

NATUR UND MEDIZIN

MITGLIEDERZEITSCHRIFT DER FÖRDERGEMEINSCHAFT DER CARSTENS-STIFTUNG

gegründet 1983



+ KoKo 70 Stomatitis

für Mitglieder kostenlos

Nr. 3 • Mai/Juni 2011

Editorial

Erfahrungsheilkunde und moderne Wissenschaft sollen sich sinnvoll ergänzen. Das ist ein Anliegen von NATUR UND MEDIZIN, der CARSTENS-STIFTUNG und von Dr. Michael Elies. Auf dem großen Gesundheitstag am 18. Juni, zum Geburtstag von Dr. Veronica Carstens, erfahren Sie, was dies für die Praxis bedeutet. **Seite 2**

Placebo und Nocebo: Die Kraft unserer Gedanken

„Das bildest Du Dir doch bloß ein“ – auch bei Krankheiten muss man sich diese Worte manchmal anhören. Und tatsächlich können schlechte Gedanken krankmachen. Wir verraten Ihnen, wie Sie die Kraft der Gedanken für sich nutzen können. **Seite 9**

Neues aus der CARSTENS-STIFTUNG

Bibliothek, Hörsaal, Forschungsreisen: Was macht eigentlich ein Professor den ganzen Tag? Diese spannende Frage beantwortet Rainer Lüdtke am Beispiel unserer Stiftungs-Professorin Prof. Dr. Claudia Witt. **Seite 20**

Rubriken

Notizen aus der Wissenschaft	19
Termine, Tipps und Kurzmeldungen	22
Leserforum	24
Leser fragen Leser	26

Heilkraft der Bienen



Laut griechischer Mythologie verdanken die Götter dem Honig ihre Unsterblichkeit. Wir lieben den goldenen Saft – weil er einfach lecker schmeckt. Aber auch bei Erkältungen leistet er uns wertvolle Dienste. Dabei besteht Honig eigentlich hauptsächlich aus Frucht- und Traubenzucker sowie Wasser. Was macht ihn eigentlich so gesund? Imkermeister Wolfgang Gleißner verrät uns allerhand Wissenswertes rund um Gewinnung, Inhaltsstoffe und Anwendung des Honigs. **Seite 4**

Hintergrund: Was uns das Blut verrät

Es liest sich fast wie ein Krimi: Was immer sich gerade im Organismus abspielt, zum Beispiel die Menge der roten und weißen Blutkörperchen, die Art und Anzahl der Abwehrzellen – das Blut als Informationsträger spiegelt den Status des Inneren. Grund genug für Karen Hoffschulte, den roten Saft genauer unter die Lupe zu nehmen. **Seite 14**



NATUR UND MEDIZIN für Kinder

Jetzt kitzelt die Sonne, die Wiesen sind grün und die Tage lang. Also nichts wie raus aus der guten Stube! Kinder lieben die Natur, gibt es dort doch so viel zu entdecken. Worauf Sie bei Ihren Ausflügen ins Grüne achten sollten und was bei kleinen Wunden und Stichen hilft, verrät Ihnen Kinderarzt Dr. Christian Lucae. **Seite 17**

Editorial

Liebe Mitglieder und Freunde,

was haben der Kirchenlieddichter Paul Gerhardt, der Schlagersänger Karel Gott und diese Mitgliederzeitschrift von NATUR UND MEDIZIN gemeinsam?

Paul Gerhardt, ein sächsischer Theologe und neben Martin Luther einer der bekanntesten Kirchenlieddichter, hatte es nicht leicht. Er lebte in der entbehrungsreichen Zeit des Dreißigjährigen Kriegs. Noch als Kind verlor er seine Eltern, auch seine Frau und vier seiner fünf Kinder starben früh. Seine Lieder erzählen von den tiefen Erfahrungen der menschlichen Existenz, in Melodien und Texten, die bis heute berühren. Von Gerhardt stammen u.a. das bekannte Weihnachtslied „Ich steh an deiner Krippen hier“ und das österliche „O Haupt voll Blut und Wunden“. Sein 1656 erschienenes Lied „Geh aus mein Herz und suche Freud“ aber erzählt von der überbordenden Fülle des Sommers, von Gottes Gaben, der Gärten Zier. In jeder Strophe lenkt Gerhardt das Augenmerk auf einen anderen Anblick: erst auf Bäume und Erde, Narzisse und Tulpe, dann auf die Vielfalt der Vogelwelt mit Taube und Nachtigall, Glucke, Storch und Schwäblein, weiter auf Bäche und Wiesen. In der vierten Strophe schließlich heißt es: „Die unverdroßne Bienenschar fliegt hin und her, sucht hier und da Ihr edle Honigspeise.“ Eine Biene besingt auch Karel Gott in seinem Schlager von der Biene Maja, die „kleine, freche, schlaue Biene Maja“, wie es im Refrain heißt. Nun erraten Sie es leicht, die Bienen und ihr Werk, speziell den Honig, wollen auch wir in dieser Mitgliederzeitschrift von NATUR UND MEDIZIN loben.

Tatsächlich gibt es wohl nur wenige in so vieler Hinsicht gesunde Nahrungsmittel, wie den Honig. Neben seinem Einsatz als Lebensmittel und Alternative zu Raffinade-Zucker verfügt Honig über ein großes Potenzial als Heilmittel, insbesondere in der Wundheilung. Neue Studien weisen auf die Heilkraft des neuseeländischen Manuka-Honigs, aber auch des medizinischen „Medi-Honeys“ hin, die eindrucksvoll belegen, dass auch bei schweren Erkrankungen die alten Heilmittel nicht vergessen werden sollten. Wenn Sie in diesem Zusammenhang einmal in unserem Sammelband „So habe ich mir geholfen“ nachschlagen, finden Sie dort Hinweise zur



Dr. Michael Elies, Vorstandsvorsitzender von
NATUR UND MEDIZIN Foto: Stefan Bayer

unterstützenden Anwendung von Honig bei Schlafstörungen (in Baldriantee), Bluthochdruck (in dem bekannten Apfelessig-Mistel-Trunk), als Alternative zu Zucker bei Zöliakie, in der Wundheilung und bei Heuschnupfen. Umso dramatischer bei all diesen positiven Wirkungen des Honigs sind die alarmierenden Berichte über das zunehmende Bienensterben, das nach Angabe der Vereinten Nationen in den USA und Europa ein Drittel der Bienenbestände betrifft. Ursache sind neben parasitären Erkrankungen (Varoa-Milben) vermutlich chemische Behandlungen des Saatguts, die Luftverschmutzung und der Klimawandel. Ich habe von meinen Patienten, die sich der Imkerei verschrieben haben, gelernt, dass die Pflege der Bienenvölker, aber auch die Honiggewinnung, großen Einsatz erfordert und Erfahrung bedarf. Bitte unterstützen Sie daher engagierte Imker wie unseren Autor!

Der Honig ist somit ein gutes Beispiel, wie sinnvoll sich Erfahrungswissen und moderne Wissenschaft ergänzen. Genau dieses breite Spektrum von Erfahrung, ärztlichem Wissen und wissenschaftlicher Studienlage wollen wir Ihnen bei NATUR UND MEDIZIN bieten – in unserer Mitgliederzeitschrift, den Patientenratgebern, aber auch auf den großen Informationsveranstaltungen. In diesem Zusammenhang möchte ich Sie ausdrücklich zum Gesundheitstag nach Bad Neuenahr einladen. Traditionell begehen wir ja dort den Geburtstag von Frau Dr. Carstens, in diesem Jahr sogar am 18. Juni, also dem Ehrenstag unserer verehrten „Chefin“. Im Sinne von Frau Dr. Carstens widmen wir dabei in diesem Jahr den alten Hausmitteln eine eigene Sprechstunde und freuen uns, hierfür Dr. med. Birgit Lochbrunner von der Hochschulambulanz Naturheilkunde des Immanuel-Krankenhauses am Wannsee in Berlin gewonnen zu haben. Daneben werden Sprechstunden zu Magen-Darm-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Mind-Body-Medizin angeboten. Ich selber freue mich schon darauf, mit Ihnen in Bad Neuenahr das Thema „Osteoporose“ zu bearbeiten. Diese Krankheit nimmt mit dem Alterungsprozess unserer Gesellschaft zu, es gibt zahlreiche unterschiedliche Empfehlungen, viele Patienten

sind verunsichert. Eine der neuen Erkenntnisse zur Osteoporose ist: Auch unsere Psyche hat einen Einfluss auf den Zustand der Knochen. Depression kann Osteoporose-Prozesse fördern. Wie entscheidend die innere Haltung, die Erwartung an eine Therapie oder ein Heilmittel grundsätzlich ist, dieser Frage geht Annette Kerckhoff in dieser Mitgliederzeitschrift nach. Mehr und mehr wird in diesem Zusammenhang der Placeboeffekt – und auch sein negatives Pendant, der Noceboeffekt – in der Medizin als eigenständiger Faktor, der über Heilung und Gesundheit entscheidet, ernstgenommen.

Paul Gerhardt war offensichtlich ein Mann, der seine Gefühle wahrnahm, der trotz deprimierender Erfahrungen die Fähigkeit behielt, zu staunen und sich an dem zu freuen, was ihn umgab, mit offenen

Augen und Ohren. In seinem Lied „Geh aus mein Herz und suche Freud“ heißt es: „Des großen Gottes großes Tun erweckt mir alle Sinnen. Ich singe mit, wenn alles singt und lasse was dem Höchsten klingt aus meinem Herzen rinnen.“

Wollen wir es ihm nachtun und die Wärme und Kraft des Sommers achtsam genießen und in uns aufnehmen!

Bis in Bad Neuenahr bleibe ich

Ihr



Dr. med. Michael Elies

DIE PASTILLEN

Von Christian Morgenstern (1871 -1914)

Palmström geht herum mit einem Kasten und verschenkt Pastillen gegen Husten, - doch dieselben sind nicht einzunehmen.

Sondern, ehe man beginnt zu prusten, muss man eine der verhassten Pasten in die Hand zu nehmen sich bequemen.

Zwischen Daumen dann und Zeigefinger hält man sie als permanente Drohung - und der Reiz im Halse wird geringer.

Nämlich, es gereicht zur mindren Frohung, wenn die bittere Pille wird verspiesen. Und so wird der Kitzel heimgewiesen.

Sie sehen, schon Christian Morgenstern kannte den so genannten Placebo-Effekt. Lesen Sie hierzu auch ab Seite 9.

Osteoporose erkennen, vorbeugen und behandeln (Ratgeber Nr. 47)

Dr. Michael Elies, Eckard Krüger und Annette Kerchhoff

lieferbar ab Ende Juni 2011



Allein in Deutschland sind etwa acht Millionen Menschen an Osteoporose erkrankt – Tendenz steigend. Insbesondere Frauen nach den Wechseljahren sind betroffen. Moderne Forschung zeigt: Osteoporose ist heute kein unausweichliches Schicksal mehr.

Dieser Ratgeber informiert Sie über die Krankheit, ihre Risikofaktoren und bewährte vorbeugende Maßnahmen. Im Krankheitsfall bietet er Ihnen verlässliche Orientierung und liefert ein ganzheitliches integratives Therapiekonzept. Werden Sie aktiv - für starke Knochen!

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 5,50 EUR (Nichtmitglieder 7,-EUR) zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von Natur und Medizin, Am Deimelsberg 36, 45276 Essen, Tel. (0201) 563 05 70.

Die Heilkraft der Bienen

Wolfgang Gleißner

Honig schmeckt lecker! Daher ist der goldene Saft auf fast jedem Frühstückstisch zu finden. Schon auf dem Weg in den Körper entfaltet er seine wohltuende Wirkung. Doch was macht Honig so besonders, und worauf sollte man achten? Der erfahrene Imker Wolfgang Gleißner plaudert für NATUR UND MEDIZIN aus dem Nähkästchen und verrät allerhand Wissenswertes rund um Honig, Pollen und Propolis.

Honig ist Nahrung; Honig ist Arznei - das ist keine neue Erkenntnis. Schon die antiken Kulturvölker sammelten den Honig aus hohlen Baumstämmen und begannen dann systematisch, Bienen zu züchten. Honig war ein kostbares Geschenk, ein Mittel für Schönheit und Gesundheit, eine Grabbeigabe für die Toten ebenso wie ein unentbehrliches Hochzeitsgeschenk. Im Buch der Sprüche empfiehlt der König Salomo (24,13): „Iss Honig, mein Sohn, denn er ist gut.“ Der persische Arzt Avicenna beschrieb den Honig als ermunternd, appetitanregend, verdauungsfördernd und gedächtnisstärkend. Hippokrates zeichnete zahlreiche Rezepte mit Honig auf, ebenso Hildegard von Bingen.

WISSENSWERTES ÜBER DEN HONIG

Unglaublich, aber wahr: Um ein 500 Gramm-Glas Honig zu füllen, fliegen die Bienen eine Strecke, die dreimal um die Erde reicht und bestäuben dabei bis zu sieben Millionen Blüten! Auch wenn es sich im ersten Moment ein wenig übertrieben anhören mag: Die Ernährung der Welt hängt an unseren Bienen. Etwa 80 Prozent der bunt blühenden Blütenpflanzen in unseren Breitengraden werden von Bienen bestäubt.

Durch den Kauf von lokalem Honig tun Sie nicht nur Ihrer Gesundheit einen Gefallen. Sie helfen damit zudem Ihrem Imker, auch künftig genügend Bienen für die Blütenpracht, die Bestäubung in der Landwirtschaft und die Fruchtbarkeit der Böden betreuen zu können. Besonders günstig ist es, wenn die Bienen in Gebieten mit möglichst abwechslungsreicher „Tracht“, also pollen- und nektarreichen Pflanzen, gehalten werden. Hiervon profitieren nicht nur die Bienen, indem sie ein ausreichendes und abwechslungsreiches Nahrungsangebot finden, auch Sie als Honigliebhaber können dadurch besonders aromatische Honige genießen. Da Honig ein Naturprodukt ist, schmeckt dieser übrigens in jedem Jahr unterschiedlich.



Eine Honigbiene saugt am Blütenkelch.

Foto: www.fotolia.de

WORAUS BESTEHT HONIG?

Naturbelassener Honig besteht hauptsächlich aus Trauben- und Fruchtzucker, beinhaltet aber außerdem über 180 verschiedene Stoffe. Hierzu zählen auch Mineralstoffe, organische Säuren, Spurenelemente, Aminosäuren, antibakterielle Wirkstoffe sowie Enzyme. Nicht umsonst werden dem Honig seit jeher gesundheitsfördernde und heilende Wirkungen zugesprochen.

WAS MACHT GUTEN HONIG AUS?

Jeder gute Honig wird früher oder später fest. Dieses so genannte Kandieren ist bei naturbelassenem Honig ein ganz normaler Vorgang, der je nach Honigsorte unterschiedlich schnell oder stark verläuft. Während

vor allem Akazien – und Waldhonige länger flüssig bleiben, werden die meisten Blütenhonige recht schnell fest.

HONIG KALTGESCHLEUDERT?

Sie alle kennen die Werbung mit dem Begriff „kaltgeschleuderter Honig“. Dieser Ausdruck suggeriert dem unwissenden Honigkunden, dass es sich beim „Kaltschleudern“ um etwas Besonderes handelt. Dem ist aber nicht so. Heute ist jeder Honig kaltgeschleudert, denn sonst würden ja die Waben schmelzen. Es gibt überhaupt keinen heißgeschleuderten Honig! Früher wurde der so genannte „Seim-Honig“ durch Auskochen der Waben gewonnen. Als dann 1865 die Honigschleuder entwickelt wurde, tauchte der Begriff „kaltgeschleudert“ auf, um den neuen Schleudertonig vom Seimhonig zu unterscheiden. Mittlerweile ist die Gewinnung von Honig durch Wärme völlig unüblich. Die Werbung mit kaltgeschleudertem Honig ist ein schlichter Marketing-Trick und ein Ärgernis für jeden ehrbaren Imker.

WIE WIRD HONIG GEWONNEN?

Bei der Entnahme der Waben aus dem Bienenstock hat der Honig eine Temperatur von 30°C. Bei dieser Temperatur ist das Schleudern optimal. Kühlt der Honig auf Umgebungstemperatur von 20°C ab, nimmt die Fließfähigkeit des Honigs deutlich ab, aber die Festigkeit der Waben ist nun verbessert.

