



DOSSIER · THERAPIE

Healing Humans

Healing Humans ist ein Therapie- und Ausbildungssystem, das Alexander Eichmeier (Healing Humans GmbH, Vaterstetten) für Therapeuten, Heilpraktiker und Ärzte entwickelt hat. Es geht von der Annahme aus, dass Beschwerden so lange bestehen bleiben, wie der Funktionszustand der extrazellulären Matrix ge

1

STUDIEN
INSGESAMT

0

AM MENSCHEN

0

DAVON
KONTROLLIERT

0

AN TIEREN

0

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Healing Humans auf einen Blick

HERKUNFT:

Healing Humans ist ein Therapie- und Ausbildungssystem, das Alexander Eichmeier (Healing Humans GmbH, Vaterstetten) für Therapeuten, Heilpraktiker und Ärzte entwickelt hat.

STUDIENLAGE:

1 ausgewertete Arbeiten · 0 kontrollierte Studien am Menschen · 0 Beobachtungsstudien · 1 Übersichtsarbeiten · 0 Tierversuche · 0 Zellkulturarbeiten

HINWEISE AUS VERWANDTEN VERFAHREN:

- Die folgenden Befunde stammen aus Untersuchungen zu einzelnen Bausteinen und verwandten Verfahren, nicht aus kontrollierten Studien zu Healing Humans selbst. Lebensstil und Frailty: In der FINGER-Studie mit 1259 Teilnehmenden senkte eine zweijährige multidomäne Lebensstilintervention das Risiko für Prä-Frailty oder Frailty bis zu sieben Jahre; die Prävalenz sank von 47 % auf 42 %.
- Schmerz und Funktion: Eine Übersicht über neun randomisierte kontrollierte Studien mit 420 Teilnehmenden zu nichtspezifischem Rückenschmerz berichtet bei fünf Arbeiten eine signifikante Schmerzreduktion und Funktionsverbesserung.
- Neuropathischer Schmerz: Bei diabetischer distaler symmetrischer Polyneuropathie erlebten Behandelte ohne Störung der Feldstärke eine klinisch bedeutsame Schmerzreduktion von 30 % gegenüber Sham bei 182 Teilnehmenden.
- Schulter: Bei subakromialem Impingement-Syndrom war die gepulste elektromagnetische Feldtherapie dem Sham bei 80 Teilnehmenden in den meisten Parametern überlegen.
- Biomechanik: In der Kniearthrose-Studie verbesserten sich beide Gruppen — Widerstandstraining mit und ohne Magnetfeld — bei Schmerz und Funktion bis zur Sechsmonatsnachbeobachtung gegenüber dem Ausgangswert.

GRENZEN:

- Für Healing Humans als Gesamtverfahren liegt keine kontrollierte Prüfung am Menschen vor; die zentrale Annahme zum Funktionszustand der extrazellulären Matrix ist an Therapierten nicht untersucht.
- Zur extrazellulären Matrix als Zielgröße enthält keine der vorliegenden Arbeiten eine Untersuchung; die Übersichtsarbeit zu Knochenfrakturen kommt zu keinem einheitlichen Konsens.
- Zu Healing Humans liegen keine öffentlich erfassten Erfahrungsberichte vor; ein Muster zu Dauer, Veränderungen, unerwünschten Ereignissen oder widersprüchlichen Verläufen lässt sich nicht zeichnen.

EINORDNUNG:

Healing Humans ist ein vier Bereiche umfassendes Therapiesystem, dessen Bausteine untersucht sind, während die Prüfung des Gesamtverfahrens am Menschen am Anfang steht.

1. Was Healing Humans ist

Es geht von der Annahme aus, dass Beschwerden so lange bestehen bleiben, wie der Funktionszustand der extrazellulären Matrix gestört ist — also des Raums zwischen den Zellen, über den Nährstoffe, Botenstoffe und Abbauprodukte laufen. Eine Behandlung, die allein am Symptom ansetzt, greife nach dieser Annahme zu spät.

Gearbeitet wird in mehreren Bereichen, die als Triforce of Health zusammengefasst werden: Biomechanik mit Haltung, Faszien und Bewegungsmustern; Mindset mit psychoemotionalen Glaubenssätzen; Lebensstil und Selbstregulation mit Schlaf, Licht, Ernährung und Kälte, im System Biohacking genannt; sowie Frequenzanwendungen. Anwendungsschwerpunkt sind chronische und degenerative Beschwerdebilder. Zum Verfahren selbst liegen Anwender- und Fallberichte vor, kontrollierte Studien zum Verfahren gibt es nicht.

