

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6329/1270205/stern-gesund-leben-die-meisten-alternativen-heilverfahren-gegen-sucht-haben-sich-nicht-bewaehrt> abgerufen werden.

Gruener+Jahr, stern

stern GESUND LEBEN: Die meisten alternativen Heilverfahren gegen Sucht haben sich nicht bewährt

24.09.2008 - 10:00 Uhr, Gruener+Jahr, stern

Hamburg (ots) - Ernüchternde Bilanz: Viele Methoden bleiben Wirksamkeitsnachweis schuldig/ Biofeedback und Sport schneiden gut ab

Der Kampf gegen die Sucht ist für die meisten Abhängigen eine gewaltige Herausforderung: Der Verzicht erfordert oft eine enorme Willenskraft, der Entzug verursacht körperliche und psychische Qualen. Daher interessieren sich viele Betroffene für alternative Heilverfahren, die den Weg zur Abstinenz erleichtern sollen. In der aktuellen Ausgabe von stern GESUND LEBEN zieht Edzard Ernst, Professor für Komplementärmedizin an der Universität Exeter, allerdings eine ernüchternde Bilanz: Nur für zwei Behandlungsarten sei bislang ein Effekt wissenschaftlich nachgewiesen worden. So hätten vier Studien gezeigt, dass Biofeedback Drogenabhängigen den Entzug erleichtert und sie dabei unterstützt, die Kontrolle über ihre Probleme wiederzuerlangen. Auch aufgabewillige Raucher könnten die Methode als natürliches Heilmittel nutzen. Durch Biofeedback lernen Patienten, unwillkürliche Körperfunktionen wie den Herzschlag zu beeinflussen und sich so besser zu entspannen. Ebenfalls wirksam ist laut Ernst ausgiebige Bewegung. Aus elf Studien gehe hervor, dass Ex-Raucher, die regelmäßig Sport treiben, ihre Entzugssymptome besser kontrollieren können und dementsprechend größere Chancen haben, abstinent zu bleiben. Dagegen hätten Untersuchungen der beliebten Alternativverfahren Akupunktur und Hypnotherapie bislang keinen hinreichenden Wirksamkeitsnachweis in der Suchttherapie geliefert. Für die meisten anderen Methoden existierten überhaupt keine wissenschaftlichen Studien. Deshalb seien auch sie grundsätzlich kritisch einzuschätzen.

Mehr zum Thema Abhängigkeit finden Sie in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift stern GESUND LEBEN: "Volkskrankheit Sucht: Wie Sie sich und Ihre Angehörigen schützen. Wo Sie die besten Hilfsangebote finden". Das Magazin ist ab sofort im Zeitschriftenhandel zum Preis von 5,20 Euro erhältlich.

@@infblk@@

Pressekontakt:
Svenja Friedrich
stern Marktkommunikation
20444 Hamburg
Telefon +49 (0) 40 / 37 03 - 37 06
Telefax +49 (0) 40 / 37 03 - 56 83
E-Mail friedrich.svenja@stern.de
Internet www.stern.de

Originaltext:

Gruener+Jahr, stern

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6329/gruner-jahr-stern>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6329.rss2