Nun wird geschleudert: Die Waben werden in den Wabenkorb der Honigschleuder gelegt, der Korb wird gedreht und der Honig spritzt durch die Zentrifugalkraft nach außen an die Innenwand der Schleuder und fließt dort ab in einen Auffangbehälter. Dieser Vorgang stellt für die hauchfeine Struktur der Bienenwaben eine hohe mechanische Belastung dar. Man kann sich denken, dass es einen Unterschied macht, wie viele Waben jeweils geschleudert werden. So gibt es Honigschleudern, die zwischen drei und 48 (!) Waben fassen. Der Imker muss hier mit Umsicht und Gefühl arbeiten, sonst gibt es Wabenbruch. Bei 37°C verliert Bienenwachs seine Festigkeit, es ist knetbar, bei 63°C schmilzt es.

VERARBEITUNG DES HONIGS

Laut Honigverordnung dürfen dem Honig keine fremden Stoffe zugesetzt oder honigeigene entzogen werden. In der Honigverordnung finden sich qualitative Mindestanforderungen an den Honig, die aber



Der goldene Saft besitzt heilende Kräfte.

Foto: www.fotolia.de

von den Imkern, die dem Deutschen Imkerbund angeschlossen sind, noch übertroffen werden.

Entscheidend für die Qualität des Honigs ist eine schonende Behandlung von der Schleuderung bis zur Abfüllung. Dabei kommt der Honig in unveränderter Zusammensetzung und so naturbelassen ins Glas, wie er von unseren Bienen gesammelt wurde. Um dennoch einen streichfähigen Honig liefern zu können, wird der Blütenhonig nach dem Schleudern mehrmals gerührt bis er feincremig ist. So lässt er sich gut in Gläser abfüllen und bleibt lange streichfähig. Ist Waldhonig im Lagergebilde fest geworden, kann dieser im Wärmeschrank wieder verflüssigt werden. Dabei wird die Temperatur auf 40°C eingestellt. Um das Honig-Aroma bestmöglich zu erhalten, legen wir großen Wert darauf, dass der Honig nur aus frischen, unbebrüteten Waben gewonnen wird.

Wird der Honig nicht direkt vom Imker gekauft oder trägt es nicht das BIO-Siegel, so muss man aufgrund der hohen Nachfrage davon ausgehen, dass der Honig zum großen Teil aus Importen kommt. Solche Honige sind auf dem Etikett mit dem Hinweis „EU-Honig“ oder „Nicht-EU-Honig“ gekennzeichnet.

HONIG-OPTIK

Ein paar Worte noch zur „Honig-Optik“: Einige Monate nach der Ernte bilden sich häufig weiß verfärbte

Bereiche an der Oberfläche oder am Glasrand. Diese so genannte „Blütenbildung“, die vor allem bei besonders wasserarmen, lange haltbaren Honigen auftritt, stellt genau genommen ein Qualitätsmerkmal dar. Mitunter finden Sie beim Öffnen des Glases auf der Honigoberfläche kleine Luftbläschen - auch dies ist kein Qualitätsmangel. Diese entstehen beim Abfüllen des gerührten Honigs und werden zusammen mit dem Honig fest - somit ein Zeichen, dass der Honig nicht erwärmt worden ist. Auf jeden Fall sollte Ihnen beim Öffnen eines Honigglases ein angenehmer, blumiger Duft entgegenkommen. Riecht der Honig gärrig oder andersartig, geben Sie ihn zurück. Der gute Imker wird ihn sofort umtauschen, und Sie erfahren den Grund des Mangels. Wird Honig zu feucht geschleudert, kann er in Gärung geraten, er darf dann nicht mehr verzehrt werden, ist aber zur Bereitung von Honig-Met noch geeignet. Andersartiger Geruch kann aber auch andere Ursachen haben. Da die Bienen von den unterschiedlichsten Trachtpflanzen Nektar sammeln, variiert der erzeugte Honig auch in Geruch, Geschmack und Farbe. Buchweizenhonig z. B. riecht sehr streng.

DIE HEILWIRKUNG DES HONIGS

Heute kennt man mehr als 180 verschiedene Substanzen, die den Honig so besonders machen. Neben Entzündungshemmern enthält der süße Stoff auch die so genannten Inhibine, die in der Lage sind, das Wachstum von Keimen zu hemmen – also wie natürliche

Antibiotika wirken. Und so wundert es nicht, dass Honig in der Hausmedizin seit jeher eine große Rolle spielt, sei es in der Wundheilung, zur Stärkung – der Traubenzucker geht schnell in das Blut über – oder als Löffel Honig im Hustentee oder in der warmen Milch zum Schlafen.

KRAFT-PAKET HONIG

Honig ist ein wahrer Alleskönner: Er enthält Spuren von zehn verschiedenen Vitaminen, u.a. Vitamin C, B1, B2, B6; Biotin und Pantothensäure, aber auch wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. In 100 Gramm Honig sind etwa 100 Milligramm freie Aminosäuren enthalten. Sie werden im Körper für einen reibungslosen Stoffwechsel benötigt. So stärkt der goldene Saft unser Immunsystem, fördert die Verdauung und hat sogar eine herzschildende Wirkung.

Am häufigsten kommt der Honig in der Erkältungszeit zum Einsatz. Wenn es im Hals kratzt, dann lindert eine heiße Zitrone oder Tee mit Honig die Beschwerden. Verantwortlich hierfür sind die Enzyme im Honig, die die Keime abtöten. Doch wenn man von den vielen positiven Eigenschaften des Honigs profitieren möchte, sollte man einige Verhaltensweisen einhalten. So empfiehlt es sich, den Honig erst in Milch oder Tee einzurühren, wenn diese Trinktemperatur erreicht haben. Denn durch die Hitze (ca. 40 Grad sollten nicht überschritten werden) werden die wertvollen Honigenzyme zerstört, da sie sehr temperaturempfindlich sind. Empfehlenswert ist es, mehr-

Foto: www.fotolia.de

Für jedes Glas Honig fliegen die Bienen ca. 3 Millionen Blüten an.



mals am Tag eine Messerspitze voll Honig einfach im Mund zergehen zu lassen.

HONIG IN DER WUNDHEILUNG

Schon immer wurde Honig in der Wundheilung verwendet. Schon die alten Ägypter versorgten ihre verwundeten Soldaten mit Umschlägen aus Honig. Verantwortlich für die heilende Wirkung ist, dass Honig dank der Inhaltsstoffe ein breites antibakterielles Spektrum aufweist. Es schafft ein feuchtes Wundklima, wirkt abschwellend, entzündungshemmend und heilungsfördernd, hier kommen also viele günstige Eigenschaften zusammen. Altes Gewebe wird abgebaut, die Neubildung gleichzeitig gefördert. Der antibakterielle Effekt entsteht dabei einerseits durch Inhaltsstoffe wie Phenole, Flavonoide oder Aromastoffe. Andererseits – und das ist das Spannende – setzt ein im Honig enthaltenes Enzym (Glukoseoxidase) in Verbindung mit Wasser (Wundsekret) und unter Sauerstoffzufuhr (deshalb nicht bei tiefen Wunden oder unter Luftabschluss) Wasserstoffperoxid und Gluconsäure frei, zwei antibakteriell wirkende Substanzen. Wasserstoffperoxid kennen viele von Ihnen sicherlich aus der Wunddesinfektion.

HONIG WIRKT GENAUSO GUT WIE ANTIBIOTIKA

Neue Studien aus Australien und Neuseeland belegen, dass zwei australische bzw. neuseeländische Honigsorten in der Wirkung sogar chemisch-synthetischen Antibiotika vergleichbar sind, wenn es um die Behandlung von oberflächlichen Wunden und Infektionen geht. Die Studien zeigen, dass die verwendeten Honigsorten sogar erfolgreich bei Wunden mit den gefährlichen multiresistenten Wundkeimen (MRSA) eingesetzt werden konnten. Ein vielversprechendes Ergebnis – und ein Hoffnungsschimmer für alle, die unter offenen Beinen oder nicht-heilenden Wunden leiden. Eingesetzt wurden in den Studien Manukahonig und Jelly Bush-Honig, die beide aus Neuseeland und Australien stammen und von Bienen produziert werden, die sich bevorzugt von Pflanzen aus der Gattung von Teebaumgewächsen

(Leptospermum) ernähren. Im Manukahonig, der zwar kaum Glukoseoxidase enthält, wurde mittlerweile der Wirkstoff Methylglyoxal als das „antibakterielle Prinzip von Manuka-Honig“ identifiziert. Von dem Gehalt dieses Stoffes hängt die Stärke der antibakteriellen Heilkraft ab. Damit wird gerade Manukahonig zu einer ernstzunehmenden Alternative für Antibiotika in der Wund-

heilung, so z.B. bei offenen Beinen, bei geschwächten Patienten, deren Wunden sich infiziert haben, bei Dekubitus, Wundliegen oder diabetischem Fuß.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass qualitativ hochwertige Imker-Honige kleinere Wunden und Verletzungen gut heilen lassen. Wichtig ist, dass Sie hierfür Bio-Honige verwenden oder Produkte, die die Bezeichnung „Echter Deutscher Honig“ auf dem grünweißen Etikett sowie eine Prüfnummer tragen. Die Prüfung nimmt der Deut-

sche Imkerbund vor. Der Honig enthält besonders viele Enzyme und Mineralien, denn er wurde auf seiner Zusammensetzung und die schonende Herstellung geprüft.

Honig aus dem Supermarkt eignet sich jedoch nicht für die Wundheilung. Er bringt nicht genug entzündungshemmende Stoffe mit, da er meist bei der Verarbeitung stark erhitzt wird. Vorsicht: Große, offene oder eitrige Wunden gehören in ärztliche Behandlung – hier bitte nicht mit Honig experimentieren.

HONIG ALS KOSMETIK SORGT FÜR GLATTE HAUT

Viele Pflegeprodukte enthalten Honig, da seine milden Säuren positiv auf den Säureschutzmantel der Haut wirken. Zudem bindet er Feuchtigkeit in der Haut und nährt sie mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen.

Bereits die alten Römer hatten die Wirksamkeit des Bienenhonigs in der Schönheitspflege erkannt und verwendeten diesen, um beanspruchte Hautstellen zu pflegen. Immer häufiger verwenden Kosmetikfirmen eine ganz spezielle Art des Honigs, nämlich das so genannte Gelée Royale, welches so hoch konzentriert ist, dass Bienenköniginnen, die sich ausschließlich damit ernähren, ihr Gewicht innerhalb kürzester Zeit auf das 1000-fache steigern können. Produkte mit Gelée Royal bekommen Sie u.a. in der Apotheke oder im Reformhaus.

Achtung: Kein Honig für Babys

Für Säuglinge und Kleinkinder ist Honig tabu. Honig, der nicht ausreichend erhitzt wurde, kann mit einem Sporen bildenden Bakterium verunreinigt sein, dem Clostridium botulinum. Diese Erreger können mit einem selbst zubereiteten honiggesüßten Tee oder Brei in den Körper des Säuglings bzw. Kleinkindes gelangen und sich in der noch instabilen Darmflora sehr gut vermehren. Die Clostridien besiedeln den Darm, keimen aus und schütten Gifte aus, die auf die Nerven wirken und schwere Muskellähmungen auslösen können – das kann sogar lebensgefährlich sein.

Anders als Säuglinge sind ältere Kinder und Erwachsene aber durch ihre stabile Darmflora davor geschützt, dass sich Sporen bildende Clostridien in ihrem Darm ansiedeln.

GEWUSST WIE!

Wenn Ihre Lippen spröde und rissig sind, tupfen Sie etwas Honig auf Ihre Lippen und lassen Sie ihn mehrmals über den Tag verteilt etwa 10 Minuten einwirken. Die Feuchthalte- und Mineralstoffe im Honig sorgen dafür, dass die empfindlichen Stellen wieder gestärkt werden. Auch bei Zahnfleischentzündungen kann Ihnen Honig wertvolle Dienste erweisen. Einfach einen Löffel voll Honig langsam im Mund zergehen lassen - danach Zähneputzen nicht vergessen!

FÜR GESICHT UND HALS: HONIG-SAHNE-MASKE

Trockene Haut braucht viel Pflege. Diese Honig-Sahne-Maske löst alte Hautschuppen, beruhigt, glättet trockene und rissige Hautstellen.

- **Zutaten:** 3 EL Schlagsahne, 1 Eigelb, 2 EL flüssiger Honig.
- **Zubereitung:** Die ungesüßte Schlagsahne steif schlagen. Eigelb unterheben. Mit dem Honig zu einer sämigen Creme verrühren.
- **Anwendung:** Gesicht- und Halspartie gründlich reinigen. Sahne-Honig-Maske großzügig auf Gesicht und Hals auftragen. Etwa 20 Minuten einwirken lassen. Gründlich abspülen. Dann mit Feuchtigkeitscreme nachpflegen.

Sie sehen, liebe Mitglieder, die Bienen haben uns ein großes Geschenk gemacht. Wir brauchen nur zuzugreifen!

PROPOLIS – DAS BIENENHARZ

Propolis wird auch gerne Bienenharz, Kittharz oder Kittwachs genannt. Das Wort Propolis kommt aus dem Griechischen (pro – vor, für; polis – Stadt) und heißt so viel wie "vor der Stadt". Das von den Bienen selbst produzierte Harz hält Viren, Pilze und Bakterien aus dem Stock fern. Bienen sammeln Harz aus Nadelhölzern oder von Baumknospen und verstauben das harzige Wachs in ihren Pollenkörbchen. Im Stock mischen sie es mit Wachs und Blütenpollen. Damit desinfizieren sie die Innenräume ihres Stocks und dichten kleinere Ritzen ab. Propolis hat eine ausgeprägte antibiotische und auch antivirale und pilzhemmende Wirkung. Es gilt als das stärkste natürliche Antibiotikum.

Eingenommen wird es als Tinktur oder Kapseln, äußerlich angewendet als Salbe. Propolis ist unterstützend zu empfehlen bei Infektionen des Nasen-Rachen-Raumes – hier gibt es eine eindrucksvolle Studie mit 2000 Patienten aus Russland – aber auch bei grippalen Infekten, Entzündungen des Verdauungstraktes. Eingenommen werden hier üblicherweise dreimal täglich 15 Tropfen 20-prozentiger Propolislösung verdünnt in etwas Honig oder Wasser. Propolis-Produkte bekommen Sie in der Apotheke.

Unter Mitarbeit von Annette Kerckhoff und Karen Hoffschulte



Wolfgang Gleißner

Wolfgang Gleißner ist Imkermeister und bewirtschaftet in Bodenwöhr, einem schönen Erholungsort in der Oberpfalz, etwa 100 Bienenvölker. Je nach Tracht erntet er Löwenzahn-, Blüten-, Linden-, Wald- und Tannenhonig. Seit 2007 tragen seine Honige das BIO-Siegel. Neben Honig bietet er auch Propolis und Bienenwachs (BIO) zum Verkauf an. Die Mitglieder von NATUR UND MEDIZIN kennen Wolfgang Gleißner auch von der Wanderwoche, an der der Imker schon sechsmal teilgenommen hat.

Placebo und Nocebo: Die Kraft unserer Gedanken

Annette Kerckhoff

„Das ist doch nur ein Placebo-Effekt“ – diese etwas abfällig gemeinte Bemerkung will ausdrücken, dass ein Arzneimittel, eine Therapie, eine Maßnahme keine „echte“ Heilwirkung habe, sondern diese Heilwirkung lediglich auf der Einbildung beruhe. Mittlerweile jedoch weiß man, dass genau dieser Glaube, diese Erwartung einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf den Heilungsprozess hat – im guten wie im schlechten Sinne.

Der Begriff „Placebo“ stammt von dem lateinischen Verb placere – gefallen und bedeutet „ich werde gefallen“. Eigentlich war das „Placebo“ in früheren Zeiten kein Begriff der Medizin, sondern der Kirchengeschichte. Der Psalm 116,9 beginnt mit den Worten „Placebo domino in regione vivorum...“, auf deutsch „Ich werde dem Herrn gefallen im Lande der Lebenden.“ Dieser Psalm wurde im 12. Jahrhundert zu Beginn der Totenmesse von den Trauernden gesungen. Nach und nach jedoch wurde daraus ein Geschäft – und das „Placebo“ nicht mehr von trauernden Angehörigen, sondern von „Scheintrauernden“ gesungen, die dafür einen saftigen Obulus erhielten. Nach und nach wurden auch andere Lügner oder Schmeichler mit dem Placebobegriff beschrieben. Ende des 18. Jahrhunderts dann wurde das „Placebo“ auch in der Medizin für ein Scheinmedikament verwendet.

