

Naturarzt

**Ihr
Gesundheits-
Ratgeber**

Naturarzt-NEWSLETTER 11/2007

Königstein, 11. Oktober 2007

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

über folgende Themen berichten wir in diesem Newsletter:

Erstattung von Naturheilkunde durch die Krankenkasse

Rund 80 Prozent der Patienten wünschen sich, naturheilkundlich behandelt zu werden. Allerdings müssen die meisten dieser Verfahren und Anwendungen derzeit selbst bezahlt werden. Bieten sich mit der letzten Gesundheitsreform Chancen für eine breitere Erstattung naturheilkundlicher Therapien? ➔ S. 2

Osteoporose: So bleiben die Knochen stark!

Jahrelang wurden Frauen mit Osteoporose „verrückt gemacht“ und zur Hormonersatztherapie gedrängt. Seit diese wegen gefährlicher Nebenwirkungen in Verruf geraten ist, fragen sich viele, was man denn jetzt tun sollte. ➔ S. 3

Reizdarm: Tipps für wirkungsvolle Selbsthilfe

Bauchschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Durchfall, Verstopfung und Übelkeit sind häufige Beschwerden von Reizdarm-Patienten. Typischerweise ergeben körperliche Untersuchung und Labortests keinen Befund. Mit einfachen Maßnahmen lassen sich die Beschwerden jedoch lindern oder beheben. ➔ S. 4

Nährstoffschonend kochen: Flüssigkeitsmenge entscheidet

Kochen, Braten, Dämpfen, Dünsten, Grillen, Schmoren: Erst das Erhitzen lockt bei vielen Nahrungsmitteln die vielfältigen Aromen hervor, die dann unserem Gaumen schmeicheln. Doch jede Art der Erwärmung geht mit einem Verlust an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen einher. ➔ S. 5

Der November-*Naturarzt* erscheint am 18. Oktober.

Mit den besten Grüßen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

Tel. 06174 / 92 63 21, christoph.wagner@naturarzt-access.de

➔ **Krankenkassen: Naturheilkundliche Wahltarife gibt es nicht**

Naturheilkundliche Behandlungen müssen vom Patienten weitgehend selbst bezahlt werden. Auch nach der jüngsten Gesundheitsreform hat sich daran nicht viel geändert. Die Kosten zu reduzieren, indem man eine Zusatzversicherung abschließt oder gar die Kasse wechselt, das will gut überlegt sein – so Kai Vogel von der Verbraucherzentrale NRW im *Naturarzt-Interview*.

Zwar wird Akupunktur mittlerweile von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet, allerdings nur für eine sehr enge Indikationsstellung, nämlich bei chronischen Rücken- und Knieschmerzen. Auch Homöopathie und anthroposophische Medizin werden von einigen wenigen Kassen erstattet, wenn ein Kassenarzt sie ausführt. Manche Kassen zahlen aber nur, wenn man einen von der Kasse benannten Therapeuten aufsucht. Es ist also nicht nur wichtig zu wissen, was eine bestimmte Kasse erstattet, sondern auch, unter welchen Bedingungen.

Um mehr oder anderes erstattet zu bekommen, etwa die Behandlung durch einen Heilpraktiker, ist der Abschluss einer Zusatzversicherung zwar eine Option. Man sollte jedoch laut Kai Vogel (Verbraucherzentrale NRW) beim Abschluss einer solchen Versicherung einiges beachten. Im „Kleingedruckten“ findet man, was die Versicherung wirklich abdeckt, z. B. welche Verfahren. Meist werden nicht 100 Prozent der Kosten erstattet – insofern muss man genau prüfen, ob die Ersparnis den Kosten der Versicherung gemäß ist. Hier ist u. a. zu überlegen, wie oft man derartige Leistungen tatsächlich nutzen möchte.

