Individualität als Ausrede: Mythos im Faktencheck

Autor: Wolfram Klatt
Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Das Konzept der Individualität als Immunisierung gegen Kritik behauptet, dass klinische Studien ungeeignet seien, weil jeder Mensch absolut einzigartig schwinge oder reagiere. Wissenschaftlich verstoßen solche Aussagen gegen das Falsifikationsprinzip. Trotz biochemischer Individualität basiert der menschliche Körper auf einer weitgehenden physiologischen Uniformität.

UNTERSUCHTE BEHAUPTUNG (FALSCH)

"Klinische Studien können alternative Heilmethoden nicht bewerten, da jeder Mensch biochemisch und energetisch völlig einzigartig ist."

Individualität als Immunisierung gegen Kritik

1. Definition und Kernbehauptung des Konzepts

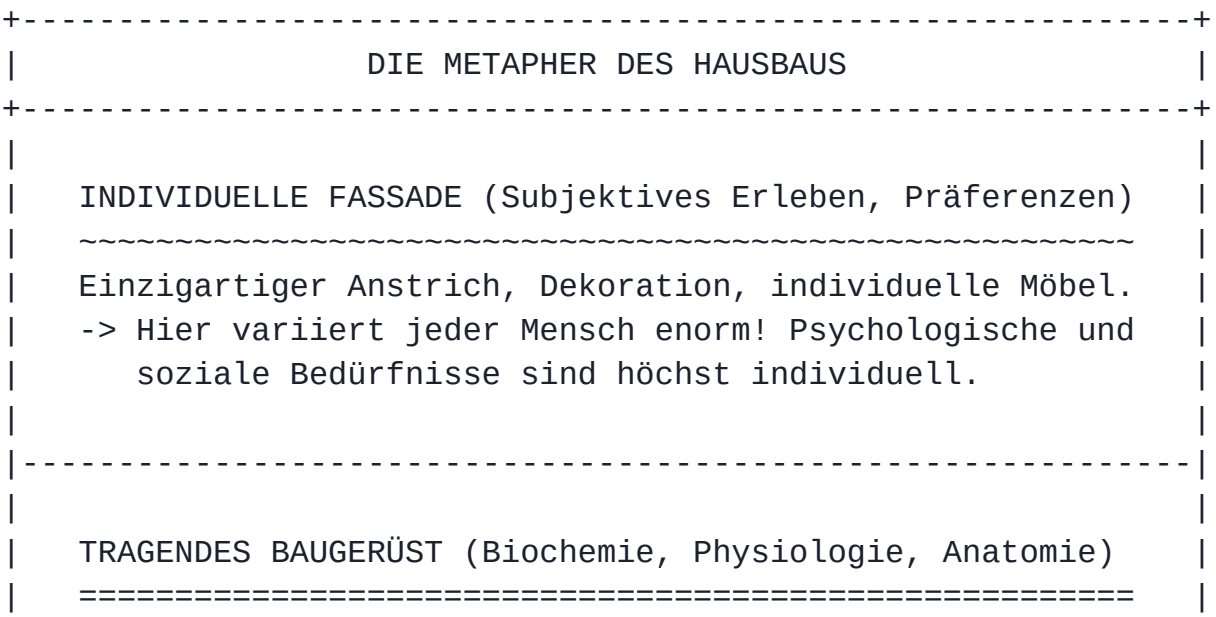
Im Bereich der Alternativmedizin, bei verschiedenen komplementären Heilweisen und in vielen nicht-evidenzbasierten Gesundheitsangeboten wird oft ein Argumentationsmuster angetroffen,

das auf den ersten Blick sehr einleuchtend wirkt: das Konzept der weitreichenden, radikalen Individualität. Dieses Konzept wird häufig herangezogen, um zu erklären, warum wissenschaftliche Standards und Studien auf bestimmte Methoden nicht anwendbar seien. Die Kernbehauptung lautet sinngemäß: Negative Ergebnisse aus klinischen Studien, groß angelegte Meta-Analysen und das Fehlen biochemischer Plausibilität sind nicht aussagekräftig, da jeder Mensch völlig einzigartig sei und völlig unterschiedlich auf Behandlungen reagiere.

