

Die moderne Gesellschaft

Diabetes und Adipositas

Diagnose Arthrose

Geriatric

Altersgebrechlichkeit

Harmonie

Feng-Shui für Heilpraktiker



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

als Charles Darwin im November 1859 sein epochales Werk *Über die Entstehung der Arten* veröffentlichte, ahnte er bereits, mit welcher markenschütternden Macht dieses nicht nur in der akademischen Welt einschlagen sollte. Kaum ein anderes Werk der Weltliteratur konnte eine derartige Wirkkraft auf die verblüffte Menschheit entfalten: die Evolution als zufälliger und doch zielgerichteter Prozess des sich wandelnden Lebens; der Mensch, zuvor Krone der Schöpfung, nur ein Affe im Familienclan der Affenschar. Das saß! Und wie alle epochalen Schriften wuchs das Werk über seinen Verfasser hinaus und trieb seine Wurzeln in zahlreiche andere wissenschaftliche Fachrichtungen hinein. So auch in die Medizin.

Es sollte noch rund hundert Jahre dauern, bis die Evolutionsmedizin als wissenschaftliche Disziplin begründet wurde. Sie wendet die Lehren der Evolutionstheorie auf unser Verständnis von Gesundheit und Krankheit an. Der Grundgedanke dabei ist einfach: Wenn sich evolutionäre Prozesse der Anpassung über Tausende und Millionen von Jahren vollziehen, was bedeutet es dann für uns als Menschen, für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, dass gesellschaftliche und technische Entwicklungen um ein Vielfaches rascher ablaufen? Wie kann ein Organismus, der für ein Dasein als Jäger und Sammler in der Hitze der Savanne geschaffen scheint, mit den Anforderungen einer modernen Gesellschaft klarkommen, mit Bürojobs, sozial-medialer Vernetzung und McDonalds-Filialen an jeder Ecke? Die Antwort ist wenig überraschend: Wir kommen halt nur bedingt damit klar. Unser Körper, geschult darin, das Gleichgewicht zu wahren, balanciert Fehlbelastungen zunächst aus. So können wir jahrelang, tagein, tagaus, krumm an unseren Schreibtischen sitzen, bis die Rückenschmerzen schließlich unerträglich werden, oder uns morgens, mittags, abends an einer hyperkalorischen Ernährung erfreuen, bis das Herz-Kreislauf-System letztlich kollabiert. Evolutionär betrachtet ergibt es Sinn, so schnell und so viel fettige und süße Nahrungsmittel aufzunehmen, wie irgend möglich, schließlich müssen wir heute noch einen Marathon laufen, um ein Gnu zu erlegen. Der moderne Mensch folgt noch seinem biologischen Impuls, energiereiche Snacks zu sich zu nehmen, bestellt das verzehrfertige Gnu dann aber doch lieber bequem von der Couch aus.

Die umgangssprachlich als Zivilisationskrankheiten bekannten Leiden, im englischen Sprachraum auch *lifestyle diseases* genannt, sind der vermeintliche Preis, den wir für unsere Modernität zahlen müssen. Hierzu zählen unterschiedlichste Beschwerden: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Adipositas, auch bestimmte Krebserkrankungen wie Lungen- oder Darmkrebs sowie eine Reihe von psychiatrischen Erkrankungen, etwa Depressionen und Angsterkrankungen, sind überwiegend die Konsequenz eines modernen Lebens.

Hier gilt es die Mechanismen der Evolution durch Bildung und Disziplin auszuhebeln. Lebenslange Prävention ist die beste Methode, evolutionäres Erbe und *modern lifestyle* miteinander zu versöhnen: eine gesunde und vielseitige Ernährung, ausreichend Bewegung im Alltag, sich nicht über jeden Unfug in den Sozialen Medien erregen. Damit allein ist schon viel gewonnen. Liegt dann doch etwas einmal im Argen, sollte möglichst ursächlich behandelt werden, Symptomunterdrückung sollte niemals die einzige therapeutische Intervention sein. Hier weist die Naturheilkunde einen gangbaren Weg: Phytotherapeutische und orthomolekularmedizinische Maßnahmen etwa können unseren Organismus dabei unterstützen, den Spagat zwischen evolutionärer Prägung und modernen Leben zu meistern. Darüber und über vieles mehr ist in der aktuellen Ausgabe von *Die Naturheilkunde* zu lesen.

Bleiben Sie gesund, munter und neugierig,
herzlichst

Maik Lehmkuhl
Chefredaktion

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • FACTS • TRENDS 5

TITELTHEMA

Fabian Müller
Exokrine Pankreasinsuffizienz bei Diabetikern 10

Daniela Birkelbach
Was kann ein Lifestyle-Change bei Typ-2-Diabetes
und seinen Folgen bewirken? 14

Miriam Neuenfeldt
Das Potenzial von Naturstoffen beim
metabolischen Syndrom 18

Martin Keymer
Stoffwechsel im Lot?
Diabetes und Adipositas im Fokus. 20

Abbas Schirmohammadi, Kian Schirmohammadi
Komplementärmedizin bei Rückenschmerzen:
Osteopathie, Akupunktur, Schröpfen & Co. 24

Peter Schwarz
Gesundheitsrisiko: Erhöhte Blutfettwerte –
Wie diese auf natürliche Weise reduziert werden können . . . 28

Margret Rupprecht
Die erschöpfte Gesellschaft 32

DARMGESUNDHEIT

Maria Madelon Wehner
Darmschleimhaut und Schleimschicht im Fokus –
Was sie unverzichtbar macht und wie Curcumin sie schützt. . . 35

Thomas Ellwanger
Mit neuartiger Diagnostik der Darm-Hirn-Kommunikation
gezielt gegen Bauchschmerzen und Co. vorgehen 36

INTERVIEW

Diagnose Arthrose –
Wie pflanzliche Arzneimittel helfen können 40

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Daniela Birkelbach
Das Frailty-Syndrom –
Schützen Biofaktoren vor Altersgebrechlichkeit? 44

Nathalie Schmidt, Edmund Schmidt
Ständiger Kopfschmerz –
Behandlung mit Mikronährstoffen am Beispiel der Migräne. . . 46

Susanne Rothörl
Viren – Leben mit der unbelebten Natur. 48

VERANSTALTUNGSKALENDER 51

HARMONIE

Jens Jung
Feng-Shui für Heilpraktiker 52

BUCHTIPP / IMPRESSUM 55

PHARMANACHRICHTEN 56

Die Gesellschaften informieren ...

Gesellschaft für ganzheitliche
Kieferorthopädie e. V. – GKO 6

Internationale Ärztesgesellschaft für
funktionelle Proteomik e. V. – IÄfP 58

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e. V. – DGHT 59