



**Alternative Heilkunst**  
 Fans der Homöopathie sind Professor Peter Billigmann, Biathletin Miriam Neureuther, Fußball-Ikone Lionel Messi, Promi-Arzt Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt und Zehnkampf-As Kai Kazmirek (von oben links im Uhrzeigersinn). Homöopathische Präparate werden überwiegend aus Heilpflanzen gewonnen; die Produkte der großen Anbieter stammen zumeist aus ökologisch zertifiziertem Anbau





# Fit und gesund im Sport

Etliche herkömmliche Medikamente sind für Athleten tabu. Bei Muskelproblemen und Entzündungen, zur Immunstimulanz und zur Infektionsprophylaxe setzen Sportmediziner daher häufig **homöopathische Präparate** ein. Diese sind keine Allheilmittel, aber in vielen Fällen sinnvoll. Sie können auch Hobby-Sportlern helfen

**D**er prominenteste Sportmediziner der Republik schien die allergrößte Selbstverständlichkeit zu verbreiten: „Ich will dem Patienten nicht schaden, wenn ich ihn behandle“, sagte Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt vor gut einem Jahr in der NDR-Talkshow. Sofort legte der langjährige Mannschaftsarzt des FC Bayern München und der deutschen Fußball-Nationalelf eine überraschende Begründung nach: „Also bin ich bei der Homöopathie gelandet und bei biologischen Heilmitteln.“

Und dann gab der „Doc“ einen konkreten Einblick in seine Praktiken: Kenntnisse aus der herkömmlichen Schulmedizin habe er bewusst um Komplementärverfahren wie Akupunktur, Neuraltherapie und Mesotherapie ergänzt, Letzteres eine Mischform der beiden. „Aus diesem Wissen heraus“ habe er beschlossen, an bestimmten Triggerpunkten (sie zeigen kleinste Muskelverhärtungen an) Medizin zu platzieren. Und zwar „ausschließlich Pflanzenextrakte in homöopathischer Verdünnung, die nicht schaden“. Arnika zum Beispiel, das entzündungshemmend, dehydrierend und abschwellend wirke. „Das mache ich mir zunutze.“

## Rettung für die Patellasehne

Das Publikum im Studio lauschte fasziniert, Millionen TV-Zuschauern dürfte es ebenso ergangen sein, und die Debatte um die Wirkung homöopathischer Medizin hatte ein neues, spektakuläres Thema: Eine alternative Heilmethode hilft Hochleistungssportlern? Zigfach verdünnter Pflanzensaft ist möglicherweise effektiver als Hightech-Medizin?

Tatsächlich ist die Homöopathie aus der modernen Sportmedizin kaum wegzudenken. In fast allen Profi-Fußballclubs, auch in der Nationalelf, gilt die Verabreichung von Homöopathika als Standard. Standard bedeutet: als sinnvolle Ergänzung im Kontext unterschiedlichster Therapien und Maßnahmen – nicht als Allheilmittel.

„Die Kombination mit den Mitteln und Möglichkeiten der Schulmedizin hat sich bewährt“, erklärt der Sportmediziner Peter Billigmann. Zum Leiter des Koblenzer Instituts für Leistungsdiagnostik und Sporttraumatologie kommen Profi-Fußballer, Leichtathleten oder Ruderer. Er ist selbst klassischer Schulmediziner: „Die Vorteile solcher Methoden habe ich erst durch das Prinzip ‚Learning by doing‘ erfahren.“ Jetzt erkennt er eine deutlich gestiegene positive Einstellung der Aktiven zur Homöopathie: „Vor 10, 15 Jahren hat mir einer schon mal einen Vogel gezeigt, wenn dieses Wort fiel. Heute kann man von einer breiten Akzeptanz sprechen.“

Nicht nur im Sport: Laut einer Forsa-Studie von 2018 haben 53 Prozent der Bevölkerung bereits mindestens einmal Erfahrungen mit Homöopathie gemacht beziehungsweise homöopathische Arzneimittel angewandt. Rund 75 Prozent der Deutschen halten eine Verknüpfung schulmedizinischer und komplementärmedizinischer Behandlungen (Therapien wie Naturmedizin oder Homöopathie) für wünschenswert, ergab eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Kantar TNS im selben Jahr.

