteigende Armbäder nach Kneipp, Fasten, Yoga, Meditation und eine Ernährungsumstellung. Inzwischen braucht er nur noch zwei Medikamente und hat einen stabilen Blutdruck. Gerade machen wir einen Plan, wie er verschiedene Dinge, die er hier gelernt hat, im Alltag umsetzen kann.

**ZEIT ONLINE:** Das klingt vor allem nach Lebensstilveränderungen, von denen man seit Jahrzehnten weiß, dass sie bei der Vorbeugung von Krankheiten wie einem Herzinfarkt sehr wichtig sind.

**Michalsen:** Ja, das spielt eine wichtige Rolle, wird aber in der konventionellen Medizin viel zu wenig umgesetzt. Darüber hinaus setzen wir vor allem auf Heilfaktoren aus der Natur.

"Viele Medikamente sind aus Pflanzenstoffen weiterentwickelt worden"

**ZEIT ONLINE:** Es ist nicht immer leicht, Naturheilkunde von [anderen Formen der Medizin zu unterscheiden](#). Wenn ich gegen Schmerzen etwa eine Aspirin-Tablette schlucke, dann nehme ich einen Wirkstoff zu mir, der ursprünglich auch aus der Weidenrinde gewonnen wurde.

**Michalsen:** Ja, das höre ich von kritischen Arztkollegen oft: Wir machen ja auch Naturheilkunde, wir geben Aspirin und Digitalis, ein Medikament gegen Herzschwäche, das aus dem Fingerhut kommt. Und ja, das Grundprinzip ist der Natur entlehnt. Es gibt eben in der Pharmakologie viele Schnittmengen. Sehr viele moderne Medikamente sind aus Pflanzenstoffen weiterentwickelt worden.

**ZEIT ONLINE:** Und wo ist der Vorteil der Pflanzenheilkunde?

**Michalsen:** Das Gute an der Pflanzenheilkunde ist, dass die Extrakte Vielstoffgemische sind und mehrere Rezeptoren und molekulare Wege ansprechen. Dadurch können sich erwünschte Wirkungen addieren, unerwünschte Wirkungen hingegen werden reduziert. Dadurch ist die Phytotherapie meist verträglicher, wirkt aber auch oft nicht so stark. Ein gutes Beispiel ist Johanneskraut, das gegen Depressionen eingesetzt werden kann ([The Cochrane database of systematic Reviews: Linde et al., 2008](#)). Und die natürliche Weidenrinde wirkt im Vergleich zu Aspirin oft erst einige Stunden später, dafür ist sie magenschonender.

**ZEIT ONLINE:** Welche pflanzlichen Arzneien benutzen Sie in der Praxis?

**Michalsen:** Baldrian und Passionsblume bei Schlafstörungen zum Beispiel und bei der Schmerztherapie Weidenrinde oder andere Baumrindenextrakte. Mariendistel bei Fettleber oder Weißdorn bei Herzinsuffizienz. Und wir wissen, dass viele aromatische Öle in Pflanzen antibakterielle, antivirale Wirkungen haben: Kapuzinerkresse, Meerrettich, Pelargonie, Zistrose oder Ingwer kann man deshalb bei akuten leichteren Infekten einsetzen. Vielfach finden sich die Mittel auch in den Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften wieder.

**ZEIT ONLINE:** Mit einem niedrigen Evidenzgrad, sie sind oft Mittel zweiter oder dritter Wahl.

**Michalsen:** Oft gibt es schon Belege für Ihre Wirksamkeit. Aber weil die Wirkung schwächer ist als bei anderen Arzneien, gelten die Mittel eher als Ersatz. Aber viele Leitlinien sind ohnehin nicht objektiv. Die meisten ihrer Autoren haben Interessenkonflikte. Nehmen wir ein Beispiel: In den [Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie](#) wurden die [Cholesterin-Zielwerte](#) abgesenkt für Patienten, die Gefahr laufen, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen. Das heißt, Medizinerinnen und Mediziner sind angehalten, den Cholesterinwert dieser Patienten weiter zu senken als vorher. Das Problem: Zwei Drittel der

Autoren der Leitlinie haben Gelder von Firmen bekommen, die neuartige Cholesterinsenker produzieren, sogenannte PSK9-Inhibitoren. Das kann doch nicht sein.

