

Simon Singh, Edzard Ernst: **Gesund ohne Pillen – Was kann die Alternativmedizin? Bibliographische Angaben.** Hanser Verlag, München. 2009. Gebunden. 405 Seiten. ISBN 978-3-446-23301-0. Euro 21,50.

Wer sich für die Entwicklung der Medizin in den letzten zwei bis drei Jahrhunderten interessiert und eine spannende und zugleich lehrreiche Urlaubslektüre sucht, dem sei dieses Buch empfohlen. Auch wenn es sich vor allem an ein nicht medizinisch vorgebildetes Publikum wendet, werden die meisten Mediziner das Buch mit Gewinn lesen können. Dafür sorgen der englische Wissenschaftsjournalist und Bestsellerautor Simon Singh und Edzard Ernst, der erste Lehrstuhlinhaber für Komplementär- und Alternativmedizin an der Universität Exeter in Großbritannien.

Im ersten Teil des Buches geht es um die Entwicklung der evidenzbasierten Medizin von den Anfängen bis in die heutige Zeit. Anhand von fesselnden Lebensberichten werden wichtige Pioniere und ihre wissenschaftlichen Leistungen lebendig. Dazu gehören James Lind, der um 1750 mit der ersten evidenzbasierten Studie herausfand, dass der Skorbut der Seeleute mit Zitronensaft zu vermeiden bzw. zu heilen ist und der damit eine wichtige Grundlage für die Überlegenheit der britischen Flotte für die nächsten 150 Jahre legte, aber auch Florence Nightingale mit ihren Arbeiten über die Wirksamkeit der Hygiene in türkischen Feldlazaretten oder die Arbeiten von Sir Austin Bradford Hill und Sir Richard Doll, die die Gesundheitsschäden des Rauchens in der beeindruckenden Britischen Ärztstudie ab Mitte des letzten Jahrhunderts eindrucksvoll nachgewiesen haben. Weiterhin wird dargestellt, warum placebokontrollierte randomisierte Studien den höchsten Evidenzgrad besitzen und es wird an Hand des Lebensberichts von Archie Cochrane die Cochrane Collaboration vorgestellt, die mittlerweile mit den Resultaten tausender Studien hunderte von systematischen Übersichtsarbeiten und Metaanalysen zu vielen wichtigen Problemen der medizinischen Diagnostik und Therapie, aber auch zum Einfluss der Le-

bensweise und der Ernährung auf die Gesundheit, veröffentlicht hat.

Im Mittelpunkt des Buches steht jedoch die Bewertung der alternativen Heilverfahren vor dem Hintergrund der evidenzbasierten Medizin. Das Fazit ist ernüchternd. Nur einem Teil der alternativen Methoden wird ein nachweisbarer Nutzen bescheinigt. Dazu gehören Bewegungstherapien wie Joga und Tai Chi, Entspannungstherapien wie das autogene Training, die Hypnotherapie, Massagen und naturheilkundliche Regeln für eine gesunde Lebensweise, soweit sie bei der Prävention und Gesundheitsförderung eingesetzt werden. Eine überwiegend negative Bewertung des Nutzens ergibt sich für die vier Hauptformen der alternativen Medizin, die Akupunktur, die Homöopathie, die Chiropraktik und die pflanzliche Medizin. Diese Behandlungsverfahren stammen aus Zeiten, in denen die Menschheit nur wenig über Physiologie, Biochemie und Krankheitserreger wusste. Ihre Wirkung verdanken sie vor allem dem Placeboeffekt. Am positiven Ende der Skala kann die pflanzliche Medizin einige Erfolge verzeichnen, die meisten pflanzlichen Heilmittel sind aber völlig überbewertet. Die Akupunktur kann vielleicht manche Arten von Schmerzen oder Übelkeit lindern, allerdings nur mit geringer Wirkung im Vergleich zur medikamentösen Therapie. Die chiropraktische Therapie mag einen gewissen Nutzen bei Rückenschmerzen haben, ihre sonstigen Ansprüche sind unbegründet. Am schlechtesten schneidet die Homöopathie ab. Es handelt sich um eine unplausible Methode, der es auch nach zwei Jahrhunderten nicht gelungen ist, ihre Wirksamkeit nachzuweisen. Zu dieser Bewertung kommen die Autoren aufgrund der Auswertung der medizinischen Weltliteratur unter Berücksichtigung der Qualität der vorhandenen Studien auf der Basis der evidenzbasierten Medizin. Auch auf das Gefahrenpotential der alternativen Medizin wird ausführlich eingegangen. Chiropraktiker, die sich am Hals zu schaffen machen, können einen tödlichen Schlaganfall verursachen. Pflanzliche Arzneimittel können unerwünschte Reaktionen hervorrufen und mit herkömmlichen Medikamenten in Wechselwirkung treten.

Die von einem Experten praktizierte Akupunktur ist wahrscheinlich sicher, bei einigen Patienten können jedoch innere Blutungen auftreten. Sogar homöopathische Arzneimittel, die keinen aktiven Bestandteil enthalten, können gefährlich sein, wenn sie bei ernsten Erkrankungen angewendet werden und wirksame konventionelle Behandlungen ersetzen oder verzögern.

Zweifellos ist heute die evidenzbasierte Medizin die einzige Methode, mit der medizinische therapeutische Verfahren einschließlich der Alternativmedizin rational auf ihre Wirksamkeit hin beurteilt werden können. Man sollte aber dabei auch bedenken, dass die Durchführung von z.B. randomisierten und kontrollierten Studien sehr viel Geld kostet. Deshalb wird in aller Regel nur das untersucht, was Geld einbringt. Aus diesem Grunde gibt es sehr viele Studien über Medikamentenwirkungen, aber nur relativ wenige Daten über die Wirkungen einer gesunden Lebensweise. Zum zweiten werden Resultate vieler auch korrekt durchgeführter Studien mit Medikamenten dadurch verfälscht, dass aus Marketinggründen für die Effektgröße die relative Risikoreduktion (RRR) angegeben wird und nicht die absolute Risikoreduktion (ARR) bzw. die number needed to treat (NNT), wie es gefordert wird. So kann der erzielte Effekt häufig übertrieben dargestellt werden. Ich hätte mir gewünscht, dass die Autoren bei ihrem eindrucksvollen (und berechtigten) Loblied auf die Vorzüge der evidenzbasierten Medizin auch auf diese kritischen Aspekte eingegangen wären.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass dieses in bester britischer Reporter-Manier erzählte Werk zur Pflichtlektüre aller gehören sollte, die sich mit der Alternativmedizin auseinandersetzen. Es bietet zugleich eine Aktualisierung vieler Kapitel des Lehrbuches „Praxis Naturheilverfahren“ von Edzard Ernst, das 2005 im Springer-Verlag in deutscher Sprache auf der Basis der englischen Ausgabe aus dem Jahre 2001 erschienen ist und von dem man sich eine Neuauflage wünscht.

*Prof. Dr. med. Klaus-Dieter Kolenda,
Kronshagen*