

es vor dem Verzehr, ob roh oder gegart, keimen. In dieser Form ist es auf jeden Fall basenbildend, und auch das die Entsäuerung fördernde Kalium bleibt erhalten. Auch die vielen anderen Unverträglichkeiten gibt es kaum noch. Wenig scheint noch bekannt zu sein, dass in Naturkostläden auch ein köstliches, sehr gut verträgliches Brot aus Keimlingen erhältlich ist.

Was für Getreide gilt, ist auch auf Hülsenfrüchte, die zu den Säurebildnern zählen, anwendbar: In gekeimtem Zustand sind sie basenbildend, zudem wird die Garzeit beträchtlich verkürzt. Linsen sind nun auch roh zu genießen.

Friedrich Klammrodt  
26629 Strackholt

## Knierarthrose

Naturarzt 1/2010

Ihr Autor Dr. Weiß hat mehrfach über Arthrose geschrieben, ohne die meines Erachtens effektivsten Mittel zur Knorpelregeneration, Glucosamin und Chondroitin, zu berücksichtigen. Ich hatte selbst nach 17 Jahren Be-

Ein Herz muss dann und wann an seinem Glück sich laben, es muss der Liebe viel und etwas Frohsinn haben. Carl Spitteler

Lieber die Hütte, wo man fröhlich ist, als der Palast, wo man weint. Aus China

Frohsinn und Heiterkeit würzt jede Mahlzeit. Sprichwort

Die Probe der wahren Erziehung ist: Frohsinn und Offenheit der Kinder. Georg Moritz Ebers

Ein Mensch ohne Frohsinn ist wie ein Wagen ohne Federn. Jeder Kiesel auf der Straße versetzt ihm einen schmerzhaften Stoß.

unbekannt (nach aphorismen.de)

Der Seele Frohsinn hängt nicht ab von Rosen und von Grün. Dort, wo ein Herz sich aufgetan, ist Garten voller Blüh'n.

Chawaja M. Dard

schwerden noch Erfolg mit diesen Bio-Substanzen. Ich kann nicht begreifen, dass solche Schlüsseltherapien vom Naturarzt nicht propagiert werden. Wird hier auf die Schulmedizin Rücksicht genommen?

Bernd Michael  
15741 Bestensee



**Antwort der Redaktion:**

Abgesehen von den individuellen Einstellungen, die ein Autor mitbringt – und Dr. Weiß ist vielleicht bei einigen Nahrungsergänzungsmitteln strenger als andere Autoren –, deckt sich seine Linie größtenteils mit der der Zeitschrift: Der Naturarzt hegt von Haus aus eine große Skepsis gegenüber Neuheiten (natürlich auch, was die Neuheiten der Schulmedizin betrifft, von Cox-

II-Hemmern über Cholesterinsenker bis zu „Biologicals“ in der Rheumatherapie!). Als Therapeut kann man im Einzelfall sagen, vielleicht auch auf Nachfrage des Patienten: „Nehmen Sie doch zusätzlich zu meiner Therapie kurmäßig Chondroitin und Glucosamin.“ Weil die beiden Stoffe eine gewisse Plausibilität haben, mag es den Versuch wert sein, auch wenn der Wirksamkeitsnachweis fehlt bzw. die Studienlage uneinheitlich ist. Etwas anderes ist es, in einer Zeitschrift eine pauschale Empfehlung zu geben. Nahrungsergänzungen dürfen laut Gesetz deshalb nicht mit medizinischen Indikationen beworben werden, weil ihr medizinischer Nutzen (noch) nicht hinreichend belegt ist. Es ist nicht unsere Absicht, Pharmaindustrie und/oder Schulmedizin zu

schützen. Aber wir möchten keine übertriebenen Erwartungen bei unseren Lesern wecken.

## Schilddrüsenüberfunktion?

Naturarzt 12/2009

Der Artikel bringt wertvolle Hinweise über dieses oft vernachlässigte Organ. Die moderne Medizin und insbesondere die digitale Technik haben enorme Möglichkeiten gebracht, aber sie können nicht das Denken ersetzen. Viele Menschen haben das Denken verlernt.

Jahrelang litt ich unter Herzrhythmusstörungen. Wenn man über die Ursachen nachgedacht hätte, wäre mir manches erspart geblieben. Mit allerlei Medikamenten wurde ich therapiert, auch hat man regelmäßig ein Blutbild zur Kontrolle angefertigt, leider wurden die für die Schilddrüsenfunktion so wichtigen TSH-Werte übersehen. Erst nachdem mir Herzschrittmacher und auch ein Stent eingebaut wurden, hat man im Krankenhaus festgestellt, dass meine TSH-Werte zu niedrig sind. Seit dieser Zeit bzw. seit der Behandlung der