**ZEIT ONLINE:** Das kann man durchaus kritisch sehen. Aber was hat es mit Naturheilkunde zu tun?

**Michalsen:** Einiges. Die Medizin ist zu sehr von Industrieinteressen geprägt. In unserem jetzigen System ist Platz für teure, patentgeschützte Medikamente, aber nicht für Heilfasten und Kneippgüsse. Ein Pharmaunternehmen wird nun mal keine Fastenstudie bezahlen, die mehrere Millionen Euro kostet. Weil es danach keinen Gewinn damit machen kann, der *return on investment* fehlt.

**ZEIT ONLINE:** Aber wieso braucht es die Naturheilkunde als eigenständiges Fach? Wenn bewiesen ist, dass Meditieren einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System hat, dann sollte in der Kardiologie meditiert werden, oder?

**Michalsen:** Ja, unbedingt! Genau das wünsche ich mir. Dass aus dem Querschnittsfach Naturheilkunde Verfahren in andere Bereiche der Medizin aufgenommen werden.

**ZEIT ONLINE:** Und warum passiert es nicht?

**Michalsen:** Einerseits wohl, weil sich nicht viel Geld mit Naturheilkunde machen lässt. Andererseits scheint es in der Kultur unseres Gesundheitswesens keinen wirklichen Raum dafür zu geben. Die moderne Medizin ist technikorientiert. Da ist Platz für Maschinen und Hightech, aber kein Platz für Naturheilkunde.

**ZEIT ONLINE:** Kritiker sagen, dass die Naturheilkunde so selten Anwendung findet, habe einen anderen Grund: Es fehlt an hochwertigen, großen Studien, die zeigen, dass die Anwendungen der Naturheilkunde wirklich wirken.

**Michalsen:** Ja, in manchen Bereichen der Naturheilkunde ist das so. Und ich bin überzeugt, dass wir uns von vielem, was nach Tradition und Erfahrung gemacht wird, verabschieden müssen, weil sich herausstellen wird, dass es nicht oder nicht stark genug wirkt. Das Defizit an Forschung liegt aber vor allem an den fehlenden finanziellen Mitteln. Deswegen sage ich seit Jahren: Wir brauchen mehr Forschung. Die fällt aber nicht vom Himmel, sondern dazu braucht es Forschungsförderung, vor allem öffentliche Gelder, um herauszufinden, welche der naturheilkundlichen Behandlungen wirklich wirken. Wir müssen die Spreu vom Weizen trennen und ich gehe davon aus, dass einiger Weizen übrig bleibt.

"Naturheilkunde ist keine Alternativmedizin"

"Momentan gibt es zu viele Rückenoperationen und Herzkatheteruntersuchungen, und in der Onkologie sind die Therapiekosten teilweise völlig unverhältnismäßig. Aber viele Kritiker wollen lieber die Naturheilkunde abschaffen, als das zu verändern." © Lena Mucha für ZEIT ONLINE

**ZEIT ONLINE:** Viele der Behandlungen, die Sie durchführen, brauchen viel Zeit. Auch in anderen Fachbereichen wollen Ärztinnen mehr Zeit für ihre Patienten haben und ganzheitlicher behandeln. Warum sollte ausgerechnet die Naturheilkunde der Schlüssel dazu sein?

**Michalsen:** Zunächst: Natürlich müssen wir auch in der konventionellen Medizin das Arzt-Patienten-Gespräch mehr fördern und besser honorieren. Aber die Frage ist doch: Gibt es noch einen sinnvollen Raum, in dem sich Arzt und Patient miteinander unterhalten können? Wenn ich als Arzt davon ausgehe, dass ich bei meinem Patienten nur ein Molekül blockieren muss und dann ist ihm ausreichend geholfen, worüber soll ich dann mit ihm reden? Die Naturheilkunde bietet eine ganz eigene Sprache, die ist bildhaft, alt und traditionell und den Menschen intuitiv zugänglich. Wenn man den Leuten sagt, Heilfasten entschlackt, dann verstehen sie, was gemeint ist. Auch wenn es genau genommen so etwas wie Entschlacken nicht gibt. Es geht darum, eine Art Resonanzsystem aufzubauen, wie wir es aus der Placeboforschung kennen. Der Handlung wird eine Bedeutung zugesprochen und das fördert die Selbstheilung.

