



Kein Kontakt zum Boden: Dorina Maltschewa zeigt, wie man sich richtig ins Yogatuch eindrehet Foto: Miguel Ferraz

## Völlig losgelöst

**UMGEDREHT** Beim Aerial Yoga tauschen Teilnehmer ihre Matten gegen Akrobatik-Tücher und hängen kopfüber von der Decke

Fünf Frauen hängen kopfüber in Akrobatik-Tücher eingedreht von der Decke. Ihre Beine sind fest um die Stränge des Tuches gewickelt, die Hände wie bei einem Sit-up neben dem Kopf angewinkelt. Sie ziehen den Oberkörper hoch, gucken zwischen ihren Beinen hindurch. „Macht mindestens acht Crunches, aber in Eurem eigenen Tempo“, weist Yoga-Lehrerin Dorina Maltschewa die Teilnehmerinnen an. Seit zwei Jahren gibt die 42-jährige solche Aerial-Yoga-Kurse. Der Trend aus den USA basiert auf dem therapeutischen Yoga. Dabei werden die Yogis bei ihren Übungen von Seilen stabilisiert. Beim Aerial Yoga lösen sich die SportlerInnen von der Schwerkraft. Das Tuch, in dem sie sich dehnen, ist aus festem, aber weichem Stoff und erinnert an eine Hängetasche.

Unter den Tüchern liegen Matten im großen, hell gestrichenen Studio. Die Fensterfront führt auf eine gepflegte Terrasse. In einer Ecke stehen Kräuter-Tee, eine Wasserkaraffe und Duftöle. Aus einem Lautspre-

cher kommt Musik, die sich aus monotonem Gesang und Klangschalen-Tönen zusammensetzt. Präzise beschreibt die Leiterin die Übungen, zeigt sie selbst, geht dann herum, um jeder Teilnehmerin Tipps und Hilfestellung zu geben. Die zwei Neulinge im Kurs zögern noch, sich kopfüber fallen zu lassen. Maltschewa kann sie beruhigen: „Niemand fällt einfach so aus dem Tuch. Das ist noch nie passiert.“

Die beiden neuen Frauen trauen sich: Noch sitzen sie in dem Tuch wie in einer Schaukel, stützen sich dann aber mit den Füßen auf dem Boden ab und rollen sich in die gefährdete Umkehrhaltung. Diese akrobatischen Bestandteile sind das Besondere am Aerial Yoga: „Man kann sich wieder als Kind fühlen, ein paar verrückte Sa-

**„Niemand fällt einfach so aus dem Tuch“**

YOGA-LEHRERIN DORINA MALTSCHewa

chen versuchen“, sagt Maltschewa. „Wenn man das zwei, drei Mal gemacht hat, fühlt man sich federleicht.“

Die Teilnehmerinnen, die schon öfter da waren, erkennt man leicht: Sie fangen selbstständig mit komplizierten Übungen an – wie die „Fledermaus“. Sie rollen sich in das hellblaue Tuch ein, drehen und wenden sich, bis sie in Bauchlage über dem Boden schweben. Keine Chance für Anfänger, aber bei fast jeder Position zeigt Maltschewa eine Variation für Fortgeschrittene und eine für Anfänger. Sie betont, dass jeder und jede die Übungen auf dem eigenen Level machen solle. Das Prinzip geht tatsächlich auf: Die Neulinge sind zwar skeptisch, doch selbst die Crunches in Umkehrhaltung sind kein Problem.

Die Stunde endet mit einer Meditation. Die fünf Teilnehmerinnen setzten sich in ihre Tücher hinein, schwingen wie in einem Kokon über dem Boden, atmen synchron ein und aus. Maltschewa geht mit einem Duftöl zu jeder Teilneh-

merin und massiert mit kreisenden Bewegungen ihre Schläfen.

So in den Tüchern zu hängen, macht nicht nur Spaß, sondern hilft auch der Gesundheit: „Das mag banal klingen, aber Yoga hilft fast überall, wo man's macht“, sagt Andreas Michalsen, der als Arzt in Berlin am Immanuel Krankenhaus und an der Charité arbeitet. Seit 2005 untersucht er die medizinische Wirksamkeit von Yoga.

