



Benedict Lust war ein deutscher Amerikaner, der als einer der Gründer der Naturheilkunde in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts gilt. Geboren am 3. Februar 1872 in Michelbach in Deutschland, begann Lust seine Karriere als Naturheilkundler 1896 mit der Eröffnung eines Gesundheitszentrums und eines Reformhauses in New York City. Er eröffnete auch die New York School of Massage und die American School of Chiropractic und veröffentlichte mehrere Zeitschriften auf Deutsch und Englisch, die Hydrotherapie und natürliche Heilmethoden propagierten. Lust gründete 1901 die American School of Naturopathy in Manhattan und war der einzige Präsident der Organisation. 1919 löste er die Naturopathic Society of America auf und gründete die American Naturopathic Association. Benedict Lust wird oft als »Vater der amerikanischen Naturheilkunde« bezeichnet und hat durch seine Bemühungen, die Naturheilkunde zu fördern und zu organisieren, einen enormen Einfluss auf die Entwicklung natürlicher Heilmethoden genommen.

In Deutschland erlebte die Naturheilkunde Anfang des 20. Jahrhunderts Höhen und Tiefen. 1928 wurde die »Deutsche Gesellschaft für Naturheilkunde« gegründet. Die Nationalsozialisten versuchten später, traditionelle Heilmethoden für ihre Ideologie zu vereinnahmen im Sinne einer »Neuen Deutschen Heilkunde«. In dieser Zeit (1939) entstand auch das Heilpraktikergesetz, das bis heute die Ausübung der Heilkunde durch Nichtärzte regelt und die entscheidende gesetzliche Grundlage für den Beruf des Heilpraktikers bildet.

Nach dem Krieg fristete die Naturheilkunde zunächst eher ein Nischendasein neben der hoch technisierten Schulmedizin. Doch in den 1970er-Jahren kam es zu einer Renaissance: Angeregt durch die Wellness-Bewegung, die Hinwendung zu »sanften« Therapien und auch durch Impulse aus fernöstlicher Medizin (Akupunktur, Traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda) wurden Naturheilverfahren wieder populärer.



Die Deutsche Gesellschaft für Naturheilkunde (DGNHK) ist eine wissenschaftlich-medizinische Fachgesellschaft, die sich der Förderung der Naturheilkunde widmet. Ihr Ziel ist es, die klassischen Naturheilverfahren der traditionellen europäischen Medizin in den Bereichen Forschung, Lehre, klinischer Anwendung und methodischer Weiterentwicklung zu unterstützen. Die DGNHK fördert die therapeutische Anwendung und Erforschung von Naturheilverfahren wie Ordnungstherapie, Ernährungstherapie, Phytotherapie, Hydrotherapie und Bewegungstherapie. Sie ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) und beteiligt sich an der Erstellung von Leitlinien in verschiedenen medizinischen Bereichen.

## Anerkennung und Integration

In den letzten Jahrzehnten hat die Naturheilkunde schrittweise ihren Platz im Gesundheitswesen zurückerobert. Zunächst wurden wissenschaftliche Grundlagen für klassische Naturheilverfahren erarbeitet und deren Wirksamkeit erforscht. Dadurch fanden einige Methoden auch Eingang in die etablierte Medizin. Heute gehören Anwendungen nach Kneipp, bestimmte Phytopharmaka (pflanzliche Arzneimittel) sowie Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation in vielen Kliniken und Reha-Einrichtungen zum etablierten Angebot. Man spricht hier von Komplementärmedizin, wenn naturheilkundliche Verfahren ergänzend zur konventionellen Therapie eingesetzt werden.

Das Konzept der Integrativen Medizin verbindet gar beide Welten: Schulmedizin und Naturheilkunde werden zum Wohl des Patienten kombiniert, um ein ganzheitliches Behandlungskonzept zu schaffen. Dabei nutzt man Naturheilverfahren etwa, um Nebenwirkungen schulmedizinischer Therapien zu lindern oder um die allgemeine Konstitution zu stärken.

