

Sportmedizin und Bewegungslehre

Mobilität bis ins hohe Alter

Starke Knochen, gesunde Gelenke

Innovative Therapie

Shiatsu-Behandlungen

Onkologie

Achtsamkeit





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

oft bestimmt die Perspektive das gefühlte Ergebnis und so lassen sich alarmierende Tatsachen, ein wenig gewendet und aus einem günstigen Winkel besehen, manchmal beinahe positiv betrachten. Pünktlich zum Welt-Adipositas-Tag veröffentlichte die WHO im Oktober 2017 eine umfassende Langzeitstudie im *Lancet*, nach der heute weltweit rund 125 Millionen Kinder und Jugendliche als *extrem übergewichtig* gelten.* Mitte der 1970er-Jahre waren es noch etwa 11 Millionen; die Anzahl adipöser Kinder hat sich in 40 Jahren mehr als verzehnfacht, Tendenz stark steigend! Das ist alarmierend – selbst dann noch, wenn man die gewachsene Weltbevölkerung im genannten Zeitraum in die Rechnung miteinbezieht. Und wie nun lässt sich eine solche Meldung positiv deuten? Nun, während in ärmeren Ländern immer mehr Kinder immer schneller immer dicker werden, stagnierte seit einigen Jahren der Anteil stark übergewichtiger Kinder in den meisten wohlhabenden Nationen. Verglichen etwa mit Indien oder China wirkt die Tendenz zur Fettleibigkeit hierzulande geradezu moderat. In Deutschland bewegen sich die Kinder im Alltag wieder etwas mehr als noch vor wenigen Jahren und auch die Zahl zu dicker Erstklässler bei Schuleingangsuntersuchungen ist derzeit leicht rückläufig.

Ist das also eine gute Nachricht, die ich hier unterzujubeln versuche? Nein, denn die Stagnation findet auf einem hohen, einem fast unüberschaubar hohen, Niveau statt. Für die Betroffenen im Einzelnen und für die Gesellschaft als Ganzes ist dies aktuell schon problematisch – und perspektivisch betrachtet katastrophal. Die mit starkem Übergewicht einhergehenden Folgeerkrankungen sind zahlreich, für die Betroffenen überaus belastend und für die Gesellschaft sehr teuer. Die WHO schätzt, dass knapp 45 Prozent der Zuckererkrankungen und rund 40 Prozent bestimmter Krebsleiden auf Adipositas zurückzuführen sind. Im Schnitt, schätzt der *Economist*, verursacht ein adipöser Mensch im Laufe seines Lebens rund 40 Prozent höhere Gesundheitskosten als ein normalgewichtiger. Vom individuellen Leid ganz zu schweigen...

So vielfältig die Ursachen für den weltweiten Anstieg von Adipositas auch sein mögen, für die meisten hierzulande betroffenen Kinder wäre ein mindestens halbwegs gesunder Lebensstil prinzipiell relativ leicht erreichbar – sofern den Eltern die gesundheitlichen Konsequenzen von massivem *Übergewicht* im Kindesalter bewusst sind und die Bereitschaft besteht, der Gefahr *Übergewicht* jeden Tag entgegenzutreten. Das ist leicht gesagt, aber nicht unbedingt einfach umzusetzen: industriell hergestellte, nährstoffarme, aber kalorienreiche Lebensmittel haben einen wirkstarken Werbeetat,

bewegungsarme Freizeitbeschäftigungen (*#neuemedien*) eine hypnotische Sogwirkung. Umso wichtiger ist es, konsequente Aufklärungsarbeit zu leisten. Den meisten Kindern sind ihre Eltern, deren Ess- und Bewegungsgewohnheiten, ein Vorbild, dem sie bewusst oder unbewusst nacheifern. So sind Kinder, die ihre Mahlzeiten allein vor dem Fernseher einnehmen, fast immer dicker als jene, die es gewohnt sind, zu festen Zeiten im Kreis der Familie am Esstisch zu speisen.