Die Übungen würden „keinen Krebs heilen, aber es hilft bei Tagesmüdigkeit und verbessert die Lebensqualität bei Krebserkrankungen“, sagt er. Auch bei der Behandlung von Bluthochdruck sei Yoga sinnvoll. Bei Rücken- und Nackenschmerzen sei es mitunter sogar „die beste Therapie“, ist der Mediziner überzeugt. „Schmerzen entstehen meist aus einer Kombination von Fehllage durch Computerarbeit, Bewegungsmangel und vor allem Stress.“ Yoga helfe so gut, weil es zugleich Sport, Dehnung, Meditation und Atemkontrolle sei.

Dorina Maltschewa hat damit auch selbst schon Erfahrungen gemacht: Nach einer Operation am Knie machte sie zusätzlich zur Krankengymnastik Yoga. Das habe ihr bei der Heilung geholfen. Bis vor zehn Jahren fand sie den Sport aber „eigentlich immer doof“.

Doch damals suchte die ausgebildete Schauspielerin nach einem Ausgleich zu ihrem Job. Eine Freundin schleppte sie zu einem Kurs mit. So kam Maltschewa zum Bikram Yoga. Noch so ein Extrem: Die Übungen werden bei Temperaturen um die 40 Grad absolviert. Später versuchte sie es auch mit Vinyasa Yoga. Dabei gehen die Bewegungen besonders fließend ineinander über.

Dabei blieb sie hängen. Seitdem arbeitet Maltschewa selbstständig im Studio „Flying Yoga“. Nebenher steht sie auf Theaterbühnen und vor der Kamera. Außerdem organisiert sie Yoga-Reisen.

An ihren Kursen nehmen ganz unterschiedliche Menschen teil. Junge und Alte, Männer und Frauen, manche sind gesund, andere haben Beschwerden. Ihre Motivation ist ganz unterschiedlich: „Manche kommen in die Stunde, weil sie gestresst sind von ihrem Freund, der Familie oder von ihrem Arbeitgeber“, sagt Maltschewa. Andere wollten sich körperlich auspowern.

Dazu gehört auch eine der Frauen in diesem Kurs. Sie kommt jede Woche. Durch das Yoga könne sie ihren Rücken stärken, sagt sie nach dem Training. „Das ist wichtig für den Alltag.“ Das sieht auch Maltschewa so. Die Kursleiterin ist mit ihren 1,54 Metern eine der kleinsten Frauen im Studio. „Danach fühle ich mich gestrafft, gestreckter und lang“, sagt sie und lächelt. „Das ist die einzige Sportart, bei der man Energie bekommt, statt sie dann nicht mehr zu haben.“

Aerial Yoga verändere aber nicht nur die Körperhaltung: „Dadurch, dass du deinen Körper besser spürst, kannst du auch mit anderen Menschen besser umgehen“, sagt sie. „Leute, die Yoga machen, sind offener – oder sie werden es.“

### GESUND & MUNTER

**Wenn Felix Longolius über seine Krankheit spricht**, geht es dabei um Geheimdienstagenten, Außerirdische und eine alte Jugendliebe. Er leidet unter einer paranoiden Schizophrenie. Am 11. April liest er ab 14.30 Uhr aus seinem Manuskript „Ich mag mich irren“ in der Begegnungsstätte des Psychosozialen Trägervereins Eppendorf Eimsbüttel, Telemannstraße 56a, Hamburg. Infos unter: [www.psthamburg.de](http://www.psthamburg.de)

**Ein kostenloses Online-Seminar zum Thema „Burnout – Signale erkennen“** bietet die Krankenkasse IKK Classic am 22. März um 10 Uhr an. Das Seminar richtet sich an Arbeitgeber und Personalverantwortliche. Diese sollen lernen, Symptome bei ihren Mitarbeitern rechtzeitig zu erkennen. Die Anmeldung erfolgt unter: [www.ikk-classik.de/seminare](http://www.ikk-classik.de/seminare)

**Informationen über die chronische Nervenkrankheit Multiple Sklerose** erhalten Erkrankte und deren Angehörige beim MS-Tag in der Paracelsus-Klinik Os-nabrück am 9. April. Die neurologische Abteilung der Klinik informiert dabei auch über neue Behandlungsmethoden. Los geht es um 11 Uhr, Am Natru-ber Holz 69. Infos unter: [bit.ly/1XuTTiY](http://bit.ly/1XuTTiY)

