Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Alternative Heil- und Pflegemethoden

1. Das Wichtigste in Kürze

Alternative Heil- und Pflegemethoden sind vor allem auf die Verbesserung der Lebensqualität gerichtet und sollen die Schulmedizin ergänzen und unterstützen. Die Kosten werden meist nicht von den Krankenkassen übernommen. Die Methoden sollten mit Wissen und Einverständnis des behandelnden Arztes angewendet werden.

2. Ziele und Anwendung

Die Ziele der alternativen Heil- und Pflegemethoden sind vielfältig. Häufig geht es darum, Beschwerden, z.B. Schmerzen zu lindern, die Lebensqualität zu erhöhen und eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu erreichen. Sie werden in der Regel ergänzend angewendet.

Alternative Heil- und Pflegemethoden können praktisch jederzeit eingesetzt werden. Sie können die Schulmedizin ergänzen und unterstützen; das ist insbesondere bei schweren und chronischen Erkrankungen der Fall. Bei leichten Erkrankungen, z.B. Erkältungen oder Verstauchungen, können sie lindern ohne die Schulmedizin einzubeziehen.

In der Kombination mit der Schulmedizin sollten alle Methoden immer im Rahmen eines therapeutisch-pflegerischen Gesamtkonzepts erfolgen. Die Methoden sollten mit Wissen und Einverständnis des behandelnden Arztes angewendet werden.

Eine besondere Bedeutung haben alternative Methoden in der Palliativpflege . Hier geht es häufig darum, die Kommunikations- und Wahrnehmungsfähigkeit der Patienten so weit wie möglich zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern, d.h.: Die Wünsche, die Ziele und das Befinden des Patienten sind die Richtschnur des therapeutischen Handelns.

2.1. Praxistipps

- Die Deutsche PalliativStiftung hat ein gut verständliches Buch zum Thema publiziert, das versucht, Patienten in der Vielzahl der Methoden eine Orientierung zu geben: "Komplementäre und alternative Methoden in der Palliativversorgung". Die Kapitel zu den einzelnen Methoden sind von Experten auf dem jeweiligen Gebiet verfasst. Kostenloser Download unter www.palliativstiftung.com > Publikationen > Bücher, Broschüren und Ratgeber > Komplementäre und alternative Methoden in der Palliativversorgung .
- Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat den Ratgeber "Naturheilmittel in der Pflege" und die Übersicht "Komplementäre Pflegeanwendungen und -konzepte" herausgegeben. Kostenloser Download unter www.zqp.de > Wissensangebot > Ratgeber[&]Hilfe > Naturheilmittel .
- Alternative und ergänzende Heil- und Pflegemethoden sind in vielen Fällen individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL). Der Medizinische Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. hat den IGeL-Monitor in Auftrag gegeben. Unter www.igel-monitor.de > IGel A-Z können die bisher auf Nutzen und Schaden bewerteten IGeL gefunden werden.

3. Beispiele für alternative Heil- und Pflegemethoden

3.1. Akupunktur

Die Akupunktur ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und setzt ganzheitlich an. Deshalb ist es schwierig, Akupunktur mit schulmedizinischen Ansätzen zu bewerten und entsprechende Studien können kaum Wirkungen der Akupunktur nachweisen. Patienten erleben aber, dass Akupunktur z.B. schmerzlindernd, schlaffördernd, abschwellend und durchblutungsfördernd wirken kann, dass sie Übelkeit lindern oder regulierend auf das Immunsystem und das vegetative Nervensystem wirken kann.

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten nur bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule oder des Knies infolge einer Gonarthrose. Einige Krankenkassen übernehmen auch andere Behandlungen - das sollte vor Behandlungsbeginn erfragt werden, Näheres unter Akupunktur bei chronischen Schmerzen .

Mehr Informationen bietet z.B.

- die Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur (DÄGfA), Patienteninformationen unter www.daegfa.de > Patienten .

Dort kann auch eine kostenlose Patientenbroschüre heruntergeladen werden.
- die Arbeitsgemeinschaft für klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin unter www.agtcm.de > Für Patient/innen .

3.2. Anthroposophische Medizin

Die anthroposophische Medizin ist ein ganzheitliches medizinisches Konzept, das auf dem anthroposophischen Weltbild basiert. Sie stellt den Patienten als Individuum in den Mittelpunkt und behandelt entsprechend individuell. Ein Ziel der anthroposophischen Medizin ist, die Selbstheilungskräfte des Menschen anzuregen. Aus anthroposophischer Sicht kann eine Krankheit durch körperliche, seelische, geistige und energetische Umstände verursacht sein. Einige der wichtigsten anthroposophischen Methoden sind Kunsttherapie (z.B. Mal- oder Musiktherapie), Heileurythmie, physikalische Therapien wie Einreibungen, Hydrotherapie, rhythmische Massage und Biographiearbeit.