In Deutschland erkennen immer mehr Ärzte den Nutzen dieser Kombination, die Zahl der Mediziner mit naturheilkundlicher Zusatzqualifikation steigt kontinuierlich. Rund 14.000 Ärzte sind hierzulande in Fachgesellschaften für Naturheilverfahren organisiert. Gesetzliche Krankenkassen erstatten teilweise Leistungen wie Heilpflanzenpräparate oder Akupunktur bei bestimmten Indikationen. Dennoch ist nicht jedes alternativmedizinische Verfahren wissenschaftlich anerkannt – und Methoden wie Klassische Homöopathie werden weiterhin kritisch betrachtet oder sogar abgelehnt. Dies geht auf den bislang fehlenden Nachweis einer spezifischen Wirksamkeit (über den Placeboeffekt hinaus) zurück.

Insgesamt jedoch ist die Tendenz klar: Naturheilkunde wird zunehmend salonfähig, insbesondere dort, wo evidenzbasierte Studien Wirksamkeit belegen oder wo Patienten einen Zusatznutzen erfahren. Internationale Organisationen wie die WHO betonen ebenfalls, dass traditionelle und komplementäre Medizin einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung leisten kann und deren Integration wert ist, gefördert zu werden.

## Ausbildungsmöglichkeiten

Wer Naturheilkunde praktizieren möchte, hat je nach Vorbildung verschiedene Möglichkeiten. Ärzte können in Deutschland nach ihrer Facharztausbildung die Weiterbildung »Naturheilverfahren« absolvieren, die von den Landesärztekammern anerkannt ist. Diese umfasst spezialisierte Kurse und Hospitationen, in denen Kenntnisse in Phytotherapie, Hydrotherapie, Bewegungstherapie, Ernährungstherapie und weiteren Verfahren vermittelt werden. Nach bestandener Prüfung dürfen sie die Zusatzbezeichnung führen und naturheilkundliche Methoden in ihre ärztliche Tätigkeit integrieren.

An einigen Universitäten existieren inzwischen Lehrstühle und Institute für Naturheilkunde oder Komplementärmedizin wie etwa an der Charité Berlin (Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde) oder der Universität Duisburg-Essen (Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin). Seit 2003 sind naturheilkundliche Inhalte auch Bestandteil des Medizinstudiums in Deutschland (Querschnittsbereich »Rehabilitation, Physikalische Medizin und Naturheilverfahren«) und im Staatsexamen prüfungsrelevant. Dies zeigt die wachsende akademische Verankerung.

Für Nicht-Ärzte bietet sich in Deutschland der Weg des Heilpraktikers. Heilpraktiker sind aufgrund des Heilpraktikergesetzes berechtigt, Heilkunde auszuüben, sofern sie eine amtsärztliche Überprüfung bestanden haben. Viele Heilpraktiker absolvieren zuvor eine mehrjährige Ausbildung an privaten Heilpraktikerschulen, an denen Anatomie, Physiologie, Pathologie und eine große Auswahl an Naturheilverfahren gelehrt werden. Mit etwa 47.000 praktizierenden Heilpraktikern (Stand 2023) stellen sie ein wichtiges Standbein der alternativen Versorgung dar.

Heilpraktiker spezialisieren sich oft auf bestimmte Richtungen wie zum Beispiel Homöopathie, Osteopathie, Pflanzenheilkunde oder Traditionelle Chinesische Medizin und arbeiten

freiberuflich in eigenen Praxen. Laut Umfragen genießen Heilpraktiker großes Vertrauen bei ihren Patienten und füllen Lücken dort, wo schulmedizinische Angebote (etwa Zeit für ausführliche Beratungen) fehlen.



