

Seelische Gesundheit

Ängste und Sorgen

Kindliche Psyche

Kommunikation

Hörprobleme

Kongress

Geistige Fitness





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ach, oh weh, es ist auch alles nicht so einfach, heutzutage. Der ganze Trubel, der ganze Stress! Und ich kleiner Mensch mittendrin. Kriege, Katastrophen und der Klimawandel als Garant für eine anhaltende Untergangsstimmung – darüber kann man schon mal verzweifeln. Und so mancher fragt sich in einem ruhigen Moment: Was soll das alles, wo ist der Sinn?

Die Frage nach dem Sinn klingt nach einem großen Klischee, ist aber tiefsinniger, als sie im ersten Moment scheint. Sie weist auf ein essenzielles Prinzip der Moderne hin: den kollektiven Tausch von Sinn gegen Macht. In früheren Zeiten hatten es die Menschen in dieser einen Hinsicht tatsächlich einfacher. Das Fundament vormoderner Gesellschaften war stets eine angeblich nicht anzweifelbare Wahrheit, die den Menschen Sinn und Ordnung versprach. Brach ein Krieg aus oder verwüstete eine Naturkatastrophe ganze Landstriche, so glaubte man, dies sei Gottes Plan und Wille. Oder man glaubte, ideologisch geprägt, dies sei Teil unabänderlicher Naturgesetze. Die schrecklichen Konsequenzen hatte man dennoch zu tragen, aber zumindest bot dieses Konzept den Menschen einen gewissen psychologischen Schutz: *Die ganze Welt ist eine Bühne und alle Frauen und Männer bloße Spieler*. Das Drehbuch aber, darüber war man sich einig, hat kein Mensch geschrieben...

Der moderne Mensch wird in eine ganz andere Situation hineingeboren und wächst mit ganz anderen Glaubenssätzen auf. Wir begreifen uns nicht mehr als bloße Darsteller in einem kosmischen Drama, das wir nicht wirklich beeinflussen können. Im Gegenteil: Wissenschaft und gesellschaftlicher Fortschritt haben uns glauben gelehrt, dass es keine ewige Instanz gibt, die uns den Weg weist, dass es keinen kosmischen Plan und keine ewig gültigen Grundsätze gibt.

Das Leben, die Welt, das Universum – alles ein ziel- und sinnloser Prozess voller Lärm und Wildheit, aber ohne tiefere Bedeutung. Klingt deprimierend? Ja! Aber es gibt uns auch die Handlungsfreiheit zurück, die Menschheit hat nun die Macht zu tun und zu lassen, was sie will, nur die eigene Unwissenheit setzt (überwindbare) Grenzen. Der tiefere Sinn aber bleibt auf der Strecke.

Diese in den meisten Menschen der Moderne schlummernde Gewissheit hat das Potenzial die Welt zu wandeln und zu einem besseren Ort zu machen, zugleich kann sie aber auch unsere seelische Gesundheit nachhaltig destabilisieren. Denn für die Sinnsuche ist nun ein Jeder selbst verantwortlich. Und das ist in der heutigen, schnellebigen Zeit nicht immer einfach. Es ist der jungen Generation in mittlerweile vielen Ländern dieser Erde daher auch besonders hoch anzurechnen, dass sie sich etwa für den Kampf gegen den Klimawandel engagiert und hier einen Sinn setzt, statt einfach nur hilflos daran zu verzweifeln. Das gibt Hoffnung, dass die Menschheit vom Tausch Sinn gegen Macht langfristig profitiert.

Mit diesem kleinen Ausflug in die produktive Sinnlosigkeit der modernen menschlichen Existenz wünscht ein angenehmes Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkuhl
Chefredaktion

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • Facts • Trends 5

TITELTHEMA: SEELISCHE GESUNDHEIT

Abbas Schirmohammadi, Ulrike Schirmohammadi

Mut statt Angst! – Stärkung der kindlichen Psyche 13

Elisabeth Rauh

Angststörungen – Ein integrierender Behandlungsansatz
aus Psychosomatik und Naturheilkunde 18

Christina Heinisch

Hörprobleme als Katalysator von Ängsten,
mangelndem Selbstbewusstsein und Demenz 22

Daniela Birkelbach

Welche Biofaktoren können bei Angststörungen helfen? ... 26

Jakob Schmidt

Therapeutische Wege zur Angstbewältigung 30

VERANSTALTUNGSKALENDER 33

DARMGESUNDHEIT

Maria-Madelon Wehner

Mehr als nur Bauchgefühl: Die tragende Rolle
des Darms in unserem Immunsystem 34

NATURHEILVERFAHREN

Olivia Köhler

Systemische Naturtherapie:
Outdoor-Retreats aktivieren Selbstheilungskräfte 36

Björn Falck Madsen

Kann sich das Risiko einer Herzinsuffizienz
durch Selenmangel erhöhen? 37

Sonja Lehr

Die Yuzu – Wundersame Frucht mit langer Tradition 38

Susanne Rothörl

Chronisches Müdigkeitssyndrom –
Wenn das Leben zur Last wird 40

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Ina Chammah, Sabine Fischer, Ute Jachmann-Jahn, Gunter Schlegel

Post-Covid-Syndrom (PCS) /
Post-Vakzin-Syndrom (PACVS) 44

KONGRESS

Daniela Birkelbach

Kongressrückblick – Was können Biofaktoren
bei kognitiven Störungen bewirken? 48

MEDIZINRECHT

Bernd Klemp

Haben Patienten Anspruch auf eine kostenlose
Abschrift aus der Patientenakte? – Teil 2 51

STUDIENSCHAU

Wirkt Yoga Depressionen entgegen? 55

PHARMANACHRICHTEN 56

IMPRESSUM 61

BUCHTIPP / VORSCHAU 62

Die Gesellschaften informieren ...

Gesellschaft für ganzheitliche
Kieferorthopädie e. V. – GKO 10

Internationale Ärztegesellschaft für
funktionelle Proteomik e. V. – IÄfP 43

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e. V. – DGHT 50