Mehr Informationen bietet der Dachverband Anthroposophische Medizin Deutschland unter www.damid.de .

Er bietet auch detaillierte Informationen zur Kostenübernahme der Krankenkassen: www.damid.de > Erstattung [&] Kosten .

3.3. Aromatherapie

Es ist schwierig, für die Aromatherapie allgemein anerkannte Aussagen zu finden, denn es gibt eine große Bandbreite therapeutischer Ansätze: Sie reichen von der Analyse der chemischen Inhaltsstoffe und daraus abgeleitet nachweisbaren Wirkungen bis hin zur Seele der Pflanze, die Menschen Wohlgefühl vermitteln kann. Gemeinsam ist allen Aromatherapeuten, dass sie mit ätherischen Ölen arbeiten.

Ätherische Öle (Aromen) werden meist aus Blüten, Samen, Blättern, Wurzeln, Harz oder Rinde gewonnen. Sie unterliegen dem Arzneimittelrecht, wenn sie in Arzneimitteln enthalten sind. Deshalb sind sie im Deutschen Arzneibuch (DAB) und im Europäischen Arzneibuch (Ph.Eur.) enthalten. Daneben sind ätherische Öle aber auch Bestandteil vieler Kosmetika, Nahrungsmittel und zunehmend weiterer Produkte.

Krankenkassen übernehmen die Kosten für Aromatherapie in der Regel nicht. Aromatherapeutische Verfahren können aber im Rahmen von anderen Leistungen eingesetzt werden und sind dann inbegriffen, z.B. in Pflegeheimen, in der Palliativpflege oder bei Massagen.

Informationen online finden sich z.B. unter:

www.heilpflanzen-atlas.de (verantwortlich: Dorothea Kubitzek)

www.koop-phyto.org (verantwortlich: Kooperation Phytopharmaka GbR)

www.lexikon-der-aromatherapie.de (verantwortlich: Eva Marbach Verlag)

3.4. Atemtherapie

Im Rahmen der alternativen Heilmethoden ist hier die "Therapie mit dem Atem" als Körpertherapie gemeint. Sie ist abzugrenzen von der klinischen Atemtherapie ("Therapie des Atems"), bei der Krankheiten und Funktionsstörungen von Lunge und Stimmapparat behandelt werden.

Therapie mit dem Atem gibt es in zahlreichen Ausprägungen. Eine der ältesten ist Pranayama, die Atemtherapien aus dem Yoga. Alle Formen gehen davon aus, dass der Atem mit verschiedenen oder allen Ebenen des Menschen verknüpft ist und deshalb mit der Arbeit am Atem jede Ebene (körperliche wie auch seelische) des Menschen beeinflusst werden kann.

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten in der Regel nicht. Aber im Rahmen anderer Leistungen, z.B. Präventionskurse oder Reha, können Therapien mit dem Atem inbegriffen sein oder bezuschusst werden.

3.5. Bach-Blütentherapie

Die Therapie arbeitet mit stark verdünnten Tropfen aus Blüten und Pflanzen. Ihr Name geht zurück auf den britischen Arzt Edward Bach. Die Bach-Blütentherapie basiert auf der Annahme, dass jeder Krankheit eine Störung des seelischen Gleichgewichts vorausgeht und dass diese mit den Bachblüten harmonisiert werden können. 38 solche seelischen Störungen sind definiert und werden entsprechend mit 38 Bachblüten behandelt.

Informationen gibt z.B. das Institut für Bachblütentherapie Forschung und Lehre Mechthild Scheffer www.bach-bluetentherapie.de . Mechthild Scheffer gilt als die maßgebliche Verbreiterin der Bach-Blütentherapie in Deutschland.

3.6. Basale Stimulation

Basale Stimulation hilft mit Menschen in Kontakt zu kommen, die mit üblicher Kommunikation nur schwer oder gar nicht erreicht werden können, z.B. Menschen mit schwersten Behinderungen, nach Schädel-Hirn-Trauma, im Koma oder in der Sterbephase. Die basale Stimulation greift auf die ersten Wahrnehmungserfahrungen zurück und arbeitet über 7 grundlegende Wahrnehmungsebenen: Haut (Berührung), Tastsinn, Gleichgewicht, Vibrationen, Mund (Geschmack),

Geruch, Gehör.

