

FALK STIRKAT | LARS BRÄUER

DER BELOGENE PATIENT



*Warum Impfkritiker,
Wunderheiler
und andere Scharlatane
gefährlicher sind
als jedes Virus*

GRÄFE
UND
UNZER

Ein besorgniserregender Trend ... 2	Therapiedruck 63
Mythos 1: Wer heilt, hat recht! ... 5	Fakten-Check 65
Die Pandemie der Scharlatane – Was lernen wir von Corona?..... 10	Der Placeboeffekt und der Faktor Arzt 69
	Mythos 3: Placebos wirken nur, wenn der Patient nicht weiß, dass er Placebos einnimmt 72
Was bisher geschah 12	Antibiotikamissbrauch – Eine hochbrisante Gefahr..... 74
Die Macht der Angst und die Stunde der Verwirrten..... 23	Der Thailandurlaub 76
There is no Glory in Prevention 28	Was sind eigentlich Antibiotika? 77
Die neue Normalität 31	Resistenzen 83
Die Medien tragen eine Mitschuld 34	Ein hausgemachtes Problem..... 90
Mythos 2: Wadenwickel helfen gegen Fieber 36	Eine tierische Sauerei..... 96
Erwartung und Realität – Der lange Weg zum Medikament..... 38	Beängstigende Aussichten ... 98
Die heiligen Schriften für Ärzte..... 40	Letzte Hoffnung – Künstliche Intelligenz 105
Eminenzbasierte Medizin..... 58	Mythos 4: Die Farbe des Auswurfs gibt bei einem Infekt an, um welchen Mikroorganismus es sich handelt 106

Homöopathie – Nichts wirkt auch nicht!..... 108	Vom Lebenselixier – Organ oder Transporthflüssigkeit? ... 136
Hahnemann und die Schüttelei 110	Blut – Was ist das eigentlich? 138
Die vermeintliche Theorie ... 114	Die Bedeutung der Blutgruppen 140
Wahnwitzige Logikfehler ... 119	Abnormale Normwerte 142
Die Arzneimittellüge 122	Mythos 6: Medikamente wirken nach dem Verfallsdatum nicht mehr 145
Extra: Interview mit der Apothekerin Iris Hundertmark 124	
Geteiltes Leid ist halbes Leid 126	Impfen Sie nur ... – ... die Kinder, die Sie lieben!..... 146
Die irren Kosten des Wahnsinns 128	Gefährliche Dummheit 148
Extra: Homöopathie und der Placeboeffekt 130	Eine kleine Geschichte des Impfens 150
Sollte Homöopathie verboten werden? 132	Wie das Immunsystem funktioniert 152
Mythos 5: Cola und Salzstangen helfen bei Durchfallerkrankungen ... 135	Die Wirkweise von Impfungen 156
	Warum Impfkritiker nicht ernst genommen werden dürfen 160
	Mythos 7: Von kaltem Wetter bekommt man eine Erkältung 165

