

Moderne Ernährungskonzepte

Darmgesundheit und Depression

Die gestörte Verdauung

Komplementäre Diagnostik

Sorgenpilz *Candida albicans*

Diagnosen

Hochsensibilität





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es wird gegessen, was auf den Tisch kommt, sprach Großmutter einst und servierte uns Enkelkindern Steckrübeneintopf mit Speck. Wir Kinder machten lange Gesichter, weder Rübengemüse noch fettiges Fleisch zählten zu unseren Leibgerichten. So machte Großmutter uns ihren Eintopf mit der Aussicht auf die Nachspeise schmackhaft; gesüßtes Obst für alle, die ihren Teller leer essen würden. Das zog. Der Rübeneintopf war im Nu verspeist. Heutzutage bräuchte Großmutter die junge Generation nicht mit süßem Obst zu locken, ein Verweis auf den Steckrübeneintopf als regionales Lifestyle-Bioproduct würde vielleicht schon reichen, das kulinarische Interesse zu wecken, spätestens dann, wenn Großmutter vorab noch rasch ein Steckrübenfoto auf Instagram einstellt: *#cleaneating_steckrübe*

Unser Essverhalten hat sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend gewandelt. Für viele Familien ist es heutzutage ein exotischer Gedanke, täglich zusammen drei selbstzubereitete Mahlzeiten einzunehmen. Das gemeinsame Essen wird durch den einsamen Snack ersetzt. Dank des überall verfügbaren Fastfoods muss man der Nahrungsaufnahme auch weder Zeit noch Aufmerksamkeit widmen: *Essen to go* liegt schwer im Trend. So lassen sich Kalorien aufnehmen, während man Auto fährt, vor dem Computer sitzt oder in das Smartphone vertieft ist. Die entsprechende Werbung suggeriert zudem, persönliches Glück und beruflicher Erfolg seien irgendwie nur zu erreichen, wenn man einen Pappbecher voll gesüßten Kaffees und einen Frischkäsebagel in Händen hält. Die Fastfood-Kultur degradiert den Vorgang des Essens so zu einer notwendigen Nebensache, die sich nahtlos und zeitsparend in unsere Freizeit- und Arbeitskontexte einzufügen hat. Der bewusste Genuss und die sinnliche Hingabe bleiben dabei naturgemäß auf der Strecke.

Diese wenig achtsame *Esskultur to go* hat (quasi im Sinne einer *Dialektik der Diätetik*) die Gegenbewegung des *mindful eating* befeuert. Der bewusste Genuss achtsam zubereiteter Speisen nach den wohldefinierten Glaubensgrundsätzen von Veganismus, Clean Eating, Paleodiät und anderer Ernährungskonzepte erreicht dabei mitunter fast religiöse Ausmaße, inklusive Bilderverehrung via Instagram und Missionsdrang im Freundeskreis. Die Nahrungszufuhr wird so zum Lebenssinn und Identitätsstifter. Im besten Fall führt dies zu einer gesunden, vielseitigen Ernährungsweise, die sich kritisch mit der Herkunft der Lebensmittel beschäftigt und ökologische Aspekte nicht ausblendet. Im schlimmsten Fall nervt man seine Mitmenschen mit der offen zur Schau gestellten moralischen Überlegenheit, während man *Superfood* verspeist, das via Flugzeug bereits um die halbe Welt gereist ist.

Es hat den Anschein, unsere moderne Ernährungsweise pendle zwischen den Extrema *Banalisierung* und *Vergötterung*. Für den diätischen Laien ist es oft nicht einfach, sich im Dschungel von Werbeaussagen und Ernährungstipps zurechtzufinden und *Spreu von Weizen zu trennen*. Im Zweifelfall kann man sich immer noch auf sein Bauchgefühl verlassen ...

In diesem Sinne wünscht ein angenehmes Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkuhl

Maik Lehmkuhl
Chefredaktion

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS · FACTS · TRENDS 5

TITELTHEMA

Julia Fischer, Franziska Horvat

Moderne Ernährungstrends –
Clean Eating und Paleo-Ernährung unter der Lupe 13

Volker Fintelmann

Das Dilemma der gestörten Verdauung –
Bewährte Hilfe für den gereizten Magen 18

Rainer Stange

Langzeitfasten vs. Intervallfasten –
Für wen ist welches Konzept optimal? 22

Eva Lischka

Buchinger Heilfasten –
Fallbeispiele aus der Fastenambulanz 26

Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt

Der Einfluss unserer Ernährung auf das Immunsystem 30

Susanne Schnitzer

Darmgesundheit und Depression –
Ein Fallbeispiel aus der Praxis 32

NATURHEILVERFAHREN

Henning Vollert

Vitamin K1 aus grünem Gemüse –
Ein Beitrag zum Erhalt der Knochengesundheit. 36

Mechthild Rex-Najuch

Pathologisches Sammelsurium oder Beschaffenheit –
Ist Hochsensibilität eine Diagnose? 37

Sibylle Reith

Seit 50 Jahren klassifiziert:
Das Chronische Erschöpfungs-Syndrom 40

Frank Schäffer

Einsatz von Stimme und Klang in der Naturheilpraxis 42

Michaela Döll

Gelenkschmerzen –
Naturstoffe als effizienter Therapieansatz 44

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Erwin Weijnen, Ilisabe Bunge, Nicole Staden

Sorgenpilz *Candida albicans* –
Neue diagnostische und therapeutische Lösungen. 45

Karl-Heinz Rudat

Das Metabolische Syndrom: Ein tödliches Quartett 48

INTERVIEW

Die Banerji-Protokolle im Überblick 50

MEDIZINRECHT

Bernd Klemp

Steuerliche Risiken bei der Anstellung von Ärzten. 52

INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Sabine Fischer

Diabetes mellitus und Lebensstil –
Komplementäre Diagnostik mit dem Proteomik-Profil. 54

Irissa S. Abouzari

Ganzheitliche Schmerztherapie
mit der Bioresonanz 58

KONGRESSRÜCKBLICK

Rückblick auf den 11. Sonnenweg-Kongress 2018
und Ausblick auf das aktuelle Kongressjahr 2019 63

VERANSTALTUNGSKALENDER 64

PHARMANACHRICHTEN 65

IMPRESSUM 69

BUCHTIPP / VORSCHAU 70

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Alexander Herzog

Falsche Hoffnung – gefährliche Hoffnung:
Über das dünne Eis alternativer Therapien bei Krebs

Ben Pfeifer, Thomas Vogl

Integrative Onkologie – Kombination interventioneller
Radiologie mit komplementär-onkologischen Therapien

Die Gesellschaften informieren ...

Hufelandgesellschaft e. V. 5

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e. V. – DGHT 8

Forschungsförderungsgesellschaft für
Komplementärmedizin e. V. – FoFöG 12