2. Direkte Studienlage

Die direkte Studienlage umfasst eine Arbeit, davon null am Menschen und null kontrolliert. Für Healing Humans als Gesamtverfahren existiert damit keine kontrollierte Prüfung am Menschen, und es existiert keine Arbeit, die die zentrale Annahme — den Funktionszustand der extrazellulären Matrix als entscheidende Größe — an Therapierten untersucht. Die Prüfung des Verfahrens steht damit am Anfang. Ob die beschriebenen Wirkungen bei chronischen und degenerativen Beschwerdebildern eintreten, ist eine offene und prüfbare Frage, die sich mit einem kontrollierten Design beantworten lässt.

3. Verwandte Evidenz: was Studien in dieselbe Richtung zeigen

Gibt es zu einem Verfahren wenige oder keine Studien, sagt das nichts über seine Wirkung — nur über die Forschungslage. Wir prüfen deshalb, was zu den Bausteinen des Verfahrens bekannt ist: 539 Arbeiten zu verwandten Verfahren und Mechanismen, davon 199 kontrolliert am Menschen. Die Verweise führen zur Quellenliste am Seitenende.

BELEGT

Lebensstilinterventionen sind bei gesundheitsbezogener Lebensqualität breit geprüft. In der FINGER-Studie mit 1259 Teilnehmenden im Alter von 60 bis 77 Jahren zeigte eine zweijährige multidomänen Lebensstilintervention eine Risikosenkung für Prä-Frailty oder Frailty bis zu sieben Jahre; die Prävalenz sank in der Interventionsgruppe von 47 % auf 42 % nach zwei Jahren⁷. Beide Arbeiten prüfen Lebensstilprogramme und nicht das hier beschriebene Verfahren.

PLAUSIBEL Multidomänen-Programme werden derzeit in mehreren großen Vorhaben geprüft. MET-FINGER kombiniert eine Lebensstilintervention mit Metformin bei 600 Teilnehmenden an drei Standorten ¹, die LETHE-Studie prüft ein digital gestütztes, angepasstes FINGER-Programm mit Ernährung, Bewegung, kognitivem Training, Gefäß- und Stoffwechselmanagement, sozialer Stimulation sowie Schlaf- und Stressmanagement ³, und AU-ARROW spiegelt mit 600 Teilnehmenden im Alter von 55 bis 79 Jahren Elemente von FINGER und US-POINTER ⁵. Eine systematische Übersicht identifizierte zwölf randomisierte kontrollierte Studien, die eine multidomäne Lebensstilintervention mit Arzneimitteln, Supplementen oder medizinischer Nahrung verbanden ⁴. Diese Arbeiten zeigen, dass sich mehrere Bereiche gleichzeitig prüfen lassen; Ergebnisse zum Gesamtnutzen stehen bei den laufenden Vorhaben noch aus.

BELEGT Frequenz-, Mikrostrom- und Magnetfeldanwendungen sind bei Schmerz- und Funktionsmaßen mehrfach kontrolliert untersucht. Eine systematische Übersicht über neun randomisierte kontrollierte Studien mit 420 Teilnehmenden zu nichtspezifischem Rückenschmerz berichtet, dass fünf der neun Arbeiten eine statistisch signifikante Schmerzreduktion und Funktionsverbesserung zeigten ¹². Bei diabetischer distaler symmetrischer Polyneuropathie erlebten Behandelte ohne Störung der Feldstärke eine klinisch bedeutsame Schmerzreduktion von 30 % gegenüber Sham bei 182 Teilnehmenden ⁸. Bei subakromialem Impingement-Syndrom war die gepulste elektromagnetische Feldtherapie dem Sham bei 80 Teilnehmenden in den meisten Parametern überlegen ⁹.

PLAUSIBEL Einzelne kontrollierte Arbeiten zu weiteren Beschwerdebildern zeichnen ein gemischtes Bild.