Diese Argumentationsfigur postuliert, dass standardisierte wissenschaftliche Verfahren – insbesondere die randomisierte kontrollierte Studie (RCT), die als Goldstandard der medizinischen Erkenntnisgewinnung gilt – prinzipiell ungeeignet seien, um die Wirksamkeit bestimmter Therapien zu erfassen. Die Begründung lautet, RCTs würden Menschen auf statistische Mittelwerte reduzieren und dabei die hochkomplexe, einzigartige physische, psychische und teils als „energetisch“ beschriebene Signatur des Einzelnen ignorieren.

Wenn also eine Studie nachweist, dass bestimmte alternativmedizinische Präparate oder Verfahren nicht besser wirken als ein Placebo, dann beweist dies aus Sicht der Befürworter nicht die Unwirksamkeit der Methode. Es wird vielmehr so gedeutet, dass die Methode nicht in das standardisierte Raster der evidenzbasierten Medizin passt. Die persönliche Einzelerfahrung (N=1) wird dabei häufig über systematisch erhobene Daten gestellt. Was dem Individuum gefühlt hilft, so die Annahme, entzieht sich per Definition der statistischen Überprüfbarkeit.

Die Metapher des Hausbaus Um dieses Missverständnis greifbarer zu machen, hilft die Metapher eines Hauses. Wir betrachten dabei die Differenzierung zwischen dem, was uns individuell macht, und dem, was uns biologisch vereint:



```
|   Fundament, Statik, Wasserleitungen, Elektrizität.          |
|   -> Hier gelten für alle dieselben physikalischen und       |
|      biologischen Gesetze! Organe und Zellfunktionen         |
|      arbeiten bei allen Menschen nach dem gleichen Prinzip.  |
|                                                              |
+--------------------------------------------------------------+
```

Wenn ein Medikament (in dieser Metapher: der Statiker) ansetzt, tut es dies an den tragenden Wänden des Baugerüsts. Es ist für die grundlegende Statik unerheblich, in welcher Farbe die Fassade gestrichen ist. Die Medizin respektiert die individuelle Fassade voll und ganz, prüft aber die Wirksamkeit an den universellen Baugesetzen.

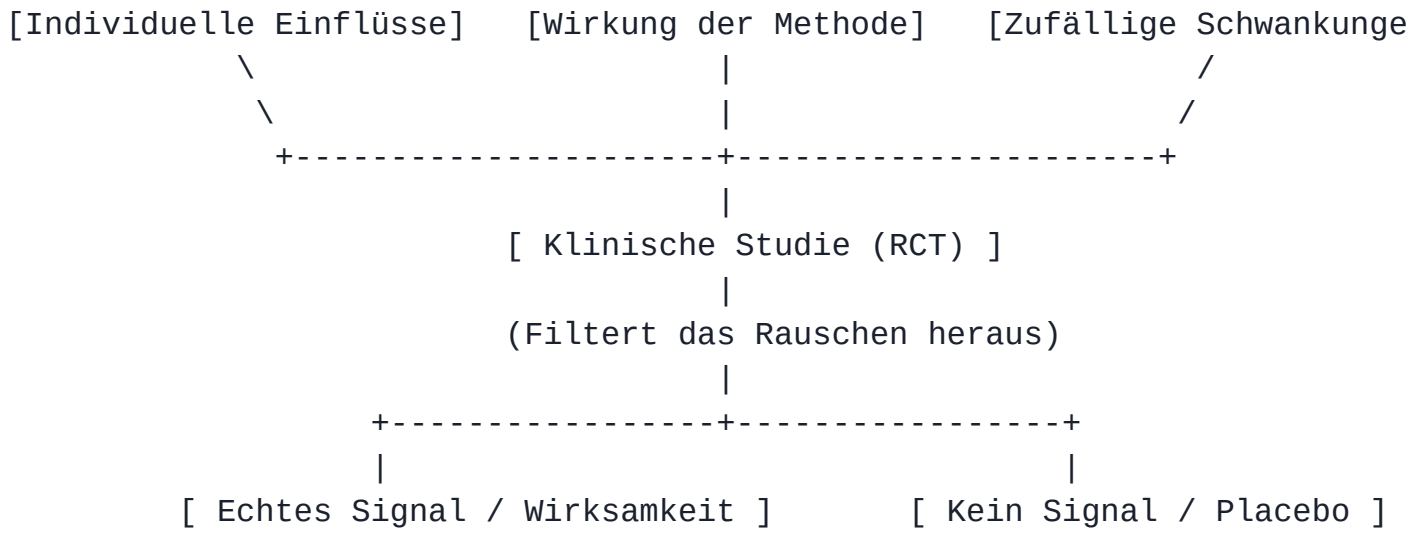
2. Der naturwissenschaftliche Realitätscheck (Dekonstruktion)

