

Spektrum  
der Wissenschaft

KOMPAKT

# ALTERNATIVE HEILVERFAHREN

## Hahnemanns Lehre

Die Denkfehler der  
Homöopathie

## Klostermedizin

Von Monte Cassino  
nach Bingen

## Mindfulness

Der Hype um die  
Achtsamkeit





Antje Findekleer  
E-Mail: [findekleer@spektrum.de](mailto:findekleer@spektrum.de)

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur: Viele Menschen setzen auf Heilverfahren, die sie als Alternative zur »klassischen« ärztlichen Behandlung sehen, der sie oft misstrauisch gegenüberstehen. Dabei ist die Wirksamkeit dieser Methoden hoch umstritten oder gar widerlegt, und die gesundheitliche Besserung beruht beispielsweise rein auf dem Placeboeffekt.

Die Diskussion um alternative Medizin ist dabei keine moderne Erscheinung, sondern war schon in vergangenen Jahrhunderten Thema – mit zum Teil heute sehr merkwürdig anmutenden Ergebnissen. Auch werden aktuell gern alte Schriften neu ausgelegt, um so gezielt in den derzeitigen Trend der Suche nach »natürlichen« und »sanften« Behandlungsmethoden zu passen. Und was ist von Empfehlungen wie Achtsamkeitsmeditation, gezielten Atemtechniken oder Detox-Diäten zu halten, um gesund zu werden – oder zu bleiben?

Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen

Erscheinungsdatum dieser Ausgabe: 19.08.2019

**CHEFREDAKTEURE:** Prof. Dr. Carsten Könneker (v.i.S.d.P.)  
**REDAKTIONSLEITER:** Dr. Daniel Lingenhöhl  
**ART DIRECTOR DIGITAL:** Marc Grove  
**LAYOUT:** Oliver Gabriel, Marina Männle  
**SCHLUSSREDAKTION:** Christina Meyberg (Ltg.), Sigrid Spies, Katharina Werle  
**BILDREDAKTION:** Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe  
**PRODUKTMANAGEMENT DIGITAL:** Antje Findekleer, Dr. Michaela Maya-Mrschtik  
**VERLAG:** Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Tiergartenstr. 15–17, 69121 Heidelberg, Tel. 06221 9126-600, Fax 06221 9126-751; Amtsgericht Mannheim, HRB 338114, UStd-Id-Nr. DE229038528  
**GESCHÄFTSLEITUNG:** Markus Bossle  
**MARKETING UND VERTRIEB:** Annette Baumbusch (Ltg.), Michaela Knappe (Digital)  
**LESER- UND BESTELLSERVICE:** Helga Emmerich, Sabine Häusser, Ilona Keith, Tel. 06221 9126-743, E-Mail: [service@spektrum.de](mailto:service@spektrum.de)

**BEZUGSPREIS:** Einzelausgabe € 4,99 inkl. Umsatzsteuer  
**ANZEIGEN:** Wenn Sie an Anzeigen in unseren Digitalpublikationen interessiert sind, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [service@spektrum.de](mailto:service@spektrum.de).

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung des Verlags unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks berechtigt den Verlag zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2019 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Jegliche Nutzung ohne die Quellenangabe in der vorstehenden Form berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bildnachweise: Wir haben uns bemüht, sämtliche Rechteinhaber von Abbildungen zu ermitteln. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

Folgen Sie uns:



SEITE  
04

DIE GRUNDLAGEN DER MODERNEN MEDIZIN  
Auf den Schultern von Hippokrates  
und Galen



YOEML / GETTY IMAGES / ISTOCK

SEITE  
11

KLOSTERMEDIZIN  
Von Monte Cassino nach Bingen



HORSEMAN82 / GETTY IMAGES / ISTOCK

HAHNEMANN'S LEHRE  
Die Denkfehler der Homöopathie

SEITE  
28



OLLO / GETTY IMAGES / ISTOCK

MEDIZINGESCHICHTE  
Die erstaunliche Wiederkehr  
der Traditionellen Chinesischen  
Medizin

