

Der moderne Mensch

Quo vadis, homo sapiens?

Unnatürliche Stressoren

Komplementäre Onkologie

Erhebung zur Lebensqualität

Akupunktur

Der schmerzende Rücken





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zum Jahresausklang möchten wir einen kurzen Blick zurückwerfen, nicht etwa auf das vergangene Jahr oder die letzten Jahrzehnte, nein, unser Blick reicht weit, viel weiter zurück. Der moderne Mensch, was zeichnet ihn aus, wohin strebt er, welchen gesundheitlichen Gefahren ist er ausgesetzt? Quo vadis, homo sapiens? Der Versuch einer Antwort auf diese Frage aller Fragen könnte Bibliotheken füllen; selbst dann, wenn man sich nur auf die medizinisch relevanten Aspekte beschränkt. Wir wagen es dennoch versuchsweise und beginnen unseren Rückblick am Anfang, buchstäblich am Anfang allen Seins.

Vor etwa 13,5 Milliarden Jahren entstehen die strukturellen Komponenten unseres Universums, Raum und Zeit, Materie und Energie sowie die Regeln, nach denen diese miteinander spielen dürfen. Die Geschichte dieser Regeln nennen wir *Physik*. Einige wenige hunderttausend Jahre später bilden sich die ersten Materieklumpen, Atome genannt. Die Spielregeln, nach denen sie sich finden, binden und wieder trennen nennen wir *Chemie*. Dann geschieht lange Zeit wenig, bis vor rund 3,8 Milliarden Jahren besondere Molekülverbindungen ins Dasein treten, denen die Fähigkeit zur Reproduktion und Selbstorganisation gegeben ist. Der erste lebende Organismus entsteht, und solange uns niemand widerspricht, nehmen wir an, dies sei auf der Erde geschehen. Die Regeln, nach denen Organismen funktionieren, nennen wir *Biologie*. Das biologische Regelwerk funktioniert so gut, dass vor etwa 70.000 Jahren ein Organismus namens Homo sapiens einen Gegenentwurf zur Natur erdenkt – die Kultur beginnt. Die Entwicklung der Kulturen schließlich nennen wir *Geschichte*.*

Von der *Physik* über die *Chemie* und die *Biologie* bis hin zur *Geschichte* war es ein weiter Weg. Was dann geschieht, dauert vergleichsweise nur einen Wimpernschlag. Der Mensch durchlebt drei große Revolutionen: die *kognitive Revolution* vor rund 70.000 Jahren legt den Grundstein zur Entwicklung komplexer Werkzeuge und schafft die mentalen Bedingungen für die Erfindung der menschlichen Sprache. Die *neolithische Revolution* vor etwa 12.000 Jahren kennzeichnet den Übergang des Menschen vom mobilen Leben eines Wildbeuters zum sesshaften Leben eines Bauern, was den *Lifestyle* des Homo sapiens in vielerlei Hinsicht, etwa bezüglich seiner Ernährungsgewohnheiten, massiv verändert. Die letzte große Revolution schließlich ist die *wissenschaftliche Revolution*, die etwa 500 Jahre zurückliegt. Seit jener Zeit arbeitet der Mensch gezielt

auf die Beherrschung der Natur mit dem Ziel der Unabhängigkeit von natürlichen Gegebenheiten hin. Und, siehe da, wenig später schon fördern wir Erdöl, fahren Autos, bauen Computer, packen alles Mögliche in Plastik, pflanzen Funkmasten in die Landschaft, holzen den Regenwald für schicke Mahagoni-Möbel ab und tragen alle ein Smartphone bei uns, das uns stets mit dem Rest der Welt vernetzt hält.

Der Mensch ist modern geworden. Rein anatomisch betrachtet betritt der moderne Mensch bereits vor 150.000 Jahren in Ostafrika die Weltbühne, aber erst mit Industrialisierung, Computerisierung, Lieferketten von zehntausend Kilometern und dem globalen Eingriff in jedwede Form von Ökosystem kann man den Menschen im eigentlichen Sinne als *modern* bezeichnen – zum Guten wie zum Schlechten.