Aus Sicht der Wissenschaftstheorie stellt das Argument der absoluten Individualität oft einen Zirkelschluss dar und berührt ein zentrales Problem, das der Philosoph Karl Popper als fehlende "Falsifizierbarkeit" bezeichnet hat. Eine Theorie, die jeden möglichen negativen Befund (z.B. "Die Therapie wirkt in der Studie nicht") im Vorfeld wegerklärt ("Die Studie war nicht individuell genug"), entzieht sich dem wissenschaftlichen Diskurs. Sie ist methodisch nicht überprüfbar, da kein denkbares Ergebnis jemals aufzeigen könnte, dass die Grundannahme falsch ist. Eine solche Theorie schützt sich selbst durch vollständige Immunisierung gegen jegliche Kritik.

Der Realitätscheck beginnt bei einer nüchternen Betrachtung der menschlichen Biologie. Es ist unbestritten, dass wir genetisch und epigenetisch einzigartig sind. Jeder Mensch besitzt einen eigenen genetischen Fingerabdruck und eine eigene Stoffwechselrate. Diese Form der Individualität existiert jedoch auf dem Fundament einer geradezu unfassbaren biochemischen und physiologischen Uniformität. Der Citratzyklus zur zellulären Energiegewinnung, die Transkription von DNA in RNA, der pH-Wert des Blutes (der extrem eng zwischen 7,35 und 7,45 reguliert wird) oder die Funktion von Ionenkanälen in Nervenzellen – all diese grundlegenden Mechanismen des Lebens sind bei allen Menschen (und weit darüber hinaus bei anderen Säugetieren) identisch strukturiert. Wenn ein Herzmedikament bestimmte Rezeptoren blockiert, dann tut es das weltweit bei unterschiedlichen Menschen, weil die Proteinstruktur des Rezeptors evolutionär hochkonserviert und stabil ist.

Klinische Studien ignorieren diese Individualität keineswegs, sie strukturieren und ordnen sie vielmehr. Die statistische Methodik nutzt Werkzeuge wie die Standardabweichung und

Konfidenzintervalle, um die natürliche Streuung individueller Reaktionen präzise abzubilden. Wenn eine Therapie eine nachweisbare pharmakologische oder physikalische Wirkung hat, dann hebt sich dieses „Signal“ in einer ausreichend großen Gruppe von Patienten deutlich vom „Rauschen“ der individuellen Variationen ab.



Zeigt eine Methode im statistischen Mittel lediglich Wirkungen, die exakt auf dem Niveau der spontanen Besserung (Spontanremission) oder des Placeboeffekts liegen, spricht dies gegen eine spezifische Wirksamkeit der Maßnahme an sich. Eine dennoch gefühlte individuelle Wirkung lässt sich in solchen Fällen oft durch psychologische Mechanismen, den natürlichen Krankheitsverlauf (Regression zur Mitte) oder kognitive Verzerrungen erklären. Die Wissenschaft nivelliert also nicht die Individualität, sie schafft vielmehr eine methodische Klarheit, um Selbsttäuschung herauszufiltern.