SEITE  
43



HANSJOACHIM / GETTY IMAGES / ISTOCK

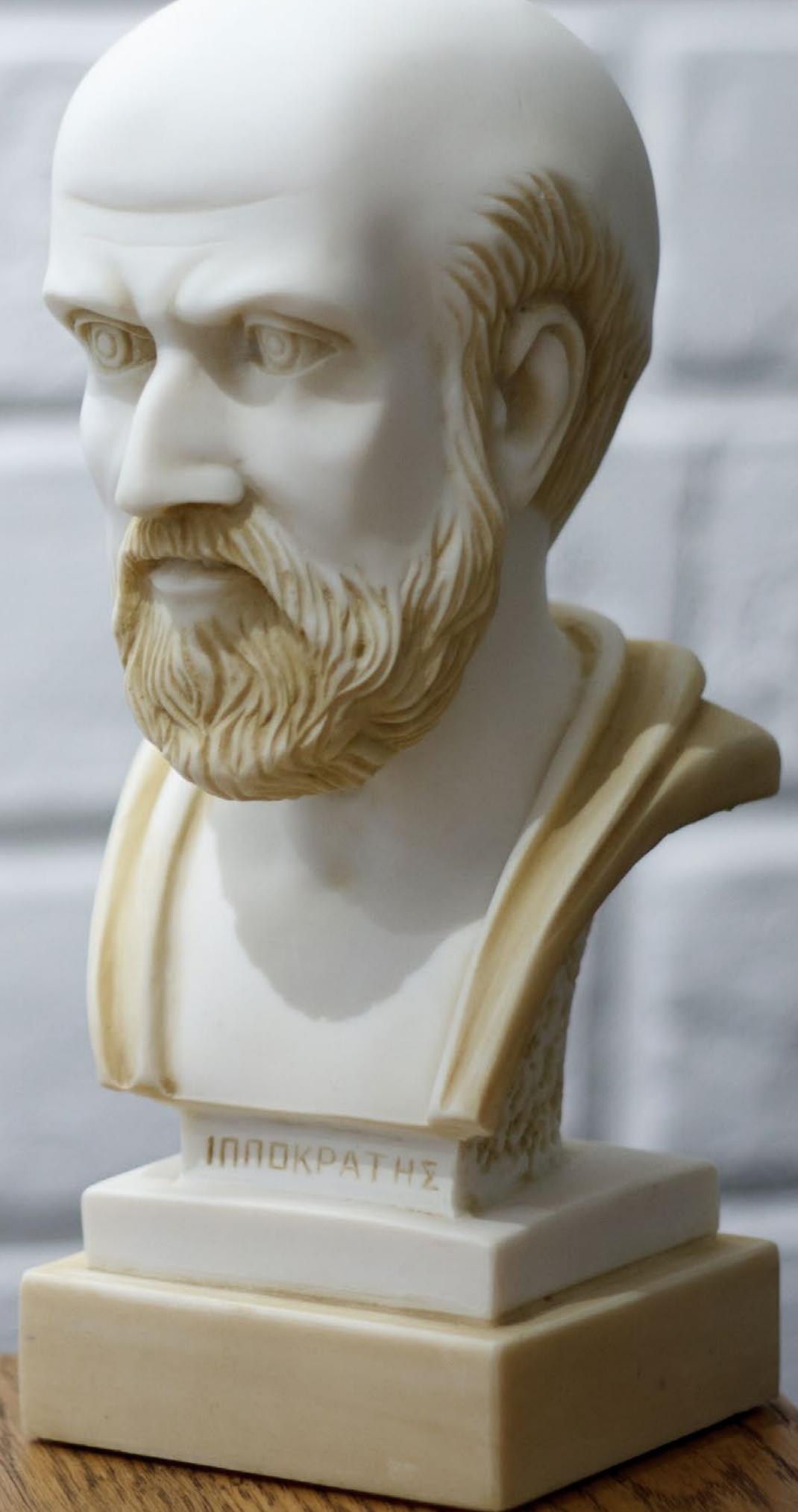
- 04 DIE GRUNDLAGEN DER MODERNEN MEDIZIN  
Auf den Schultern von Hippokrates  
und Galen
- 11 KLOSTERMEDIZIN  
Von Monte Cassino nach Bingen
- 23 »ANIMALISCHER MAGNETISMUS«  
Der Fall Mesmer
- 28 DIE LEHRE HAHNEMANN'S  
Die Denkfehler der Homöopathie
- 36 SCHEINMEDIKAMENTE  
Wie Placebos wirken
- 43 MEDIZINGESCHICHTE  
Die erstaunliche Wiederkehr der  
Traditionellen Chinesischen Medizin
- 52 YOGA UND MEDITATION  
Die Entschleunigung des Atems
- 59 MINDFULNESS  
Der Hype um die Achtsamkeit
- 65 VERSCHLACKT UND ÜBERSÄUERT  
Was von Detox-Diäten und Fasten  
zu halten ist

DIE GRUNDLAGEN DER MODERNEN MEDIZIN

# Auf den Schultern von **Hippokrates und Galen**

von Karl-Heinz Leven

Indem sie Krankheit eher auf natürliche Ursachen als auf übernatürliche Kräfte zurückführte, prägte die hippokratisch-galenische Heilkunde das ärztliche Handeln bis in die Renaissance – fast zwei Jahrtausende lang.