Insbesondere in der klinischen Forschung begann man, die zu prüfenden Arzneimittel – als „verum“ (wahr, echt) bezeichnet – mit den Placeboarzneimitteln zu vergleichen, Medikamenten also, die dem eigentlichen Medikament täuschend ähnlich sahen und doch keinen Wirkstoff enthielten. Das medizinische Denken des 19. und 20. Jahrhunderts, basierend auf den exakten Naturwissenschaften, ging davon aus, dass diese Mittel keinerlei Wirkung hatten und sich deshalb zum Vergleich mit dem „Verumpräparat“ bestens eigneten. Und so verwundert es nicht, dass das klinische Standardwerk Pschyrembel Placebo wie folgt definiert: „lat. placebo, ich werde gefallen; sog. Scheinmedikament; pharmakologisch unwirksame, indifferente Substanz in Medikamentenform. Verwendung: um einem subjektiven Bedürfnis nach medikamentöser Therapie zu entsprechen und im Rahmen der klinischen Erprobung neuer Medikamente (Doppelblindversuch); im weiteren Sinne jede Maßnahme ohne naturwissenschaftlichen Wirkungsnachweis, die ein besseres Befinden des Patienten bewirkt“ (Pschyrembel, 2002, S. 1317).

PLACEBO-EFFEKT WISSENSCHAFTLICH ANERKANNT

Das klingt noch ein wenig abfällig. Doch heute ist man schlauer – und weiß, welche wichtige Rolle die Erwartung an ein Heilmittel oder eine Therapie spielt. Und man weiß, welche neurophysiologischen Zusammenhänge es zwischen Emotionen, damit auch Erwartungen, und körperlicher Symptomatik gibt. „Eine starke Erwartungshaltung verändert die Gehirnchemie, Botenstoffe werden ausgeschüttet, und diese Veränderungen werden über das Nervensystem an den Körper weitergeleitet, wo sie häufig genau die gewünschten Wirkungen in Gang setzen“, so Manfred Schedlowski, der Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie und Verhaltensimmunbiologie am Universitätsklinikum Essen. Der klinische Pharmakologe Ernst Habermann unterscheidet die chemische und die psychosoziale Botschaft und stellte bereits 1996 die These auf: „Nicht nur die stoffliche, sondern auch die psychosoziale Botschaft gehorcht wohlbekanntem Regeln der Biologie.“ Habermann kritisiert auf's Schärfste die Haltung klassischer Naturwissenschaftler, die „zweite Botschaft“ nicht zu sehen: „Die Lehrbücher (des orthodoxen Wissenschaftlers) sind auf diesem Auge blind“ (Habermann, 1996, S. 180). Im gleichen Jahr veröffentlichte der amerikanische Kardiologe Herbert Benson das Buch „Heilung durch Glauben“ (Benson, 1996). Auf mehreren hundert Seiten führt er zahlreiche Beispiele an, bei denen der Glaube an eine positive Kraft, beispielsweise die Heilkraft der Arznei, klinisch messbare Effekte hatte. Dieser Glaube, so Benson, war eine Komponente im Heilungsprozess, die nicht nur ernst genommen, sondern gezielt genutzt werden sollte. Placebo-Effekte, so räumen auch moderne Wissenschaftler ein, kommen bei jedem neu auf den Markt kommenden Arzneimittel, bei berühmten Medizinerinnen oder bei dem Glauben an die Heilwirkung einer bestimmten Operationstechnik oder Therapie zum Tragen. Sie spielen also in Schul- wie in Komplementärmedizin eine ähnlich wichtige Rolle.

DIE ZERSTÖRERISCHE KRAFT DER GEDANKEN

Doch nicht nur die positive Kraft des Glaubens rückt mehr und mehr ins Zentrum der Wissenschaft. Bereits Benson ging auf den „Fluch schlechter Nachrichten“ ein.

Mittlerweile zeigen auch zahlreiche andere Fallbeobachtungen und Studien, dass die Macht des Glaubens, an dieser Stelle besser gesagt: der negativen Erwartung, auch negative Wirkungen haben kann. Worte können krank machen – so beispielsweise auch ärztliche Prognosen. Dieser so genannte Nocebo-Effekt wurde, so scheint es, noch weit mehr unterschätzt als der Placebo-Effekt. Den Nocebo-Effekt definiert R. Hahn in seinem Buchbeitrag „The Nocebo Phenomenon: Scope and Foundations“ wie folgt: „Der Nocebo-Effekt ist die Verursachung von Krankheit (oder Tod) durch die Erwartung von Krankheit (oder Tod) und durch die mit dieser Erwartung assoziierten emotionalen Status.“ Die genau Analyse der fatalen Auswirkungen, welche absichtlich oder unabsichtlich ausgesprochene Worte, negative Gefühle, Ängste und vor allem negative Erwartungshaltungen von Menschen haben, zeigt, dass sich dabei eine zerstörerische Macht entwickelt, die bis zum Tod führen kann. Ein Beispiel: Ein junger Mann nimmt an einer placebokontrollierten, randomisierten Studie zur Prüfung von Psychopharmaka teil. Im Verlauf der Studie trennt sich die Freundin des Probanden von ihm. Aus Verzweiflung schluckt er alle Tabletten, die er zuvor vom Studienleiter erhalten hatte, auf einmal. Von Stunde zu Stunde geht es ihm schlechter, bis er zusammenbricht. Im Krankenhaus schaut der behandelnde Arzt zufällig in die Studienunterlagen und stellt fest: Dieser Mann hatte keine „echten“ Psychopharmaka erhalten, er war in der Placebogruppe. Als er dies dem Patienten mitteilte, verbesserte sich dessen Zustand rapide. Nicht nur ein Einzelfall und weitverbreitet ist das Phänomen eines Nocebo-Effektes, das 79 Prozent aller Medizinstudenten bei sich beobachten: die „medical student's disease (MSD)“, auch als „Mestudentitis“ bezeichnet, bei der Auszubildende in medizinischen Lehr- oder Studiengängen Symptome oder hypochondrische Angst vor einer Krankheit bekommen, mit der sie sich gerade befassen.

KONSEQUENZEN FÜR DIE PRAXIS

Wir sehen: Unsere Erwartungen spielen eine weit größere Rolle für unseren Gesundheitszustand, den Prozess von Heilung oder Krankheit, als wir glau-

ben. Dies bedeutet gleich zweierlei: Ärzte sollten sehr viel mehr auf das achten, was sie den Patienten sagen. Und wissen, dass auch die schlechten Aussagen oder Prognosen einen Effekt haben. Anstatt Ängste zu schüren, sollten sie den Patienten aufbauen und Mut machen. Dies erfordert Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl.

Doch natürlich ist es nicht die Aufgabe der Ärzte allein, Hoffnung zu machen. Gerade ängstliche Patienten sollten sich ebenfalls klar machen, dass ihre Ängste sie krank machen können. Positiv ausgedrückt bedeutet dies aber auch, dass der Glaube, die Hoffnung auf eine Genesung oder Besserung unserem Körper die nötige Kraft schenken, sich selbst ein Stück zu heilen. Vertrauen Sie auf sich und Ihren Körper, es wird Ihnen gut tun.

Bereits 1998 berichtete Frau Dr. Carstens im Editorial von einer Studie, bei der die Hirnstrahlung bei positiven und negativen Gefühlen gemessen wurde – und die eindrucksvoll zeigte, welche Wirkung diese Gefühle hatten. Frau Dr. Carstens schrieb: „Wer von uns hätte eine solche messbare Kraft, die von unseren Gedanken ausgeht, vermutet? ... In jedem Augenblick und nicht nur wenn wir sprechen, sondern auch wenn wir „nur“ denken. Welch eine Verantwortung! Und wohin geht diese überschüssige Kraft, die weit mehr vermag als nur um den Erdball zu kreisen? In den Kosmos? Und was soll sie da? Fragen über Fragen, deren Antworten wir nur vermuten können.“

Aber eines scheint mir sicher zu sein, dass wir mit den Kräften unserer Gedanken in jedem Augenblick am Schicksal der Welt mitwirken und damit an der Zukunft von uns und unseren Kindern.“

Annette Kerckhoff, MSc



Annette Kerckhoff schreibt seit 1990 für NATUR UND MEDIZIN. In dieser Zeit hat sie eine mehrjährige Vollzeit-Heilpraktikerausbildung mit Schwerpunkt Phytotherapie und einen MSc für Gesundheitswissenschaften absolviert. Neben der Tätigkeit bei

NATUR UND MEDIZIN arbeitet sie als Gesundheits-trainerin an der CHAMP-Ambulanz der Charité in Berlin, ist freie Fachbuchautorin und nebenberufliche Lehrbeauftragte an Hochschulen in Berlin und Coburg.

Die wissenschaftliche Sicht: Interview mit Rainer Lüdtkke

1. Heute wird der Placebo-Effekt als bedeutsamer Heilungs- oder Behandlungsfaktor angesehen. Welchen Einfluss hat das auf die Wissenschaft?

Vor allem wird der Placeboeffekt als solcher wieder näher untersucht. Es gab in den 1960er und -70er Jahren schon einmal eine Phase, in der man das getan hat. Danach war 20 Jahre lang Ruhe. Heutzutage ist das Placebo wieder von großem wissenschaftlichem Interesse. Man versucht zum einen, den Placeboeffekt genauer vom natürlichen Krankheitsverlauf abzugrenzen, z.B., indem man neben einer Placebogruppe auch eine unbehandelte Kontrollgruppe untersucht. Zum anderen zielen die Forscher darauf ab, die Mechanismen des Placeboeffekts genauer zu klären. Das können neurobiologische Grundlagen sein, zum Beispiel wie Placebogaben bei Schmerz- oder Parkinsonpatienten im Gehirn verarbeitet werden – oder psychologische. Eine ganz neue US-amerikanische Studie hat gerade gezeigt, dass der Placeboeffekt sogar dann eine messbare Wirkung zeigt, wenn die Probanden darüber aufgeklärt werden, dass sie ein Placebo erhalten.

Auch wenn der Placeboeffekt noch in vielen Punkten unerklärt und nebulös ist, alle Forschung zeigt, dass Placebo nichts Negatives ist, sondern etwas Positives. Es hilft den Menschen. Ärzte sollten Placebo stärker mit in die Therapie einbeziehen.

2. Gibt es auch Belege für das Gegenteil – dass also eine Placebogabe schaden kann?

Ja, in diesem Fall spricht man vom Noceboeffekt. Er beruht vermutlich darauf, dass bei den Patienten eine negative Erwartungshaltung erzeugt wird. So treten in Studien Nebenwirkungen, die eigentlich für ein ganz spezielles Medikament typisch sind, auch in der Placebogruppe gehäuft auf. In einer italienischen Studie wurde zum Beispiel 600 Asthma-Patienten ein Scheinmedikament gegeben, das aber als Asthmamedikament ausgegeben wurde. Und tatsächlich traten bei etwa jedem vierten Patienten unerwünschte Nebenwirkungen wie Husten, Jucken oder Kopfschmerzen auf.

Und niederländische Forscher haben gerade gezeigt, dass es ganz leicht ist, mit einfachen Wörtern die Effekte eines Allergietests zu manipulieren. Wird den Patienten suggeriert, sie müssten jetzt mit Schmerzen und Jucken rechnen, dann tut es das auch. Wenn dieselben Patienten bei einem zweiten Test aber erzählt bekommen, jetzt würden Jucken und Schmerzen nicht so stark sein, so empfinden sie es auch so.

3. Der Placebo-Effekt ist ja nicht nur für wissenschaftliche Studien interessant. Wo begegnet er uns im Alltag – haben Sie Beispiele?

Wir alle kennen das aus unserer Kindheit – wenn wir hingefallen sind oder uns verletzt haben. Hier hilft es meist schon, wenn „Mama pustet“. Die Hinwendung und Fürsorge der Mutter helfen oft besser, als jedes Medikament. Das Beispiel zeigt: Nicht nur die „Erwartungshaltung“ ist wichtig für den Placebo-Effekt, sondern auch die Bedeutung einer Maßnahme.

Wir alle messen einer ärztlichen Behandlung eine gewisse Bedeutung zu, die zum Teil in unserer Kultur begründet ist. Deshalb wirken Spritzen besser als Tabletten, teure Medikamente besser als günstige, große Pillen besser als kleine.

4. Welche Auswirkungen hat das Wissen von Placebo / Nocebo auf das Arzt-Patienten-Verhältnis?

Über den Arzt wird dem Patienten die Bedeutung der Behandlung vermittelt. Daher sollte das Verhältnis zwischen Arzt und Patient emphatisch, also mitfühlend sein. Ein Arzt sollte sich in die Lage des Patienten versetzen können und bis zu einem gewissen Grad mit ihm leiden. Außerdem ist wichtig, dass der Arzt dem Patienten in jeder Situation Hoffnung macht und ihm das Gefühl und die Möglichkeit einräumt, wieder Kontrolle über die Krankheit und sein Leben zu bekommen.

Rainer Lüdtkke



Herr Lüdtkke hat als Diplom-Statistiker zunächst als wissenschaftlicher Mitarbeiter an den Biometrischen Instituten der Universitäten Göttingen und Tübingen gearbeitet, bevor er im Jahr 2000 zur Karl und Veronica CARSTENS-STIFTUNG wechselte.

Er ist Koautor einer Vielzahl wissenschaftlicher Studien zu Homöopathie, Akupunktur und naturheilkundlichen Therapieverfahren sowie Mitherausgeber zweier wissenschaftlicher Zeitschriften zur Komplementärmedizin.

Passend zum Thema lautet sein Lieblingsgedicht "Die Pastillen" von Christian Morgenstern. Sie finden dies auf Seite 3.

Die psychologische Sicht: Interview mit Eckard Krüger – beratender Arzt von NATUR UND MEDIZIN

Schlechte Gedanken können krank machen. Was raten Sie Menschen, die sich ständig Sorgen um ihre Gesundheit machen?

Die erste und wichtigste Empfehlung für diese Menschen lautet, dass es vollkommen normal ist, schlechte Gedanken und Erwartungen zu haben. Sie sind nichts als Ereignisse im Feld unseres Bewusstseins, das ständig in Bewegung ist, wie unser Atem und alles was lebt. Unser Gehirn wurde über Millionen von Jahren der Evolution dazu gemacht, die Gefahr, das Ungeheure, die Abweichung von der Norm immer lauter und intensiver wahrzunehmen als das Angenehme.

Negative und positive Erwartungen und Gedanken sind beliebige Ereignisse im Feld Ihres Bewusstseins; untersuchen Sie diese durch einfache, zieloffene Betrachtung. Eine praktische Möglichkeit der Untersuchung könnte folgendermaßen aussehen: Setzen Sie sich hin, so dass Sie in einem guten Kontakt mit dem Boden und/oder dem Stuhl unter Ihnen sind; bringen Sie die Aufmerksamkeit zum Atem; der Atem ist ständig mit jedem Atemzug neu und anders; mit der Aufmerksamkeit bei den Empfindungen des Atems können Sie sich im Hier und Jetzt verorten, so als wäre der Atem der Handlauf einer Treppe oder eines Weges, den Sie nicht verlassen möchten. Der Weg ist der gegenwärtige Augenblick, von einem Moment zum nächsten. Von diesem Punkt aus beginnen Sie alle Betrachtungen und Untersuchungen Ihrer Gedanken und Erwartungen. Arbeiten Sie anschließend mit dieser Vorstellung, weil wir damit unseren Geist gut stabilisieren können: Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Berg, fest verbunden mit der Erde, mit breiter Basis aufsitzend, unbewegt und majestätisch. Über Ihnen am Himmel ziehen Wolken vorüber. Sehr verschiedene Wolken. Der Berg bleibt unbewegt, während die Wolken kommen und gehen. Unsere Erwartungen und Gedanken sind wie diese Wolken am Himmel. Wir können sie einfach betrachten wie Wolken, ihre Größe, Gestalt, Farbe usw. erkennen, ohne dass wir sie halten oder wegschieben.