**Zum Thema Patientenverfügung** informiert die Verbrauchzentrale Hamburg Interessierte in einem Seminar. Zu regeln, wer sich um die persönlichen Angelegenheiten kümmere, wenn man selbst körperlich und geistig nicht mehr dazu in der Lage sei, werde in unserer Gesellschaft immer wichtiger. Der Kurs findet am 14. April um 18.30 Uhr statt. Teilnahmegebühr 15 Euro. Infos unter: <http://bit.ly/1LqpnGk>

**Ursel Newiger**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

mitas zeitRäume

- Reinkarnationstherapie
- Körperbezogene Therapie • Tantra

Tel.: 0421-84994288  
[www.mita-transzendenz.de](http://www.mita-transzendenz.de)

Evangelische Familienbildung Eppendorf

**Gesund leben**

Bewegung und Entspannung, Gesundheit und Wissenswertes. Sie finden ein vielfältiges Angebot von Veranstaltungen und Kursen auf [www.fbs-eppendorf.de](http://www.fbs-eppendorf.de)

**Traditionelle indische Ayurveda-Oase in Ottensen**

**Rajindra Ayurveda**

Stärke dein Inneres Gleichgewicht

Rajinder Badhan • Lobusch Str. 16 • 22765 Hamburg • Tel. 39 10 62 77  
[www.rajindra-ayurveda.de](http://www.rajindra-ayurveda.de) • [rajindra.ayurveda@gmail.com](mailto:rajindra.ayurveda@gmail.com)

Für taz Leser 10% Rabatt

**angela BLUMBERGER**  
DIPLOM-PSYCHOLOGIN

Praxis für Hypnosetherapie und Hypnobirthing

BREMEN

Fon 0421/33069366  
Am Markt 1  
28195 Bremen [www.hypnosystem.de](http://www.hypnosystem.de)

Wissenschaft der Spiritualität

**Jyoti-Meditation**  
zur Stressreduzierung · Erhöhung der Konzentration · Beruhigung der Gedanken · innere Balance · Tor zur Seele

**Meditationskurs** 5 x freitags  
08./15./22./29. April und 06. Mai 2016/ 19-21 Uhr/ kostenfrei

Wo? im LAB-Haus, Eppendorfer Weg 232  
Info-Tel.: 04102/6787810 oder 040/52739814  
[www.wds-online.eu/meditation-hamburg](http://www.wds-online.eu/meditation-hamburg) · E-mail: [hamburg@sos.org](mailto:hamburg@sos.org)

**Nahe am Burnout?**

LEHRER: SCHWERSTARBEITER IM KLASSENZIMMER  
**Individuelles Coaching und Supervisionsgruppen**

In meiner Arbeit orientiere ich mich an den individuellen und sozialen Ressourcen der Betroffenen. Das Auffinden von Hilfen und Schutzfaktoren für die gesundheitsförderliche Bewältigung der Anforderungen steht im Vordergrund.

Rainer Kudziela • [rk@psychotherapie-kudziela.de](mailto:rk@psychotherapie-kudziela.de)  
Praxis für Psychotherapie • Emilienstraße 78 • HH-Eimsbüttel  
[www.psychotherapie-kudziela.de](http://www.psychotherapie-kudziela.de)

## „Milch mit Honig hilft tatsächlich“

**ERNÄHRUNG** Lebensmittel wie Schokolade oder Wein können bei Schlafstörungen wie Medizin wirken

**taz:** Frau Wolff, hilft warme Milch mit Honig wirklich beim Einschlafen?

**Dörten Wolff:** Ja, das wirkt tatsächlich. Milch mit Honig macht müde, weil der Körper daraufhin mehr Insulin ausschüttet. Kann man also Schlafprobleme mit der richtigen Ernährung behandeln?

Ja, das kann man, aber die Wirkung von Lebensmitteln kann sehr unterschiedlich sein, weil kein Mensch gleich ist. Deswegen gibt es auch keine einheitlichen Ernährungsempfehlungen bei Schlafproblemen.