**ZEIT ONLINE:** Wie viel Zeit haben Sie für einen durchschnittlichen Patienten?

**Michalsen:** In der Sprechstunde ungefähr 30 bis 45 Minuten, bei der stationären Behandlung etwa zwölf bis 14 Tage.

**ZEIT ONLINE:** Kann sich die Medizin erlauben, sich um alle so intensiv zu kümmern?

**Michalsen:** Nicht alle Patienten brauchen so viel Aufmerksamkeit. Aber die Medizin könnte mehr Zeit für sie haben, wenn insgesamt mehr auf Nachhaltigkeit gesetzt würde und die Mittel

anders vergeben würden. Momentan gibt es zum Beispiel zu viele Rückenoperationen und Herzkatheteruntersuchungen, und in der Onkologie sind die Therapiekosten teilweise völlig unverhältnismäßig. Aber viele Kritiker wollen lieber die Naturheilkunde abschaffen, als das zu verändern. Das ist doch verrückt.

**ZEIT ONLINE:** Viele Menschen begründen das auch damit, dass sich die Naturheilkunde nicht stark genug von Scharlatanerie abgrenzt, von wissenschaftlich völlig unhaltbaren Dingen wie Geistheilung und Bioresonanztherapie etwa.

**Michalsen:** Das beides hat nichts mit Naturheilkunde zu tun. Aber seien Sie sicher: Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich mich nicht maßlos darüber ärgere, was unter dem Label Naturheilkunde auch für ein Unsinn gemacht oder erzählt wird. Das Problem hat jedoch einen anderen Ursprung, als viele denken. Früher war die Naturheilkunde die konventionelle Medizin. Anfang des 19. Jahrhunderts unter Christoph Wilhelm Hufeland, dem ersten Dekan der [Charité](#), waren Fastenkuren und Blutegel Standardtherapien. Als sich die moderne konventionelle Medizin herausbildete, wurde die Naturheilkunde an den Rand gedrängt. Aber die Nachfrage bei den Menschen blieb. Also wurde die Naturheilkunde jenseits der Universitäten und von Heilpraktikern angewandt. Ich und meine Kollegen versuchen nun, sie wieder ins medizinische System zu integrieren. Wir wollen eine evidenzbasierte Naturheilkunde, die Teil des medizinischen Systems ist.

**ZEIT ONLINE:** Sprechen wir kurz über Heilpraktiker. So darf sich nennen, wer an ein paar Wochenenden rudimentäres Wissen über Gesundheit und Medizin gesammelt hat und dann eine Prüfung macht. Und diese Menschen sollen sich um das kümmern, was vielen das Wichtigste ist: ihre Gesundheit. Das kann doch nicht sein.

**Michalsen:** Ich kann die Sorgen verstehen. Wir müssen die Heilpraktikerausbildung reformieren. Ich bin aber nicht dafür, den Beruf komplett abzuschaffen.

**ZEIT ONLINE:** Sie selbst formulieren manchmal einen Gegensatz zwischen der Naturheilkunde und der konventionellen Medizin. In Ihrem Buch [Heilen mit der Kraft der Natur](#) sprechen Sie etwa von "chemischen Antidepressiva". Das klingt sehr nach dem Stereotyp der vermeintlich bösen Chemie.

**Michalsen:** Auch uns fehlt manchmal die Achtsamkeit, wenn es um Begrifflichkeiten geht. Da würde ich mitgehen. Aber ich selbst bin überzeugter Schulmediziner, sonst hätte ich nicht zehn Jahre in der Kardiologie und Intensivmedizin gearbeitet.