Es geht darum, diese Ereignisse als solche zu betrachten, ohne sie als Auslöser für Reaktionen oder Handlungen jedweder Art zu verwenden. Die genaue und urteilsfreie Betrachtung erlaubt uns vielfach (nach etwas Übung), auch die Quellen dieser Gedanken und Erwartungen zu erkennen. Wir lernen dadurch außerdem, dass wir eine Möglichkeit der Wahl haben, auf diese Gedanken und Erwartungen zu reagieren oder sie wie die Wolken am Himmel weiterziehen zu lassen. Dadurch werden wir wesentlich freier, unser

Handlungsspielraum erweitert sich und wir leiden neben allen äußerlichen Belastungen des Lebens nicht zusätzlich unter den Belastungen, die wir uns durch unerwünschte Gedanken und Erwartungen oder durch zu vermeidenden oder zu bekämpfenden Umgang mit diesen Bewusstseinsereignissen aufbürden.

Wie können wir die Kraft des Glaubens nutzen?

Glaube ist zweifellos etwas ungeheuer Wichtiges. Dennoch: Interessanter als die "Kraft des Glaubens" finde ich die "Kraft des einzelnen Augenblicks". Mein Leben ist - egal wie begrenzt oder wie vermeintlich unbegrenzt - immer nur der eine Augenblick jetzt, dieser Augenblick, während ich diese Tasten berühre oder Sie diese Buchstaben sehen und zu Worten, die Worte zu Sätzen und diese möglicherweise zu einem Sinn zusammenfügen. Wie viele Augenblicke sind allein da hineingeflossen? Wie kann es mir gelingen, dass ich während ich schreibe oder lese auch spüre wie ich sitze, wie ich atme, wie meine Augen sich kurz schließen und wieder öffnen, wie mein Kiefer sich anspannt, meine Aufmerksamkeit immer wieder kurz von dem Gelb der Tulpen vor meinem Computer abgelenkt wird, meine Gedanken immer wieder kurz abschweifen usw.? Jeder einzelne dieser Augenblicke ist so komplex wie eine ganz Galaxie, reicher als 1000 halb bewusst gestreifte und überwiegend versäumte Stunden. "Die Kraft des Glaubens" denkt das Leben von seinem Untergang her und versucht, diesem einen Trost entgegenzusetzen. "Die Kraft des Augenblicks" versucht, gegenüber der Tiefe und dem Dimensionsreichtum eines einzelnen Moments aufzuwachen. Gelingt es mir, mich dem einzelnen Augenblick vorbehaltlos zu öffnen, berühre ich unweigerlich tiefe spirituelle Dimensionen des Lebens.

Eckard Krüger



Eckard Krüger ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Homöopathie, Naturheilverfahren und Psychosomatik. Er arbeitet als Oberarzt an der Alexander von Humboldt-Klinik in Bad Steben. Zusätzlich unterrichtet er Achtsamkeitsmeditation zu Stressbewältigung sowie Ärzte und Angehörige medizinischer Berufe in idiolektischer Gesprächsführung.

Achtsamkeit und Innehalten

Die Tasse

In einem berühmten Zen-Gleichnis besucht ein Universitätsprofessor einen japanischen Meister, um festzustellen, ob dieser ihm noch etwas beibringen könne.

Der Mönch schenkt dem Professor Tee ein, doch als die Tasse voll ist, richtet der die Kanne nicht wieder auf, sondern gießt munter weiter, bis die Tasse überläuft und sich eine heiße Lache auf dem Tisch bildet.

Der Professor springt erschrocken auf. „Es ist übervoll, mehr geht nicht hinein.“ Der Mönch aber erklärt gelassen, der Geist des Professors sei wie die Tasse - schon zu voll mit eigenen Meinungen und Spekulationen, als dass noch etwas hineinpassen könnte.



Menschen schenken einander Blumen, weil Blumen den wahren Sinn der Liebe in sich tragen. Wer versucht, eine Blume zu besitzen, wird ihre Schönheit verwelken sehen. Aber wer nur eine Blume auf einem Feld anschaut, wird sie immer behalten. Denn sie passt zum Abend, zum Sonnenuntergang, zum Geruch nach feuchter Erde und zu den Wolken am Horizont.

(Paulo Coelho 1947; Brida)



Vergiss nicht, dass jede Wolke, so schwarz wie sie ist, dem Himmel zugewandt, doch ihre Sonnenseite hat.

(Friedrich Wilhelm Weber 1813-1894)

„Wir sind nicht Menschen, die eine spirituelle Erfahrung machen. Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.“

(Teilhard de Chardin 1881-1955; französischer Jesuit)

Es ist gut, etwas Langsames zu tun, bevor man im Leben eine wichtige Entscheidung trifft.

(Paulo Coelho 1947, Auf dem Jakobsweg)

Hintergrund: Was uns das Blut verrät

Karen Hoffschulte

Unser Blut fließt in einem ständigen Kreislauf bis in die kleinsten Gefäße. Die Wege und Straßen des Kreislaufsystems sorgen dafür, dass Blut an jede Stelle des Körpers gelangt. Wussten Sie, dass jede Minute unser gesamtes Blut einmal durch unseren Kreislauf gepumpt wird? Auf diese Weise ist es ein ideales Medium für den Informations- und Stoffaustausch zwischen den einzelnen Organen und Körperteilen.

ZUSAMMENSETZUNG

Blut setzt sich aus festen und flüssigen Bestandteilen zusammen. Die festen Bestandteile sind die Blutzellen. Sie machen etwa 45 Prozent des Gesamtvolumens aus. Insgesamt gibt es drei verschiedene Blutzellen: die roten Blutkörperchen, die weißen Blutkörperchen und die Blutplättchen. In einem Mikroliter Blut – das ist etwa so viel wie das Volumen eines Stecknadelkopfes – sind bis zu fünf Millionen lebenswichtiger Blutkörperchen enthalten.

Die **roten Blutzellen** (Erythrozyten), häufig auch rote Blutkörperchen genannt, enthalten den eisenhaltigen roten Blutfarbstoff Hämoglobin, mit dessen Hilfe sie Sauerstoff von der Lunge in den gesamten Körper transportieren. In den Körpergeweben wird der Sauerstoff zur Energiegewinnung verbraucht. Übrigens: Die Lebensdauer der roten Blutkörperchen beträgt ungefähr 120 Tage. Danach sterben sie ab und werden in der Leber und der Milz abgebaut. Für Nachschub sorgen die Bildungsstätten im Knochenmark.

Bestimmt haben Sie schon etwas von der „Blutpolizei“ gehört. Gemeint sind damit die **weißen Blutkörperchen** (Leukozyten). Diese sind in weitaus geringerer Zahl enthalten als die roten Blutzellen. Sie werden unterteilt in Lymphozyten, Monozyten, Neutrophile, Eosinophile und Basophile. Die weißen Blutkörperchen sind Teil unseres Immunsystems und schützen den Körper vor Krankheitserregern und Schadstoffen. Die Leukozyten folgen dem Blutstrom und können ihn verlassen, um im Gewebe ihre Abwehrfunktion zu entfalten.

Die Thrombozyten sind kleine, scheibenförmige Plättchen. Sie sind viel kleiner als die roten und weißen Blutzellen, haben aber eine ebenso wichtige Aufgabe: Die **Blutplättchen** sorgen dafür, dass Blutungen gestoppt werden und spielen eine bedeutende Rolle bei der Blutgerinnung.

Die flüssigen Blutbestandteile bezeichnet man als Plasma. Das **Blutplasma** ist eine durchsichtige, leicht gelbliche Flüssigkeit und macht etwa 55 Pro-

zent des Blutvolumens aus. Es besteht zu 90 Prozent aus Wasser. Darin gelöst sind eine Vielzahl weiterer Substanzen wie zum Beispiel Eiweiße, Salze, Fette, Zucker, Hormone, Mineralstoffe oder Vitamine, die allesamt lebenswichtige Aufgaben haben. Das Blut kann die Transportfunktion nur im flüssigen Zustand übernehmen und genau deshalb ist das Plasma ein so wichtiger Bestandteil unseres Körpers.

AUFGABE

Das Blut wird auch als flüssiges Gewebe bezeichnet und erfüllt eine Vielzahl von lebenswichtigen Funktionen im menschlichen Körper. Zu den Aufgaben des Blutes zählen unter anderem:

- **Stofftransport:** Neben dem Transport von Sauerstoff und Nährstoffen nimmt das Blut auch Schadstoffe oder Abbauprodukte im Gewebe auf und befördert sie zu den Ausscheidungsorganen (z.B. Nieren). Das Abbauprodukt der Atmung (Kohlenstoffdioxid) wird vom Blut zu den Lungen befördert, wo es den Körper durch Ausatmen wieder verlässt. Besonders wichtig ist auch der Transport von Hormonen durch das Blut. Sie dienen als Botenstoffe, durch die wichtige Informationen im Körper übermittelt werden.
- **Wärmeregulation:** Das Blut transportiert auch Wärme. Aufgrund seiner großen Wärmekapazität kommt ihm eine große Bedeutung bei der Aufrechterhaltung der Körpertemperatur zu.
- **Pufferfunktion:** Durch das Blut wird das lebensnotwendige Säure-Basen-Gleichgewicht aufrecht erhalten, um eine Übersäuerung des Körpers zu verhindern. Der pH-Wert des Bluts muss zwischen 7,0 und 7,8 liegen.
- **Abwehrfunktion:** Vor allem die im Blut vorhandenen Leukozyten übernehmen wichtige Aufgaben des Immunsystems. Bei Verletzungen schützt die Blutgerinnung davor, dass Krankheitserreger über die Wunde in den gesamten Organismus eindringen.

DAS BLUT ALS SPIEGEL UNSERER GESUNDHEIT

Die Vielzahl an Substanzen im Blut und die unterschiedlichen Bedürfnisse der einzelnen Zellen und Organe führen dazu, dass sich die Zusammensetzung des Bluts in einem dauernd anpassungsfähigen Balancezustand befinden muss. Nur so können alle für das menschliche Leben erforderlichen chemischen Abläufe funktionieren. Es ist leicht vorstellbar, dass Veränderungen und Funktionsstörungen in den einzelnen Organen die Zusammensetzung einzelner Blutbestandteile verändern. Daher gibt die Beschaffenheit des Blutes Aufschluss über den Gesundheitszustand eines Menschen und ist bei vielen Diagnosen unerlässlich. Die Ärzte können die Informationen des Blutes mit Hilfe eines Blutbildes sichtbar machen.

DAS KLEINE BLUTBILD

Für ein so genanntes kleines Blutbild reicht schon ein kleiner Blutstropfen aus. Es eignet sich vor allem als Basisuntersuchung bei Verdacht auf Infektionen, Blutarmut oder anderen Störungen der Blutbildung. Dabei werden folgende Konzentrationen untersucht:

- **Blutzellen:**
 - Erythrozyten (Rote Blutkörperchen und ihre Vorstufe (Retikulozyten))
 - Leukozyten (Weiße Blutkörperchen)
 - Thrombozyten (Blutplättchen)
- **Hämoglobin (Blutfarbstoff)**
- **Hämatokrit (Anteil der Blutzellen am Gesamtblut)**

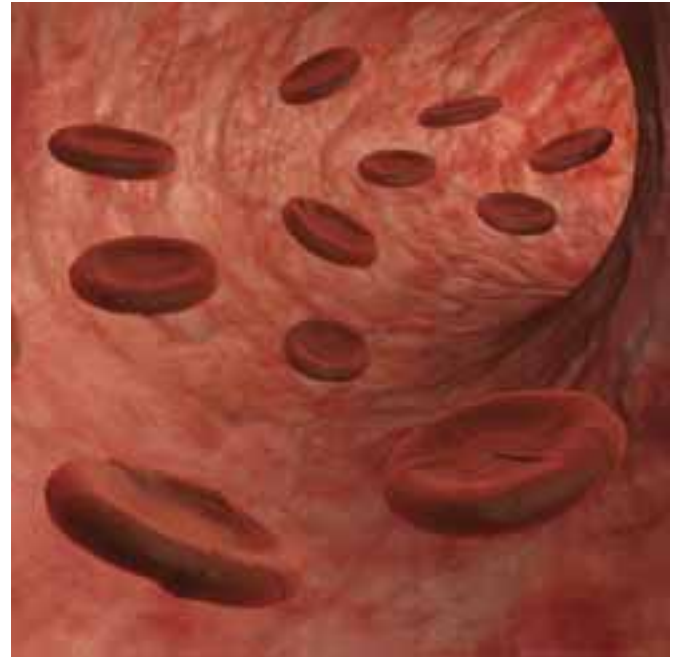
Normalwerte

	Männer	Frauen
Erythrozyten	4,2-6,0/pl	3,9-5,3/pl
Leukozyten	4-10/nl	4-10/nl
Thrombozyten	150-400/nl	150-400/nl
Hämoglobin	14-18g/dl	12-16g/dl
Hämatokrit	0,38-0,52 (=38-52%)	0,36-0,46 (=36-46%)

Konzentrationsangaben:

pl = Pikoliter = 1 billionstel Liter
 nl = Nanoliter = 1 milliardstel Liter
 g/dl = Gramm pro Deziliter

(Demnach bedeutet beispielsweise 6,0/pl: In einem billionstel Liter Blut sind sechs rote Blutkörperchen enthalten, oder anders: In einem Liter Blut sind sechs Billionen rote Blutkörperchen.)



Rote Blutkörperchen transportieren den Sauerstoff.

Foto: www.fotolia.de

ABWEICHUNG VON DER NORM

Erythrozyten: Ist ihre Anzahl im Blutbild zu gering, spricht man von einer Anämie (Blutarmut). Dies geht einher mit einem niedrigen Hämoglobinwert, da das Hämoglobin an die roten Blutkörperchen gebunden ist. Ursachen können beispielsweise Operationen oder stark blutende Wunden sein. Ist der Wert der roten Blutkörperchen zu hoch, ist dies meist auf einen Sauerstoffmangel zurückzuführen. Die Ursache dafür kann natürlicher Art sein, kann aber unter anderem auch auf eine Herz- bzw. Lungenproblematik hinweisen.

Leukozyten: Eine vermehrte Leukozytenzahl ist meist Anzeichen einer akuten Infektion, ausgelöst durch Bakterien, Pilze oder Parasiten. Weitere Ursachen können akute Vergiftungen, Blutungen, Allergien, Schockzustände und Leukämie (Blutkrebs) sein. Ist die Leukozytenanzahl stark erniedrigt, ist dies in den meisten Fällen ein Hinweis auf eine Virusinfektion. Ist der Leukozytenwert stark verändert, so erstellt der Arzt zur weiteren Diagnose noch ein Differenzialbild (siehe großes Blutbild).

Thrombozyten: Die Thrombozytenanzahl ist meist nach schweren Infektionen sowie Krebserkrankungen erhöht. Auch Operationen und Verletzungen, die mit einem großen Blutverlust einhergehen, können für eine Erhöhung der Werte verantwortlich sein. Eine erhöhte Neigung zur Blutgerinnung kann zu Blutgerinnseln (Thrombosen) führen. Ist der Wert zu niedrig, dauert es länger bis die Blutungen zum Stillstand

kommen. Mögliche Ursachen sind: Verschiedene Medikamente, ein Vitamin B12- oder Folsäure-Mangel sowie auch ein erhöhter Thrombozytenverbrauch, z.B. nach Infektionen oder Allergien.

Hämoglobin: Ein verminderter Hämoglobin-Wert (kurz Hb) ist meist Anzeichen einer Eisenmangelanämie. Auch bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen wie Morbus Crohn oder verschiedenen Nierenerkrankungen kann der Hb-Wert erniedrigt sein. Ein stark erhöhter Hb-Wert kann bei einem Schlaganfall oder einer Gehirnhautentzündung auftreten, aber auch bei einem Aufenthalt in großen Höhen.