**Woher wissen Sie dann, welche Lebensmittel helfen?**

Im Institut für Nahrungsmittelunverträglichkeiten testen wir die individuelle Wirkung von Nahrungsmitteln auf das vegetative Nervensystem über einen Speicheltest aus. Unter anderem unterscheiden sich Menschen in ihrer Nüchternspeichelmenge. Menschen mit zu viel Speichel zeigen ganz andere Beschwerden als Menschen mit zu wenig Speichel.

**Was hat denn die Speichelproduktion mit Schlafproblemen zu tun?**

Menschen mit geringer Speichelproduktion neigen zu Einschlafstörungen. Im Gegensatz leiden Menschen, die viel Speichel im Mund haben, eher unter Durchschlafstörungen.

**Dörten Wolff**

ist Allgemeinärztin und Ernährungsmedizinerin. Zurzeit leitet sie das Institut für Nahrungsmittelunverträglichkeiten in Hamburg. In ihrem Buch „Nahrung statt Medizin“ erklärt sie die



physische und psychische Wirkung von verschiedenen Lebensmitteln.

Foto: Privat



Medizin zum Einschlafen: Schokolade Foto: Ansgar Haase/dpa

**Und was sollten diese Patienten essen, um entspannt schlafen zu können?**

Der Mensch mit Einschlafstörungen benötigt den kleinen Betthupferl. Etwas Süßes, so wie die Schokolade, die häufig im Hotelzimmer auf dem Kopfkissen liegt. Menschen, die Probleme haben durchzuschlafen, können sich mit einem Gläschen Wein oder Bier systemisch zur Ruhe bringen. Auf jeden Fall sollten diese Typen nicht zu spät die letzte Mahlzeit vor dem Schlafengehen einnehmen.

**Alkohol als Einschlafhilfe?**

Zu viel Alkohol stört auf jeden Fall den Schlaf. Aber bei Menschen, die viel Speichel produzieren, kann es – in Maßen genossen – helfen. Doch Vorsicht, der eine oder andere könnte vielleicht aufgrund einer Weizen- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit Beschwerden bekommen.

**Viele Ernährungsratgeber predigen den Verzicht auf Kohlenhydrate beim Abendessen. Sollten die generell vermieden werden?**

Nein, Menschen mit wenig Speichel brauchen sie geradezu. Allerdings sollten sie keine Kohlenhydratmischungen wie Kekse essen, die Getreide und Zucker enthalten, sondern nur Zucker, Schokolade oder Obst. Selbstverständlich kann jeder abends belegte Brote oder ein warmes Essen, zum Beispiel mit Kartoffeln, vertragen.

**Ist die Ernährungsmedizin der Naturheilpraxis oder eher der konventionellen Medizin näher?**

Nahrungsmittel haben zweifellos eine hoch potente Wirkung. Die Diagnostik ist eher der Schulmedizin und der Therapieansatz der Homöopathie nahe. Es hat also Elemente von beiden medizinischen Richtungen. Wenn man weiß, wie Lebensmittel wirken, kann man sie sogar therapeutisch bei Beschwerden einsetzen.



Verfechterin der Schulmedizin: Viele andere PatientInnen setzen auch auf alternative Therapien, zumindest um die Nebenwirkungen der Chemo zu mindern Foto: ...

## „Sterben mit dem Krebs, nicht“

VON ANNA GRÖHN

An einem Nachmittag im März sitzt Gerd Kramer\* in seinem Arbeitszimmer in Hamburg-Blankenese und spricht über das Sterben. Seit zehn Jahren leidet der 74-Jährige an Prostatakrebs. In einer ledernen Aktentasche steckt seine lange Krankheitsgeschichte. Zwischen Daten, Zahlen und Fachbegriffen hat er in fein säuberlichen Druckbuchstaben kurze Anmerkungen notiert.

„Ende 2004: routinemäßige Untersuchung beim Urologen“, steht da. Und auch das Ergebnis. Sein PSA-Wert, ein Enzym, das in Krebszellen vermehrt vorkommt, ist erhöht. Das deutet auf ein Prostatakarzinom hin. Damit konnte Kramer damals, vor zehn Jahren, nichts anfangen. Einzig die Diagnose verstand er sofort: Prostatakrebs. „Ich habe gedacht, das ist das Ende“, sagt er.

