

## 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 schlechend 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 D<sub>3</sub>? ... 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