

Der gestresste Mensch

Resilienz und innere Balance

Biochemie der Überlastung

Integrative Medizin

One Health: Konzept und Vision

Long Covid

Autoimmunreaktionen





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zum Ausklang dieses in vielerlei Hinsicht bewegten Jahres 2022 möchte ich Ihnen gerne einige besinnliche Gedanken mitgeben, die vielleicht den persönlichen Blick auf den ganzen scheinbaren und wirklichen Irrsinn unserer modernen Welt mit all ihren Krisen und Konflikten in eine neue Perspektive entrückt:

Wir alle leben auf einem kleinen feuchten Staubkorn, das um einen mittelgroßen Wasserstoff-Kernreaktor kreist, der sich in einem unbedeutenden Abschnitt einer durchschnittlichen Galaxie befindet, die selbst nur kleiner Teil einer Galaxiengruppe ist, von denen es wiederum Abertausende im beobachtbaren Universum gibt. Und egal, wie wir es anstellen: Im kosmischen Maßstab betrachtet werden wir als Menschheit nur einen winzig kurzen Moment zugegen sein, um über all das nachzudenken und unsere Krisen und Konflikte zu pflegen. Astronomie war halt auch immer schon die Lehre davon, sich klein, kurzlebig und unbedeutend zu fühlen. Wer heute geboren wird, hat statistisch gesehen rund 4.200 Wochen Lebenszeit vor sich, einige etwas mehr, einige etwas weniger. Danach lösen sich unsere noch immer in weiten Teilen unverstandenen biologischen Strukturen auf und wir vergehen im nicht mehr Messbaren.

Das ist jetzt nicht unbedingt eine aufbauende Botschaft, aber die extreme Außenansicht beinhaltet doch einen schöpferischen Kern. Da uns das Universum, in das wir alle geworfen sind, keinen Lebenssinn anbietet, können wir uns diesen auch selbst erschaffen. Ein hilfreiches Instrument hierfür bietet die von Abraham Maslow in den 1950er Jahren geschaffene wissenschaftliche Disziplin der Positiven Psychologie. Im Gegensatz zur traditionellen defizitorientierten Psychologie befasst sich diese mit den positiven Aspekten des Menschseins: Glück, Optimismus, Geborgenheit, Vertrauen, Vergebung und Solidarität sind ihre Themen – Resilienz, Zufriedenheit und das Gefühl eines sinnvollen Lebens ihr potenzieller Effekt.

Ein bewährtes Mittel gegen Stress und Unzufriedenheit etwa ist das Gefühl der Dankbarkeit. Das ist kein lapidarer Kniff aus dem Selbsthilferatgeber. Die Fähigkeit zur Dankbarkeit ist ein evolutionär erprobter und mittlerweile gut erforschter Mechanismus, um gemeinsam besser leben und überleben zu können. Aktiv gelebte Dankbarkeit richtet unseren Fokus auf die positiven Aspekte unseres Lebens. Das menschliche Gehirn, das in vielen Bereichen noch prähistorisch tickt und dabei überaus anpassungsfähig ist, lernt schnell, dass hier eine positive Rückkoppelung erfolgt. Wer Rituale der Dankbarkeit verinnerlicht und regelmäßig auslebt, wird gelassener, stressresistenter und alles in allem glücklicher. Der Prozess ist dabei biochemischer und nicht etwa spiritueller Natur.

Eine bewährte Übung hierfür ist das sogenannte *Dankbarkeitstagebuch*. Ein bis dreimal die Woche ein paar Minuten Zeit reservieren, um aufzuschreiben, wofür man dankbar ist. Das reicht aus. Es ist dabei egal, ob man für sein ganzes bisheriges Leben oder nur für den Kaffee in der Hand dankbar ist. Wichtig ist allein, dass man die Übung regelmäßig über einen längeren Zeitraum durchführt. Den Rest erledigt das adaptive Belohnungssystem in unserem Gehirn ohne weiteres Zutun.

In diesem Sinne danke ich für das Lesen bis hierher und wünsche eine erkenntnisreiche Lektüre der aktuellen Ausgabe von *Die Naturheilkunde* sowie eine stets solide Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkühl
Chefredaktion

Inhalt

EDITORIAL	3	KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK	
NEWS • FACTS • TRENDS	5	Margret Rupprecht	
TITELTHEMA		Bauchkrämpfe – Ein multikausales Symptom	46
Eva Anne Hildebrandt		Simone Kriebs	
Zur Interaktion von Stress und toxischen Metallen	13	Mit Hypnose nachhaltige Veränderungen erreichen	48
Anna Paul		Michael Petersen	
Bewusst atmen gegen Stress	20	Laktose-Intoleranz und ihre jahrtausendealte Ursache – Neue Erkenntnisse zur Unverträglichkeit von Laktose	50
Daniela Birkelbach		Siegfried Haußmann	
Resilienz und innere Balance – Welche Rolle spielen Biofaktoren?	24	Blick in die Medizingeschichte – Das Auge als Fenster zum Bauplan des Lebens	51
LONG-COVID		POSITIVE PSYCHOLOGIE	
Martin Korte		Abbas Schirmohammadi, Ulrike Schirmohammadi	
Langzeitfolgen von Long-Covid: Wenn der Gehirnebel bleibt	28	Interaktive Persönlichkeitsentwicklung – Dankbarkeit trägt zum Glücklichein bei	52
INTEGRATIVE MEDIZIN		MEDIZINRECHT	
Ursula Heim		Bernd Klemp	
One Health – Antwort auf die gesundheitlichen Herausforderungen des Anthropozän	32	Ein beispielhafter Blick auf das Berufsrecht.	54
NATURHEILVERFAHREN		VERANSTALTUNGSKALENDER	56
Margret Rupprecht		PHARMANACHRICHTEN	68
Ausgeglichenheit und Lebensenergie zurückgewinnen – Das Rushing Woman Syndrom und seine naturheilkundliche Therapie	36	IMPRESSUM	69
Johannes W. Steinbach		BUCHTIPP / VORSCHAU	70
Krieg, Pandemie & Inflation: Mit Ängsten umgehen lernen	40		
HEILPFLANZENPORTRÄT			
Christine Vinzent		Die Gesellschaften informieren ...	
Die naturheilkundliche Bedeutung von Hafer – Im Fokus: Schlaf und Rekonvaleszenz.	42	Deutsche Gesellschaft für Hyperthermie e. V. – DGHT	57
STUDIENSCHAU		Gesellschaft für ganzheitliche Kieferorthopädie e. V. – GKO	58
Mendelsche Randomisierung zum Vitamin D-Status – Vitamin D ₃ -Mangel erhöht Sterblichkeitsrisiko	44	Internationale Ärztengesellschaft für funktionelle Proteomik e. V. – IÄfP	60