

## Gesundheit im digitalen Zeitalter



**Stress und  
Entspannung**

**Vitamin C und  
Hyperthermie**

**Prüfstand:  
Masernimpfung**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zum Jahresende möchte ich Ihnen nicht nur Lust auf eine spannende Lektüre machen, sondern auch ein paar Gedanken teilen. Als Redakteurin fühle ich mich natürlich der Wahrheit verpflichtet. Aber was ist Wahrheit? Im Laufe meiner beruflichen Tätigkeit habe ich festgestellt, dass Wahrheit oftmals eine Frage der Perspektive ist. Es gibt nur selten Schwarz und Weiß, viel-

mehr gibt es zahlreiche Grautöne. Ein Beispiel ist unser aktuelles Titelthema „Gesundheit im digitalen Zeitalter“.

Einerseits vereinfacht die Digitalisierung mein berufliches Dasein erheblich. Ich kann aktuelle Informationen einfach per Mail abrufen oder versenden. Für Recherchen muss ich nicht mehr in Archiven und Bibliotheken stöbern oder bei Organisationen und Verbänden nachfragen – ich gehe ins Internet. Auf der anderen Seite schafft die Digitalisierung aber auch Probleme, die wir heute nur ansatzweise erahnen – Stichwort: Künstliche Intelligenz. In der medizinischen Welt gibt es auch hier sicherlich viele Grautöne. In der Kommunikation tendiert das Thema aus meiner Sicht zunehmend in Richtung Schwarz. Wenn ich nicht mehr weiß, ob ein Mensch in einem Video die Aussagen, die augenscheinlich aus seinem Mund kommen, selbst sagt, finde ich das durchaus irritierend – um es neutral auszudrücken.

Und natürlich ruft die Digitalisierung auch gesundheitliche Beschwerden hervor – zum Beispiel trockene Augen durch Bildschirmarbeit, wie Dr. Michaela Döll in ihrem Beitrag beschreibt. Die kognitive und emotionale Beeinträchtigung, die durch exzessive Bildschirmnutzung insbesondere bei Kindern entsteht, beschreibt Dr. Karen Grafen sehr anschaulich. Wie sich Smartphone & Co. auf unseren Gehirnstoffwechsel auswirken, erläutert darüber hinaus Peter Hensinger.

Stress durch ständige Erreichbarkeit ist ein weiterer Nachteil der Digitalisierung. Unser Autor Abbas Schirmohammadi schrieb kürzlich in seiner E-Mail-Abwesenheitsnotiz: „... Ich habe innerhalb meines Urlaubs eine PC-freie Erholungszeit...“ Was er darüber hinaus gegen Stress empfiehlt, erfahren Sie in seinem Artikel. Stress kann

zudem die Ursache für Angststörungen sein. Wie Arzneipflanzen Ängste effektiv lindern können, erklärt Sabine Ritter. Wenn Müdigkeit, Leistungsschwäche und Antriebslosigkeit den Alltag beherrschen, können sowohl psychische als auch physische Faktoren eine Rolle spielen. Auslöser kann zum Beispiel eine Insuffizienz der Nebennierenrinde sein. Im Beitrag von Margret Rupprecht erfahren Sie Näheres darüber.

Ein Thema ohne Grauzonen, scheint hingegen Impfen zu sein. Hier gibt es anscheinend nur Befürworter oder Gegner. Als Patientin wünsche ich mir natürlich eine transparente Information – und als Redakteurin eine offene Diskussion. Aus diesem Grund haben wir die Rubrik „Impfen – Wirkungen und Nebenwirkungen“ ins Leben gerufen. Sie wird künftig fester Bestandteil in unserem Magazin „Die Naturheilkunde“ sein. Wir berichten über aktuelle Themen rund ums Impfen. In dieser Ausgabe geht es um die Masern-Impfung und das Masernschutzgesetz. Dabei freuen wir uns auf den Dialog.

