

Pflanzenheilkunde

Von Wurzel, Knospe und Kern

Naturheilverfahren

Achtsames Waldbaden

Immunologie

Wirksam gegen Viren



FORUM MEDIZIN

Verlagsgesellschaft mbH

Die Naturheilkunde

97. Jahrgang

www.forum-medin.de ISSN 1613-3943 9,00 €

Mit
Forum
Komplementäre
Onkologie &
Immunologie



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

während ich dieses Vorwort verfasse, summt das Handy, es piepst das Postfach, Kollegen gehen ein und aus, das Telefon klingelt und im mentalen Hintergrund buhlen noch 1.000 kleine Aufgaben um Aufmerksamkeit. Schöne neue Welt. Sie kennen das sicher. Ein Glück, dass man Multitasking-fähig ist – oder, um den Fachausdruck zu bemühen, eine solide *Mehrfachaufgabenperformanz* aufweist. So kann alles zugleich erledigt werden, *carpe diem* im Quadrat. Der damit einhergehende Stress lässt sich leicht als Beleg der eigenen Produktivität interpretieren.

Doch leider widerspricht die Forschung dieser Fiktion der eigenen Kompetenz. Auch der *Homo sapiens* ist ein zeitabhängiges Wesen, die Geschwindigkeit, mit der Reize sinnlich und psychisch verarbeitet werden können, ist strikt begrenzt. Unser Gehirn ist evolutionär darauf ausgerichtet, sich einzig auf das Wesentliche zu konzentrieren. Multitasking: ein Mythos. Wer mehrere komplexe Tätigkeiten zugleich ausführt, unterliegt nur der Illusion von Gleichzeitigkeit. Tatsächlich wechselt das Datenverarbeitungszentrum in unserem Kopf nur rasant zwischen den Tätigkeiten hin und her – mit entsprechenden Reibungsverlusten. Es ist fast immer effizienter, Aufgaben Schritt für Schritt, eine nach der anderen zu erledigen.

In der Geschichte der Menschheit ist es ein relativ neues Phänomen zwischen vielen komplexen Tätigkeiten wählen zu können. Über Jahrtausende hinweg standen menschliche Zivilisationen primär vor der Herausforderung, Güterknappheit zu lindern, um Handlungsfähigkeit und Lebensqualität steigern zu können. Neuerdings ist das Spektrum an Möglichkeiten, an konsumierbaren Gütern und Erlebnissen, exponentiell expandiert. Da der Tag aber nach wie vor nur knapp 24 Stunden umfasst, konkurrieren nun viel mehr Tätigkeiten um unsere evolutionär begrenzte Aufmerksamkeit.

Die Folge ist ein diffuses Gefühl, stets etwas zu verpassen oder nicht *carpe diem* genug zu sein. Das erzeugt Stress. Nicht nur im Beruf, was in einer Leistungsgesellschaft wohl zum guten Ton gehört, sondern auch im Privaten, Stichwort: Freizeitstress. Einer Studie der *Stiftung für Zukunftsfragen* von 2018 zufolge üben wir im Durchschnitt pro Woche 23 verschiedene Freizeitaktivitäten aus. Das sind doppelt so viele wie noch vor 20 Jahren. Im gleichen Zeitraum hat sich die Anzahl der in Deutschland verordneten Antidepressiva etwa um den Faktor 7 erhöht. Man mag hier einen Zusammenhang erkennen. Die Lösung des Dilemmas ist die *Rückkehr zum menschlichen Maß*, eine Form der eleganten Genügsamkeit, wie es der Ökonom Ernst Friedrich Schumacher schon in den 1970er Jahren formulierte.*

In diesem Sinne: Nehmen Sie sich die Zeit, genießen Sie frei von Ablenkung die Lektüre dieser Ausgabe im Modus geruhsamen *Monotaskings*,

bleiben Sie gesund und munter,

Ihr

Maik Lehmkühl
Chefredaktion

* Eine spannende Neuerscheinung zum Thema: Folkers M, Paech N: All you need is less. Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht. oekom verlag, München 2020

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS · FACTS · TRENDS 6

TITELTHEMAE

Ulrike Hummel

Die Brennnessel –
Phytogramm eines verkannten Heilkrauts 12

Barbara Bichsel, Julia Brönnimann, Susanne Schimmer

Angewandte Gemmotherapie –
Die Kraft der Knospen bei Erkrankungen der Lunge 15

Martina Müller

Die Ginsengpflanze: Wurzel des Lebens 18

Maria Vogel

Die Wegwarte: Heilend, schmackhaft
und bienenfreundlich 20

NATURHEILVERFAHREN

Jörg Meier

Bewusst die Natur wahrnehmen und genießen –
Waldbaden wirkt auf unsere mentale und
körperliche Gesundheit 22

Ursula Heim

Waldbaden: Prävention und Therapie 26

Matthias Bastigkeit

Extrakte aus Grapefruitkernen –
Gut verträgliche Bakterienkiller! 28

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Peter Germann

Der akute Infekt –
Empfehlungen aus der Praxis für die Praxis 29

Gero Beckmann

Biofilme im Mittelpunkt von Infektionsgeschehen –
Anmerkungen aus mikrobiologischer und
naturheilkundlicher Sicht 30

Daniela Birkelbach

Die Bedeutung essenzieller Biofaktoren bei
Diabetes mellitus und diabetischen Folgeerkrankungen 34

Beate Fuchs

Mitochondriale Medizin –
Prävention und Therapie chronischer Erkrankungen
mit Ubiquinol Q10 als Schlüsselsubstanz 38

INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Gert Groot Landeweer

Der Patient und sein System –
CranioSacrale Therapie, Osteopathie und darüber hinaus . . . 42

MEDIZINRECHT

Bernd Klemp

Lieferengpässe in der Arzneimittelindustrie
mit Bezugnahme zur Corona-Krise 46

PHARMANACHRICHTEN 48

IMPRESSUM 53

BUCHTIPP / VORSCHAU 54

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Immunologie

Wulf-Peter Brockmann

BK-RiV – Ein biopharmazeutischer Regulator zur
Minimierung viral bedingter Fehlreaktionen des
Immunsystems bei COVID-19

Claudia Vollbracht

Noch nie wurde so viel geforscht –
Aktuelle Studienlage zur Vitamin C-Infusionstherapie

Rainer Lange

Pandemie: Ängste mindern, Immunkräfte stärken

Die Gesellschaften informieren ...

Hufelandgesellschaft e. V. 6

Internationale Ärztegesellschaft für
funktionelle Proteomik e. V. – IÄfP 45

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e. V. – DGHT 6

Forschungsförderungsgesellschaft für
Komplementärmedizin e. V. – FoFöG 12