Kai Kazmirek quälte sich seit Längerem mit einer gereizten und schmerzenden Patellasehne. Das lädierte Knie des erfolgreichen Zehnkämpfers – unter anderem Weltmeisterschaftsdritter 2017 – sei eine Sache für Peter Billigmann, riet ihm sein Trainer Jörg Roos. Der Koblenzer Sportarzt hatte Roos zuvor in dessen Leistungssportlerzeit erfolgreich behandelt. Kazmirek folgte der Empfehlung und war seine Beschwerden bald los. „Das Patellaspitzensyndrom ist so etwas wie ein Klassiker bei etlichen Sportlern, die an ihre Leistungsgrenze gehen“, sagt Billigmann. „Mit gezielten lokalen homöopathischen Injektionen lassen sich solche latenten Entzündungssituationen nachhaltig in den Griff bekommen.“

Neben akuten oder chronischen Überlastungsproblemen gelten auch

Verstauchungen, Zerrungen oder stumpfe Verletzungen wie Prellungen als Indikationen für eine unterstützende homöopathische Behandlung. „Auch Hobby-Sportler können mit fachgerechter Anleitung und einem entsprechenden Arzt-Patienten-Kontakt hier viel eigenverantwortlich machen“, sagt Billigmann.

## Hilfe, wenn die Schulmedizin versagt

„Homöopathie ist für mich keine Wunderwaffe“, erläutert Kazmirek. Die eine oder andere herkömmliche Spritze oder eine Schmerztablette müssten auch mal sein. Generell aber wurde der Power-Athlet zum Homöopathie-Fan: „Wenn etwa ein Muskel Probleme macht, probiere ich es immer zuerst mit einem Arnika-Präparat – ich schlucke dann Globuli. Der Effekt stellt sich meist nach ein, zwei Tagen ein.“

Wohl auch, weil Kazmirek dafür die richtige Einstellung mitzubringen bereit ist: „Ich bin stets offen für neue Wege und denke immer optimistisch.“ Eine Grundvoraussetzung, die moderne Sportmedizin und Homöopathie gemeinsam haben: Ob Sieg oder Bestleistung, Prophylaxe oder Linderung – Sportpsychologen und Sportärzte sehen die Bündelung positiver emotionaler, psychischer und sozialer Faktoren als Schlüssel zum Erfolg.

Eine Konstellation, die zumindest nach subjektivem Befinden von Homöopathie-Fans eine Art Eigendynamik in Gang setzen kann. So bekannte Miriam Neureuther, Top-Biathletin und Skilangläuferin, im FOCUS-Interview: „Ich bin mir auch sicher, dass homöopathische Medizin wie Globuli-Kügelchen die Selbstheilungskräfte aktivieren, wenn ich nur fest daran glaube.“ Sie hatte in der Folge zweier Operationen und eines Bruchs der Lendenwirbelsäule Heilpraktiker- und Osteopathen-Unterstützung angenommen: „Die Schulmedizin konnte mir damals jedenfalls nicht mehr helfen.“

Nicht nur die schönen und angenehmen, auch die negativen subjektiven Empfindungen und Wahrnehmungen ►

des Patienten fließen in die klassische Homöopathie-Behandlung ein. Das gesamte Persönlichkeitsbild, dazu Ernährungsgewohnheiten spielen eine wichtige Rolle in Diagnostik und Therapie. Dieses Prinzip schätzt auch Lionel Messi. Der Ausnahmefußballer nimmt seit fünf Jahren die Hilfe des italienischen Ernährungsberaters Giuliano Poser in Anspruch.

Im FOCUS-Interview erklärte der Arzt aus der Nähe von Venedig, welchen komplexen Wechselwirkungen aus physischen und psychischen Beeinträchtigungen die Top-Stars des Sports unterliegen: „Viele, auch die Spitzensportler, leiden unter Müdigkeit. Sie (...) klagten über Kopfschmerzen, haben keine Lust mehr auf Training, auf Spiele und Wettbewerbe. Manchmal leiden sie unter Ängsten oder Depressionen, auch wenn sie das nicht zugeben.“ Mit Homöopathie oder Bachblüten kann Poser den psychischen Stress lindern.

