



natürlich gesund und munter

Ausgabe 4 | 2024
Juli - August



Das Wissensmagazin für ein gesundes Leben.

Reise-
Apotheke
bei
Sommer-
hitze



Wie der Darm die Leber schützt

Aktuelle Forschungsergebnisse zur
wichtigen Rolle des Mikrobioms

Klostermedizin

Vom mittelalterlichen Wissen
zur modernen Phytotherapie

Hypnosetherapie

Blockaden im Unterbewusstsein
gezielt ansteuern und lösen

Levante-Küche

Aromatische Vielfalt,
gemeinschaftlicher Genuss



Unsere
neuen
Webinare



AKADEMIE GESUNDHEIT

Freuen Sie sich auf spannende Themen bei unseren **Online-Webinaren** im Austausch mit erfahrenen Experten. Die Webinar-Termine finden Sie auf unserer Homepage: www.ngum.de/akademie

Bleiben Sie immer aktuell informiert und abonnieren Sie unseren **Newsletter** mit den aktuellen Terminen unter www.ngum.de/newsletter oder ganz bequem über diesen QR-Code:



Unser nächstes Dialog-Webinar:



> Stress lass nach

Die neuesten und effizientesten Entspannungsmethoden

23. Juli 2024 um 19.00 Uhr

Infos und Anmeldung unter:
www.ngum.de/akademie

Haben Sie Fragen und Wünsche zu unseren Online-Webinaren? Dann wenden Sie sich bitte an unsere Redakteurin Monika Hopfensitz. Telefon: 0711/280 40 60 79, E-Mail: akademie@ngum.de

Webinar verpasst?

Entdecken Sie unsere Podcasts zum Download
<https://natuerlich.io/akademie/podcasts>





Eine gute Zeit für Entdeckungen



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

es ist Urlaubszeit – und daher ist es mein besonderer Wunsch, dass Sie diese Tage gesund und munter erleben können! Unsere Redaktion hat Ihnen dazu wichtige Gesundheitshinweise und eine naturheilkundliche Basisapotheke für zu Hause und unterwegs zusammengestellt, die Ihnen helfen wird, die Sommerhitze ohne Beschwerden zu überstehen (ab Seite 50).

Urlaubszeit ist aber nicht nur Sonne, Strand und Hitze. Urlaubszeit ist auch eine Zeit für die Entdeckung neuer Horizonte und Sichtweisen. Bei Reisen, in der Natur oder ganz einfach bei Dingen, zu denen man im Alltag keine Ruhe findet. Gehen Sie mit uns auf diese Entdeckungstour, in Klostergärten, zu sprudelnden Kraftorten oder zu einer therapeutischen Reise in die Natur.

Das Titelthema dieser Ausgabe (ab Seite 10) beschäftigt sich mit der Wechselbeziehung von Darm und Leber, die vielfach zu wenig beachtet wird. Leber steht für Lebenskraft, denn dieses zentrale Organ ist nicht nur dazu da, um Alkohol und andere Schadstoffe abzubauen. Sie ist auch ein Kraftwerk, in dem sich viele Körperfunktionen kreuzen. Was aber braucht sie, um diese Aufgabe zu erfüllen? Einen gesunden Darm! Solange die Darmflora in Balance ist, sorgt sie dafür, dass keine unerwünschten Akteure zur Leber vordringen und dort Schaden anrichten. Es lohnt sich, diese Zusammenhänge mit allerneuesten Forschungserkenntnissen und vielen Praxistipps zu entdecken.

Herzlichst, Ihr

Dr. Frieder Stein, Herausgeber



Inhalt Juli/August 2024



22
Nachtkerze
für die Haut

32
Klostermedizin:
altes Heilwissen
für unsere Zeit

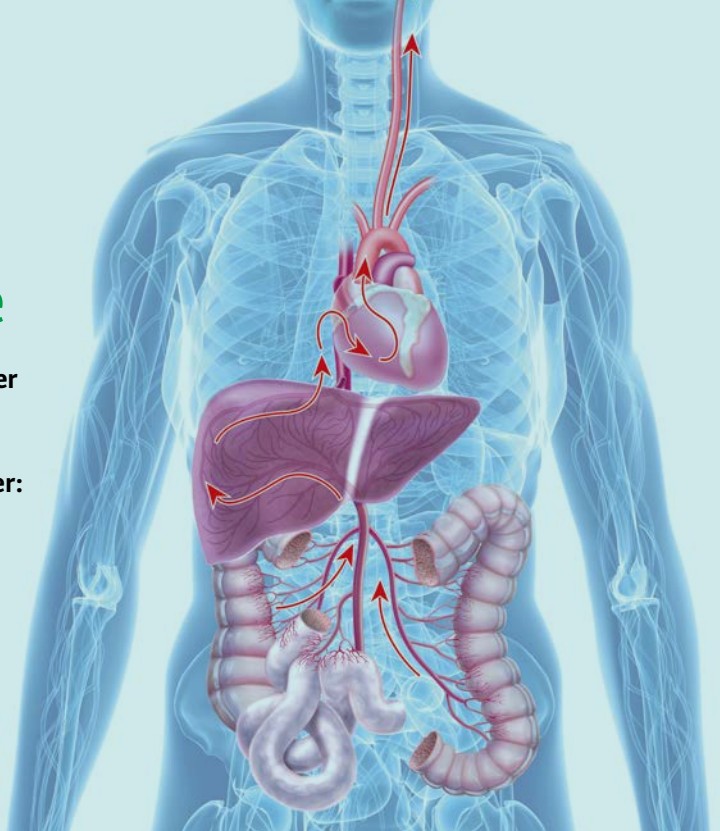


10 Die Darm- Leber-Achse

Aktuelle Forschung zu einer intensiven Beziehung

Nichtalkoholische Fettleber: wie sie entsteht, was sie verhindert

Darm- und lebergesund essen und leben



50
Natur-Apotheke
für die Sommerzeit



64
Appetitliche
Vielfalt der
Levante-Küche

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

- »→ **10** **Wie der Darm die Leber schützt**
Ob unser Darmmikrobiom in Balance ist, hat entscheidenden Einfluss auf die Lebergesundheit. Aktuelle Forschung legt nahe, dass auch die gefürchtete nichtalkoholische Fettleber von einer entgleisten Darmflora begünstigt wird. Erfahren Sie, wie Sie rechtzeitig gegensteuern.

Gesundheit & Heilung

- 06** **Kurz notiert**
Fit bei Sommerhitze / Tee tötet Corona-Viren / Heilpflanzen und Heuschnupfen / veganes Omega 3
- 22** **Hautberuhigende Nachtkerze**
Wertvolles Öl aus ihren Samen pflegt sensible Haut und lindert Neurodermitis und Ekzeme.
- 38** **Wissenschaft im Fokus: Herz und Gefäße**
Neue Studien zur Bedeutung von Schlafmangel, gesunder Luft, Treppensteigen und Vitamin D.
- »→ **40** **Hypnose-Therapie**
Im Unterbewusstsein verbergen sich zahlreiche Prägungen. Eine Hypnose-Therapie deckt sie auf und kann damit emotionale Blockaden lösen.
- 44** **Mit der Natur der Psyche helfen**
Therapeutisch begleitete Aufenthalte in der Natur können dazu beitragen, sich neu zu orientieren, selbst bei Depressionen und Angststörungen.
- 49** **Pflanzensignatur: Echter Lavendel**
Seine duftenden Inhaltsstoffe unterstützen bei Unruhe, Angst und Schlafstörungen.
- »→ **50** **Natur-Apotheke bei Sommerhitze**
Naturheilkundliche Reiseapotheke für Sonnenbrand, Kreislaufprobleme, Sonnenstich & Co.

Ernährung & Umwelt

- 56** **Jede Quelle ist einzigartig**
Viele Quellen entspringen an besonderen Kraftorten. Das zeigt sich bis in die molekulare Qualität ihres frischen und reinen Wassers.

40**Medizinische Hypnose**

- 62** **Saisonales für Küche und Speisezettell**
Coole Ernährungstipps für warme Tage.

- »→ **64** **Levante-Küche, vielfältig und gesellig**
Die moderne Küche des Nahen Ostens lebt aus dem geselligen Genuss. Die aromatischen Gerichte kommen alle gleichzeitig auf den Tisch.

Bewusstsein & Wohlbefinden

- 28** **Männer, nehmt eure Krisen wahr!**
Das „starke Geschlecht“ geht zu oft achtlos mit sich selbst um. Warum das so ist, erklärt der Experte für Männergesundheit Dr. Matthias Stiehler im Gespräch.
- »→ **32** **Klostermedizin: Heilen mit Gottes Kräutern**
Jahrhunderte lang war die klösterliche Heilkunde die bestimmende Medizin. Erst in jüngster Zeit enthüllt sich, was die moderne Phytotherapie ihr verdankt.
- 72** **Damit Selfcare nicht zur Selbstsucht wird**
Echte Selbstfürsorge ist weit mehr als die egoistische Beschäftigung mit der eigenen Person.
- 76** **Reisetipps: Wasser-Spiele**
Kajak-Touren / Wasserradweg / Strandreiten / Yoga auf dem Wasser / Zürcher Flussbadis

In jeder Ausgabe

- 02** **Akademie Gesundheit**
03 **Editorial**
21 **Heftnachbestellung**
61 **Abo-Angebot**
70 **Aktuelle Buchauswahl**
78 **Gesundheitspartner**
81 **Experten**
82 **Marktplatz**
83 **Impressum**

Die Themen auf dem Cover sind »→ **orange** markiert.



Fit trotz Sommerhitze

»→ *Die Spanier machen es uns vor: Sie beginnen früh in den kühlen Morgenstunden zu arbeiten und machen eine lange Siesta, um in der Mittagshitze zu ruhen. Für den Organismus ist es nämlich anstrengend, bei hohen Außentemperaturen die 37 °C Körpertemperatur aufrecht zu halten und optimal zu funktionieren. An besonders heißen Tagen schon früh am Morgen ins Büro zu gehen, wenn die Kühle der Nacht noch nachwirkt, ist deshalb Gesundheitsvorsorge pur.*



Ausreichend trinken

Je heißer es ist, desto wichtiger ist es, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Mindestens 30 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht sollten es bei einem Erwachsenen schon sein, sonst drohen schlimmstenfalls Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufprobleme. Wer Sport treibt, muss besonders darauf achten, genug zu trinken – davor, währenddessen und danach, denn bei intensiver Bewegung in hoher Umgebungstemperatur gehen mehrere Liter Flüssigkeit durch Schwitzen verloren. Bei Kindern und Babys geht die Rechnung mit 30 ml/kg Körpergewicht jedoch nicht auf: Säuglinge, die eine verhältnismäßig große Körperfläche haben und deren Nieren noch nicht perfekt funktionieren, müssen in den ersten Monaten rund 600 Milliliter pro Tag trinken; wenn zugefüttert wird, reichen 400 Milliliter. Bei größeren Kindern wird dann die Trinkmenge allmählich bis auf 1,5 Liter erhöht.

Durst ist in der Regel ein verlässlicher Sinn, der zum Trinken anregt und so vor einem drohenden Flüssigkeitsmangel schützt. Doch Achtung: Im Alter, unter Stress oder bei konzentriertem Arbeiten wird das Durstempfinden oft unterdrückt.



Grüner Tee und Schwarztee töten Corona-Viren bereits im Mund

Eine Tasse Tee trinken und sich dabei ganz nebenbei vor Corona schützen – dass das geht, beweist eine Untersuchung von Malak Esseili, Virologin am Zentrum für Lebensmittelsicherheit der Universität Georgien. Sie hat bei Tests entdeckt, dass schwarzer wie grüner Tee Viren im Speichel deaktiviert. Dadurch dringen weniger Viren in die unteren Atemwege ein.

► **Trinken** von Tee, den die Forscherin aus Teebeuteln zubereitet hatte, verringert das Virus innerhalb von zehn Sekunden im Mund um mindestens 96 Prozent.

► **Gurgeln** war noch wirkungsvoller. Ein Gurgelaufguss, zubereitet aus vier Teebeuteln, war so effektiv, dass innerhalb von zehn Sekunden 99,9 Prozent der Viren abgetötet wurden.

„Tee ist kein Ersatz für eine medizinische Versorgung“, betont Esseili, „er ist aber eine zusätzliche Maßnahme, die von der ganzen Familie leicht routinemäßig angewendet werden kann.“

Landwirtschaft für Mensch und Umwelt

Die Mischung von Viehhaltung und Ackerbau, Integration von Blühstreifen und Bäumen oder auch Wasser- und Bodenschutz macht's. Eine große globale Studie unter der Leitung der Universität Hohenheim in Stuttgart und der Universität Kopenhagen in Dänemark hat weltweit die Auswirkungen einer diversifizierten Landwirtschaft untersucht. Das Ergebnis der umfassenden Studie, an der 58 Forscher auf fünf Kontinenten beteiligt waren, ist eindeutig: Die positiven Effekte nehmen mit jeder Maßnahme zu, während negative Auswirkungen kaum zu finden sind. Dies gilt insbesondere, wenn zwei, drei oder mehr Maßnahmen kombiniert werden. Die größten positiven Effekte fanden die Forschenden bei der Ernährungssicherheit, dicht gefolgt von der biologischen Vielfalt. Auch soziale Aspekte wie das Wohlbefinden besserten sich deutlich.

Erscheinungsdatum: April 2024; Science. DOI: 10.1126/science.adj1914

Homöopathische Therapie spart Behandlungskosten

Wie hoch ist das Kosten-Nutzen-Verhältnis der Homöopathie im Vergleich zu Nichtstun, Placebo, konventionellen Medikamenten oder anderen Gesundheitsmaßnahmen? Das wollte Prof. Thomas Ostermann von der Universität Witten/Herdecke wissen und hat 21 Studien diesbezüglich systematisch analysiert. Bei elf davon war die Homöopathie klinisch wirksamer – zu niedrigeren oder ähnlichen Kosten. Bei sieben weiteren war die Homöopathie genauso wirksam – bei unterschiedlichen Kosten. Lediglich bei drei Studien, die die Homöopathie als wirksamer ansahen, waren die Kosten höher.

Quelle: Homeopathy Research Institut

»→ Tinnitus-App auf Rezept

„Meine Tinnitus App“ wurde vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) dauerhaft in das Verzeichnis der digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) aufgenommen. In einer klinischen Studie zur Verbesserung des Gesundheitszustands und zur Bewältigung krankheitsbedingter Schwierigkeiten im Alltag hat sie ihre Wirksamkeit bewiesen. Innerhalb von zehn Wochen verringerte sich mit Hilfe der App die Tinnitus-Belastung signifikant. Patienten erhalten „Meine Tinnitus App“ mit ärztlicher Verordnung als Teil der Behandlung, sie können sie aber auch eigenständig als Therapieoption auswählen. Die Kosten werden vollständig durch die gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

DER „KNEIPP'SCHE ESPRESSO“

Kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen macht munter – ähnlich wie ein Tässchen Espresso. Perfektionisten fördern ihre Konzentration mit einem kalten Armbad. Dafür tauchen sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme in ein Waschbecken mit eiskaltem Wasser und baden sie darin, bis es anfängt zu bitzeln.



Leserbriefe

Herzlichen Dank für Ihre Leserpost – wir freuen uns immer, von Ihnen zu hören. Schreiben Sie uns, wenn Sie Anregungen, Fragen, Kritik oder etwas anderes auf dem Herzen haben: kontakt@jfink-verlag.de

Diabetes und Zimt?

Titelthema 2/2024

Ich betreue eine 56-jährige Patientin. Sie hat ein Downsyndrom und eine diagnostizierte, bereits deutlich fortgeschrittene Demenz. Jetzt wurde auch noch ein Diabetes Typ 2 entdeckt. Blutzuckerkontrollen und notwendige Insulinspritzen sind wegen ihrer non compliance kaum möglich. Nun bekommt sie zweimal täglich Metformin. Die Angehörigen haben von Zimtkapseln gehört, die den Blutzuckerspiegel senken sollen. Meine Recherche im Internet hat mich eher verunsichert. Darum möchte ich Sie um Ihre Meinung und Erfahrung bitten.

Carmen Keller, per Mail

Antwort der Redaktion

Wir haben den Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl, der uns bei dem Beitrag „Diabetes Typ 2“ als Experte zur Seite stand, um eine Stellungnahme gebeten. Hier seine Antwort: „Zimt reicht, gerade wenn eine Insulinpflicht im Raume steht, bei weitem nicht aus, um den Blutzucker zu regulieren. Die Wirkung ist in Studien nur für leichte Formen des Diabetes Typ 2, also Prädiabetes, beschrieben und eher als marginal zu sehen.“ Wenn, dann sollte nur Ceylon-Zimt und nur in der empfohlenen Dosierung genommen werden, um Leberschäden zu verhindern. Als höchste tolerierbare Tagesdosis gilt 0,1 mg Cumarin pro kg Körpergewicht. Zum Thema Diabetes und Demenz

gab uns Dr. Riedl noch einen wichtigen Hinweis: „Demenz kann keine Unterzuckerung verursachen, was bei der Insulintherapie die gefürchtete Komplikation ist. Somit wäre eine Insulintherapie ein Kunstfehler, wenn vorher nicht die ungefährlichen Therapien versucht worden sind.“ Nach Metformin sollten SGLT-2 -Inhibitoren und danach Inkretinmimetika versucht werden.

Heilen ohne Antibiotika

Titelthema 6/2023

„Antibiotikum“ heißt zu Deutsch: Gegen das Leben. Ich finde den Umgang in der Zeitschrift NATÜRLICH GESUND UND MUNTER damit im naturheilkundlichen Sinn kontraproduktiv, weil natürliche Stoffe für das Leben sind!

Jürgen Löffler, per Mail

Antwort der Redaktion

Im engeren Sinn betrachtet, haben Sie natürlich Recht: Allerdings lautet die Überschrift des Beitrags „Heilen ohne Antibiotika – Starke Pflanzen gegen Viren und Bakterien“. Der von uns im Beitrag verwendete Begriff „pflanzliche Antibiotika“ hat sich für antibiotisch wirkende Pflanzen eingebürgert. Sie enthalten viele jener Inhaltsstoffe, welche die Pflanzen bilden, um selbst Angriffe durch Bakterien, Pilze und Viren abwehren können. Sie schützen damit ihr Leben – und auch wir können von diesen Abwehrstoffen im Kampf gegen Infektionen und Entzündungen profitieren.



Heilpflanzen bei Heuschnupfen

Die Zeit der blühenden Bäume ist vorbei, nun machen Gräser, Beifuß und Wegeriche Allergikern das Leben schwer. Heilpflanzen können dazu beitragen, die Symptome zu verbessern:

- **Brennnessel** enthält Histamin, also die Substanz, die der Körper im Übermaß produziert, wenn er mit Allergenen in Berührung kommt. Regelmäßig Brennnesseltee zu trinken oder die jungen Blätter zu essen, trägt dazu bei, dass sich der Körper mit der Zeit an den Botenstoff gewöhnt.
- **Ingwer** hemmt die Histaminausschüttung im Körper.
- **Ananassaft** ist nicht nur reich an Vitamin C, er enthält auch Bromelain. Dieses Enzym beruhigt die Schleimhäute und stärkt die Abwehrkräfte.
- **Kamillentee** beruhigt, wenn damit inhaliert wird, gereizte und juckende Mund- und Nasenschleimhäute – vorausgesetzt, man ist nicht gegen den Korbblütler selbst allergisch.

.....
„Mein Hausmittel bei Hitzepickeln: Verdünnten Apfelsaft auf tupfen.“
.....

LESERTIPP VON A. MAIER, KIEL



➔ Schlaf weckt das Immunsystem

Schlafen ist gesund – das ist allgemein bekannt. Welche zellbiologischen Vorgänge dafür zuständig sind, konnten Forschende vom Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München nun zeigen: Schlaf fördert die Fähigkeit von Zellen des Immunsystems, in Lymphknoten zu wandern. Dort wird die T-Zell-Immunabwehr durch Präsentation von Antigenen – etwa nach einer Impfung – „geschult“. Entscheidend für das Wanderungsverhalten sind das Hormon Prolaktin und das Wachstumshormon: Deren Werte sind höher, wenn man ausgeschlafen ist. Die Studie ist deshalb nach Ansicht der Autoren ein wichtiger Schritt, um besser zu verstehen, wieso Schlaf für Immunreaktionen, zum Beispiel nach einer Impfung, förderlich ist und warum ältere Menschen oft weniger effektiv auf Impfungen reagieren. Denn insbesondere bei älteren Menschen sei der Spiegel dieser Hormone im Schlaf oft niedriger, erklärt die Studienleiterin Prof. Luciana Besedovsky.

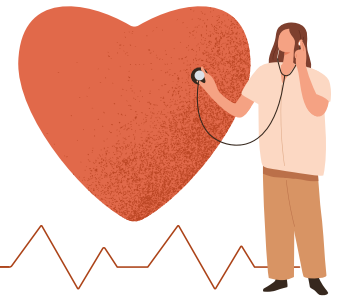
Erscheinungsdatum: 2024, Brain, Behavior, and Immunity 2024.
DOI: 10.1016/j.bbi.2024.02.021

Omega 3 ohne Fisch

Omega-3-Fettsäuren werden überwiegend aus Kabeljau gewonnen. Ein von Forschern der University of Sydney gegründetes Start-up hat nun damit begonnen, die Fettsäuren für Nahrungsergänzungsmittel per Präzisionsfermentation aus Bakterien zu gewinnen. In den nächsten drei Jahren will BiomeMega versuchen, ein marktreifes Produkt auf den Markt zu bringen. Die nachhaltige Omega-3-Quelle soll dazu beitragen, die Überfischung der Ozeane zu reduzieren.

Sport bei Rückenschmerzen

Wer Rückenschmerzen hat, bekommt meist den Rat, sich mehr zu bewegen. Das kann sinnvoll sein – vorausgesetzt, man wählt die richtige Sportart. Rückenfreundlich sind Sportarten mit wenigen Richtungswechseln wie Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren oder auch ein funktionelles Training im Fitnessstudio, bei dem gezielt die Tiefenmuskulatur im Rücken aufgebaut wird. Nicht optimal sind zum Beispiel Fußball, Tennis, Federball oder auch Volleyball. Hier muss der Rumpf viele schnelle Drehbewegungen machen, die die Wirbelsäule belasten.



Neue Fakten zur Herzgesundheit bei Frauen

Ein Forscherteam aus Innsbruck konnte zeigen, dass sich die Lebensphasen von Frauen auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Dafür hat Lena Tschiderer, Mathematikerin an der Medizinischen Universität Innsbruck (MUI) Datensätze mit mehreren Hunderttausend Personen in statistischen Analysen untersucht. Dadurch konnte die Wissenschaftlerin verschiedene Einflüsse aufdecken. Besonders relevant: das Stillen, das Auftreten von Bluthochdruck während der Schwangerschaft und das Alter bei Eintritt in die Wechseljahre (Menopause).

- **Frauen, die gestillt haben**, erleiden seltener eine koronare Herzkrankheit, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Ein möglicher Grund: Stillen versetzt den weiblichen Stoffwechsel wieder in den Zustand vor der Geburt zurück. „Während der Schwangerschaft werden Fettreserven im Körper angelegt, die die Frau in dieser Zeit braucht. Durch das Stillen erreichen die Mütter schneller wieder ihre früheren Werte, zum Beispiel beim Risikofaktor Cholesterin“, sagt Tschiderer.
- **Präeklampsie**, eine Schwangerschaftskomplikation, die unter anderem mit Bluthochdruck einhergeht, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen im späteren Leben der Frau. Dieses Wissen sei eine Chance zu erkennen, ob eine Frau eventuell später Probleme mit ihrem Herz-Kreislauf-System haben wird, so Tschiderer über die praktische Relevanz der Ergebnisse.
- **Je früher die Menopause einsetzt**, desto höher ist das Schlaganfall-Risiko – und zwar um neun Prozent pro fünf Jahre. Ein ursächlicher Zusammenhang zwischen der Menopause und dem Schlaganfall besteht den Analysen zufolge aber nicht. „Das bedeutet, es könnte irgendwo einen dritten Faktor geben, der eine Rolle spielt“, sagt Tschiderer.

Erscheinungsdatum: 2023, International Journal of Women's Health. DOI: 10.2147/IJWH.S364012



Wie der *Darm* die *Leber* schützt

Eine achtsame Beziehung zu den bakteriellen Bewohnern unseres Darms hilft uns, gesund zu bleiben. Was dabei noch wenig bekannt ist: Ein Darmmikrobiom in Balance befördert nicht nur unser Wohlbefinden, es kann uns auch vor einer immer häufiger auftretenden Lebererkrankung schützen, der nichtalkoholischen Fettleber. Es gibt nämlich eine intensive Beziehung zwischen Leber und Darm, die sich ganz früh im Mutterleib entwickelt – der Beginn einer lebenslangen Verflechtung, die wir bewusst für unsere Gesunderhaltung nutzen können.

TEXT **DORO KAMMERER**

FACHLICHE BERATUNG **PROF. DR. MÜNEVVER DEMIR, DR. STEFAN ROHRER,
PROF. DR. ELKE ROEB, DR. JÖRN KLASSEN**

Alle Nährstoffe und auch Schadstoffe, die im Zuge der Verdauung aufgenommen werden, gelangen über die Pfortader zunächst direkt vom Darm in die Leber. Ist die Darmflora aus der Balance, lässt der Darm unerwünschte Akteure durch diese Pforte hindurch, und die Leber ist bald überlastet.

Leber

Pfortader

Darm



Leber und Darm: Eine intensive Beziehung

EINE FETTLERBER – die haben doch nur Leute, die regelmäßig Alkohol trinken, oder? Da sollte man sich nicht so sicher sein. Der westliche Lebensstil – wenig Bewegung, viele hochverarbeitete, gesüßte, fette Lebensmittel, hohes Körpergewicht – kann der Leber ebenfalls sehr zusetzen. Ungefähr 30 Prozent der Erwachsenen weltweit leiden an einer nichtalkoholischen Fettleber, die seit 2023 offiziell als Stoffwechselstörung-assoziierte steatotische Lebererkrankung bezeichnet wird, abgekürzt MASLD (englisch: *Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease*, siehe Kasten rechte Seite). In Deutschland ist jeder Vierte betroffen – und bereits jedes dritte Übergewichtige Kind. Tendenz weltweit steigend!



Abgeschlagenheit und unerklärliche Müdigkeit können ein Hinweis sein, dass die Leber überlastet ist. Denn das Organ leidet still, wenn ihm zu viel zugemutet wird.

Und die Leber schweigt dazu ...

Viele Menschen wissen nichts von ihrem Problem. Denn die Leber meldet sich auch dann nicht, wenn sie in Not ist, da sie keine Nervenzellen besitzt. Und weil normale Leber-Blutwerte leider auch kein Garant für eine fettfreie Leber sind, ist die Diagnose einer Fettleber nicht selten ein Zufallsbefund im Rahmen eines Bauch-Ultraschalls.

Deutlichere Hinweise liefert der sogenannte Fettleber-Index (FLI). Zu dessen Berechnung finden sich im Internet etliche Möglichkeiten. Was man dazu kennen muss: Taillenumfang, Body-Mass-Index sowie seine Blutwerte der Triglyceride und des Leberenzym Gamma-GT. Werte unter 30 sind beruhigend. Bei einem FLI über 60 sollte man sich so bald wie möglich untersuchen lassen. Zeigt das Ultraschallbild eine aufgehellte Leber, besteht an der Diagnose Fettleber praktisch kein Zweifel mehr.

Eine Fettleber ist nicht allein ein Problem der Übergewichtigen. „Wenn wir bei schlanken Menschen eine relevante Fettleber entdecken, sehen wir in der Regel, dass sie bereits ein metabolisch ungünstiges

Profil wie einen erhöhten Bauchumfang, wenn nicht gar metabolische Begleiterkrankungen wie einen Bluthochdruck haben“, erklärt Prof. Dr. Münevver Demir, Leitende Oberärztin an der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Hepatologie und Gastroenterologie Charité – Universitätsmedizin Berlin. „Bei wenigen Menschen liegen Erkrankungen zugrunde, die sekundär, also als Folge solcher Erkrankungen, eine Leberverfettung verursachen. Dies kann auch durch Medikamente erfolgen. Wer Medikamente einnehmen muss wie Kortison oder Amiodaron, das bei bestimmten Herzrhythmusstörungen eingesetzt wird, hat ein höheres Fettleber-Risiko.“

Von einer Fettleber spricht man, wenn mehr als 5 Prozent der Leberzellen verfettet sind. Das klingt harmlos, ist es aber niemals. Verfettete Leberzellen können ihre Aufgaben im Stoffwechsel nicht mehr erfüllen. Doch das ist nicht alles. Bei etwa einem Viertel der Betroffenen entwickelt sich eine Leberentzündung, die schließlich zur Leberfibrose (bindegewebiger Umbau der Leber), später zur Zirrhose (Narbgewebe verdrängt lebenswichtiges Gewebe) und schließlich zu Leberkrebs führen kann. Bei der Frage, ob und wie rasch eine solche unheilvolle Entwicklung voranschreitet, scheint das Darmmikrobiom eine entscheidende Rolle zu spielen.

Undichte Darmwand – kranke Leber?

„Der Darm stellt die größte Kontaktfläche mit der Umwelt dar“, erklärt Dr. Stefan Rohrer, Internist, Gastroenterologe, Individualmediziner und Arzt für Komplementärverfahren. „Zentral ist hier eine intakte Darmbarriere. Sie besteht aus unserem Mikrobiom, der Muzin- beziehungsweise Schleimschicht mit unseren Schleimhautantikörpern sowie den Darmepithelzellen. Im Dünndarm sitzen darüber hinaus rund drei Viertel unseres Immunsystems.“ Eine intakte Darmwand ist also eine wichtige Schutzschicht, die unter anderem dafür sorgt, dass sowohl die mikrobiellen Bewohner als auch Teile von ihnen da bleiben, wo sie sind. Denn an anderen Stellen des Körpers können sie großen Schaden anrichten. Allen voran: in der Leber.

Um das zu verstehen, lohnt der Blick auf die enge Verflechtung von Darm und Leber, die schon früh im

MASLD: die Fettleber, eine Wohlstandskrankheit

Seit dem Sommer 2023 wird für die nichtalkoholische Fettleber offiziell die Bezeichnung Metabolic Dysfunction Associated Steatotic Liver Disease (Stoffwechselstörung-assoziierte steatotische Lebererkrankung), abgekürzt MASLD, verwendet. Zuvor war international von Nonalcoholic Fatty Liver Disease (nichtalkoholisches Fettleber-Leiden), abgekürzt NAFLD, gesprochen worden.

Mit der neuen Bezeichnung sollen all diejenigen Erkrankungsformen einer Fettleber umfasst werden, die nicht aufgrund von Alkoholmissbrauch auftreten, sondern sich im Zusammenhang mit einem metabolischen Syndrom entwickelt haben. Zu den auch als „Wohlstandssyndrom“ zusammengefassten Indikatoren gehören Adipositas, Bluthochdruck, erhöhter Blutzucker beziehungsweise Insulinresistenz sowie eine Störung im Fettstoffwechsel. Das metabolische Syndrom, auch „tödliches Quartett“ genannt, gilt als wesentlicher Risikofaktor für die Entwicklung einer Fettleber.

Mutterleib entsteht, wenn sich im Embryo die Leber als Aussprossung bestimmter Darmabschnitte bildet. Das Blut aus dem gesamten Magen-Darm-Trakt wird über die Pfortader der Leber zugeführt. Dort gelangt es in die feinen Blutgefäße, die Lebersinusoiden.

Deren Innenwände sind durchlässig für Nährstoffe, Hormone, Mineralien und Eiweiße und ausgestattet mit charakteristischen Makrophagen (Fresszellen), sogenannten Kupffer-Zellen, die rund 80 Prozent der Fresszellen des Körpers darstellen. Diese nach ihrem Entdecker, dem Anatomen Wilhelm von Kupffer (1829–1902), benannten Zellen erkennen dank spezieller Rezeptoren selbst winzigste Bestandteile von Darmmikroben (*microbiota associated molecular patterns* – MAMPs).

Gelangen auch nur kleine Bruchstücke von Bakterien in die feinen Lebergefäße, ruft das die Kupffer-Zellen auf den Plan, die entzündungsfördernde Botenstoffe ausschütten. Dies dient dem Schutz der umliegenden Gewebe, weil damit Prozesse in Gang gesetzt werden, die bei der Wundheilung wichtig sind. Die Leber aber schädigen diese Botenstoffe umso stärker, je länger sie ihnen ausgesetzt ist. Die chronischen, häufig unbemerkten Entzündungen (Silent Inflammation) lassen aus funktionstüchtigen Leberzellen nach und nach wirkungslose Bindegewebszellen entstehen. Im weiteren Verlauf >>

Gelangen Teile der Darmbakterien in die feinen Lebergefäße, schütten spezielle Fresszellen entzündungsfördernde Botenstoffe aus. Diese fördern zwar die Wundheilung, schädigen aber zugleich die Leber.



Leber¹ & Fettstoffwechsel²

Leber Complex Cholin & Kräuter

Nahrungsergänzungsmittel mit Cholin

Wertvoller und leberfreundlicher Nährstoff
Cholin. Mit Löwenzahn-Extrakt & Petersilie.

Cholin trägt bei:

¹zur Erhaltung der normalen Leberfunktion,

²zum normalen Fettstoffwechsel,

zum normalen Homocystein-Stoffwechsel

60 Kapseln / PZN: 19279571

Ballaststoffe Akazienfaser Pulver, BIO

Einfache Alternative zu Flohsamenschalen

- 90 % wasserlösliche Ballaststoffe
- Geschmacks- und geruchsneutral

200 g Pulver / PZN: 16791334

✓ Premium-Qualität

✓ 100 % vegan, gluten-, laktose-, jodfrei

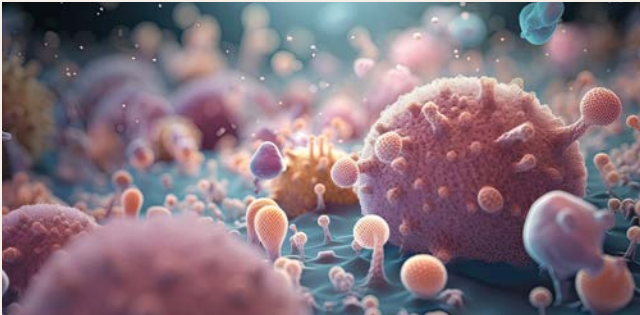
✓ Laborgeprüft in Deutschland



Erhältlich bei Sanatur
oder in Ihrer Apotheke!

