

Seelisches Wohlbefinden

Achtsam im Wald baden

Tuina-Massage bei Depressionen

Chinesische Medizin

Der gesunde Schlaf

Reflexion

Die Zeit in der Medizin



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die aktuelle Ausgabe von *Die Naturheilkunde* steht im Zeichen des seelischen Wohlbefindens. Horchen Sie einmal in sich hinein: Sind Sie derzeit gestresst und entnervt von der Hektik des modernen Alltags oder fühlen Sie sich ausgeglichen und innerlich in Harmonie mit sich und Ihrer Umwelt? Ganz egal, ob Ihr innerer Stimmungskompass derzeit nach Nord oder Süd weist, der aktuellen Forschungslage nach müssten Sie eine sanfte Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verspüren, wenn Sie jetzt die Zeitschrift unter den Arm klemmen, das Haus verlassen und sich zur Lektüre in den nächstgelegenen Wald begeben. Es sollte allerdings ein echter Wald sein, mindestens ein Wäldchen, das bisschen Baumgrün auf dem Mittelstreifen der örtlichen Hauptstraße zählt nicht. Am geeignetsten erscheinen jene tiefen, dunklen Zaubewälder, die man sich als Kind ausmalte, als man fasziniert und etwas eingeschüchtert den Märchen der Gebrüder Grimm lauschte.

Der Wald ist im kollektiven Gedächtnis der Deutschen tief verankert als Sehnsuchtslandschaft, als ein Ort der besinnlichen Ruhe und der ursprünglichen Naturverbundenheit. Hier kann sich der Mensch auf seine als verloren empfundene Einheit mit der ungezähmten Natur besinnen und von der mystischen Kraft des Waldes zerran, um körperlich gestärkt und seelisch gereift wieder in die urbane Tristesse zurückzukehren. Dieses Bild vom heimischen Wald verdanken wir nicht zuletzt den Dichtern, Malern und Komponisten der deutschen Romantik, die im frühen 19. Jahrhundert mit viel Pathos in ihren Werken den deutschen Wald künstlerisch überhöhten. Das romantische Waldbewusstsein der Deutschen hat sich seitdem schicht- und generationenübergreifend gehalten, was, wie Albrecht Lehmann in *Mythos deutscher Wald* treffend feststellt, in Anbetracht der politischen und sozialen Umwälzungen eine bemerkenswerte Kontinuität darstellt. Kurzum: Wir mögen den Wald und trauen ihm allerlei Gutes zu.

Doch ist ein Spaziergang im Wald tatsächlich förderlich für Gesundheit und seelische Balance oder handelt es sich um einen Placebo-Effekt? Lässt sich die als heilsam empfundene Wirkung des Waldes messen und sind die Ergebnisse reproduzierbar? Aus Japan hören wir hierzu ein deutliches und selbstbewusstes Ja. Bereits in den frühen 1980er-Jahren förderte das japanische Landwirtschaftsministerium ein millionenschweres Forschungsprogramm, um die möglichen medizinischen Wirkungen des *Shinrin-yoku*, des *Waldbadens*, nachzuweisen.

Die Ergebnisse fielen überraschend positiv aus: Der achtsame Aufenthalt im Wald hat nicht nur gefühlte, sondern messbare gesundheitliche Auswirkungen auf den Menschen (bessere Sauerstoffversorgung der Zellen, Absinken des Blutdrucks, Steigerung der Anzahl natürlicher Killerzellen im Blut). Mittlerweile bieten japanische Universitäten gar eine fachärztliche Spezialisierung in *Waldmedizin* an.

Doch glücklicherweise benötigt man weder einen Facharzt noch eine Facharztausbildung, um körperlich und seelisch vom Wald profitieren zu können. Was man allein benötigt, ist Zeit und Ruhe.* *Waldbaden* ist ein gemütlicher Vorgang, es gilt zu schlendern und innezuhalten, weder Ziel noch Dauer festzulegen, achtsam und entspannt zu sein. Das Smartphone sollte zu Hause bleiben, die Joggingschuhe ebenso. Wer diese Erfahrung mit einer Gruppe Gleichgesinnter machen möchte, kann sich etwa an einen Waldcoach wenden, um in die Kunst des echten Waldbadens eingeführt zu werden. Denn manchmal ist es gar nicht so leicht, sich vom Joch zu befreien und mit dem Handy auch die Gedanken an E-Mails, WhatsApp und Facebook zurückzulassen...

