

## Schonende Schmerztherapie

Vom akuten zum chronischen Schmerz

Hilfe und Selbsthilfe bei Fibromyalgie

## Aus aller Welt

Thailändische Naturheilkunde

## Homöopathie

Akuter Husten





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der römische Konsul Lucullus galt als großer Feinschmecker und Genießer. Gern war man Gast in seinem Hause und erfreute sich an der festlich gedeckten und üppig bestückten Tafel. Während das einfache Volk *Puls* speiste, einen aus Dinkel oder Emmer hergestellten Getreidebrei, schlemmte die Oberschicht extravagante Spezialitäten. Ob auch *Otternasen* und *Lerchenzungen* darunter waren, wie die britischen Altertumsforscher von Monty Python behaupten, darf bezweifelt werden, für die Existenz von kulinarischen Kuriositäten wie *Flamingozungen* oder *frittierten libyschen Mäusen* gibt es allerdings Belege. Tatsächlich war das Essen im alten Rom relativ gesund, meist war die Kost reich an Obst und Gemüse, während Fleisch auch im Adel eher selten gereicht wurde. Für Konsul Lucullus und seine Gäste dürfte der gesundheitliche Wert der gereichten Speisen aber ohnehin selten bis niemals Tischgespräch gewesen sein. Ganz andere Aspekte standen im Vordergrund.

Heute scheint die Ernährungsforschung allgegenwärtig zu sein. In groß angelegten Untersuchungen erworbene Erkenntnisse finden schnell mediale Verbreitung, wobei es schwierig ist, die Spreu vom Weizen zu trennen. Komplexe Studien werden oft auf prägnante Überschriften reduziert. Eine dieser massiv verdichteten *Headlines* geisterte vor wenigen Wochen durch die Presse: *Esst ruhig weiter Fleisch*, appellierte Spiegel Online an seine Leser, *Rotes Fleisch und Würste laut Forschern doch nicht so ungesund*, beruhigte die NZZ ihre Abonnenten. Grundlage dieser irritierend relativierenden Meldungen war eine im *Annals of Internal Medicine* veröffentlichte Studienanalyse, derzufolge der Konsum von rotem Fleisch nicht eindeutig mit Krebs- oder Herz-Kreislaufkrankungen zu assoziieren sei. Eine gute Nachricht? Sind somit die rund 160 Gramm Fleisch, die jeder Bundesbürger am Tag verspeist, gesundheitlich völlig unbedenklich? Die Antwort auf diese Fragen lässt sich aus der erwähnten Studienanalyse nicht wirklich ableiten, auch wenn die verdichteten Kurzmeldungen zum Thema es nahelegen.

Die Metaanalyse beweist keineswegs, dass der übermäßige Konsum von rotem Fleisch keine Gesundheitsfolgen hat. Man möchte nicht von gravierenden methodischen Mängeln sprechen, muss aber die speziellen Besonderheiten der Metaanalyse beachten, etwa die Auswahl der untersuchten Studien, die Gewichtung von Einzelergebnissen, die Tatsache, dass Ernährungsstudien faktisch immer als Beobachtungsstudien designt sind – viele kleine Störfaktoren, die sich aufsummieren.\* Bei der Berichterstattung sind diese Aspekte weitestgehend unbeachtet geblieben, ebenso wie der Umstand, dass drei der vierzehn Autoren sich für die Empfehlung aussprachen, weniger Fleisch zu konsumieren, von ihren Kollegen aber überstimmt wurden.

Jenseits des persönlichen gesundheitlichen Risikos gibt es zudem viele gute Gründe, den Fleischkonsum überschaubar zu halten; das Klima natürlich sowie ethische Bedenken gegen moderne Massentierhaltung. Und auch der Sonntagsbraten gewinnt an Geschmack, wenn er in der Woche nicht bereits sechs Vorgänger hatte...

Doch nun zu etwas ganz anderem.

Mit der aktuellen Ausgabe wünscht ein angenehmes Leseerlebnis – sowie eine stets solide Gesundheit,

Ihr

*Maik Lehmkuhl*

Maik Lehmkuhl  
Chefredaktion

\* Eine gute und in die Tiefe reichende Betrachtung hierzu finden Sie auf [www.ernaehrungsmedizin.blog](http://www.ernaehrungsmedizin.blog).

# Inhalt

EDITORIAL ..... 3

NEWS · FACTS · TRENDS ..... 6

## TITELTHEMA

Sabine Zeitler

Chronische Nackenschmerzen –  
Tuina-Massage zur Behandlung des HWS-Syndroms. .... 13

Holger Westermann

Die Fibromyalgie –  
Eine komplexe Erkrankung. .... 16

Leoni Burggraf

Chronische Gelenkschmerzen –  
Ursachen und nicht nur Symptome behandeln. .... 21

Barbara Schuhrk

Cannabis in der komplementären Schmerztherapie –  
Der Hype um das Hanf: Nur viel Rausch um Nichts? ..... 22

Petra Blum

Die Mikroimmuntherapie bei  
chronischen Schmerzzuständen ..... 26

Lydia Reif

Phytotherapie bei Schmerzen und  
Entzündungen der Gelenke ..... 31

## NATURHEILVERFAHREN

Sabine Fischer

Die Gemmotherapie – Prinzip, Entwicklung und  
Kombination mit der funktionellen Proteomik ..... 34

## MYKOTHERAPIE

Markus König

Polyporus umbellatus –  
Ein altbewährter Vitalpilz ..... 38

## KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Claudia Vollbracht, Bärbel Tschsch

Neues aus der Neurowissenschaft:  
Vitaminwirkung und Lymphfluss ..... 40

Christian Mucha

Angewandte Bewegungstherapie:  
Effekte und Wirkungen auf die Psyche ..... 42

Agnes Fatrai

Einführung in die Traditionelle  
Thailändische Naturheilkunde ..... 49

Hedwig H. Gupta

Sinneswahrnehmung und Pflege  
der Sinne im Ayurveda ..... 52

Karin Pilot

Transgenerationale Prägungen  
erkennen mit wingwave-Coaching. .... 56

## STUDIENSCHAU

Die Behandlung von akutem Husten –

Erfahrungen mit homöopathischem Komplexmittel. .... 58

## MEDIZINRECHT

Bernd Klemp

Rufbereitschaft in Klinik und Praxis –  
Gesetzliche Regelung zu Vergütungen und Ruhezeiten .... 63

VERANSTALTUNGSKALENDER ..... 55

PHARMANACHRICHTEN ..... 67

IMPRESSUM ..... 73

BUCHTIPP / VORSCHAU ..... 74

## Forum Komplementäre Onkologie

Die nächste Ausgabe *Forum Komplementäre Onkologie* erscheint im Februar 2020 mit der Fortsetzung der Artikelserie *Vom Abskopaleffekt zur Abskopalthherapie*

## Die Gesellschaften informieren ...

Hufelandgesellschaft e. V. .... 6

Forschungsförderungsgesellschaft für  
Komplementärmedizin e. V. – FoFöG ..... 39

Deutsche Gesellschaft für  
Hyperthermie e. V. – DGHT ..... 60

Internationale Ärztegesellschaft für  
funktionelle Proteomik e. V. – IÄfP ..... 62