**W**er im Zusammenhang mit esoterischen oder alternativen Heilmethoden vor einem »Rückfall ins finstere Mittelalter« warnt, verkennt die Leistung und Dynamik dieser Epoche. Mochte es italienischen Gelehrten des 14. Jahrhunderts auch so vorgekommen sein, als habe sich ein düsteres »mittleres Zeitalter« zwischen eine strahlende Antike und ihre neuerlich leuchtende Gegenwart geschoben, war das Wissen der Geistesgrößen Griechenlands und Roms doch nie vollständig verschwunden. Manches wurde überliefert, in christliche Denkweisen transformiert und um neue Erfahrungen ergänzt. Das brachte niemand so treffend zum Ausdruck wie der Philosoph Bernhard von Chartres (gestorben nach 1124): »Wir sind Zwerge, auf den Schultern von Riesen sitzend, um mehr und weiter als sie sehen zu können.«

Einer dieser antiken Riesen war Hippokrates von Kos (zweite Hälfte des 5. bis ers-

te Hälfte des 4. Jahrhunderts v. Chr.), der bereits in der Antike als Erfinder der Medizin galt. Die heutzutage als »Corpus Hippocraticum« bezeichneten Schriften – ursprünglich allesamt anonym überliefert, aber bereits in der Antike unter den Namen des großen Vorbilds gestellt – deckten zahlreiche Fächer ab wie Chirurgie und Frauenheilkunde, aber auch zeittypische Themenfelder wie Prognostik und Semiotik, also die Vorhersage von Krankheitsverläufen und das Deuten von Zeichen. Im Unterschied zur modernen Prognose, die auf statistischen Daten beruht wie etwa den Fünf-Jahres-Überlebensraten bestimmter Krebserkrankungen, ging es in der hippokratischen Prognostik um die Vorhersage des individuellen Verlaufs. Einige Schriften beschäftigten sich mit den Grenzen der Heilkunst, waren also gleichsam Vorläufer einer Medizinethik. In diesen Kontext gehört auch der hippokratische Eid, der seit dem 10. Jahrhundert zum »Corpus« gehört, in der Antike aber wohl unbekannt war.

Gegenüber einer magisch ausgerichteten Medizin bot die rationale Medizin Ärzten und Patienten einen pragmatischeren Zugang. Statt Krankheit im Kontext göttli-

AUF EINEN BLICK

## Ausgleich der Körpersäfte

- 1 Das Klima oder eine ungünstige Lebensführung – Hippokrates hielt natürliche Ursachen für Krankheitsauslöser. Religiöse Vorstellungen waren für seine »rationale« Medizin von untergeordneter Bedeutung.
- 2 Eine wesentliche Rolle spielten für antike Ärzte die »Körpersäfte«: Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle. Deren Gleichgewicht sei bei Kranken gestört und therapeutisch wiederherzustellen.
- 3 Mehr als 500 Jahre nach Hippokrates erweiterte und systematisierte Galen dieses Schema um die Qualitäten »warm-kalt« und »trocken-feucht«. Daraus leiteten Ärzte noch in der Neuzeit Ernährungsempfehlungen, Medikamente und sonstige Maßnahmen ab.

---

Der Medizinhistoriker **Karl-Heinz Leven** leitet das Institut für Geschichte und Ethik der Medizin der Universität Erlangen-Nürnberg. Antike und byzantinische Medizin gehören zu seinen Forschungsschwerpunkten.

cher oder dämonischer Mächte zu begreifen, was entsprechende magische Rituale zum Bestandteil jeder Therapie machte, betrachtete der hippokratische Arzt den Körper als einen Mikrokosmos, der mit dem Makrokosmos über physikalisch wirkende Kräfte verbunden war. Umweltfaktoren wie Klima, Winde, die Beschaffenheit von Wasser oder die Jahreszeiten konnten Krankheiten auslösen. Zwar war die individuelle Grundkonstitution (griechisch: »physis«) von den Eltern ererbt, doch ließ sie sich durch die Lebensführung beeinflussen, sei es durch die Ernährung, Rhythmen von Bewegung und Ruhe, durch Schlafen und Wachen, Licht und Luft sowie anderes mehr.

Laut der hippokratischen Theorie bestand der Körper aus geformten Teilen, nämlich Knochen, Muskeln und Organen. Da man Leichen nicht seziierte, konnte man über die Formen und Funktionen von Organen in Gesundheit und Krankheit oft nur spekulieren. Aus den Beobachtungen kannte man aber die Körperflüssigkeiten. So entstand die Vorstellung von vier Säften als dynamischen Komponenten des Gesamtkonzepts: Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle.