Basale Stimulation wird im Rahmen von Pflege und Behandlung eingesetzt und kann auch im alltäglichen Umgang mit dem Patienten genutzt werden. Auch Angehörige können Elemente davon leicht erlernen und anwenden.

Informationen beim Internationalen Förderverein Basale Stimulation unter www.basale-stimulation.de .

3.7. Biofeedback-Therapie

Biofeedback ermöglicht die Wahrnehmung unbewusster Körperfunktionen (z.B. Atmung, Hirnströme, Herzschlag).

Näheres unter Biofeedback .

3.8. Bobath-Konzept

Das Bobath-Konzept ist ein Pflegekonzept zur Rehabilitation von Patienten mit Erkrankungen des Zentralnervensystems, z.B. bei Lähmungen, Spastiken (Erhöhung des physiologischen Muskeltonus), Störungen der Körperwahrnehmung und Aphasie, z.B. nach Schädel-Hirn-Traum , Schlaganfall, Parkinson oder Multiple Sklerose. Ziel der Behandlungen ist es, verlorene Bewegungsfähigkeiten und Körperfunktionen wiederherzustellen und damit die Selbstständigkeit der Patienten zu verbessern.

Die Kosten einer Therapie nach Bobath werden von der Krankenkasse übernommen, wenn Krankengymnastik auf neurologischer Grundlage mit dem Zusatz ZNS vom Arzt verordnet wird. Adressen von anerkannten Bobath-Therapeuten können über jede Krankenkasse erfragt werden.

Informationen bieten:

- Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) unter www.physio-deutschland.de > Patienten [&] Interessierte > Wichtige Therapien auf einen Blick > Bobath-Therapie .
- Vereinigung der Bobath-Therapeuten Deutschlands www.bobath-vereinigung.de : Therapeutensuche, Fachinfos, Kurse.

3.9. Entspannungs- und achtsamkeitsbasierte Verfahren

Klassische Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Relaxation (Entspannung) nach Dr. Edmund Jacobson haben die Wahrnehmung psychophysischer Entspannung zum Ziel.

Achtsamkeitsbasierte Verfahren wie Meditation legen den Schwerpunkt mehr auf ein nicht wertendes, gelassenes, dabei waches Gewahrsein körperlicher, geistiger und emotionaler Vorgänge.

Darüber hinaus gibt es Methoden wie z.B. Hypnose, Mentales Training, Qi Gong, Tai Chi und Yoga, die auch ein Bewusstsein zur Entspannungsreaktion lehren und aber in ihren Anwendungsbereichen über "reine" Entspannung hinausgehen.

Mehr Informationen zu vielen Entspannungsverfahren bietet die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren e.V. unter www.dg-e.de .

3.9.1. Kostenübernahme

Die Kosten mancher Angebot, insbesondere von Entspannungsverfahren, werden von der Krankenkasse übernommen.

- Bei Präventionskursen unter bestimmten Voraussetzungen, Näheres unter Prävention .
- Bei Autogenem Training und Jacobsonscher Relaxationstherapie als Angebot des Hausarztes, Näheres unter psychosomatische Grundversorgung .

3.10. Feldenkrais

Die nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais benannte Methode stellt Bewegung in den Mittelpunkt, vor allem sehr feine Bewegungen und Bewegungsmuster aus dem Alltag. Diese sollen entwickelt und erweitert werden, z.B. um Schmerzen zu reduzieren oder verlorengegangene Bewegungsfunktionen auf anderem Weg wieder zu erreichen. Die Methode geht davon aus, dass der Mensch lebenslang lernen kann und dass die Bewegung dies unterstützt ("organisches Lernen").

Bei der "funktionalen Integration" führt der Therapeut verschiedene Bewegungen passiv mit dem Patienten durch. Bei der "Bewusstheit durch Bewegung" leitet der Therapeut eine Gruppe verbal an, Bewegungen durchzuführen und ihre Auswirkungen wahrzunehmen. Kleinste Unterschiede werden wahrgenommen und der Patient lernt neue, äußerst fein abgestufte Bewegungsschritte.

Mehr Informationen beim Feldenkrais-Verband Deutschland e.V., www.feldenkrais.de .

3.11. Homöopathie

Die Homöopathie basiert auf der Ahnlichkeitsregel "Ähnliches mit Ähnlichem behandeln" ("Similia similibus curentur")., d.h.: Beschwerden werden mit dem Mittel behandelt, das beim gesunden Menschen genau diese Beschwerden hervorrufen würde. Homöopathische Arzneimittel sind immer verdünnt oder stark verdünnt. Sie werden in jedem Krankheitsfall individuell nach den charakteristischen Zeichen und Symptomen gewählt.

