

Organe der Entgiftung

Gesunder Darm, gesunder Mensch

Analyse des Mikrobioms

Innovative Therapie

Hypercholesterinämie behandeln

Patientenperspektive

Aktiv leben mit MS



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir leben in guten, wir leben in schwierigen Zeiten. Täglich, ja: stündlich und minütlich, wenn man denn will, kann man sich mit den neuesten Erkenntnissen zur Krise versorgen. Landauf, landab beherrscht nur dieses eine Thema die Nachrichten, ebenso die Gespräche mit Familie und Freunden und die Gedanken des Einzelnen. Die Lage ist ernst, und die Menschen nehmen sie auch ernst. Vor dem Schlafengehen prüfen viele von uns nochmal eben schnell die Homepage des Robert Koch-Instituts, nach dem Aufwachen wird mit dem Smartphone der kontaktlose Kontakt zur Welt hergestellt und rasch geschaut, ob sich denn nächstens die Lage gewandelt hat, in unserer Region oder sonst wo auf der Erde. Die Angst vor dem Virus und vor einer nahen Zukunft, die wir uns nicht mehr zutrauen, vorauszusagen, ist allgegenwärtig. Aber sie lähmt uns nicht. Im gemeinsamen Abstand halten, halten die Menschen zusammen. Es liegt in der Natur der Sache, dass der eine aggressive Hamster im Supermarkt mehr Aufmerksamkeit erhält, als die vielen Besonnenen, die umsichtig und mit Augenmaß durch die Krise gehen. Im persönlichen Umfeld und in den vielen, vielen Berichten, die uns aus aller Welt erreichen, können wir das wenige Gute in dieser Krise erkennen: Solidarität wird vielerorts nicht nur angemahnt, sondern aktiv gelebt. Überall entstehen Initiativen, um Bedürftigen zu helfen. Sei es, dass man der älteren Nachbarin den Einkauf besorgt, sei es, dass man sich im Internet organisiert oder an Hilfsorganisationen spendet. Auch die Wertschätzung für jene Menschen, die in Krankenhäusern, Pflegeheimen und Gesundheitseinrichtungen arbeiten, die in Supermärkten, bei Postdienstleistern und Einrichtungen des öffentlichen Lebens wirken, erlebt derzeit einen Zenit.

Wer vor der Krise dachte, eine derartige Pandemie würde verstärkt das Schlechte im Menschen hervorbringen und flächendeckend Egoismus und Eigennutz fördern, sieht sich glücklicherweise getäuscht. Es bleibt zu hoffen, dass dieses Maß an Solidarität und Wertschätzung nachhaltig sein wird und die Krise überdauert.

Viel wird derzeit über die Krise geschrieben und noch mehr darüber geredet. Die wahrhaft weisen Worte werden aber wohl erst nach der Krise gesprochen werden. Wenn mit zeitlichem Abstand die notwendige Distanz erreicht ist. Da *Die Naturheilkunde* als zweimonatlich erscheinendes Magazin nicht tagesaktuell sein kann und allgemeingültige Empfehlungen nun wirklich überall zu erhalten sind, verzichten wir auf eine explizite Krisenberichterstattung. Lieber lenken wir den Blick auf jene gesundheitlichen Sorgen, die nicht Covid-19 assoziiert sind. Denn auch wenn das Virus derzeit verständlicherweise beispiellos omnipräsent in den Medien und Köpfen des Landes ist, verschwinden andere chronische und akute Leiden nur aus der kollektiven Wahrnehmung, nicht aber aus der Welt. Hier möchten wir einen kleinen Beitrag leisten.

In diesem Sinne wünscht eine stets solide Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkühl
Chefredaktion

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS · FACTS · TRENDS 5

TITELTHEMA

Agnes Wagner (Dr. Nussy)

Das Mikrobiom: Unser unterschätztes „Organ“ 13

Michael Petersen

Das Darmmikrobiom im Fokus der Wissenschaft –
Funktion und Bedeutung für den ganzen Organismus 18

Unkas Gemmeker

Zwölf Bausteine für eine nachhaltige Befreiung
des Körpers von Schadstoffen –
Entgiftung: Nur mit Pillen geht es nicht 22

Lothar Ursinus

Zerlegung, Ausleitung, Ausscheidung –
Organe und Phasen der Entgiftung 26

Miriam Neuenfeldt

Gesunder Darm, gesunder Mensch –
Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts 30

INTERVIEW

Jürgen Stoschek

Grundlagen der naturheilkundlichen Behandlung –
Lymphatische Drainage in der Naturheilpraxis 32

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Angelika Hecht, Thomas Ellwanger

Unklare Abdominalbeschwerden
stufendiagnostisch aufklären 33

Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt

Die Darmgesundheit natürlich stärken 37

PATIENTENPERSPEKTIVE

Samira Mousa

Ein ausgeglichenes, aktives Leben führen –
trotz und mit Multipler Sklerose 40

STUDIENSCHAU

Hydro-Effekt lindert Erkältungssymptome
und Mundtrockenheit 42

INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Dominik Hoffmann

Einfluss der Mikrobiota auf den Cholesterinstoffwechsel –
Innovative Therapieoptionen mit Probiotika 43

Eleonore Blaurock-Busch

Chelattherapie – Eine kritische Betrachtung
unterschiedlicher Ausleitungsmöglichkeiten 46

MEDIZINRECHT

Bernd Klemp

Arbeitsrechtliche Auswirkungen der COVID-19-Pandemie .. 50

PHARMANACHRICHTEN 55

Konsensus-Publikation zur Therapie funktioneller
Magen-Darm-Erkrankungen: STW5 effektiv und sicher. 55

IMPRESSUM 61

BUCHTIPP / VORSCHAU 62

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Wulf-Peter Brockmann

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

Rainer Lange

Darmkrebstherapie –
Das Beste aus zwei Welten kombinieren

Die Gesellschaften informieren ...

Internationale Ärztesgesellschaft für
funktionelle Proteomik e.V. – IÄfP 52

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e.V. – DGHT 6

Forschungsförderungsgesellschaft für
Komplementärmedizin e.V. – FoFöG 8