Die hippokratische Medizin war im buchstäblichen Sinne klinisch orientiert; sie wirkte am Krankenbett (griechisch: »kline«). Dort wurden auch angehende Ärzte von ihren Lehrern unterwiesen. Diese konnten bezahlt sein – oder ein Vater, der sein Wissen dem Sohn weitergab. Ausbildungsstätten wie Schulen oder Akademien gab es in der Antike zu keiner Zeit. Auch in Alex-

## ERFINDER DER MEDIZIN

**Hippokrates doziert, Galen als Schüler – das Fresko in der Krypta der Kathedrale von Anagni (13. Jahrhundert) stellt die beiden großen Ärzte als »Kollegen« dar. In dieser Zeit waren im lateinischen Westen bereits größere Teile der Werke der hippokratisch-galenischen Medizin wieder verfügbar geworden.**

andria, seit dem Hellenismus ein Zentrum aller Wissenschaften, blieben persönliche Lehrer-Schüler-Verhältnisse die Regel.

### **Richtige Prognosen machten den guten Arzt**

Die Diätetik, also die Kunst der Lebensführung, bildete die erste Stufe der Behandlung, Heilmittel (griechisch: »pharmaka«) aus dem Pflanzen-, Tier- und Mineralreich die zweite. Hier gab es eine beachtliche Vielfalt, und vermutlich enthielten etliche davon tatsächlich auch aus naturwissenschaftlicher Sicht geeignete Wirkstoffe. Allerdings lassen sich verwendete Substanzen anhand der antiken Namen und Beschreibungen oft nicht identifizieren, zudem ist ihre Konzentration in den alten Rezepturen kaum abzuschätzen.

Eine dritte Sparte der Medizin bildete die Chirurgie, die sich auf das Versorgen von Wunden und Knochenbrüchen sowie auf kleinere Eingriffe wie das Aufschneiden von Abszessen oder Hämorrhiden beschränkte. Die Ärzte waren sich der Grenzen ihrer Kunst bewusst und machten aus dieser Not eine Tugend, indem sie die bereits erwähnte Prognostik als wesentliche Leistung ihres Berufs verstanden: Aus den Symptomen

Verlauf und Ausgang eines Krankheitsfalls richtig vorherzusagen, machte den fähigen Arzt aus – selbst wenn er seinem Patienten den Tod prognostizierte.

Unser Wissen verdanken wir der sorgfältigen Arbeit von Kopisten über Jahrhunderte hinweg. Denn als Träger allen gelehrten Schrifttums im antiken Mittelmeerraum dienten Rollen von Papyrus. Diese hielten sich bei schonender Benutzung maximal 300 Jahre. Dank des trockenen Klimas in Ägypten haben sich dort einige Papyri komplett, andere als Fetzen erhalten. Die meisten solcher Schriften kennen wir aber aus Kopien auf Pergament: In der Spätantike kam dieser Beschreibstoff aus Leder auf, was eine Anordnung von Blättern zu Büchern erlaubte. Solche »Kodizes« sind unter günstigen Bedingungen nahezu unbegrenzt haltbar. Unsere Kenntnis der griechischen Literatur allgemein und der Medizin im Besonderen basiert auf byzantinischen Kodizes, die etwa seit dem 10. Jahrhundert entstanden.

Hippokratische Schriften verbreiteten sich im Zuge der Eroberung des persischen Großreichs durch Alexander den Großen im 4. Jahrhundert v. Chr. in alle Provinzen. Das von diesem begründete Alexandria

entwickelte sich zu einem Zentrum gelehrter Medizin. Dort wurden gut 60 dem Hippokrates zugeschriebene Texte – der Name bürgte für Tradition und Autorität – gesammelt und kommentiert. Man betrieb aber auch eigene Forschung. Insbesondere Anatomie und Physiologie schritten um 300 v. Chr. voran, wurden doch erstmals Leichname seziiert. Für kurze Zeit war es sogar erlaubt, zum Tode Verurteilte bei lebendigem Leib aufzuschneiden. Diese grausame Praxis wurde schon damals scharf kritisiert, gleichwohl hat man die gewonnenen Informationen bis in die frühe Neuzeit genutzt.

Die größten Neuerungen brachte der aus Pergamon stammende Galen (129–210/216 n. Chr.). Aus wohlhabendem Haus stammend, studierte er in Alexandria und an anderen Orten. Von seinen Vivisektionen an Tieren, die ihm eine umfassende Kenntnis von Anatomie und auch Physiologie verschafften, profitierten vor allem die Gladiatoren in Pergamon, die er chirurgisch betreute. Zur Zeit Kaiser Marc Aurels (regierte 161–180 n. Chr.) wirkte Galen in Rom. Die Medizin war auch in der Hauptstadt des Imperiums eine griechische Kunst, ausgeübt von ausgewanderten oder als Sklaven ver-