Es wünscht ein angenehmes Leseerlebnis (unter Bäumen) und eine stets solide Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkuhl
Chefredaktion

* Neben Zeit und Ruhe benötigt man für ein echtes Waldbadeerlebnis natürlich auch einen echten Wald. Erfreulicherweise ist Deutschland nach letzter Bundeswaldinventur (Stand: Oktober 2014) mit über 11 Millionen Hektar zu gut einem Drittel bewaldet, am dichtesten stehen die Bäume in Hessen und Rheinland-Pfalz (42 % Waldfläche), am baumärmsten zeigt sich der Norden des Landes (Schleswig-Holstein 11 %, Niedersachsen 25 % Waldfläche). Jährlich werden rund 76 Millionen Kubikmeter Holz geerntet, während 122 Millionen Kubikmeter nachwachsen. An sehr alten, natürlich gewachsenen Wäldern herrscht dennoch Mangel; nur 1,9 % des deutschen Waldes wird nicht kommerziell genutzt und bleibt sich selbst überlassen.

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS · FACTS · TRENDS 5

KOMMENTAR

Peter F. Matthiessen

Die Bedeutung der Zeit in der Medizin 8

TITELTHEMA

Jörg Meier

Im Wald baden 13

Sabine Zeitler

Tuina-Massage bei Depression –
Wenn manuelle Behandlung der Seele hilft 18

Petra Blum

Die Mikroimmuntherapie –
Komplementärer Behandlungsansatz bei
Depressionen und stressassoziierten Erkrankungen 22

Heidi Haager-Bürkert

Gefühle und Gedanken –
Der Rahmen für unsere Gesundheit 26

Sabine Fischer

Emotionen im Labor sichtbar machen? –
Einzigartige Möglichkeit des Proteomis-Profiles 29

NATURHEILVERFAHREN

Mechthild Rex-Najuch

Hochsensibilität als Persönlichkeitsmerkmal
zwischen Hype und Pathologie – Ein Fallbericht 32

Ulrike Lindequist

Vitalpilze: Hilfreiche Begleiter in den Wechseljahren 34

Peter Jennrich

Von Purgation und Aderlass:
Ausleitende und entgiftende Verfahren 35

Alexander Simon

Die Behandlung von Schlafstörungen mit TCM 38

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Tobias Ahrens

Kampō-Medizin – Einführung in die
traditionelle japanische Phytotherapie 42

VERANSTALTUNGSKALENDER 47

STUDIENSCHAU

Förderliche Wirkeffekte von Quellwasser 48

L-Arginin in Kombination mit B-Vitaminen reduziert
das Ausmaß kardiovaskulärer Erkrankungen 50

INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Hedwig Gupta

Das Immunsystem aus
der Perspektive des Ayurveda 51

MEDIZINRECHT

Bernd Klemp

Verweis auf Teilnahme an einer Studie –
Eine sozialkritische Auseinandersetzung mit Verweisen
von Krankenkassen auf Studienteilnahmen 54

PHARMANACHRICHTEN 60

IMPRESSUM 65

BUCHTIPP / VORSCHAU 66

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Klaus Maar

Die Prostatakurzwellentherapie –
Porträt der transurethralen Thermotherapie

Rainer Lange

Immunonkologie: Wunderwaffen oder teure Innovationen?

Eckart Schnakenberg

Genetische Aspekte des oxidativen und nitrosativen
Stresses als Ursache umweltassoziierten Krankheiten

Die Gesellschaften informieren ...

Hufelandgesellschaft e. V. 56

Internationale Ärztesgesellschaft für
funktionelle Proteomik e. V. – IÄfP 59

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e. V. – DGHT 7

Forschungsförderungsgesellschaft für
Komplementärmedizin e. V. – FoFöG 12