Sanatur

Im Haselbusch 16 • 78224 Singen
☎ 07731 - 878 333 • www.sanatur.de



Darmbakterien sind entscheidend für die Leber-Regeneration

Die Leber ist das einzige Organ, das entfernte Teile nachwachsen lässt. Nach Operationen oder Verletzungen erreicht die Leber innerhalb eines halben Jahres wieder ihre ursprüngliche Größe. Dass diese Regenerationskraft maßgeblich von den Bakterien im Darm und den mikrobiell hergestellten kurzkettigen Fettsäuren abhängig ist, hat ein Team der Technischen Universität München vor Kurzem herausgefunden. Leberzellen benötigen diese Fettsäuren, um zu wachsen und sich teilen zu können.

Schwächten die Wissenschaftler die Darmflora durch Antibiotika (im Tiermodell), bildeten sich fast keine neuen Leberzellen. Die Leber-Regeneration war durch die Antibiotika-Gabe gestört. Bislang nahm man an, dass die Leberzellen durch Immunreaktionen oder schädliche Nebenwirkungen dieser Medikamente beeinträchtigt seien. Die Studie hat nun gezeigt: Antibiotika-Behandlungen eliminieren in aller Regel nicht alle Bakterien im Darm, doch die verbleibenden Bakterienarten produzieren deutlich weniger kurzkettige Fettsäuren, die die Leber zur Regeneration braucht.

kommt es zu Vernarbungen. Fatalerweise tut all das nicht weh. Allenfalls häufige Müdigkeitsgefühle und Druck im Oberbauch können auf eine erhöhte Entzündungsaktivität in der Leber hinweisen.

Es sieht also vieles danach aus, dass einer Fettlebererkrankung eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand, fachsprachlich Darmpermeabilität genannt, zugrunde liegen könnte. „Es ist unklar, was Henne und was Ei ist“, räumt die Leberexpertin Prof. Münevver Demir ein. „Eines bedingt das andere, aber wir wissen nicht, was am Anfang steht. Hat der ungünstige Lifestyle dazu geführt, dass sich die Mikrobiota geändert hat, dass daraufhin die Darm-

wand durchlässiger wurde, in deren Folge dann Bakterien und Entzündungsmediatoren in Richtung Leber gelangt sind und dort Entzündungsprozesse immer mehr Leberzellen zerstört haben? Das wäre ein Weg. Der andere Weg ist: Es gab ein Problem in der Leber, und das hat zurückgespielt in den Darm.“

Die Darmbewohner im Widerstreit

Faktoren, die die Darmbarriere schädigen und durchlässig machen können, sind beispielsweise Dysbiosen, also ungünstige Veränderungen in der „Orchesterbesetzung“ des Darmmikrobioms. „Für Dysbiosen gibt es viele Ursachen, angefangen von der Ernährung bis hin zu chronischen Erkrankungen, die die Darmwand per se verändern wie etwa chronisch-entzündliche Darmerkrankungen“, so Prof. Demir. „Es können aber auch Medikamente verantwortlich sein, ebenso hormonelle Faktoren oder fortschreitende Erkrankungen.“

Dysbiosen entstehen immer dann, wenn sich bestimmte Bakterienarten zum Nachteil anderer vermehren. Zum Beispiel solche, die Alkohol produzieren können wie etwa *Klebsiella pneumoniae*. Das ist an sich ein normaler Darmbewohner. Problematisch wird er nur, wenn er sich im Übermaß entwickelt. „Alkohol ist nicht nur für die Darmwand schädlich, sondern auch teilweise für die Bewohner“, betont Prof. Demir. „Bestimmte Bakterien werden dadurch zerstört. Die alkoholproduzierenden Keime können sich immer weiter ausbreiten und die Darmbarriere schädigen. Das führt dann zu dem, was man ‚Leaky Gut‘ nennt.“

Untersuchungen bestätigen den Zusammenhang von Darm- und Lebergesundheit: Bei einem Vergleich der Darmbesiedelung von Patienten mit nichtalkoholischer Fettleber mit der gesunder Personen zeigte sich, dass unter den von einer Fettleber Betroffenen zehnmal mehr Personen *Klebsiella pneumoniae* in ihrem Darm hatten als in der gesunden Kontrollgruppe.

„Eine dauerhaft erhöhte Darmpermeabilität kann nachhaltig negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben“, unterstreicht auch der Komplementärmediziner Dr. Stefan Rohrer. „In der funktionellen

Medizin haben wir gute Methoden, um Aussagen zur Intaktheit der Darmbarriere zu machen.“ Vor allem bei Patienten mit Nahrungsmittelallergien, einer Weizenunverträglichkeit, Glutensensitivität oder Zöliakie, beim Reizdarmsyndrom, aber auch bei chronischer Müdigkeit, Brain Fog, Gelenksbeschwerden und vor allem auch Autoimmunerkrankungen sowie neurologischen Erkrankungen lohne sich „definitiv immer ein Blick auf den Darm“. Die Darmbarriere leidet auch, wenn die Zahl der Bakterien zunimmt, bei deren Zerfall Giftstoffe entstehen. Diese so genannten Endotoxine zählen zu den stärksten entzündungsverursachenden Substanzen und stammen aus der Zellwand von Bakterien, die in jeder normalen Darmbesiedelung zu finden sind. Einen Schutzfaktor für die Darmwand stellen bestimmte kurzkettige Fettsäuren wie Essig-, Propion- und Buttersäure dar. Insbesondere Buttersäure (Butyrat) sorgt für das Wohl der Wandzellen des Dickdarms, sie fördert die schützende Schleimbildung auf der Darmwand und stärkt die Tight Junctions (englisch für „dichte Verbindungen“), die man sich als Klickverschlüsse zwischen den Zellen vorstellen kann. „Die Tight Junctions, also dieser Extraverschluss, den es in der Darmwand gibt, können durch eine Entzündung gelockert werden“, so Prof. Demir. „Entzündungsprozesse an und um die Tight Junctions gehören zu den wichtigsten Triggern, die zur vermehrten Undichtigkeit führen können. Man könnte auch von dauerhafter Weitstellung der Tight Junctions sprechen.“

Das Darmmikrobiom, ein Fall für KI-gestützte Forschung

Im Darm arbeiten rund hundert Billionen Bewohner mit einem erstaunlichen enzymatischen Potenzial ganz eigenständig und bereiten unverdauliche pflanzliche Stoffe für uns so auf, dass unser Körper sie auf vielfältigste Weise nutzen kann. Dass in unserem Darmmikrobiom 150-mal mehr Gene präsent sind, als unser humanes Genom aufweist, sollte uns demütig machen. Prof. Demir sieht in der Mikrobiomforschung „ganz sicher eines der Felder für die Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz. Sie >>

Curcuma: Die goldene Wurzel aus Südostasien

In den malerischen Landschaften Südostasiens entfaltet sich eine Welt voller Geschmack und Tradition. Hier in der Region ist die Curcuma-Wurzel beheimatet, auch bekannt als Kurkuma oder Gelbwurz. Die goldgelbe Wurzel ist ein unverzichtbarer Bestandteil zahlreicher Küchen und verleiht Gerichten wie dem Curry ihre unverwechselbare Farbe. Auch im Ayurveda und in der traditionellen chinesischen Medizin hat Curcuma eine lange Geschichte.

Curcuma gehört zur Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Ihre Wurzeln werden nach der Ernte gewaschen, kurz gekocht, getrocknet und zu feinem Curcumapulver gemahlen. Darin enthalten sind wichtige Mineralstoffe, Vitamine, ätherische Öle und das wertvolle Polyphenol Curcumin, das für die lebendige Farbe der Wurzel sorgt.

Das Lübecker Familienunternehmen hypo-A hat mit *Curcuma + Vit. B* eine vegane Nahrungsergänzung entwickelt, die Bio-Curcuma mit Piperin und wertvollen B-Vitaminen kombiniert. Diese unterstützen sowohl das (darmeigene) Nervensystem (Vitamin B2, B3, B6 und Biotin) als auch den Energiestoffwechsel (Vitamin B2, B3, B5, B6 und Biotin) und tragen zum Erhalt normaler Schleimhäute, einschließlich der des Darms, bei (Vitamin B2, B3 und Biotin). Für alle, die die normale Darmfunktion durch hochreine Mikronährstoffe und sanfte Pflanzenkraft unterstützen möchten, ist *Curcuma + Vit. B* eine wohltuende Kombination, die höchsten Qualitätsstandards entspricht und frei von belastenden Zusatzstoffen ist.



hypo-A
Premium Orthomolekularia



Wiebke Ivens, Geschäftsführerin hypo-A GmbH:

*Wir leben Qualitätsbewusstsein
– ohne Wenn und Aber.
Dafür steht hypo-A!*

Wir sind persönlich für Sie da!
Tel. +49 (0)451 307 21 21
info@hypo-a.de

hypo-A.de



kann in der Flut von Daten vielleicht mehr Überlappungen finden, als uns gerade bekannt sind, oder Zusammenhänge erkennen, die wir aktuell nicht sehen.“ Derzeit reichen alle bisher gewonnenen Erkenntnisse jedenfalls noch lange nicht aus, um einfache Schlüsse zu ziehen.

Dass bei Patienten mit nichtalkoholischer Fettleber einige Bakterienstämme vermindert, andere vermehrt sind, ist unbestritten. Ein spezifisches Mikrobiom für die nichtalkoholische Fettleber habe jedoch bisher nicht definiert werden können, so Prof. Demir. Solche Referenzwerte würde man aber benötigen, um eine Art Mikrobiom-Test als Instrument zur Früherkennung der Fettleber oder möglicher entzündlicher Aktivitäten und eines erhöhten Risikos für Zirrhose und Krebs nutzen zu können.



Das Mikrobiom ist bei jedem Menschen individuell und verändert sich im Lauf des Lebens. Die mikrobielle Besiedlung des Darms beginnt bei der Geburt. In den ersten Lebensjahren entwickelt sie sich zu einem dynamischen Ökosystem. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Ernährung.

Vor Patentrezepten wird gewarnt

Nun könnte man auf die Idee kommen, im Mikrobiom aufzuräumen und „schädliche“ Bakterien zu beseitigen oder zurückzudrängen. Aber so einfach ist es nicht, wie das Beispiel von Darmbakterien zeigt, die Übergewicht begünstigen. Mehrere Studien haben gezeigt, dass in der Darmflora Übergewichtiger Patienten Bakterien der Gruppe Firmicutes in höherer Zahl vorzufinden sind. Firmicuten könnte man als gute Futterverwerter bezeichnen, denn sie können aus der Nahrung besonders viel Kalorien herausholen. Sie gelten deshalb als „Dickmacher“-Bakterien und lassen manche Anbieter von Mikrobiomanalysen von „schlechten“ Bakterien sprechen. „Die riesige Gruppe der Firmicuten umfasst keine bösen Bakterien“, warnt hingegen Prof. Demir. „Darunter sind ganz wichtige Bakterien, die nachweislich gut für die Darmbarriere sind. Sie wirken schützend und schleimbildend. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen: Als Zeichen von Gesundheit gilt eine besonders diverse Mikrobiota, also wenn wir alle möglichen Arten beherbergen. Im Umkehrschluss heißt das, dass sogar vieles, was im Überschuss mal pathologisch werden kann, auch vorhanden sein muss, sonst können wir die erwünschte Diversität ja gar nicht aufbauen.“

Auch der Gedanke, mit Hilfe von Probiotika und/oder Präbiotika beziehungsweise Synbiotika len-

kend in die Darmflora einzugreifen, mag naheliegend scheinen. Dazu erklärt Prof. Demir, dass Darmmikrobiome sich in Studien als sehr beharrlich erweisen: „Kurzfristig beeinflussbar sind sie durchaus, beispielsweise durch Probiotika, doch dann kehrt die Mikrobiota wieder in ihre Ursprungsform zurück.“ Nur mit einer langfristigen Umstellung der Ernährung lässt sich das Mikrobiom beeinflussen.

Ein gutes Leben für Darmbewohner und Leber

IM KOMPLEXEN ZUSAMMENSPIEL von Leber und Darmmikrobiom ist vieles noch nicht genügend durchdrungen. Dennoch lässt sich eines bereits auf der Basis des jetzigen Wissens sagen: Wir selbst können viel tun, um unsere Leber zu schützen und das Darmmikrobiom zu unterstützen – indem wir unseren Lebensstil anpassen und auf eine leber- und darmfreundliche Ernährung achten.

➔ **Gesättigte Fettsäuren meiden:** „Wie gesättigte Fettsäuren den Leberstoffwechsel modulieren, ist noch nicht vollständig geklärt“, sagt Prof. Dr. Elke Roeb. Sie ist Vorsitzende des Kuratoriums der Deutschen Leberstiftung, Koordinatorin sowie Erstautorin der ärztlichen Leitlinie für metabolisch bedingte Fettlebererkrankungen (MASLD) und leitet die Abteilung Gastroenterologie am Uni-Klinikum in Gießen. „Insbesondere ist nicht ganz klar, warum die Zellen in der Leber als Reaktion auf die Zufuhr von gesättigtem Fett insulinresistent werden und wie gesättigte Fettsäuren den Fettgehalt der Leber erhöhen.“ Doch dass eine Ernährung mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten, enthalten vor allem in Lebensmitteln tierischen Ursprungs, der Leber schadet, ist seit Langem bekannt.



»→ **Kurzkettige Kohlenhydrate einschränken:**

Mit Backwaren, Weißmehl- und Fertigprodukten mit „verstecktem“ Zucker, Süßigkeiten und gezuckerten Getränken tun wir unserer Gesundheit nichts Gutes. Alle Zuckerarten, die Speisen und Getränken beigelegt werden, sowie Fruktose aus Honig und Früchten werden als freie Zucker bezeichnet. „Ihr übermäßiger Verzehr wird in der gesamten westlichen Welt neben Bewegungsmangel als Ursache für Übergewicht und das metabolische Syndrom angesehen“, bekräftigt Prof. Roeb.

»→ **Obstmenge im Auge behalten:**

Fruchtzucker ist an der Entstehung von Entzündungen beteiligt. Die „5-am-Tag“-Regel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag empfiehlt, wurde deshalb unlängst zugun-

ten des Gemüses konkretisiert: drei Portionen Gemüse, zwei Portionen Obst.

»→ **Abstriche bei Weizen und Gluten:** Für den Fall, dass bereits eine erhöhte Darmdurchlässigkeit festgestellt worden sei, rät Dr. Stefan Rohrer, Weizen und Gluten zu meiden: Gluten könne „über den Chemokin-3-Rezeptor eine erhöhte Darmpermeabilität triggern“, spricht, den Darm durchlässiger machen.

»→ **Minimierung von Schadstoffen:** „Verschiedene Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln können chronische Entzündungsreaktionen im Darm auslösen und dadurch die Darmbarriere negativ beeinflussen“, so Dr. Stefan Rohrer. „Das wurde in Tierexperimenten zum Beispiel für Carrageen nachgewiesen.“ Außerdem solle man schädliche Stoffe wie Alkohol »→

„Meine Leber
und ich sind
jetzt wieder
ein Team“



©Damir Khabirov - stock.adobe.com



10%
Shop-Rabatt¹
Code: NEU24

WENN NICHT JETZT, WANN DANN? - ZEIT FÜR DETOX!

Die Leber ist eins der wichtigsten Organe des menschlichen Körpers. Sie verstoffwechselt die Nahrung, entgiftet den Körper von schädlichen Substanzen, speichert Vitamine und Mineralien und produziert die für die Verdauung wichtige Galle. Umso wichtiger ist es, die oft gestresste Funktionseinheit „Leber-Galle“ zu entlasten und mit einer Detox-Kur für neue Vitalität zu sorgen. Denn, ist die Leber in ihrer Funktion eingeschränkt, kann es zu Symptomen wie Müdigkeit, Verdauungsproblemen oder Abgeschlagenheit kommen.

Die kurmäßige Einnahme von HEPABOLAN® A&T Trinkfläschchen, angereichert mit Artischocke, Taurin und Cholin*, unterstützt die Regeneration und Gesundheit der Leber. Wertvolle Aminosäuren und Vitamine sorgen für ein neues Niveau an Vitalität und den Energieschub für den Alltag.

Verzehren Sie täglich ein Trinkfläschchen HEPABOLAN® A&T zu einer Mahlzeit. Das Cholin* trägt in dieser Detox-Kur zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion, zu einem normalen Fettstoffwechsel und zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

*Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion, zu einem normalen Fettstoffwechsel und zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

Beratung und Bestellung
auf: www.orthim.de oder
Tel.: 05245.920100

orthim

orthim GmbH & Co. KG · Otto-Hahn-Straße 17 · 19 · 33442 Herzebrock-Clarholz · www.orthim.de
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

¹ Pro Kunde und Bestellung nur einmal einlösbar. Gültig bis 31.12.2024.



Um Sauerteigbrot herzustellen, braucht es lediglich Mehl, Wasser, aktive Milchsäurebakterien und reichlich Zeit. Die Mikroorganismen fördern das Wachstum der Darmmikroben und machen das Brot besonders bekömmlich.

und möglichst auch Medikamente wie die Gruppe der nichtsteroidalen Antiphlogistika (Schmerzmittel und Entzündungshemmer wie ASS, Ibuprofen und Diclofenac) meiden.

»→ **Förderliche Bakterienstämme versorgen:** Das Wachstum günstiger Darmmikroben kann durch fermentierte Lebensmittel und die darin enthaltenen Milchsäurebakterien gefördert werden. Sie finden sich zum Beispiel in handwerklich hergestelltem Brot mit Sauerteig, aber auch in Joghurt, Buttermilch, Käse, Creme fraîche, Sauerkraut, Kimchi, Natto (fermentierte Sojabohnen) und Kombucha.

»→ **Produktion kurzkettiger Fettsäuren unterstützen:** Eine ballaststoffreiche Ernährung fördert die Bakterienstämme, die die kontinuierliche Versorgung des Organismus mit kurzkettigen Fettsäuren gewährleisten. Diese schützen vor Permeabilitätsstörungen und dem Leaky Gut Syndrom. Ein kleiner Teil gelangt in die Leber und spielt eine wesentliche Rolle als entzündungshemmendes Signalmolekül. Wertvoll für die betreffenden Bakterien sind auch aufgewärmte Portionen von Reis, Kartoffeln,

Nudeln und anderen stärkehaltigen Lebensmitteln. Die Abkühlung nach dem Kochen verwandelt die im heißen Zustand enthaltene Einfachstärke nach zwölf bis 24 Stunden in resistente Stärke. Sie ist nahezu unverdaulich und wird von den Darmbakterien gern angenommen. Erneutes Erhitzen zerstört die resistente Stärke nicht.

»→ **Cholin einbeziehen:** Cholin und andere Methylspender aus der Nahrung sind laut Prof. Elke Roeb wichtig für die Entgiftungsfunktion der Leber. Cholin, ein wasserlösliches, vitaminähnliches Molekül, spielt eine wichtige Rolle unter anderem im Fettstoffwechsel, ein Mangel kann zu Fettleber, Leberfibrose und Leberkrebs führen. Die reichhaltigsten Quellen sind Fisch, Geflügel, Milchprodukte und Eier, aber auch Shiitake-Pilze, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erdnüsse), Milch, Joghurt, Kreuzblütengewürze wie Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl und Kohl sowie Sonnenblumenkerne.

»→ **Zink einplanen:** Es ist das wichtigste Spurenelement für die Leber, „weil es die Regeneration der Leberzellen fördert und sie vor oxidativem Stress schützt“, so Dr. Jörn Klasen, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Magen-, Darm- und Lebererkrankungen, Ernährungsmediziner sowie Arzt für Anthroposophische Medizin und Naturheilverfahren. Zink findet sich in Fisch, Eiern und Milchprodukten sowie Hülsenfrüchten, Nüssen und Getreide.

»→ **Vitamin D-Spiegel prüfen:** „Die überwiegende Mehrheit unserer Patientinnen und Patienten mit einer nichtalkoholischen Fettleber hat einen Vitamin-D-Mangel“, berichtet Prof. Münevver Demir. „Was die Ursache ist, kann man nicht so exakt sagen. Einerseits ist es eine Erkrankung des sitzenden, bewegungsarmen Lifestyles, andererseits könnte es sein, dass die veränderten Leberzellen nicht mehr so einwandfrei Vitamin D synthetisieren können.“

»→ **Auf einen Kaffee mit der Leber:** Auch Kaffee enthält Wirkstoffe, die die Leber vor Entzündungen und Zellschäden schützt. „Es gibt Hinweise darauf, dass Kaffee bei manchen Menschen das Fortschrei-

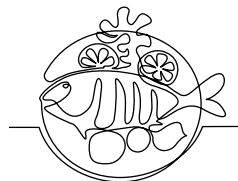
ten der Lebererkrankung verlangsamen kann“, sagt Prof. Roeb. „Einige Untersuchungen haben ergeben, dass die Wahrscheinlichkeit, an einer Lebererkrankung zu sterben oder eine Leberzirrhose zu entwickeln, geringer ist, wenn man Kaffee trinkt.“ Der Grund: Kaffee enthalte entzündungshemmende Pflanzenstoffe. „Allerdings können diese Vorteile zu- nichte gemacht werden, wenn Kaffee mit viel Zucker oder Zuckersirupen versetzt ist.“

»→ **Work-Life-Balance beachten:** Negativer Stress, beispielsweise durch ständige Überforderung, kann die Darmbarriere nachhaltig schwächen und auch ein Leaky Gut Syndrom befeuern. „Dies ist sehr gut untersucht“, versichert Dr. Rohrer. Im Umkehrschluss bedeutet das: Unseren Darm und die Darmbarriere können wir nicht nur durch eine gesunde Ernährung, sondern auch mit einem achtsamen Lebenswandel stärken.

»→ **Bewegung integrieren:** Mehr als 30 Minuten „am Stück“ sportlich unterwegs zu sein, bringt den Abbau von Leberfett in Gang. Die Deutsche Leberstiftung empfiehlt pro Woche 150 Minuten Ausdauerbewegung, am besten verteilt auf drei bis vier Tage: walken, wandern, Rad fahren oder schwimmen.

Und wenn schon eine Fettleber da ist?

... dann gelten alle oben genannten Empfehlungen natürlich weiterhin, ganz besonders der Hinweis auf die Bewegung. Laut der Gastroenterologin Prof. Elke Roeb deuten die meisten Forschungsdaten darauf hin, dass 150 bis 240 Minuten pro Woche mindestens mäßig intensives aerobes Training das Leberfett um rund zwei bis vier Prozent reduzieren kann. Aber schon 135 Minuten pro Woche hätten sich als wirksam erwiesen: „Man tut dem gesamten Stoffwechsel etwas Gutes, unabhängig von einer Gewichtsabnahme.“ Eine Gewichtsregulierung bei Übergewicht (BMI > 25) und Adipositas (BMI > 30) gilt allerdings als wirksamste und sicherste Maßnahme bei MASLD, auch zur Verringerung des Risikos einer Verschlechterung in Richtung Zirrhose oder Krebs. Medikamente zur Behandlung der nichtalkoholischen Fettleber gibt es bisher nicht. Dr. Jörn >>



Wer auf darm- freundliche Ernährung und ausgeglichenen Lebensstil achtet, pflegt damit die Leber. Selbst eine Fettleber kann sich auf diese Weise regenerieren.

Langzeitfolgen viraler Infektionen

Postvirale Symptomatik – eine Betrachtung aus homöopathischer Sicht



In dieser handlichen Broschüre betrachtet der Heilpraktiker Peter Bergmann die postvirale Symptomatik aus Sicht der Homöopathie und stellt 25 Mittel vor, die sich bei unterschiedlichen Indikationen bewährt haben. Zahlreiche Fallbeispiele belegen eindrücklich, wie damit Patienten geholfen werden konnte.

So bestellen Sie

Langzeitfolgen viraler Infektionen für nur 9,80 Euro + 3 Euro Porto
Per Telefon 0711/72 52 264
oder in unserem Shop:
www.natuerlich.io/buecher

Zum Shop



natürlich
gesund und munter




Klasen nennt aber in seinem aktuellen Buch „Tschüss Fettleber“ (ZS Verlag) naturheilkundliche Heilmittel, die hilfreich sein können:

»→ **Mariendistel:** Mit ihrem Wirkstoffkomplex Silymarin unterstützt sie die Entgiftungsfunktion und stärkt die Neubildung von Eiweißen in der Leber (in Kapselform wie zum Beispiel Hepar-Pasc von Pascoe, Silymarin-Loges von Dr. Loges, Mariendistel + Cholin von ZeinPharma, als Pflanzensaft zum Beispiel Alepa Mariendistel Bio-Leber-Tonikum von Salus). Dosierung: 200 bis 400 mg Silymarin pro Tag.

»→ **Anthroposophische Arzneimittel:** Hepatodoron (von Weleda), eine Komposition aus getrockneten Blättern der Walderdbeere und der Weinrebe, unterstützt die aufbauenden Funktionen der Leber. Cichorium Stanno cultum Rh D3 (Weleda) ist mit Wegwarte (Cichorium intybus) hergestellt, die mit Stannum (Zinn) gedüngt wurde. Durch dieses Heilmittel wird die Bildung von Galle und der Eiweißaufbau unterstützt.

»→ **Löwenzahn und Schafgarbe:** Weitere wichtige Arzneipflanzen, die dank ihrer Bitterstoffe bei Fettleber helfen können, sind Löwenzahn und Schafgarbe. Sie tun auch bei Leberwickeln gute Dienste.

»→ **Vitamin E:** Sollte bereits ein Kind an Adipositas und einer Fettleber leiden, könne eine vier- bis zehnmonatige tägliche orale Vitamin-E-Gabe zur Normalisierung wichtiger Leberwerte führen, so Prof. Elke Roeb. „Nach der deutschen MASLD-Leitlinie wird die Vitamin E Supplementation für Kinder daher empfohlen.“ 

Zum Weiterlesen in früheren Ausgaben von NATÜRLICH GESUND UND MUNTER:

3/2022: Aktiv gegen stille Entzündungen

6/2019: Nahrungsmittelintoleranz

4/2018: Intakte Darmflora – starkes Immunsystem

Bestellmöglichkeit über unseren Shop:

www.natuerlich.io



Das mögen unsere hilfreichen Darmbewohner

► **Probiotische Lebensmittel:**

Sauerkraut, Kimchi, Miso, Kefir, Cheddar-Käse, Apfelessig, Saure Gurken, Joghurt

► **Präbiotische Lebensmittel:**

Pastinaken, Chicorée, Artischocken, Knoblauch (besonders getrockneter)

► **Resistente Stärke:**

Reis, Kartoffeln, Nudeln, Erbsen, Bohnen, Gerste, Hirse

► **Hemicellulosen:**

Haferflocken, Weizen, Roggen, Gerste, Kleie, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst

► **Fructooligosaccharide:**

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Spargel, Lauch, Artischocken, Topinambur

► **Pektine:**

Äpfel, Brombeeren, rote Johannisbeeren, Stachelbeeren, Zitrusfrüchte, Aprikosen, Himbeeren, schwarze Johannisbeeren, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Zwetschgen, Ananas, Birnen, Erdbeeren, Holunder, Kirschen, Kürbis und Weintrauben (in abnehmender Reihenfolge)

► **Schleimstoffe:** Leinsamen

Bisherige Ausgaben ganz einfach nachbestellen:



Nr. 4/2022
Wie das Gehirn vital bleibt

- › Naturapotheke auf Reisen
- › Muskelverspannungen lösen
- › Algen: Gesundheit aus dem Meer
- › Erfahrungsfelder für die Sinne
- › Aus der Praxis: Lymphödem



Nr. 5/2022
Reizdarm-Syndrom

- › Kopfschmerz und Migräne
- › Heilkräfte heimischer Bäume
- › Wenn die Seele erschöpft ist
- › Im Takt des Biorhythmus
- › Vielfalt gesunder Speiseöle



Nr. 6/2022
Rheuma

- › Backen ohne Gluten
- › Arznei aus dem Urwald
- › Typische Frauenleiden
- › Wärme ist Leben
- › Hausapotheke für Haut und Haar



Nr. 1/2023
Schlaf & Psyche

- › Post Covid Fatigue
- › In der Wurzel liegt die Kraft
- › Das Planetary Health Konzept
- › Bitter für Feinschmecker
- › Krämpfe im Bauch



Nr. 2/2023
Entzündungsrisiko Bauchfett

- › Naturapotheke bei Allergien
- › Parodontitis vorbeugen
- › Aus der Praxis: Hilfe bei Krebs
- › Psoas-Training für den Rücken
- › Sprossen, Keimlinge, Microgreens



Nr. 3/2023
Wechseljahre

- › Vitamin C: Aktuelle Forschung
- › Entgiften mit Heilpflanzen
- › Augentraining für besseres Sehen
- › Gesundes Brot
- › Ätherische Kraft der Zitrone



Nr. 4/2023
Bluthochdruck

- › Naturapotheke bei Arthrose
- › Kraftorte finden in der Natur
- › Vitalpilz-Therapie
- › Aus der Praxis: Schlafstörungen
- › Debatte: Anthro-Medizin



Nr. 5/2023
Zurück in die Nährstoffbalance

- › Cannabis als Medizin
- › Migräne: Neue Ansätze
- › Menstruationsbeschwerden
- › Entspannung als Stressabbau
- › Muntermacher Kaffee



Nr. 6/2023
Heilen ohne Antibiotika

- › Long Covid: Gesundheitsreisen
- › Naturapotheke bei Sodbrennen
- › Balance stärken, Stürze verhindern
- › KI in der Medizin
- › Aus der Praxis: Infektanfälligkeit



Nr. 1/2024
Ängste aktiv überwinden

- › Husten und Erkältung lindern
- › Vitalstoffe bei Long Covid
- › CMD: Stresskiefer lockern
- › Verdauung ausbalancieren
- › Zirbe, Holz für mehr Gesundheit

Bestellen Sie direkt über unseren Shop

- › bereits erschienene **Magazine als Printausgabe oder als ePaper**
- › den eleganten **Sammelschuber** zur Archivierung von 6 Ausgaben
- › **Abonnements** zum Selberlesen und zum Verschenken



www.natuerlich.io

per Telefon: 0711/7252-264
 E-Mail: bestellungen@ngum.de



Nr. 2/2024
Diabetes Typ 2

- › Gürtelrose ganzheitlich behandeln
- › Wenn Pollenallergien zunehmen
- › Naturheilkunde bei Männerleiden
- › Fit mit Protein aus Hülsenfrüchten
- › Das Wunder der Berührung



Nr. 3/2024
Vitale Mitochondrien

- › Nackenschmerzen effektiv lindern
- › Typenlehren in der Medizin
- › Gesunde Säure-Basen-Balance
- › Japanische Slow-Food-Küche
- › Aktuelle Resilienzforschung

A close-up photograph of a hand holding a yellow flower. The hand is wearing a dark blue sleeve and a silver ring. The flower is bright yellow and has five petals. The background is a field of similar yellow flowers, some in bloom and some as buds, with green foliage. The overall scene is outdoors, likely in a field or garden.

Hautbesänftigende *Nachtkerze*



Die Nachtkerze öffnet ihre Blüten erst in der Abenddämmerung und sorgt für leuchtende Farbtupfer im Dunkeln. Aus ihren Samen wird wertvolles Öl hergestellt, das die Haut bei Neurodermitis und Ekzemen beruhigt und auch in der Kosmetik sehr geschätzt wird.

TEXT **MONIKA HOPFENSITZ**

Bei Einbruch der Dunkelheit geschehen in den Sommermonaten geheimnisvolle Dinge: Wenn andere Blüten sich in der Abenddämmerung langsam schließen, beginnen die hellgelben Blüten der Nachtkerze, sich zu öffnen. Von Juni bis fast in den Oktober hinein kann man das abendliche Spektakel der Nachtkerzenblüten beobachten: Sie falten sich innerhalb weniger Minuten in einer fließenden Bewegung auf und verbreiten, sobald sie sich vollständig geöffnet haben, einen intensiv süßlich-betörenden Duft. Manche empfinden ihn fast als penetrant, aber jede Menge Insekten wie Nachtschwärmer und Nachtfalter werden davon angezogen. Die Tierchen laben sich in aller Stille an den duftenden Blüten und bestäuben sie dabei. Dies geschieht im Sommer etwa 30 Minuten nach dem Öffnen. Wenn die Sonne am Morgen wieder am Horizont auftaucht, schwindet der Zauber allmählich, denn die Blüten verwelken noch vor der Mittagszeit.

Bei keiner anderen in Mitteleuropa vorkommenden Pflanze ist ein solch plötzliches und schnelles Aufblühen zu beobachten. In Botanischen Gärten und Schulgärten ist die Nachtkerze deshalb auch immer wieder ein gern vorgeführtes Demonstrationsobjekt.

Diese bemerkenswerte Kuriosität und der aufrechte Wuchs, der an eine Kerze erinnert, verliehen der Pflanze ihren Namen. Man nennt die Nachtkerze aber auch Eisenbahnerlaterne, weil sie oft an Bahndämmen und entlang von Eisenbahnschienen wächst. Im Volksmund heißt sie zudem Nachtstern, Abendblume oder Raponitika. In England und Amerika ist sie unter dem charmanten Namen Evening Primrose bekannt.

Gewöhnliche Nachtkerze (*Oenothera biennis* L.)

Die gewöhnliche oder auch gemeine Nachtkerze ist eine zweijährige, krautige und locker aufrecht wachsende Pflanze aus der Familie der Nachtkerzengewächse. Sie wird zwischen 80 Zentimeter und fast zwei Meter hoch und besitzt eine fleischige, etwa 20 Zentimeter lange Pfahlwurzel. Im ersten Jahr bildet sie eine am Boden aufliegende Blattrosette, aus der im zweiten Jahr ein aufrechter Stängel wächst, der sich im oberen Bereich ästig verzweigt und an dem wechselständig verteilt leicht gezähnte, mittelgrüne Laubblätter sitzen. Die vielen gelben Blüten mit vier Kelchblättern und vier Kronblättern sprießen in dichten Blütenständen. Der Blütenbecher ist etwa drei Zentimeter groß. An der Rispe der Pflanze entwickeln sich von Juni bis September ständig neue Blüten, bis zu 120 insgesamt. Nach der Befruchtung bilden sich markante längliche, vierkantige, rund drei Zentimeter lange zylindrische Kapseln. In jeder von ihnen sitzen mehr als 200 winzige, dunkelgraubraune Samen.

