

Atem schöpfen

Lungengesundheit fördern

Risiko Luftverschmutzung

Integrative Medizin

Therapie des Epstein-Barr-Virus

Medizinrecht

Impfpflicht in der Praxis





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Jahr 2020 ist endlich vorüber – und es gibt viele gute Gründe mit Zuversicht, Vertrauen und Vernunft in die nahe Zukunft zu blicken: Impfstoffe gegen SARS-CoV-2 sind entwickelt worden und scheinen bei aller gebotenen Skepsis aufgrund des rasanten Fortschritts ein wirksames Mittel gegen die Pandemie darzustellen. Und trotz der Wirren und Verunsicherungen, die das letzte Jahr über uns gebracht hat, hat sich die große Mehrheit der Menschen besonnen und solidarisch gezeigt. Nun gilt es auf dem eingeschlagenen Pfad weiterzuschreiten und sich nicht der Illusion hinzugeben, die Krise sei mit dem Jahreswechsel verweht wie die guten Vorsätze, die alle Jahre wieder nur die ersten Tage des Januars überstehen. Für das Virus ist der Jahreswechsel bedeutungslos. Für uns Menschen nicht. Das ist verständlich, aber nicht ungefährlich, denn wer auf einen allzu raschen Wandel wartet, läuft Gefahr vom Frust übermannt zu werden. Und Frust ist ein schleichend wirkendes Gift und wahrlich kein guter Ratgeber. So gilt es weiterhin mit Ruhe, Vernunft und Augenmaß besonnen zu handeln.

Gerade in diesen pandemischen Zeiten ist es wichtig, eine solide Gesundheit mit einem gesunden Optimismus zu vereinen. Panik und Angst sind ebenso schlechte Ratgeber wie Frust oder Trotz. Letztlich eint uns alle ein gewisses Maß an Ahnungslosigkeit. Diese Krise wirklich zu verstehen, alle ihre vielfach miteinander verwobenen Aspekte

vollends zu erfassen, ist eine Aufgabe für künftige Generationen, mindestens eine Aufgabe, die erst nach Beendigung der Krise Aussicht auf Erfolg hat. Es liegt in der Natur der Sache, dass inmitten eines sich vollziehenden Prozesses der gesamte Prozess nicht zu überblicken ist. Wer den einzig wahren Weg zu wissen glaubt, geht vermutlich fehl.

Der künstlich herbeigeredete Scheinkonflikt zwischen Natur- und Schulmedizin ist ein probates Mittel, Kräfte zu zersplittern, wo sie gebündelt werden könnten, einen Bruderkrieg anzuzetteln, wo es gilt, geeint gegen das Heer winzig kleiner Widersacher anzutreten. Seriöse Naturmedizin ist keine Alternative zur konventionellen Medizin, sie ergänzt deren Methoden, sie ersetzt sie nicht. Besser noch: Beide Ströme fließen im Sinne einer Integrativen Medizin ineinander, bis sie jenseits jeder künstlicher Kategorisierung untrennbar miteinander verwoben sind.

In diesem Sinne wünscht ein inspirierendes Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkühl

Maik Lehmkühl
Chefredaktion

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • FACTS • TRENDS 5

TITELTHEMA: ATEM SCHÖPFEN

Ursula Heim
Luftverschmutzung als globale Gesundheitsgefahr 13

Angelika Hecht
Mit lebenden Bakterien rezidivierenden
Atemwegserkrankungen vorbeugen 16

Karoline von Steinaecker
Die Atemtherapie in der therapeutischen Anwendung, 19

Hedwig H. Gupta
Husten und Atemnot: Äyurvedische Prophylaxe
und Therapie von Atemwegserkrankungen 22

Johannes W. Steinbach
Gesunde Lunge: Vorstellung eines neuen
Atmungskonzepts für die naturheilkundliche Praxis 24

NATURHEILVERFAHREN

Heidi Friedberger
„Bitter im Mund, rundum gesund!“ 26

Virginia Poetzsch
Heimische Gewürze und Kräuter in der
chinesischen Diätetik 31

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Jessica Hinteregger-Männel
Naturheilkundliche Therapie des Epstein-Barr-Virus 36

Michael Petersen
Antioxidantien auf dem Prüfstand? –
Eine neue Sichtweise auf freie Radikale. 40

Daniela Birkelbach
Biofaktorenmangel bei Sportlern? 42

Corinna Dürr
Der Einfluss von Natrium
auf die sportliche Leistungsfähigkeit 46

Philipp Gebhardt
Telomere und Supplements – Der Einfluss von
Nahrungsergänzungsmitteln auf unser biologisches Alter. . . 49

Björn F. Madsen
Den Bluthochdruck natürlich senken 52

INTERVIEW

Behandlungsschäden durch Heilpraktiker 53

SONDERTEIL: MIKRONÄHRSTOFFE IN DER PANDEMIE

Daniela Birkelbach
COVID-19: Welche Rolle spielt der Biofaktor Vitamin D₃? ... 54

Philipp Gebhardt
Die Abwehrkräfte gegen COVID-19 natürlich stärken 58

VERANSTALTUNGSKALENDER 60

STUDIENSCHAU

Studienergebnisse zur Symptombesserung
bei Tendopathie 61

MEDIZINRECHT

Bernd Klemp
Impfpflicht in Praxis, Klinik oder Pflege –
Einblick in die aktuelle rechtliche Lage 63

PHARMANACHRICHTEN

Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen –
Pflanzenkraft stark bei verbreiteten funktionellen
Magen-Darm-Beschwerden 67

IMPRESSUM 73

BUCHTIPP / VORSCHAU / INSERATE 74

Die Gesellschaften informieren ...

Hufelandgesellschaft e.V. 6

Forschungsförderungsgesellschaft für
Komplementärmedizin e.V. – FoFöG 34

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e.V. – DGHT 62