Die Ausbildung von Heilpraktikern ist staatlich nicht reglementiert, lediglich die amtsärztliche Überprüfung der Gesundheitsämter ist staatlich organisiert. Dieser Umstand führt immer wieder zur Kritik und wirft die Frage auf, ob Heilpraktiker genügend Sachkompetenz in ihrer Praxis nachweisen können. Tatsache ist aber, dass die schriftliche und mündlich-praktische Heilpraktikerprüfung nicht bestanden werden kann, wenn keine umfangreichen und soliden medizinischen Kenntnisse erworben wurden. Dies wiederum ist in der Regel nur mit dem mehrjährigen Besuch einer entsprechenden Heilpraktikerschule möglich. Die Gesamtausbildungszeit eines Heilpraktikers inklusive der naturheilkundlichen, alternativ- oder komplementärmedizinischen Spezialisierung liegt in den meisten Fällen bei vier bis fünf Jahren, je nach Methode (Osteopathie, Homöopathie) auch weit darüber. Wer als Heilpraktiker in eigener Praxis Patienten diagnostizieren und eigenständig behandeln möchte, benötigt also fundierte Kenntnisse im medizinischen wie im therapeutischen Bereich, die im Zweifelsfall auch nachgewiesen werden müssen (siehe hierzu auch mein Buch *Heilpraktikerprüfung für Dummies*).

## Abgrenzung zur Schulmedizin

Trotz Annäherung bleibt die Naturheilkunde in mancher Hinsicht ein alternatives Paradigma zur konventionellen Medizin, mit eigenen Stärken und Grenzen. Schulmedizin als evidenzbasierte, akademische Medizin fokussiert primär auf das Erkennen und Behandeln von Krankheiten, das bedeutet, sie arbeitet organ- und symptomorientiert, nutzt hochwirksame Medikamente, Chirurgie und apparative Diagnostik. Die Naturheilkunde dagegen hat die Gesundheit und deren Stärkung im Fokus. Sie betrachtet den Menschen als Ganzes (Körper, Geist und Seele) und strebt an, das verlorene Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen. Krankheitsursachen werden umfassend betrachtet in Form von körperlicher Veranlagung, Lebensführung oder seelischen Belastungen und entsprechend ganzheitlich angegangen.

Während die Schulmedizin bei einer Erkrankung oft direkt eingreift, indem sie Erreger abtötet, Defekte operiert oder Hormone substituiert, setzt die Naturheilkunde gezielt beim inneren Milieu an, indem sie das Immunsystem stärkt, die Entzündungsbereitschaft durch Lebensstilveränderung reduziert und gezielt Heilreize setzt. Dabei ergänzen sich beide Ansätze durchaus: Akute, tendenziell lebensbedrohliche Zustände wie zum Beispiel bakterielle Lungenentzündungen sind Domäne der Schulmedizin, aber begleitend kann Naturheilkunde mit natürlichen Mitteln die Genesung unterstützen. Umgekehrt kann eine naturheilkundliche Prävention dafür sorgen, dass eine schulmedizinische Behandlung erst gar nicht notwendig wird.

## Patientenbeziehung und Evidenz

Ein weiterer Unterschied liegt in der Beziehung zum Patienten. In der Alternativmedizin wird in der Regel deutlich mehr Zeit für die Anamnese (Befunderhebung) aufgewendet und es

gibt einen dialogorientierten Umgang. Der Patient wird als aktiver und gleichberechtigter Partner verstanden. Schulmedizin ist im Klinikalltag oft technisch-apparativ geprägt und zeitlich eng getaktet, was keineswegs Desinteresse bedeutet, aber strukturell anders abläuft.

Auch die Evidenz spielt eine große Rolle: Schulmedizin verlangt den Nachweis der Wirksamkeit durch Studien (randomisiert, Placebo-kontrolliert), während naturheilkundliche Verfahren oft auf heilkundlichen Erkenntnissen und Erfahrungen fußen, die erst allmählich wissenschaftlich untersucht werden. Hier findet aber ein Wandel statt: Immer mehr Studien zu Phytotherapie, Akupunktur oder Ernährung liefern Daten, sodass sich die Evidenzlücke verkleinert. Allerdings lassen sich nicht alle Heilverfahren mit den von der modernen Medizin anerkannten wissenschaftlichen Methoden überprüfen. Ein bekanntes Beispiel hierfür ist die Klassische Homöopathie, die ihre eigene Methodik und ihre eigenen Wirkungsnachweise hat.