Dekoratives Blühwunder

Um 1620 gelangte die ursprünglich in Nordamerika beheimatete Nachtkerze nach Europa. Sie zählt deshalb zu den Neophyten, also zu den Pflanzen, die in Gebiete gebracht wurden, in denen sie natürlicherweise nicht vorkommen. Hier kultivierte man sie zuerst als Zierpflanze in Parks und Gärten. Von dort aus wilderte sie in der Umgebung aus und verbreitete sich auf dem gesamten Kontinent, vor allem auf mageren, sandigen Böden und entlang von Böschungen, auf Ödland und brach liegenden Flächen. Im 19. Jahrhundert hat >>





Nachtkerzenöl hat einen sehr hohen Anteil an Linolsäure und ist deshalb besonders wertvoll. Es wird aus den Samen im Kaltpressverfahren gewonnen.

die Nachtkerze dann ihren festen Platz in bunten Bauerngärten gefunden, wo sie an warmen und sonnigen Standorten am besten gedeiht. Die hochgewachsene Pflanze ist ein wahres Blüh- und damit auch Samenwunder (siehe Kasten Seite 23). Als Ausbreitungsstrategie für ihre nur ein tausendstel Gramm schweren Samen nutzt die Pflanze die sogenannte Semachorie: Das heißt, die Samen werden mit Hilfe ihres Flügelsaums als Flieger durch den Wind ausgestreut oder über das Fell vorbeistreifender Tiere weitergetragen.

Einst ein beliebter Fleischersatz

Früher war der Anbau von Nachtkerzen bei uns sehr verbreitet, da die Pfahlwurzel viel Stärke enthält und als Fleischersatz diente. Schon Goethe schätzte die Pflanze sehr, denn zu seiner Zeit wurde ihre fleischige Wurzel oft als deftiger Gemüseintopf gegessen. Er schrieb an seine Frau Christiane, er wünsche sich, dass sie die „Schönheit der Nacht“ im Garten kultivieren solle, auf dass er öfter in den Genuss dieser Speise käme. Die Nachtkerzenwurzel wird ähnlich wie Schwarzwurzeln zubereitet. Ihr Geschmack ist herzhaft süß und erinnert aufgrund ihrer rosafarbenen Farbe beim Kochen und ihrer fleischigen Konsistenz tatsächlich ein wenig

an Schinken. Deshalb wird sie auch „Schinkenwurzel“ oder „Schinkenkraut“ genannt. Die Wurzel schmeckt gebraten, gegart, gebacken und in Eintöpfen, Aufläufen oder Suppen, ja sogar geraspelt als Rohkost. Beträufeln mit Zitronensaft verhindert ihr Verfärben.

Die Nutzung der Nachtkerze als Wurzelgemüse war lange in Vergessenheit geraten. Inzwischen wird sie aber zunehmend von natur- und kochbegeisterten Menschen neu entdeckt. In der Küche verwendet werden nur Wurzeln aus dem ersten Vegetationsjahr der Pflanze. Sie werden vom Oktober bis ins Frühjahr hinein geerntet. Danach verholzt sie und speichert die Energie für den Austrieb von Blüten und Samen. Die Blüten können ebenfalls gegessen werden, sie schmecken mild süßlich und sind ein schöner Farbtupfer auf einem frischen Blattsalat, in Suppen und zu Desserts oder können auch zur Verfeinerung von Kräuterbutter oder Kräuterquark genutzt werden.

Kostbares Nachtkerzenöl

Bereits in vorkolumbischer Zeit kannten die indigenen Völker Amerikas die heilsame und pflegende Kraft der imposanten Pflanze. Die Frauen aus Nordamerika und Mexiko verwendeten vor mehr als 500 Jahren die gestampften ölhaltigen Samen als kosmetische Breiaufgabe und freuten sich über deren glättende und feuchtigkeitsspendende Wirkung. Der Stamm der Algonkin verwendete solche Auflagen, um Hautausschläge und Hautkrankheiten zu heilen, aber auch Frauenleiden zu kurieren. Die indianischen Navajo verwendeten die Nachtkerze bei Erkältungen und Husten, die Mediziner der Irokesen behandelten damit Geschwüre.

Die wertvolle Heilkraft der Nachtkerze steckt vor allem in ihren Samen und in dem daraus gewonnenen Öl, das durch Kaltpressung in einem komplizierten Verfahren gewonnen wird. Entscheidend für die Qualität des Öls ist die schonende und gründliche Trocknung der Samen, damit der Wassergehalt so weit wie möglich reduziert wird. So können die wertvollen Inhaltsstoffe am besten erhalten bleiben.

Das Besondere an den ölhaltigen Samen der Nachtkerzenpflanze ist ihr hoher Gehalt an Linolsäure. Sie enthalten 60 bis 80 Prozent zweifach ungesättigte Linolsäure sowie zehn Prozent dreifach ungesättigte Gamma-Linolensäure. Kaum eine andere Pflanze hat >>



Nachtkerze – Hausmittel für die Haut und für die Schleimhäute

»→ Nachtkerzen-Heilcreme bei Juckreiz und Ekzemen

Gießen Sie 60 ml Nachtkerzenöl in ein hitzefestes Glas und geben Sie 6 g Emulsan, 2 g Bienenwachs und 5 g Sheabutter dazu. Stellen Sie das Glas in ein heißes Wasserbad, um die festen Zutaten zu schmelzen und miteinander zu vermischen. Danach nehmen sie es heraus und gießen unter ständigem Rühren 60 ml warmes Wasser in die Fettphase. Dann wird ständig weitergerührt – am besten sogar ein bis zwei Minuten mit einem Milchaufschäumer, danach nochmals mit einem sauberen Löffelstiel – bis die Creme handwarm ist. Am schnellsten geht das, wenn sie das Glas dabei in ein kaltes Wasserbad stellen. Die fertige Creme gießen Sie in eine Salbendose. Sie ist erst relativ weich, wird aber in den nächsten Tagen fester. Sie hält etwa zwei Wochen.

Hintergrund: Die Kombination aus der im Öl enthaltenen entzündungshemmenden Gamma-Linolensäure und dem hautpflegenden Bienenwachs fördert die Wundheilung. Die Creme sorgt dafür, dass Hautentzündungen und Wunden schneller abheilen und kann auch Juckreiz lindern.

Zusatz Tipp: Möchten Sie die wundheilende Wirkung verstärken, können Sie zusätzlich 1 g Zink-Oxid-Pulver zufügen. Das Zinkpulver wird extra vorab mit einer kleinen Menge Öl glattgerührt und während des Mischvorgangs nach und nach untergerührt. Soll die Creme länger haltbar sein, können Sie zusätzlich 15 Tropfen des natürlichen Konservierungsmittels Biokons untermischen. Damit hält die Creme dann drei bis sechs Monate.

»→ Hustensirup aus Nachtkerzenblüten

Schütteln Sie zwei Handvoll frisch gepflückte Nachtkerzenblüten gut aus oder tauchen sie kurz in Wasser, um Kleinlebewesen zu entfernen. Übergießen Sie die Blüten mit 250 ml heißem, nicht mehr kochendem Wasser und lassen sie 15 bis 20 Minuten ziehen. Kochen Sie inzwischen eine Zuckerlösung aus 250 ml Wasser und 250 g braunem Zucker, bis der Zucker komplett aufgelöst ist. Gießen Sie die Blüten ab und fangen den Sud auf. Verrühren Sie den Blütensud und die Zuckerlösung gut miteinander, lassen Sie alles abkühlen und füllen es in eine kleine dunkle Flasche. Der Hustensirup hält sich gekühlt mehrere Monate. Bei Husten oder entzündlichen Erkrankungen der Atemwege können Sie täglich mehrere Teelöffel davon einnehmen.

Hintergrund: Die enthaltenen Flavonoide lindern Entzündungen.

»→ Tee aus Nachtkerzenblättern bei Magen-Darm-Beschwerden

Übergießen Sie einen Teelöffel getrocknete Nachtkerzenblätter mit einem halben Liter Wasser. Lassen Sie den Tee zehn Minuten ziehen und seihen Sie anschließend die Blätter ab. Über den Tag verteilt trinken.

Hintergrund: Die in dem Tee enthaltenen Gerbstoffe haben eine entkrampfende, zusammenziehende und antibakterielle Wirkung.



Nachtkerzen-Heilcreme



Nachtkerzen-Sirup



Nachtkerzenblätter-Tee

einen solch hohen Anteil an diesen beiden essenziellen, also lebensnotwendigen Fettsäuren. Die Gamma-Linolensäure, die im menschlichen Organismus aus der Linolsäure synthetisiert wird, ist dort an der Bildung hormonähnlicher Substanzen, der Prostaglandine, beteiligt. Diese Gewebshormone sind für eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen und damit für die Gesunderhaltung des Körpers besonders wichtig. Die hormonähnlichen Stoffe geben Nervenimpulse weiter, sie unterstützen und steuern das Immunsystem und aktivieren die T-Lymphozyten, die Killerzellen, bei eingedrungenen Krankheitserregern. Die Neubildung und Reparatur von Gewebe und Schleimhäuten wird unterstützt, und entzündliche Vorgänge werden gemindert.

Anwendung von innen und von außen

Das Öl in den Samen hat einen jugendlich straffenden Effekt auf die Haut. Die moderne Kosmetikindustrie setzt Nachtkerzenöl deshalb in reichhaltigen Cremes und Pflegeprodukten ein, die die Haut jugendlich glatt und straff machen, die Spannkraft erhöhen und intensiv mit Feuchtigkeit versorgen sollen (zum Beispiel in der Nachtkerze-Pflegeserie von Weleda oder in der Produktserie Neutral von Lavera mit Bio-Nachtkerzenöl). Zudem hilft Nachtkerzenöl bei Neurodermitis, bei Schuppenflechte und beim atopischen Ekzem.

Allerdings tritt die Wirkung für die Haut meist nicht sofort ein. Um sichtbare Ergebnisse zu erzielen, sollte Nachtkerzenöl regelmäßig über mehrere Wochen angewandt werden, da die Gamma-Linolensäure nur relativ langsam in die Hautzellen eingebaut wird. Bei Hauterkrankungen, Juckreiz, trockener Haut und Entzündungen wird eine Kombination von innerer und äußerer Anwendung empfohlen.

Nachtkerzenöl kann aber noch viel mehr: Es entfaltet eine blutdrucksenkende Wirkung und kann den Cholesterinspiegel normalisieren. Es hält die Herzkranzgefäße sauber und trägt damit zur Vorbeugung von Herz- und Gefäßerkrankungen bei, kann rheumatische Erkrankungen lindern und ist an der Regulierung des Menstruationszyklus beteiligt. Der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (engl.: *Committee on Herbal Medicinal Products*, kurz HMPC) hat es deshalb als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Von der Einnahme des Öls profitieren auch Diabetiker, bei denen die



Die fleischigen Wurzeln der Nachtkerze werden auch Schinkenwurzeln genannt, da sie beim Kochen eine rosa Farbe annehmen.

körpereigene Produktion der Prostaglandine aufgrund einer Enzymblockade gestört ist. Mit dem Nachtkerzenöl können sie ihrem Körper die wichtige Gamma-Linolensäure direkt zuführen und somit die Aktivität des noch vorhandenen Insulins steigern. Wer einen zu niedrigen Blutdruck hat, sollte dagegen das Öl wegen seiner blutdrucksenkenden Wirkung nur in geringen Mengen zu sich nehmen. Dies gilt auch für Menschen mit Epilepsie und Personen, die regelmäßig Blutgerinnungshemmer einnehmen. Sie sollten die Einnahme vor dem Gebrauch mit ihrem Arzt absprechen.

Zubereitungen mit Nachtkerzenöl sind in Apotheken und Reformhäusern in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich: Es gibt pures Nachtkerzenöl (zum Beispiel von Ölmühle Solling oder vom Tiroler Kräuterhof), Produkte in Form von Kapseln (zum Beispiel von hypo-A, Sanct Bernhard oder Alsiroyal) sowie Salben und Cremes, wie beispielsweise Dr. Theiss Nachtkerzen Hautbalsam oder Kneipp Nachtkerze Intensiv Balsam. Es lohnt sich, in der Nachtkerze eine Heilerin zu entdecken, die schon vor hunderten von Jahren von den indigenen Völkern Amerikas mit ihrem reichen Naturwissen ganz selbstverständlich genutzt wurde.

Natur bewusst erleben!



**EXKLUSIV
GRATIS
LESEPROBE**



Gönne dir eine Auszeit

Starte dein persönliches Abenteuer mit deinem „Begleiter für die Reise durchs Leben“. Lasse dich in jeder Ausgabe von malerischen Landschaften und idyllischen Orten auf bekannten und weniger bekannten Pilgerwegen verzaubern. Die Texte für Herz und Seele geben Denkanstöße und regen zu einem bewussten Leben im Einklang mit der Natur an.

- **kostenloses Probelesen**
- **keine Portokosten**
- **Lieferung bequem nach Hause**



www.der-pilger.de/leseprobe

der pilger

MAGAZIN FÜR DIE REISE DURCHS LEBEN

IM GESPRÄCH

„Männer, nehmt eure Krisen wahr!“

Sie sind verletzlicher, als sie denken, und gehen zu oft achtlos mit sich selbst um: Männer. Begründet ist das in gesellschaftlichen Erwartungen, sagt Dr. Matthias Stiehler. Der Experte für Männergesundheit weiß aber auch, wie Männer lernen können, besser für sich selbst zu sorgen.

Noch immer haben Männer hierzulande eine um fast fünf Jahre niedrigere Lebenserwartung als Frauen. Sie gehen seltener zum Arzt, erkranken häufiger an Zivilisationskrankheiten, verhalten sich riskanter, haben mehr Unfälle und sterben häufiger gewaltsam. Die Stiftung Männergesundheit mit ihren mittlerweile fünf Männergesundheitsberichten will dem entgegenwirken. Aber was sind die Gründe des achtlosen Umgangs von Männern mit ihrem eigenen Wohlbefinden, der ihre Partnerinnen oft ratlos lässt? Der Dresdner Paarberater und Männergesundheitsforscher Dr. Matthias Stiehler macht tradierte Rollenbilder in Gesellschaft und Familie verantwortlich. Und er sieht die Väter in der Pflicht, sich um ihre Söhne zu kümmern und deren Nöte wahrzunehmen. Davon, glaubt er, könnten sie auch selbst profitieren.

NATÜRLICH GESUND UND MUNTER:

Herr Dr. Stiehler, wenn wir von Gendermedizin reden, geht es meist darum, dass gesundheitliche Beschwerden von Frauen nicht hinreichend oder falsch erkannt werden, weil Diagnostik und Behandlung sich am männlichen Körper ausrichten. Der Mann gilt als Normalfall. Wozu braucht es eine geschlechtersensible Medizin eigens für Männer?

Dr. Matthias Stiehler: In der Medizin gibt es auch eine Männerblindheit. Gerade weil der männliche Körper als Normalfall angesehen wird, wird die Spezifik dieses

Körpers oft nicht betrachtet. So gibt es bis heute kein vernünftiges Screening des Prostata-Karzinoms.

Angemessene Behandlung braucht zunächst ein Leitbild. Wie definieren Sie einen gesunden Mann?

Das hängt davon ab, welche Form von Gesundheit Sie meinen. Körperlich gesund ist er, wenn er keine Krankheiten und keine Beschwerden hat. Aber wenn Sie vom gesunden Mann sprechen, denke ich als Sozialwissenschaftler nicht nur an den Körper, sondern frage, wie sich ein Mann zu seiner Gesundheit verhält. Dazu gehört für mich, dass Männer zu ihren Stärken stehen, aber nicht so tun, als hätten sie keine Schwächen. Solche Männer sind meines Erachtens schwache Männer, da sie Angst vor ihren Schwächen haben. Und das ist ein zentrales Thema in der Männergesundheit. Wie gehe ich damit um, dass ich, wenn ich zum Arzt zur Vorsorgeuntersuchung gehe, eventuell etwas Problematisches erfahren werde? Will ich überhaupt über mich Bescheid wissen, oder verschließe ich lieber die Augen, bis es nicht mehr geht?

Es hat sich herumgesprochen, dass Männer wenig auf sich achten, sich ungesund ernähren, dass sie nicht oder zu spät zum Arzt gehen, dass sie höhere Risiken eingehen, auch körperlich, was gerade jüngere Männer betrifft. Welchen Einfluss haben Rollenbilder und gesellschaftliche Erwartungen?



Dr. Matthias Stiehler

Der Theologe und Erziehungswissenschaftler (Jg. 1961) war langjähriges Vorstandsmitglied der Stiftung Männergesundheit und leitet das Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft. Er war Initiator und Mitherausgeber des „Ersten Deutschen Männergesundheitsberichts“ (2010) und zweier weiterer Ausgaben dieser Bestandsaufnahmen zu dem, was Männer körperlich und seelisch gesund hält und krank macht. Er bietet Männergruppen und, zusammen mit seiner Frau Sabine, Paarberatung an. Zu seinen zahlreichen Publikationen zählen „Der Männerversteher. Die neuen Leiden des starken Geschlechts“ (2010) und zuletzt „Partnerschaft ist zweifach. Wie sich Paare finden und was sie zusammenhält“ (2023).

Risikoverhalten ist ein zentrales Thema in der Männergesundheit. Unter jungen Männern ist etwa die Todesrate durch Verkehrsunfälle deutlich höher als bei Frauen. Herzinfarkte und andere Erkrankungen, die mit dem Lebensstil zusammenhängen, sind im Durchschnitt bei Männern deutlich häufiger als bei Frauen. Männer sind eher auf Verschleiß ausgerichtet. Nach dem Motto: „Was kümmert mich, was morgen ist?“

Die Frage ist, woran das liegt.

Die Männer wollen sich nicht per se schaden, sondern wir wissen aus der Gesundheitswissenschaft, dass Risikoverhalten immer auch Bewältigungsverhalten ist. Das heißt, es muss etwas bewältigt werden, um zu einem vermeintlich oder real besseren Leben zu kommen. Es klingt paradox, aber dieses gesundheitsschädigende Verhalten soll eigentlich der Erhaltung der eigenen Gesundheit dienen.

Das müssen sie erklären.

Dieser Zusammenhang ist natürlich kein objektiver Tatbestand, sondern das Gefühl des Einzelnen: Was brauche ich, um im Leben zu sein, um den Anforderungen zu genügen? Männer haben an sich die hohe Erwartung, möglichst immer zu funktionieren. Die an sie gestellten Erwartungen zu erfüllen, zu den Besten zu gehören. Das ist ein narzisstischer Wettbewerb. Sie sind Funktionäre in dem Sinn, dass sie funktionieren wollen. Zum Beispiel

habe ich dann Bedeutung, wenn ich auf der Arbeit gut funktioniere. Da verlieren Männer schnell sich selbst und ihre Gesundheit aus dem Blick. Und dieser Stress wird dann auch über Risikoverhalten kompensiert.

Mehr Egalität in der Familienarbeit: das kann auch für die Gesundheit der Männer von Vorteil sein.

Gilt dieses Männerbild denn noch? Sie beschäftigen sich seit mehr als zwei Jahrzehnten mit dem Thema Männergesundheit und dem Bewusstsein für das eigene Wohlbefinden. Beobachten Sie da keine Veränderungen zum Positiven?

Durchaus. Nehmen Sie nur die aktive Vaterschaft. Es gibt mehr Männer, die ihr Vatersein aktiver angehen, auch wenn da längst noch nicht Gleichberechtigung herrscht. In der DDR war in den alternativ-akademischen Kreisen schon in den Achtzigerjahren aktive Vaterschaft ein Thema. In den alten Bundesländern ist zwar das Ein-Ernährer-Modell noch fester verwurzelt, aber es greift heute ja schon materiell nicht mehr. Durch die wirtschaftlichen Zwänge wird man faktisch genötigt, ein bisschen mehr Egalität auch in die Familienarbeit zu bringen. Das halte ich schon für positiv auch für die Männergesundheit. >>



„Auf mich zu achten, weil ich mich selbst wertschätze, das ist der Punkt, den viele Männer erst lernen müssen.“

Warum? Familienarbeit kann doch auch Stress sein.

Wenn Männer beispielsweise mit ihren Kindern zum Arzt gehen, könnte das ihre Einstellung zu eigenen Arztbesuchen verändern. Dazu gibt es noch zu wenige Untersuchungen, aber die Frage interessiert mich: Wie wirkt es sich auf meine eigene Gesundheit aus, wenn ich mich um andere, um meine Kinder kümmere? Studien haben vor Jahren schon festgestellt, dass sich bei vielen Frauen die Doppelbelastung durch Beruf und Familie gesundheitlich nicht so negativ auswirkt wie angenommen, weil für sie zu dieser Care-Arbeit, also zum Sich-Kümmern um andere, auch gehört, dass sie sich um sich selbst kümmern.

Männer tun sich einfach extrem schwer damit, auch mal Hilfe anzunehmen.

Damit stehen dann aber auch immer mehr Männer vor der Herausforderung, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen ...

... und leider erleben wir, dass Arbeitgeber bei Männern weniger Verständnis haben, wenn die Elternzeit nehmen wollen, als bei Frauen. Da sind wir wieder bei den gesellschaftlichen Erwartungen, die sich dringend ändern müssten.

Immerhin in der Werbung fällt auf, wie sich in den letzten 20, 30 Jahren das dort transportierte Männerbild geändert hat. Da geht es viel um Fitness und darum, auf sich zu achten und sich etwas Gutes zu tun.

Ja, schauen Sie sich in einer Drogerie um, da gibt es mittlerweile große Regale mit Männer-Pflegeprodukten, weil die Kosmetikfirmen wissen, dass es einen Bedarf gibt. Mehr Männer achten auf Selbstpflege, und zumindest ein Teil der Männer ernährt sich auch gesünder.

Umfragen und Studien der letzten Zeit deuten allerdings darauf hin, dass ein hoher Anteil junger Männer weiterhin von körperlich wie psychisch „ungesunden“ Leitbildern geprägt ist. Die Vorstellung, Männer müssten äußerlich stark sein, sie müssten sich auch mal was zumuten, scheint immer noch zu wirken. Und nicht nur ältere, auch viele junge Männer zögern Arztbesuche hinaus und warten erstmal ab, ob es nicht von allein besser wird.

Das stimmt, und das lässt sich auch nicht so einfach ändern. Mir begegnet in den Paarberatungen immer wieder, dass Männer sich extrem schwer damit tun, Hilfe anzunehmen. Zugeben zu müssen, dass sie an bestimmten Stellen schwach sind, vielleicht krank, das empfinden sie als Niederlage. Klar, es gibt immer noch zu wenig Kapazitäten in der Männermedizin, aber die Selbstverständlichkeit, mit der Frauen einmal im Jahr zur Frauenärztin gehen, die haben die Männer einfach nicht. Früher war wenigstens die Musterung noch eine Gelegenheit, einen Arzt zu sehen, aber das ist auch weggefallen. Männer gehen häufig allerdings auch deshalb nicht zum Arzt, weil ihnen das Zutrauen fehlt, dass ihnen tatsächlich geholfen wird.

Wie ist es denn überhaupt möglich, Männer für ihr eigenes Wohlergehen zu interessieren?

Die Ansprache muss ein Stück weit aus ihnen selbst heraus entstehen, denn so lange es den Männern gut geht, sind sie schwer zu erreichen. Für mich ist der zentrale Spruch: Männer, nehmt eure Krisen wahr. Die körperlichen wie die seelischen Krisen, sei es gesundheitlich, in der Partnerschaft oder in Freundschaften. Das ist der Ansatzpunkt. Es muss aber auch Angebote geben.

Worin könnten diese Angebote für Männer bestehen? Vorsorgekampagnen, mehr gesundheitliche Aufklärung?

Vor allem erreichen Sie die Männer da, wo sie sind, nämlich bei der Arbeit. In vielen Berufen wird auf Verschleiß gefahren, und gerade da ist betriebliche Gesundheitsförderung ein Punkt, der Männer anspricht. Zum Beispiel Projekte, bei denen der Arbeitgeber auf Baustellen ein Training anbietet, mit dem Verspannungen reduziert werden. Das muss ein ganz konkretes Angebot speziell für die jeweilige Berufsgruppe sein.



Täuscht mich mein Eindruck, oder sind Männer auch mit digitaler Technik zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren, mit Fitnessarmbändern und Apps etwa?

Ja, denn die haben unter anderem den Vorteil, dass Männer ihre sportlichen Leistungen kontrollieren können, ohne in den Vergleich mit anderen zu kommen, wie etwa im Vereinssport. Man tritt da in Wettbewerb nur mit sich selbst, und das motiviert. Man muss nur aufpassen, dass man es nicht übertreibt.

Was kann denn schief laufen, wenn ein Mann nun tatsächlich gesünder leben, sich besser ernähren und mehr bewegen möchte?

Dass man sich gleich wieder im Leistungsgedanken verfängt und zu wenig auf sich achtet. Wenn es allein um Körperoptimierung geht und nicht um das Wohlfühlen, kann es schnell problematisch werden. Auf mich zu achten, weil ich mich selbst wertschätze, das ist der Punkt. Mit „Sei's dir wert“ spricht man Männer auch im positiven Sinne an, nicht mit den negativen Botschaften, „du machst zu wenig, du kümmerst dich zu wenig um dich“.

Aus der Sicht ihrer langjährigen Praxis als Paarberater: Jenseits der Klischees von „Männergrippe“ und „Fleisch ist mein Gemüse“ – wie können Partnerinnen im Hinblick auf das Wohlbefinden und das Gesundheitsbewusstsein ihres Mannes unterstützend wirken?

Ein Thema der männlichen Sozialisation, die Abgrenzung vom Zugriff der Mutter, kann sich in der Partnerschaft wiederholen: Je mehr die Frau will, dass der Mann sich um seine Gesundheit kümmert, desto mehr innere Widerstände werden erzeugt. Deswegen spreche ich eher die Männer an und sage: „Männer, achtet auf euch, macht nicht, was von euch verlangt wird, sondern guckt selbst, was für euch gut ist.“ Und als Partnerin kann man dem Mann sagen: „Ich will dich, und das möglichst lange. Ich will dich zu nichts drängen. Mir liegt an dir.“ Das wäre eine positive Botschaft. Negative Botschaften kriegen Männer und Jungen eh viel zu viel – und schotten sich dagegen ab.

Müsste sich nicht vielleicht auch in der Medizin etwas ändern? Wie können Ärzte und Ärztinnen


ihren männlichen Patienten so begegnen, dass diese erst einmal Zutrauen fassen?

Die Medizin spiegelt ein gesamtgesellschaftliches Phänomen wider, nämlich eine grundsätzlich kritische Haltung gegenüber Männern. Die hat oft auch ihre Berechtigung, aber sie ist in der gesellschaftlichen Diskussion zu einseitig. Für Männer wie für Frauen ist es wichtig, mit den eigenen Bedürfnissen wahrgenommen zu werden, Achtung zu erfahren. Wenn ich zu einer Vorsorgeuntersuchung gehe und vom Arzt achtlos behandelt werde, dann gehe ich da nicht mehr hin. Es geht auch hier um Wertschätzung. Psychische Erkrankungen werden bei Männern nicht ausreichend erkannt. Da wird dann signifikant häufiger gesagt, „Reißen Sie sich mal zusammen!“ Männer werden oft erst dann als krank wahrgenommen, wenn sie körperliche Symptome haben, und nicht auch schon vorher.

Geht es um Frauengesundheit, wird die gesellschaftliche Dimension immer mitbetrachtet. Bei der Männergesundheit fehlt das häufig noch.

Sollten Ärzte also öfter nachfragen, was womöglich hinter so einem körperlichen Symptom stecken könnte?

Ja. Das gilt zwar für Männer wie Frauen gleichermaßen. Aber Männer ziehen sich eher in sich zurück, wenn sie unter Stress stehen, wenn sie unzufrieden sind und es ihnen nicht gut geht. In Diskussionen um Frauengesundheit, wird – völlig zu Recht – immer die gesellschaftliche Dimension mitbetrachtet. Bei der Männergesundheit wird gern ein bisschen hämisch so etwas gesagt wie „Die Ärmsten!“ Leider ist in der hausärztlichen Praxis für solche Nachfragen in der Regel zu wenig Zeit. Das ist auch deshalb eine verpasste Chance, weil sich die Geschlechterrollenbilder vor allem in Beruf und Karriere zunehmend angleichen – und damit die Verhaltensweisen. Die Folge sehen wir bereits bei der Lebenserwartung, da ist der Unterschied geschrumpft und schrumpft weiter. Aber die gesundheitlichen Risiken gleichen sich dabei eben auch an.

/Das Gespräch führte Julia Schröder 



IM GARTEN DES
KLOSTERS OBERZELL
WACHSEN UNTER OBHUT
DER APOTHEKERIN
KATHARINA MANTEL UND
DER SCHWESTERN RUND
100 HEILPFLANZEN.





KLOSTERMEDIZIN Heilen mit *Gottes Kräutern*

Im „finsternen“ Mittelalter war die klösterliche Heilkunde die bestimmende Medizin. Ordensmänner und -frauen bauten Heilpflanzen für alle möglichen Leiden in ihren Klostergärten an und erwarben sich enormes Wissen über Wirkung und Anwendung dieser Kräuter. Erst in jüngster Zeit enthüllt sich, was die moderne Phytotherapie ihnen verdankt.

TEXT **INGE BEHRENS**

FACHLICHE BERATUNG **KATHARINA MANTEL, TOBIAS NIEDENTHAL**



Der Kräutergarten des Franziskanerklosters Oberzell am Stadtrand von Würzburg sieht anders aus als erwartet. Seine rund 100 Heilpflanzen sind nicht in rechteckige oder quadratische Beete gezwängt, sondern verteilen sich frei auf der 300 Quadratmeter großen Anlage, durch die sich schmale, mit Bruchstücken von Schieferplatten belegte Wege schlängeln. Die Apothekerin Katharina Mantel, die sich hauptverantwortlich um einen der größten und bekanntesten Klostergärten Deutschlands kümmert, liebt es, dass hier vom Frühling bis weit in den Spätherbst immer und überall etwas blüht.

Dieser Lehrgarten ist ein wahrer Garten der Sinne, der belebt, betört und bezaubert. Blüten und würzige Blättchen laden zum Schnuppern ein, Ver-

se und Sinnsprüche auf Schieferplatten zum Meditieren. Im Frühling haben überall die Schlüsselblumen geblüht, an der Mauer, hinter der gleich der Main fließt, sprossen zart die Minzen – beides Zutaten für die Kräutertees. Jeden Frühsommer breiten sich Zitronenmelisse und Breitblattkresse ebenso über das Gelände aus wie Liebstöckel, Brennnessel und Gänseblümchen, alles Kräuter, die in den Klostersalat gehören. Die Ringelblumen und das Johanniskraut, die beiden Heilpflanzen, die im August blühen, werden für die Zubereitung von Ölen und Salben benötigt.

Vor mehr als 35 Jahren hat Schwester Leandra Ulsamer den Garten angelegt. Seit Katharina Mantel 2021 die Leitung des Gartens von ihr übernommen hat, wählt sie jedes Jahr aus dem

KLOSTERREZEPT GEGEN KOPFSCHMERZEN

Jeweils 1 Bund **Gundermann, Wermut, Tausendgüldenkraut, Rübe, Andorn, Beifuß, Wegerich und Dill** in einem großen Kessel mit Wasser erhitzen und auf die Hälfte einkochen lassen. Einen mit dem Sud getränkten Umschlag lange auf den Kopf legen.

großen europäischen Arzneischatz der Klostermedizin ein neues Heilkraut aus, das sie in den Kräutergarten integriert. So sind zum Beispiel Süßholz, Damaszener Rose und Erdrauch hinzugekommen. Im letzten Jahr habe sie erstmals den Heilziest angebaut, erklärt sie. „Im Mittelalter war >>



Die Anlage des Kräutergartens in Oberzell ist ein eher ungewöhnliches Beispiel für einen Klostergarten. Die Kräuter werden hier nicht in rechteckig geordneten Beeten angebaut, sondern verteilen sich frei auf der Anlage, durch die sich schmale Wege schlängeln.

diese Pflanze für die Schmerztherapie von zentraler Bedeutung.

Wie die Klostermedizin begann

Was sich heute kaum jemand vorstellen kann: Beliebte Heilpflanzen wie Kerbel, Salbei und Minze waren im frühen Mittelalter diesseits der Alpen noch nicht heimisch. Karl der Große (747–814) brachte die mediterranen Pflanzen nach der Teilung des Römischen Reiches über die Alpen zu den damals noch unzivilisierten Barbaren. Weil der Kaiser die Arzneien der Antike bewahren wollte, verpflichtete er im Jahr 812 die Krongüter und Klöster, in ihren Gärten 16 mediterrane Kräuter zu pflanzen. Glücklicherweise sorgte eine Wärmeperiode dafür, dass sie gut gediehen – und heute in vielen Kräutergärten wachsen.

Der Benediktinermönch Walahfrid Strabo (807–849), der spätere Abt des Klosters Reichenau, hat in seinem Lehrgedicht „Hortulus“ 24 Heilkräu-

ter in Versform beschrieben. Die Natur- und Pflanzenliebhaberin Katharina Mantel ist immer wieder erstaunt, mit welcher Freude, Poesie und sprachlichen Gewandtheit der heilkundige Mönch die Kräuter in seinem Werk dargestellt hat. Während heute Pflanzen rational und sachlich eingeordnet würden, habe Walahfrid sie mit allen Sinnen wahrgenommen. Fenchel beispielsweise war eine Pflanze, die damals im Kräutergarten auf keinen Fall fehlen durfte. Über das gelb-weiß blühende Kraut, das in allen wichtigen Werken der Klostermedizin (siehe Kasten Seite 37) erwähnt wird, schrieb Walahfrid:

Auch die Ehre des Fenchels sei hier nicht verschwiegen; er hebt sich kräftig im Spross, und er strecket zur Seite die Arme der Zweige. Ziemlich süß von Geschmack und süßen Geruches desgleichen. Nützen soll er den Augen, wenn Schatten sie trügend befallen.