Sein damaliger Urologe habe ihn sofort zu einer Operation in eine Klinik schicken wollen. Doch Kramer wollte zunächst verstehen, was mit ihm geschieht. Kurze Zeit später suchte er einen Onkologen auf. „Er hat mir die Angst genommen und alles relativiert“, sagt Kramer. Auf der Suche nach der passenden Therapie konsultierte er verschiedene ChirurgInnen, UrologInnen – und NaturheilkundlerInnen.

Nach etlichen Gesprächen traf der damals frisch pensionierte Bauingenieur eine Entscheidung: Er wollte keine Operation und weder eine Strahlentherapie noch eine Chemo. „Fast jede Therapie hätte Inkontinenz, Impotenz oder andere gesund-

**THERAPIE** Immer mehr PatientInnen setzen bei der Krebsbehandlung auf alternative Methoden, zumindest um die Nebenwirkungen der klassischen Therapien zu vermeiden. Die Produkte können aber auch gefährlich werden und das Krebswachstum sogar befördern

heitlichen Probleme zur Folge gehabt“, sagt er. „Die Aussicht wieder gänzlich gesund zu werden, schien relativ gering.“ Jetzt lebt er mit dem Krebs.

Tatsächlich bringen einige Methoden zur Behandlung eines Prostatakarzinoms Langzeitfolgen mit sich. So geht aus den Ergebnissen des Barmer GEK Krankenhausreports aus dem Jahr 2012 hervor, dass knapp 90 Prozent der Patienten ein Jahr nach dem Eingriff über Erektionsprobleme klagten, 28 Prozent wurden inkontinent und 78 Prozent hatten weniger Interesse an Sex.

„Ich wollte nicht sterben, aber auch nicht meine Lebensqualität einbüßen“, sagt Kramer. Gerade bei älteren PatientInnen, die keine hohe Lebenserwartung haben und bei denen der Krebs nicht aggressiv ist, werde daher abgewogen, ob sich eine onkologische Behandlung lohne, sagt Matthias Rostock, der Leiter der komplementärmedizinischen Beratung am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). „Oft warten wir ab und beobachten, wie sich der Krebs entwickelt.“ Diese Strategie nenne sich „Wait and watch“. Der Krankheitsverlauf wird regelmäßig kontrolliert. „Doch einfach nur abzuwarten, fällt vielen PatientInnen schwer“, sagt Rostock.

So ging es auch Kramer. Statt sich seinem Schicksal hinzugeben, wollte der 74-Jährige aktiv werden. Bei einer Selbsthilfegruppe für Prostataerkrankte erfuhr er von der Alternativmedizin – und von dem Nahrungsergänzungsmittel Prostatasol. Das sollte angeblich eine krebshemmende Wirkung haben. Doch in

Deutschland war das Präparat nicht zugelassen. „Ein Lebensmittel darf keine heilende Wirkung versprechen“, begründet eine Sprecherin des Bundesamtes für Verbraucherschutz.

Kramer bestellte das Produkt deshalb im Internet bei einem niederländischen Händler. Zwei Jahre lang habe er das teure Mittel eingenommen, ohne Rücksprache mit seinen ÄrztInnen zu halten. Tatsächlich sei sein PSA-Wert rapide gesunken. Doch in der Selbsthilfegruppe klagten viele über Nebenwirkungen, wie eine plötzliche Thrombose. Kramer setzte die Medikation ab, sein PSA-Wert stieg schnell wieder an.

„Im Internet werden viele dubiose Therapien und Alternativen beworben, die für die Gesundheit gefährlich sein können“, warnt auch der Mediziner Rostock. Dies gelte für Präparate genauso wie für Foren oder Beratungsstellen. „Das Gefährlichste an alternativen Therapien ist, wenn sie an Stelle einer kurativen Therapie angewandt werden“, sagt der Onkologe. Deswegen sei es wichtig, FachärztInnen aufzusuchen. „Anschließend kann man sehen, was komplementär aus der Naturheilkunde für die PatientInnen getan werden kann“, sagt er.