Hämatokrit: Der Hämatokrit-Wert ist der Anteil der Blutzellen am Gesamtblut, also das Verhältnis von festen zu flüssigen Blutbestandteilen. Je höher der Hämatokrit, desto „dicker“ das Blut, was die Fließeigenschaft verschlechtert. Das Thromboserisiko steigt an. Bei Wasserverlusten erhöht sich der Hämatokrit prozentual. Zu Wasserverlusten kommt es durch extrem starkes Schwitzen oder Erkrankungen mit sehr hoher Urinausscheidung. Erniedrigt ist der Hämatokrit bei einer Anämie oder bei einer Überwässerung des Körpers, bedingt z.B. durch eine Nieren- bzw. Herzinsuffizienz.

DAS GROSSE BLUTBILD

Das große Blutbild wird zumeist dann abgenommen, wenn sich im kleinen Blutbild Abweichungen von den Normwerten gezeigt haben. Auch bei häufigen Infektionen und Entzündungen, akuten und chronischen Blutungen und bösartigen Erkrankungen des blutbildenden Systems wird das große Blutbild angefertigt.

Das große Blutbild umfasst alle Werte des kleinen Blutbildes sowie das so genannte Differenzialblutbild. Hierbei wird der prozentuale Anteil der verschiedenen Arten von weißen Blutkörperchen an der Gesamtzahl bestimmt und auch die Form der roten und weißen Blutkörperchen untersucht. Die verschiedenen Entwicklungsstadien der Leukozyten werden dann von links nach rechts in unreifere und reifere weiße Blutzellen sortiert. Treten vermehrt unreife Zellen auf, spricht man von einer Linksverschiebung, wenn mehr reifere Zellen vorkommen, von einer Rechtsverschiebung. Eine Linksverschiebung tritt beispielsweise bei einer bakteriellen Infektion auf. Um die Erreger abzuwehren, werden als natürliche Reaktion mehr weiße Blutzellen gebildet. Eine Rechtsverschiebung wird vor allem bei der Addison-Biermer-Anämie (Vitamin B12), daneben nach Bluttransfusionen und bei Hungerzuständen beobachtet.

Eine Formveränderung der Blutzellen tritt bei verschiedenen Erkrankungen auf, zum Beispiel bei Leu-

kämien und bei angeborenen Bluterkrankungen, wie zum Beispiel bei der Sichelzellenanämie.

BLUTWERTE RICHTIG DEUTEN

Sie müssen keine Panik bekommen, wenn die Werte nicht ganz „normal sind“. Das kann verschiedene Ursachen haben und bedeutet nicht gleich, dass Sie krank sind. Grundsätzlich gilt für alle Blutuntersuchungen, dass sie nur eine begrenzte Genauigkeit haben und keine eindeutigen Ergebnisse liefern. Eine sinnvolle Bewertung und Einordnung von Blutwerten sind nur dann möglich, wenn man berücksichtigt, dass unser Stoffwechsel nie ein statischer Zustand ist und zahlreiche Faktoren in das Ergebnis von Blutuntersuchungen hineinspielen, wie zum Beispiel Alter, Geschlecht und Ernährung. Aber auch individuelle Ursachen wie psychische Belastungen oder körperliche Anstrengungen können ein Grund für abweichende Werte sein.

Bei beschwerdefreien Personen können durch die Blutuntersuchungen nur sehr selten schwerwiegende Erkrankungen festgestellt werden. Insgesamt sollte man sich merken, dass Blutwerte eine Orientierungshilfe und kein 100-prozentiger Beweis sind. Auch normale Werte schließen eine Krankheit nicht vollständig aus, und auffällige Werte sind für sich alleine nicht immer ein Krankheitsbeweis. Die klinische Untersuchung und das Gesamtbild werden für die Einschätzung des Arztes ebenfalls wichtig sein. Es ist erstaunlich, welche vielfältige Aufgabe das Blut in unserem Körper erfüllt.

Über die heilende Kraft des Blutes erfahren Sie mehr in der nächsten Ausgabe Ihrer Mitglederschrift von NATUR UND MEDIZIN.

Karen Hoffschulte, M.A.



Karen Hoffschulte ist nach dem Studium der Politikwissenschaft, Geschichte, Philosophie und der Verwaltungswissenschaften sowie Stationen als Medizin-Redakteurin in medizinisch-wissenschaftlichen Verlagen tätig als wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Stabsstelle „Kommunikation und Medien“ der KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG.

NATUR UND MEDIZIN für Kinder

Notfallapotheke für unterwegs (Teil 1)

Dr. med. Christian Lucae

Endlich Sommer! Jetzt sind vor allem die Kinder nicht mehr zu halten – sie wollen draußen toben und die Natur entdecken. Gut so, denn frische Luft und Sonne sind sehr gesund. Doch das Spielen im Freien birgt auch kleine Gefahren. Um bei Unfällen gleich handeln zu können, sollten Sie ein paar Vorsichtsmaßnahmen treffen. So sind Sie bestens gerüstet!

WAS GEHÖRT IN DIE NOTFALLAPOTHEKE FÜR UNTERWEGS?

Natürlich kommt es darauf an, wohin die Reise geht: Handelt es sich um einen kleinen Tagesausflug oder eine längere Reise? Während es bei kleinen Ausflügen genügen wird, Sonnenschutz und Verbandsmittel mitzunehmen, sollte bei längeren Reisen eine kleine Reiseapotheke mitgeführt werden. Folgende Zusammensetzung ist bewährt:

Allgemeine Reiseapotheke

Sonnencreme	Pflaster
Insektenschutz (Repellent)	Schere
Nasenspray (Flugreisen)	Pinzette / Zeckenzange
ORL (orale Rehydrationslösung)	Hautdesinfektionsmittel
Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen)	sterile Kompressen (10 x 10 cm)
Fieberthermometer	Mullbinden
ggf. Dauermedikamente (z.B. Asthmaspray)	Wundsalbe



Jetzt heißt es: Raus in die Natur!

Foto: www.fotolia.de

WAS TUN BEI INSEKTENSTICHEN?

Bei dicker, übermäßiger Schwellung und Juckreiz kann man frisch gequetschte Spitzwegerich-Blätter auf den Stich auflegen. Auch eine aufgeschnittene Zwiebel hat eine entsprechende Sofortwirkung. Auch handelsübliche Gele sind bei Juckreiz gut wirksam.

Innerlich können folgende Mittel gegeben werden:

- Apis (siehe Tabelle)
- Ledum (siehe Tabelle)

WORAUF MUSS ICH BEI EINEM BADEAUSFLUG ODER EINEM PICKNICK IM FREIEN ACHTEN?

Unbedingt dabei haben sollte man Sonnenschutzmittel, eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille (dazu mehr in der nächsten Mitgliederzeitschrift). Außerdem sollten die Getränke nicht ausgehen: Am besten ausreichend Wasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte einpacken. Vorsicht: Schnell ist eine Wespe in die Flasche gefallen und wird beim Trinken nicht bemerkt. Deshalb sollten Flaschen immer gut verschlossen werden.

WAS TUN BEI KLEINEN UNFÄLLEN UND SCHÜRFWUNDEN?

Zunächst einmal sollte jede Schürfwunde ausgiebig gereinigt werden. Besonders bei verschmutzten Wunden sollte ein Desinfektionsmittel angewendet, anschließend – je nach Größe der Verletzung – ein sauberes Pflaster oder ein Verband aufgelegt werden.

Bei leichten Prellungen oder Verstauchungen eignen sich Salben, wie z.B. Beinwellsalbe, Arnicasalbe, oder auch fertige Mischungen wie Traumeel S® Creme (Arnica, Calendula, Hamamelis, Symphytum u.a.).

Tabelle: Die homöopathische Reiseapotheke

(angelehnt an: Christian Lucae / Michael Teut: Die homöopathische Schülerfibel. Homöopathie für Schulkinder – Das 1x1 für Eltern. NATUR UND MEDIZIN 2006)

Homöopathisches Mittel	Anwendungsbereiche	Dosierung
Aconitum	plötzlich einsetzendes Fieber, Unruhe, Herzklopfen, Anfangsstadium einer Erkältung, Folgen von Schreck und Schock	3 Globuli D30 bei Bedarf
Apis	Insektenstiche mit starker Schwellung, Nesselsucht, Blasenentzündung mit stechenden Schmerzen	3-5 x tgl. 3 Globuli D6
Arnica	Verletzung, Quetschung, Prellung, Gehirnerschütterung, Muskelkater	3 x tgl. 3 Globuli D12
Arsenicum album	wässriger Durchfall, Erbrechen unmittelbar nach Essen und Trinken, ängstlich, unruhig und erschöpft, Heuschnupfen, brennender Fließschnupfen	3 x tgl. 3 Globuli D12
Belladonna	Sonnenstich, plötzliches Fieber, hochroter und heißer Kopf, gerötete Haut	3-5 x tgl. 3 Globuli D30
Cantharis	akute Verbrennungen, Sonnenbrand mit Blasenbildung, Blasenentzündung mit brennenden Schmerzen	3 x tgl. 3 Globuli D12
Dulcamara	Unterkühlung, Durchnässung, Blasenentzündung, Beschwerden nach Sitzen auf kalten Steinen	3 x tgl. 3 Globuli D12
Euphrasia	Bindehautentzündung, Brennen und Jucken in den Augen, Heuschnupfen, milder Schnupfen	3-5 x tgl. 3 Globuli D12
Hypericum	Nervenverletzungen, Quetschungen der Finger, Zehen, Schmerzen den Nerv entlang schießend, Gehirnerschütterung, Wirbelsäulentrauma, Sturz auf Steißbein	3 x tgl. 3 Globuli D12
Ledum	Mückenstiche, Zeckenbisse, Stichwunden, Schnittwunden, Hundebiss	3 x tgl. 3 Globuli D12
Nux vomica	verdorbener Magen mit Übelkeit, Oberbauchschmerzen nach übermäßigem Essen, nach zu viel Fast-Food oder Cola, schlecht gelaunt, reizbar und ungeduldig	3 x tgl. 3 Globuli D12
Okoubaka	vorbeugend gegen Magen-Darm-Infektionen bei Reisen in südliche Länder, akute Magen-Darm-Infekte mit Durchfall, Nahrungsmittelallergien	3 x tgl. 3 Globuli D6
Rhus toxicodendron	Schleudertrauma, Verrenkung, Verstauchung, Schulterluxation, Tennisarm, fortgesetzte Bewegung bessert, Wärme bessert, rheumatische Schmerzen	3 x tgl. 3 Globuli D12
Tabacum	Reiseübelkeit, Schwindel, Erbrechen, Schwäche und kalter Schweiß	3 Globuli D12 bei Bedarf

Dr. med. Christian Lucae



Christian Lucae ist Facharzt für Kinderheilkunde, Homöopathie und Naturheilverfahren mit Praxis in Baldham bei München. Er ist beratender Arzt von NATUR UND MEDIZIN und Mitautor der homöopathischen Sandkasten- und Schülerfibel.

Die homöopathische Schülerfibel

Dr. med. Christian Lucae, Dr. med. Michael Teut
Die Schülerfibel zeigt Eltern die einfachen und wirkungsvollen Möglichkeiten der homöopathischen Selbstbehandlung.

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 5,50 EUR (Nichtmitglieder 7,-EUR) zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von Natur und Medizin, Am Deimelsberg 36, 45276 Essen, Tel. (0201) 563 05 70.

Notizen aus der Wissenschaft

ROT UND STARK - WAS LYCOPIN MIT TOMATEN UND KNOCHEN MACHT

Lycopin ist der rote Farbstoff der Tomate und Hagebutte. Dass Lycopin nicht nur färben kann, haben jetzt kanadische Forscher in einer randomisierten Studie gezeigt, in der sie nachwiesen, dass Lycopin auch Knochenabbauprozesse abbremst und damit Osteoporose vorbeugen kann.

In der Studie wurden 60 Frauen nach den Wechseljahren in vier Gruppen aufgeteilt, die zweimal täglich für vier Monate normalen Tomatensaft tranken, Lycopin-angereicherten Tomatensaft bekamen, Lycopin-Kapseln erhielten oder ein Placebo zu sich nahmen. In den drei Lycopin-Gruppen wurde der Knochenabbau gebremst, in der Placebogruppe stieg er sogar leicht an. Innerhalb der drei Lycopin-Gruppen gab es keine relevanten Unterschiede.

Leider zeigen die Forscher die Daten zu der letzten Aussage nicht. Dabei wäre gerade das aus naturheilkundlicher Sicht spannend gewesen. Während die Forscher nämlich die Schlussfolgerung ziehen, Lycopin sei hilfreich bei der Osteoporosevorbeugung, setzt die naturheilkundliche Sichtweise andere Akzente: Es macht augenscheinlich keinen Sinn, Lycopin als isolierten Rohstoff zu einem Medikament weiterzuentwickeln. Täglich zwei Gläser Tomatensaft, der für wenig Geld im Supermarkt zu haben ist, tun es auch. Und möglicherweise auch der tägliche Verzehr von Tomaten.

Dipl.-Stat. Rainer Lüdtke

KAMPF DEN ANTIBIOTIKARESISTENZEN

Penicillin und ähnliche Antibiotika bilden die Gruppe der sog. Beta-Lactam-Antibiotika, die auf die Zellwand bestimmter Bakterien wirken, sie instabil machen und dadurch letztlich zum Tod dieser Bakterien führen. In den letzten Jahren haben sich vermehrt Resistenzen gegen diese Antibiotika ausgebildet. Besonders das Bakterium *Staphylococcus aureus* ist dadurch zu einem großen Problem geworden. Es ist für viele Neuinfektionen in Krankenhäusern verantwortlich.

In einer neuen Studie wurden Pflanzenstoffe hinsichtlich ihrer antibakteriellen Wirkung untersucht. Dabei wurde in Laborversuchen festgestellt, dass der

Wirkstoff Galangin aus dem Echten Galant (*Alpinia officinarum*) direkt hemmend auf Bakterien wirkt und die Wirkung von Cefprozid (ein weiteres Beta-Lactam-Antibiotikum) deutlich verstärkt. Die Autoren vermuten, dass Galangin die bakteriellen Abwehrenszyklen, die wiederum Antibiotika zerstören, blockiert. So können die Antibiotika ungehindert wirken. Bisher können diese Ergebnisse nur als Hinweis gesehen werden. Sollten sie sich aber bestätigen lassen, ist dies ein großer Schritt in der Bekämpfung multiresistenter Bakterien.

Dr. Jürgen Clausen

MIT DRUCK GEGEN DEN NIESREIZ: AKUPRESSUR HILFT HEUSCHNUPFENGEPLAGTEN

Heuschnupfen, auch allergische Rhinitis genannt, ist mit 24 Prozent eine der häufigsten chronischen Krankheiten und in Europa sogar die häufigste Immunerkrankung überhaupt – mit steigender Tendenz. Eine der mittlerweile gut erforschten komplementärmedizinischen Therapien zur Behandlung des Heuschnupfens ist die Akupunktur. Der Nachteil dieser Therapie besteht aber darin, dass man sie nicht in Eigenanwendung durchführen kann. Anders hingegen verhält es sich mit der Akupressur, die von den Patienten selbst durchführbar ist. Eine australische Studie zeigt auf, dass im Besonderen die Ohrakupressur Potenziale für eine Selbstbehandlung bei Heuschnupfen-Symptomen birgt. 63 Patienten im Alter von 18 bis 70 Jahren wurden nach dem Zufallsprinzip auf zwei Gruppen verteilt (Gruppe Ohrakupressur: 31, Gruppe Scheinakupressur: 32).

Hinsichtlich der allgemeinen nasalen/nicht-nasalen Symptomatik, der Nieshäufigkeit und der Fähigkeit, allgemeine Alltagsaktivitäten zu verrichten, schnitt die Ohrakupressur-Gruppe signifikant besser ab. Die Autoren schlussfolgern, dass die Akupressur im Einsatz bei Heuschnupfen-Patienten als unkomplizierte Selbstbehandlung, die zu Hause durchgeführt werden kann, teure Akupunktursitzungen ersetzen könne. Jedoch seien weitere, größere Studien nötig, um repräsentative Ergebnisse zu erhalten. Kritisch zu sehen ist allerdings die Realisierbarkeit dieser Selbstbehandlung durch den Patienten.

Daniela Hacke, M.A.