Neu in Walahfrids Werk war, dass er erstmals die praktische medizinische Anwendung von Pflanzen mit dem spirituellen Gedanken der Nächstenliebe verband. Für seine Zeit war das ungewöhnlich, denn Krankheiten galten lange Zeit als gottgewollte Strafe. „Die Behandlung Kranker galt daher als unzulässiger Eingriff in Gottes Heilsplan“, erklärt die Apothekerin Mantel. Dass ausgerechnet der Benediktinermönch Walahfrid in seinem Werk dazu aufrief, den Notleidenden zu helfen, war aber kein Zufall. Denn er war der Tradition seines Ordens verpflichtet. Schon der Gründer des Ordens, Benedikt von Nursia (um 480–560) forderte in der Kloster- oder Ordensregel, der „Regula Benedicti“, klipp und klar alle Mönche des Ordens auf: „Kümmert euch um die Kranken, als wäre es Jesus selbst.“ Gemäß seiner Devise „ora, labora et lege“ (bete, arbeite und lese) waren die Mönche zugleich Ärzte, Seelsorger, Wissenschaftler und Schriftgelehrte in einer Person. Daher gilt Benedikt neben Karl dem Großen als einer der wichtigsten Wegbereiter der Klostermedizin, also jener 600 Jahre währenden Medizinepoche, die zwischen dem 6. und 12. Jahrhundert die bestimmende Medizin war.

Hilfreich bei vielerlei Beschwerden

Der Forschergruppe Klostermedizin gehören Medizinhistoriker, Pharmazeuten, Botaniker und Altphilologen an. Sie haben sich zum Ziel gesetzt, die Überlieferungen der Nonnen und Mönche für die moderne Medizin nutzbar zu machen. Schließlich sei die Klostermedizin unsere traditionelle Medizin, so der 2019 verstorbene



Initiator der Forschergruppe Klostermedizin Dr. Johannes Mayer. Dank der Forschergruppe Klostermedizin konnte inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass das medizinische Wissen der mittelalterlichen Nonnen und Mönche weit entwickelt war. Die Ordensleute behandelten mit pflanzlichen Arzneien viele bekannte Leiden, angefangen von Atemwegs-, Herz-, Kreislauf- und Magen-Darm-Erkrankungen über Leber-, Nieren- und Blasenleiden bis hin zu Hauterkrankungen. Selbst Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Gicht gehörten bereits zu ihrem Behandlungsrepertoire. Hildegard von Bingen (1098–1178) empfahl dann auch medizinische Interventionen bei Frauenleiden und Schlafstörungen. Ob Brennnessel, Wegerich, Fenchel, Beifuß, Wermut oder Heilziest – viele der Arzneipflanzen, die damals verwendet wurden, können auch heute noch, eingenommen als Tinktur, Tee oder Pulver, die Schulmedizin ergänzen. Die Apothekerin Katharina Mantel ist überzeugt: „Eine sachgemäße Behandlung mit Heilpflanzen ist frei von Nebenwirkungen, kann also nicht schaden, sondern höchstens helfen.“ Wir stellen die wichtigsten vor:

»→ **Brennnessel:** Während das Europäische Arzneibuch die Brennnessel heute nur noch im Zusammenhang mit Gelenkschmerzen und Entzündungen der ableitenden Harnwege nennt, empfahl das „Lorscher Arzneibuch“, entstanden um das Jahr 800, bei Magenschmerzen einen Sud aus dem samentragenden Teil. Bei Erfrierungen sollten die betroffenen Stellen tüchtig mit den brennenden Blättern eingerieben und frische Blätter unter

dem Verband aufgelegt werden. Rund 250 Jahre später riet der französische Mönch Odo Magdunensis in seinem Lehrbuch „Macer Floridus“, einen grünen Saft aus Brennesselsamen und Honig bei Gelbsucht, Blähungen oder „verstocktem“ Husten einzunehmen. Gegen Fußgicht oder Gelenkschmerzen wurden Salben oder Zäpfchen aus den Wurzeln der Pflanze verabreicht. Heute weiß man, welche Inhaltsstoffe die Heilkraft der Brennnessel ausmachen: Der entzündungshemmende Effekt wird vor allem dem Polyphenol Caffeoylchinasäure zugeschrieben.

»→ **Breit- und Spitzwegerich:** Auch der Wegerich enthält viele entzündungshemmende Schleimstoffe, weshalb er einen starken Bezug zur Haut und den Schleimhäuten der oberen und unteren Atemwege hat. Bei akuter Bronchitis mit Reizhusten habe er einen lindernden Effekt, erklärt die Apothekerin Mantel. Wer einen Blick in das 300 Seiten starke Werk „Macer floridus“ wirft, entdeckt, dass die heilsamen Kräfte dieser Pflanze früher bei weiteren Leiden genutzt wurden. So findet sich darin die Empfehlung, bei Magen- und Darmbeschwerden einen gekochten Sud aus Breitwegerich, Essig und Salz zu verabreichen. Hildegard von Bingen war überzeugt, dass der Wegerich gegen Gicht helfen könne. Dazu sollte die Pflanze ausgedrückt, durch ein Tuch geseiht und mit Wein und Honig vermischt werden. Eine rationale Begründung für diese Wirkung gebe es allerdings nicht, so Mantel.

»→ **Fenchel:** Der Fenchel hatte ein breites Anwendungsspektrum, die Pflanze galt im Mittelalter sowohl bei



KLOSTERREZEPT GEGEN FRAUENLEIDEN

Getrockneten **Wermut**, ein **Lorbeerblatt** und evtl. noch einen **Rosmarinzweig** in wenig Wasser aufkochen und ziehen lassen. Die mit dem Sud getränkte Kompresse auf das Becken legen. Wirkt entspannend und durchwärmend. Auch ein ansteigendes Fußbad mit diesen Kräutern kann helfen.

Magen- und Verdauungsbeschwerden als auch bei Schnupfen und Zahnschmerzen als probates Heilmittel. Ob Walahfrid, Odo Magdunensis oder Hildegard von Bingen – alle empfehlen die Pflanze zudem bei Augenleiden. Hildegard schreibt: „Wer täglich nüchtern Fenchel und dessen Samen isst, bei dem vermindert er durch seine gute Wärme und seine guten Kräfte das schlechte Phlegma und die Fäulnisprodukte und vertreibt den Gestank aus seinem Atem und lässt seine Augen klar sehen“. Einen wissenschaftlichen Beleg, dass Fenchel den Augen hilft, gibt es laut Katharina Mantel aber nicht.

»→ **Beifuß und Wermut:** Die Bitterpflanzen Beifuß und Wermut wurden einst allein oder in Kombination mit weiteren bitteren Kräutern für Bäder und Auflagen bei Kopfschmerzen und Frauenleiden verwendet. Um etwa den Monatsfluss anzuregen, wurden Einlagen mit einem Sud aus Beifuß und Lorbeerblättern getränkt »

oder man lege einen Wickel mit diesem Wasser auf die weibliche Scham. Heute werden beide Arzneipflanzen nur noch bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Ihre Bitterstoffe, die den Magen reinigen und die Verdauung anregen, sind als Extrakt in so manchem Elixier enthalten.

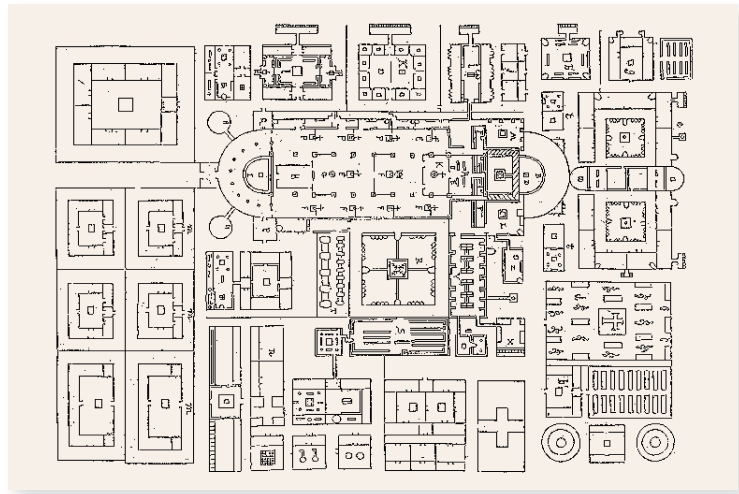
»→ **Heilziest und Thymian:** Der Heilziest war einst das Allheilmittel bei Schmerzen und ein wirksamer Schleimlöser bei Husten und Bronchitis. Heute ist er nur noch wenigen bekannt – ganz im Unterschied zum Thymian, der wegen seiner antimikrobiellen Wirkung nach wie vor bei Infektionen der Atemwege verordnet wird. Die darin enthaltenen ätherischen Öle Thymol und Carvacrol sind nicht nur nachweislich hochwirksam gegen Atemwegserreger, sondern können – wie Studien zeigen – sogar multiresistenten Keimen in Krankenhäusern den Garaus machen.



KLOSTERREZEPT GEGEN VERSTOPFTE NASE

von Hildegard von Bingen

Dill- und Fenchelsamen mörsern, in ein feuchtes Tüchlein wickeln und auf einen heißen Stein legen und die Dämpfe inhalieren. Die darin enthaltenen ätherischen Öle lösen die Verstopfung.



Der St. Galler Klosterplan hat sich als einziger Bauplan des frühen Mittelalters erhalten. Jedes Benediktinerkloster hatte einen Krankbereich mit Kräuter- und Heilpflanzengarten, Krankenstation und einer Apotheke mit Kräuterarzneien.

Von der Klostermedizin zur Phytotherapie

Anders als im Kräutergarten von Oberzell waren in den traditionellen Klostergärten die Beete exakt in gleich große Rechtecke unterteilt und lagen in Reih und Glied. Um Verwechslungen und Kreuzungen zu vermeiden, wurde pro Beet stets nur eine einzige Pflanze kultiviert. Das hatte zudem den Vorteil, dass die heilkundigen Mönchsärzte nicht jedes Mal selbst in den Garten laufen mussten, um Kräuter zu sammeln, sondern auch einem lateinunkundigen Laien zurufen konnte: „Hol mir eine Handvoll Blüten vom dritten Beet in der letzten Reihe an der hinteren Mauer.“

Schon der St. Galler Klosterplan, der um 830 in der Abtei Reichenau entstand und sich als einziger Bauplan des frühen Mittelalters erhalten hat, zeigt eine solche Einteilung. Der Krankbereich mit Kräuter- und Heilpflanzengarten sei „ein Kloster im Kloster mit einer eigenen Kapelle“, erklärt Tobias Niedenthal, Experte für die Geschichte der Klostermedizin, der wie die Apothekerin Katharina


Mantel und der renommierte Phytomediziner Prof. Bernhard Uehleke zur Forschergruppe gehört.

Obwohl recht gut überliefert ist, wie ein Klostergarten einst auszusehen hatte und welche Pflanzen dort angepflanzt wurden, ist es eine Mammutaufgabe, die Entstehung und Entwicklung der Klostermedizin historisch einzuordnen. Bis zum 11. Jahrhundert gab es keine Universitäten, an denen Medizin gelehrt und wissenschaftlich geforscht wurde. Allein die Mönchsmediziner erforschten die Wirkung der Pflanzen und deren Anwendungsmöglichkeiten ständig weiter. Das alte wie das neu erworbene Wissen schrieben sie auf kostbarem Pergament nieder. „Es waren vor allem die Benediktinermönche, die im europäischen Westen die Schriftlichkeit und zumindest Bruchstücke des griechisch-römischen Wissens bewahrten und für die eigene Verwendung aufbereiteten“, erklärt Tobias Niedenthal. Aber es sei extrem schwierig, die einschlägigen Texte zu entschlüsseln. Während das „Lorscher Arzneibuch“, das älteste Zeugnis der



Klostermedizin, längst übersetzt und sogar digital verfügbar ist, gibt es aus der Zeit nicht wenige Schriften, deren Übersetzung und Veröffentlichung Kopfzerbrechen bereiten, denn die Handschriften sind nicht nur schwer zu entziffern, sondern meist unvollständig, die verschiedenen Fassungen weichen oft stark voneinander ab.

Ab 1050/70 begann dann die zweite Epoche der Klostermedizin – ein ganzheitliches, theoretisch fundiertes Medizinkonzept entstand, das den christlich-spirituellen Glauben mit der Lehre von Heilkräutern und Ernährung verband. Sie beginnt mit Constantinus Africanus, einem Medizinglehrten aus Karthago, der damals die arabischen Bearbeitungen der griechischen Werke des Hippokrates (460–370 v. Chr.) und des Galenos von Pergamon (129–217 n. Chr.) ins Lateinische übersetzte und damit den Mönchen die medizinischen Theorien der antiken griechischen Lehre allererst zugänglich machte. Sowohl für Walafrid als auch für die große Universalgelehrte Hildegard von Bingen, mit der diese Medizinepoche ihren krönenden Abschluss findet, waren Körper, Geist und Seele untrennbar miteinander verbunden. Geradezu modern mutet rückblickend Hildegards Ansicht an, dass die meisten Krankheiten durch einen maßlosen Lebensstil verursacht würden. So gesehen könne sie auch als „eine frühe Wegbereiterin der Psychosomatik“ betrachtet werden“, sagt Tobias Niedenthal.

Obwohl an der Klostermedizin des Mittelalters noch vieles zu erforschen bleibt, eines ist klar: Ohne die fleißigen und forschenden Ordensmänner und -frauen gäbe es keine moderne Phytotherapie. 

Die großen Werke der Klostermedizin

Die Mönche des Mittelalters schrieben nicht nur die antiken Schriften ab, sondern verfassten auch neue Werke. Die wichtigsten Zeugnisse aus der karolingischen Zeit sind das „Lorscher Arzneibuch“ und das Lehrgedicht „Hortulus“ von Walafrid Strabo:

➔ **Das „Lorscher Arzneibuch“** wurde um 800 herum in lateinischer Sprache von Benediktinermönchen im Kloster Lorsch verfasst. Es gilt als das älteste medizinische Sammelwerk des abendländischen Mittelalters. Die Handschrift, die aus 75 Pergamentblättern besteht und fein säuberlich in karolingischer Minuskel geschrieben ist, zählt seit 2013 als „herausragendes Dokument frühmittelalterlicher Klostermedizin“ zum UNESCO Weltkulturerbe. Erst in den Achtzigerjahren wurde diese Schatzkammer der europäischen Heilkunde in deutscher Sprache veröffentlicht. Neben medizintheoretischen Kapiteln, in denen die weltliche Heilkunst verteidigt und die Bedeutung der Ernährungskunde erklärt wird, enthält das Werk auch einen praktischen Teil mit 482 (ursprünglich 750) medizinischen Rezepturen.

➔ **Das Lehrgedicht „Hortulus“** (*Liber de cultura hortarum*) wurde um 840 von Walafrid Strabo verfasst. In dem Werk, das von der Kultivierung der Gärten handelt, werden 24 Arzneipflanzen im 444 Versen in Hexametern beschrieben. Der Verfasser, der Benediktinermönch und spätere Abt der Benediktinerabtei Reichenau, kannte vermutlich sowohl das „Lorscher Arzneibuch“ als auch Vergils Lehrgedicht über den Landbau, „Georgica“. Ein großer Teil der beschriebenen Pflanzen findet sich auch in dem St. Galler Klosterplan, der vor 830 ebenfalls auf der Reichenau entstanden ist.

➔ **Constantinus Africanus** (1010/20–1087) begann ab 1050/1070 in Monte Cassino, dem von Benedikt von Nursia gegründeten Stammkloster der Benediktiner, medizinische Schriften aus dem Arabischen ins Lateinische zu übersetzen. Mit dem Werk des aus Karthago stammenden Mönchs wurde die Klostermedizin erneut befruchtet, und das neue Wissen verbreitete sich in ganz Europa.

➔ **Odo Magdunensis** (Odo von Meung, 1050–?), ein in Frankreich lebender Mönch, ließ sich von dem neuen Wissen um 1080 zu seinem Lehrgedicht „Macer floridus“ anregen. In dem im späteren Mittelalter weit verbreiteten Werk beschreibt er in 77 Kapiteln die Heilkräfte der Pflanzen. In den Versen in lateinischen Hexametern vermittelt der Mönch, beginnend jeweils mit den Pflanzennamen, heilkundliches Wissen.

➔ **Hildegard von Bingen** (1098–1179) verfasste als Äbtissin des Klosters Rupertsberg in den 1150ern ihr natur- und heilkundliches Werk „Physica“, die neun Bücher der Naturkunde, umfassen 500 Kapitel, die Hälfte widmet sie den Pflanzen. Die Schriften „Causae et curae“ (Heilkunde), in denen sie eingangs ihre Weltsicht und ihr Menschenbild erklärt, enthalten unter anderem zwei Rezeptbücher mit rund 200 Rezepten.



IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Gut für Herz und Gefäße

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die Todesursache Nummer eins. Zudem ist durch Covid-19 eine zusätzliche Bedrohung entstanden: Die Spike-Proteine des Coronavirus greifen die Gefäße an. Umso wichtiger ist es zu wissen, wie man Herz und Gefäße auf natürliche Weise gesund erhalten kann.

TEXT GOLO WILLAND

Quellenverzeichnis

[1] YU, Wuyue; THURSTON, George D. An interrupted time series analysis of the cardiovascular health benefits of a coal coking operation closure. *Environmental Research: Health*, 2023;1(4):045002.

31. Juli 2023

[2] Virtanen JK, Hantunen S, Lamberg-Allardt C, et al. The effect of vitamin-D3-supplementation on atrial fibrillation in generally healthy men and women: The Finnish Vitamin D Trial. *Am Heart J*. 2023;264:177-182.

13. September 2023

ZAHLREICHE AKTUELLE STUDIEN gehen der Frage nach, was Herz und Gefäße schädigt und was man tun kann, um sie gesund zu erhalten. Auch die Auswirkungen neuer Bedrohungen, zum Beispiel durch Umweltverschmutzungen oder durch den modernen Lebensstil, werden erforscht.

Studien rund ums Herz

»→ Saubere Luft: gesunde Herzen

Pittsburgh, USA: Mit der Stilllegung einer Kohle verarbeitenden Anlage sank nicht nur die Belastung mit Schwefeldioxid in der Luft der Umgebung um rund 90 Prozent, mit Arsen um 66 Prozent. Anschließend gingen auch die Besuche in der Notaufnahme des örtlichen Krankenhauses wegen Herzbeschwerden um erstaunliche 42 Prozent zurück. [1]

»→ Vitamin D gegen Vorhofflimmern

Kuopio, Finnland: Vorhofflimmern, die häufigste Herzrhythmusstörung, erhöht nachweislich das Risiko von Herzversagen und Schlaganfall. Nun haben finnische Forscher in einer fünfjährigen Studie an gesunden Älteren gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von Vitamin D das Risiko für Vorhofflimmern

deutlich senkt. Im Vergleich mit Nichtbehandelten, die nur ein Placebo bekamen, war die Häufigkeit dieser Herzrhythmusstörung in der Teilnehmergruppe, die 1600 Internationale Einheiten (I. E.) einnahm, um 27 Prozent geringer. In einer weiteren Gruppe von Teilnehmern mit täglich 3200 I. E. verringerte sich das Risiko sogar um 32 Prozent. Vitamin D ist schon für viele Gesundheitswirkungen bekannt, als Schutz vor Herzrhythmusstörungen jedoch bisher nicht. Dabei ist längst klar, dass der ursprünglich als Knochenvitamin angesehene Nährstoff auch ein Muskelvitamin ist – damit auch für den im Dauereinsatz befindlichen Herzmuskel wichtig sein müsste. Es verbessert sogar nachweislich die Struktur und Funktion des Vorhofmuskels. [2]

»→ Treppensteigen stärkt das Herz

Peking, China: Allenthalben hören wir, wie gesund Sport ist. Doch viele Menschen schaffen es nicht, sich zu überwinden oder ihren guten Vorsätzen treu zu bleiben. Als kleine Lösung eignet sich Treppensteigen. Schon 50 Stufen am Tag, das entspricht in etwa drei Stockwerken, senken das Risiko für Herzkrankheit um 20 Prozent. Dies zeigt eine große Studie mit mehr als 450 000 Teilnehmern, die während



12,5 Jahren beobachtet wurden. So viel tut also für sein Herz, wer die Treppen statt des Fahrstuhls oder der Rolltreppe nimmt. [3]

»→ **Nahrungsalergien schädlich wie Rauchen?**

Chapel Hill, USA: Etwa 15 Prozent der Erwachsenen reagieren auf Lebensmittel allergisch. Das zeigt sich in einem erhöhten Allergiewert IgE. Bisher ist die Forschung davon ausgegangen, dass eine IgE-Antikörper-Bildung als Reaktion auf ein Lebensmittel unproblematisch ist, solange der Verzehr keine Beschwerden bereitet. Nun zeigt eine neue Studie: Solche verdeckten Lebensmittelallergien könnten besonders tückisch sein – eben, weil das Lebensmittel ahnungslos weiter verzehrt wird. In der Untersuchung hat sich gezeigt, dass bei Personen mit einer Lebensmittelallergie das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, so sehr erhöht ist wie mit Rauchen oder Diabetes. Bei einer Allergie auf Milch zeigte sich eine Verdoppelung des Risikos, und auch bei Allergien auf Erdnüsse oder Schrimps fanden die Forscher ein signifikant höheres Risiko. Offenbar hat das amerikanische Forscherteam erstmals einen solchen, möglichen Zusammenhang untersucht. Die Forscher betonen aber auch, dass damit keine ursächliche Beziehung nachgewiesen ist. Sie ist aber durchaus denkbar. Der regelmäßige Konsum von Allergenen könnte das Immunsystem ständig aktivieren und die stumme Entzündungsaktivität hochfahren, die wiederum die Gefäße schädigt und Gerinnselbildung fördert. Die IgE-Antikörper docken an Mastzellen an, die stark proentzündlich wirken und etwa an der Haut schlimmen Ausschlag verursachen. Solche Mastzellen finden sich aber auch in den Gefäßen und Geweben des Herzens. [4]

Studien-Highlights zu Gefäßen


»→ **Gefäßablagerungen reduzieren**

London, Großbritannien: Angetrieben von stummen Entzündungsprozessen lagert sich Cholesterin in den Wänden der Gefäße ein und verengt sie schließlich. Doch das Cholesterin kann auch wieder abtransportiert werden, wodurch die Gefäßwände wieder verschlanken. Nun haben Forscher den Sig-

nalstoff identifiziert, der daran beteiligt ist: Resolvin T4. Dies bildet der Organismus aus einer Omega-3-Fettsäure, die bisher kaum Beachtung fand – im Gegensatz zu Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Es ist die Omega-3-Docosapentaensäure (DPA). Sobald eine Entzündungsreaktion in der Gefäßwand ausgelöst wird, wird als Gegenreaktion auch Resolvin T4 gebildet, um die Entzündung einzuhegen. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben nachweislich weniger Docosapentaensäure (DPA) im Blut.

Diese Untersuchung liefert einen weiteren Grund, öfter Meeresfisch wie Hering oder Lachs zu essen. Auch Fleisch von grasgefütterten Rindern enthält etwas von den gefäßschützenden Fetten, die wir nur in geringen Mengen selbst bilden können. [5]

»→ **Schon leichtes Schlafdefizit schädigt Gefäße**

New York, USA: Das Endothel kleidet die Blutgefäße wie eine hauchdünne Tapete von innen aus. Diese gerade einmal eine Zelle dünne Schicht entscheidet über die Gesundheit der Gefäße – ob sich die Gefäßwand entzündet und sich Cholesterin in ihr einlagert, aber auch, wie gut sie das Gewebe aus ihrem Zuständigkeitsbereich mit Sauerstoff versorgen. Jetzt haben Forscher von der Columbia Universität nachgewiesen, dass schon leichte Einschränkungen beim Schlaf das Endothel überraschend schwer belasten. In ihrer Untersuchung durften die Teilnehmerinnen erst 1,5 Stunden später ins Bett gehen als sonst, mussten aber zur gleichen Zeit wie immer aufstehen. Nach sechs Wochen maßen die Forscher einen um 78 Prozent erhöhten oxidativen Stress im Endothel, das besonders empfindlich darauf reagiert. Normalerweise fahren die Zellen daraufhin die Produktion ihrer antioxidativen Schutzenzyme hoch. Diese Reaktion fehlte erstaunlicherweise. So können Gefäßschäden ihren Anfang nehmen und immer weiter vorangetrieben werden, wenn man öfter noch eine Weile wach bleibt. „Dies ist einer der ersten direkten Beweise, die zeigen, dass auch ein leichteres chronisches Schlafdefizit Herzkrankheiten verursacht“, resümiert Studienleiterin Sanja Jelic. Zugleich zeigt die Studie, wie heilsam ausreichender Schlaf ist. [6]. 

Quellenverzeichnis

[3] Song Z, Wan L, Wang W. Daily stair climbing, disease susceptibility, and risk of atherosclerotic cardiovascular disease: A prospective cohort study. *Atherosclerosis*. 2023;386:117300

15. September 2023

[4] Keet C, McGowan EC, Jacobs D. IgE to common food allergens is associated with cardiovascular mortality in the National Health and Examination Survey and the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *J Allergy Clin Immunol*. 2024;153(2):471-478.e3

09. November 2023

[5] Walker ME, De Matteis R, Perretti M, Dall J. Resolvin T4 enhances macrophage cholesterol efflux to reduce vascular disease. *Nat Commun*. 2024;15(1):975.

05. Februar 2024

[6] Shah R, Shah VK, Emin M. Mild sleep restriction increases endothelial oxidative stress in female persons. *Sci Rep*. 2023;13(1):15360

16. September 2023



Kommunizieren mit dem Unterbewusstsein

Medizinische *Hypnose*

Das Unterbewusstsein bewahrt oft Dinge und Ereignisse, die noch viele Jahre nach dem Geschehen die Lebensqualität beeinträchtigen. Eine Hypnosetherapie kann sie aufdecken und damit emotionale Blockaden lösen.

TEXT **GEORGIA VAN UFFELEN**

FACHLICHE BERATUNG **DR. MED. DOROTHEE STRUCK**



Die Patientin sitzt entspannt mit geschlossenen Augen in einem Sessel. Sie ist von der in klinischer Hypnosetherapie ausgebildeten Kieler Gynäkologin Dr. Dorothee Struck in Trance versetzt worden, denn die Frauenärztin möchte mit Hilfe einer Hypnotherapie herausfinden, warum die junge Frau einfach nicht schwanger wird, obwohl bei ihr und wie bei ihrem Mann auf physischer und organischer Ebene alles in Ordnung ist. Ihre Eileiter sind frei, der Hormonhaushalt stimmt, und die Spermienqualität des Mannes ist gut – dennoch will und will es mit der Empfängnis einfach nicht klappen.

Heilsame Kraft der inneren Bilder

Dr. Struck stellt ihrer hypnotisierten Patientin gezielt Fragen und geht dabei im Zeitstrahl immer weiter zurück. Oft gebe es einen Grund in der Kindheit, der die Systeme schwäche, erklärt die Gynäkologin. So ist es auch bei dieser Kinderwunsch-Patientin. Auf die Frage, wann sie sich einmal sehr unterlegen und schwach gefühlt habe, offenbart sich, was das Unterbewusstsein der jungen Frau als prägend aufbewahrt hat: eine Fehlgeburt, die ihre Mutter erlitten hat, als die Patientin selbst vier Jahre alt war. Tief in ihr hat sich damals der Glaubenssatz verankert, eine Schwangerschaft sei bedrohlich und gefährlich und mache traurig. Dass sich eine solche Vorstellung in der Logik des Denkens eines Kindes bildet, ist ganz natürlich. Aber heute, im Erwachsenenalter, verhindert sie die Empfängnis. Die Patientin selbst visualisiert ihre Blockade als inneren Beschützer, einen Mann in einem grauen Anzug, der mit einem Klemmbrett alles notiert und kontrolliert, damit sie ja nicht schwanger wird.

Unter Anleitung von Frau Dr. Struck macht die Patientin dieser Personifikation den Vorschlag, wegzugehen. Als der Anzugmann dies ablehnt, erkundigt sich die Ärztin bei der Patientin – sie ist Personalerin bei einer großen Firma –, was sie in ihrem Berufsalltag mit Menschen macht, die ihren Job nicht erfüllen, denen aber nicht gekündigt werden kann. Sie versuche, ihnen einen anderen Job in der Firma zu vermitteln, antwortet die junge Frau – und genau dies schlägt sie nun auch ihrem inneren Beschützer vor. Er lässt sich darauf ein und sieht jetzt seine Aufgabe nicht mehr darin, eine Schwanger-



Die hypnotische Trance gleicht einem intensiven Tagtraum. Sie ist geprägt von erhöhter Aufmerksamkeit und einer starken Konzentration, die sich aber nicht nach außen, sondern nach innen richtet.

schaft zu verhindern, sondern will künftig vielmehr alles tun, um entstehendes Leben zu schützen. Dass ihm das gelingt, zeigt sich drei Monate nach der Hypnose-sitzung. Die junge Frau ist schwanger, nachdem sie zuvor drei Jahre lang vergeblich in Kinderwunschkliniken behandelt worden war.

Hypnose ist Hilfe zur Selbsthilfe

„Die Traurigkeit, die Angst und das Gefühl der Bedrohung von damals kann ich mit einer Hypnotherapie natürlich nicht ändern und ungeschehen machen“, so erläutert Dr. Struck ihr Vorgehen während der Hypnose-sitzung. „Ich kann aber helfen, sie in einen anderen Rahmen zu stellen.“ Das Werkzeug dafür ist die Hypnose, also das Hineinführen in jenen Zustand der Trance, in dem das Unterbewusstsein zugänglich ist. „Das Tagesbewusstsein, das wir jederzeit erreichen können, ist relativ klein“, sagt die Ärztin. „Darunter liegen neben ganz, ganz vielen Erinnerungen, an die wir bewusst nicht herankommen, Dinge aus dem kollektiven Unterbewusstsein, nicht erinnerte traumatische Erlebnisse, Glaubenssätze, die wir in der Kindheit speicherten.“ In der Hypnotherapie versucht die Ärztin, diese Prägungen aufzudecken, zu klären und zu verändern. Denn wenn in Trance die Grenze zwischen Tagesbewusstsein und Unterbewusstsein besonders durchlässig ist, >>



Im Unterbewusstsein liegen neben vielen Erinnerungen, an die wir bewusst nicht herankommen, Dinge aus dem kollektiven Unterbewusstsein, nicht erinnerte traumatische Erlebnisse oder auch Glaubenssätze, die wir in der Kindheit gespeichert haben.

präsentiert das Unterbewusstsein Dinge und Probleme, die es allein nicht lösen kann.

Oft – aber nicht immer – sind das Geschehnisse aus der Kindheit, die mit heftigen Emotionen einhergingen. „Auch wenn das Unterbewusstsein grundsätzlich wohlwollend ist und uns schützen will, um unser Überleben zu sichern – manchmal weiß es einfach nicht, wie es dies richtig machen soll, oder es hängt an einem alten Überlebensinstinkt fest, den man möglicherweise schon längst überholt hat“, so die Erfahrung der Hypnosetherapeutin. Sie kommuniziert während der Hypnose durch Fragen mit dem Unterbewusstsein, versucht herauszufinden, was es mitteilen will, und macht Vorschläge – Suggestionen genannt –, die dazu beitragen können, mentale Blockaden zu überwinden. Dr. Struck: „Hypnose ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Ich fördere damit die Eigenregulation und stelle bestimmte Fähigkeiten des Körpers wieder her, sich zu reparieren und zu regenerieren.“ Dabei geht es vor allem darum, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Wie das gehen kann, erläutert sie am Beispiel der Wechseljahre: „Da ein Drittel der Frauen die hormonellen Veränderungen beschwerdefrei erlebt, kann ich in der Hypnose Frauen mit wechseljahrsbedingten Symptomen signalisieren, dass auch ihr Körper in der Lage ist, diese Umstellung der Hormonregulation problemlos zu meistern.“

Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit

Lange Zeit hat man geglaubt, dass es sich bei der hypnotischen Trance um eine Form des Schlafs handelt. Das spiegelt sich auch im Wort Hypnose wider, das sich vom altgriechischen Wort *hýpnos* für Schlaf ableitet. Inzwischen weiß man durch Messungen im EEG (Elektroenzephalogramm), dass man sich während der Hypnose in einem entspannten Zustand zwischen Wachen und Schlafen befindet – als würde man tagträumen, morgens im Halbschlaf im Bett noch etwas dösen oder beim Lesen eines Buchs so tief in die Geschichte eintauchen, dass man die Außenwelt ausblendet. Die Hirnwellen sind langsamer als im normalen Tagesbewusstsein, und die Alpha-Wellen dominieren. Dann sind die Lernfähigkeit und die Erinnerungsfunktion besonders gut.

In Deutschland ist die medizinische Hypnose als Therapieform noch nicht sehr etabliert, was Dr. Struck bedauert, schließlich bewiesen „hunderte wissenschaftliche Studien ihre Wirksamkeit“. Hypnoseforschung wird weltweit betrieben, in Deutschland unter anderem an Universitäten in Freiburg, Leipzig, Gießen, Jena, Tübingen, Bonn und Konstanz. Die Untersuchungen belegen positive Effekte bei unterschiedlichsten Indikationen von Schlafstörungen und Hitzewallungen während der Wechseljahre, über Geburtsvorbereitung, Raucherentwöhnung, Angst- und Belastungsstörungen, Migräne, Reizdarm und Allergien bis hin zur Linderung von akuten oder chronischen Schmerzen. Selbst der Rhythmus des Herzschlags und der Blutdruck können mit hypnotischer Suggestion beeinflusst werden, und sogar in der Augenheilkunde kommt Hypnose mitunter zum Einsatz. Patienten mit Grünem Star, bei denen der Augeninnendruck sehr hoch ist, werden beispielsweise von speziell ausgebildeten Therapeuten in eine tiefe Entspannung geführt, die mit einer geistigen Reise „durch das innere Auge“ endet. Der innere Stress schwindet, und der Augeninnendruck lässt messbar nach.