„Immer mehr PatientInnen fragen ihre behandelnden OnkologInnen nach Alternativen“, bestätigt auch Helena Meyer, die Praxismanagerin einer onkologischen Praxis in Hamburg. Sie will beim Thema Alternativmedizin lieber nicht ihren Namen nennen. Viele Ärzte hätten nicht die zeitlichen Ressourcen und kaum Erfahrung mit der Alternativmedizin, sagt sie. „Um



© Sberbic/Wikimedia commons

# nt an ihm“

die Wünsche der PatientInnen wirklich zu kennen, bedarf es einer gewissen Nähe, die oft aus Zeitgründen nicht in der ÄrztInnen-PatientInnen-Beziehung entstehen kann.“

Zudem würden sich viele ÄrztInnen kaum mit komplementärer Medizin befassen und keine offene Haltung dazu haben. „Von einem Paradigmenwechsel sind wir leider weit entfernt“, sagt Meyer. Auch auf Nachfragen der taz wollten sich viele OnkologInnen nicht zum Thema Alternativmedizin äußern.

„Dabei ist es kein Entweder-oder, sondern eine Ergänzung“, sagt Rostock. Auch wenn die Schulmedizin und die Naturheilkunde scheinbar unvereinbar seien, müssten sie sich nicht ausschließen. Viele Alternativen können in klassische Therapien integriert werden. So spielen bei der alternativen Krebsbehandlung vor allem grundsätzliche Maßnahmen, wie eine Ernährungsumstellung, ausreichend Bewegung und seelische Ausgewogenheit eine Rolle.

Dafür griffen ÄrztInnen zunehmend auf fernöstliche Methoden wie Tai Chi, Yoga oder Akupunktur zurück. Dieser Ansatz wird auch „Mind-Body-Medizin“ genannt. „Er geht von einem untrennbaren Zusammenhang zwischen Geist, Seele und Körper aus“, sagt Rostock.

Während einer Chemotherapie würden etwa viele PatientInnen an Übelkeit leiden, wogegen auch modernste Medikamente nicht ankämen. „Mit Akupunktur oder Pflanzenheilkunde kann unterstützt werden, dass es den PatientInnen besser geht“, sagt der Onkologe. KrebspatientInnen litten zudem

häufig unter Fatigue, einer starken Erschöpfung. Allein durch regelmäßige Bewegung würden die Symptome weniger.

Auch die Hamburger Onkologin Sigrun Müller-Hagen weiß über die seelischen Effekte der Alternativmedizin: „Das Gefühl, etwas für sich selbst tun zu können, ist wichtig bei einer Krebserkrankung.“ Dennoch gebe es kaum Studien, die diesen Nutzen bewiesen.

Trotzdem könne die alternative Medizin gefährlich werden. Pflanzliche Präparate etwa aus Indien oder Brasilien seien oft mit toxischen Substanzen verschmutzt. In Hamburg sei eine Patientin beinahe an einer Bleivergiftung gestorben, nachdem sie ein Ayurveda-Produkt genommen habe, sagt die Ärztin.

Sogenannte Krebsdiäten könnten zudem zu Mangelerscheinungen führen oder das Krebswachstum noch befördern. Gefährlich könne auch die Kombination aus biologischen und synthetischen Präparaten sein: Johanniskraut, das gegen Depressionen hilft, beschleunige den Abbau von einigen Krebsmedikamenten. Deswegen solle „jedes Mittel, das eingenommen wird, mit den OnkologInnen abgesprochen werden“, sagt Müller-Hagen.

Kramer blickt in seinem Arbeitszimmer aus dem Fenster. Der anfängliche Schrecken des Krebses ist mit der Zeit verfliegen, sagt er. „Krebs ist nicht immer ein leidvolles Siechtum.“ In seinem Alter werde er vermutlich eher an einer Lungenerkrankung sterben. In der Selbsthilfegruppe sagen sie immer: „Wir sterben nicht an dem Krebs, sondern mit ihm.“

## Pseudomedizin von rechtsaußen

**NEONAZIS** Die Germanische Neue Medizin hat im Norden einige Anhänger. Schuld am Krebs tod sollen innere Konflikte sein und „jüdische Logen“

Er verspricht seinen Patienten, Krankheiten heilen zu können. Alle Krankheiten. Durch eine angeblich „naturwissenschaftliche Medizin“. Ryke Geerd Hamer brüstet sich sogar damit, Krebs ganz ohne Chemotherapie und Bestrahlung erfolgreich behandeln zu können. Seit 37 Jahren verkündet er das unter dem Titel „Germanisch Neue Medizin“ (GNM).