Das gilt auch für unseren weiteren Schwerpunkt: die komplementäre Onkologie. Prof. Dr. Holger Wehner teilt seine langjährigen praktischen Erfahrungen zu der besonderen Symbiose von Vitamin C und Hyperthermie. Über das breite Spektrum der komplementären Onkologie hat vor kurzem die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr im Rahmen eines zweiwöchigen Symposiums informiert. Auszüge stellen wir in dieser Ausgabe vor. Bleibt zum Schluss noch ein Blick in die Welt – und damit verbunden auf den Schutz unseres Klimas. Die EAT-Lancet-Kommission hat in diesem Zusammenhang die Planetary Health Diet (PHD) entwickelt. Vielleicht können wir bei der Planung unseres Weihnachtsmenüs oder auch für die guten Vorsätze im neuen Jahr die Maßstäbe der PHD berücksichtigen. Dr. Daniela Birkelbach erklärt in ihrem Beitrag, auf welche Biofaktoren in diesem Zusammenhang besonderes Augenmerk zu richten ist.

Eine beschauliche Weihnachtszeit und einen gesunden Start ins neue Jahr wünscht Ihnen

Ihre

Anja Nabasik

*„Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben.  
Wer andere glücklich macht, wird glücklich.“*

André Gide

# Inhalt

EDITORIAL . . . . . 5

NEWS · FACTS · TRENDS . . . . . 8

## GESUNDHEIT IM DIGITALEN ZEITALTER

Michaela Döll

Cyberstress: Naturextrakte gegen trockene und schmerzende Augen . . . . . 10

Keren Grafen

Auswirkungen einer digitalisierten Kindheit auf die kognitive und emotionale Reifung des Gehirns . . . . . 15

Peter Hensingner

Wirkungen elektromagnetischer Felder des Mobilfunks auf den Gehirnstoffwechsel . . . . . 20

## STRESSMANAGEMENT

Sabine Ritter

Angst effektiv lindern mit Arzneipflanzen . . . . . 28

Abbas Schirmohammadi, Sandra Riesenhuber

Entspannt statt ausgebrannt: Stress im Griff . . . . . 33

Margret Rupprecht

Erschöpfung durch Nebennierenrinden-Insuffizienz . . . . . 36

## ERNÄHRUNG

Daniela Birkelbach

Planetary Health Diet: Erhöhtes Risiko für einen Mangel an Biofaktoren? . . . . . 39

Barbara Simonsohn

Kürbis: Power-Paket an Vitalstoffen . . . . . 42

## KOMPLEMENTÄRE MEDIZIN

Holger Wehner, Karsten Ostermann

Hyperthermie und Vitamin-C-Infusionen/  
Vitamin-C-Infusionen und Hyperthermie . . . . . 44

Anja Nabasik

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr erklärt: Warum Aufklärungsarbeit über Hyperthermie so wichtig ist . . . . . 53

## STUDIENSCHAU

Anja Nabasik

Steigende Impfskepsis, mehr Pessimismus – So sehen die Deutschen das Gesundheitssystem . . . . . 57

## IMPFEN: WIRKUNG UND NEBENWIKUNG

Anja Nabasik

Das Masernschutzgesetz auf dem Prüfstand . . . . . 59

PHARMANACHRICHTEN . . . . . 65

IMPRESSUM . . . . . 67

VERANSTALTUNGSKALENDER . . . . . 68

### 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., Internationale Ärztgesellschaft für funktionelle Proteomik e.V. sowie Deutsche Gesellschaft für Hyperthermie e.V.

Aktuelle Neuheiten aus den Vereinen finden Sie kompakt gebündelt ab Seite 61.

Berufsverband Deutsche Naturheilkunde e.V. – BDN . . . . . 61

Deutsche Gesellschaft für Hyperthermie e.V. – DGHT . . . . . 62

Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V. – DKGD . . . . . 63

Internationale Ärztgesellschaft für funktionelle Proteomik e.V. – IÄfP . . . . . 64