Der Begriff Hypnotiseur ist nicht geschützt. Jeder, der in einem Kurs gelernt hat, andere in Trance zu versetzen, darf sich so bezeichnen. Mit einer medizinischen Hypnosetherapie, bei der Therapeut und Patient intensiv interagieren, hat dies aber nichts zu tun. Sie darf in Deutschland nur von Ärzten, Heilpraktikern und Psy-



chotherapeuten ausgeübt werden. Diesem in einem Gesundheitsberuf ausgebildeten Personenkreis traut man zu, Hypnose ethisch korrekt zum Wohle der Patienten einzusetzen und die Grenzen der Therapie zu kennen (Tipps zur Therapeutensuche siehe Kasten rechts). Gerade bei psychischen Erkrankungen ist das sehr wichtig. Hier darf Hypnose mitunter gar nicht oder nur von erfahrenen Psychologen angewandt werden, und sie muss gegebenenfalls von anderen Therapieverfahren flankiert werden. Dr. Struck: „Menschen mit einem Posttraumatischen Belastungssyndrom brauchen beispielsweise Vorhypnosen mit sogenannten Primern, um zu lernen, überhaupt Entspannung zuzulassen.“

Jeder Mensch ist hypnotisierbar

Prinzipiell ist jeder hypnotisierbar, auch wenn es dazu mitunter verschiedener Techniken bedarf und unterschiedlich lange dauert. „Zehn bis 15 Prozent der Menschen sind hochsuggestiv, also leicht beeinflussbar, rund fünf Prozent sind schwersuggestiv, die restlichen bewegen sich irgendwo dazwischen“, sagt Dr. Struck. Was mit der Hypnose erreicht werden soll, klärt sie in einem Vorgespräch. „Ich kann zum Beispiel eine reine Schmerzhypnose machen, um ein akutes Schmerzempfinden zu modulieren und die Wahrnehmung von Schmerzen zu verändern. Das geht relativ zuverlässig innerhalb von 20 Minuten“, sagt sie und berichtet von einer Gruppenhypnose mit Krebspatienten, bei denen allein mit Hilfe von inneren Bildern und bestimmten Trancezuständen die Gabe von Schmerzmitteln während der Therapie halbiert werden konnte.

Gerade bei Beschwerden oder Schmerzen ohne offensichtliche Ursache lohnt es sich aber auch, tiefer zu gehen und im Rahmen einer Hypnotherapie herauszufinden, was der Körper damit sagen will. „Hat zum Beispiel eine Endometriose-Patientin nach einer Operation, bei der alle Endometriose-Herde entfernt wurden, immer noch starke Schmerzen, stellt sich die Frage, warum der Körper das aufrecht hält und ob es ein Erlebnis in der Kindheit gibt, das über den anhaltenden Schmerz ein Signal aussendet. Daran kann ich arbeiten und versuchen, das Problem zu lösen.“

Die verbreitete Furcht, während einer Hypnose anderen hilflos ausgeliefert zu sein und Dinge zu tun, die einem

Hypnosetherapeuten finden


Seriöse Therapeuten mit einer fundierten Ausbildung sind meist Mitglied in einem Berufsverband oder einer Fachgesellschaft.

➔ Auf der Internetseite der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V. www.hypnose.de sind alle wissenschaftlich fundierten deutschsprachigen Gesellschaften aufgelistet, die vornehmlich Ärzte, Psychologen und Zahnärzte in Hypnose ausbilden. Dort gelangen Sie auch zu einer Ärzte- und Therapeutensuche.

➔ Da Hypnosetherapie international verbreiteter ist, absolvieren viele Therapeuten ihre Ausbildung im Ausland. Sie sind über die Homepage www.hypnosis-alliance.com auffindbar. Von hier gelangt man unter anderem zur International Association of Counselors and Therapists (I.A.C.T.), die auch Hypnosetherapeuten in Deutschland auflistet.

Zusatztip: Haben Sie einen Hypnosetherapeuten in Ihrer Nähe gefunden, lohnt ein Blick auf dessen Homepage. Dort sollte nicht nur aufgeführt sein, wo die Ausbildung absolviert wurde und in welchem Berufsverband er organisiert ist, sondern auch, welchen medizinischen Hintergrund der Therapeut hat. Wird kein Berufsverband genannt, ist dies immer suspekt – und wer die jährliche Gebühr dafür nicht aufbringen kann, hat möglicherweise nicht genug Patienten und Erfahrung.

zutiefst widerstreben, ist unbegründet. Denn auch in Trance hat der Hypnotisierte stets die Kontrolle und kann gegen seinen Willen zu nichts gezwungen werden, was er nicht will.

Auch mit Selbsthypnose zum Beispiel bei Schlafstörungen hat die Medizinerin gute Erfahrungen gemacht. Dr. Struck: „Das kann jeder in 90 Minuten lernen.“ Dabei werden die Basistechniken der Hypnose wie Suggestionen oder Affirmationen genutzt, um in einen ruhigeren Bewusstseinszustand zu kommen, in dem die Hirnwellen langsamer schwingen. „Das Unterbewusstsein ist eine unglaubliche Macht, und wenn wir verstehen, wie wir das für Gesundheit nutzen können, ist das einfach genial“, resümiert Dr. Struck. „Und was für ein Schaden ist es, Menschen in eine leichte Trance zu bringen und ihnen zu vermitteln, dass sie leichter schlafen können, weniger Wechseljahrsbeschwerden haben oder Schmerzen weniger stark wahrnehmen?“ 



Mit der *Natur* der *Psyche helfen*

Endlich wieder klarer denken, sich neu orientieren – dabei können begleitete Aufenthalte in der Natur helfen. Outdoor-Erfahrungen und Natur-Coaching liegen deshalb im Trend. Eine Naturtherapie mit erfahrenen Psychotherapeuten ist sogar geeignet, um Krankheiten wie Depressionen und Angststörungen zu behandeln.





TEXT **MONIKA HOPFENSITZ**
FACHLICHE BERATUNG **SANDRA KNÜMANN**

Jetzt aber schnell raus, an die frische Luft, ins Grüne! So denkt man oft, wenn man zwischen grauen Wänden im Büro sitzt, einem zu Hause die Decke auf den Kopf fällt oder wenn man einfach mal einen klaren Gedanken fassen will und etwas Abstand braucht. Dann kann ein Aufenthalt im Freien, das Eintauchen in Feld, Wald und Wiese oder ein Spaziergang am Wasser schon in kurzer Zeit Gefühle von Befreiung und Entspannung mit sich bringen.

Entspannende Natur

Von der Natur können wir doch eigentlich nie genug bekommen: Ob Vogelgezwitscher oder ein Reh, das plötzlich vor einem durch den Wald springt, das Rauschen eines Bachs, Blätterrascheln im Wind, die Düfte blühender Blumen und Bäume oder ein funkelnder Sternenhimmel – das alles löst bei den meisten Menschen Glücksgefühle aus. Wenn wir aufmerksam hinschauen und uns mit allen Sinnen auf die Bewegungen, Geräusche, Farben und Gerüche der Natur einlassen, bringt das äußere Erleben auch das Innenleben in Fluss und kann reinigend und beruhigend wirken. Denn wir Menschen sind „von Natur aus“ Naturwesen, haben eine Affinität zur Natur und sind auf Naturerlebnisse konditioniert. Instinktiv spüren wir, dass wir ein Teil davon sind, dass die Natur uns Geborgenheit gibt. Deshalb sehnen wir uns so nach dem Ursprünglichen und Echten.

Mehrere Studien der letzten Jahrzehnte haben belegt, dass die Natur einen positiven Einfluss auf Psyche und Körper hat. Schon 20 Minuten in der Natur können ausreichen, um den Spiegel des Stresshormons Kortisol deutlich abzusenken. Dadurch normalisiert sich die Herzfrequenz, und der Blutdruck sinkt. Auch Krankenhauspatienten werden mit Blick ins Grüne offenbar schneller wieder gesund. Mit Naturerleben kann Stress also nachweislich besser verarbeitet werden. Schon wenn das Wohnquartier mit Grün umgeben ist, wirkt dies ein bisschen entspannender als ein Blick auf kahle Hauswände.

Vom Spaziergang übers Natur-Coaching ...

Im Freien kommt man intensiv in Kontakt mit dem natürlich Lebendigen und somit auch zu sich selbst. In einer wohltuenden Auszeit unter freiem Himmel erscheinen viele Probleme überschaubarer, da sie mit Abstand, quasi aus der Ferne, betrachtet werden können. Schon ein einfacher Spaziergang kann kleine Entspannungswunder bewirken.

Doch die Natur kann uns weit mehr helfen. Outdoor-Challenges können herausfordern, klären, inspirieren, Natur-Coachings tragen dazu bei, Entscheidungen zu treffen, können einen auf neue Ideen bringen oder einfach nur ein instabiles Nervenkostüm beruhigen. Ob gestresste Geschäftsfrau, beruflich Orientierungsloser oder

Praxistipp für Natur-Einsteiger

Positive gesundheitliche Effekte werden ab einem Naturaufenthalt von zwei Stunden pro Woche erreicht, verteilt auf mehrere Tage. 20 Minuten pro Aufenthalt sollten es mindestens sein. Dabei ist es wichtig, sich auch bewusst mit der Natur zu beschäftigen: bei der Gartenarbeit, beim Beobachten von Vögeln oder einfach nur beim Betrachten einer Landschaft. Gutes bewirkt der Naturaufenthalt, wenn er auf eigener Entscheidung und Überzeugung beruht. Werden etwa Menschen mit Depressionen und Angstzuständen dazu gedrängt, sich nach draußen zu begeben, kann das auch kontraproduktiv sein. Wer versuchen möchte, sich mit der Natur zu beschäftigen, sollte dies deshalb auf seine ganz eigene Weise tun.

ganze Familien, viele erhoffen sich durch geführte und angeleitete Aufenthalte in der Natur neue Lösungsansätze für ihre individuellen Probleme. Schon beim Barfußlaufen fühlen sich die meisten sofort geerdeter und verbunden mit der Natur. Ein Coaching ist im Freien auch oft entspannter als in geschlossenen Räumen.

... zur Naturtherapie

All dies macht sich auch die Naturtherapie zunutze. Aus ängstlichen Zwangsgedanken auszusteigen und sich auf neue Gedanken- und Verhaltensmuster einzulassen, fällt im Grünen zumeist leichter. Hinzu >>



kommt: Viele Menschen, die in Städten aufwachsen und leben, spüren, dass ihnen die tiefe Verbundenheit mit der Natur verlorengegangen ist. Kinder und Jugendliche hängen am Smartphone, anstatt wie früher über Wiesen und Felder zu springen oder an Bächen zu spielen. Diese Natur-Defizite und die gleichzeitig immer digitaler und technischer werdende Welt tragen viel dazu bei, dass psychische Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen zunehmen. Und genau diese ungesunde Situation wird immer mehr Menschen bewusst. Deshalb streben sie in das sinnliche Erleben in natürlicher Umgebung zurück. Ins Grüne, wo sie sich frei und unbeschwert bewegen können.

Bei einer seelischen Erkrankung kann es gerade für naturverbundene Menschen lohnend sein, zusätzlich oder alternativ zu herkömmlichen Psychotherapie-Verfahren eine Behandlung auszuprobieren, die psychotherapeutisches Naturerleben integriert. Sie könnten davon enorm profitieren, sagt die erfahrene Naturtherapeutin Sandra Knümann. „I enjoy *myself* being in nature“ – gleichzeitig sich selbst und die Natur erleben, so be-

schreibt es die Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in ihrem Buch „Naturtherapie“ (Beltz Verlag). Knümann schildert, wie Naturtherapie im Sinne von „Psychotherapie und Beratung in und mit der Natur“ angewendet wird, wie eine Naturtherapie mit Einzelkunden praktisch verlaufen kann und wie sie in verschiedensten Fällen zu persönlicher Entwicklung und Heilung verholpen hat. „Die vorteilhaften Effekte von Naturaufenthalt für die Gesundheit

begründen jedoch noch keine Natur-(psycho-)therapie“, betont Sandra Knümann. „Eine verfestigte Persönlichkeitsstruktur verändert sich nicht allein durch Spazierengehen. Dafür ist zusätzlich die Begleitung durch einen Therapeuten nötig, der unterstützende Erlebnismöglichkeiten schafft und seinen Klienten dabei hilft, neue Erfahrungen in ihr Selbstkonzept zu integrieren.“

Beim Aufenthalt und mit Übungen in der Natur lernen beispielweise Burnout-Patienten, die immer nur funktionieren, wie sie ihre eigenen Bedürfnisse besser spüren können. Menschen mit Angststörungen wiederum können mit Hilfe eines begleiteten Naturerlebens sachte in die Realität zurückgeholt werden.

Naturtherapeutische Übungen

Es gibt eine Vielzahl naturtherapeutischer Übungen. Sie sind teilweise sehr kreativ und spielerisch, können aber viel bewirken und tief beeindruckend. Die Therapeutin schlägt dem Patien-

Wie die Natur Stress mindert

Die „Attention Restoration Theory“, eine der bekanntesten psychologischen Theorien über die stressmindernde Wirkung von Natur, wurde schon in den Achtzigerjahren von Rachel und Stephen Kaplan in ihrem Buch „The experience of nature: a psychological perspective“ beschrieben. Sie besagt, dass sich unsere begrenzte Aufmerksamkeitsfähigkeit in der Natur erholt. Vier Faktoren sind dabei entscheidend:

- **Faszination:** Naturphänomene faszinieren und lenken die Aufmerksamkeit auf sich, ohne anzustrengen.
- **Weg sein:** In der Natur kann man Abstand zum Alltag bekommen.
- **Ausdehnung:** Die Weite der freien Natur und das Gefühl der Verbundenheit mit ihr macht es leicht, auch mental seinen Horizont zu erweitern.
- **Kompatibilität:** In der Natur kann jeder tun, wozu er Lust hat und was seinen Bedürfnissen entspricht.

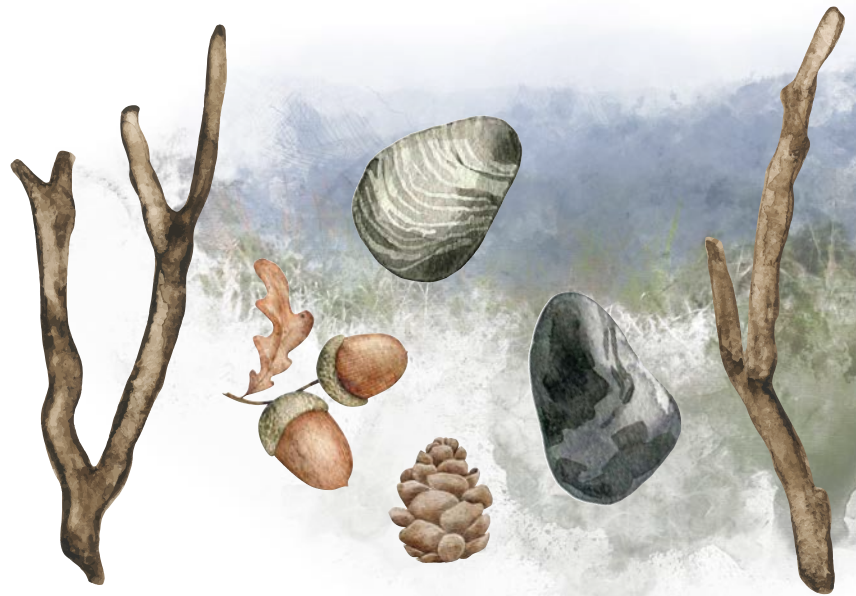
➔ Beispiel „Selbsterfahrung“

„Wie geht es mir gerade emotional, wo stehe ich momentan in meinem Leben?“, mit dieser Frage geht man in die Natur. Um zu erspüren, welche größere Bewegung sich „unterhalb“ der Turbulenzen des Alltags vollzieht: zum Beispiel „Ich bin angekommen“ oder „Etwas geht zu Ende“. Wichtig ist es, sich für die Wahrnehmung der natürlichen Umgebung zu öffnen. Sieht man etwas, das diesem Lebensgefühl entspricht, beispielsweise ein löchriges Blatt oder einen glatten Stein? Hat man einen Naturgegenstand gefunden, der das momentane Lebensgefühl stimmig symbolisiert, beschäftigt man sich eine Weile damit, nimmt diesen in die Hand, erkundet ihn mit allen Sinnen. Was „sagt“ er einem? Es geht dabei nicht darum, eine Problemlösung zu forcieren – man sollte einfach in einer empfangenden, neugierigen Haltung bleiben. Und man spürt, wann es genug ist.



»→ Beispiel „Lebenslinie“

An einem Platz im Freien, an dem man sich wohl und geborgen fühlt, kann man eine biografische „Lebenslinie“ mit Naturmaterialien gestalten: Mit großen und kleinen Steinen, Zweigen, Zapfen, Laub, Moos, Nüssen und Beeren werden die eigenen Lebensstationen und das vorherrschende Lebensgefühl der jeweiligen Zeit bildlich dargestellt. Manche Linien verlaufen gerade, andere kurvig oder hügelig, durch Tunnel, sind glatt oder rau. Die eigene Biografie wird dadurch eindrucksvoll sichtbar und mit allen Sinnen erlebbar. Bei der anschließenden Begehung mit der Naturtherapeutin entsteht ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Biografie, Symptomatik und den aktuellen Schritten der Persönlichkeitsentwicklung.



ten individuelle Methoden vor, die ihm neue Erfahrungen ermöglichen und ihm in seiner seelischen Situation weiterhelfen können. Dabei muss sie viele Faktoren berücksichtigen, die Verfassung des Patienten gut einschätzen können und behutsam vorgehen. Eine hilfreiche erste Übung, die mit Patienten oft zu Anfang praktiziert wird, ist das „Achtsame Gehen“: Man geht dabei schweigend durch die Natur und nimmt die Umgebung und das Wetter sowie die momentanen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle achtsam wahr. Auch gestalterische oder rituelle Methoden werden in einer Naturtherapie häufig angewandt.

Gerade Natur-Rituale sind von alters her probate Mittel, Zugang zu den heilsamen Kräften der Naturabläufe zu bekommen und sich ihnen anzuvertrauen. Menschen in Lebensübergangs-Krisen, zum Beispiel nach einem Schicksalsschlag, können mit Natur-Ritualen das Vergangene würdigend verabschieden und sich für das

Neue bewusst öffnen. Sandra Knümann begleitet ihre Klienten dabei, einen stimmigen Ablauf für ein individuelles Ritual zu finden. Manche verbrennen etwas im Feuer, andere verbringen eine Nacht unter freiem Himmel. In solch einer Nacht können Menschen mit Vergangenen versöhnlich abschließen und wie „neugeboren“ in den nächsten Tag gehen und in das weitere Leben zurückkehren.

Ein anderer naturtherapeutischer Zugang ist die Biografiearbeit mit Naturmaterialien. Sich kreativ mit Hilfe der Natur auszudrücken, trägt dazu bei, eigene Stärken und Ressourcen herauszuarbeiten (Beispiele dazu auf den Seiten 46 bis 48).

Mit der Natur wachsen

Sandra Knümann begleitet viele Menschen mit unterschiedlichsten Problematiken in ihrer Naturtherapie-Praxis. Dies bedeutet aber nicht, dass sie mit ihren Patienten immer gemeinsam in die Natur geht. Sie gibt ihnen auch Übungen mit auf den Weg, »

Natur-Coaching oder Naturtherapie?

► **Beim Natur-Coaching** werden Klienten von einem Natur-Coach in Lebensfragen beraten: Sie werden im Freien mit Aufgaben betraut, die inspirierend und klärend wirken sollen.

► **Bei der Naturtherapie** dagegen werden Patienten mit schwereren Krankheiten wie Depressionen, Burnout oder Angststörungen mit professioneller, psychologischer Hilfe in der Natur begleitet und mit Hilfe der Natur therapiert.

Beide Begriffe sind nicht geschützt, die Verfahren sind Selbstzahlerleistungen. Deshalb ist es wichtig, genau hinzuschauen, von wem man sich begleiten lässt: Hat die Naturtherapeutin eine fundierte psychotherapeutische Ausbildung und genug praktische Erfahrung? Und hat der Natur-Coach eine Zertifizierung?

Info unter: www.natur-coaching.de,
www.pan-praxis.de



»→ Beispiel „Wachnacht“

An einem selbst ausgewählten Platz in der Natur können die Patienten den Übergang vom Tag zur Nacht und wieder zum Tag erleben. In konkreten persönlichen Übergangssituationen kann diese Methode darin bestärken, Altes loszulassen und sich auf Neues einzulassen. Die Erfahrung einer solchen Nacht vermittelt vielen Klienten die tiefe Gewissheit, dass sie Teil des großen Naturzusammenhangs sind, dass auch in ihrem Leben wieder „die Sonne aufgehen“ wird und sie sich dem natürlichen Lebensprozess anvertrauen können.

Innerhalb einer Naturtherapie wird die Wachnacht nur psychisch stabilen Personen empfohlen, im Zweifelsfall kann die Therapeutin die Übung vor Ort begleiten und in Rufweite ihr Zelt aufschlagen.

die sie allein erleben sollen, um danach im Therapiegespräch davon zu erzählen.

Knümann berichtet von einer Patientin, die ihren sicheren, aber ungeliebten Job gekündigt hatte. Nun litt sie unter großer Existenzangst und konnte deswegen kaum mehr schlafen. Während einer „freien Naturerfahrung“, bei der die Frau allein durch die Natur schlendern sollte, gelangte sie unverhofft an einen steilen Abgrund. Sie erschrak und hatte das Gefühl, ein Sog würde sie in die Tiefe reißen. Diese Angst kam ihr bekannt vor, schließlich drohte auch ihre Kündigung sie in den „Abgrund“ der Altersarmut zu reißen. Der Patientin wurde eng in der Brust, die Möglichkeit ihres eigenen Todes stand ihr plötzlich klar vor Augen. Später aber, in der Sitzung mit Sandra Knümann, erzählte sie,

dass sie sich in sicherer Entfernung an den Rand gesetzt und sich dort, „zwischen Leben und Tod“ mit der Endlichkeit ihres Lebens ausgesöhnt habe. In diesem Moment habe sie die Erfahrung gemacht, dass sie der Tiefe widerstehen konnte und nicht hinabgezogen wurde.

Lebenskrisen und Ängste natürlich bewältigen

Im therapeutischen Gespräch tauchte in der Patientin eine neue Sicherheit auf: „Ich komme aus meiner jetzigen Lage wieder heraus, es gibt einen Ausweg und ich vertraue darauf, dass ich ihn finde.“ Dieses Erlebnis bestärkte sie darin, ihren eingeschlagenen Lebensweg weiterzugehen. Sie sagte: „Tief in mir weiß ich, dass es richtig war, die Arbeitsstelle zu kündigen. Ich habe nun keine Angst mehr.“

Sandra Knümann erläutert: „Hier zeigt sich das große Potenzial der Naturtherapie zur Bewältigung von Lebenskrisen. Indem sich die Patientin mit ihrem eigenen existentiellen Prozess bewusst in den großen Lebenszusammenhang in der Natur einbettete, konnte sie sich innerlich neu ausrichten und eine Art existentieller Stabilität erlangen.“

Mit einer Naturtherapie werden zwar konkrete Probleme nicht sofort gelöst, aber die Patienten werden in die Lage versetzt, ihre Bewältigungsressourcen wesentlich bewusster zu mobilisieren und damit ihre Resilienz zu stärken. Und auch mögliche physische Symptome, die als eine Art Notlösung des Organismus entstanden sind, sind bald nicht mehr nötig, klingen ab oder verschwinden im besten Fall sogar komplett. 🌿



Blauviolette Kelchblätter umschließen die Blüten mit je zwei oberen und drei nach unten weisenden Lippen.

Echter Lavendel

[LAVANDULA OFFICINALIS, LAVANDULA ANGUSTIFOLIA]

Lavendel ist ein wahrer Seelentröster. Die ätherischen Öle der duftenden Blühpflanze helfen bei Schlafstörungen, Unruhe und Angstzuständen.

WER DIE LAVENDELBLÜTE in der südfranzösischen Provence einmal erlebt hat, wird sie wohl niemals wieder vergessen. Es ist vor allem der süßbalsamische Duft der lila blühenden Halbsträucher, der auf immer im Gedächtnis haften bleibt. In der flirrenden Hitze des mediterranen Sommers entströmt er den Abermillionen Blütenähren, die auf langen Stängeln zu schweben scheinen, und durchstrahlt alles mit seiner stillen, reinen Energie. Dazu kommt die Schönheit der blauviolettten Blütenmeere, die sich zwischen Juni und Juli in der Hochebene von Valensole bis zum Horizont erstrecken. Beim Blick über die schier endlos scheinenden Lavendelreihen kommt man fast schon automatisch zur Ruhe.

Ausgleichend und beruhigend

Kein Wunder also, dass Lavendelöl vor allem im psychischen Bereich zur Anwendung kommt: Klinische Studien belegen für Lavendelpräparate eine hohe Wirksamkeit bei Schlafstörungen, Unruhe und Angstzuständen. Die Inhaltsstoffe des Lavendelöls verringern nämlich die Ausschüttung des Botenstoffs Noradrenalin, der den Körper in einen aufgeregten Zustand versetzt. Gleichzeitig regen sie die Freisetzung von Serotonin an, was dazu führt, dass die Stimmung steigt.

Hochwertiges Öl aus dem Arzneilavendel (*Lavandula angustifolia*) findet sich zum Beispiel in Lasea von Schwabe, reiner Lavendelextrakt in der Ceres Lavandula Urtinktur. Im Salus Tonikum Neuro Balance Bio Ashwagandha wirkten Lavendel, Passionsblume, Melisse, Rosmarin und Pfefferminze. Doch Lavendel kann noch mehr: Es lindert nicht nur psychische Unruhezustände, sondern hilft auch bei nervösem Reizmagen und anderen funktionellen Oberbauchbeschwerden.

Einst ein duftendes Allheilmittel

Von alters her ist der Lavendel auch wegen seines frischen, würzigen Duftes beliebt. Die Griechen und Römer verwendeten ihn für Waschwasser und Bäder – davon leitet sich sein Name ab: *lavare* ist das lateinische Wort für waschen. In der Volksmedizin wurde Lavendel vielfältig genutzt. Hildegard von Bingen schätzte ihn als Mittel gegen Kopfläuse, im 16. und 17. Jahrhundert wurde er als wirkungsvoller Schutz vor Pest und Cholera gepriesen. Die englische Königin Elisabeth I. trank Lavendeltee gegen ihre Migräne, und der Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp empfahl Lavendelöl bei Blähungen und Übelkeit. Im ersten Weltkrieg wurde das duftende Öl sogar zur Wunddesinfektion genutzt. /Dr. Manfred Kohlhasse



Dünnere, harter Stängel mit lanzettförmigen, gegenständig angeordneten Blättchen

Scheinähren mit stufenförmig in Quirlen angeordneten Einzelblüten

Fein verzweigtes Wurzelsystem

Lavendelöl ist nicht gleich Lavendelöl

Gesundheitlich wirksames Öl aus echtem Lavendel ist zu 100 Prozent naturrein. Sie erkennen es an den wissenschaftlichen Namen *L. angustifolia* oder *L. officinalis* auf dem Fläschchen und erhalten es in hochwertiger Bioqualität in der Apotheke (zum Beispiel von Primavera und Taoasis). Auf diese Kennzeichnung sollten Sie unbedingt achten, denn es sind auch naturidentische oder synthetische Produkte im Handel, die als „Echter Lavendel“ bezeichnet werden.

Die Lavendelpflanze, die auf den riesigen Lavendelfeldern in der Provence angebaut wird, ist übrigens Lavandin (*Lavandula intermedia* oder *hybrida*), eine Kreuzung aus dem Echten Lavendel und dem Speiklavendel. Er wird vor allem in Parfüms und Haushaltsprodukten eingesetzt.



Natur-Apotheke

bei hitzebedingten Beschwerden

Sonne macht glücklich, produziert der Körper doch unter ihrem Einfluss vermehrt Serotonin, das „Glückshormon“. Ist die Sonneneinstrahlung jedoch zu intensiv, drohen Sonnenbrand und Sonnenstich. In übergroßer Hitze macht zudem nicht selten der Kreislauf schlapp, oder die Beine werden dick und schwer. Naturheilkundliche Präparate helfen dem Organismus, typische sommerliche Beschwerden rascher zu überwinden und zu regenerieren.



AUS DEM INHALT:

- > **Schüßler-Salze und Homöopathie** Seite 51
 - > **Krank im Urlaub – warum passiert das so oft?** Seite 51
 - > **Anthroposophische und naturheilkundliche Basisapotheke** Seite 52
 - > **Gut schlafen trotz Sommerhitze** Seite 54
 - > **Hausmittel: Zwiebel und Zitrone** Seite 55
-

Gesundheit durch Entschlackung

Eine saubere und intakte Zelle wird nicht krank! Diesen Ansatz verfolgen Dr. h. c. Peter Jentschura und Josef Lohkämper bei der Erforschung des menschlichen Stoffwechsels. Der Weg zur Heilung erfolgt über den „Dreisprung der Entschlackung“: die Lösung von Schadstoffen, deren Neutralisierung und Ausscheidung über die Haut.

In dem Bestseller „Gesundheit durch Entschlackung“ definieren und interpretieren die Autoren Symptome und deren Körpersignale komplett neu und zeigen Wege auf, die Ursachen zu vermeiden und natürlich zu bekämpfen.

Das Ergebnis dieses naturheilkundlichen Perspektivwechsels sind dauerhafte Gesundheit und Leistungsfähigkeit in jedem Alter.

ISBN 978-3-933874-37-5
352 Seiten · 17,50 €
Verlag Peter Jentschura
Tel.: +49 (0) 25 34 - 9 73 35 - 0

Leseprobe:
www.verlag-jentschura.de/gde

Schüßler-Salze und Homöopathie in der Notfallapotheke

MIT PASSENDEN homöopathischen Arzneimitteln oder Schüßler-Salzen haben Sie eine kleine und handliche „Notfallapotheke“ zur Hand, mit der Sie Ihren Körper dabei unterstützen können, besser mit hitzebedingten Beschwerden fertig zu werden. Die Auswahl nimmt nicht nur im Reisegepäck wenig Platz ein, sondern passt auch in die Handtasche oder in die Schreibtischschublade. Ob Sie Homöopathie bevorzugen, Schüßler-Salze oder eine Kombination aus beiden – die nebenwirkungsfreien potenzierten Mittel können in vielen Situationen unterstützend wirken.

Sonnenstich

Ein Sonnenstich entsteht, wenn die Sonne zu lange auf den ungeschützten Kopf und Nackenbereich scheint. Dann führt die langwellige Wärmestrahlung des Sonnenlichts zur Irritation von Hirnhaut und Hirngewebe,

was sich durch Symptome wie starke Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen, Zittern und Schwäche bemerkbar macht. Spätestens dann heißt es raus aus der Sonne, mit erhöhtem Kopf im Schatten liegen und ihn von außen sanft kühlen – und zudem warme Getränke trinken, um die Schweißproduktion anzuregen. Dauern die Kopfschmerzen trotz dieser Maßnahmen länger als eine Stunde an oder tritt gar eine Ohnmacht auf, muss ein Arzt gerufen werden.

➔ **Schüßler-Salze:** Nr. 3 *Ferrum phosphoricum D12* empfiehlt sich bei allen Akutsymptomen mit Schmerz und Entzündung. Bei akutem Sonnenstich hilft eine Stoßdosierung: In der ersten Stunde alle fünf bis zehn Minuten eine Tablette, danach viertel- bis halbstündlich. Nr. 8 *Natrium chloratum D6* unterstützt die Fähigkeit des Körpers, sich auf unterschiedliche ➔

KRANK IM URLAUB – WARUM PASSIERT DAS SO OFT?

Viele Erholungssuchende werden im Sommerurlaub krank. Der Grund: nicht nur der Ruhesuchende, auch sein Immunsystem schaltet nun vom Stress- in den Urlaubsmodus und nutzt die Zeit, um sich zu erholen. Allerdings lässt dadurch die körperliche Abwehr nach, die Anfälligkeit für Infekte steigt. Die beste Möglichkeit, sich davor zu schützen, ist es, das Immunsystem schon vor dem Urlaub zu stärken: etwa durch regelmäßige Sporteinheiten, eine ausgewogene Ernährung und gezielte Entspannungspausen oder auch durch die vorbeugende Einnahme immunstärkender Präparate aus der Apotheke.





Anthroposophische und naturheilkundliche Basisapotheke für zu Hause und unterwegs



Erkältung

Infludoron
(Weleda)

Anthroposophisches Mittel, das in allen Phasen eines grippalen Infekts hilft

Erkältung

Metavirulent
(Meta Fackler)

Kombinationsmittel mit sieben Wirkstoffen, die gezielt auf die typischen Symptome einer Erkältung ausgerichtet sind, und der Influenzinum-Nosode zur Stärkung der Abwehrkraft

Erkältung und Blasenentzündung

Angocin Anti-Infekt N
(Rhepa)

Präparat mit Senfölen aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel, die bei unkomplizierten Atemwegs- und Harnwegsinfekten helfen

Blasenentzündung

Nieren-Blasen-Tee
(Salus)

Entwässernder und ausscheidungsfördernder Tee mit Birkenblättern, Goldrutenkraut, Schachtelhalmkraut und Hauhechelwurzel

Ohrenschmerzen

Otovowen
(Weber & Weber)

Homöopathisches Komplexmittel zum Einnehmen bei Mittelohrentzündung

Magen-Darm

Gentiana Magen Globuli velati
(Wala)

Anthroposophisches Kombinationsmittel, das die Verdauung fördert, Magen und Darm entspannt und bei Reiseübelkeit hilft

Kreislauf

Korodin Herz-Kreislauf-Tropfen
(Robugen)

Pflanzliches Arzneimittel mit Extrakt aus Kampfer und Weißdornfrüchten für Herz und Kreislauf

Haut

Combudoron Gel
(Weleda)

Hilft bei Insektenstichen, Sonnenbrand und leichten Verbrennungen

Herpes

Lysi-Herp
(Orthim)

Trinkampullen mit hochdosiertem L-Lysin, den Vitaminen B2, B6, B12, D3 und C sowie Zink und Selen

Verletzung

Arnika Wundttuch
(Wala)

Einzel abgepackte Feuchttücher zur Auflage auf stumpfe Verletzungen

Augen

Euphrasia Augentropfen
(Wala oder Weleda)

Tropfen in praktischen Einzeldosen zur Anwendung bei geröteten, gereizten und tränenden Augen sowie allergischen Bindehautentzündungen





Belladonna (Tollkirsche) in homöopathischer Potenz D12 ist das Mittel der Wahl, falls der Sonnenstich mit pulsierenden Adern und hämmernden Kopfschmerzen einhergeht.