PLAUSIBEL Für die biomechanische Säule liegen Hinweise aus Bewegungsprogrammen vor. In der Kniearthrose-Studie verbesserten sich beide Gruppen — Widerstandstraining mit und ohne Magnetfeld — bei Schmerz und Funktion bis zur Sechsmonatnachsbeobachtung gegenüber dem Ausgangswert ⁶. AU-ARROW kombiniert aerobes Training, Widerstandstraining und Dehnen mit Ernährungsberatung, kognitivem Training und medizinischer Begleitung ⁵. Zur extrazellulären Matrix als Zielgröße enthält keine der vorliegenden Arbeiten eine Untersuchung.

4. Wirklogik

VERMUTUNG Der erste Schritt der Wirklogik ist die Behauptung, dass ein gestörter Funktionszustand der extrazellulären Matrix die Beschwerde unterhält. Aus dieser Annahme folgt zwingend, dass sich dieser Zustand messen lassen muss, sonst bleibt unklar, ob eine Behandlung ihn überhaupt verändert. Keine der vorliegenden Arbeiten erhebt solche Werte, weder als Bildgebung noch als Biomarker. Die Kette beginnt damit an einer Stelle, die bislang nicht geprüft ist.

VERMUTUNG Der zweite Schritt ist die Aufteilung in vier Bereiche. Jeder Bereich greift an einem Mechanismus an, der für sich untersucht ist: Bewegung und Belastung bei Arthrose ⁶, Lebensstilführung bei Frailty und Lebensqualität ^{2,7}, Kälte, Atemarbeit und Meditation bei Stress- und Kreislaufparametern ¹⁰, Frequenzanwendungen bei Schmerz und Funktion ¹². Die Wirklogik ist damit additiv aufgebaut. Ob die Kombination mehr erreicht als die Summe der einzeln geprüften Teile, ist nicht untersucht; aus Kombinationsstudien lässt sich eine Wirkung des Einzelbestandteils nicht ableiten.

VERMUTUNG Der dritte Schritt betrifft die Frequenzanwendungen. Dass gepulste Felder bei Schmerzmaßen wiederholt Vorteile gegenüber Sham zeigten ^{8,9,12}, stützt die Annahme, dass ein physikalischer Reiz am Gewebe etwas verändert. Ob dieser Reiz den Funktionszustand der extrazellulären Matrix verändert und ob daraus ein Vorteil bei degenerativen Verläufen entsteht, ist damit nicht gezeigt; die Übersichtsarbeit zu Knochenfrakturen kommt zu keinem einheitlichen Konsens ¹¹. Die entscheidende Frage bleibt, ob der Matrixzustand die gemeinsame Endstrecke ist oder ob die beobachteten Effekte unabhängige, jeweils eigene Wege nehmen.

5. Erfahrungen Therapierter (Foren und Blogs)

Erfahrungslage: Öffentliche Erfahrungsberichte zu diesem Verfahren sind noch nicht erfasst. Sobald Berichte aus Foren und Blogs vorliegen, werden sie hier nach Anlass, Ergebnis, Dauer und unerwünschten Ereignissen ausgewertet.

Zu Healing Humans liegen keine öffentlich erfassten Erfahrungsberichte vor. Die Beschreibung nennt Anwender- und Fallberichte, ohne dass diese als geordneter Datensatz zugänglich wären. Damit lässt sich kein Muster zu Behandlungsdauer, Veränderungen einzelner Beschwerden, unerwünschten Ereignissen oder widersprüchlichen Verläufen zeichnen.

Was fehlt, ist eine geregelte Erfassung: wie lange behandelt wird, welche Beschwerden sich ändern, welche unverändert bleiben und welche unerwünschten Ereignisse auftreten. Eine solche Erfassung wäre die Voraussetzung, um Erfahrung von Erwartung zu trennen. Solange sie fehlt, bleibt die Erfahrungslage eine offene Frage und nicht ein Beleg in die eine oder andere Richtung.

6. Plausibilitätsprofil (FAIR)

Plausibilität: gering — 5 von 15 Punkten

Das Profil ist kein Wirksamkeitsnachweis. Es beantwortet eine andere Frage:

KANN ES SEIN, DASS DAS VERFAHREN ETWAS BRINGT, AUCH WENN STUDIEN DAZU FEHLEN?

Fünf Dimensionen, je 0 bis 3 Punkte, jede mit Begründung. Es wird neu berechnet, sobald neue Arbeiten oder Berichte hinzukommen.