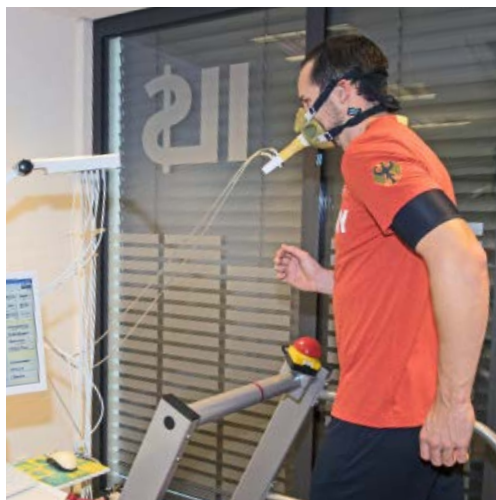
„Komplexhomöopathische Therapieoptionen“ könnten in der Sportmedizin neben schulmedizinischen oder physiotherapeutischen Standardverfahren berücksichtigt werden, zitierte das „Deutsche Ärzteblatt“ den früheren Weltklassenschwimmer Klaus Steinbach. Der jetzige Orthopäde und Sportmediziner formulierte dazu eine wichtige Bedingung: Die während der Behandlung verwendeten Präparate sollten keine oder kaum Nebenwirkungen haben und vor allem nicht unter Doping-Verdacht fallen.

„Genau das ist ein entscheidender Vorteil homöopathischer Therapien im Hochleistungssport“, greift Peter Billigmann die Argumentation auf. So ist ein codeinhaltiger Hustensaft, den jeder Normalpatient ohne Rezept kaufen kann, für Aktive tabu. Er kann unerlaubte Stimulanzien wie Ephedrin enthalten. „Homöopathische Präparate dagegen bieten bis auf verschwindend geringe Ausnahmen hundertprozentige Sicherheit, nicht mit Doping-Richtlinien in Konflikt zu geraten.“

Billigmann und sein Patient Kazmirek tippen im Zweifelsfall eine App an, die über 3500 in Deutschland zugelassene und häufig verschriebene Präparate auflistet, und zwar sowohl herkömmliche als auch homöopathische Arzneimittel. Dieses offizielle Angebot der Nationalen Anti Doping Agentur Deutschland (NADA) hilft Sportlern und Betreuern, sich schnell und verlässlich über die

Doping-Relevanz herkömmlicher Medikamente zu informieren und Alternativen auszuwählen.

„Zur Immunstimulanz und zur Infektionsprophylaxe eignen sich auch vor diesem Hintergrund homöopathische Präparate wie Echinacea (Sonnenhut) ganz hervorragend“, weiß Billigmann. „Auch wenn sich bereits erste Sympto-



**Hochleistungs-Check** Der Zehnkämpfer Kai Kazmirek beim Belastungstest im Institut von Professor Billigmann in Koblenz

me etwa einer Infektion der Atemwege oder des Magen-Darm-Trakts zeigen, kann man sehr schnell gegensteuern.“

### Hightech-Medizin und Quarkwickel

Als die deutschen Athleten bei den Olympischen Winterspielen 2018 in Pyeongchang mit grippalen Infekten zu kämpfen hatten, verordnete Chefmannschaftsarzt Jürgen Barthoff neben klassischen – erlaubten – Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminpräparaten unterstützend auch homöopathische Substanzen.

Auch Dr. Christopher Topar betreut viele Leistungssportler. Der Orthopäde hat sich zusätzlich in Sportmedizin, Chirotherapie und Akupunktur weitergebildet. Sein besonderer Schwerpunkt ist die interventionelle Schmerztherapie. „Mein oberstes Ziel ist die möglichst schnelle, aber vor allem auch nachhaltige Schmerzbeseitigung“, sagt der Facharzt. Daher behandelt er grundsätzlich nicht nur die Symptome, sondern forscht nach den Ursachen.

