



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 5/2009

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

liebe Naturarzt-Leser,

über folgende Themen berichten wir in diesem Newsletter:

Vorsicht Östrogen(dominanz) – schützen Sie Ihren Hormonhaushalt!

Das Grundwasser ist in vielen Regionen mit Östrogenen aus Industrie und Landwirtschaft belastet. Über das Trinkwasser nehmen wir das weibliche Hormon ungewollt auf. Diese „Mast“ bleibt nicht ohne Folgen. Der Hormonhaushalt kann erheblich gestört werden: Prämenstruelles Syndrom, Myome und Akne sind nur einige der „Nebenwirkungen“.

Ordnungstherapie: Gesundheit zum Nulltarif

Wir alle sind es längst gewohnt, dass nicht nur die Schulmedizin, sondern auch die Naturheilkunde weitgehend aus Medikamenten und Anwendungen besteht. Für eine „Ordnungstherapie“ kommt kaum ein Patient in die Praxis. Und doch bildet sie eigentlich die Basis jeder ganzheitlichen Behandlung. Ordnungstherapie kostet nichts – und ist doch sehr aufwendig.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Christoph Wagner

Redaktion Naturarzt

P.S. Das Inhaltsverzeichnis der aktuellen *Naturarzt*-Ausgabe sowie der letzten Monate können Sie mit einem Mausklick jeweils unter dem betreffenden Titelbild auf unserer Startseite aufrufen.

☞ **Vorsicht Östrogen(dominanz) – schützen Sie Ihren Hormonhaushalt!**

Das Grundwasser ist in vielen Regionen mit Östrogenen aus Industrie und Landwirtschaft belastet. Über das Trinkwasser nehmen wir das weibliche Hormon ungewollt auf. Diese „Mast“ bleibt nicht ohne Folgen. Der Hormonhaushalt kann erheblich gestört werden: Prämenstruelles Syndrom, Myome und Akne sind nur einige der „Nebenwirkungen. Die Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“ erklärt in ihrer Mai-Ausgabe, warum wir unseren Hormonhaushalt vor Östrogendominanz schützen müssen und wie dies gelingen kann.

Schon seit den 1980er Jahren ist bekannt, dass Weichmacher in Kunststoffen (Lebensmittelverpackungen!), Phenole in Kosmetika, Kleb- und Kunststoffe, Pestizide und andere östrogenähnlich wirkende Substanzen den Hormonhaushalt empfindlich beeinträchtigen können. Mittlerweile weiß man, dass auch die Ausscheidungen der Frauen, die die Pille nehmen, irgendwann ins Grundwasser gelangen und sich über die Nahrungskette anreichern. Und als wäre dies noch nicht genug, kommt immer wieder ans Tageslicht, dass der längst verbotene Einsatz von Östrogen in der Massentierhaltung umgangen wird und das Hormon daher in konventionell hergestelltem Fleisch nachweisbar ist.

Zwar bleiben durchaus auch Männer von den Folgen des Östrogenüberschusses nicht unbehelligt – man vermutet darin unter anderem einen Grund für die abnehmende Spermienqualität. Bekannter sind jedoch die Folgen von zu viel Östrogen im weiblichen Körper, einem Zustand, der medizinisch als Östrogendominanz bezeichnet wird. Frauen entwickeln zum Teil schon in jungen Jahren, verstärkt in der Lebensmitte, Symptome, die sich in den Tagen vor den Tagen (prämenstruell) verschlimmern können. Dazu gehören:

- ▶ Wassereinlagerungen, Brustspannen, schmerzhafte Brustknospen, Migräne, schwere Beine/Venenprobleme, depressive Verstimmung, Gereiztheit, verminderte sexuelle Lust, Schmierblutungen in der zweiten Zyklushälfte, verstärkte Monatsblutungen, kalte Hände/Füße, verkürzte Zyklen.

Eine länger andauernde Östrogendominanz hat zur Folge, dass Frauen auch zyklusunabhängig mit Problemen konfrontiert sind wie:

- ▶ unerfüllter Kinderwunsch, unkontrollierbares Übergewicht, Myome, Zysten, erhöhter Blutdruck, Akne, Haarausfall, erhöhte Anfälligkeit für Brustkrebs.

Für diese Beschwerden wird oft ein „Gelbkörperhormonmangel“ verantwortlich gemacht. Zwar besteht er tatsächlich, doch die Ursache für den Mangel an diesem zweiten, wie das Östrogen im Eierstock produzierten Hormon (Progesteron/Gelbkörperhormon, gelegentlich auch Gestagen genannt), liegt im relativen Überwiegen des Östrogens. Sind die Geschlechtshormone nicht ausgewogen, ist das körperliche und seelische Gleichgewicht in Gefahr – das gilt für Frauen und Männern gleichermaßen.

Wie lässt sich dem entgegensteuern? Zunächst politisch durch Protest gegen die aus Gewinnsucht in Umlauf gebrachten schädlichen bzw. östrogenähnlich wirkenden Substanzen sowie die Östrogenmast.