Die Schilddrüse anstupsen – Millionen werden falsch behandelt 166

Die Magie des
Schmetterlings..... 168

Ein kurzer Ausflug
ins Gehirn..... 172

Millionen Deutsche 174

Ab unters Messer! 179

Der »alternative«
Wunderheiler 183

Mythos 8: Fischöl mit
Omega-3 schützt vor
Herz-Kreislauf-
Erkrankungen 185

Der Mann mit dem Messer – Operieren wir zu viel?.....186

Was wird eigentlich
weggeschnitten? 188

Die OP für die Seele 192

Extra: Was sagt der
Chirurg? 194

Sicherheit durch Erfahrung .. 197

Keine OP ohne Risiken 201

Mythos 9: Wir nutzen
nur zehn Prozent
unseres Gehirns 203

Hafenrundfahrten – Von kleinen und großen Manövern.....204

Die perfekte Vorsorge 206

Die Sache mit der Prostata .. 208

Darmkrebsvorsorge..... 215

Mythos 10: Ein zum
Herz wandernder roter
Strich zeigt eine
Blutvergiftung an 217

Über Schmerzen – ... gibt es eine Menge zu sagen.....218

Warum Schmerzen
(über)lebenswichtig sind 220

Ibuprofen, Paracetamol und Co. –
Wo Gefahren lauern 224

Einschmieren – Wenn
Glaube zu Medizin
gemacht wird 233

Klebeband am Knie –
Die sinnvolle Alternative? ... 236

Akupunktur – Hilft das Wissen
der alten Chinesen? 238

Schmerzspritzen und
Eingeklemmter Nerv –
Absurditäten, wo man
hinschaut 240

Cannabis – Weil nicht
wirkt, was nicht wirken darf.. 243

Mythos 11: Blaue Flecken
behandelt man mit
Heparinsalbe 245

Vitamine und Mineralstoffe – Vermeintliche Wundermittel246

Was ist das eigentlich –
ein Vitamin? 248

Die verschiedenen
Vitamin-Klassen 252

Fettlösliche Vitamine 261

Mineralstoffe 268

Nahrungsergänzung
und die Aufbauspritze 272

Mythos 12: Darm und
Leber müssen regelmäßig
entschlackt und entgiftet
werden 275

Zum Nachschlagen

Nachwort 276

Dank..... 277

Quellenangaben 278

Glossar 281

Adressen und Bücher..... 284

Register..... 285

Impressum 288

A large, detailed electron micrograph of a coronavirus particle, showing its characteristic spherical shape and the dense layer of surface proteins (spikes) that give it a bumpy, crown-like appearance. The particle is centered on the left side of the frame, with several smaller, less distinct particles visible in the background and foreground.

Die Pandemie der Scharlatane

Was lernen wir von Corona?

Im Februar des Jahres 2020 veröffentlichten wir auf unserem YouTube Kanal mehrere Videos über die Harmlosigkeit eines aus China kommenden Virus und stellten öffentlich die Frage, wie es zu einer derartigen Massenhysterie kommen konnte. Drei Wochen später war unsere Meinung eine völlig andere – wir hatten uns ausführlich mit der wissenschaftlichen Literatur beschäftigt, die ein düsteres Bild der Zukunft zeichnete. Gerade als Familienväter bekamen wir es mit der Angst zu tun. **Was rollte hier auf uns zu?** In dieser Zeit war ein deutscher Wissenschaftler eine besondere Hilfe: Prof. Dr. Christian Drost. Sein Podcast versorgte uns mit den neuesten Informationen über wissenschaftliche Publikationen und das rasant anwachsende Wissen zum Thema Coronavirus. Selbst für uns, einen Universitätsprofessor und einen routinierten Kliniker, also zwei Menschen, die sich mit dem Thema Infektionskrankheiten durchaus auskennen, war es zu jener Zeit unmöglich, die komplexe Welt des Virus zu verstehen und in die Praxis zu übersetzen. Diese Aufgabe übernahm der Professor für uns und wir sind ihm dafür enorm dankbar. **Wie aber kann es sein, dass Laien plötzlich der Meinung sind, Dinge zu verstehen, bei denen selbst medizinische Profis mit äußerster Zurückhaltung agieren und auf die eigene fehlende Expertise hinweisen?** Plötzlich waren irgendwelche C-Promis öfter in den Medien vertreten als je zuvor und führten eine Hetzkampagne gegen einen der renommiertesten deutschen Virologen. Und das Schlimme daran war: Derartige Vollkatastrophen schossen plötzlich überall aus dem Boden und erzählten den Menschen nicht das, was passierte, sondern das, was diese hören wollten.



MYTHOS 2: WADENWICKEL HELFEN GEGEN FIEBER

Die Logik ist eigentlich bestechend: Durch Kühlung der Unterschenkel und der dort befindlichen oberflächlichen Venen wird ein Teil des Blutes gekühlt, das sich in der Folge im gesamten Körper verteilt und das Fieber senkt. Leider entbehrt diese vermeintliche Logik jedweder sinnvollen Physiologie des Fiebers. Denn dabei handelt es sich um einen äußerst komplexen Vorgang, der sich nicht mit ein paar Umschlägen umkehren lässt. Bei der Frage nach der Sinnhaftigkeit von Wadenwickeln sollten wir aber noch einen Schritt weiter vorne beginnen und uns fragen, weshalb wir das Fieber überhaupt senken wollen. Die Aufgabe der Erhöhung der Körpertemperatur ist nicht abschließend geklärt. Dass Fieber dabei hilft, Bakterien und Viren abzutöten, weil deren Organismus die Hitze nicht toleriert, ist mittlerweile revidiert und nicht mehr gültig. Fieber ist ein viel komplexerer Vorgang und entsteht eben nicht nur bei Infektionen, sondern auch bei Tumorerkrankungen, Knochenbrüchen oder anderen Traumata. Hinzu kommt, dass Wissenschaftler bereits in den 1990er-Jahren in einer groß angelegten Beobachtungsstudie³ feststellen konnten, dass die Entwicklung von Fieber bei bestimmten Erkrankungen mit einem erheblichen Überlebensvorteil einhergeht. Dabei untersuchten sie über 700 Patienten, die an einer Blutvergiftung erkrankt waren, und stellten fest, dass die, bei denen das Krankheitsbild mit schwerem Fieber einherging, viel schneller genesen konnten. Es ist also, abgesehen vom Unwohlsein, das mit dem Fieber einhergeht, überhaupt nicht sinnvoll, die Körpertemperatur zu senken.