Mehr Informationen beim Deutschen Zentralverein homöopathischer Ärzte, www.dzvhae.de .

Die Krankenkassen bezahlen seit einiger Zeit die homöopathische Behandlung, wenn sie von einem Arzt durchgeführt wird. Manche Krankenkassen bezahlen auch Homöopathie bei anerkannten Heilpraktikern.

3.12. Hydrotherapie, Balneotherapie

Bei der Hydrotherapie (Wasserbehandlung) wird pures Wasser in Form von Eis, Wasser oder Dampf zur Linderung und Heilung von akuten und chronischen Krankheiten verwendet. Bei der Balneotherapie enthält das Wasser zusätzlich bestimmte Wirkstoffe.

Meist wird dem Patienten mit dem Wasser vor allem Wärme oder Kälte zugeführt, z.B. in Form von Bädern, Güssen, Waschungen, Wickeln, Auflagen oder Inhalationen. Bei der Balneotherapie geht es auch um die Inhaltsstoffe, die über die Haut, Schleimhäute oder trinkend aufgenommen werden. Das Anwendungsspektrum ist sehr breit, bekannte Therapieformen sind z.B. Kneipp-Güsse, Wassergymnastik, Inhalationen oder kalte oder warme Wickel. Häufige Ziele sind Temperaturregulation, Schmerzlinderung oder Entzündungshemmung.

Die Kostenübernahme der Krankenkassen ist von verschiedenen Voraussetzungen abhängig. Einige Beispiele:

- Wassergymnastik kann als Physiotherapie verordnet oder im Rahmen eines Präventionskurses bezuschusst werden.
- Bäder und Trinkkuren können Teil einer medizinischen Reha sein und werden dann übernommen.
- Wickel, Kompressen und Auflagen werden im Rahmen der Pflege als lindernde Maßnahmen eingesetzt.

3.13. Osteopathie

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche manuelle Methode: Durch gezielte Techniken werden Blockaden gelöst, die als Ursachen für Funktionsstörungen gelten. Die Osteopathie hat verschiedene Bereiche und wendet viele Techniken an, entsprechend breit ist das Therapiespektrum: Von strukturellen Beschwerden wie Bandscheibenproblemen oder Sportverletzungen (parietale Osteopathie) über Beschwerden der inneren Organe wie Herz-Kreislauf- oder Verdauungsprobleme (viszerale Osteopathie) bis hin zu Beschwerden im Kopfbereich (craniale Osteopathie) wie Tinnitus oder Migräne.

Mehr Informationen bei der Deutschen Ärztegesellschaft für Osteopathie, www.daego.de .

Teilweise erstatten Krankenkassen als freiwillige Zusatzleistung die Kosten für osteopathische Behandlungen anteilig oder ganz. Voraussetzungen sind eine Überweisung eines Arztes und dass der Osteopath eine anerkannte Fortbildung absolviert hat.

3.14. Rolfing

Rolfing (auch: Strukturelle Integration) ist eine ganzheitliche Körperarbeit, bei der vor allem die Faszien im Mittelpunkt stehen. Ziel der Behandlung ist, das Gewebe geschmeidig und elastisch zu machen und dadurch wieder zu einer natürlichen Haltung und verbesserten Bewegungsmustern zu gelangen.

Mehr Informationen beim Rolfing-Verband Deutschland https://rolfing.org > Was ist Rolfing > Rolfing erklärt.

3.15. Wickel und Auflagen

Wickel und Auflagen sind wärmende oder kühlende Tücher, die auf den Körper gelegt werden, um die Durchblutung zu beeinflussen. Außerdem spenden Wickel und Auflagen Entspannung und Beruhigung, aber auch soziale Nähe. Wickel und Auflagen sind pflegetherapeutische Maßnahmen, die sich mit anderen Pflegemaßnahmen kombinieren lassen und ergänzend angewandt werden.

Die Kosten für Wickel und Auflagen können von der Krankenkasse übernommen werden, wenn die Anwendung vom Arzt verordnet wird.

Die Behandlung wird nur in wenigen Kliniken und Heimen von Pflegekräften oder Physiotherapeuten angeboten. Bei Interesse sollten Patient oder Angehörige beim Pflegepersonal nachfragen, ob die Behandlung durchgeführt wird. Sie können als "Hausmittel" aber auch selbst angewandt werden.

4. Verwandte Links

Heilmittel

Palliativpflege

Fatigue - Chronisches Erschöpfungssyndrom

Physiotherapie

Krebs > Lymphödem