Bei seinen Sympathisanten gilt der 80-Jährige deshalb als Genie – bei seinen Kritikern als Scharlatan. Seine Zulassung als Arzt hat Hamer in Deutschland bereits im Jahr 1986 verloren. Trotzdem hat er auch in Norddeutschland Anhänger – etwa in Osnabrück. Dort gibt es einen regelmäßigen GNM-Studienkreis. Auf der Webseite „Germanische Neue Medizin. Die Verantwortung liegt bei dir ...“ wird dafür geworben.

In der niedersächsischen Stadt ist Hamers Anhängerschaft schon lange aktiv. Vor über zehn Jahren hielt dort in einer Gaststätte Helmut Pilhar vor etwa 80 Besuchern einen Vortrag. Seit Jahren ist er ein enger Mitstreiter von Hamer; verbreitet dessen Weisheiten auf Seminaren und bei Vorträgen, bietet Webseminare und Onlinestudienkreise an.

Die Teilnahmegebühren schwanken bei dem aus Österreich stammenden Pilhar zwischen 10 und 300 Euro pro Person. Bei der damaligen Abendveranstaltung warnte er ganz im Sinne Hamers vor der „Schulmedizin“. Kranke bräuchten bloß ihre „inneren Konflikte lösen“ und schon verschwänden die heimtückischen Krankheiten, dozierte Pilhar. An die Wand projizierte er dabei unscharfe CT-Bilder, auf denen

Hamer – der „Entdecker“ – als „Scharlatan, Wunderheiler, Sektenführer“ verunglimpft und wegen „Aufhetzung gegen die Schulmedizin“ verurteilt wurde.

Hamer, der evangelische Theologie und Humanmedizin studierte, entwickelte die Germanische Neue Medizin nach dem Tod seines Sohnes im Jahr 1978. Der starb an einer Schussverletzung. Hamer erkrankte später an Hodenkrebs. Er sah eine Verbindung zwischen seinem Verlust und seiner Krankheit – seine „Initialzündung“.

Er verfasste zum Thema sogar eine Habilitationsschrift, die aber an keiner Universität angenommen wurde. Er schiebt das dem Einfluss „jüdischer Logen“ zu. Diese würden Professoren, Richter und Journalisten beeinflussen, um eine „beispiellose Erkenntnisunterdrückungskampagne“ durchzusetzen. Die „dumme alte Schulmedizin“ sei auch „eigentlich eine jüdische Medizin“.

Dahinter stecke „der wahnsinnige Kampf der Talmud-Zionisten, alle Nichtjuden umbringen zu wollen.“ Die Juden selbst würden jedoch die GNM anwenden und „zu 98 Prozent überleben“, erklärte er. Seine „deutschen nichtjüdischen Landsleute und alle Nichtjuden“ würden jedoch gezwungen, „weiter die idiotische jüdische Gutartig-Bösartig-Religionsmedizin zu erdulden, an der man zu 98 Prozent an Chemo und Morphium stirbt“.

Die antisemitische Annahme, die Schulmedizin sei eine „jüdische Medizin“ hat eine lange Tradition: Bereits in der „völkischen Bewegung“, aus dem Jahr 1871, warnten Akteure vor „Juden“, die „künstliche Heilmittel“ einsetzen und so neue, angezüchtete Krankheiten verursachen.

Es ist daher keine Überraschung, dass die Anhänger Hamers auch heute vor allem aus der rechtsextremen Szene stammen – mit teilweise schweren Folgen: Im April vergangenen Jahres musste sich das Ehepaar Baldur und Antje B. vor dem Landgericht Hannover wegen „Körperverletzung mit Todesfolge“ verantworten. Ihre Tochter Sieghild war gestorben, weil sie nicht mehr die ausreichende Menge des lebenswichtigen Insulins bekommen hatte. Die Vierjährige war Diabetikerin.

Die Eltern, die Teil der heidnisch-völkischen „Artgemeinschaft – Germanische Glaubens-Gemeinschaft“ waren, sollen der Vierjährigen stattdessen Rohkost gegeben haben. Der Bruder der Mutter nannte sie im Prozess eine „fast sektenmäßige Anhängerin der Theorien Hamers“. Auch der Staatsanwalt vermutete eine Nähe zur GNM. Das Gericht verurteilte die Eltern wegen fahrlässiger Tötung zu je acht Monaten Haft auf Bewährung. „Dass man von Herrn Hamer nicht viel halten kann, steht außer Frage“, sagte Richter Wolfgang Rosenbusch in seinem Urteil.