Das Leistungsspektrum in seiner Praxis in Berlin-Zehlendorf ist so umfassend wie undogmatisch: Nicht nur Hightech-Diagnostik und -Therapie, sondern auch individuelle Beratung bis hin zur Emp-

fehlung altbewährter Hausmittel wie Quark- und Kohlwickel bei Prellungen, Stauchungen und Gelenkentzündungen gehören dazu. Topar legt Wert auf einen ganzheitlichen Ansatz im Rahmen der funktionellen Medizin, inklusive des Faktors Ernährung. Frei nach Hippokrates – „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein“ – berät er außerdem, wie Ernährung anti-entzündlich wirken kann.

Gelegentlich setzt er auch homöopathische Mittel ein. Er weist jedoch entschieden darauf hin, dass die Homöopathie nur ein kleiner Teilbereich der Naturheilkunde ist. Seiner Meinung nach helfen homöopathische Mittel, in denen man ab einer bestimmten Potenzierung keine Ursprungssubstanz des eigentlichen Mittels mehr findet, nur bedingt. Er geht von einem etwa 30-prozentigen Placeboeffekt aus: „Ob es wirkt, weiß ich nicht. Aber es hilft. Wir haben in der Medizin einfach von vielen Zusammenhängen noch keine Kenntnis. Aber wer heilt, hat Recht.“

Die Sensibilität, mit der Spitzensportler auf ihren Körper achten, sei deutlich höher als die eines normalen Patienten. Kleinste Störungen im Bewegungsapparat oder im Bewegungsablauf würden beim Profi-Sportler schneller registriert. „Sie fühlen das etwas und sagen dann zu mir: ‚Doc, mach was!‘“

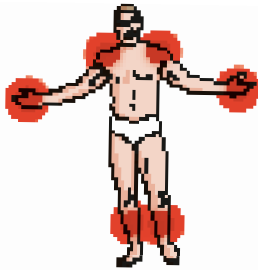
Weil viele Medikamente im Leistungssport nicht zugelassen sind, wendet Topar hier gern naturheilkundliche und homöopathische Methoden an: „Sehr häufig ist es nicht notwendig, mit Kanonen auf Spatzen zu schießen.“ Seine Patienten schätzen dies sehr, da diese Verfahren praktisch keine Nebenwirkungen haben und dennoch oft Erfolg bringen.

Sie wissen aber, dass er bei Bedarf rechtzeitig auch klassische Arzneimittel anwenden würde: „Die Kombination aus Fachkenntnis und Empathie gibt ihnen ein Gefühl der Sicherheit.“

Für den Homöopathie-Anwender Billigmann ist das Fehlen einer konkreten Nachweisbarkeit weder Handicap noch Ausschlusskriterium. Der 62-Jährige beruft sich auf seine immense Erfahrung, die positiven Behandlungsergebnisse und die zustimmenden Patientenreaktionen, die er im Lauf der Jahre registriert hat: „Die tagtäglichen Erfolgsnachweise dokumentieren, dass da nicht nur ein bisschen was dran ist. Wir können wirklich helfen.“ ■

# Wenn's zwickt und zwackt: natürlich helfen!

So wenden Sie **homöopathische Wirkstoffe** nach dem Training oder dem Wettkampf an: Empfehlungen von Sportmediziner Dr. Klaus Gerlach



Arnica D6

## FUSSBALLER, HANDBALLER, BOXER, TRIATHLETEN

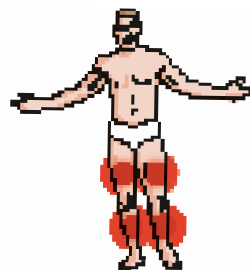
Überanstrengung, Muskelkater, ausgeprägtes Zerschlagenheitsgefühl. Stumpfe Verletzungen, Prellungen, Verrenkungen, Verstauchungen, Hämatome



Zaunrübe / Bryonia D6

## LÄUFER, SCHWIMMER

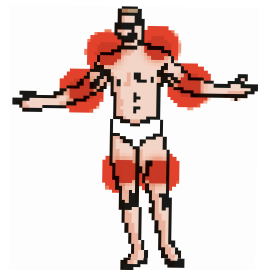
Heiße, rote, geschwollene Gelenke; Schmerzen, die sich durch Bewegung verschlimmern, Sehnenscheidenentzündung, Seitenstechen