Temperaturen einzustellen. Das Bio-mineral aktiviert und reguliert die Schweißsekretion, die bei einer Wärmebelastung vor Überhitzung schützt. Ein wichtiges Zeichen für einen hohen Bedarf an der Nr. 8 ist ein fehlendes Durstgefühl und/oder Hunger auf Salziges. Dosierung: In einer akuten Situation lösen Sie fünf Tabletten in einem Glas Wasser auf und trinken es ganz langsam. Nach Bedarf wiederholen.

»→ **Homöopathie:** Je nachdem, wie sich ein Sonnenstich äußert, kommen unterschiedliche Arzneien in Betracht: *Aconitum D12* passt, wenn ein Sonnenstich heftig und mit einem Schlag beginnt und wenn er mit großer Unruhe sowie Angst einhergeht. Typisch sind zudem ein rotes Gesicht, das beim Aufrichten blass wird, und eine trockene Haut.

Veratrum album D12 ist nötig, wenn ein Sonnenstich von Übelkeit, Erbrechen und kaltem Schweiß auf der Stirn begleitet wird, während die Nasenspitze eiskalt ist. Unruhe macht es unmöglich, still zu sitzen oder zu liegen, zugleich leidet der Betroffene unter großer Schwäche, die zum Kollaps führen kann.

Belladonna D12 ist das Mittel der Wahl, wenn man nach dem Sonnenbad plötzlich einen roten, heißen Kopf

mit pulsierenden Adern und hämmernde Kopfschmerzen bekommt, die sich bei leichten Erschütterungen verschlimmern. Die Pupillen sind weit und die Augen glasig.

Gelsemium D12 ist bei einem Sonnenstich hilfreich, der mit Schwäche, zitteriger Benommenheit und Kopfschmerzen am Nacken einhergeht. Dosierung: Fünf Globuli, bei Bedarf frühestens nach 15 Minuten wiederholen. Bis zu viermal am Tag.

Kreislaufprobleme

Oft will der Kreislauf bei warmer und schwüler Luft nicht recht in Schwung kommen. Der Grund: Um mehr Wärme nach außen abzugeben, weitet der Körper die Blutgefäße unter der Haut. Der Blutdruck sinkt, mitunter stark. Wird dadurch das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, können Schwindel- oder Schwächegefühle, Kopfschmerzen, Augenflimmern und Übelkeit, im schlimmsten Fall sogar Ohnmacht die Folge sein. Viel trinken und die Beine hochlegen kann dann helfen, ebenso Wechselduschen und kalte Fußbäder.

»→ **Schüßler-Salze:** Bei Blutdruckwerten unter 105 zu 60 mmHg kann die Nr. 3 *Ferrum phosphoricum D12* (sechsmal täglich zwei Tabletten) die Eigenregulation des Körpers unterstützen.

»→ **Homöopathie:** Bei akuten Kreislaufbeschwerden oder akuter Kreislaufschwäche wird *Veratrum album D6* mehrmals in sehr kurzen Abständen – durchaus alle paar Minuten – so lange eingenommen, bis sich der Betroffene wieder stabil fühlt.

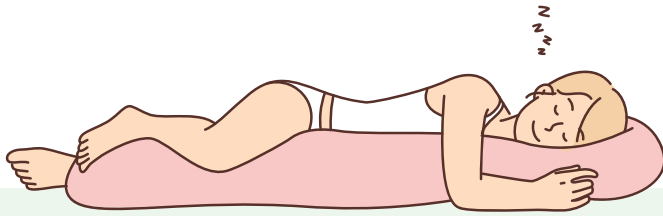


Sinkt ein ohnehin niedriger Blutdruck in der Sommerwärme weiter ab, passt *Haplopappus D6*. Es wird längerfristig, aber nicht dauernd eingenommen. Bewährt hat sich das folgende Behandlungsschema: Drei Wochen lang dreimal täglich fünf Globuli *Haplopappus D6*, dann eine mehrtägige Pause, nach der das Mittel erneut drei Wochen lang eingenommen wird.

Sonnenbrand

Streicht ein kühler Wind angenehm über die Haut, merkt man oft gar nicht, wie stark die Sommersonne vom Himmel brennt und wie intensiv die UV-Strahlung ist. Dann droht ein Sonnenbrand – die Folgen reichen von schmerzhafter Rötung der Haut bis zu klopfenden Kopfschmerzen, Schwindel und Unwohlsein.

In leichteren Fällen können dann Schüßler-Salze und homöopathische Arzneien den Körper dabei unterstützen, die damit einhergehende Entzündung rasch zu überwinden. Gehen Sie aber unbedingt zum Arzt, wenn sich zusätzlich Fieber, Benommenheit und ein Krankheitsgefühl einstellen. Die Grenzen der Selbstbehandlung sind dann erreicht. Zudem wichtig: Meiden Sie die Sonne und halten Sie sich für einige Tage im Schatten oder im Inneren von Gebäuden auf. »



GUT SCHLAFEN TROTZ SOMMERHITZE

Bei Temperaturen über 30 °C fällt es vielen Menschen schwer, in den Schlaf zu finden. Hier einige hilfreiche Tipps für erholsamen Schlaf im Hochsommer:

- **Richtig duschen:** Wer vor dem Schlafengehen lauwarm duscht und sich danach nicht ganz abtrocknet, profitiert von der Verdunstungskälte des Wassers. Eiskalte Wassergüsse bringen nichts. Sie regen den Kreislauf an, und der Körper produziert noch mehr Wärme.
- **Richtig lüften:** Achten Sie darauf, nachts nicht in der Zugluft zu liegen: Im ständigen Wind – auch von einem Ventilator – steigt die Gefahr, sich eine Erkältung zuzuziehen, einen steifen Nacken zu bekommen oder rheumatische Beschwerden zu entwickeln. Lüften Sie am besten abends kurz vor dem Schlafengehen oder in den frühen Morgenstunden.
- **Richtig zudecken:** Leichte, atmungsaktive Sommerdecken aus Wildseide, Schurwolle oder Baumwolle besitzen ausgezeichnete klima- und temperatúrausgleichende Eigenschaften. Schlafen Sie auch in sehr heißen Nächten nicht nackt oder decken Sie sich zumindest mit einem Leintuch zu. Selbst bei hohen Außentemperaturen kann der Körper auskühlen.
- **Richtig trinken:** Ein Kräutertee mit Melisse, Baldrian, Hopfen oder Lavendel hilft beim Einschlafen. Zimmerwarmes Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft löscht den Durst, wenn Sie nachts aufwachen.

➔ **Schüßler-Salze:** Lösen Sie eine Tablette Nr. 8 *Natrium chloratum D6* in etwas Wasser auf und tragen Sie den entstehenden Brei auf die geröteten Hautpartien auf. Bei Schmerzen wird zusätzlich eine Tablette Nr. 3 *Ferrum phosphoricum D12* hinzugefügt.

➔ **Homöopathie:** Ist bei einem Sonnenbrand ersten Grades die Haut gerötet, helfen die homöopathischen Mittel *Bryonia*, *Pulsatilla* oder *Belladonna*. *Bryonia D12* passt, wenn bei einem Sonnenbrand mit starkem Be-

rührungsschmerz die Stimmung gereizt und der Betroffene ruhebedürftig ist. *Pulsatilla D12* wird gewählt, wenn der vom Sonnenbrand Geplagte weinerlich ist, sich beklagt und Trost sucht. Typisch ist, dass er keinen Durst hat und bei Bewegung und im Freien eine Besserung eintritt.

Belladonna D6 wiederum ist richtig, wenn die Haut knallrot, heiß und trocken ist, sie pulsierend schmerzt und empfindlich auf jede Berührung zum Beispiel durch Kleidung reagiert. Damit verschwinden die brennenden

Schmerzen an der Haut rasch, und die Rötung klingt allmählich ab.

Das homöopathische Verbrennungsmittel *Cantharis D6* kommt zum Einsatz, wenn sich bei einem weiter fortgeschrittenen Sonnenbrand Brandbläschen auf der Haut bilden. Das jeweilige Mittel sollte bei auftretenden Beschwerden so früh wie möglich eingenommen werden. Dosierung: Am ersten Tag etwa jede Stunde fünf Globuli, am Folgetag alle zwei Stunden, ab dem dritten Tag – falls überhaupt noch notwendig – morgens, mittags und abends je fünf Globuli.

Sonnenallergie

Manche Menschen reagieren auf eine intensive Sonnenbestrahlung mit juckenden Pünktchen, Pusteln oder Rötungen. Sie entstehen durch ein Zusammenwirken von UV-Strahlung mit den Bestandteilen fetthaltiger Sonnenschutzmittel oder auch mit körpereigenem Talg.

➔ **Schüßler-Salze:** Nr. 10 *Natrium sulfuricum D6* stärkt die Entgiftungsorgane Leber und Darm und unterstützt die Ausscheidung alles Überflüssigen. Das Biomineral kann akut von den Beschwerden entlasten und sollte generell über einen längeren Zeitraum von sechs Wochen angewendet werden. Dosierung: vorbeugend fünf bis sieben Tabletten am Tag, akut alle fünf bis 15 Minuten eine Tablette, bis die Beschwerden abklingen.

Auch ohne Allergie sind die Sonnenhitze und Trockenheit im Sommer für empfindliche Haut eine große Belastung. Reagiert sie mit Trockenheit, Juckreiz, Pickeln oder Entzündlichkeit darauf, tragen Sie morgens die



Salbe Nr. 11 *Silicea* und abends die Salbe Nr. 1 *Calcium fluoratum* auf. Beide Salben sind für Hautpflege, Hautregeneration und als Schutzschild für die Haut bestens geeignet. Innerlich lassen Sie dreimal jeweils zwei Tabletten der Nr. 6 *Kalium sulfuricum D6* sowie der Nr. 8 *Natrium chloratum D6* im Mund zergehen.

»→ **Homöopathie:** Entwickeln sich durch Hitze, Sonnenbestrahlung oder auch (Reise-)Stress mit einer wässrigen Flüssigkeit gefüllte Bläschen, eine Sonnenallergie oder ein Lippenherpes, kann *Natrium chloratum D12*, zweimal täglich fünf Globuli, helfen.

Schwere Beine

In der Hitze verliert der Körper viel Flüssigkeit. Dadurch sind der Blut- und der Lymphfluss verlangsamt, so dass vor allem in den Knöcheln und Waden Stauungen und Schwellungen, sogenannte Ödeme, entstehen können. Die Beine fühlen sich dick, schwer und müde an.

»→ **Schüßler-Salze:** Nr. 8 *Natrium chloratum D6* kann bei einer Neigung zu Ödembildung die Beschwerden lindern. Die Nr. 10 *Natrium sulfuricum D6* regt die Ausscheidung der in den geschwollenen Beinen abgelagerten Flüssigkeit an. Lösen Sie jeweils zehn Tabletten in einem Glas mit heißem Wasser auf, und trinken Sie die Lösung schluckweise über den Tag verteilt. Bei extremen Beschwerden ist die tägliche Anwendung jeweils am Vormittag und am Nachmittag notwendig. Zusätzlich können Sie die Salbe Nr. 10 morgens und abends sanft in die Unterschenkel einmassieren.

»→ **Homöopathie:** Schwellen Beine durch langes Stehen an heißen Tagen an, kann eine Venenkur helfen. Dazu lassen Sie drei Wochen lang dreimal täglich fünf Globuli des Venen- und Lymphmittel *Sabdariffa D6* etwa zehn Minuten vor oder nach dem Essen im Munde zergehen. Es bewirkt, dass sich die Venenbeschwerden nicht verstärken. Nach der dreiwöchigen Einnahme wechseln Sie zum mineralischen Mittel *Calcium fluoratum D12* (drei Wochen lang zweimal täglich fünf Globuli). Dieses kräftigt die Venenstruktur. Eine solche homöopathische Venenkur sollte wenigstens zweimal nacheinander durchgeführt werden. Innerhalb eines Jahres sind mehrmals Wiederholungen möglich.


Trockene Augen bei Wind

Viele Menschen kennen das: Sobald der Wind weht, beispielsweise am

Meer, fangen ihre Augen an zu tränen, während sie oftmals gleichzeitig an trockenen Augen leiden.

»→ **Schüßler-Salze:** Laut Dr. Schüßler deutet das Gleichzeitige von zu viel und zu wenig Flüssigkeit auf einen Mangel am Salz Nr. 8 *Natrium chloratum D6* hin. Dann nehmen Sie über den Tag verteilt drei- bis viermal zwei Tabletten der Nr. 8 ein und lassen sie im Mund zergehen. Zusätzlich können Sie zweimal täglich die Salbe Nr. 8 dünn auf die geschlossenen Augenlider auftragen.

»→ **Homöopathie:** Entzünden sich die Augen, weil sie etwa Zugluft abbekommen haben oder zu lange dem Wind ausgesetzt waren, passt *Aconitum napellus D6*, drei- bis fünfmal täglich fünf Globuli.

/Georgia van Uffelen 

Hausmittel: Zwiebel und Zitrone



Mit Zwiebel und Zitrone haben Sie zwei Hausmittel zur Hand, die bei vielen leichteren Beschwerden helfen. Gehen Sie aber unbedingt zum Arzt, wenn keine Besserung eintritt oder die Symptome schlimmer werden.

➤ **Zitrone** lindert als kühle Auflage Halsschmerzen, eine Komresse mit Zitronenscheiben an den Fußsohlen hilft bei einer Erkältung. Mückenstiche heilen schneller ab, wenn Sie sie mit Zitronensaft einreiben, und bei Kopfschmerzen schwören viele auf Kaffee mit einem Schuss Zitronensaft.

➤ **Zwiebel** als Auflage auf einem Wespenstich nimmt rasch den brennenden Schmerz. Eine Nebenhöhlenentzündung bessert sich mit warmen Zwiebelsocken, eine Bronchitis mit einem warmen Zwiebel-Brustwickel. Bei Ohrenschmerzen hat sich ein Zwiebelsäckchen auf dem Ohr bewährt.





DAS WASSER DER KRAFTORTE

Jede Quelle ist einzigartig

Mal tröpfelt Wasser mitten im Wald aus dem Boden und vereint sich mit anderen Rinnsalen zu einem kleinen Bach, mal sprudelt eine Quelle kraftvoll aus der Erde oder zeigt sich als malerischer See. Viele Quellen entspringen an ganz besonderen Kraftorten – und das zeigt sich auch in der besonderen Qualität ihres frischen und reinen Wassers. Eine Spurensuche.

TEXT **GEORGIA VAN UFFELEN** FACHLICHE BERATUNG **GUNTRAM STOEHR**

Früher war es für die meisten Menschen selbstverständlich, frisches Wasser direkt aus einer Quelle zu trinken. Heutzutage, wo das Trinkwasser aus dem Wasserhahn fließt oder in Flaschen abgefüllt verkauft wird, kommt man oft nur in diesen Genuss, wenn man auf einer Wanderung eine Quelle passiert. Trinkt man daraus, spürt man es – dieses glasklare Wasser ist etwas ganz Besonderes. „Quellen sind eine Verbindung zwischen Untergrund und Erdoberfläche, und sie vollbringen wahre Wunder: Wie ein Jungbrunnen schenken sie Lebenskraft, prägen einzigartige Naturkraftorte und versorgen uns mit Wasser verschiedenster Qualität“, davon ist Guntram Stoehr überzeugt. Als Experte für Geomantie (siehe Kasten Seite 59) hat sich der Architekt auf Spurensuche begeben, um herauszufinden, was verschiedene Quellen und ihr Wasser so besonders macht.

Quellwasser: ein Geschenk der Natur

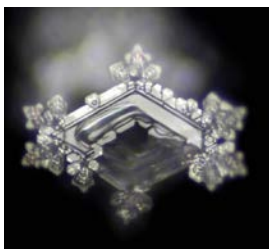
Das Wort Quelle bezeichnet zunächst einmal nichts anderes als einen natürlichen Grundwasseraustritt an der Erdoberfläche. Das Wasser, das hier entspringt, hat einen langen Weg hinter sich: In einem sich ständig wie-

derholenden Kreislauf reist es in Flüssen Richtung Meer, verdunstet aus Gewässern, fällt als Regen zurück auf die Erde und versickert im Erdreich, bis es irgendwann in einem unterirdischen Reservoir gefangen ist. Wird es durch den Druck des nachdrängenden Wassers durch das Gestein nach oben gepresst, tritt es als artesische Quelle wieder an die Oberfläche.

Das Wasser kann aber auch durch sein Eigengewicht als Grundwasser abwärts fließen. Mal sammelt sich das Wasser einer Quelle über einer muldenartigen wasserundurchlässigen Schicht und bildet einen See oder ist der Startpunkt eines Bächleins, mal stürzt es als Fallquelle einen steilen Hang hinunter. Mitunter bildet es im weichen Karstgestein aber auch ganze wassergefüllte Höhlenkomplexe oder schießt mit viel Druck fontänenartig in die Luft. Quellwasser ist in Europa mit sechs bis zehn Grad meist angenehm kühl, es gibt aber auch Eisquellen, bei denen die Wassertemperatur nur knapp über dem Gefrierpunkt liegt – oder bis zu 80 °C heiße Thermalquellen. Doch nicht nur bei den äußeren Erscheinungsformen der Quellen und dem daraus entspringenden Wassers gibt es Unterschiede, sondern >>



Das Schwarzbachloch liegt in Bayern in der Region von Ramsau bei Berchtesgaden. Sein Quellwasser entspringt an einem Steilhang und stürzt aus einer Quelhöhle in die Tiefe. Die Schüttung des Quellwassers schwankt jahreszeitlich zwischen 30 und 17 000 Litern pro Sekunde. Im Sommer und während der Schneeschmelze ist sie am stärksten, im Winter bei Minustemperaturen am schwächsten.



Die Quelle **Queen's Well** in Schottland wurde zum Gedenken an den Besuch der Königin Viktoria benannt und mit Spitzbögen in Form einer Königskrone überbaut. Das Bild des Wasserkristalls zeigt einen dreischenkligen Kristall, der an die Überbauung der Quelle erinnert.

auch bei seinen „inneren Werten“. Denn die lange Passage durch die Gesteinsschichten hinterlässt Spuren. Auf diesem Weg wird das Wasser nicht nur gefiltert und mehr oder weniger mit Mineralien angereichert. Es bildet sich auch eine individuelle energetische Qualität – davon ist der Geomant Stoehr überzeugt. „Als ich im Lauf der Jahre immer mehr Quellen besuchte, fielen mir mehr und mehr Unterschiede in Bezug auf ihre Ortsqualität auf. An einigen fühlte ich mich körperlich belebt, andere wirkten sich eher auf die emotionale Stimmung aus, wieder andere begünstigten mentale Klarheit und Entspannung“, schreibt er in seinem Buch „Kraftort Quelle“ (Nymphenburger Verlag). „Hat sich an einer Quelle ein bedeutender Kraftort gebildet, wird nach meinen Beobachtungen die energetische Qualität ihres Wassers maßgeblich von ihm geprägt.“

Wasser speichert Informationen

Die Theorie, dass Wasser ein Gedächtnis hat und Informationen aufnehmen, speichern und weitergeben kann, ist nicht neu. So hat der japanische Wissenschaftler

Dr. Masaru Emoto bereits in den Neunzigerjahren in Experimenten mit gefrorenem Wasser und Kristallbildern nachgewiesen, dass Wasser nicht nur auf Informationen, sondern auch auf Gefühle reagiert und deren heilende oder zerstörende Schwingungen annehmen kann. Wenige Jahre später forschte Professor Dr.-Ing. Bernd Kröplin am Institut für Statik und Dynamik der Luft- und Raumfahrtkonstruktionen (ISD) der Universität Stuttgart ebenfalls zum Thema Informationsübertragung im Wasser.

Prof. Kröplin und sein Team haben mit dem Dunkelfeldmikroskop ungezählte Fotos von Wassertropfen angefertigt und dabei große Unterschiede festgestellt. „Quellwasser trägt nach unserer Hypothese die Informationen seiner Quelle und seines Quellbodens in sich, speichert und bildet diese auch ab“, schreibt Prof. Kröplin in seinem Buch „Die Geheimnisse des Wassers“ (AT Verlag).

Auch Guntram Stoehr hat Wasser aus unterschiedlichen Quellen entnommen und als Eiskristalle fotografieren lassen. Dabei zeigten sich ebenfalls große Variationen in der Struktur der Wasserkristalle von gefrorenem Quellwasser. „Quellwasser von starken Kraftorten bildet auffallend oft besonders harmonische Formen und häufig einzigartige symmetrische Sterne“, so schildert Stoehr seine Beobachtung. Er geht sogar noch einen Schritt weiter und sagt: „Einige Kristalle bilden auch Formen, die bildlich und verblüffend genau an die ört-



Was ist Geomantie?

Geomantie ist die Lehre von den feinstofflichen Erdkräften. Die ganzheitliche Erfahrungswissenschaft betrachtet und analysiert deren energetische Wirkungen auf den Menschen und versucht, die subtile energetische, geistige und emotionale Ebene eines Ortes zu erfassen. Geomantie ist die europäische Ausprägung dieser Grundidee, kulturell anders geprägte Formen sind das chinesische Feng Shui und Vastu, die indische Wissenschaft der Baukunst.

lichen Gegebenheiten der Quelle erinnern, an die Landschaftsform des Orts oder an die von Menschenhand gebaute Quellfassung.“

Orte der Kraft

Viele Menschen fühlen sich zu Quellen hingezogen und empfinden ihre Atmosphäre als besonders angenehm, andere schätzen vor allem das hier entspringende reine Wasser und füllen es in mitgebrachte Behältnisse ab. Kurorte befinden sich oft in der Nähe von Quellen, weshalb sie Trink- oder Badekuren anbieten können. Einige Quellorte wie der türkisfarbene Blautopf bei Blaubeuren sind beeindruckende Naturwunder und beliebte Ausflugsziele. Stoehr hat einen weiteren Grund für die Faszination und die Wirkung von Quellen ausgemacht: „Bei den Quellen überschneidet sich das Lebenskraftfeld des Landschaftselements Wasser mit dem Kraftfeld der Umgebung, und beide summieren sich zu einem bedeutenden Kraftort“, lautet seine Erklärung für die feinstoffliche Energie, die viele Quellen auszeichnet.

Vermutlich deshalb ist es kein Zufall, dass bereits die alten Griechen und Römer Quellen als Geschenke der Götter betrachteten, die in ihrer Mythologie von meist weiblichen Naturgottheiten bewacht wurden. Diesen Nymphen zu Ehren überbaute man in der Antike Quellen und Brunnen an besonders kraftvollen Orten mit Heiligtümern, den sogenannten Nymphäen. Im Christentum wurden besondere Quellen dann mit den Namen von Heiligen verbunden. „An einigen Quellen wurde eine Kapelle errichtet, an anderen Bassins zum Baden in heiligem Quellwasser angelegt“, so Stoehr. „Und schon im Mittelalter pilgerten Menschen dorthin, um Heilung, Glück und Segen zu finden.“ Das heutzutage bekannteste Quellheiligtum Europas ist sicherlich >>

In der Antike wurden Quellen als Geschenke der Götter betrachtet. Die Mythologie ordnete ihnen weibliche Naturgottheiten, die Nymphen, zu. An besonders kraftvollen Orten wurden ihnen zu Ehren Heiligtümer errichtet, die Nymphäen.

Ein Wasser, so lebendig wie der Schwarzwald.

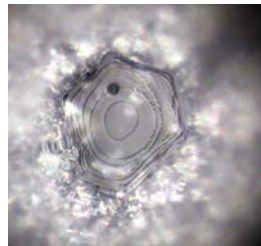


- Freier Quellaustritt, lebendiges Wasser aus dem jahrhundertealten Stollen
- Sehr leicht mineralisiert
- Weich und quellfrisch im Geschmack
- Unbehandelt wertvoll
- Für Babynahrung geeignet
- Natrium- und kochsalzarm
- Exklusiv in Glas-Mehrwegflaschen erhältlich





Die Auslaufquelle **Schetzelbuer** entspringt im Luxemburger Grünewald. In ihrem Kristallbild spiegelt sich die runde Quelleinfassung mit ineinanderliegenden Kreisen wieder. Ein schwarzer Punkt markiert genau die Stelle, an der im Bereich des Zuflusses ein runder Stein im Becken liegt.



der südfranzösische Wallfahrtsort Lourdes. Hier ist eine Marienerscheinung überliefert, die sich Mitte des 19. Jahrhunderts an der Quellgrotte ereignet haben soll. Jedes Jahr zieht es auch heute noch Millionen Gläubige hierher. Sie trinken das Wasser oder baden in der Quelle und suchen so Heilung für Körper und Seele.


Natürliches Mineral- und Quellwasser in Flaschen

Auch wer keine Möglichkeit hat, Wasser selbst an einer Quelle vor Ort abzufüllen, kann in den Genuss von Quellwasser kommen. Quellwasser und natürliches Mineralwasser aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen gibt es auch flaschen-

Wie unterscheiden sich Mineralwasser & Quellwasser?

- **Natürliches Mineralwasser** stammt aus tiefen unterirdischen, vor Verunreinigung geschützten Wasservorkommen und muss amtlich anerkannt sein. Jedes Wasser hat einen typischen Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen oder mitunter auch Kohlensäure. Diese Zusammensetzung darf nicht verändert werden und ist auf dem Etikett vermerkt.
- **Quellwasser** stammt ebenfalls aus unterirdischen Quellen, die aber nicht amtlich anerkannt sein müssen. Die Menge an Mineralstoffen muss nicht gleichbleibend sein. Quellwasser enthält keine chemischen Zusätze, ist nicht künstlich hergestellt und oft sehr rein. Die Reinheitsanforderungen sind weniger hoch als bei Mineralwasser, das Wasser muss aber den Trinkwasserkriterien entsprechen.

weise zu kaufen. In Deutschland haben heute rund 200 Mineralbrunnenbetriebe mehr als 500 natürliche Mineralwässer und Quellwässer im Angebot. Nicht wenige werden an uralten Kraftplätzen abgefüllt, wie beispielsweise die Wässer aus den St. Leonhards-Quellen in den Ruhpoldinger Bergen oder das Hornberger Lebensquell aus dem Schwarzwald, dessen Quellstollen schon zur Römerzeit mit großem Aufwand von Hand in den Berg geschlagen worden war.

Im Gegensatz zum Trinkwasser, das aus Oberflächenwasser oder nicht allzu tief liegendem Grundwasser gewonnen wird, stammen Quell- und Mineralwässer aus Tiefenwasser, das durch undurchlässige Gesteins- oder Tonschichten vom Grundwasser getrennt ist. Mitunter gelangt es durch natürlichen Druck von allein an die Oberfläche, meist wird das Wasser aber durch gebohrte Brunnen und mit Hilfe von Pumpen nach oben gefördert und direkt vor Ort in die Flaschen abgefüllt. Die verschiedenen Wassersorten unterscheiden sich teilweise deutlich im Geschmack – schließlich haben auch hier die physikalischen und energetischen Eigenschaften der jeweiligen Quelle ihre Spuren hinterlassen. Probieren lohnt sich also! 

Ihr Wissensmagazin für ein natürlich gesundes Leben

Inspiration und Lesefreude – alle 2 Monate neu



Abo Print

35,40 € p.a.

Abo Print + Digital

39,60 € p.a.

Ihr Abo zum Selberlesen und Verschenken

Bestellen Sie in unserem Shop: www.natuerlich.io
per E-Mail: abo@ngum.de oder
per Telefon: **0711/725 22 64**

Zum Shop





Der Sommer kann kommen!

»→ *Heiße Tage können so herrlich sein. Mit unseren praktischen Tipps für die Sommerzeit bleiben Sie auch bei großer Hitze immer schön cool.*



Ayurveda – Küche bei Hitze

Wenn es draußen so richtig heiß wird, ist im Ayurveda Pitta-Zeit. Pitta ist eins der drei Doshas, die laut der indischen Gesundheitslehre die individuelle Konstitution eines jeden Menschen bestimmen und im Verlauf der Jahreszeiten leicht variieren. Das Pitta steht dabei für Feuer, Hitze und Gereiztheit und steigt im Hochsommer an. Alle Menschen, bei denen das Pitta-Dosha sowieso schon überwiegt, sollten deshalb bevorzugt Lebensmittel essen, die diese hitzige Lebensenergie reduzieren und kühlend wirken. Dazu gehören vor allem Lebensmittel der drei Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb (siehe Kasten rechts). Sie bringen das Pitta wieder ins Gleichgewicht. Ayurvedische Sommerrezepte werden daher vorwiegend aus diesen Zutaten zubereitet, am besten mild gedünstet, gebacken oder roh.

Kühlende Lebensmittel

Um das Pitta in Schach zu halten, rät die Ayurveda-Lehre, bei Hitze hauptsächlich zu folgenden Lebensmitteln zu greifen:

- **Süßes, reifes Obst** ist an heißen Tagen ideal, zum Beispiel ein Obstsalat aus Kirschen, Birnen, Pfirsichen, Mango, Datteln und Bananen. Auch süße Gemüse wie Karotten und Süßkartoffeln sind optimal geeignet. Süßes beruhigt hitzige Gemüter, sollte aber natürlich nicht im Übermaß gegessen werden. Probieren Sie zum Beispiel einen grünen Blattsalat, der mit süßen Fruchtstückchen kombiniert wird, oder ein Reismilch-Porridge mit Früchten.
- **Bittere Lebensmittel** verhelfen zu neuer Energie und Leichtigkeit, dazu zählen unter anderem Rucola, Chicoree, Artischocken, grüne Paprika und Löwenzahn.
- **Herbe Speisen** wiederum haben eine zusammenziehende Wirkung, zum Beispiel Brokkoli, grüne Bohnen und grünes Blattgemüse wie Spinat sowie Hülsenfrüchte. Zum Beispiel eine Gemüsebowl mit Brokkoli, Blumenkohl und Reismudeln.





JETZT IST LASSI-ZEIT

Lassi, das südostasiatische Joghurtgetränk, ist gerade in der Sommerzeit wunderbar erfrischend. In der Kokos-Variante kommt zusätzlich noch ein Hauch Exotik ins Glas. Für ein Kokos-Lassi vermischen Sie anderthalb Tassen frischen Joghurt (oder veganen Joghurt) mit drei Tassen zimmerwarmem Wasser und drei Esslöffeln Kokosnusscreme. Geben Sie einen Teelöffel Vanillezucker, zwei Prisen Kardamom und eine Prise Zimt dazu und nach Geschmack einen Teelöffel Sharkara, ayurvedischen Rohrzucker. Verrühren Sie alles gut und schlagen Sie das Lassi mit dem Schneebesen schaumig auf. Dann kaltstellen und gekühlt genießen.



„Radi“-Genuss, nicht nur in Bayern

Ein Sommer im bayerischen Biergarten, da darf der „Radi“ (Rettich) zur Brotzeit nicht fehlen, am liebsten zu Brezn und Obazdn. Richtig kunstvoll sieht die Radi-Brotzeit aus, wenn der Rettich fein eingeschnitten und spiralförmig gedreht aufgetischt wird. Rettich ist roh am schärfsten, aber auch am gesündesten, da so die Senföle erhalten bleiben und nicht wie beim Kochen verloren gehen. Sie regen die Verdauung und den Stoffwechsel an und wirken zudem schleimlösend und antibiotisch.

Der lange weiße Rettich ist am bekanntesten, aber es gibt ihn auch in anderen Sorten, Formen und Farben, von ovalrund bis länglich und von weiß über rot und lila bis schwarz. Rettich ist kalorienarm und enthält wertvolles Kalium und viel Vitamin C. Achten Sie beim Einkauf auf Qualität: Am frischesten sind Wurzeln mit glatter Schale, festem Fleisch und grünen, saftigen Blättern. Rettich hält sich im Kühlschrank ohne Laub und in ein feuchtes Tuch eingeschlagen bis zu einer Woche.

Mocktails für Hitzetage

Cocktails ohne Alkohol sind eine spritzige Köstlichkeit. Diese „Mocktails“ genannten Drinks sind alkoholischen Klassikern nachgeahmt, deshalb das englische Wort *mock*. Als Basis passt kohlen säurehaltiges Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee. „Infused Water“, also mit Früchten, Gemüse oder Kräutern aromatisiertes stilles Wasser, eignet sich ebenfalls, beigemischt wird eine fruchtige Komponente wie Obstsaft oder Fruchtpüree. Das Ganze wird nach Gusto mit Honig oder Sirup gesüßt. Ingwer oder Chili und frische Kräuter wie Minze, Rosmarin und Thymian geben einem Mocktail ein raffiniertes Aroma.

Für einen erfrischenden **Melonendrink** wird das Fruchtfleisch einer Wassermelone püriert, durch ein Sieb gepresst, mit Orangensaft und einem Schuss Limettensaft verrührt und mit Eiswürfeln aufgefüllt.

Sehr lecker ist auch ein spritziger **Rhabarber-Mocktail mit Ingwer**. Rhabarberstangen mit etwas Zucker, Wasser und fein gehacktem Ingwer weich garen, dann eine halbe Stunde stehen lassen und durch ein feines Sieb drücken. Der Rhabarbersaft wird mit Mineralwasser aufgefüllt und eisgekühlt mit Zitronenscheiben serviert.



