

Die gesunde Ernährung: Fakten und Mythen

Wurzeln und Methoden des Heilfastens
Strategien gegen Adipositas

Naturheilverfahren

Diabetes mellitus und die Folgen

Medizinrecht

Gebühren und Abrechnungen





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir alle wissen um den wahren Kern jener alten und hinlänglich bekannten Volksweisheit:

Der Mensch ist, was er isst.

Urheber dieser Weisheit ist zwar nicht direkt das Volk, sondern der Philosoph und Anthropologe Ludwig Feuerbach (1804–1872), dennoch wohnt den Worten viel Wahres inne. Wer sich überwiegend von Fast Food und Softdrinks ernährt, wer Nahrung als ein reines Genussmittel, schnell und überall verfügbar, ansieht, der wird über kurz oder lang die körperlichen Konsequenzen zu spüren haben. Umgekehrt gilt dasselbe: wer sich bewusst und abwechslungsreich ernährt, wer sich Zeit lässt für die Essenszubereitung und den -verzehr, der kann auf eine gewisse körperliche Ausgeglichenheit vertrauen.

Ludwig Feuerbach hatte übrigens ganz anderes im Sinn, als er seinen berühmten Merkspruch niederschrieb: ihm ging es um die revolutionäre Gesinnung des Menschen, die seiner Ansicht nach direkt mit der verspeisten Nahrung zusammenhängt. Wer sich richtig ernährt, sei auch ein guter Revolutionär. Nicht das Sein, sondern das Abendessen bestimmt hier das Bewusstsein, salopp formuliert. Feuerbach ging dabei so weit, dass er etwa die Kartoffel als naturwidriges, den Menschen schwächendes Nahrungsmittel diffamierte. Über den Magen gehe die Kartoffel direkt ins Blut, schreibt er, von dort ins Gehirn und dann weiter in die Gedanken, die sie fortan forme. Deshalb sei ein Land wie Irland, in dem Kartoffeln weit oben auf der Speisekarte stehen, Feuerbach zufolge auch nicht fähig, die Unabhängigkeit von Großbritannien zu erlangen – denn dort esse man Steak und sei somit durchweg von tatkräftiger Gesinnung.

Dass Vegetarismus für einen Mann wie Ludwig Feuerbach keine Option sein kann, leuchtet ein. Dass die ernährungstheoretischen Kernthesen Feuerbachs allesamt recht hanebüchen sind, ebenfalls. Dennoch ist sein Satz (und nebenbei bemerkt: auch zahlreiche weniger abstruse Aspekte seiner vielfältigen Philosophie) geblieben und hat sich in unserem kollektiven Gedächtnis verankert: *Der Mensch ist, was er isst.*

Wir Deutschen essen in der Tendenz zu einseitig, zu fettig, zu fleischhaltig und zu ungesund. Zusammen mit den durch ihren eifrigen Steakverzehr offenbar tatkräftig zulängenden Briten besitzt Deutschland im europäischen Vergleich den höchsten Anteil an Übergewichtigen und Fettleibigen; rund 45 Prozent der Frauen und 60 Prozent der Männer gelten hierzulande als übergewichtig. Ein dezentes Übergewicht beim Erwachsenen ist dabei noch nicht unbedingt problematisch, sofern gewisse Grenzen nicht überschritten werden.

Wirklich alarmierend lesen sich aber die Zahlen für die heutige Jugend: rund 15 Prozent aller 3- bis 17-Jährigen bringen zu viel auf die Waage, etwa jeder zweite davon sogar massiv zu viel. Dies ist besonders wichtig vor dem Hintergrund Adipositas-assoziiierter Folgeerkrankungen wie etwa Diabetes mellitus, Hypertonie, Arteriosklerose, Arthrose, Schlafapnoe, Herzinfarkt, Schlaganfall, Sterilität sowie bestimmten Krebserkrankungen. Die statistische Zunahme an deutlich übergewichtigen Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahrzehnten ist Garant für einen starken Anstieg der so genannten Zivilisationskrankheiten in nicht allzu ferner Zukunft.

Dem gilt es entgegen zu wirken. Dies sollte aber nicht alleine mit der Verteufelung des modernen – bewegungsarmen und kohlenhydratreichen – Lebensstils als erledigt angesehen werden. Wer etwas ändern möchte, sollte versuchen sich aktiv zu engagieren. Möglich ist dies etwa auf Internetplattformen wie www.regionen-mit-peb.de*, die sich für mehr Bewegung und eine bewusstere Ernährung in der jungen Generation einsetzen.

Es wünscht ein angenehmes Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkühl

Maik Lehmkühl
Chefredaktion

* Siehe hierzu auch Web-Tipp auf Seite 8.

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • FACTS • TRENDS 5

TITELTHEMA

Rainer Brenke

Heilfasten in der komplementären Medizin –
Historische Wurzeln und moderne Methoden 11

Susanne Krieger

Adipositas – Ein schwergewichtiges Problem und
seine naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten . . . 17

Karl-Heinz Rudat

Das Metabolische Syndrom –
Verursachungszusammenhänge und Beschwerden 20

Rainer Graf

Der Mythos Cholesterin –
Gefahrenpotential, Nutzen und Notwendigkeit 23

NATURHEILVERFAHREN

Diabetes: Eine Erkrankung mit vielen Folgen –
Wie können Hyperglykämieschäden verhindert werden? . . 28

Diabetes mellitus und Folgeerkrankungen –
Mikronährstoffe: Präventive und therapeutische Optionen . . 30

Elvira Bosse

Erektile Dysfunktion bei Diabetes mellitus 32

Syal Kumar, Thomas Rampp

Einblick in die Traditionelle Indische Medizin – Teil 1 34

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Elisabeth Spille, Rüdiger Klingberg

Zwischen Osteopathie und manueller Therapie –
Dynamische Wirbelsäulentherapie nach Popp 39

Bernd Mussler, Daniel Raederstorff

Schlaganfall, Herzinfarkt, Thrombose: Neuer und neben-
wirkungsfreier Thrombozytenaggregationshemmer 42

Lilian Schoefer

Studie zum Einfluss von Bakterienlysaten –
Immunprogrammierung im Säuglingsalter 44

AKUPUNKTUR

Reinhart Wagner

Grundlagen von Akupunktur und verwandten Verfahren –
Schmerz in der TCM – Teil 3 46

FORSCHUNG UND LEHRE

Albrecht Hempel

Masterstudiengang für Integrative
Gesundheitswissenschaften 2013 48

HEILPFLANZEN

Margret Rupprecht

Schafgarbe (*Achillea millefolium*) 50

MEDIZINRECHT

Frank Breitzkreutz

Die Gebührenordnung für Ärzte: Abrechnungsrechtliche
Problemfelder aus naturheilkundlicher Sicht 51

VERANSTALTUNGEN 53

PHARMANACHRICHTEN / IMPRESSUM 55

BUCHTIPP / VORSCHAU 58

MARKTPLATZ 59

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Karl-Heinz Rudat

Die immunspezifische Therapiebegleitung
bei Magenkrebs

Sven-David Müller

Diätetik in der Komplementären Onkologie – Zum
Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs

Rückblick auf das FORUM Onkologie
2012 in Stuttgart

Die Gesellschaften informieren ...

Internationale Ärztegesellschaft für
funktionelle Proteomik e. V. – I.Ä.f.P. 31

Deutsche Gesellschaft für Akupunktur und
Neuraltherapie e. V. – DGfAN 46

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e. V. – DGHT 6

Forschungsförderungsgesellschaft für
Komplementärmedizin e. V. – FoFöG 12