**ANDREAS SPEIT**

### WEH & ACH

**Eine Hotline, über die Patienten** binnen vier Wochen einen Termin beim Facharzt bekommen sollen gibt es seit Januar. Das Problem: Die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) wird von den Patienten kaum genutzt, berichtet der NDR. Laut KV wurden bis Anfang März in Niedersachsen lediglich 2.304 von mehr als 60.000 Terminen vermittelt, die im ersten Halbjahr zur Verfügung stehen. In Hamburg werden im Schnitt sechs Termine pro Tag vergeben – bei 31.500 Angeboten im Jahr. Die meisten Patienten bekämen weiter über Hausärzte Kontakt zum Facharzt. *(taz)*

**In Hamburg sind mehr Menschen** an Schweinegrippe erkrankt: Im Januar infizierten sich 103 Menschen mit dem Virus. Das ist laut Gesundheitsbehörde ein Anstieg von 16 dieser Grippefällen im Vergleich zum Vorjahr. Das erst seit 2009 zirkulierende H1N1-Virus scheint besonders bei jüngeren Erwachsenen schwere Krankheitsverläufe zu verursachen. *(dpa)*

**Um ihre kranken Kinder zu betreuen**, bleiben immer mehr Väter zu Hause. Laut der DAK-Gesundheitskasse hat sich der Anteil der Väter von 14,7 Prozent im Jahr 2010 auf 20 Prozent im Jahr 2015 erhöht. Insgesamt bestritten im vergangenen Jahr

2.410 DAK-Versicherte aus Hamburg das Kinderpflege-Krankengeld, davon 481 Männer. „Auch wenn die Frauen immer noch deutlich häufiger zu Hause bleiben, zeigt die moderne Familienpolitik langsam Wirkung“, sagte ein DAK-Sprecher. *(epd)*

**Niedersachsen will die Verbreitung von Bakterien** eindämmen, die gegen Antibiotika resistent sind. Gleich vier Ministerien beteiligen sich dazu an einem Arbeitskreis. Ziel sei es, weniger Antibiotika als bisher einzusetzen und die Verteilung besser zu kontrollieren. Dabei sollen die Risiken im komplexen Zusammenspiel von Mensch, Tier, Lebensmitteln und Umwelt berücksichtigt werden. Weil viele Bakterien resistent seien, sei es immer schwieriger, Infektionskrankheiten zu behandeln. Die Sterberate steige. *(epd)*

**Wer einer Gruppe angehört** und sich mit ihr identifiziert, ist nach einer neuen Studie der Hildesheimer Universität weniger gestresst als andere Menschen. Eine gemeinsame „soziale Identität“ helfe, besser mit Belastungen fertig zu werden, sagte Sozialpsychologin Andreas Mojzisch. „Das Ausmaß, in dem wir uns mit Gruppen identifizieren, sei es am Arbeitsplatz oder in der Freizeit, ist ein Schlüssel für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.“ *(epd)*

Wieviel Glück muss man haben, um glücklich zu sein?

Menschen sind unser Leben. Alsterdorf

150 Jahre Evangelische Stiftung Alsterdorf // www.alsterdorf.de

**taz.nord.thema**

**GESUNDHEIT**

Im Zentrum der redaktionellen Berichterstattung stehen aktuelle Entwicklungen und Trends bei Forschung, Therapien oder Prävention, Portraits einzelner Einrichtungen und Institute gehören ebenso zum Konzept dieser Seiten wie Tipps, Termine und Anregungen für Interessierte und Patienten.

**Erscheinungstermin: Samstag, 14. Mai 2016**

Nutzen Sie das vielfältige redaktionelle Umfeld dieser Seiten, um sich einer motivierten und interessierten Leserschaft sowie zahlreichen Multiplikatoren zu präsentieren.

**Anzeigenschluss: Dienstag, 10. Mai**

**Termine 2016: 6. Juli, 15. Oktober**

Weitere Informationen und Leserschaftsdaten: taz.nord Anzeigenabteilung | anzeigen@taz-nord.de  
Telefon: Hamburg (040) 38 90 17-454 | Bremen (0421) 9 60 26-442