Ebenfalls gut überlegt sein muss der Wechsel der Krankenkasse, etwa weil eine Kasse mehr auf Naturheilkunde setzt – oder aber auch, um durch günstige Beiträge Geld zu sparen, um selbst Behandlungen zahlen zu können. Der Beitragsatz sollte nicht der einzige Aspekt sein. Wichtig ist die telefonische Erreichbarkeit der Kasse und die Servicequalität bei der Fallbearbeitung. „Wer etwa bei einer Kasse, für die er sich interessiert, nur schwer an telefonische Auskünfte kommt, wird dies als Versicherter möglicherweise wieder erleben.“ (Vogel)

Echte naturheilkundliche „Wahltarife“ gibt es bei keiner Kasse, da sie vom Gesetzgeber nicht vorgesehen sind. Zwar könnten Selbstbehalte und Modelle, bei denen Beiträge zurückerstattet werden, attraktiv erscheinen. Dabei gibt es Geld zurück, wenn ein Arztbesuch ohne Verschreibung per Rezept verläuft. Das könnte für Patienten, die die klassische medikamentöse Therapie ablehnen, von Vorteil sein, ist aber in vielen Fällen unrealistisch: So wird der Arzt einen Patienten mit Harnwegsinfekt nicht ohne Verordnung eines Antibiotikums entlassen, das gebietet in vielen Fällen schon die Sorgfaltspflicht.

Die Erstattung homöopathischer, anthroposophischer und pflanzlicher Arzneimittel wurde 2004 abgeschafft, nun kehrt sie als „Wahltarif“ zurück – man zahlt einen höheren Beitrag, bekommt dafür aber die genannten Präparate erstattet. Doch ob dieser Tarif sinnvoll ist, kann man nur individuell entscheiden, je nachdem, wie oft man tatsächlich auf entsprechende Mittel zurückgreift. Auch hier gilt: Es handelt sich nur um eine Teilerstattung, die häufig sogar eine jährliche Obergrenze hat.

Insgesamt rät Kai Vogel (Verbraucherzentrale NRW) in puncto Wahltarife eher „zum Abwarten, allein schon wegen der problematischen Bindung an den Tarif und an die Kasse für drei Jahre“. Bereits 2009 wird der einheitliche Satz für alle Kassen kommen, und bis dahin kann sich noch eine Menge verändern.

(Quelle: *Naturarzt* – Ihr Ratgeber für ein gesundes Leben, Ausgabe 11/2007)

⇒ **Osteoporose: So bleiben die Knochen stark!**

Was hilft gegen Knochenschwund alias Osteoporose? Etwa viel Milch trinken? Die Milch macht's nicht, wohl aber haben Bewegung, Ernährung und Lebensstil einen entscheidenden Einfluss.

Ohne **Bewegung** geht bei der Vorbeugung und Behandlung der Osteoporose gar nichts. Allerdings tragen nur Belastungen, die mit einer **Erschütterung** des Kochens einhergehen, zu Erhalt oder gar Steigerung der Knochendichte bei. Die besten Sportarten für den Knochen sind also das Joggen oder – wenn das nicht geht – das Walking. Auch ein Spaziergang, vielleicht mit Treppensteigen oder Bergauf- und Bergabgehen – ist durchaus hilfreich. Gymnastik bringt dann etwas, wenn dabei Übungen mit Hüpfen verbunden sind.

Vollmilch ist zwar reich an **Kalzium**. Doch Milch und Milchprodukte sind auch reich an Fett, Eiweiß und Phosphat – alles Substanzen, die die Aufnahme von Kalzium behindern. Man hat sogar gemessen, dass bei einer Zufuhr einer großen Menge von Eiweiß sehr viel Kalzium über die Niere ausgeschieden wird. Die Bedeutung der Milch als Kalziumlieferant wird bei uns aus ökonomischen Gründen maßlos überschätzt. Kaum bekannt ist, dass nahezu alle Gemüsesorten genauso viel Kalzium wie Vollmilch enthalten – jedenfalls wenn der Kalziumgehalt auf die Kalorien bezogen wird. Da Gemüse sehr kalorienarm sind, müssen natürlich entsprechend große Mengen verzehrt werden. Auch Nüsse und Samen – besonders Sesam – sind sehr kalziumreich. Soja kann ebenfalls einen beträchtlichen Teil des Kalziumbedarfes decken.