Neues aus der Carstens-Stiftung

Dipl.-Stat. Rainer Lüdtker

VIELFALT ALS PROGRAMM

Was macht eigentlich so ein Professor? Steht er (oder sie) den ganzen Tag im Labor und forscht? Sitzt er (oder sie) am Schreibtisch und schreibt oder liest wissenschaftliche Artikel? Besucht er (oder sie) vornehmlich wissenschaftliche Konferenzen und tauscht sich mit Kollegen und Kolleginnen der gleichen Fachrichtung aus? Verbringt er (oder sie) den größten Teil der Zeit im Hörsaal und unterrichtet Studenten? Betreut er (oder sie) Doktoranden, die am Anfang ihrer wissenschaftlichen Karriere stehen und Hilfestellung brauchen? Oder verbringt er (oder sie) die Zeit hauptsächlich mit Verwaltungs- und Managementaufgaben, um das eigene Institut mit seinen Mitarbeitern zu leiten?

Seit etwa drei Jahren ist Claudia Witt Professorin. Genauer gesagt: Sie ist Inhaberin der Stiftungsprofessur der Karl und Veronica CARSTENS-STIFTUNG zur Erforschung der Komplementärmedizin an der Berliner Charité. Was also macht Frau Prof. Dr. Witt den ganzen Tag? Nun, im Labor steht sie nur noch ganz selten. Ansonsten übt sie alle oben genannten Tätigkeiten aus: Sie forscht, sie lehrt, sie betreut, sie diskutiert, sie informiert und sie verwaltet.

Im Wesentlichen dreht sich natürlich fast alles um Forschung, hierfür ist sie ja schließlich berufen worden. Besonders viel Herzblut steckt sie aber in die Lehre, also in die Ausbildung von Studierenden. Ihr erklärtes Ziel ist es, angehende Ärzte in die Lage zu versetzen, mit ihren Patienten kompetent über komplementärmedizinische Verfahren zu sprechen. Die Studierenden lernen, die Grundlagen zu verstehen und den Forschungsstand kritisch beurteilen zu können, um für den jeweiligen Patienten besser einschätzen zu können, welche Verfahren geeignet oder ungeeignet sind.

Neben der Ausbildung von Ärzten geht es Frau Witt auch um die Ausbildung von Forschern. Hierzu betreut sie derzeit etwa 20 Doktoranden, die sich ihre ersten wissenschaftlichen Meriten mit Forschungsthemen rund um die Komplementärmedizin verdienen wollen. Daneben richtet sie zusammen mit PD Dr. Linde aus München jedes Jahr eine so genannte Sommerschule aus. In diesem mehrtägigen Seminar werden Ärzte und Naturwissenschaftler aus aller Welt darin geschult, wie man eine Forschungsarbeit in der Komplementärmedizin so angeht, dass die Ergebnisse vor den kritischen Augen der Öffentlichkeit Bestand



Foto: Andra Katheder

haben. Und im letzten Winter hat sie 15 chinesische und 15 deutsche Nachwuchswissenschaftler zusammengebracht, damit diese gemeinsam Forschungsmethoden zur Akupunktur erlernen.

Nicht nur aufgrund dieser Aktivitäten genießt Frau Witt international einen hervorragenden Ruf. Allein im letzten Jahr hat sie 17 wissenschaftliche Artikel veröffentlicht, darunter auch einen in der höchstangesehenen Medizinzeitschrift überhaupt. Kein Wunder, dass sie im Mai zur Präsidentin der internationalen Forschungsgesellschaft zur Erforschung der Komplementärmedizin gewählt wird. Weltweit sind nur wenige Forscher und Forscherinnen so ausgewiesen und bekannt wie sie. Ihre engen Kontakte und Kooperationen reichen von Italien nach Norwegen, von den USA nach Brasilien und von China nach Japan und Südkorea.

So vielfältig wie ihre Kontakte und so abwechslungsreich wie ihre Aktivitäten sind auch die medizinischen Verfahren, die Frau Witt erforscht. Einen Schwerpunkt legt sie auf die Homöopathie. Gerade erst hat sie das letzte große, mehr als zehn Jahre laufende Projekt zur Homöopathie abgeschlossen – eine Gesundheitsdokumentation von fast 4.000 Patienten und Patientinnen, die sich zum ersten Mal in homöopathische Behandlung begaben – da steht auch schon die nächste Studie an. Jetzt geht es um die Behandlung von mittelschweren Depressionen mit homöopathischen Einzelmitteln. Hierzu sollen weit über 200 Patienten in vier Gruppen aufgeteilt werden, die entweder eine ausführliche oder eine verkürzte homöopathische Erstanamnese bekommen und entweder mit tatsächlichen homöopathischen Arzneien oder mit Schein-

medikamenten behandelt werden. So erhofft sich Frau Witt herauszufinden, welchen Anteil die homöopathische Arznei am Behandlungserfolg hat und welcher Anteil der tiefgehenden Anamnese zukommt.

Einen zweiten Schwerpunkt legt Frau Witt auf die Akupunktur. In den letzten Monaten sind mehrere Artikel von ihr erschienen, die zu klären versuchen, welche Patienten besonders gut auf Akupunkturbehandlungen ansprechen und was einen guten Akupunkteur ausmacht, damit er den Patienten weiterhelfen kann. Ein wesentliches Ergebnis: Es ist nicht die formale Qualifikation des Arztes (z.B. wie viele Ausbildungsstunden er absolviert hat), die die Besserung herbeiführt. Andere Fähigkeiten, wie die Empathie des Arztes, spielen vermutlich eine wesentlich größere Rolle. Andererseits hilft Akupunktur besonders gut bei Frauen und solchen Patienten, bei denen schulmedizinische Ansätze versagt haben.

Eng mit diesen Forschungsfragen verknüpft ist eine Studie, in der geklärt werden soll, ob eine individualisierte, traditionell chinesische Akupunktur oder eine eher westlich orientierte standardisierte Akupunktur (bei der bei allen Patienten die gleichen oder ähnlichen Punkte genadelt werden) zu Behandlung von Rückenschmerzen geeigneter ist. Und in Zusammenarbeit mit ihrem Berliner Kollegen Professor Brinkhaus hat sie erforscht, ob Akupunktur bei der Behandlung eines Heuschnupfens helfen kann. Tatsächlich zeigt sich: Sie kann! Schließlich stehen auch Fragen der Grundlagenforschung an: Wie wirkt sich Akupunktur ganz allgemein auf unseren Körper aus, also zum Beispiel auf das autonome (d.h. unabhängige und nicht unbedingt willentlich steuerbare) Nervensystem oder die Gehirnaktivität.

Zur chinesischen Medizin gehört aber nicht nur die Akupunktur, sondern zum Beispiel auch Entspannungs- und Meditationsverfahren. Hier interessiert Frau Witt vor allem, ob Qigong – eine Konzentrations- und Bewegungsform zur „Kultivierung von Körper und Geist“ – einen akuten oder dauerhaften schmerzlindernden Effekt bei Rücken- und Nackenschmerzen besitzt. Vier Studien mit insgesamt über 400 Patienten sollen diese Fragen beantworten, zwei davon sind bereits publiziert (wir haben in der Mitgliederzeitschrift 2/2009 schon darüber berichtet), bei einer ist die Auswertung gerade abgeschlossen und eine wird demnächst beginnen.

Als vierter Schwerpunkt hat sich in letzter Zeit die indische Ayurveda-Therapie ergeben. In Zusammen-

arbeit mit Professor Michalsen, ebenfalls aus Berlin, geht sie der Frage nach, ob eine nach den Ayurveda-Prinzipien aufgebaute Therapie Patienten mit einer Kniegelenksarthrose besser hilft als eine konventionelle Standardtherapie mit westlichen Arzneimitteln und westlichen Verfahren wie Physiotherapie.

Gerade die letztgenannten Forschungen zeigen, wohin der Weg der komplementärmedizinischen Forschung in Zukunft gehen könnte. Nicht mehr der Wirksamkeitsnachweis im Vergleich mit einem Scheinmedikament (Placebo) oder einer Nicht-Behandlung steht im Vordergrund, sondern der Vergleich mit etablierten Verfahren der Schulmedizin – in der Hoffnung, dass komplementärmedizinische Therapien die bisherigen Behandlungsansätze ergänzen oder sogar teilweise ablösen können. Hierzu sind nicht nur vielfältige Aktivitäten, sondern auch vielfältige und innovative Forschungsansätze notwendig – von der Laborforschung über klassische Therapiestudien bis hin zu ökonomischen Analysen und detaillierten Interviews, die uns lehren können, wie wir therapeutische Prozesse zwischen Arzt und Patient optimieren können. Frau Witt verfolgt alle diese Ansätze: Vielfalt ist ihr Programm.

IM KVC VERLAG

Claudia Witt (Hrsg.)

Der gute Arzt aus interdisziplinärer Sicht

KVC Verlag, Essen 2010,

ISBN 978-3-86864-001-4, 19,80 EUR



Was einen guten Arzt ausmacht, ist eine Frage, die sich Patienten, Ausbilder, Studierende und Ärzte regelmäßig stellen. Claudia Witt hat sich dieser Frage angenommen und Experten aus unterschiedlichen Fachgebieten um ihre Meinung dazu gebeten. Das Ergebnis ist im vorliegenden Buch kompetent und spannend aufbereitet. Die Expertenrunde kam u. a. zum folgenden Konsens:

„Ein guter Arzt ist fachlich kompetent und versucht, ein möglichst gutes therapeutisches Setting zu schaffen. In diesem zeigt er Handlungsoptionen auf, lässt den Patienten mit diesen aber nicht allein und bietet auch Beratung an bzw. vermittelt Informationen zum Selbstmanagement.“

Termine, Tipps und Kurzmeldungen

Bad Neuenahr

Gesundheitstag am Samstag, den 18. Juni 2011

Filmpremiere: Dr. Veronica Carstens erzählt über ihr Leben!

Den 88. Geburtstag von Dr. Veronica Carstens feiert NATUR UND MEDIZIN mit einem großen Gesundheitstag. Höhepunkt ist die Filmpremiere: Veronica Carstens im Gespräch. Sie berichtet in sehr persönlichen Worten über ihr Leben und gibt Einblicke in ihren jetzigen Lebensabschnitt und ihre aktuellen Gedanken. Außerdem erwarten Sie spannende Vorträge und ein Abendkonzert mit dem Duo Lida und Martin Panteleev im Dorint-Parkhotel, Am Dahliengarten 1, 53474 Bad Neuenahr.

Die Veranstaltung beginnt um 12 Uhr, Einlass ist ab 11 Uhr. Diese Themen sind für die Gesprächsrunden vorgesehen:

- Alte Hausmittel
- Augenerkrankung
- Bluthochdruck
- Magen- und Darmerkrankungen
- Mind-Body-Medizin
- Naturheilkunde für Geist und Seele
- Osteoporose
- Schlafstörungen
- Schmerztherapie
- Umweltmedizin

Zur Deckung der Unkosten veranschlagen wie 20,- Euro pro Person. Darin enthalten sind die Gesprächsrunden, das Konzert, ein Suppenbuffet am Mittag und eine Kaffeepause mit Gebäck. Kaltgetränke und ein Nudelbuffet am Abend müssen selbst gezahlt werden.

Bitte überweisen Sie nach Ihrer schriftlichen oder telefonischen Anmeldung (Tel.: 0201/563 0575) den Unkostenbeitrag an: NATUR UND MEDIZIN E.V., Sparkasse KölnBonn, BLZ: 370 501 98, Konto: 91025, Verwendungszweck: Bad Neuenahr. Falls Sie eine Mitgliedsnummer haben, geben Sie diese bitte auch an. Sobald der Betrag auf unserem Konto eingegangen ist, werden Ihnen die Karten zugesandt.

Wie Sie sicher schon wissen, wünscht sich Frau Dr. Carstens keine persönlichen Geschenke! Die größte Freude können Sie ihr mit einer Spende an NATUR UND MEDIZIN und ihre Stiftung bereiten.

Den genauen Programmablauf finden Sie im Internet unter: www.naturundmedizin.de/termine

Falls Sie eine Unterkunft benötigen, können Sie im Dorint-Hotel unter dem Stichwort „NATUR UND



Veronica Carstens im Gespräch (Szene aus dem Film). *Premiere in Bad Neuenahr!*

MEDIZIN“ Hotelzimmer reservieren. Die Telefonnummer für Ihre Reservierung lautet: 02641/895-824 und -525. Oder schreiben Sie eine E-Mail an: Reservierung.Bad-Neuenahr@dorint.com

Essen, Kettwiger Naturheiltage

Brustkrebs – Integrative Medizin und Naturheilverfahren Freitag, den 08. Juli 2011, 17 Uhr

Frau Dr. med. Petra Voiß präsentiert in ihrem Vortrag Selbsthilfestrategien, die Nebenwirkungen der Krebstherapie lindern, und auch zur eigenen körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen können. Unter Berücksichtigung möglicher Wechselwirkungen mit der laufenden Krebstherapie werden pflanzliche Hausmittel, Akupressur, Anwendungen nach Kneipp sowie Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen und Stressbewältigungsstrategien vermittelt. Frau Dr. Petra Voiß ist seit 12 Jahren bei Herrn Prof. Dobos in der Abteilung Naturheilkunde und Integrative Medizin tätig. 2010 promovierte Frau Voiß mit Unterstützung der Carstens-Stiftung im Bereich Integrative Medizin an der Universität Duisburg-Essen. Veranstaltungsort ist der Alte Bahnhof Kettwig, Ruhrtalstr. 345, 45219 Essen. Der Unkostenbeitrag beträgt 5,- Euro. Das Platzangebot ist begrenzt! Bitte melden Sie sich für die Veranstaltungen bei NATUR UND MEDIZIN E.V.: unter 0201 563 05 70 oder per E-Mail an info@naturundmedizin.de an.

Das aktuelle Programm finden Sie auch unter: www.naturundmedizin.de/termine.

Termine, Tipps und Kurzmeldungen

Kelheim / Altmühltal

Herbstwanderung vom 25.09. bis 3.10. 2011

Denken Sie bitte an Ihre Anmeldung zur Herbstwanderung. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.naturundmedizin.de/wanderung
Anmeldung bitte bei Familie Lange,
Gartenstr. 17, 98711 Schmiedefeld
Tel.: 036782-60280

Berlin

Gesundheitstag in der Kalkscheune

Bitte diesen Termin vormerken: Am 22. Oktober 2011 veranstaltet NATUR UND MEDIZIN zusammen mit der CHAMP (Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin) sowie dem Immanuel Krankenhaus Berlin einen Gesundheitstag in Berlin. Veranstaltungsort ist die Kalkscheune im Herzen Berlins, in direkter Nähe zum Brandenburger Tor. Das umfangreiche Programm stellen wir Ihnen in der nächsten Ausgabe der Mitgliederzeitschrift vor. Wir freuen uns auf Sie!

In eigener Sache

Meldung bei Umzug

Liebe Mitglieder. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Zeitschriften von der Post – auch bei Bestehen eines Nachsendeauftrags – leider nicht nachgesendet werden. Bitte teilen Sie uns deshalb bei Umzug Ihre neue Adresse rechtzeitig mit, damit Sie Ihre Mitgliederzeitschrift wie gewohnt erhalten.



Klinik für Naturheilkunde in Essen

Gemeinsam gegen Krebs

An den Kliniken Essen-Mitte (KEM) arbeiten Brustkrebs-Experten erfolgreich mit naturheilkundlichen Internisten zusammen. Prof. Dr. Gustav Dobos, Direktor der Klinik für Naturheilkunde an den

Kliniken Essen Mitte, und der Direktor des Brustzentrums PD Dr. Sherko Kümmel haben jetzt zusammen ein Buch geschrieben.

"Gemeinsam gegen Krebs" thematisiert den modernen Ansatz, die klassische Onkologie mit naturheilkundlichen Verfahren zu kombinieren. Die Autoren informieren über die erfolgreiche Behandlung von Nebenwirkungen der onkologischen Therapie, räumen mit Vorurteilen auf und geben dem Leser eine Orientierungshilfe. Sie zeigen, wie eine vertrauensvolle Zusammenarbeit von Onkologen und Naturheilkunde-Experten eine neue Ära der Krebsmedizin einleitet. Im Rahmen der zunehmend individualisierten Tumorthherapie hat die Naturheilkunde vieles zu bieten, was die gefürchteten Nebenwirkungen einer onkologischen Behandlung mildern kann. G. Dobos, S. Kümmel: *Gemeinsam gegen Krebs. Naturheilkunde und Onkologie - Zwei Ärzte für eine menschliche Medizin*, ZS VERLAG; ISBN: 978-3-89883-265-6; 24,95 Euro.