3. Historischer Ursprung: Wie der Mythos entstand

Die Wurzeln dieses Gedankengangs reichen tief in die Medizingeschichte zurück, in Epochen, lange bevor sich die evidenzbasierte Medizin etablieren konnte. Ein wesentlicher Ursprung liegt im Vitalismus des 18. und 19. Jahrhunderts. Der Vitalismus ging davon aus, dass Lebewesen durch eine immaterielle „Lebenskraft“ (Vis vitalis) beseelt seien, die sich rein chemischen und physikalischen Gesetzen entziehe. Da diese angenommene Kraft bei jedem Menschen einzigartig sein sollte, müsse auch jede Krankheit und jede Heilung gänzlich individuell betrachtet werden. Angesichts der damaligen begrenzten naturwissenschaftlichen Erkenntnisse war dies ein durchaus logisches Erklärungsmodell.

Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, systematisierte diesen Gedanken zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Für ihn existierten keine allgemeinen, von Erregern verursachten Krankheitsentitäten, sondern ausschließlich individuelle Symptomenkomplexe. Die Gabe des homöopathischen Mittels musste an die exakte, subjektive Konstitution des Patienten angepasst werden. Wenn ein Mittel bei mehreren Patienten mit ähnlichen Symptomen nicht half, so die Logik, lag es nicht an der Unwirksamkeit des Mittels an sich, sondern daran, dass noch nicht das exakt passende „Simillimum“ für die feinen Nuancen des jeweiligen Falles gefunden wurde.

In den 1950er Jahren prägte der amerikanische Biochemiker Roger J. Williams den Begriff der „biochemischen Individualität“. Er wies in fundierten Arbeiten darauf hin, dass der Bedarf an bestimmten Nährstoffen oder die Enzymaktivität von Mensch zu Mensch aufgrund genetischer Varianzen leicht variieren kann. Obwohl Williams ein seriöser Wissenschaftler war und seine Erkenntnisse im Rahmen der normalen physiologischen Streubreite wertvoll sind, wurde sein Konzept im Laufe der Zeit in Teilen der orthomolekularen Medizin und später in der New-Age-Bewegung oftmals missverstanden. Es diente zunehmend als Begründung für unstandardisierte Verfahren und die Ablehnung allgemeingültiger medizinischer Leitlinien, was von Williams selbst so nie intendiert war.

4. Intuitive Plausibilität: Warum es so einleuchtend klingt

Warum ist das Argument der absoluten Individualität so erfolgreich und überzeugend? Weil es zutiefst unserer alltäglichen Lebenserfahrung und unseren menschlichen Grundbedürfnissen entspricht.

Wir erleben uns ununterbrochen als einmalige Individuen. Niemand hat exakt unsere Lebenserfahrungen, unsere Erinnerungen, unsere Vorlieben. Wir stellen im Alltag fest, dass unser Partner eine bestimmte Nahrung sehr gut verträgt, während sie bei uns Unwohlsein auslöst. Wir sehen, dass ein Schmerzmittel bei einer Person gut wirkt und bei einer anderen Person keine Linderung verursacht oder müde macht. Aus dieser nachvollziehbaren Alltagserfahrung ziehen wir den heuristisch verständlichen, aber wissenschaftlich nicht immer korrekten Schluss, dass allgemeingültige medizinische Aussagen generell fehlerhaft seien.

Hinzu kommt eine starke psychologische Komponente: das tiefgreifende Bedürfnis nach Anerkennung, Bedeutung und dem Gesehen-Werden. Das moderne, hochspezialisierte Gesundheitssystem mit seiner Apparatemedizin, den strukturell bedingten knappen Zeittakten und den standardisierten Behandlungsabläufen vermittelt Patienten oft das unschöne Gefühl, auf

eine Diagnose reduziert zu werden (z.B. "Fallnummer 402 mit ICD-10 Code").

Wenn nun ein Behandler abseits dieses Systems versichert: „Wir betrachten hier nicht nur standardisierte Studien, denn diese erfassen gar nicht, wie komplex und sensibel Ihr System ist; ich sehe Sie hier völlig individuell in Ihrer Gesamtheit“, dann wirkt das ausgesprochen validierend und tröstlich. Das Argument der radikalen Individualität liefert Betroffenen eine würdevolle Erklärung, warum die reguläre Medizin ihnen bisher vielleicht nicht helfen konnte, und gibt ihnen gleichzeitig das Gefühl, in ihrer Einzigartigkeit ernst genommen zu werden.