»→ Eiscreme & Co.: Achtung vor „Shrinkflation“

Eiscreme ist im Sommer für viele ein Muss. Doch nicht selten erlebt man nach dem Kauf im Supermarkt eine Überraschung: In der gewohnten Packung ist plötzlich weniger Inhalt. Die Portion ist kleiner, dabei ist der Preis gleichgeblieben oder sogar gestiegen. Diesen kleinen Schwindel nennt man „Shrinkflation“. Der Begriff setzt sich aus dem englischen Wort „shrink“ für schrumpfen und „inflation“ zusammen. Er beschreibt, dass die Füllmenge schrumpft, bei gleichem oder sogar höherem Preis. Um Preiserhöhungen zu verschleiern, verweisen Hersteller gern auf „bessere Qualität“ oder eine „neue Rezeptur“, wohingegen die Verpackungen minimal verändert werden. Dies geschieht bei Eiscreme und vielen anderen verpackten Produkten. Konsumenten sollten deshalb beim Kauf verpackter Lebensmittel bei den Mengenangaben genau hinschauen.



Aromatisch und lebenslustig

Bunte Levante-Küche

Mit extravaganten Köstlichkeiten kam sie zu uns und wird heute in moderner Vielfalt gefeiert: Das Schöne an der Küche des Nahen Ostens ist, dass man die bunten Speisen ohne feste Abfolge gleichzeitig und in lockerem Beisammensein genießen kann.

TEXT **MONIKA HOPFENSITZ**
FACHLICHE BERATUNG **RAFIK HALABI**

Der ganze Raum duftet nach aromatischen Gewürzen aus 1001 Nacht, und der Tisch ist gefüllt mit Tellerchen und Schälchen voller Köstlichkeiten, von denen sich die Gäste rundherum bedienen dürfen. Sie nehmen sich einfach, worauf sie gerade Lust haben. In der sogenannten Levante-Küche gibt es keine feste Menüabfolge, alles hat seine Liebhaber, ob vegetarisch, mit Fleisch oder vegan. Die bekanntesten Gerichte dieser abwechslungsreichen Küche sind Falafel und Hummus, inzwischen gesellt sich eine schier unendliche Vielzahl bunter Speisen dazu. Viele davon sind mit Geflüchteten aus dem Nahen Osten zu uns gekommen. Die Menschen haben ihre traditionellen Rezepte mitgebracht, um sich damit ein Stück Heimat in der Fremde zu erhalten. Und uns im eher nüchternen Norden damit neue sinnliche Genüsse und Anregungen geschenkt.



Sumach ist ein Gewürz, das aus den Früchten des Färberbaums gewonnen wird.

Raffinierte Aromen

„Levante“ kommt vom lateinischen Wort *levare*, sich erheben. Damit ist die Sonne gemeint, die im Osten aufgeht. Geografisch umfasst werden damit die Gebiete am östlichen Mittelmeer, dazu zählen beispielsweise der Libanon, Syrien, Palästina, Israel, Jordanien und Teile der Türkei. Unterschiedlichste Volksgruppen mit ihren Traditionen, Ess- und Lebensgewohnheiten trafen in dieser Region aufeinander und legten den Grundstein zu einer lebendigen Melange aus orientalischen und mediterranen Gerichten. Diese Spezialitäten vereinigen sich in der Levante-Küche. Bereits in den Neunzigerjahren wurde beispielsweise die traditionelle israelische Küche mit arabischen Gewürzen und Rezepten kombiniert. Inzwischen ist die Levante-Küche eine kulinarische Fusions-Küche, die sich in ganz Europa immer mehr etabliert >>





Za'atar heißt eine Gewürzmischung, die aus Sesam, Sumach und Thymian hergestellt wird.

und neue Food-Trends gesetzt hat. Klassische Rezepte wie Falafel, Shawarma oder Hummus kennen die meisten von uns. Diese Gerichte wurden in den letzten Jahren ständig weiterentwickelt und um eine Vielzahl raffinierter und neuer Varianten bereichert. Von Kürbishummus über pikantes Sumach-Huhn bis zum Trendgericht Shakshuka, einem würzigen Eier-Tomaten-Gericht – der Fantasie experimentierfreudiger Köche sind keine Grenzen gesetzt. Aber auch die ursprünglichen Traditionsgerichte, die sich sowieso von Region zu Region und von Familie zu Familie unterscheiden, wurden spielerisch verwandelt und modern erweitert. Essenziell in der Levante-Küche sind die orientalischen Gewürze. Die bekanntesten sind Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt, Kardamom und Ingwer. Noch nicht so geläufig, aber unbedingt empfehlenswert und notwendig zur Zubereitung dieser moderneren Rezepte sind Zutaten wie Sumach sowie Gewürzmischungen wie Dukkah, Za'atar und Baharat.

Kommunikatives Genießen

Da die Gerichte in vielen kleinen Schälchen auf dem Tisch verteilt werden und alles zugleich angeboten wird, Mezze wie Hauptspeisen, entsteht ein lockeres Beisammensein mit viel Raum für Kommunikation und Nähe. Diese Atmosphäre und der geteilte Genuss unterschiedlichster Speisen ist in der Gastfreundschaft des Nahen Ostens tief verwurzelt. Ob Fleischesser, Vegetarier oder Veganer, jeder findet genug Abwechslung und kann von allem gleichzeitig probieren. Oft isst man mit den Händen, dadurch entsteht eine ungezwungene und legere Atmosphäre. Auch für die Gastgeber ist die Situation wesentlich entspannter, da sie nicht ständig aufspringen müssen, um den nächsten Gang aufzutragen oder neue Teller zu bringen. Die Verbundenheit wird gestärkt, da die Gespräche ungestört fließen können.

Doch nicht nur der gemeinsame Genuss und der Verzehr der Speisen, auch deren liebevolle Zubereitung ist oft eine familieninterne Tradition, die schon in der Küche die Generationen zueinander führt und deren individuelle Rezeptabwandlungen von den Eltern an die Kinder und Kindeskinde weitergegeben werden. Der aus dem Libanon stammende Food-Blogger Rafik Halabi erzählt in seinem Levante-Kochbuch sehr anschaulich davon: „Wie kreierte man ein Heimatgefühl in der Diaspora? Natürlich durch das Essen. Meine Mutter ließ sich beim Zubereiten der Speisen gerne Zeit und war währenddessen wie in einer Meditation – mit einem Lächeln, aber auch mit einer großen Sehnsucht in den Augen ... Meine Mutter wusste, dass ich das Essen liebte und ihr so gerne beim Zubereiten der Köstlichkeiten zusah und half.“ Als Erwachsener führte die Leidenschaft für gutes Essen, die Rafik Halabi von seiner Mutter geerbt hatte, dazu, einen Food Blog zu gründen, den er nach ihr benannte: „Bistro Badia“. Er fügt hinzu: „Es gibt wohl keinen Ort auf der Welt, an dem ich mich als der, der ich bin, so zu Hause und verwurzelt fühle wie in meinen Gedanken während des Kochens.“ Das aus Kichererbsen und Sesampaste hergestellte Hummus seiner Mutter, das er schon als Kind im Libanon kennengelernt hat, ist für ihn der absolute Maßstab für alle Hummus-Varianten. Auch in anderen Ländern wie Syrien, Israel und Zypern wird Hummus zubereitet. Wo das Original herkommt und wie das ursprüngliche Rezept lautet, ist ungewiss. Für Rafik Halabi ist dies jedoch kaum mehr von Belang. Das Wichtige für ihn ist, sich mit seiner Kulinarik nicht auf die Gegensätze, sondern auf die Gemeinsamkeiten der levantinischen Regionen zu konzentrieren.

Gesunde Frische in Mezze & Co.

Die Gemeinsamkeiten der Levante-Küche sind auch die vielen frischen und gesunden Zutaten. Vor allem Gemüse wie Auberginen, Blumenkohl, Broccoli, Zucchini und Tomaten sowie Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Bohnen sind Hauptbestandteile der unterschiedlichsten Rezepturen. Die Geschmacksnoten der kulinarischen Köstlichkeiten gehen dabei weit auseinander, diese Küche lebt von starken aromatischen Gegensätzen: sauer, rezent oder süßlich, herzhaft nussig oder mild, weich oder knusprig – genau diese Kontraste machen die Levante-Küche zu einem großen Spielfeld sinnlicher Ge-

nüsse. Ganz vorn dabei sind die unzähligen Variationen leckerster Dips, Pasten und Soßen: neben dem schon erwähnten Hummus, das in verschiedensten Varianten gereicht wird, gibt es beispielweise den Paprika-Dip Muhammara, die Auberginencreme Baba Ganoush, die Sesamcreme Tahin, die chilischarfe Creme Zaalouk und den cremigen Frischkäse Labneh.

Unverzichtbar dabei ist das Fladenbrot, mit dem die verschiedenen Dips, Cremes und Soßen aufgenommen werden, oder auch Simmit, die türkischen Sesamkringel. Geröstete Nüsse gehören ebenso zum Feuerwerk dieser aromatischen Überraschungen wie frische Kräuter, die viele Mahlzeiten toppen. Frische Minze und Koriandergrün werden geradezu verschwenderisch verwendet. Auch Fleisch zählte lange Zeit zur Basis der orientalischen Küche, zum Beispiel kräftig gewürzte und gegrillte Lammspieße oder Hähnchenschlegel. In der modernen Levante-Küche werden jedoch vegetarische und vegane Gerichte immer beliebter. Süßigkeiten zur Abrundung werden oft erst extra zum Tee oder Kaffee serviert, hier reicht man vor allem Hefengebäcke oder süß getränkte Grießkuchen.

Einkaufen fürs Levante-Buffer

»→ **Grundzutaten** der Levante-Küche wie Kichererbsen, Bulgur oder Couscous bekommen Sie inzwischen in jedem gut sortierten Supermarkt. Kichererbsen gibt es vorgegart im Glas, sie können sofort verwendet werden, getrocknete Kichererbsen muss man erst über Nacht einweichen. Bulgur ist geschroteter Hartweizen, den es ebenfalls oft schon vorgegart zu kaufen gibt. Couscous dagegen wird aus Getreidegrieß, meist aus Weizen, hergestellt. Beide werden in unterschiedlichen Körnungen angeboten, feiner Bulgur eignet sich besonders für Taboulé. Weniger bekannt ist Freekeh, dies ist ein unreif geernteter Hartweizen, der unserem Grünkern ähnelt und einen rauchigen Geschmack hat.

»→ **Spezielle Aromen** wie den süß-säuerlichen Granatapfelsirup können Sie im orientalischen Einzelhandel oder im Feinkostladen kaufen. Das aus geröstetem Sesam hergestellte Tahini-Mus und die scharfe Chili-Gewürzpaste Harissa bekommt man heutzutage in jeder Feinkostabteilung oder im Biomarkt, man kann die beiden Zutaten aber auch selbst herstellen.

»→ **Die wichtigsten orientalischen Gewürze** der Levante-Küche sind das aus den roten Früchten des Färberbaums hergestellte herb-säuerliche Sumach, die Gewürzmischung Za'atar, welche aus Sesam, Sumach und Thymian besteht, und die aus Nüssen, Kreuzkümmel und Sesam hergestellte Gewürzmischung Dukkah. Alle Gewürze gibt es im gut sortierten Supermarkt.

»→ **Kräuter** wie glatte Petersilie, Koriander und Minze kaufen Sie am besten in Bio-Qualität. Minze gibt es in vielen Sorten, am besten geeignet für die orientalischen Rezepte ist die milde marokkanische Minze.

»→ **Frisches Fladenbrot** und Sesamkringel gibt es in türkischen Bäckereien. Und die erste Adresse für frisches Gemüse und Salat ist immer noch der Wochenmarkt oder der türkische Gemüseladen, der sich auch beim Frischesortiment auf die Belange der orientalischen Küche eingerichtet hat. Haben Sie sich mit den entsprechenden Zutaten eingedeckt, kann es losgehen mit dem Kochen für ein köstliches Mezze-Buffer. 🍴

REZEPTE AUF DER NÄCHSTEN SEITE

BUCHTIPPS



Levante – Das Kochbuch

Rafik Halabi

Eine sonnige Liebeserklärung an das Essen der Levante. Der Autor Rafik Halabi hat in diesem Buch traditionelle Speisen dieser Region sowie neue Kreationen zusammengetragen.

CHRISTIAN Verlag, 288 Seiten
45,00 Euro (D), 46,30 Euro (A)



Levante – Gemeinsam orientalisches genießen

Tanja Dusy

Die kreative Fusionsküche der Levante in vielfältigen, fantasievollen Rezepten, von Picknick über Barbecue bis zur ausladenden Mezzetafel.

EMF Verlag, 160 Seiten
22,00 Euro (D), 22,70 (A)



LEVANTE-REZEPTE ZUM AUSPROBIEREN

Ob auf einer Mezze-Tafel oder als Orient-Snack, die vielfältige Kulinarik der Levante-Küche ist außergewöhnlich aromatisch und bunt kombinierbar.



← Balilah

ZUTATEN (für 4 Portionen)

500 g gegarte Kichererbsen (Glas oder der Dose) • 30 g frische glatte Petersilie • 2 Frühlingszwiebeln • 1 Knoblauchzehe • Salz • 1 unbehandelte Zitrone • 30 g Pinienkerne • 100 ml Olivenöl • 2 TL gemahlenes Cumin • frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Kichererbsen abgießen, mit etwas Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und in einem Mörser mit etwas Salz fein zerstoßen. Die Zitrone gut waschen, den Saft auspressen und eine der ausgepressten Zitronenhälften fein hacken.
- Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne bei hoher Temperatur unter Rühren in 3 Minuten goldbraun rösten, beiseitestellen und abkühlen lassen.
- Knoblauch in eine Salatschüssel geben. Ein Viertel der Kichererbsen zufügen und zerdrücken. Restliche Kichererbsen mit den übrigen Zutaten dazugeben und vermengen. Mit Cumin, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm servieren.

Rekak-Käseröllchen



ZUTATEN (für circa 15-20 Stück)

250 g Feta • 15 g glatte Petersilie • 1 unbehandelte Zitrone • 1 EL Za'atar • Salz und Pfeffer • 200 g Filoteig-Blätter • hochoverhitzbares Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

- Für die Füllung den Feta zerbröseln und Petersilie hacken. Die Zitrone gut waschen, trockenreiben und die Schale abreiben. Alles mit Za'atar vermengen und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Filoteig in circa 20x30 cm große Rechtecke schneiden. 2-3 TL Füllung unten mittig und länglich auf ein Rechteck geben. Die Seiten einklappen, den Teig über die Füllung heben und zu einem Röllchen aufrollen.
- Das Öl in einer Pfanne auf etwa 165 Grad °C, die Röllchen müssen darin schwimmen. Röllchen darin rundherum in 1 Minute goldbraun frittieren.





◀◀ *Gegrillte Harissa-Hähnchen-Spieße auf Matbucha*

ZUTATEN (für 4 Portionen)

Harissa-Hähnchen-Spieße: 1 Knoblauchzehe • ½ unbehandelte Zitrone • 2 TL Harissa • 4 EL Olivenöl • 1 TL Salz • 2 Hähnchenbrustfilets • 1 Handvoll frische Korianderblättchen
Matbucha: 500 g gewürfelte Tomaten • 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, fein gehackt • 50 ml Olivenöl • ½ TL Harissa • 1 TL getrocknete Minze • Salz

ZUBEREITUNG

- Aus fein geriebenem Knoblauch, abgeriebener Zitronenschale, Harissa, Salz und Olivenöl eine Marinade zubereiten. Abgetupfte und längs halbierte Hähnchenbrustfilets darin mindestens 2 Stunden marinieren, am besten über Nacht.
- Für die Matbucha Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Temperatur 5–7 Minuten darin anbraten. Tomaten und Harissa zufügen und die Mischung bei mittlerer Temperatur insgesamt 20–25 Minuten einkochen, dabei nach 15 Minuten die Minze zugeben. Mit Salz abschmecken.
- Hähnchenfleisch der Länge nach auf Spieße stecken und etwa 2 Minuten von jeder Seite grillen. Die Hähnchenspieße auf dem Matbucha anrichten, mit den Korianderblättchen bestreuen und mit Fladenbrot servieren.

Rote-Bete-Hummus



ZUTATEN

450 g Rote Bete • 50 g Walnusskerne • 1 kleine Knoblauchzehe • 1 EL Tahin • 1 TL Granatapfelmelasse • 3 EL Zitronensaft • 2 EL Olivenöl • ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel • ½ TL gemahlener Koriander • Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rote Bete gründlich waschen, Wurzel und Stielansatz wegschneiden. Dann im Ganzen in Alufolie wickeln und in 1 ½–2 Stunden im Backofen weich garen.
- Inzwischen die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht braun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Abgekühlte Rote Bete schälen, grob zerschneiden und in eine hohe Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen.
- Die Walnusskerne grob zerbrechen und mit Tahin, Granatapfelmelasse, Zitronensaft und Olivenöl zu der Roten Bete geben. Alles mit dem Pürierstab cremig rühren und mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer würzen.





Bücher



Vanessa Lämmle

Physio@Home

Herbig, 160 Seiten

22 Euro (D), 22,70 Euro (A)



Marwin Isenberg

Endlich wieder schmerzfrei wandern

Becker Joest Volk Verlag

224 Seiten

22 Euro (D), 22,70 Euro (A)



Dr. med. Rolf Eichinger

Mein Schmerz ist heilbar

Goldegg Verlag, 224 Seiten

24 Euro (D, A)



SCHMERZPRÄVENTION

Kleine Übungen mit großer Wirkung

Wenn es im Rücken zwickt, der Nacken verspannt ist oder Knie und Füße bei längeren Spaziergängen schmerzen, können schon einfache Übungen Abhilfe schaffen. Welche das sein können und was sie bewirken, erfahren Sie in unserer aktuellen Buchauswahl.

Bewegungsmangel und stundenlanges Sitzen und Stehen führen dazu, dass immer dieselben Muskeln aktiv sind, während andere so gut wie gar nicht benutzt werden. In **Physio@Home** stellt die Physiotherapeutin Vanessa Lämmle alltagstaugliche Übungsreihen für Rücken, Arme und Beine vor, die es einfach machen, zu Hause zu trainieren. Tipps zur Soforthilfe bei Beschwerden und ein 30-Tage-Übungsplan runden den übersichtlichen, mit zahlreichen Übungsbildern versehenen Ratgeber ab.

Der Sportwissenschaftler und Wanderexperte Marwi Isenberg begeistert sich für alles rund ums Thema „Schmerzfrei wandern“ – von der perfekten Kniebeuge über den idealen Wanderschuh bis hin zum gut sitzenden Rucksack. Seine Expertise hat er in **Endlich wieder schmerzfrei wandern** zusammengefasst. Das Herzstück des Buchs sind 70 einfach umsetzbare Übungen für zu Hause und unterwegs. Damit lassen sich schon im Vorfeld von Wanderungen die Ursachen von Knie-, Fuß-, Schulter- und Rückenschmerzen mit vergleichsweise wenig Aufwand vermeiden.

Warum es überhaupt zu den Schmerzen kommt und welche Rolle das fasziale Organ dabei spielt, erklärt der Arzt Rolf Eichinger in **Mein Schmerz ist heilbar**. Ergänzt wird das recht schlicht gehaltene medizinische Aufklärungsbuch durch die Perspektive der Physiotherapeutin Kerstin Klink. Sie steuert sieben Exkurse mit praktischen Tipps und Übungen bei.



EMPFEHLUNGEN AUS DER REDAKTION



PFLANZENHEILKUNDE

»→ Heilkräftige Königin der Blumen

Rosen erfreuen nicht nur die Sinne, sie sind auch ein traditionelles Heilmittel für Körper, Geist und Seele. Die Südtiroler Kräuterpädagogin stellt in ihrem ganz in rosa gehaltenen Buch ihre Lieblingsrezepte für eine DIY-Apotheke vor, inklusive Tipps, wie die Zubereitungen aus Rosen und Hagebutten in der Volksmedizin verwendet werden.

Jutta Tappeiner Ebner, **Die Rosen-Apotheke**, Knauer MensSana, 208 Seiten
18 Euro (D), 18,50 Euro (A)

KÖRPERPHÄNOMENE

»→ Hätten Sie's gewusst?

Der Körper verblüfft immer wieder mit erstaunlichen Fähigkeiten. Rund 80 davon, die das Leben tagaus, tagein erleichtern, präsentiert der Arzt Jürgen Brater in seinem Lesebüchlein. Auf jeweils zwei Seiten erklärt er beispielsweise, warum man sich mit Wasser vergiften kann, weshalb Schlafmangel dick macht, wie Wärme bei Fieber hilft, warum Kranke anders riechen oder weshalb Schmerztabletten Schmerzen auslösen können. Ein interessantes Lesevergnügen mit vielen Aha-Momenten.

Dr. med. Jürgen Brater, **Verblüffendes Körperwissen**, YES Publishing, 174 Seiten
12 Euro (D), 12,40 Euro (A)

ERNÄHRUNG

»→ Genussrezepte für mehr Energie

Daniela Schwarz leitet in ihren Coachings zu einem gesunden und artgerechten Leben an. Für ihr Kochbuch hat sie mehr als 100 Rezepte zusammengetragen, die frei von Zucker und anderen belastenden Zutaten sind und dazu beitragen können, mit Schwung und Energie den Alltag zu meistern. Der Trick dabei ist, die natürlichen Vorgänge des Körpers zu nutzen, um ihm genau die Nahrung zuzuführen, die ihn vitalisiert.

Daniela Schwarz, **Good Food Good Energy**, Hädecke, 288 S., 30 Euro (D), 30,90 Euro (A)

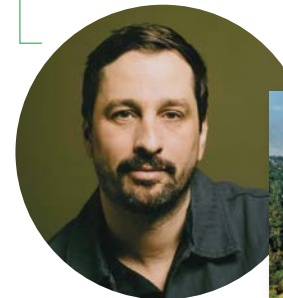
ÖKOLOGIE

Die Suche nach der Zukunft der Landwirtschaft

Der preisgekrönte Fotograf, Autor und Filmemacher Daniel Etter kaufte sich 2015 in Nordspanien ein kleines Bauernhaus. Regenerative Landwirtschaft wollten er und seine Lebensgefährtin dort betreiben und Obst und Gemüse anbauen. Auf der Suche nach Vorbildern hat er zahlreiche Menschen besucht, die ebenfalls mit Alternativen zur herkömmlichen Landwirtschaft experimentieren. In diesem Sachbuch mit wunderschönen Fotos und sehr persönlichen Texten berichtet er von ihren vielfältigen Erfahrungen und von seinen eigenen Versuchen, Landwirtschaft mit der Natur zu betreiben und nicht gegen sie.

Daniel Etter
Feldversuch

Penguin Verlag, 256 Seiten
28 Euro (D), 28,80 Euro (A)





Damit *Selfcare* nicht zu *Selbstsuecht* wird

Selbstfürsorge, Achtsamkeit und „Me-Time“ sind Modebegriffe, die in den sozialen Medien gehypt werden. Oft dienen sie als Ausrede für ein egoistisches Verhalten. Tatsächlich ist Selbstfürsorge jedoch mehr als eine angenehme Beschäftigung mit sich selbst. Und eins ist klar: Ohne Mitgefühl geht es nicht.

TEXT **INGE BEHRENS**

FACHLICHE BERATUNG **DR. MED. KATARZYNA FISCHMANN**

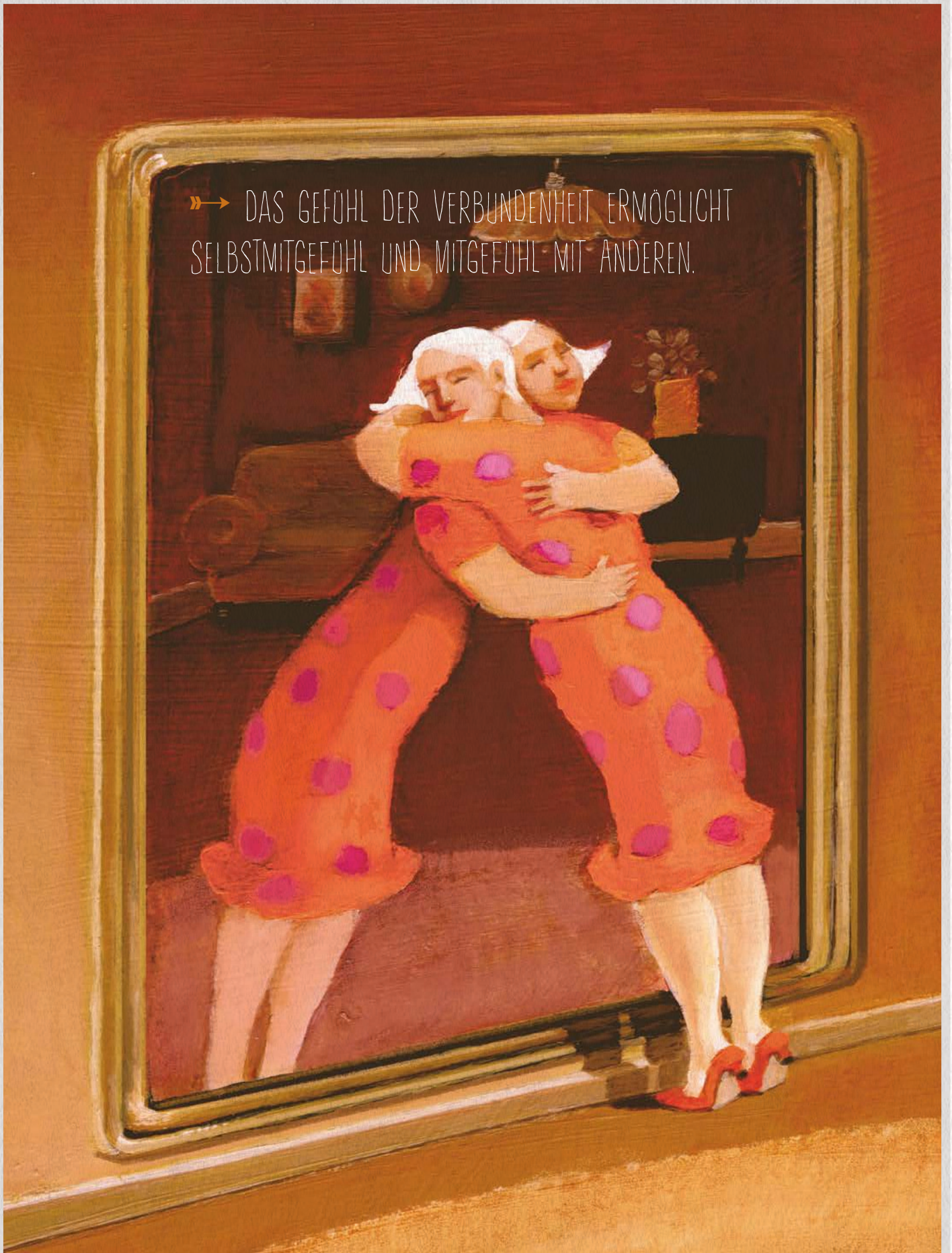
Wir geben unser Bestes, tagaus, tagein. Nicht nur bei der Arbeit, auch zu Hause legen wir selten die Hände in den Schoß: Schließlich macht sich der Haushalt nicht allein, zudem müssen Mails beantwortet, Überweisungen getätigt und allerlei Anderes erledigt werden. Und dann ist da vielleicht noch ein krankes Kind, eine pflegebedürftige Mutter oder eine Freundin, die Trost braucht. Um die Herausforderungen des Alltags und auch schwierige Situationen zu bestehen, ist Selbstfürsorge unverzichtbar. Wer

nämlich nicht daran denkt, auf sich zu achten und gut für sich zu sorgen, wird auf Dauer nicht nur unglücklich, sondern gefährdet womöglich die eigene körperliche und seelische Gesundheit. Und damit ist am Ende niemandem geholfen.

Sich gesund zu ernähren, öfter an die frische Luft zu gehen, auf Schlafhygiene zu achten und sich regelmäßig Entspannung oder Ruhepausen zu gönnen, ist natürlich auch wichtig, um sich die Freude am Leben zu bewahren. Egoistisch ist all das für sich genommen nicht. Seit einigen Jahren ist Selbstfürsorge allerdings zu einem Trend avanciert, der vor allem unter der englischen Bezeichnung *Selfcare* seltsame Blüten treibt. Auf der Dating-Plattform Tinder zählen Nutzer neben Yoga, Tanzen, Lesen, Paragliding oder SUP als Freizeitbeschäftigung „Selfcare“ auf. Meist geht es dann darum, dass jüngere Frauen ihren Körper mit Ölen und Cremes pflegen oder ästhetisch optimieren, im besten Fall geben Youtuber oder Blogger Tipps für aufbauende Morgenroutinen und entspannende Wellnessmaßnahmen nach einem stressigen Tag.

Immer mehr Menschen sind inzwischen davon regelrecht genervt. Die Schweizer Autorin Anna Miller kritisiert in ihrem Buch „Verbunden“ (Ullstein Verlag, 2023), dass gerade in den sozialen Medien ein eindimensionales Lifestyle-Wannenschaum-Me-Time-Narrativ zelebriert werde. Woran liegt das? Ein Grund ist sicher, >>

» → DAS GEFÜHL DER VERBUNDENHEIT ERMÖGLICHT SELBSTMITGEFÜHL UND MITGEFÜHL MIT ANDEREN.





Selbstreflexion ist die Basis der Selbstfürsorge. Dazu gehört auch, die eigenen Schattenseiten zu akzeptieren.

dass nicht klar festgelegt ist, wann und in welchem Kontext mit welchen Maßnahmen Selbstfürsorge wirklich auch aus gesundheitlichen Gründen nottut. So kann das berechnete Bedürfnis, auch mal etwas für sich selbst zu tun, leicht von Lifestyle-Hedonistinnen beziehungsweise Marketing-Managern instrumentalisiert werden. Tatsächlich hat der kommerziell und inflationär genutzte Modebegriff Selfcare wenig mit der eigentlichen Idee der Selbstfürsorge zu tun.

Selfcare und Selbsterkenntnis

Der Gedanke, dass wir uns auch um unser eigenes seelisches und körperliches Wohlergehen kümmern sollten, ist uralt und findet sich in vielen Philosophien und Kulturen. Ende der Fünfzigerjahre nahm der Selfcare-Gedanke dann neu Fahrt auf. Damals begannen Psychologen und Mediziner in den Vereinigten Staaten, medizinische Selfcare-Konzepte für psychisch Kranke und Pflegebedürftige zu entwickeln. Unter Anleitung medizinischer Fachleute lernten diese, was und wie sie selbst zu ihrer Gesundheit beitragen konnten. Wenig später wurden die Selfcare-Angebote ausgedehnt und auch denen empfohlen, die in ihren Berufen emotional stark belastet waren, zum Beispiel Notfallsanitäter, Sozialarbeiter oder Traumatherapeuten. In speziellen Schulungen erfuhr sie, wie sie emotionalen Stress besser verkraften können – was laut Studien einen wirksamen Schutz vor Burnout bietet.

Dieses Konzept der Selbstfürsorge richtet sich auch heute noch an Menschen, die dazu neigen, sich selbst zu vernachlässigen, etwa an Personen mit Helfer-Syndrom. Oft können sie sich nicht ausreichend abgrenzen, übernehmen sich und geraten seelisch, mental und körperlich in eine Abwärtsspirale, bis sie irgendwann völlig erschöpft sind. Angststörungen, Depressionen und psychosomatische Erkrankungen können die Folge sein.

„Gerade für diese Menschen kann es wichtig sein, zu verstehen, dass sie sich nur um andere kümmern können, wenn sie auch gut für sich selber sorgen“, erklärt Dr. med. Katarzyna Fischmann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit Praxis in Luzern.

Sich mal etwas Gutes zu tun, ein heißes Entspannungsbad zu nehmen oder ab und zu Yoga zu praktizieren, hilft in solchen Fällen meist nicht. Wenn es jemandem richtig schlecht geht, bedeutet Selbstfürsorge mehr und anderes – zunächst einmal, die tieferliegenden Ursachen der eigenen Erschöpfung zu ergründen. Mangelnder Selbstwert etwa kann eine Rolle spielen und Gefühle der Unzulänglichkeit hervorrufen. Nicht immer ist dann gleich eine Psychotherapie vonnöten, auch Selbstreflexion kann ein erster wichtiger Schritt sein, um seinen Selbstwert zu verbessern. Allerdings dürfen wir uns dann nicht davor scheuen, auch ungeliebte Eigenschaften und Schattenseiten an uns zu entdecken.

Klar ist, dass wir für diese Beschäftigung mit uns selbst Zeit brauchen – und Abgeschiedenheit. In der Antike wie in der christlichen Mystik haben Menschen sich aus der Gemeinschaft zurückgezogen, um Gelassenheit und Orientierung zu finden, um wieder das große Ganze zu erkennen. Diese Art von Rückzug aus dem Trubel des Alltags fördert im besten Fall also nicht die soziale Isolation, sondern lässt uns weniger egozentrisch sein und sozial verträglicher werden.

Alibi für Egozentrik und Egoismus?

Dagegen scheinen die im Zusammenhang von Selfcare gehypten Hashtags wie #metime oder #hermit eher als Alibi für egoistisches Verhalten zu dienen. „Der in den sozialen Medien angepriesene Rückzug dient eben gerade nicht der Selbstreflexion. Stattdessen entwickelt sich eine egozentrische Form der Gemeinschaftlichkeit. Wenn wir uns in der virtuellen Welt eine Pause gönnen, begegnen wir nicht der Leere, sondern einer Fülle von Möglichkeiten zum Austausch mit Gleichgesinnten“, meint Dr. Fischmann. „Es scheint fast, als schenke uns diese neue Empfindsamkeit einen Selbstreflexions-schleier, den wir über alles werfen, wonach uns gerade nicht ist“, fasst die Psychiaterin dieses Zeitphänomen zusammen. Weil echte Begegnungen – zumindest wenn man den Begriff wortwörtlich versteht – auch anstrengend sein können, wird nun nach dem Motto „Ich brau-



che heute mal wirklich Zeit für mich“ auf die längst überfällige Selbstfürsorge verwiesen. Wer das nicht in Ordnung findet, weil er sich auf einen geselligen Abend gefreut hat, muss damit rechnen, selbst als Egoist bezeichnet zu werden.

