

Erkältungen und Infekte

Heilpflanzen zur Immunabwehr

Aktivierung der Resilienz

Prävention und Therapie

Alzheimer und Demenz

Der schmerzende Rücken

Ökosystem Wald

Gesundheit der Bäume



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit Arzt dauert eine Erkältung sieben Tage, ohne Arzt eine Woche – so sagt es der Volksmund, so sagte es einst schon Großmutter. Beide haben recht. Das Kratzen im Hals, die leichten Kopfschmerzen, die verschnupfte Nase: Eine Erkältung ist im Anmarsch. Sie marschiert gemächlich. *Drei Tage kommt die Erkältung, drei bleibt sie, drei geht sie.* Noch so eine von Großmutter's ewig gültigen Kalenderweisheiten, die man aus eigener hundertfacher Erfahrung sofort bestätigen kann.

Die klassische Erkältung trifft uns meist in der kalten Jahreszeit, im Herbst und im Winter. Die Menschen sitzen den lieben langen Tag in schlecht gelüfteten Räumen und atmen wohlrig warme Heizungsluft, die jedoch die Schleimhäute der Atemwege belastet, sie austrocknet und rissig werden lässt. Erkältungsviren – es gibt sie in zahllosen Arten und Mutationen – können dann leicht in den Körper eindringen und ihr replikatives Werk beginnen. Mit Medikamenten lässt sich die Erkrankung nicht wirksam bekämpfen und die Krankheitsdauer auch nicht wirklich beeinflussen, wohl aber lassen sich die Symptome unterdrücken und die Beschwerden so etwas erträglicher gestalten. Hat es einen erst einmal so richtig erwischt, können die bewährten Hausmittelchen helfen: viel Ruhe und Schlaf, viel trinken, ein Erkältungsbad nehmen, eine Nasendusche mit Meerwasser, Wadenwickel anlegen, Wasserdampf mit Salz oder ätherischen Ölen inhalieren, gut verpackt einen kurzen Spaziergang in der frischen Luft unternehmen und am allerwichtigsten: Großmutter's berühmtes Rezept für heiße Hühnerbrühe herauskramen. Sofern man keinen Arzt zurate gezogen hat, ist man in einer Woche wieder genesen, ansonsten dauert es besagte sieben Tage.

Viele Menschen teilen eine ganz besondere Erkältungserfahrung, die trotz ihrer gefühlten Verbreitung erstaunlicherweise erst Anfang des neuen Jahrtausends wissenschaftlich untersucht wurde. Es handelt sich um die sogenannte *Leisure Sickness*, zu Deutsch in etwa *Freizeitkrankheit*. Die Betroffenen werden mit erstaunlicher Verlässlichkeit

immer wieder an Wochenenden oder in den Ferien krank, oft in Form einer lästigen Erkältung. Ein niederländisches Psychologenteam befragte unter diesem Phänomen leidende Menschen und verglich ihre Antworten mit denen einer Kontrollgruppe. Es zeigte sich ein signifikanter Unterschied in beiden Gruppen: chronischer Stress. Dies ist biochemisch betrachtet nicht wirklich überraschend. Sowohl unter akutem als auch unter chronischem Stress verändert sich unser Immunsystem und wird anfälliger für virale und bakterielle Infekte sowie für Entzündungen und Autoimmunerkrankungen. Erschwerend hinzu kommt der Umstand, dass Stresshormone wie etwa Cortisol die Immunantwort unterdrücken. Der Infekt ist geschehen, doch die Erkältungssymptome, Heilbestrebungen des Organismus, bleiben zunächst aus. Sinkt dann der Hormonpegel, besinnt sich das Immunsystem wieder seiner eigentlichen Aufgabe, Schnupfen, Husten, Heiserkeit sind die Folge.

Die simple Lösung des Dilemmas liegt im persönlichen Stressmanagement. Wer dauerhaft unter stetiger Anspannung leidet und seinem Körper nur selten eine Pause gönnt, darf sich nicht wundern, wenn die Erkältung ausgerechnet im Urlaub, in der knapp bemessenen Ruhezeit ausbricht. Es gilt, den beruflichen Alltag zu entschleunigen und bewusst Entspannungszeiten festzulegen. Regelmäßige Bewegung, sportliche Aktivität und kurze ungestörte Ruhephasen zählen zu den besten Mitteln gegen Stress, auch tägliche Entspannungsübungen wie Meditation oder Qigong sind geeignet, der *Leisure Sickness* entgegenzuwirken.

In diesem Sinne wünscht eine stress- und erkältungsfreie Urlaubszeit sowie eine stets solide Gesundheit,

Maik Lehmkuhl

Maik Lehmkuhl
Chefredaktion

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS · FACTS · TRENDS 6

TITELTHEMA

Peter W. Gündling
Mit Naturheilverfahren Erkältungen und Infekte abwehren – Teil 1 13

Claudia Vollbracht, Manfred Renner
Es reicht nicht aus gegen Viren und Bakterien zu behandeln – Eine effektive Immunmodulation ist entscheidend. 18

Angelika Hecht
Gute Bakterien für eine starke Infektabwehr – Das menschliche Mikrobiom im Gleichgewicht halten. 22

Barbara Schuhrk
Der Körper als Festung – Stärkung des Immunsystems mit Heilpflanzen 26

NATURHEILVERFAHREN

Ute Engelhardt
Drei grundlegende Methoden der chinesischen Lebenspflege 30

Ursula Andrien
Vorbeugung von Erkältungen und Infekten 35

Erwin Thoma
Gesundheit aus dem Wald – Altes Wissen neu gefragt 36

Corinna Dürr
Magnesium senkt das Risiko für Knochenbrüche bei Osteoporose. 40

VERANSTALTUNGSKALENDER 41

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Susanne Rothörl
Volkskrankheit Rückenschmerzen – Behandlungsmöglichkeiten in der Naturheilpraxis. 42

Matthias Bastigkeit
Gegen Stress ist ein Kraut gewachsen: Die Rosenwurz 45

Bernhard Dickreiter
Demenz vom Alzheimer Typ – Systembiologische Prävention und Therapie. 46

STUDIENSCHAU

Jörg Hüve
Extrakt der französischen Meereskiefernrinde verbessert milde kognitive Störungen und stärkt die Gedächtnisleistung. 50

Thomas Herdegen
Neubewertung eines phytopharmakologischen antidepressiven Beruhigungsmittels – Eine evidenzbasierte Übersicht 52

PHARMANACHRICHTEN 60

IMPRESSUM 65

BUCHTIPP / VORSCHAU 66

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Rainer H. Bubenzer

Misteltherapie: Ein sinnvoller Begleiter in jeder Phase der Tumorerkrankung

Wulf-Peter Brockmann

Vom Abskopaleffekt zur Abskopalthherapie – Provozierte *Spontanremissionen* als neue Immuntherapie bei Krebs – Teil I

Gastbeitrag Gerhard Leder

Kongressrückblick: HIPEC in der Chirurgie

Michael Radecki

Individuelle Medizin oder Behandlung nach Statistik? Ein Kommentar aus der komplementär-onkologischen Praxis

Die Gesellschaften informieren ...

Hufelandgesellschaft e. V. 6

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

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für Hyperthermie e. V. – DGHT 8

Forschungsförderungsgesellschaft für Komplementärmedizin e. V. – FoFöG 12