Ringelblume / Calendula D6

## RADSPORTLER, LÄUFER, WASSERSPORTLER

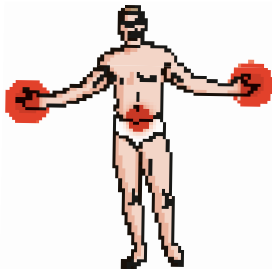
Oberflächliche Wunden der Haut und Schleimhäute, Schürfwunden, Risswunden, Scheuerstellen, Blasenbildung, Sonnenbrand



Afrikanische Teufelskralle / Harpagophytum procumbens D6

## SCHWIMMER, LÄUFER, NORDIC WALKER

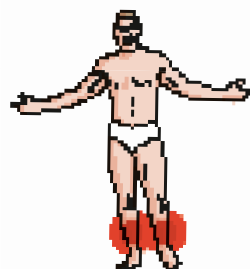
Schmerzen in den großen Gelenken



Johanniskraut / Hypericum D6

## MOUNTAINBIKER, E-BIKER

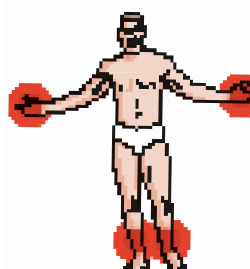
Haut- und Nervenreizungen, Taubheitsgefühl, u. a. an Steißbein, Fingerspitzen, Beckenboden



Schüßler-Salz Nr. 7 / Magnesium phosphoricum D12

## LÄUFER, FUSSBALLER, KRAFTSPORTLER

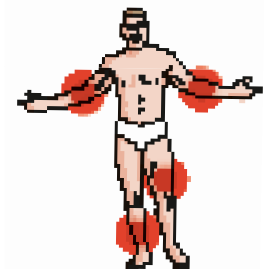
Muskelkrämpfe, besonders der Waden, Koliken



Weinraute / Ruta D12

## TENNIS-, TISCHTENNIS-, BADMINTON-, SQUASH-SPIELER, LÄUFER

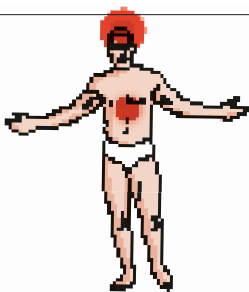
Verrenkungen, Sehnenscheidenentzündungen, Achillessehnenreizungen



Beinweil / Symphytum D6

## SKIFAHRER, KITER, INLINESKATER

Knochenschmerzen, Knochenhautentzündungen, nach Knochenbrüchen



Eisenphosphat / Ferrum phosphoricum D12

## AUSDAUERSPORTLER, EXTREMSPORTLER

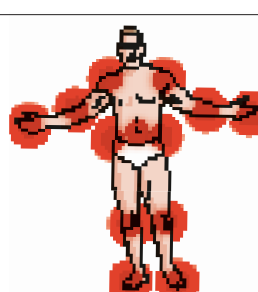
Schwäche, Erschöpfung, Infektanfälligkeit nach intensiver körperlicher Belastung



Giftsumach / Rhus toxicodendron D6

## NACH ÜBERLASTUNG

Muskel- und Gelenkschmerzen, schmerzhaftes Muskelverspannungen nach Überanstrengung, Verkühlung und Durchnässung, Zerrungen, Verrenkungen



Homöopathische Kombipräparate

## BEI AKUTEN VERLETZUNGEN UND CHRONISCHEN BESCHWERDEN IM GESAMTEN BEWEGUNGSAPPARAT

Prellungen, Verstauchungen, Sehnentzündungen und Arthrosen. Es empfehlen sich auch homöopathische Kombipräparate als Salbe oder in Tablettenform



### Tipps vom Fachmann

Der Sportwissenschaftler und Humanmediziner Klaus Gerlach arbeitet seit mehr als 30 Jahren mit homöopathischen Präparaten. Er betreut viele Spitzensportler verschiedener Disziplinen