5. Missverständnisse und Zweckentfremdung echter Wissenschaft

Eine besondere Herausforderung für das Verständnis entsteht, wenn aktuelle Erkenntnisse der modernen Spitzenforschung aus dem Kontext gelöst und uminterpretiert werden, um alternativen Praktiken eine scheinbar naturwissenschaftliche Basis zu verleihen.

Die *Personalisierte Medizin* (oder Präzisionsmedizin) ist ein realer, faszinierender und hochkomplexer Zweig der modernen Medizin, besonders in der Onkologie und Pharmakogenomik. Hier wird beispielsweise die DNA eines Tumors sequenziert, um exakt herauszufinden, welche spezifische genetische Mutation sein Wachstum antreibt. Daraufhin wird ein maßgeschneidertes Medikament verabreicht, das genau diese Mutation adressiert. Das ist hochgradig individuell – aber es basiert auf solider Molekularbiologie, validierten Datensätzen und strengen klinischen Studien, die eindeutig belegen, dass Patienten mit exakt dieser messbaren Mutation messbar von dieser Behandlung profitieren.

In manchen Teilen der nicht-evidenzbasierten Gesundheitsbranche wird dieses seriöse Konzept adaptiert. Es ist dann die Rede von „individuellen Frequenztherapien“, „personalisierten epigenetischen Anpassungen“ oder Ernährungsplänen auf Basis der Blutgruppe. Hier wird behauptet, man könne die Individualität auf Ebenen messen, die der orthodoxen Wissenschaft verborgen blieben (beispielsweise durch Bioresonanz oder das Auspendeln von Substanzen).

Der gravierende Unterschied ist jedoch: Während die evidenzbasierte Präzisionsmedizin objektiv überprüfbare, harte Biomarker nutzt, basieren andere Angebote auf Parametern, die sich der wissenschaftlichen Falsifikation entziehen (wie "energetische Dysbalancen" oder unspezifische Unverträglichkeiten). Diese dienen oft primär dazu, dem Anwender ein hochgradig unstandardisiertes Verfahren als exklusiv und maßgeschneidert zu vermitteln, auch wenn ein

spezifischer Nutzen objektiv nicht belegt ist.

6. Konkrete Risiken und finanzielle Belastungen

Die Überbetonung der Individualität als Mittel zur Ablehnung wissenschaftlicher Erkenntnisse ist nicht nur ein philosophisches Thema. Es birgt sehr reale gesundheitliche Risiken für Betroffene und kann zu erheblichen finanziellen Belastungen führen.

Gesundheitliche Risiken: Wenn Menschen verinnerlichen, dass wissenschaftlich validierte Standardtherapien für sie als "einzigartiges Individuum" ohnehin nicht passend seien, wächst die Tendenz, diese lebenswichtigen Behandlungen abzulehnen. Dies geschieht tragischerweise oft in vulnerablen Phasen schwerer Erkrankungen. Anstatt sich Therapien zu unterziehen, deren Wirksamkeit sorgfältig belegt ist, vertrauen manche Patienten auf „individuell ausgetestete“ Alternativen. Wenn hierdurch wertvolle Zeit für wirksame Interventionen verstreicht, kann das dramatische Konsequenzen haben. Die gedankliche Immunisierung gegen wissenschaftliche Kritik wird hier zur realen Immunisierung gegen eine valide Heilungschance.

Finanzielle Aspekte und Abhängigkeiten: Auch aus ökonomischer Perspektive betrachtet, ist das Konstrukt der radikalen Individualität oft vorteilhaft für Anbieter. Es bietet eine sehr gute Argumentationsgrundlage bei ausbleibendem Behandlungserfolg. Wenn eine konventionelle Therapie nicht anschlägt, wird nach neuen medizinischen Wegen gesucht. Wenn jedoch ein „energetisch auf die Seelenschwingung abgestimmtes Programm“ nicht wirkt, wird selten die Methode an sich hinterfragt.