Wichtig ist nicht nur, dass kalziumreiche Nahrungsmittel aufgenommen werden, sondern auch, dass das Kalzium im Darm wirklich aufgenommen und in den Knochen eingebaut wird.

Es gibt einige Substanzen in unserer Nahrung, die Kalzium im Darm binden und damit an der Aufnahme hindern. Dies sind zum Beispiel die **Oxalate**, also Salze der Oxalsäure. Reich an Oxalsäure sind Spinat, Rhabarber, Mangold und Rote Bete, übrigens auch Kakao. Man sollte nicht täglich zu diesen Lebensmitteln greifen und sie nicht zusammen mit kalziumreichen Speisen verzehren.

Genauso schädlich wie Oxalate sind **Phosphate**. Wir brauchen zwar auch Phosphate für den Knochen. Das Verhältnis Kalzium/Phosphat sollte jedoch in etwa ausgeglichen sein. In der bundesdeutschen Durchschnittskost haben wir allerdings doppelt soviel Phosphat wie Kalzium. Das „knabbert“ dann am Knochen. Reich an Phosphaten sind Wurst- und Fleischprodukte. Dazu kommt noch der Kalzium mobilisierende Effekt durch die Eiweißbelastung.

Risikofaktoren für Osteoporose sind Rauchen, aber auch Alkohol- und Koffeinkonsum. Raucher haben deutlich vermehrt Osteoporose. Bei Brüchen ist die

Frakturheilung enorm verzögert. Die Ursachen hierfür sind noch nicht endgültig bekannt. Der Hauptfaktor scheint wohl die durch das Rauchen verminderte Durchblutung und damit auch Versorgung des Knochens zu sein.

Alkohol wirkt gleich dreifach schlecht. Er hemmt die Osteoblasten (knochenaufbauende Zellen) in ihrer Funktion. Er erhöht das Parathormon im Blut (ein Hormon, welches Kalzium aus dem Knochen mobilisiert). Und zu guter Letzt stört der Alkohol auch noch den Vitamin-D-Stoffwechsel. Vitamin D ist das Knochenvitamin: nur mit seiner Hilfe kann Kalzium eingebaut werden.

Koffein ist ein stark wirkendes diuretisches „Medikament“, welches die Wasser-, aber auch die Ausscheidung wichtiger Blutsalze fördert. Dazu gehört eben auch das Kalzium. Studien haben ergeben, dass Frauen in den Wechseljahren, die nur zwei (!) Tassen Kaffee täglich trinken, eine signifikant geringere Knochendichte als Nicht-Kaffee-Trinkerinnen haben. Untersuchungen zeigten auch, dass Kinder mit einem hohen Konsum an Cola und ähnlichen Getränken deutlich verringerte Knochendichten haben. Colagetränke sind besonders gefährlich, da hier noch das Phosphat als Kalziumräuber hinzukommt.

(Quelle: *Naturarzt – Ihr Ratgeber für ein gesundes Leben*, Ausgabe 11/2007)

➔ **Reizdarm: Tipps für wirkungsvolle Selbsthilfe**

Da bei einem Reizdarmsyndrom die medizinischen Untersuchungen keinen organischen Befund zeigen, wird seitens der „Schulmedizin“ meistens keine wirksame Therapie vermittelt. Und so kommt es, dass viele Patienten unnötig jahrelang leiden.