Und in seiner positiven Wirkung auf die Entwicklung von Kindern kaum zu überschätzen ist natürlich der Sport. Wer bereits als Kind (moderaten) Sport betreibt, kann sich kaum retten vor den gesunden *Nebenwirkungen*, die oft ein Leben lang wirksam sind. Ganz abgesehen vom höheren Kalorienbedarf, der mit sportlicher Betätigung einhergeht, sind die psychischen Effekte massiv: Sport macht Spaß, sorgt für Erfolgserlebnisse und stärkt Selbstbewusstsein und soziale Kompetenz. Besonders bei kleinen Kindern sollte man allerdings darauf achten, dass die gewählte Sportart natürliche und spielerische Körperbewegungen beinhaltet und nicht allein wenige Muskelgruppen anspricht. Die von der modernen Wissenschaft – und der Natur des Menschen – favorisierte *Sportart* für kleine Kinder ist das ausgiebige Toben: Klettern, Springen, Rollen, Hüpfen, Hangeln und eine Menge Spaß dabei. Im Verein sind Kinderturnen, Kinderjudo oder auch Kinderyoga besonders geeignet, kleinen Kindern die Freude an der Bewegung zu vermitteln; sie alle bieten zudem eine gute Grundlage für weitere Sportarten, die man mit dem Älterwerden entdecken kann.

In diesem Sinne wünscht einen bewegten Alltag und eine stets solide Gesundheit

Ihr

Maik Lehmkühl

Maik Lehmkühl
Chefredaktion

* WHO: Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128,9 million children, adolescents, and adults. *Lancet* 2017, Volume 390, No. 10113, 2627–2642; vgl. ZEIT online: *Übergewicht*: Zahl der fettleibigen Kinder hat sich verzehnfacht, vom 11.10.2017

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS · FACTS · TRENDS 5

TITELTHEMA

Wolfgang Kemmler, Simon von Stengel

Therapie von Sarkopenie und *Sarcopenic Obesity*
durch körperliches Training 13

Christian Mucha

Der Einfluss analgetisch wirkender physikalischer
Therapieformen auf spezifische Fingerkräfte von
Patienten mit rheumatoider Arthritis 18

Klaus Hambrecht

Chinesische Medizin bei Rheuma
und Gelenkbeschwerden 22

Hedwig Gupta

Yogatherapie in der Orthopädie 26

Dagmar Kemmling

Starke Knochen und gesunde Gelenke 31

Nathalie Schmidt, Edmund Schmidt

Eine neue Arthrose-Therapie –
Stamenzyme kombiniert mit Vitalstoffen 34

NATURHEILVERFAHREN

Michaela Döll

Frauen: Gewichtsreduktion und Wohlbefinden
mit Naturextrakten 37

Johannes W. Steinbach

Männer im mittleren Alter: Patienten „spezieller Art“ 38

Peter Jennrich

Einfluss von Umweltfaktoren auf die Gesundheit –
Detoxifikation am Beispiel von Schwermetallen 40

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Leoni Burggraf

Reizmagen und Reizdarm –
Pflanzliche Therapie bei überlappender Symptomatik 45

Ludwig Manfred Jacob

Einführung in den Säure-Basen-Haushalt – Teil 3 46

INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Christa Öhlinger-Brandner

Die europäische Tradition des Kräuterrauchens 50

Joachim Schrieviers

Shiatsu – Die achtsame, tiefe Berührung
mit therapeutischer Wirkung 52

Thomas Ellwanger, Angelika Hecht

Moderne Mikrobiom-Diagnostik – Relevante
Schlüsselorganismen für gezielte Therapien erfassen 56

MEDIZINRECHT

Bernd Klemp

Die Datenschutz-Grundverordnung –
Die Pflicht zur Bestellung eines Datenschutzbeauftragten .. 59

VERANSTALTUNGSKALENDER 63

PHARMANACHRICHTEN 64

IMPRESSUM / VORSCHAU 69

BUCHTIPP 70

MARKTPLATZ 71

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Harald Walach

Achtsamkeit in der Onkologie

Hans-Jörg Hilscher

Methadon – Ein Opioid mit onkologischen Effekten

Pascal Mensah

Das Immunsystem mit Immunbotenstoffen
in *low doses* regulieren

Die Gesellschaften informieren ...

Hufelandgesellschaft e. V. 6

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e. V. – DGHT 7

Forschungsförderungsgesellschaft für
Komplementärmedizin e. V. – FoFöG 12