**ZEIT ONLINE:** Es gibt die Sorge, dass die Komplementärmedizin, zu der auch die Naturheilkunde gehört, Menschen mit ihren Versprechungen von wirksamen und lebensrettenden Therapien abhält. Eine Studie aus den USA soll zu dem Ergebnis gekommen sein, dass Krebspatienten, die Komplementärmedizin in Anspruch nehmen, wirksame Therapien nicht oder zu spät in Anspruch nehmen und deshalb früher sterben ([Jama Oncology: Johnson et al., 2018](#)). Sie kritisieren diese Studie. Warum?

**Michalsen:** Für mich ist diese Studie Trash. Die Autorinnen und Autoren haben sich das Krebsregister der USA angeschaut mit über 1,9 Millionen Patienten. Umfragen zufolge

nehmen 30 bis 70 Prozent der Krebspatienten in den USA Komplementärmedizin in Anspruch ([The Journal of Alternative and Complementary Medicine: Clarke, 2018](#); [Journal of Clinical Oncology: Richardson et al., 2000](#)). Aber die Autoren identifizieren von den knapp zwei Millionen 250 Menschen, bei denen es sich am ehesten um ein paar fanatische Radikale handelt. Das hat mit der tatsächlichen Praxis der integrativen Onkologie oder der komplementären Medizin in den USA oder in Europa wenig zu tun – und ist einfach unseriös.

**ZEIT ONLINE:** In Ihrem Buch schreiben Sie: "Die traditionellen Behandlungsmethoden der Naturheilkunde haben über Jahrtausende Menschen am Leben erhalten und erstaunlich effektiv behandelt." Aber stimmt das denn? In den vergangenen 100 Jahren hat die Lebenserwartung stark zugenommen, auch weil die Medizin sich enorm weiterentwickelt hat.

**Michalsen:** Ich bin wahnsinnig glücklich und dankbar über den Fortschritt unserer Medizin, Gleichzeitig sagen viele Forschende: Der größte Teil des Anstiegs der Lebenserwartung lässt sich nicht durch die verbesserte medizinische Versorgung erklären, sondern durch eine bessere Hygiene, Wohlstand, Ernährung und Frieden.

**ZEIT ONLINE:** All das, inklusive Impfungen, dürfte eine sehr große Rolle spielen. Aber Wissenschaftler und Forscherinnen verweisen immer wieder darauf, dass es einen deutlichen Zusammenhang zwischen den Ausgaben für Gesundheit [und der Lebenserwartung](#) gibt.

## Krebs: Bis zum Mond

**ZEIT ONLINE:** Aber ist es nicht ein Trugschluss, anzunehmen, dass gut sein muss, was Tradition hat?

**Michalsen:** Natürlich. Aber genauso wenig kann man das Gegenteil behaupten, nämlich dass alles, was früher benutzt wurde, antiquierter Quatsch ist. Medizinische Praktiken, die sich über Jahrhunderte oder Jahrtausende herauskristallisiert haben, sollten wir wissenschaftlich darauf prüfen, ob sie wirken. Die Tradition kann uns eine grobe Orientierung geben und mit wissenschaftlichen Studien können wir die Behandlung feintunen. Nehmen wir das [Heilfasten](#): Das hat der Arzt Otto Buchinger vor 100 Jahren in die Klinik eingeführt. Studien haben gezeigt, dass es gegen bestimmte Krankheiten wie Rheuma oder Diabetes wirkt (zum Beispiel: [Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes: Chenying et al., 2017](#) und [Lancet: Kjeldsen-Kragh et al., 1991](#)). Sie geben zudem Hinweise, dass man es nicht einmal im Jahr eine Woche und länger machen muss, sondern vielleicht mehrmals pro Jahr für vier bis fünf Tage ([Science Translational Medicine: Wei et al., 2017](#)).

**ZEIT ONLINE:** Haben Sie manchmal Sorge, zu suggerieren, dass es für jedes Leiden eine sanfte, natürliche Behandlungsmöglichkeit gibt?

**Michalsen:** Nein. Die Naturheilkunde ist eine Bereicherung, kein Ersatz. Das sage ich den Menschen auch. Wir sind – auch wenn viele das denken – keine Alternativmedizin.