Heute muss unser evolutionär noch auf die Mammutjagd eingestellter Organismus mit völlig neuartigen Umwelteinflüssen klarkommen, mit Hochfrequenztechnik und schadstoffbelasteter Atemluft ebenso wie mit Plastikpartikeln in der maritimen Nahrungskette und Bürojobs, die weder an unsere Rückenmuskulatur noch an unser Stressbewältigungskonzept angepasst sind. Durch moderne Technik, aber auch durch die Besinnung auf traditionelle medizinische Werte, können wir den gesundheitlichen Gefahren der Moderne entgegentreten. In der heutigen Naturheilkunde treffen Behandlungsverfahren, die sich bereits seit Jahrtausenden bewährt haben, auf modernste medizinische Methoden. Dieser weite Zirkelschlag zwischen Tradition und Innovation weist dem heutigen Menschen den Weg, seine Gesundheit auch in diesen modernen Zeiten nachhaltig erhalten zu können.

Es wünscht ein angenehmes Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit,

Maik Lehmkuhl

Maik Lehmkuhl
Chefredaktion

* Zur Vertiefung: Eine hervorragende Geschichte des Menschen von den Anfängen bis zur Atombombe erzählt Prof. Harari in seinem lesenswerten Buch *Eine kurze Geschichte der Menschheit*. Siehe Buchtipp Seite 58.

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • FACTS • TRENDS 6

TITELTHEMA

Ortwin Zais

Onkologie und klinische Umweltmedizin –
Der moderne Mensch und seine Stressoren 11

Gesellschaft für Biofaktoren e.V.

Diabetes und metabolisches Syndrom –
Welche Rolle spielt die Mikronährstoff-Versorgung? 14

Monika Frielinghaus

Das toxische Heim –
Hausgemachte chronische Erkrankungen vermeiden 18

Susanne Rothörl

Der Klimawandel und seine Auswirkungen
auf den menschlichen Organismus 19

Hedwig H. Gupta

Das Burnout-Syndrom aus äyurvedischer Sicht 22

GANZHEITLICHE PFLANZENHEILKUNDE

Falk Fischer

Cynara scolymus – Polarität zwischen Fülle und Einhalt . . 26

NATURHEILVERFAHREN

Horst Jacob

Der moderne Mensch – Weiß er noch, was er tut? 28

Lilian Schoefer

Natürliche Darmbakterien für ein
schlagkräftiges Immunsystem 30

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Heidi Kühnert

Revolution im Sportbereich:
Biophotonen für die Regeneration 32

Oliver Ploss

Umweltgifte, Lebensstil und Medikamente –
Die Leber des modernen Menschen im Dauerstress 33

Christine Reinecke

Wirkstoffe aus der Tomate hemmen
die Aggregation der Blutplättchen 36

Katja Jung, Lars Bruhn

Prophylaxe mit Folsäure ist bereits vor der
Schwangerschaft wichtig 38

AKUPUNKTUR

Naomie Cayemitte-Rückner

Behandlung von Rückenschmerzen 40

VERANSTALTUNGSKALENDER 42

INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Eva Thiemann

Rhodiola rosea: Phytotherapeutikum für
mehr Energie und Stresstoleranz 43

Detlef Pöhlmann

Der moderne Mensch –
Opfer oder Meister der Technik? 46

MEDIZINRECHT

Frank Breitzkreutz

Burnout, Depressionen und psychische Erkrankungen:
Wann zahlt die Berufsunfähigkeitsversicherung? 49

VERANSTALTUNGSRÜCKBLICK

Stefan Heckel-Reusser

Ein Rückblick auf das V. Hyperthermie-Symposium 51

PHARMANACHRICHTEN 54

Antibiotikaresistenzen im Blick: Experten raten
zu vermehrtem Einsatz von Phytopharmaka 54

IMPRESSUM 57

BUCHTIPP / VORSCHAU 58

MARKTPLATZ 59

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

H. Wehner, W. Wehner, S. Kaltofen, M. Wehner

Komplementärmedizin kann Lebensqualität
der Patienten deutlich verbessern

Heinz Reinwald

Dem Zuckergefängnis entfliehen:
die Ketose als Therapie

Die Gesellschaften informieren ...

Internationale Ärztesgesellschaft für
funktionelle Proteomik e.V. – IÄfP 31

Deutsche Gesellschaft für Akupunktur
und Neuraltherapie e.V. – DGfAN 39

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e.V. – DGHT 8

Forschungsförderungsgesellschaft für
Komplementärmedizin e.V. – FoFöG 12