Stand: 23.09.2026 · direkte Arbeiten am Menschen: 0 · verwandte Arbeiten: 539 · Erfahrungsberichte: 0

DIMENSION	PUNKTE	BEGRÜNDUNG
Direkte Studien zum Verfahren	○○○ 0/3	Zum Verfahren selbst liegt keine Arbeit am Menschen und keine kontrollierte Untersuchung vor.
Verwandte Evidenz	●●○ 2/3	Zu den einzelnen Bausteinen liegen 539 Arbeiten vor, davon 199 kontrolliert am Menschen, ohne dass das Gesamtverfahren geprüft wäre.
Wirklogik gegen bekannte Studien	●●○ 2/3	Die vier Bereiche stützen sich auf jeweils untersuchte Mechanismen, während der Zusammenhang über die extrazelluläre Matrix nicht geprüft ist.
Erfahrungslage Therapierter	○○○ 0/3	Es liegen keine öffentlich erfassten Erfahrungsberichte vor.
Sicherheit und Verträglichkeit	●○○ 1/3	Zu unerwünschten Ereignissen des Verfahrens ist nichts berichtet; die verwandten Anwendungen werden in den vorliegenden Arbeiten überwiegend

7. Aufruf: Wer prüft das?

Die offene Frage würde eine randomisierte kontrollierte Studie klären, die Healing Humans als Gesamtverfahren gegen eine übliche Versorgung oder eine Wartelistengruppe stellt. Als Teilnehmende kämen Menschen mit chronischen oder degenerativen Beschwerdebildern infrage, wie sie den Anwendungsschwerpunkt bilden. Gemessen werden müssten erstens Parameter, die den Funktionszustand der extrazellulären Matrix abbilden, zweitens Schmerz und körperliche Funktion, drittens gesundheitsbezogene Lebensqualität und viertens unerwünschte Ereignisse. Die Beobachtungsdauer sollte mindestens sechs Monate betragen und eine Nachbeobachtung einschließen, wie sie in vergleichbaren Lebensstilstudien bis zu sieben Jahre reicht ⁷. Zusätzlich wäre eine Zerlegungsstudie sinnvoll, die die vier Bereiche einzeln und in Kombination prüft, damit sich der Beitrag der Frequenzanwendungen von dem der Bewegung, des Lebensstils und der Mindset-Arbeit trennen lässt.

Innovation hat selten Studien — die Lehrmeinung sagt dann „das geht nicht“. Wir sagen: Das ist eine offene Frage, und hier steht, wie man sie beantwortet. Hochschulen, Ausbildungsinstitute und Praxen, die dieses Verfahren untersuchen oder untersucht haben, können ihre Arbeit über info@ih-research.com einreichen; wir nehmen sie in die Studienlage auf und aktualisieren das Profil.

8. Resümee

PLAUSIBEL Für die einzelnen Bausteine gilt: Lebensstilinterventionen sind bei gesundheitsbezogener Lebensqualität breit geprüft; die FINGER-Studie mit 1259 Teilnehmenden zeigte eine Risikosenkung für Prä-Frailty oder Frailty bis zu sieben Jahre, mit einem Rückgang der Prävalenz von 47 % auf 42 % nach zwei Jahren. In Studien zu Frequenz-, Mikrostrom- und Magnetfeldanwendungen bei Schmerz- und Funktionsmaßen zeigten bei nichtspezifischem Rückenschmerz fünf von neun randomisierten kontrollierten Studien mit 420 Teilnehmenden eine signifikante Schmerzreduktion und Funktionsverbesserung, bei diabetischer distaler symmetrischer Polyneuropathie trat bei 182 Teilnehmenden eine klinisch bedeutsame Schmerzreduktion von 30 % gegenüber Sham auf. Diese Ergebnisse stammen aus Untersuchungen zu diesen Anwendungen und nicht aus kontrollierten Studien zum Verfahren selbst; beide Bereiche sind Bausteine des Verfahrens, nicht das Verfahren selbst.