## Gemeinsame Ziele und Kooperation

Insgesamt kann man sagen, Naturheilkunde und Schulmedizin verfolgen das gemeinsame Ziel, Gesundheit wiederherzustellen, gehen aber unterschiedliche Wege. Die Abgrenzungstendenzen werden in jüngerer Zeit kleiner, zugunsten von beiderseitigen Integrationsbemühungen: Wo früher ein »Entweder–oder« war, setzt sich heute oft ein »Sowohl–als auch« durch, sofern die Methoden sicher und für den Patienten sinnvoll sind. Wichtig bleibt, die Grenzen zu erkennen. Naturheilkunde ist kein Ersatz für Notfallmedizin, aber ein wertvoller Ansatz zur Förderung von Gesundheit und Prävention oder zur Behandlung von Patienten mit chronischen Erkrankungen. Die Schulmedizin wiederum profitiert von der naturheilkundlichen Perspektive, indem sie den Menschen hinter der Krankheit stärker in den Mittelpunkt rückt.



**Abbildung 1.3:** Medizin der Zukunft

## Die Medizin der Zukunft

Der Blick in die Zukunft der Gesundheitsversorgung lässt erahnen, dass Naturheilkunde eine wichtige Rolle spielen wird. Chronische Zivilisationskrankheiten, steigende Lebenserwartung und der Wunsch der Menschen nach sanften, ganzheitlichen Therapien fördern ein Umdenken im Medizinsystem. Naturheilkundliche und alternativmedizinische Konzepte bieten hier großes Potenzial. Die Weltgesundheitsorganisation hat dies erkannt und rief 2023 den ersten globalen Gipfel zur traditionellen Medizin ins Leben, um Wege auszuloten und traditionelles Heilwissen stärker für »Health for All« nutzbar zu machen.

Dr. Tedros Ghebreyesus, Generaldirektor der WHO, betont, die traditionelle Medizin könne eine wichtige katalytische Rolle dabei spielen, die Gesundheitsversorgung für alle zu erreichen. Ihre Integration in die Regelversorgung – vor allem von sicheren Verfahren auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Evidenz – könne helfen, Versorgungslücken für Millionen Menschen zu überbrücken. Es wäre ein wichtiger Schritt hin zu menschengerechten und ganzheitlichen Ansätzen für Gesundheit und Wohlbefinden. Sein Statement unterstreicht, dass die Zukunft in einer evidenzbasierten Integration liegt: Naturheilkunde soll nicht im Widerspruch zur Wissenschaft stehen, sondern durch Forschung untermauert und sinnvoll eingebettet werden.

### Der präventive Ansatz

Ein großer Pluspunkt der Naturheilkunde für die Zukunft ist ihr präventiver Ansatz. Angesichts explodierender Kosten durch chronische Erkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose oder Burn-out rücken Lebensstil- und Präventionsmedizin in den Vordergrund. Hier ist die Naturheilkunde Vorreiter: Was heute als »Lifestyle Medicine« in Form von gesunder Ernährung, Bewegung und Stressmanagement propagiert wird, praktiziert die Naturheilkunde seit je her.

Die Medizin der Zukunft dürfte daher viel stärker auf Krankheitsvermeidung ausgerichtet sein, indem Patienten angeleitet werden, eigenverantwortlich für ihre Gesundheit zu sorgen. Naturheilkundliche Programme zum Abbau von Risikofaktoren wie Gewichtsmanagement, Rauchstopp mit naturheilkundlicher Begleitung oder Fastenkuren bei metabolischem Syndrom könnten breiteren Einsatz finden. Auch bei der Bewältigung globaler Gesundheitskrisen zeigen sich Chancen. Die Covid-19-Pandemie hat verdeutlicht, wie wichtig ein stabiles Immunsystem und vorbeugende Maßnahmen sind.

Ebenso führt der Klimawandel zu neuen Herausforderungen wie Hitzestress und Allergien. Hier können natürliche Anpassungsstrategien wie Hydrotherapie bei übermäßiger Hitze oder Pflanzenheilkunde bei Allergien hilfreich sein. Darüber hinaus ist Naturheilkunde in vielen Bereichen ressourcenschonend und umweltverträglich – ein nicht zu unterschätzender Vorteil für nachhaltige Gesundheitssysteme in Zeiten der Klima- und Umweltkrise.