Die Therapie muss individuell gestaltet werden, da die Beschwerden bei jedem Patienten anders ausgeprägt sind. Bei dem einen steht mehr die unterschiedliche Stuhlbeschaffenheit im Vordergrund, bei dem anderen mehr die Bauchkrämpfe. Entsprechend sind auch die nachfolgenden Tipps anzusehen, die Betroffene je nach vorherrschenden Symptomen beherrzigen sollten.

1. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen

Einer Mahlzeit sollte ausreichend Zeit eingeräumt werden. Einerseits braucht der Körper etwas Vorlauf, um Speichel und Verdauungssäfte bereitzustellen. Andererseits ist ausreichendes Kauen, das heißt Einspeichelung und Zerkleinerung der Speisen, eine wichtige Vorbereitung für die Verdauung.

2. Fehlt der Appetit, helfen pflanzliche Bitterstoffe

Personen, die zusätzlich noch unter Appetitmangel leiden, kann durch Einnahme eines alkoholfreien Kräuter-Aperitifs mit pflanzlichen Bitterstoffen in Form von Pflanzensaft oder Magentee geholfen werden. Neben Bitterstoffen fördern vor allem die Heilpflanzen Kümmel, Fenchel und Anis die Verdauung: Sie regen die Verdauungssäfte an, so dass die Nahrung vollständiger aufgeschlossen wird und weniger Reste für eine Gärung verbleiben.

3. Achten Sie auf verträgliche und leicht verdauliche Kost

Der Auswahl einer gesunden, aber auch individuell verträglichen Kost sollte man viel Beachtung schenken. Pürierte Nahrung z. B., die nicht gekaut und

rasch hinuntergeschluckt wird, kann erstaunlich schlecht verdaulich sein, da hierbei der Speichel kaum einwirkt. Hingegen wird bei einer vollwertigen Ernährung automatisch länger gekaut und eingespeichelt.

4. Vermeiden Sie Alkohol

Für Menschen mit gestörter Verdauung ist Alkohol besonders schädlich, da er die ohnehin bei Reizdarm belasteten Organe Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse beeinträchtigt und schädigt. Daher sollte man versuchsweise einmal völlig auf alkoholhaltige Getränke verzichten und lieber die Leberregeneration mit Artischockensaft (3 x 1 Esslöffel) fördern.

5. Stuhl und Darmwinde nicht lange zurückhalten

Stuhl drang und Blähungen sollte man nicht unterdrücken, da sonst die Verdauungstätigkeit nachhaltig irritiert wird. Besonders bei Patienten mit Verdauungsstörungen dreht der Darm in einem solchen Fall seine Transportrichtung um. Wenn dann nach unten und nach oben gerichtete Muskelwellen aufeinander treffen, kommt es zu Darmkrämpfen.

6. Krampflösung durch Minzöl

Gegen schmerzhafte Bauchkrämpfe, hilft Pfefferminzöl sehr wirkungsvoll, vor allem in höherer Dosis. Es muss dann keinen Vergleich mit chemischen Medikamenten scheuen. Während die Dosis in Pfefferminztee oft nicht ausreicht, würden mehrere Tropfen Pfefferminzöl – auf einem Stück Brot eingenommen – leicht Sodbrennen verursachen. Daher sind magensaftresistente Kapseln vorteilhaft, die sich erst in einem tieferen Darmabschnitt auflösen.

7. „Opium der Kneipp-Kur“: Auch Wärme hilft

Im Rahmen der Kneippkur hat die schmerzlindernde Wirkung von heißgedämpften Heusack-Auflagen eine legendäre Wirkung, und man spricht vom „Opium der Kneipp-Kur“. Es funktioniert auch bei Bauchschmerzen und insbesondere Darmkrämpfen. Der Heusack auf die Leberregion fördert deren Funktion, wie man durch eine ganz neue Studie in Freiburg bestätigen konnte. Dazu nimmt man einen Fertighausack aus der Apotheke oder kleingeschnittenes, getrocknetes Gras mit Wiesenblumen, die man circa eine Stunde im heißen Wasserdampf erwärmt und dann aufgeschüttelt und heiß-feucht auf den rechten Oberbauch legt und mit zwei Tüchern umwickelt.