Mindfulness – nicht ohne Mitgefühl und Moral

Achtsamkeit hilft Menschen, die eigenen negativen Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und unvoreingenommen zu beobachten. Wer sich ganz auf sich selbst konzentriert, kann eine belastende Situation neu bewerten, aus dem Gedankenkarussell aussteigen und den Autopiloten ausschalten. Erst wenn das geschehen ist, hat man die Chance, wieder selbstbestimmt und weise – zum Wohle aller – zu handeln, zu erkennen, was jetzt hilft und wirklich gut tun würde. Achtsam zu sein, das klingt also erst einmal sehr positiv. Doch Achtsamkeitspraxis kann auch eine Schattenseite haben, wie eine Studie von Simon Schindler, Professor für Psychologie an der Hochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung in Berlin, gezeigt hat. Um herauszufinden, welchen Effekt Mindfulness-Übungen auf unsere Moral haben, konfrontierten er und seine Kollegen Probanden mit einem verstörenden Video über Massentierhaltung und deren Effekt auf das Klima. Darauf folgte eine kurze Achtsamkeitsübung. Eine Vergleichsgruppe schaute dasselbe Video, machte aber keine Übung. Das erstaunliche Resultat: Die Achtsamkeitsgruppe zeigte weniger Neigung, ihren Fleischkonsum zu reduzieren. Damit die Achtsamkeit also nicht einen Mangel an Empathie fördert, bedarf es gleichermaßen Herzenskraft wie ethischer Haltungen. Dabei gilt es vor allem Tugenden wie Freundlichkeit, Wärme und Verständnis zu aktivieren.

Der verständnisvolle Umgang mit der eigenen Person

Nur wenn wir unsere eigenen negativen Gefühle und Schwächen liebevoll annehmen, können wir auch unseren Mitmenschen mit Wohlwollen begegnen, wenn sie Fehler machen. Die Freundlichkeit sich selbst gegenüber (auf Englisch: *self-kindness*), also der gütige, verständnisvolle Umgang mit der eigenen Person, ist neben der Achtsamkeit eine von drei psychologischen Basis-komponenten, die zum „Selfcompassion“-Konzept gehören. Entwickelt hat dieses Modell die amerikani-

sche Psychologin Kristin Neff 2003 auf Basis der „Lovingkindness“-Meditation von Sharon Salzberg und der buddhistischen Philosophie. Selbstfreundlichkeit oder auch Selbstmitgefühl stellt sich aber meist nicht von heute auf morgen ein. Konkret heißt das: Hart zu sich zu sein, bringt nichts, es geht darum, die eigenen Gefühle zu spüren und einen Weg zu finden, der es verhindert, sich selbst zu bestrafen. Wer Fehlschläge und Unzulänglichkeiten nicht als etwas sieht, was die eigene Person von anderen trennt, sondern mit allen Menschen dieser Welt verbindet, dem fällt das bedeutend leichter. Dieses Gefühl universeller Verbundenheit (englisch: *common humanity*) ist die dritte Komponente von Neffs Konzept. Sie ist quasi das Herzstück des Selbstmitgefühls und eine Voraussetzung für die Achtsamkeitspraxis und die Selbstfürsorge.

Wird diese Haltung verinnerlicht und gelebt, entwickeln Menschen eine gesunde Balance zwischen Selbstfürsorge und der Fürsorge für andere. Für die Psychotherapeutin Dr. Katarzyna Fischmann ist es dieser „goldene Mittelweg“, der uns erlaubt, mit anderen in Harmonie zu existieren. So können wir in schweren Zeiten nicht nur anderen, sondern auch uns selbst eine wertvolle Stütze und gute Freundin sein. Und das ist so ziemlich das Gegenteil von egoistischem Selfcare-Lifestyle. 🌱



Wasser-Spiele

»→ *Ob Kanufahren, Yoga auf einem Segelboot oder ein Ausritt am Strand – solche erfrischenden Aktivitäten lassen den Sommer unvergesslich werden. Die Natur zeigt sich dabei von ihren schönsten, oft unbekanntem Seiten. Und gesund ist all das auch noch! Es lohnt sich also aus mehreren Gründen, mal etwas Neues am oder auf dem Wasser auszuprobieren.*



Mehr erleben mit dem Kajak

Seen- und Flußlandschaften hautnah und geruhsam erleben, das geht am besten auf einer Kajak-Tour – ob geführt oder in eigener Regie.

»→ **Stille Tour:** Allein in Mecklenburg-Vorpommern können 26 000 Kilometer Wasserwege befahren werden. Für Kajak-Einsteiger empfiehlt sich die ein- bis zweitägige Mirow-Müritz-Rundtour. Sie führt durch stille Seen des Müritz-Nationalparks ins nördlich von Mirow gelegene Seerosenparadies. Zurück geht's von der Südspitze der Müritz durch den Bolter Kanal nach Mirow. Einsteiger können bei Paddel Paul nicht nur Kanus, sondern auch begleitete Touren buchen. <https://www.kanubasis.de/touren.html>

»→ **Gemütliche Alz-Tour:** Ein sinnliches Erlebnis für Groß und Klein ist die rund anderthalbstündige Kajak-Tour auf dem kleinen Fluss, der dem Chiemsee entspringt. Vom Kajakverleih in Seebruck können die Kanuten ab 1. Juli direkt in die Alz „stechen“ und durch das Naturschutzgebiet hinunter bis nach Truchtlaching paddeln. Am Anleger stehen Fahrräder parat, damit die Kanuten zum Verleiher zurückradeln können. www.chiemsee-kaufmann.de

»→ **Spritztour:** Im grenzüberschreitenden bayerisch-tiroler Raum sprudeln Wildwasser wie die Thierseer Ache, der Kieferbach und die Loisach. Wer einen Kajak durch diese Gewässer lenken möchte, sollte allerdings die Paddeltechnik beherrschen. Die Wildwasserschule Inntal in Kiefersfelden bietet Schnupper- und mehrtägige Grundkurse an. www.outdoor-adventure.de



Erfrischung auf Radl und Surfbrett

Radeln im Sommer – das kann schweißtreibend sein. Nicht jedoch auf dem 1200 Kilometer langen oberbayerischen Wasserradweg. Vor allem die rund 350 Kilometer lange „Kunstschleife“ bietet viele Wassererlebnisse. Sie führt durch das Murnauer Moos zur idyllischen Fluss- und Seenlandschaft rund um den Ammersee. Die Nordschleife rund um die Hopfengebiete punktet mit einer ganz besonderen Wasserattraktion. Seit Kurzem kann man hier im neuen, unweit des Münchner Flughafens gelegenen Surf Park übers Wasser gleiten. Wer dazu keine Lust hat, kann sich am großen Strandbereich des Wave Pools entspannen.

- www.oberbayern.de/erleben/wasser-radlwege
- www.surftown.de

Strandreiten an der Ostsee

Was gibt es Schöneres als hoch zu Ross am Ufer entlang oder gar durch die Wellen zu traben? In der Rostocker Heide führen die Reitwege nicht nur durch Wiesen und Wälder, sondern direkt ans Meer. Am Stolper Ort sind an drei Bunenabschnitten sogar in der Badesaison Strandausritte erlaubt. Wer mag, kann unterwegs absteigen und sich in die Fluten stürzen. Ein Blick auf die Übersichtskarte verrät, wo sich die Reitwege und Pferdestrände befinden. Der Pferdehof Bernsteinreiter (Standort Hirschburg) bietet auch im Sommer Strandausritte zwischen Rostock Torfbrücke und Graal Müritz an. Auf Usedom sind einige Strandabschnitte in Zinnowitz und Trassenheide am Abend und am frühen Morgen frei gegeben.

- www.rostock.de
- www.bernsteinreiter.de
- www.auf-nach-mv.de/reiten/strandreiten

Yoga auf dem Wasser

Yogurlaub auf dem Segelboot oder einem Katamaran, ein Traum für Yoginis. Es ist einfach herrlich, vor traumhaft schöner Naturkulisse Asanas zu praktizieren. Auf dem Portal „bookyogaretreats“ werden allein 75 Yoga-Schiffsreisen angeboten. Viele Törns führen an der Mittelmeerküste Griechenlands, Italiens oder der Türkei entlang. Yoga Walking und SUP-Balance auf der Nordseeinsel Baltrum bietet der Yoga-Reiseveranstalter Neue Wege an (nächster Termin Ende August 2024). Und wer in der Kärntner Villa Postillion logiert, kann während einer Floßfahrt auf dem Millstätter See Yoga vor Alpenkulisse praktizieren.

- www.bookyogaretreats.com/de/all/c/yoga-segeln
- www.neuewege.com
- www.villa-postillion.at



ZÜRCHER FLUSSBADIS

In Zürich ist der Besuch der „Flussbadis“ traditionell gratis. Mitten in der Stadt können Sie in den Badeanstalten Oberer und Unterer Letten sowie im Männerbad Schanzengraben und im Flussbad Höngg-Au kostenlos in die kühlen Fluten tauchen. Ein besonderer Spaß ist es, sich bei gutem Wetter im Flussbad Unterer Letten von der Strömung treiben zu lassen. Nach 400 Metern klettert man an Land, läuft am Ufer zurück und beginnt wieder von vorn.

Unsere Gesundheitspartner

Gesundheit erhalten und verbessern, Krankheiten ganzheitlich behandeln und heilen, das ist das Motto von **natürlich gesund und munter** und das Anliegen unserer Gesundheitspartner.

Nachfolgend vorgestellte Kliniken und Kureinrichtungen, Hotels und Gesundheitsresorts haben sich uns gegenüber verpflichtet, ihren Gästen ein qualifiziertes Gesundheitsangebot zu garantieren.



Long Covid: Die mit dem Virus-Symbol gekennzeichneten Einrichtungen bieten zudem ein spezielles medizinisches Angebot für Long-Covid- und Post Vac-Patienten.

Alle Angaben dazu finden Sie auch auf unserer Homepage www.ngum.de – mit umfassenden Informationen und einer Suchfunktion nach Indikationen.

VOGTLAND

Klinik im LEBEN



Die Integrative Naturgemäße Medizin im LEBEN vereint die alternative, jahrhundertealte Naturheilkunde mit der allgemeinen „Wissenschaftsmedizin“ zu einer ganzheitlich biologischen Medizin mit modernen, anerkannten Untersuchungs- und Behandlungsmethoden in den Bereichen: BioCheck-Diagnostik & Prävention, integrative Krebsmedizin, Energie- & Informations-

medizin, Ernährungs- & Orthomolekulare Medizin, Homöopathie & Naturheilverfahren, Revitalisierung & Rejuvenation, Spezielle Schmerzmedizin.



Gartenweg 5–6
07973 Greiz
Tel. 03661/4438210
kontakt@klinik-imleben.de
www.klinik-imleben.de

VOGTLAND

Deutsche Klinik für Integrative Medizin (DEKIMED)



Die Celenus DEKIMED verbindet moderne Hochschulmedizin und anerkannte Naturheilverfahren in den Bereichen Innere Medizin, Psychosomatik und Orthopädie/Schmerz zu einem ganzheitlichen Konzept. Die Klinik liegt sehr schön im Kurzentrum im Alberpark. Sie verfügt über moderne Ausstattung mit komfortablen Zimmern, 260 m² Schwimmbad, Kneipp-

anlagen, Sportsaal, Diagnostik- und Behandlungsräumen, Schulungsräumen und einem kleinen Wellnessbereich. Die Klinik bietet stationäre Vorsorge und Reha und Pauschalkuren.

Deutsche Klinik für Integrative Medizin (DEKIMED)
Prof.-Paul-Köhler-Straße 3
08645 Bad Elster
Tel. 037437/751662
www.dekimed.de



HESSISCHE RHÖN

Schlosspark-Klinik
Dr. med. Freiherr von Rosen

Herzlichkeit hilft heilen! Die Schlosspark-Klinik in Gersfeld ist ein idyllisches Kleinod in großer Natur. Hier finden Sie Ruhe und Zeit, um neue Kraft zu schöpfen. In familiärer Atmosphäre bieten wir Ihnen Zuwendung, Herzlichkeit und eine naturheilkundliche Medizin auf allerhöchstem Niveau. Vegetarische Gerichte mit regionalen Produkten, mit Liebe zubereitet, sind Teil der ganzheitlichen Be-

handlung. Leben Sie mit unserer Gesundheitsmedizin wieder auf, und genießen Sie die Ruhe und Stille, an diesem magischen Ort im Herzen Deutschlands. Fühlen Sie sich willkommen in der Schlosspark-Klinik.

Schlosspark-Klinik
Dr. med. Freiherr von Rosen
Fritz-Stamer Str. 11, 36129 Gersfeld
Tel. 06654/160,
www.dr-von-rosen.de

TÜRKISCHE ÄGÄIS / HESSEN

NaturMed Therme und Gesundheitsresort

Wellness- und Gesundheitsurlaub in der Türkischen Ägäis oder in Bad Endbach. An beiden Orten bieten wir Ihnen ganzheitliche und präventive Heilkuren zur Stärkung der Selbstheilungskräfte: Einzigartige Thermal-Heilbäder und Schwimmbad, vegetarische Küche, Heilfasten, Intervall-Basenfasten sowie geführte Wanderungen, Yoga, Pilates, Ozontherapie, Colon-Hydro-Therapie, Mas-

sagen, Manuelle Therapien, türkisches Bad (Hamam) und Aquagym.



Türkische Ägäis:
www.natur-med.com.tr/de
Bad Endbach:
www.naturmedhotel.de
Tel. 02776/91460
Mobil/WhatsApp: 0160/93521171
E-Mail: info@naturmedhotel.de

BAYERISCHE RHÖN

Malteser Klinik von Weckbecker

Als führende Fachklinik für Holistisches Heilfasten und Integrative Medizin in Europa bieten wir Behandlungskonzepte, die den Menschen als Ganzes betrachten und Beschwerden fachübergreifend therapieren. Dabei kombinieren wir moderne medizinische Erkenntnisse mit bewährten naturheilkundlichen Therapien und Konzepten für einen nachhaltig gesünderen Lebensstil. Unsere Behandlungsprogramme basieren auf dem Vier-Säulen-Konzept des Klinikgründers Dr. med. Erich von Weckbecker und werden individuell auf Ihr Beschwerdebild angepasst. Das Team aus Ärzten und Therapeuten begleitet Sie bei Heilfasten und Ernährungsumstellung, Kneipp-Medizin, manuellen Therapien (Osteopathie, Physiotherapie uvm.), Bewegungs- und Entspannungstherapie sowie

Lebensberatung, Spiritualität und Achtsamkeit. Bei zahlreichen - auch chronischen - Beschwerden und Erkrankungen können wir Sie unterstützen, die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung zu aktivieren und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Unsere Schwerpunkte liegen dabei auf der Behandlung von Erschöpfung und Stressbelastungen, Herz-Kreislauf-Risikofaktoren und Stoffwechselstörungen, Kopfschmerz/Migräne, orthopädischen Beschwerden bildern und Magen-Darm-Erkrankungen. Erleben Sie bei uns, wie viel gesünder und energievoller Ihr Leben sein kann – wir freuen uns auf Sie!

Rupprechtstraße 20
97769 Bad Brückenau
Tel. 09741/830
www.naturheilkundeklinik.com



Ärztliche Betreuung



Therapieangebot



Gesunde Küche



Aktiv Angebot



Ruhe & Rückzug



Wellness



BAYERISCHE RHÖN
Kurhaus Hotel Bad Bocklet



Entdecken Sie das Kurhaus Hotel Bad Bocklet, eine Oase der Entspannung mitten in Deutschland. In malerischer Kulisse mitten im Kurpark des Staatsbades erwartet Sie ein innovativer Mix aus Ayurveda, Kur, Kneipp, Gesundheitsurlaub und Wellness.

Kommen Sie in unserer großzügigen Spa | Badelandschaft zur Ruhe, tanken Sie neue

Energie und lindern Sie akute oder chronische Beschwerden. Finden Sie bei uns (wieder) zu gesteigerter Lebensqualität!

**KURHAUS HOTEL
BAD BOCKLET**

Kurhausstraße 2
97708 Bad Bocklet
Tel. 09708 77-0
info@kurhaus-bad-bocklet.de
www.kurhaus-bad-bocklet.de

ALLGÄU
**Rosenalp
Gesundheitsresort & Spa ****s**



Loslassen & entschleunigen. Dabei ganz bewusst die Weichen für ein gesünderes Leben stellen. Mit dem RosenalpMed-Konzept wird Ihr Gesundheitsurlaub zu einem einzigartigen Erlebnis: Mit feinen Ernährungsalternativen und Fastenkuren, dem Rosenalp Spa, hauseigenem Gesundheitszentrum mit Arztpraxis, Physiotherapie & Ernährungstherapie sowie dem um-

fangreichen Aktiv- und Fitprogramm werden Ihnen beste Voraussetzungen geboten.

rosenalp

Gesundheitsresort & Spa ****s
Familie Schädler & Burkhart
Am Lohacker 5
87534 Oberstaufen/Allgäu
Tel. 08386/7060
info@rosenalp.de
www.rosenalp.de

BAYERISCHER WALD
Refugium Lindenwirt ****



Frei und mit offenen Sinnen begegnen Sie im Refugium Lindenwirt der Natur. Genießen Sie erholsame Tage und spüren Sie die natürliche Großzügigkeit eines anspruchsvollen und bodenständigen Hauses. Erleben Sie die Kraft der Elemente, die Kunst des Genießens, eine Architektur, die den Geist beruhigt und Wellness auf höchstem Niveau. Bei uns erwarten

Sie viele Inklusiv-Leistungen. Bademantel, Badetasche und freie Benutzung des Wellnessbereiches mit Tilia-SPA-Badhaus und Vitalprogramm. NEU: YogaHaus „Samhita“

Refugium Lindenwirt ****
Unterried 9
94256 Drachselsried
Tel. 09945/9510
info@hotel-lindenwirt.de
www.hotel-lindenwirt.de

SÜDTIROL
Boutique Biohotel Gitschberg



Ein Ort der besonderen Lebenskraft, 1.400 Meter über dem Alltag. Wo Design und Natur miteinander verschmelzen, ist ein wunderbares Urlaubsgefühl zuhause. Ungezwungen, nachhaltig, herzlich - von Mensch zu Mensch. Der sonnige Logenplatz von Meransen schenkt Weite, Stille und kraftvolle Naturverbundenheit. Mit einem grandiosen Dolomiten-Weitblick, dem

Panorama-Bergpool und Duftgarten sowie dem naturheilkundlich inspirierten Fenilia Spa. Die genussreiche Bio-Naturküchle verwöhnt mit jahreszeitlichen Produkten aus Südtirol.

Boutique Biohotel Gitschberg
39037 Meransen
Südtirol, Italien
Tel. +39 0472 520 170
info@gitschberg.it
www.gitschberg.it



Ärztliche Betreuung



Therapieangebot



Gesunde Küche



Aktiv Angebot



Ruhe & Rückzug



Wellness



Fachliche Beratung in dieser Ausgabe

Diese Experten haben uns bei der Recherche und Bearbeitung unserer Beiträge beraten und mit Ihrem Wissen unterstützt. Wir bedanken uns für die Zusammenarbeit.

10 DARM-LEBER-ACHSE

Prof. Dr. med. Münevver Demir

Fachärztin für Innere Medizin, Berlin
<https://hepatologie-gastroenterologie.charite.de>

»→ Leitende Oberärztin an der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Hepatologie und Gastroenterologie der Charité in Berlin. Sie forscht zur nichtalkoholischen Fettlebererkrankung und zum Darmmikrobiom.

Dr. med. Jörn Klasen

Arzt, Hamburg
www.medizinicum.de

»→ Facharzt für Innere Medizin, Anthroposophische Medizin, Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin im Medizinicum Hamburg.

Prof. Dr. med. Elke Roeb

Gastroenterologin, Giessen
www.uni-giessen.de

»→ Abteilungsleiterin der Gastroenterologie der Uniklinik Giessen und Vorsitzende des Kuratoriums der Deutschen Leberstiftung.

Dr. med. univ. Stefan Rohrer

Arzt, Schwerte
www.imstro.com

»→ Ein Schwerpunkt des Arztes sind Magen-Darm-Beschwerden, die er in seiner Praxis mit komplementärer Gastroenterologie behandelt.

28 MÄNNERGESUNDHEIT

Dr. phil. Matthias Stiehler

Psychologischer Berater, Dresden
www.matthias-stiehler.de

»→ Männergesundheitsforschung ist der Schwerpunkt der wissenschaftlichen Arbeit des Theologen und Erziehungswissenschaftlers.

32 KLOSTERMEDIZIN

Katharina Mantel

Apothekerin, Oberzell
www.oberzell.de

»→ Seit 2019 betreut die Apotheke in hauptberuflich den Klostergarten Oberzell und bietet Führungen durch die Anlage an. Sie ist Mitglied der Forschergruppe Klostermedizin.

Tobias Niedenthal

Medizinhistoriker, Würzburg
www.klostermedizin.de

»→ Seit 2019 leitet er zusammen mit Bernhard Uehleke die Forschergruppe Klostermedizin, eine interdisziplinäre Gruppe von Wissenschaftlern der Universität Würzburg, und fungiert als deren Koordinator.

40 HYPNOSE

Dr. med. Dorothee Struck

Gynäkologin, Kiel
www.dorotheestruck.de

»→ Fachärztin für Frauenheilkunde & Geburtshilfe, Ärztin für Naturheilverfahren, klinische Hypnotherapeutin und Hypnose Master-Trainerin. Sie berät und behandelt in ihrer Privatpraxis ihre Patientinnen online.

44 NATURTHERAPIE

Sandra Knümann

Naturtherapeutin, Eitorf
www.pan-praxis.de

»→ Als Naturführerin, Naturerlebnis-Pädagogin und Naturtherapeutin ist die Heilpraktikerin für Psychotherapie Expertin für die heilsame Verbindung mit der Natur.

49 LAVENDEL

Dr. Manfred Kohlhasse

Anthroposophischer Apotheker, Stuttgart, www.carus-institut.de

»→ Vorstandsmitglied des Carl Gustav Carus-Instituts, eines interdisziplinär ausgerichteten anthroposophischen Forschungsinstituts mit zahlreichen in- und ausländischen Partnern.

56 QUELLEN

Dipl. Ing. Guntram Stoehr

Architekt, Kirchzarten
www.architektur-geomantie.com

»→ Der Architekt gibt sein Wissen über Kraftfelder in der Natur und ihre Wirkung auf den Menschen in seiner eigenen Akademie für Geomantie und Vastu weiter.

64 LEVANTE-KÜCHE

Rafik Halabi

Foodblogger, Düsseldorf
www.bistrobadia.de

»→ Im Blog des aus dem Libanon stammenden Hobbykochs dreht sich alles um die libanesischen und levantinischen Küche. Fast alle Rezepte hat er von seiner Mutter Badia gelernt.

72 SELF CARE

Dr. med. Katarzyna Fischmann

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Luzern
www.praxis-fischmann.ch

»→ In ihrem Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie behandelt die Ärztin sowohl psychische Erkrankungen als auch physische Krankheiten mit psychischen Auswirkungen.

DIE REDAKTION UND UNSERE EXPERTEN
 WÜNSCHEN IHNEN VIEL FREUDE MIT DER
 NEUEN AUSGABE.



GESUNDHEIT

**Entzündung im Kiefer?
Erkennen mit Ultraschall!****Den Menschen als Ganzes sehen – Praxis für Ganzheitliche Zahnmedizin**
www.dr-nadj-papp.de • Tel. 07156 - 8155**Stressbewältigung, Elektromog, Wasseradern**
Harmoni® Harmonisierer. Hochwirksame Lebensraum-Harmonisierung. Von Baubiologen und Kranken bestätigt. Tel. 0043/6765267640
www.elektromoghilfe.com
www.erdstrahlenhilfe.com**TimeToHeal:**
Energetische Heilung (amazon-GRACE®- Methode), Lebensraum Entstörung & Entstrahlung (Clearise®), tiefen- psychologisches & fundiertes Tarot-Coaching, Seelen-/Spiritual Coaching,
www.heilarbeit-sturny.com**Wild geernteter CHAGA**
aus dem schwedischen LAPPLAND. 100% biologisch, höchste Qualität. Info und Bestellungen über:
info@artenergie.com**Fußspilz/Nagelpilz? Pflanzliche Formel – ohne Chemie.**
Natürlich, einfach und genial!
Info unter 07231/358866
Fax 314080
www.NaturheilvereinPforzheim.de**Alles Gute für Ihre Gesundheit**
Hochwertige Nahrungsergänzung Algen, Bitterkräuter, Sango Koralle, Vitalpilze uvm. Tel. 06124/72 69 154
www.feine-algen.de

URLAUB / WELLNESS / KUR

Stiller Rückzugsort
Traditionelle Ayurvedakuren, Heilfasten, Detox-Kuren, Selbstfindung, Neuorientierung mit Biographiearbeit, Yoga. Feine vegetarische Bio-Küche. Tel. 09566/253
www.landhaus-cao.de**Gesundheit, Wellness, Yoga & Ayurveda Reisespezialist**
Medical Spa, Detox, Fasten, Thermal- & Heilkuren und Vitalurlaub, 500 Resorts in 41 Ländern. Gratis Katalog: Tel. 069/4058850
www.fitreins.de**Informative Videos zu Schüßler-Salzen**
mit Peter EmmrichKostenlos auf www.ngum.de/akademie**Im waldreichen Spessart wandern.**
Stilvoll übernachten. Ruhe und Erholung finden. Vegetarisch frühstücken. Wellnessangebote. Fahrräder auf Wunsch. Tel. 0049 9391 504134
www.sophia-spessarthaeuser.de**500 Fasten-Wanderungen, europaweit!**
Mehr Gesundheit, Lebensfreude, Kreativität! Erlebniswanderungen, Naturbegegnungen, Stille! Woche ab 300 Euro. Fastenwanderbuch 15 Euro. Leiterausstellung. Fasten-Wander-Zentrale, Postfach 28 69, 67616 Kaiserslautern, Tel. & Fax 0631/47472
www.fasten-wander-zentrale.de**Urlaub im Schwarzwald mit abgeschlossener kinesiologischer Heilpraxis.** Gönnen Sie sich eine Auszeit, genießen Sie Natur & Ruhe und finden Sie mit Hilfe kinesiologischer Behandlungen wieder zu sich selbst. Weitere Infos unter Tel. 07226/9204962
www.bergschloessl-herrenwies.de**Kleinanzeigen machen neugierig!**
Buchen Sie Ihre Anzeige unter www.ngum.de oder Tel. 0711/280 40 60 60. **Anzeigenschluss für Heft 5/24 ist der 16.07.2024**

VERSCHIEDENES

**Du selbst bist Deine Krankheit und Deine Gesundheit**Woher kommt Gesundheit, wie entstehen Krankheiten? Liegt es wirklich nur an genetischen Voraussetzungen und einer gesunden Ernährung oder steckt mehr dahinter?
224 S., geb., Leinen. ISBN 978-3-96446-491-0. € 17,90 • E-Book € 4,99
Tel. +49 (0)9391/504135 • www.gabriele-verlag.com**Mediale Lebensberatung**
Telefonische Beratung und Fernheilung, Befreiung von Fremdenergie durch erfahrene Heilerin/ Medium. Ina-Maria Schäßler
Tel. 06021/95021
www.siriusquell.com**Hochwertige CBD-Öle**
(auch für Hunde) in Bioqualität, mehrfach zertifiziert, hergestellt in Bayern. Vegane Bio-Hanf-Cremes für die Problemhaut. Kostenloser Versand.
www.heal-nature.com**Sind Sie ein lauer Christ?**
Als Mitglied der Ev. Landeskirche beantworte ich gerne Ihre Fragen zum christlichen Glauben. Claus F. Dieterle, Fliederstr. 16, 15711 Königs Wusterhausen.
www.claus-f-dieterle-sind-sie-ein-lauer-christ.de

KONTAKTE

www.Gleichklang.de
Die andere Partner- und Kontaktbörse im Internet für gesundheitlich und naturheilkundlich interessierte Menschen!**CBD-ÖL**
2 für 1 AKTION

Code: 2fuer1
heal-nature.com**AKADEMIE GESUNDHEIT**

Freuen Sie sich auf spannende Themen bei unseren Online-Webinaren im Austausch mit erfahrenen Experten.

Webinar-Termine und Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage:
www.ngum.de/akademie

Bereits stattgefunden Webinare können Sie als Podcast anhören



IMPRESSUM

VERLAG UND REDAKTION: J. Fink Verlag GmbH & Co. KG
Gänsheidestraße 35, 70184 Stuttgart, Deutschland
Telefon 0711/2804060-0, Fax 0711/2804060-70

HERAUSGEBER: Dr. Frieder Stein (V.i.S.d.P.)

REDAKTION UND REDAKTIONELLE MITARBEIT: Georgia van Uffelen (Leitung) • Inge Behrens • Monika Hopfensitz • Doro Kammerer • Dr. Manfred Kohlhase • Julia Schröder • Dr. Frieder Stein • Golo Willand • Sabine Schweizer (Redaktionsassistentin) • E-Mail: redaktion@ngum.de

TEXTCHEFIN: Julia Schröder

VISUELLE GESTALTUNG UND GRAFIK: Eva-Maria Stein (Art-Direktion und Schlussredaktion) • Michaela Mayländer

REPRO: Michaela Mayländer • Anke Paradiso

ANZEIGEN: Beate Troyer (Leitung) • Ingrid Adrian
Tel. 0711/2804060-60, E-Mail: anzeigen@ngum.de
Es gilt die Preisliste Nr. 18 vom 1. Oktober 2023.

ABONNEMENT UND NACHBESTELLUNG EINZELHEFTE: **NATÜRLICH GESUND UND MUNTER** Bestellservice
Zenit Pressevertrieb GmbH, Postfach 810580
70522 Stuttgart, Telefon 0711/7252-264
Fax 0711/7252-399, E-Mail: abo@ngum.de
Preise Jahresabonnement (6 Ausgaben): Printausgabe 35,40 Euro (Deutschland), digital 29,80 Euro, Print + digital 39,60 Euro. Auslandspreise siehe www.natuerlich.io

EINZELVERKAUF: MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim
Telefon 089/319060, info@mzv.de
Vertriebsleitung: Fabian Hagedorn



NATÜRLICH GESUND UND MUNTER ist bei allen Bahnhofs- und Flughafensbuchhandlungen erhältlich.

ISSN: 2199-2797

DRUCK: Vogel Druck und Medienservice GmbH
Leibnizstr. 5, 97204 Höchberg, www.vogel-druck.de

KOOPERATIONEN: Hufelandgesellschaft, Dachverband der Ärztesellschaften aus der komplementären Medizin
www.hufelandgesellschaft.de
Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ), www.dzvhae.com
Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD), www.damid.de
Deutsche Akademie für Homöopathie und Naturheilverfahren (DAH), www.dahn-celle.de



Die Auflage von **NATÜRLICH GESUND UND MUNTER** wird geprüft von der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern e. V. (IVW)

Dieses Magazin ist auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.

Die Inhalte von **NATÜRLICH GESUND UND MUNTER** sind ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt. In keinem Fall ersetzen sie eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch Therapeuten. Marken oder Warenzeichen sind nicht gesondert gekennzeichnet. Aus dem Fehlen der Kennzeichnung kann nicht geschlossen werden, dass es sich bei einem Begriff oder einem Bild nicht um eine eingetragene Marke oder ein eingetragenes Warenzeichen handelt. Alle Beiträge und Abbildungen in **NATÜRLICH GESUND UND MUNTER** sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ohne Einwilligung des Verlags ist nicht gestattet.



KUNDENSERVICE UND ABONNEMENT

KONTAKT VERLAG: 0711/2804060-45, kundenservice@jfnk-verlag.de

REDAKTION: 0711/2804060-0 Aus dem Ausland wählen Sie bitte die
ANZEIGEN: 0711/2804060-60 Länder-/Ortskennung +49/711 ...
TELEFAX: 0711/2804060-70

KIOSK FINDEN: www.mykiosk.com
Hier finden Sie alle Verkaufsstellen, die für Sie **NATÜRLICH GESUND UND MUNTER** bereithalten.

ABOSERVICE: Bei Fragen zum Abonnement sowie Adressänderungen:
Telefon: 0711/7252-264, E-Mail: abo@ngum.de

INTERNET: www.ngum.de

➤ **Shop für Abonnement und Einzelhefte (Print und Digital):**
www.natuerlich.io

Vorschau

Die nächste Ausgabe
erscheint am

20.
AUGUST



NATÜRLICH GESUND UND MUNTER gibt es auch als **PDF-Download** zum Lesen auf dem Laptop, PC oder Tablet. Eine Übersicht finden Sie auf www.natuerlich.io/archiv/ausgaben

Foto: [chris-galbraith/unsplash.com](https://unsplash.com/photos/chris-galbraith)

Körper und Seele in Balance



Karolina Friese & Daniela Botz

Wie der Körper die Seele heilt

Mit Körperübungen intensive Gefühle regulieren

Manchmal ist es bloß ein Gedanke, der uns durch den Kopf schießt, oder eine unangenehme Erinnerung – und prompt reagieren wir mit Herzrasen, Druck auf der Brust oder einem Gefühl der Erschöpfung. Wie hilfreich wäre es, sich in solchen Momenten selbst beruhigen und stabilisieren zu können!

Dieses Buch bietet das nötige Handwerkszeug der psychophysiologischen Selbstregulation. Die Autorinnen erläutern das Zusammenspiel psychischer und physischer Prozesse, die unseren Gefühlen zugrunde liegen. Neben körperorientierten Ansätzen fließen auch hypnotherapeutische, achtsamkeitsbasierte und kognitiv-behaviorale Methoden mit ein, die innere Ruhe fördern.

240 S., kart., E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0552-4

Auch als E-Book erhältlich



Margaret Robinson Rutherford
Die versteckte Depression

224 S., kart., E-Book inside • € (D) 29,00
ISBN 978-3-7495-0415-2 • Auch als E-Book erhältlich



Annika Felber
Wenn die Familie nicht guttut

208 S., kart., E-Book inside • € (D) 26,00
ISBN 978-3-7495-0473-2 • Auch als E-Book erhältlich



Sonia Lippke & Christiane Smidt
Verbunden statt einsam

208 S., kart., E-Book inside • € (D) 28,00
ISBN 978-3-7495-0474-9 • Auch als E-Book erhältlich

**Erscheint
im August**

Weitere Bücher, Informationen und Bestellmöglichkeit auf www.junfermann.de

 Junfermann