



Pressematerial

Berlin, 10.6.2026

Wie wirkt Komplementärmedizin? Drei Fallgeschichten im Fokus

Millionen gesetzlich Versicherte in Deutschland nutzen Komplementärmedizin, darunter auch Homöopathie und anthroposophische Medizin. Doch was bedeutet das eigentlich konkret? Wie werden diese ergänzenden Ansätze zur Schulmedizin im Alltag genutzt, und warum würden sie vielen Menschen fehlen? Die Kampagne weil's hilft! hat zusammen mit dem Bürger- und Patientenverein Gesundheit Aktiv! zahlreiche Fallbeispiele gesammelt. Drei davon stellen wir hier vor: Migränepatientin Anna, Schmerzpatient Tarek und die kleine Mariam, ein Mädchen mit wiederholter Mandelentzündung.

Gerade bei chronischen Leiden oder bei besonders vulnerablen Gruppen wie etwa Kindern kann die Komplementärmedizin sinnvoll und wirksam eingesetzt werden – sie spart Kosten und senkt den Einsatz von Schmerzmitteln und Antibiotika.

1. „Nicht schon wieder Kopfschmerzen!“ -

Wie Komplementärmedizin Migränepatientin Anna half

„Mama, hast du wieder Kopfschmerzen?“ Diesen Satz hörte Anna (38), Mutter von zwei kleinen Kindern, jahrelang viel zu oft. Quälende Migräneattacken bestimmten ihren Alltag.

Familienausflüge wurden abgesagt, Arbeitstage fielen aus, Tabletten mit serotoninstimulierenden Triptanen gehörten in jede Handtasche. Die Angst vor der nächsten Attacke war ihr ständiger Begleiter.

Dann versuchte sie es zusätzlich zu ihrer klassischen neurologischen Behandlung mit einem integrativen Therapiekonzept: dazu gehörten Wärmeanwendungen, Ruhemeditation, anthroposophische Arzneimittel. Vor allem aber auch intensive Gespräche darüber, wie Stress, Überforderung und körperliche Rhythmen ihre Migräne beeinflussen.

Die Migräne verschwand nicht. Aber die Attacken wurden seltener und beherrschbarer. Vor allem brauchte Anna immer weniger Triptane. Und genau darin liegt für viele Betroffene eine oft übersehene Chance: Wenn es gelingt, die Zahl der Migräneattacken zu senken, können nicht nur Akutmedikamente eingespart werden.

In manchen Fällen lässt sich möglicherweise sogar vermeiden, dass später hochpreisige Antikörpertherapien überhaupt notwendig werden. Für Anna war jedoch etwas anderes entscheidend: „Zum ersten Mal seit Jahren konnte ich einen Familienausflug planen, ohne zuerst an meine Migräne zu denken.“

2. „Ist meine Bandscheiben-OP wirklich alternativlos?“

- Wie Komplementärmedizin im Alltag hilft

Tarek ist 35 Jahre alt, Vater von zwei kleinen Kindern, beruflich stark eingespannt. Jemand, der gewohnt ist zu funktionieren. Doch nach einer alltäglichen Belastung schießt plötzlich ein massiver Schmerz in den unteren Rücken, zieht bis ins Bein, macht Sitzen, Gehen und Schlafen kaum noch möglich. Das MRT zeigt einen Bandscheibenvorfall L5/S1 mit Nervenwurzelreizung.

Der Orthopäde rät zur Operation. Tarek versteht, dass der Befund ernst ist. Zugleich hat er Angst: vor dem Eingriff, vor einem längeren Ausfall im Beruf, vor der Belastung für seine Familie. Seine Frage lautet: Muss ich sofort operiert werden – oder gibt es noch einen verantwortbaren Weg?

Tarek sucht Rat in einer anthroposophisch-medizinischen Praxis. Dort werden das MRT und die weiteren Befunde ernst genommen, die OP und schulmedizinische Schmerztherapie bleibt eine Option. Zugleich geht es bei der Behandlung nicht nur um den Schmerz, sondern auch um Tareks Angst, seine Bewegungsvermeidung und das verlorene Vertrauen in den eigenen Körper. Das erweiterte Methodenrepertoire umfasst äußere Anwendungen wie Wärme, rhythmische Einreibungen, Ingwerwickel, vorsichtige Krankengymnastik sowie anthroposophische Arzneimittel.

Die Fortschritte sind zunächst klein: eine Nacht mit etwas mehr Schlaf, ein paar Schritte ohne Panik, eine Bewegung, die wieder gelingt. Aus dem Gefühl „Ich bin nur noch dieser Schmerz“ wird langsam wieder ein positives Körpergefühl. Tarek fühlt sich nicht nur als passiver Patient, sondern aktiv einbezogen.

Nach einigen Wochen gehen die Beschwerden zurück. Tarek kann aufatmen: Die Operation ist vorerst nicht nötig. Er kehrt schrittweise in den Alltag zwischen Beruf und Familie zurück. Der Fall zeigt: Integrative Medizin schafft einen verantwortungsvollen Raum zwischen „nur Schmerzmittel“ und „sofort OP“, ohne notwendige Schulmedizin zu ersetzen. Für Tarek war entscheidend: Die Operation blieb eine Option. Aber er bekam die Chance, vorher einen Weg zu gehen, der seinen Körper stärkt, und ihn als Menschen ernst nimmt.

3. „Muss meine Tochter noch mehr Antibiotika nehmen?“

- Wie Mariam dank Komplementärmedizin ihre Mandelentzündung bezwang

„Mama, mein Hals tut schon wieder so weh!“ Die achtjährige Mariam hat es nicht leicht: immer wieder leidet sie unter Mandelentzündungen - mit Fieber, Halsschmerzen, geschwollene Mandeln, Schluckbeschwerden. Insgesamt acht Episoden hat die Familie bereits erlebt. Jedes Mal bekommt das Kind Antibiotika.

Kurzfristig wird es besser. Aber nach einigen Wochen oder Monaten kommt die nächste Entzündung. Für die Mutter wird das zur Dauerbelastung: Sorge um das Kind, Fehltag in der Schule, organisatorischer Stress – und jedes Mal Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit und Verdauungsprobleme nach der Antibiose.

Dann kommt die nächste Episode. Mariams Mutter rechnet schon mit dem neunten Antibiotikum. Diesmal wird in einer anthroposophisch-integrativen Kinderarztpraxis genauer hingeschaut: Allgemeinzustand, Verlauf, Hinweise auf Streptokokken, mögliche Warnzeichen. Die Entscheidung: kein automatisches Antibiotikum, sondern engmaschige Begleitung, Ruhe, warme Getränke, warme Füße, Halswickel, Gurgeln und anthroposophische Arzneimittel. Mit der klaren Ansage: Wenn es schlechter wird oder Komplikationen drohen, wird neu entschieden. Mariam fiebert, schläft viel, wird gepflegt, und die Entzündung klingt ab. Danach kommt kein Rückfall mehr. Nach acht antibiotisch behandelten Mandelentzündungen ist ausgerechnet die Episode ohne Antibiotikum die letzte.

Mariams Mutter sagt später: „Ich bin froh, dass es Antibiotika gibt, wenn man sie braucht. Aber ich wünschte, wir hätten früher gelernt, dass nicht jede Mandelentzündung automatisch ein Antibiotikum braucht.“

Bemerkenswert ist dabei natürlich auch: Die Solidargemeinschaft hat vor diesem Erfolg acht Antibiotikatherapien bezahlt – inklusive Arztkontakten, Nebenwirkungen und Folgebeschwerden.