Gefährlich wird es erst, wenn das Fieber über 42 °C steigt. Dann könnten insbesondere Nervenzellen in Mitleidenschaft gezogen werden. Möchte man die Körpertemperatur senken, so stehen einige Medika-

mente zur Verfügung, die in die komplexen Kaskaden eingreifen. Beispiele wären Ibuprofen oder Metamizol.

Ernsthafte Gefahren

Verfechter der sogenannten »sanften Medizin« empfehlen aber noch heute Wadenwickel oder, noch schlimmer, das Abtupfen des Körpers mit einem feuchten Schwamm. Einige Pseudomediziner raten, die Umschläge in kaltes Wasser zu tauchen und dann anzulegen, was aus einem ungefährlichen Infekt leicht eine lebensbedrohliche Situation machen kann. Denn hier kommen die Kälte des Wassers und die physikalische Verdunstungskälte zusammen und kühlen den Körper gefährlich runter, was im schlimmsten Fall zu schwerwiegenden Herzrhythmusstörungen führt.

In Studien von 2018⁴ konnte gezeigt werden, dass Wadenwickel keinerlei positiven Einfluss auf die Entwicklung von Fieber im Verlauf einer Erkrankung haben – im Gegenteil! Versucht man, durch äußere Kühlung die Körpertemperatur zu senken, reagiert der Körper darauf mit Schüttelfrost, der klassischen Reaktion, um Fieber zu induzieren. Im schlimmsten Fall steigt das Fieber im weiteren Verlauf nicht trotz, sondern wegen der Wadenwickel weiter an! Insbesondere Kinder und Babys werden durch dieses Auf und Ab ernsthaften Gefahren, wie beispielsweise Störungen der Blutgerinnung, ausgesetzt, die im schlimmsten Fall tödlich enden können. Hören Sie also bitte nicht auf die »sanften« Mediziner und tun Sie Ihrem Kind nichts Derartiges an. Es kann wirklich gefährlich werden!



MYTHOS 3: PLACEBOS WIRKEN NUR, WENN DER PATIENT NICHT WEISS, DASS ER PLACEBOS EINNIMMT

Wir haben nun schon einige sehr interessante Dinge über den Placeboeffekt erfahren. Dennoch gibt es immer noch ein paar Fakten, die das ganze Phänomen noch interessanter machen. Im Gegensatz zur völlig wirkungslosen Homöopathie ist nämlich die Placebo-Medizin ein faszinierender wissenschaftlicher Zweig, der noch gar nicht in seiner ganzen Vielfalt erforscht ist. Die Selbstheilungskräfte des Körpers sind nicht zu unterschätzen. Klar, schließlich stammen so gut wie alle Medikamente ohnehin von Naturstoffen ab, die wir bei uns oder im Tierreich entdeckt haben.

Eine im angesehenen British Medical Journal veröffentlichte Studie² konnte zeigen, dass jeder zweite befragte Mediziner gelegentlich Therapien verschreibt, von denen er glaubt, dass sie keinen Einfluss auf den Gesundheitszustand des Patienten haben. Am häufigsten waren dies Vitaminpräparate. Auch wenn sich vermutlich wenige Ärzte mit Placebo-Forschung auskennen, tun sie doch aus dem einen oder anderen Grund oft das Richtige, wenn sie ihrer Meinung nach sinnlose Medikamente verschreiben. Und daran ist auch nichts auszusetzen. Die Praxis darf nur nicht dazu führen, dass die verschreibenden Mediziner beginnen, an den Erfolg des Präparates zu glauben, wenn es der Erfolg des Placebos ist, der die Wirkung herbeiführt.