Mitteilungen der Geschäftsstelle

NATUR UND MEDIZIN erreichen Sie:
Am Deimelsberg 36 - 45276 Essen
Telefon (0201) 56 305 70 - Fax (0201) 56 305 60
www.naturundmedizin.de - E-Mail: info@naturundmedizin.de

Die Zeitschrift von NATUR UND MEDIZIN erscheint sechsmal im Jahr. Sie wird allen Mitgliedern von NATUR UND MEDIZIN im Rahmen der Mitgliedschaft ohne besondere Bezugsgebühr geliefert.

Der Jahresbeitrag für Mitglieder der Fördergemeinschaft NATUR UND MEDIZIN beträgt im Inland mindestens 36,- EUR, im europäischen Ausland 41,- EUR und in Übersee 57,- EUR.

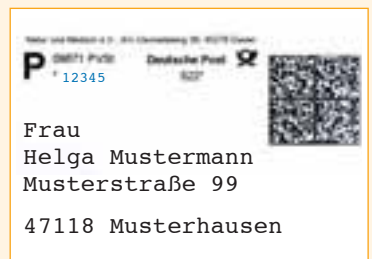
Die Mitgliedschaft beginnt automatisch mit der Einzahlung des Beitrags auf eines unserer Konten (Bankverbindungen auf der Rückseite der Zeitschrift). Die Mitgliedschaft gilt zunächst für ein Jahr und erlischt automatisch, wenn sie nicht für ein weiteres Jahr durch Zah-

lung des Mitgliedsbeitrags verlängert wird. Einzugsermächtigungen gelten bis auf Widerruf und sind jederzeit kündbar.

Die nächste Mitgliederzeitschrift erscheint Ende Juli 2011.

Ihre Mitgliedsnummer, die linke Zahlenfolge nach dem ✱-Zeichen (*123456), finden Sie auf dem Adressenaufkleber auf der Rückseite der Mitgliederzeitschrift.

Rechts stehend ein Beispiel, wie Sie Ihre Mitgliedsnummer finden:
In diesem Fall ist die farbig hervorgehobene Zahl die Mitgliedsnummer von Frau Mustermann.



Leserforum

Rückmeldung zum Artikel Manuelle Medizin/Therapien Mitgliederzeitschrift 5/2010

B.W. aus Dinslaken

Ergänzend zum o.a. Artikel möchte ich berichten, dass ich sehr gute Erfahrungen als Patientin mit „SOMA-Körperarbeit“ – basierend auf der „Rolfing-Therapie“ – gemacht habe. Da meine Körperhaltung sehr schlecht war, ich unter Rückenbeschwerden und Ischias-Schmerzen litt, entschied ich mich vor ca. sieben Jahren für diese Therapieform. Weil ich im Winter weniger Gelegenheit zum Sport im Freien und dadurch mehr Zeit habe, buche ich meistens in dieser Zeit eine Behandlungsserie von zehn Sitzungen, die jeweils ca. 90 Minuten dauern. Eine Sitzung kostet ca. 80,- EUR und wird nicht von den Krankenkassen übernommen, da sie „nur“ als vorbeugende Wirkung eingestuft ist. Nach dieser Behandlung – Dauer etwa drei Monate, wöchentlich oder 2-wöchentlich durchgeführt – fühle ich mich jedes Mal wie ein neuer Mensch mit einem leichten, neuen Körpergefühl und Gang. Meine Haltung hat sich enorm verbessert, ich habe keine Rücken- und auch keine Ischias-Beschwerden mehr. Mein Körper ist wieder im Lot! Seitdem gönne ich mir in jedem Winter diese „Luxusbehandlung“, die mich bewegungsmäßig bestens durch's Jahr bringt. Leider gibt es nicht überall die Möglichkeit dieser speziellen SOMA-Methode. Therapeuten findet man unter www.soma-koerperarbeit.com.

Geschlossener Muttermund

M.S. aus Weener

Seit mehreren Jahren betreue ich unsere Schafherde mit energetischen Heilmethoden. Vor der Lammzeit werden 1000 Muttertiere per Radionik mit homöopathischen Mitteln und Bachblüten auf die Geburt vorbereitet. Dadurch hat sich die Anzahl der Komplikationen deutlich verringert und die Muttereigenschaften haben sich deutlich verbessert. Mit der Bachblüten-Kombination aus Nr. 6, 17, 20, 22, 26, 29 als Tropfen bekomme ich seit mehreren Jahren auch den geschlossenen Muttermund auf. In der diesjährigen Januar-Lammzeit hatten drei Schafe einen verkrampften Muttermund. Ich ging dieses Mal folgendermaßen vor: Leichtes Massieren, drehende Bewegungen im drei-Finger-offenen Muttermund und ich sprach Sätze „Hiermit bitte ich für das höchste Wohl dieses Schafes um den Heilungsimpuls Bachblüte 20.

Hiermit bitte ich um den Heilungsimpuls Bachblüte 22. Hiermit bitte ich um den Heilungsimpuls Bachblüte 26.“ usw. und schon ging es pling, pling, ein verkrampfter Ring nach dem anderen sprang auf und die Lämmer wurden geboren, bei allen drei Schafen!! So einfach kann „geistiges Heilen“ sein, eine Fürbitte. Vielleicht ist dieser Bericht etwas für Hebammen und für alle, die mit Geburten zu tun haben aus dem human- und tiermedizinischen Bereich und für Landwirte mit Jungtieraufzucht. Es würde mich freuen, wenn das auch bei anderen Menschen funktioniert in festem Vertrauen auf unendliche Selbstheilungskräfte durch eine höhere, heilwirkende Geistige Instanz und so mancher werdenden Mutter könnten Qualen und Leid erspart bleiben.

Erfahrungen mit Arnica D6

M.L.B. aus Rahden

Beim Fensterputzen fiel ich, 70 Jahre, weiblich, 3 m tief in den Garten und verstauchte mir meinen linken Fuß. Er schwoll nach ca. 1 Stunde so stark an, dass ich den für den Folgetag angedachten Besuch ausfallen lassen musste. Da ich am Abend sehr müde war, habe ich die Stelle auch nicht gekühlt. Aber – ich dachte an das kürzlich Gelesene ich hatte Arnica D6 im Haus. Gleich nahm ich 12 Kügelchen und während der Nacht bei jedem Aufwachen nochmals je 3-4. Am darauf folgenden Morgen war die Schwellung abgeklungen und ich hatte auch keine Schmerzen. Ich nahm nun jede Stunde 3 Kügelchen und konnte am Nachmittag meine Pumps ohne Beschwerden anziehen. Auch am Abend war keine Schwellung entstanden. Die Einnahme der Kügelchen führte ich noch in der folgenden Nacht sowie den darauffolgenden Tag durch. Ein befürchteter Rückfall trat nicht ein. Darüber war ich sehr erstaunt und sehr erfreut. Ab sofort empfehle ich meiner Familie und allen Bekannten bei Blutergüssen, Prellungen und Quetschungen Arnica D6.

Ein Naturheilmittel besonderer Art

Jörgen Bruhn (Blicke hinter den Horizont, Alsterverlag Hamburg 2009)

Es ist schon eine geraume Zeit her, da schrieb Frau Dr. Veronica Carstens in der Mitgliederzeitschrift einen Beitrag über Erlebnisse von vielen Menschen, die nach einem „klinischen Tod“ wiederbelebt wor-

Leserforum

den waren. Etliche hatten eine – wie man es nennt – „Nahtod(es)erfahrung“ gemacht und konnten über die Vorkommnisse im Bereich zwischen dem Hier und einem möglichen jenseitigen Dort viel berichten. Die einzelnen „Mosaiksteine“ solcher Episoden wurden als sehr wichtig empfunden, geben sie doch eine Antwortmöglichkeit auf die Frage, was denn der Mensch überhaupt sei, was er tun soll und hoffen darf. Mich beschäftigen dies Phänomene seit mehreren Jahrzehnten, und ich möchte hier gerne einige zusätzliche Schwerpunkte setzen, die mir nach fast 40-jähriger Unterrichtstätigkeit in den Fächern Religion und Philosophie/Ethik bedeutsam geworden sind. Wenn Menschen dabei sind, diese Welt zu verlassen, vielleicht schon für tot erklärt worden sind, erleben sie meistens kaum in Worte zu fassende Glücksgefühle. Sie haben dann die Empfindung, ihr Ich (ihre „Seele“?) verlasse den Körper und verfüge über außergewöhnliche Wahrnehmungsfähigkeiten. Das außerkörperliche Ich gleitet durch eine Art Tunnel, wird von bereits Verstorbenen begrüßt und erfährt schließlich als Höhepunkt die Begegnung mit einem überirdischen, Liebe verströmenden Licht, das nach der Wiederbelebung immer als etwas Heiliges gedeutet wird. In einer Art Gespräch wird dem Erlebenden klar, worauf es im Leben ankommt. Immer geht es dabei um zwei Punkte: Man soll Liebe und einen Zuwachs an Wissen als Ziel anstreben. In einem Lebensfilm wird das bisherige Leben daraufhin betrachtet, wie weit man dem hat gerecht werden können. Der wieder in seinen Körper zurückgekehrte Mensch hat jegliche Angst vor dem Tod verloren, ändert seine bisherigen ethischen Normen und führt ein von Spiritualität und Nächstenliebe geprägtes Leben. Materielle Güter verlieren an Bedeutung. Der Verlust von Todesangst und anderen Ängsten wirkt in vielen bedrohlichen Situationen als ein Heilmittel und kann manche Genesungsprozesse fördern. Mediziner und Pflegepersonal müssen unbedingt von Nahtodeserfahrungen etwas wissen, um den Patienten im Falle, dass solche Erlebnisse berichtet werden, gerecht werden zu können. Darüber hinaus sind vor allem Pädagogen aufgefordert, Nahtodeserfahrungen im Unterricht weiterzugeben. Warum

ist das so wichtig? Vor allem Jugendliche leben heute häufig ohne wertvolle ethische Richtlinien und führen ein oberflächliches Leben. Geistig ist ihr Leben fast leer. Der Psychologe V. Frankl spricht von einem „existentiellen Vakuum“, dem Grund für viele seelische Erkrankungen. Wird dieses Vakuum nun durch Berichte von Nahtodeserfahrungen mit Sinn gefüllt, ist auch das ein nicht zu unterschätzendes psychisch wirksames Heilmittel, eine „kausale Therapie“: Man trägt für sein Leben und den daraus resultierenden Lebensfilm selbst die Verantwortung, wenn man eigenverantwortlich zu handeln in der Lage ist. Diese Erkenntnis führt zu einem heilsamen, pädagogisch wertvollen Prozess. Von ganz besonderer Bedeutung war für mich, als mir von mehreren Mädchen der Oberstufe mitgeteilt wurde, durch die Gedanken der Nahtoderfahrungen seien sie vor dem Suizid bewahrt worden; denn von solchen Erfahrungen her ergibt sich eine eindeutige Ablehnung des Suizids. Mir kamen da Forschungsergebnisse aus Amerika in den Sinn, die Dr. M. Schröter-Kunhardt, ein Psychiater aus Heidelberg, veröffentlicht hat. Er schrieb in einem Text der Zeitschrift PSYCHOLOGIE HEUTE: „Auch haben sich Nah-Todeserfahrungen als das beste Vorbeugemittel gegen Suizid erwiesen. Sogar die bloße gedankliche Beschäftigung mit solchen Erfahrungen scheint eine taugliche Medizin gegen Selbstmordgedanken zu sein.“ (6/93) Das alles sind nur einige wenige Gesichtspunkte, welche die Gedanken von Frau Dr. Carstens erhärten und teilweise auch über diese hinausgehen. Sich über solche Erlebnisformen, die unnötigerweise bei einigen Menschen zu unbegründeter Ängstlichkeit führen, zu informieren oder sie als Nahtoderfahrener weiterzugeben, ist eigentlich für jeden heilsam und deswegen wichtig. Man sollte auf dieses geistige Heilmittel der Natur nicht deswegen verzichten, weil mancher solche Thematik noch für ein Tabu hält.



i

Naturheilverfahren, Hausmittel und traditionelle Medizin gründen sich auf Erfahrungen und das Wissen ihrer Anwender. Helfen Sie mit, diesen Erfahrungsschatz zu heben und schreiben Sie uns: **Das Leserforum lebt von Ihren Beiträgen!**

Leserbriefe müssen nicht immer die Meinung der Redaktion wiedergeben. Angesichts der Fülle an Einsendungen behalten wir uns vor, Leserbriefe zu kürzen.

Leser fragen Leser

Seit ca. vier Jahren bestehen starke Probleme mit Schluckauf. Der Schluckauf tritt in Verbindung mit Kopfschmerz, ständigem Brechreiz und häufigem Erbrechen auf. Nach einer Woche herrscht für ca. 10 Tage Beschwerdefreiheit, dann beginnt die Problematik erneut. Die bislang aufgesuchten Ärzte konnten weder eine Ursache finden, noch Abhilfe schaffen. Wer weiß Rat?

Renate Zielke
Trift 1, 29361 Höfer
Tel.: 05145 - 1506

Ich habe mehrere Atherome (Grützbeutel) auf dem Kopf, die ich nicht operieren lassen möchte, da sie zu klein sind. Wer hat Erfahrung mit alternativen Behandlungsformen?

Martha Klinger
Albert-Schweitzer-Str. 13b, 27472 Cuxhaven
Tel.: 04721 - 39044
E-Mail: Martha.Klinger@web.de

Wer hat Erfahrung mit Bicom, Bioresonanztherapie bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Angelika Wilmes
Beckhausweg 4, 58239 Schwerte
Tel.: 02304 - 74709
Fax: 02304 - 74719

Epiretinale Gliose am Auge (Makular pucker), wer hat Erfahrung mit einem operativen Eingriff bei dieser Erkrankung (Erfolg, Misserfolg, Probleme etc.) oder kann sonstige Hinweise dazu geben?

Heide u. Rainer Eggert
Efkebüll 27 K 73, 25842 Langenhorn
Tel.: 04674 - 1467
E-Mail: radieg@web.de

Wer hat Erfahrungen mit blutdrucksenkenden Mitteln gemacht? Welche Mittel haben geholfen, welche Nebenwirkungen sind aufgetreten? Erfahrungsberichte bitte an die Redaktion von NATUR UND MEDIZIN.

Wer hat Erfahrungen mit allergischen Reaktionen auf ein Titan-Bauchnetz?

Berta Glöckner
Jos.-Haydn-Str. 5, 73430 Aalen
Tel.: 07361 - 49459

Seit fast zehn Jahren leide ich unter starken Schmerzen aufgrund von Herpes Zoster Trigeminus II. und III Neuralgie und Neuritis. Diverse Medikamente (Saroten, Zovirax, MST, Temgesic etc.) halfen nicht oder mussten wegen Unverträglichkeit abgesetzt werden. Wer weiß Rat?

Theresia Dilly
Kloster-Langheim-Str. 53, 96050 Bamberg
Tel.: 0951 - 131837

Wer kennt eine Magnettherapie gegen Schmerzen?

Edith Reichel
Gaisentalstr. 37, 88400 Biberach
Tel.: 07351-17465
Fax: 07351 - 8295753

Seit etwa sechs Jahren leide ich an einem (fast) vollständigen Geruchsverlust, der sich innerhalb von wenigen Monaten entwickelte. Nur noch ganz intensive Gerüche wie Säuren, Benzin, Nitroverdünnung oder Brandgerüche nehme ich wahr. Duftstoffe (aber nur sehr starke, wie Parfüm) nehme ich nur ganz schwach wahr, wenn ich die Nase direkt an (z.B.) die Flasche halte.

Erste Vermutung für Ursache: Blutdruckmittel; deshalb unter ärztlicher Kontrolle verschiedene Mittel probiert, alle zwar blutdruckhemmend wirksam aber ohne Ergebnis für den Geruchssinn. Lt. Packungsbeilagen ist Geruchsverlust nie als Nebenwirkung aufgeführt. Alle erdenklichen Untersuchungen wurden gemacht (einschl. MRT von Gehirn), Kopf, Nase organisch o.k. und alles ohne Befund. Besuche bei Neurologen ohne Ergebnisse.