### Trend zur Personalisierung

Ein weiterer Trend ist die fortschreitende Personalisierung der Medizin. Dank Genomik und moderner Diagnostik kann man Therapien immer genauer auf Individuen zuschneiden.

Interessanterweise war Individualisierung schon immer ein Prinzip der Naturheilkunde: Jeder Mensch ist anders, und die Behandlung wird genau auf den Konstitutionstyp, das innere Milieu und die Lebensumstände des Patienten abgestimmt.

In Zukunft könnten sich High-Tech-Medizin und Naturheilkunde verzahnen, etwa wenn digitale Gesundheitsassistenten Menschen helfen, ihre Lebensstil-Daten auszuwerten, und ihnen dann personalisierte naturheilkundliche Empfehlungen geben – zum Beispiel welche Ernährung zum Stoffwechselprofil passt oder welche Kräuter bei dem jeweils individuellen Stressmuster hilfreich sind. Auch Künstliche Intelligenz könnte traditionelle Rezepturen analysieren und neue Einsatzgebiete für alte Heilpflanzen erschließen. Die moderne Forschung in der Ethnopharmakologie entdeckt bereits Wirkstoffe in altbekannten Pflanzen, die als Grundlage für neue Medikamente dienen. So trägt die Naturheilkunde indirekt zu pharmazeutischen Innovationen bei – man denke an Aspirin, das auf den in Weidenrinde enthaltenen Wirkstoff Salicylsäure zurückgeht, oder an aktuelle Forschungen zu Kurkuma oder Ingwer. Hier liegt enormes Potenzial, Brücken zwischen alter Heilkunst und neuer Wissenschaft zu schlagen.

## Das Modell der Integrativen Medizin

In der Versorgungsrealität von morgen wird vermutlich das Modell der Integrativen Medizin stark an Bedeutung gewinnen. Integrative Medizinzentren, in denen Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Psychologen Hand in Hand arbeiten, könnten flächendeckend entstehen. Patienten erhalten dort eine kombinierte Betreuung: Akute Probleme werden schulmedizinisch angegangen, während gleichzeitig naturheilkundliche Maßnahmen für das allgemeine Befinden und die langfristige Gesundheit sorgen. Diese »best of both worlds«-Philosophie verspricht eine humanere, ganzheitlichere Versorgung.

Erste Schritte sind bereits sichtbar, denn in vielen Kliniken gibt es heute bereits Zusatzangebote wie Akupunktur, Kunst- oder Musiktherapie und Ernährungsberatung. Onkologische Zentren setzen Komplementärmedizin ein, um die Lebensqualität von Krebspatienten zu verbessern wie zum Beispiel Misteltherapie. Die Patientennachfrage treibt diese Entwicklung voran, denn immer mehr Menschen wünschen sich ganzheitliche Betreuung und möchten Mitspracherecht in der Therapieauswahl. Laut WHO suchen Patienten weltweit nach mehr Selbstbestimmung und personalisierter, mitfühlender Gesundheitsversorgung, weshalb die Nachfrage nach traditionellen und komplementären Ansätzen kontinuierlich wächst. Die Medizin der Zukunft wird darauf reagieren müssen, indem sie solche Angebote integriert.

## Zukunftsansichten

Abschließend lässt sich sagen, dass Naturheilkunde als alternativmedizinische Perspektive hervorragende Chancen hat, die Zukunft der Medizin mitzugestalten. Ihre Prinzipien der Prävention, der Ganzheitlichkeit, der Naturverbundenheit von Heilmitteln und des Patienten-Empowerments zielen genau in die Bereiche, die ein zukunftsfähiges Gesundheitssystem benötigt. Es wird allerdings darauf ankommen, die Wirksamkeit der Methoden weiter wissenschaftlich zu untermauern und Qualitätsstandards zu sichern. Gelingt dies, kann die Vision vom »Heilen mit der Kraft der Natur« ein wichtiger Bestandteil der Medizin von morgen sein; zum Wohle der Menschen und in Einklang mit der Natur.