PLAUSIBEL Multidomänen-Programme werden derzeit in mehreren großen Vorhaben geprüft — MET-FINGER mit 600 Teilnehmenden an drei Standorten, LETHE mit einem digital gestützten, angepassten FINGER-Programm und AU-ARROW mit 600 Teilnehmenden im Alter von 55 bis 79 Jahren; eine systematische Übersicht identifizierte zwölf randomisierte kontrollierte Studien, die eine multidomäne Lebensstilintervention mit Arzneimitteln, Supplementen oder medizinischer Nahrung verbanden. **Vermutung:** Die vier Bereiche greifen jeweils an einem für sich untersuchten Mechanismus an, sodass die Wirklogik additiv aufgebaut ist; ob die Kombination mehr erreicht als die Summe der einzeln geprüften Teile, ist nicht untersucht.

9. Was offen ist

- Lässt sich der Funktionszustand der extrazellulären Matrix bei chronischen Beschwerden messen, und verändert er sich unter der Behandlung?
- Erreicht das Gesamtverfahren mehr als seine vier Bereiche, wenn diese einzeln geprüft werden?
- Welchen Anteil am Ergebnis haben die Frequenzanwendungen, wenn Schmerzreduktion auch ohne sie erreicht wird?
- Unterscheiden sich die Verläufe unter Healing Humans von denen unter üblicher Versorgung bei chronischen und degenerativen Beschwerdebildern?
- Welche unerwünschten Ereignisse treten unter der Behandlung auf?

Quellen

1

A multimodal precision-prevention approach combining lifestyle intervention with metformin repurposing to prevent cognitive impairment and disability: the MET-FINGER randomised controlled trial protocol
Barbera M, Lehtisalo J, Perera D, Aspö M, Cross M, De Jager Loots CA et al. · 2024

2

Lifestyle interventions improving health-related quality of life: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials
Amiri S, Mahmood N, Junaidi S, Khan MA · 2024

3

A digitally supported multimodal lifestyle program to promote brain health among older adults (the LETHE randomized controlled feasibility trial): study design, progress, and first results
Rosenberg A, Untersteiner H, Guazzarini AG, Bödenier M, Bruinsma J, Buchgraber-Schnalzer B et al. · 2024

4

Risk reduction and precision prevention across the Alzheimer's disease continuum: a systematic review of clinical trials combining multidomain lifestyle interventions and pharmacological or nutraceutical approaches
Bereczki E, Mangialasche F, Barbera M, Padilla P, Hara Y, Fillit H et al. · 2025

5

The AUstralian multidomain Approach to Reduce dementia Risk by prOtecting brain health With lifestyle intervention study (AU-ARROW): A study protocol for a single-blind, multi-site, randomized controlled trial
Gardener SL, Fuller SJ, Naismith SL, Baker L, Kivipelto M, Villemagne VL et al. · 2024

6

Effects of the combination of pulsed electromagnetic field with progressive resistance exercise on knee osteoarthritis: A randomized controlled trial
Yabroudi MA, Aldardour A, Nawasreh ZH, Obaidat SM, Altubasi IM, Bashaireh K · 2024

7

Short- and Long-Term Effect of Multidomain Lifestyle Intervention on Frailty: Post Hoc Analysis of an RCT
Pöyhönen J, Roitto HM, Lehtisalo J, Levälahti E, Strandberg T, Kivipelto M et al. · 2025

8

Assessing the Effects of Pulsed Electromagnetic Therapy on Painful Diabetic Distal Symmetric Peripheral Neuropathy: A Double-Blind Randomized Controlled Trial
Tassone EE, Page JC, Slepien MJ · 2025

9

Effectiveness of Pulse Electromagnetic Field Therapy in Patients With Subacromial Impingement Syndrome: A Double-Blind Randomized Sham Controlled Study
Kandemir O, Adar S, Dündar Ü, Toktaş H, Yeşil H, Eroğlu S et al. · 2024

10

The effectiveness of the Wim Hof method on cardiac autonomic function, blood pressure, arterial compliance, and different psychological parameters
Ketelhut S, Querciagrossa D, Bisang X, Metry X, Bortler E, Nigg CR · 2023

11

Effects of pulsed electromagnetic fields on bone fractures: a systematic review update
Picelli A, Di Censo R, Tomasello S, Scaturro D, Letizia Mauro G, Smania N et al. · 2024

12

Efficacy of pulsed electromagnetic field therapy on pain and physical function in patients with non-specific low back pain: a systematic review
Kull P, Keilani M, Remer F, Crevenna R · 2025

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/healing-humans/ · Stand 2026-10-15