Hat jemand ähnliche Erfahrungen und kennt evtl. ein Mittel oder eine Therapie?

Christa Jäck
Naheweinstr. 18, 55559 Bretzenheim
E-Mail: cj@jaeck.de



Ja, ich werde Mitglied bei NATUR UND MEDIZIN

Ich bin bereits Mitglied und erteile eine Einzugsermächtigung.

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

Der Jahresbeitrag bei NATUR UND MEDIZIN E.V. beträgt im Inland mindestens 36,- EUR, in Europa 41,- EUR und in Übersee 57,- EUR.

Mitglied werden Sie, indem Sie,

- 1) den unten stehenden Überweisungsauftrag benutzen und uns gleichzeitig Ihre Anschrift mitteilen **oder**
- 2) uns nebenstehend eine Einzugsermächtigung erteilen. Damit können Sie Ihre regelmäßigen Zahlungen vereinfachen.

Bitte buchen Sie meinen Jahresbeitrag bis auf Widerruf in Höhe von EUR _____ von folgendem Konto ab.

Mitgliedsnummer falls vorhanden: _____

Name und Anschrift des Kontoinhabers falls abweichend:

Kontonummer: _____

Bankleitzahl: _____

Bank: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Überweisungsauftrag/Zahlschein

(Name und Sitz des beauftragten Kreditinstituts)

(Bankleitzahl)

Empfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen)

NATUR UND MEDIZIN

Konto-Nr. des Empfängers

9 1 0 2 5

Bankleitzahl

3 7 0 5 0 1 9 8

bei (Kreditinstitut)

S P A R K A S S E K o e l n B o n n

EUR

Betrag

Kunden-Referenznummer – noch Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Auftraggebers – (nur für Empfänger)

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen)

Kontoinhaber/Einzahler: Name (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

Konto-Nr. des Kontoinhabers

18

Datum

Unterschrift

Benutzen Sie bitte diesen Vordruck für die Überweisung des Betrages von Ihrem Konto oder zur Bareinzahlung. Den Vordruck bitte nicht beschädigen, knicken, bestempeln oder beschmutzen.

Beleg für Kontoinhaber/Einzahler-Quittung

Konto-Nr. des Kontoinhabers _____

Empfänger _____

Konto-Nr. _____

Bankleitzahl _____

bei (Kreditinstitut) _____

EUR

Betrag _____

Datum und Unterschrift des Kreditinstituts

Absender / Schenker: _____

Tel.: _____

Mitgliedsnummer: _____

NATUR UND MEDIZIN
Am Deimelsberg 36
45276 Essen

Ja, ich verschenke eine Mitgliedschaft für
NATUR UND MEDIZIN

für 1 Jahr bis auf weiteres

an:

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

Der Betrag wird überwiesen oder

Bitte buchen Sie ab

Kontonummer:

Bankleitzahl:

Bank:

Unterschrift:

NATUR UND MEDIZIN
Am Deimelsberg 36
45276 Essen



Spendenbescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt

NATUR UND MEDIZIN e.V. - Fördergemeinschaft der Karl und Veronica CARSTENS-STIFTUNG ist durch die Bescheinigung des Finanzamtes Essen-Ost vom 17.08.2010, St.-Nr. 111/5781/4095 wegen Förderung wissenschaftlicher Zwecke als gemeinnützigen Zwecken dienend und zu den in 5 Abs. 1 Ziff. 9 KStG bezeichneten Körperschaften, Personenvereinigungen oder Vermögensmassen gehörig anerkannt worden. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewendeten Betrag nur zu satzungsmäßigen Zwecken verwenden werden.

NATUR UND MEDIZIN e.V.

Fördergemeinschaft der

KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG

Am Deimelsberg 36 · 45276 Essen

Ihre Daten werden zum Zweck interner Daten- und Textverarbeitung elektronisch gespeichert und verarbeitet (33 BDSG).

Das beste Geschenk: gute Gesundheit

NATUR UND MEDIZIN macht sich für die Integration von Naturheilverfahren in die medizinische Grundversorgung stark – zum Wohle aller Patienten. Wir verzichten dabei vollständig auf das Geld des Staates und der Pharmaindustrie, damit wir wirklich unabhängig bleiben. NATUR UND MEDIZIN ist gleichzeitig eine starke Gemeinschaft mit engagierten Menschen, die sich gegenseitig helfen und Erfahrungen untereinander austauschen. Unser Vorschlag: Lassen Sie Ihre Freunde und Verwandte daran teilhaben. **Verschenken Sie eine Mitgliedschaft bei NATUR UND MEDIZIN für ein Jahr.**

Sie unterstützen damit die Förderung der Wissenschaft durch die CARSTENS-STIFTUNG. Und Ihre Verwandte

und Freunde genießen die Vorteile einer Fördermitgliedschaft: Die Zeitschrift und den KoKo, Ratgeber zum Einkaufspreis, persönliche Beratung und Infodienst, Ärzte und Apotheken vor Ort und den Mitgliederbereich im Internet. Nicht zu vergessen: Sie haben ein sinnvolles und „gesundes“ Geschenk!

Eine Geschenkmitgliedschaft bei NATUR UND MEDIZIN kostet 36,- Euro (Europa: 41,- Euro, Übersee: 57,- Euro) im Jahr. Der Beschenkte erhält ein persönliches Begrüßungsschreiben. Darauf ist vermerkt, von wem und zu welchem Anlass die Mitgliedschaft verschenkt wurde. Die weiteren Ausgaben werden per Post zugeschickt.

Literatur aus dem KVC Verlag

Die Buchreihe Naturheilkunde fundiert

<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff, M. Elies: <i>Pickel, Pille, Piercing</i> – Ein Gesundheitsbuch für Jugendliche	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	M. Müller-Stahl: <i>Natürlich zu Fuß</i> – Gesund unterwegs im Alltag und beim Wandern	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	M. Müller-Stahl, D. - I. Wolfrum: <i>Motivation zur Hoffnung</i> – für Krebskranke und Angehörige	15,20 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Paul, A. Michalsen (Hrsg.): <i>Natürlich herzgesund</i> – für Menschen mit KHK	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	B. Schüler: <i>Altersabhängige Makuladegeneration</i> – Vorbeugung und Behandlung	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	I. Stempel: <i>Das andere Augenbuch</i> – Seele und Sehen – ein Leitfaden für Betroffene	19,80 EUR
<input type="checkbox"/>	I. Stempel: <i>Keine Angst vor Grünem Star</i> mit Entspannungs-CD	17,80 EUR
<input type="checkbox"/>	M. Teut, T. Rampp, B. Maul, F. Sulisty: <i>Das KinderWunschBuch</i>	14,90 EUR

Die Buchreihe Was tun bei ...

<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff: <i>Nasennebenhöhlenentzündung</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff, S. Kruse: <i>Mittelohrentzündung</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff: <i>Heuschnupfen</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff: <i>Prüfungsangst</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff, A. Michalsen: <i>Raucherentwöhnung</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff, J. Wilkens: <i>Schlaganfall</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff, J. Wilkens: <i>Wundheilung nach Operationen</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff, S. von Frankenberg: <i>Kopfschmerzen von Kindern</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	J. Langhorst, A. Kerckhoff: <i>Colitis ulcerosa und Morbus Crohn</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	T. Rampp, A. Kerckhoff: <i>Heilfasten</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	B. Schüler: <i>Selbsthilfe bei Trockenen Augen</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	G. Spahn, A. Kerckhoff: <i>Nebenwirkungen einer Krebstherapie</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	J. Wilkens, A. Kerckhoff: <i>Parkinson</i>	4,90 EUR

Die Buchreihe Forum Homöopathie

<input type="checkbox"/>	C. Lucae: <i>Grundbegriffe der Homöopathie</i> – Ein Wegweiser für Einsteiger	6,50 EUR
<input type="checkbox"/>	C. Lucae: <i>Arzneifindung in der Homöopathie</i>	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	M. Wischner: <i>Was ist Homöopathie?</i> – Fragen und Antworten zur Einführung	5,00 EUR
<input type="checkbox"/>	M. Wischner: <i>Materia medica für Anfänger</i> – 42 wichtige homöopathische Arzneimittel	7,50 EUR

Neuerscheinung

<input type="checkbox"/>	C. Witt (Hrsg.): <i>Der gute Arzt aus interdisziplinärer Sicht</i>	19,80 EUR
--------------------------	--	-----------

KVC Verlag
Karl und Veronica Carstens-Stiftung
Am Deimelsberg 36
45276 Essen

Tel.: (0201) 56 305-70
Fax: (0201) 56 305-60 · www.kvc-verlag.de

Absender:

Bezahlung erst nach Erhalt der Rechnung! Bitte keine Vorauszahlungen. Die Preise verstehen sich zzgl. Versandkosten.

Natur und Medizin • Am Deimelsberg 36 • 45276 Essen

Internet: www.naturundmedizin.de • E-Mail Adresse: info@naturundmedizin.de

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 8.30 – 12.30 Uhr, 13.00 – 16.00 Uhr • Freitag 8.30 – 14.00 Uhr

RATGEBER	Preise für	Mitglieder	Nichtmitglieder
<input type="checkbox"/> Nr. 5	Bewährte Naturheilverfahren	6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 6	Verletztes Leben – Gelingendes Leben	3,- EUR	4,50 EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 14	Sonnenblumenöl	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 15	Warzen	3,- EUR	4,50 EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 16	Impfen	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 22	Nagelpilz	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 24	Ernährung und Naturheilkunde	6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 25	Wegweiser zur Gesundheit	6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 27	Husten, Schnupfen, Heiserkeit	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 28	Pflanzliche Hausmittel	6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 29	Erkrankungen des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 30	Homöopathische Hausapotheke	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 31	Wechseljahresbeschwerden	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 32	Übersäuerung	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 33	Stress! (K)ein Problem	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 35	Schüßler Salze – Haus- und Reiseapotheke	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 36	Okoubaka – Medizin aus Afrika	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 37	Wickel, Auflagen und Kompressen	6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 38	Vegetarisch vollwertig kochen	6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 34	So habe ich mir geholfen! Band I: Leserforum	7,50 EUR	9,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 39	So habe ich mir geholfen! Band II: Leser fragen Leser	7,50 EUR	9,- EUR
<input type="checkbox"/>	Kombipaket: So habe ich mir geholfen! Band I + II	12,- EUR	15,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 40	Leinsamen und Leinöl	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 41	Gymnastik für Senioren	6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 42	Teemischungen	6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 43	Homöopathie bei Erschöpfung, Schock und Trauer	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/> Nr. 44	Demenz vorbeugen und erkennen	5,50 EUR	7,- EUR

Absender:

BITTE HIER IHRE MITGLIEDSNUMMER EINTRAGEN!

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle per Einzugsermächtigung

Konto Nr.:

BLZ:

Bank:

Datum

Unterschrift

Bezahlung erst nach Erhalt der Rechnung! Bitte keine Vorauszahlungen. Die Preise verstehen sich zzgl. Versandkosten.

Natur und Medizin • Am Deimelsberg 36 • 45276 Essen

Internet: www.naturundmedizin.de • E-Mail Adresse: info@naturundmedizin.de

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 8.30 – 12.30 Uhr, 13.00 – 16.00 Uhr • Freitag 8.30 – 14.00 Uhr

RATGEBER		Preise für	Mitglieder	Nichtmitglieder
<input type="checkbox"/>	Nr. 45	Naturheilkundliche Selbsthilfe für Schwangerschaft und Baby	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Kombipaket: Impfen (Nr. 16) und Naturheilkundliche Selbsthilfe für Schwangerschaft und Baby		10,- EUR	12,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 46	Heilerde, Lehm und Fango - innerlich und äußerlich, einfach und nebenwirkungsarm	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 47	Osteoporose lieferbar ab Ende Juni 2011	5,50 EUR	7,- EUR

SONDEREDITIONEN		Preise für	Mitglieder	Nichtmitglieder
<input type="checkbox"/>	Hilf dir selbst (Beiträge aus Natur und Medizin 2003-2007)		15,- EUR	18,- EUR
<input type="checkbox"/>	Biografie von Veronica Carstens ... Dein Ziel wird Dich finden ab drei Exemplaren (pro Buch)		9,- EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/>	Reden und Schriften von Veronica Carstens		8,- EUR	
<input type="checkbox"/>	CD von Veronica Carstens: Naturheilverfahren bei psychosomatischen Beschwerden		4,50 EUR	
<input type="checkbox"/>	Küchenkräuter		7,50 EUR	
<input type="checkbox"/>	Die Zwiebel Bolle erzählt		5,50 EUR	
<input type="checkbox"/>	Unsere Lieblingsrezepte		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Die liebsten Backrezepte		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Kombipaket: Lieblingsrezepte und Backrezepte		10,- EUR	12,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Schlaf gut!		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Sammeln und Anwenden von Heilpflanzen		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Die homöopathische Sandkistenfibel		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Die homöopathische Schülerfibel		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Kombipaket: Sandkistenfibel und Schülerfibel		10,- EUR	12,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Die grüne Hausapotheke		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	KoKo Spezial Rückenschmerzen		3,- EUR	4,- EUR
<input type="checkbox"/>	CD - Achtsamkeitsübungen		5,- EUR	
<input type="checkbox"/>	Heilpflanzenquartett		3,- EUR	

Absender:

BITTE HIER IHRE MITGLIEDSNUMMER EINTRAGEN!

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle per Einzugsermächtigung

Konto Nr.:

BLZ:

Bank:

Datum

Unterschrift

lieferbar ab Ende Juni 2011



Osteoporose erkennen, vorbeugen und behandeln (Ratgeber Nr. 47)

Dr. Michael Elies, Eckard Krüger und Annette Kerckhoff

Allein in Deutschland sind etwa acht Millionen Menschen an Osteoporose erkrankt – Tendenz steigend. Insbesondere Frauen nach den Wechseljahren sind betroffen. Moderne Forschung zeigt: Osteoporose ist heute kein unausweichliches Schicksal mehr. Dieser Ratgeber informiert Sie über die Krankheit, ihre Risikofaktoren und bewährte vorbeugende Maßnahmen. Im Krankheitsfall bietet er Ihnen verlässliche Orientierung und liefert ein ganzheitliches integratives Therapiekonzept. Werden Sie aktiv - für starke Knochen!

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 5,50 EUR (Nichtmitglieder 7,- EUR) zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von Natur und Medizin, Am Deimelsberg 36, 45276 Essen, Tel. (0201) 56305 70 Fax (0201) 56305 60

Oder bestellen Sie direkt im Internet unter: www.naturundmedizin.de

Konten von NATUR UND MEDIZIN:

Sparkasse KölnBonn

Kto. 91025 · BLZ 370 501 98

IBAN: DE64 3705 0198 0000 0910 25

SWIFT-BIC: COLSDE33

Deutsche Bank Bonn

Kto. 0535252 · BLZ 380 700 24

IBAN: DE93 3807 0024 0053 5252 00

BIC: DEUTDE33

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG

Kto. 2016060014 · BLZ 380 601 86

IBAN: DE07 38060186 2016 0600 14

BIC: GENODE33

Postbank Köln

Kto. 8066-502 · BLZ 370 100 50

IBAN: DE13 3701 0050 0008 0665 02

BIC: PBNKDE33

Herausgeber: NATUR UND MEDIZIN e.V.

NATUR UND MEDIZIN ist die Mitgliederzeitschrift der Fördergemeinschaft der KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG

Geschäftsstelle: Am Deimelsberg 36, 45276 Essen

Telefon (0201) 563 05 70, Fax (0201) 563 05 60

www.naturundmedizin.de, info@naturundmedizin.de

Geschäftsführung: Dr. Dorothee Schimpf

Erscheinungsweise: sechsmal jährlich.

Der Bezug ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Grafische Konzeption: eye-d Designbüro, Essen

Verantwortlich für diese Ausgabe: Dr. Dorothee Schimpf.

Für die namentlich gekennzeichneten Artikel sind die jeweiligen Autoren verantwortlich.

Druck auf chlorfrei gebleichtem Recycling-Papier.

Der sorgsame Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten liegt uns besonders am Herzen. Ihre Daten werden den Vorschriften des BDSG entsprechend erhoben, verarbeitet und genutzt. Unser Datenschutzbeauftragter gibt Ihnen gern weitere Auskünfte.