(Quelle: *Naturarzt – Ihr Ratgeber für ein gesundes Leben*, Ausgabe 11/2007)

➔ Nährstoffschonend kochen: Die Flüssigkeitsmenge entscheidet

Viele Nährstoffe reagieren empfindlich auf Hitze, Sauerstoff und Licht oder werden durch Wasser ausgelaugt – und gehen deshalb bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln verloren. Mit der richtigen Garmethode und ein paar Küchentricks lassen sich die Verluste reduzieren.

Wieviele Nährstoffe verloren gehen, hängt unter anderem von der Verwendung der Garflüssigkeit, der Zubereitungstemperatur und der Erhitzungsdauer ab.

Die meiste Flüssigkeit wird beim Kochen benötigt. Wird das Kochwasser nicht weiter verwendet, sondern weggeschüttet, sind die Nährstoffverluste während des Kochens im Vergleich zu anderen Garverfahren besonders hoch. Der Vitamin-C-Gehalt vermindert sich beim Kochen um etwas mehr als ein Drittel, beim Dämpfen um etwa ein Viertel und beim Dünsten, der schonendsten Methode, nur um ein Fünftel. Kochen Sie deshalb Gemüse oder Fleisch nur, wenn sie als Suppeneinlage oder zur Herstellung von Brühen dienen.

Eine nährstoffschonendere Methode ist das Dämpfen, auch Dampfaren genannt. Die Zutaten garen im Wasserdampf, ohne mit dem Wasser direkt in Berührung zu kommen. Dies kann in einem Topf mit Siebeinsatz, im Backofen mit Dampfgarfunktion oder einem Dampfbarer erfolgen. Dämpfen eignet sich besonders für Gemüse, das ohne Sauce auf den Teller kommt, da der Eigengeschmack hervorgehoben und kaum Salz benötigt wird. Im Dampfbarer zubereitete Karotten schmecken viel aromatischer als gekochte Möhren.

Bei der Kombination aus Kochen und Dämpfen, dem Dünsten, garen die Lebensmittel im eigenen Saft oder in wenig Flüssigkeit. Wird die Garflüssigkeit mitverzehrt oder als Grundlage z. B. für Saucen verwendet, sind die Vitamin- und Mineralstoffverluste minimal.

Ein Vergleich der Garmethoden Kochen, Dämpfen und Dünsten zeigt: Die Menge der verwendeten Flüssigkeit und ob sie weiter verwendet wird, ist entscheidend. Wird die Garflüssigkeit z. B. für die Zubereitung einer Sauce oder Suppe mitverwendet, sind alle drei Garmethoden gleich zu bewerten.

Generell erhalten Sie möglichst viele Nährstoffe, wenn Sie

- ▶ kurze Garzeit und hohe Temperaturen wählen und die Zutaten auf keinen Fall „verkochen“ lassen.
- ▶ dämpfen oder dünsten statt kochen, je mehr Flüssigkeit, umso größer sind die Auslaugverluste – vorausgesetzt, die Flüssigkeit wird nicht mitverwendet.
- ▶ Garflüssigkeit immer mitverzehren und z. B. als Saucenbasis nutzen.
- ▶ gekochte Speisen gleich nach der Zubereitung verzehren und nicht warm stellen.

(Quelle: *Naturarzt* – Ihr Ratgeber für ein gesundes Leben, Ausgabe 11/2007)

Der „Naturarzt“

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann: natürlich heilen, gesund leben und bewusst ernähren heißen die Schlagwörter für wichtige Rubriken. Außerdem werden Monat für Monat Diagnosen erläutert und bemerkenswerte Fälle aus der naturheilkundlichen Praxis vorgestellt. Der Gesundheits-Ratgeber „Naturarzt“ liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen auf der Internetseite: www.naturarzt-access.de