

Die Naturheilkunde

Ausgabe 2-2026

www.forum-medin.de ISSN 1613-3943 9,50 €

Naturheilkunde für Männer

**Der Darm
im Fokus**

**Herz und
Kreislauf**

**Knoblauch
vs. Bärlauch**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Männer interessieren sich nicht für ihre Gesundheit? Ganz im Gegenteil: Laut Männergesundheitsportal verfügen in Deutschland 39,3 Prozent der Männer über eine exzellente oder zumindest ausreichende Gesundheitskompetenz. Bei den Frauen sind es mit 42,9 Prozent nur marginal mehr. Auch bei den Vorsorge-

untersuchungen sind die Herren der Schöpfung durchaus vorbildlich: Mehr als die Hälfte hat innerhalb eines Jahres die Blutfett- und Blutzuckerwerte kontrollieren lassen. Und rund 70 Prozent setzten auf einen Check des Blutdrucks. Beim Thema Prävention gibt gut jeder zweite Mann an, mindestens 2,5 Stunden pro Woche Ausdauersport wie Radfahren zu betreiben. Bei Frauen sind es nur 44,8 Prozent. Starken Nachholbedarf gibt es allerdings bei der Ernährung: Nur ein Viertel der Männer verzehrt nach eigener Aussage täglich Obst und Gemüse. Hier haben Frauen mit 45,1 Prozent eindeutig die Nase vorn.

Wie Männer ihre Gesundheit gezielt unterstützen können und welche naturheilkundlichen Maßnahmen bei bestimmten Beschwerden Hilfe bieten, erfahren Sie in dieser Ausgabe. Die Ursachen und komplementärmedizinischen Therapiemöglichkeiten von erektilen Dysfunktionen stehen zum Beispiel bei Philipp Feichtinger im Mittelpunkt. Heike Lück-Knobloch richtet hingegen den Fokus auf die männliche Unfruchtbarkeit. In ihrem Artikel beschreibt sie, wie oxidativer Stress die Spermienfunktion und die Fruchtbarkeit beeinträchtigt und wie ein gesunder Lebensstil dem entgegenwirken kann.

Das Thema Darmgesundheit hat inzwischen eine zentrale Bedeutung für das allgemeine Wohlbefinden. Die Mikrobiom-Forschung schreitet mit großen Schritten voran. Stichworte wie

Darm-Hirn-Achse oder Darm-Haut-Achse zeigen, welchen Stellenwert die Darmgesundheit hat. Welche Maßnahmen dazu beitragen, erläutern Dr. Michaela Döll, Dr. Andrea Flemmer sowie Abbas und Kian Schirmohammadi aus unterschiedlichen Perspektiven.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Herz-Kreislauf-System. Dr. Dierk Moyzes erklärt, welche gesundheitlichen Vorteile gereifter Knoblauch in diesem Zusammenhang hat. Den „Knoblauch der Germanen“ beschreibt dagegen Barbara Simonsohn in ihrem Beitrag rund um Bärlauch. Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Hilfe ausgewählter Vitamine und Mineralstoffe stehen wiederum bei Dr. Daniela Birkelbach im Mittelpunkt. Und Johannes W. Steinbach befasst sich mit dem Thema Cardiophobie und deren Behandlungsmöglichkeiten. Dass auch Umweltfaktoren eine wichtige Rolle spielen, verdeutlicht Dr. Bernhard Hocher. Er zeigt, inwieweit Schwermetalle wie Blei, Cadmium, Arsen, Chrom und Quecksilber die Entstehung und Progression der koronaren Herzkrankheit fördern können – und das, selbst in geringen, aber regelmäßig aufgenommenen Mengen, wie sie in der Allgemeinbevölkerung häufig vorkommen.

Die vielfältigen Betrachtungen der Beschwerden verdeutlichen einmal mehr den Stellenwert der integrativen Medizin. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine interessante Lektüre und einen guten Start in den Frühling!

Ihre

Anja Nabasik
Redaktion

*Wenn wir das Wunder
einer einzigen Blume
klar erkennen könnten,
würde sich unser ganzes
Leben verändern.*

Buddha

Inhalt

EDITORIAL

STUDIENSCHAU

Gesunde Ernährung für potenzielle Väter schützt den Nachwuchs	5
Mehr Manneskraft durch weniger Fleischkonsum	36

MÄNNERNATURHEILKUNDE

Philipp Feichtinger Erektile Dysfunktionen – Möglichkeiten aus der Komplementärmedizin	6
Heike Lück-Knobloch Unfruchtbarkeit beim Mann – aktuelle Forschungsarbeiten	13

DARM UND DARMSANIERUNG

Michaela Döll Ballaststoffe und Polyphenole: Ein starkes Duo für die Darmgesundheit	16
Andrea Flemmer Magen- und Darmerkrankungen natürlich behandeln	20
Abbas Schirmohammadi, Kian Schirmohammadi Störungen der Darmflora: Das Konzept der Darmsanierung	22

HERZ-KREISLAUF

Dierk Moyzes Aged Garlic Extract zwischen Prävention und Longevity-Medizin	25
Daniela Birkelbach Adipositas, metabolisches Syndrom und Herzerkrankungen: Was können Biofaktoren bewirken?	28
Im Gespräch mit Prof. Dr. med. Hans Georg Classen – Wie der Biofaktor Magnesium die Stressresistenz stärkt. . . .	32
Johannes W. Steinbach Hypochondrie: Doppelgleisige Behandlung	34
Berthold Hoher Metallbelastungen und koronare Herzkrankheit – Stand des Wissens und klinische Implikationen	37

HEILPFLANZEN

Barbara Simonsohn Bärlauch: Knoblauch der Germanen und Heilpflanze seit der Antike	43
---	----

VERANSTALTUNGSKALENDER 51

PHARMANACHRICHTEN 52

IMPRESSUM 55

Wissenswertes aus den Gesellschaften

Als offizielles Verbandsorgan ist „Die Naturheilkunde“ Sprachrohr folgender Fachgesellschaften: Berufsverband Deutsche Naturheilkunde e. V., Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e. V. sowie Deutsche Gesellschaft für Hyperthermie e. V.

Aktuelle Neuheiten aus den Vereinen finden Sie kompakt gebündelt ab Seite 48.

Berufsverband Deutsche Naturheilkunde e. V. – BDN	48
Deutsche Gesellschaft für Hyperthermie e. V. – DGHT	49
Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e. V. – DKGD	50