Üblicherweise geht man nun davon aus, dass ein Placebo nur wirken kann, wenn der Patient nicht weiß, dass es sich um ein wirkstoffloses Mittel handelt. Der Patient muss denken, er bekommt das echte Medikament gegen den hohen Blutdruck, dann entspannt er sich, weil er denkt, dass ihm geholfen wird, und der Blutdruck sinkt. Weit gefehlt! Forscher der Harvard Medical School konnten unlängst das Gegenteil

zeigen. Sie führten eine Studie an Patienten mit Reizdarmsyndrom durch. Man teilte die Patienten in zwei Gruppen auf. Die Patienten der einen Gruppe wurden überhaupt nicht behandelt, die der anderen bekamen Placebos in Form von Pillen. Ihnen wurde gesagt, dass es sich um völlig wirkstofffreie Medikamente handelt, also um Placebos, dass die aber bei anderen Patienten mit Reizdarmsyndrom zu einer Verbesserung der Symptome geführt hätten, was nicht stimmte, denn der Versuch war nie zuvor durchgeführt worden. Überraschenderweise reduzierte sich die Häufigkeit und Schwere der Reizdarmsymptomatik unter dreiwöchiger »Therapie« mit Placebos signifikant stärker als in der Kontrollgruppe mit den Patienten, die überhaupt keine Therapie bekamen. Obwohl die Probanden also wussten, dass man sie mit »Nichts« behandelte, wirkte die Therapie ausgezeichnet! Dieses Phänomen erklärt die vermeintliche Wirksamkeit der Homöopathie vollends und entzaubert alles, was sonst mit dem vermeintlichen Mythos Homöopathie in Verbindung steht.

Noch unglaublicher sind die Ergebnisse einer Untersuchung an 80 hauptsächlich weiblichen Patienten, wiederum mit Reizdarmsyndrom. Diese Studie war so angelegt wie die aus Harvard. Nach drei Wochen gaben 59 Prozent der Probanden, denen man gesagt hatte, dass sie mit »Nichts« behandelt werden, an, dass sich ihre Erkrankungssymptome deutlich gebessert hätten. Bemerkenswert sind diese Zahlen in Anbetracht des Umstandes, dass üblicherweise lediglich 30 bis 40 Prozent der Patienten unter Placebo-Therapie eine Besserung bemerken. Patienten, die also wussten, dass man ihnen keine echte medizinische Therapie zuteil werden ließ, fühlten sich besser als die, denen nicht klar war, dass sie Placebos bekamen. Die Wissenschaftler erklären sich dies damit, dass man den Versuchspersonen zusätzlich gesagt hatte, dass die Placebos bei anderen Patienten gewirkt hatten. Die Erwartung einer positiven Wirkung reichte also aus, um diese zu erzielen.

FAKTEN STATT FAKE NEWS

In Deutschland werden jedes Jahr hunderttausende homöopathische Mittel verschrieben, Nahrungsergänzungsmittel in rauen Mengen verabreicht und nichtsnutzige Klebebänder auf verkrampte Muskeln getaped. Gleichzeitig nimmt die Skepsis gegenüber der evidenzbasierten Medizin immer weiter zu, sodass Menschen ihre eigenen Kinder bewusst in Lebensgefahr bringen, indem sie Impfungen ablehnen. Aber auch herkömmliche medizinische Methoden, wie die Verschreibungspraxis unnötiger Antibiotika oder das Verabreichen der lange veralteten »Schmerzspritze«, werden oft nicht nur kommentarlos hingegenommen, sondern geradezu von Patienten gefordert. In diesem Buch gehen die Autoren all jenen Methoden schonungslos auf den Grund und erklären, welche medizinischen Praktiken wirklich wissenschaftlich gesichert sind.

Am Ende eines jeden Kapitels werden verschiedene medizinische Mythen »auf Herz und Nieren« überprüft und als längst überholte Volksweisheiten entlarvt.

Eine faktenbasierte Entscheidungshilfe, damit Sie sich in der komplexen Welt der Medizin besser zurechtfinden und nicht auf Heilsversprechen von zwielichtigen Wunderheilern hereinfallen!

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-7421-5