Erklärungen sind in diesem Denksystem stets verfügbar: „Ihr Körper benötigt noch Zeit für die Umstellung“, „Ihre individuelle Reaktion erfordert eine subtile Anpassung der Dosis“, oder das häufig vorgebrachte Argument: „Die Erstverschlimmerung Ihrer Symptome zeigt, dass Ihr System reagiert.“ Dies kann unbeabsichtigt zu einer Bindung des Patienten führen. Da die Therapie stets weiter individualisiert werden muss, bedarf es endloser Folgekonsultationen und ständiger Nachtestungen, die in der Regel privat zu finanzieren sind. Der ausbleibende Erfolg wird als Teil der Komplexität des Patienten umgedeutet.

7. Empathie & Respekt: Wirkliche Auswege und eine gute Medizin

In der Auseinandersetzung mit Menschen, die stark auf solche individualisierten, aber nicht-evidenzbasierten Erklärungsmodelle vertrauen, ist elitäre Zurechtweisung oder ein respektloser Umgangston absolut unangebracht und kontraproduktiv. Echtes Verständnis und Empathie für den Ursprung dieses Bedürfnisses sind der einzig sinnvolle Weg.

Menschen wenden sich solchen Konzepten nicht aus mangelnder Bildung oder Naivität zu. Häufig resultiert dieser Weg aus einem langen Leidensdruck, tiefer Sorge und manchmal auch aus Enttäuschungen im regulären Gesundheitssystem. Es betrifft oft Patienten mit chronischen, schmerzhaften oder schwer diagnostizierbaren Krankheitsbildern (wie dem Reizdarmsyndrom, Endometriose, chronischen Schmerzsyndromen oder Erschöpfungssyndromen), bei denen die konventionelle Medizin nur langsam Fortschritte erzielt. Wenn Betroffene über Jahre hinweg wenig Linderung erfahren und vielleicht das Gefühl haben, dass ihre Leiden von Behandlern abgetan werden („Ihre Blutwerte sind alle in Ordnung“), fühlen sie sich oft allein gelassen. Die Zuwendung zur Alternativmedizin ist hier oft ein legitimer, verständlicher Versuch, Validierung und Hilfe zu finden.

Der wirkliche Ausweg aus diesem Dilemma besteht nicht darin, den Wunsch nach Individualität abzuwerten, sondern eine evidenzbasierte Medizin zu fördern, die sich auf ihre zwischenmenschlichen Kernkompetenzen besinnt – die Heilkunst ("the art of medicine").

Es ist völlig richtig: Biologisch und pharmakologisch funktionieren wir Menschen nach den gleichen Prinzipien. Aber unser individuelles psychologisches *Erleben* von Krankheit (das Kranksein, englisch: "illness") unterscheidet sich fundamental von der reinen körperlichen Dysfunktion (der Krankheit, englisch: "disease").

Ein modernes, empathisches Gesundheitssystem respektiert die biopsychosoziale Individualität des Patienten tief, *ohne* dabei die wissenschaftlichen Fundamente zu verlassen. Das bedeutet im klinischen Alltag: Aktiv und zugewandt zuhören. Den biographischen und sozialen Hintergrund der Erkrankung verstehen. Die Sorgen der Patienten uneingeschränkt ernst nehmen. Auch Kontext-Effekte (häufig als Placebo-Effekt summiert), die durch intensive Zuwendung, Empathie und Hoffnung ausgelöst werden, sind eine messbare, neurobiologische Realität. Sie können und sollen ethisch einwandfrei genutzt werden, etwa durch eine positive Arzt-Patienten-Kommunikation.

Die wahre Antwort auf die Suche nach individueller Behandlung ist nicht die Ablehnung der Wissenschaft, sondern der mitfühlende, evidenzbasierte Behandler, der die Fakten kennt, aber sich stets bewusst ist, dass vor ihm ein einzigartiger Mensch sitzt, dessen subjektives Leid gesehen werden muss.

Dieses Dokument ist ein offizieller Export von Gesundheitsmythen.de (COMUN e.V.). Alle Fakten und Quellenangaben sind auf der Website einsehbar.