Persönlich können wir unter anderem mit vollwertiger, biologischer Ernährung das Risiko reduzieren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren zum Beispiel (u. a. in

Leinöl, Borretschsamen- oder Nachtkerzenöl) schützen die Zellen vor dem Östrogeneinfluss und greifen harmonisierend in die Hormonsynthese ein.

Da Nahrungs- und Umweltgifte dennoch über Luft und Wasser stets in geringem Umfang in den Körper gelangen, lohnen sich regelmäßige Entlastungs- und Entgiftungskuren. Viele naturheilkundlich orientierte Ärzte und Heilpraktiker bieten solche Maßnahmen an.

Nicht zuletzt lässt sich dem Östrogenüberschuss mit pflanzlichen Mitteln ein Progesteronimpuls entgegensetzen, dafür kommen Heilpflanzen wie Frauenmantel, Schafgarbe, Mönchspfeffer oder Yamswurzel in Frage. Ausführliche Informationen dazu finden Sie in der Naturarzt-Ausgabe 5/2009.

(Quelle: *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*, Ausgabe 5/2009)

➔ **Ordnungstherapie: Gesundheit zum Nulltarif**

Wir alle sind es längst gewohnt, dass nicht nur die Schulmedizin, sondern auch die Naturheilkunde weitgehend aus Medikamenten und Anwendungen besteht. Für eine „Ordnungstherapie“ kommt kaum ein Patient in die Praxis. Und doch bildet sie eigentlich die Basis jeder ganzheitlichen Behandlung. Ordnungstherapie hilft tatsächlich bei fast allen Erkrankungen. Sie kostet nichts – und ist doch sehr aufwendig.

Ordnungstherapie bedeutet soviel wie Heilung durch eine gesunde oder zumindest gesündere Lebensordnung. Sie wäre eigentlich leicht zu verstehen, wenn wir nicht – bei uns selbst und unserer eigenen Lebensordnung – meist „Tomaten auf den Augen“ hätten! Früher oder später erfahren wir doch alle, dass man nicht ungestraft immer wieder die Nacht zum Tag machen kann und ebenso wenig den Berufsanforderungen oder den eigenen Leistungsansprüchen dauerhaft die Mittagspause und die Abendruhe opfern darf. Man bekommt seine „Zipperlein“ oder wird richtig krank.

Beispiel 1: Etliche Patienten mit Oberbauchbeschwerden merken erst nach einigen Therapieversuchen und vielleicht einer ergebnislosen Magenspiegelung, dass sie selbst ihr Problem in den Griff bekommen kann: Die Einrichtung einer Mittagspause und regelmäßige Mahlzeiten in Ruhe haben schon manchen Reizmagen bald geheilt.

Beispiel 2: Auch bei Bluthochdruck hilft Ordnungstherapie, also Selbsthilfe. Allerdings nützt es dabei wenig, wenn Arzt oder Heilpraktiker nur dazu raten, den Stress zu reduzieren: „Das versuche ich doch schon ...“, lautet die resignierte Antwort des Patienten. Die Hinweise müssen konkret sein: Stress reduzieren, indem Kaffee und Alkohol zunächst konsequent gemieden werden. Dadurch bessert sich zum einen die Schlafqualität, zum andern wird der Körper nicht länger durch Zwangsanspannung (Kaffee) und Zwangsentspannung (Alkohol) genötigt, die eigenen Leistungskurven zu unterdrücken. Nur so erfährt man seine Grenzen, erlebt seine Müdigkeitsphasen bewusst und gibt ihnen

angemessen nach. 10–15 Minuten Mittagsruhe statt immer mehr Kaffee, und abends um 22 Uhr ins Bett. Der Alkoholverzicht führt überdies bei vielen Hochdruckpatienten zu einer leichten Blutdrucksenkung und erleichtert die Gewichtsabnahme (was zu weiterer Blutdrucksenkung führt). Und mit dem Absetzen der Genussmittel Kaffee und Alkohol fällt es auch leichter, Salz in der Nahrung zu reduzieren – ein weiterer, spürbarer Pluspunkt bei Bluthochdruck.

Der zentrale Faktor, der heute eine gesunde Lebensordnung verhindert, scheint „der Stress“ zu sein: Er hindert uns daran, Licht und Luft zu genießen, Schlaf- und Essenzeiten gesund zu organisieren, uns Zeit für die Zubereitung und den Verzehr von Mahlzeiten zu nehmen, er blockiert unsere Entspannung ebenso wie die regelmäßige Bewegung. Aber was heißt: „der Stress hindert uns“?

Ordnungstherapie bedeutet maßgeblich, dass der Patient sich bewusst wird, wie viel er selbst zu verantworten hat, wie viel er sich selbst wert ist und wie achtsam er daher mit seinen inneren Signalen umgeht. Bekanntlich bestehen da häufig psychische Blockaden: ungesunde Selbstideale und Wertvorstellungen (z. B. wenn man sich nur über den beruflichen Erfolg definiert oder es allen Recht machen will). Sich selbst achten heißt: aus der passiven Rolle des modernen Patienten, der alles nur erleidet – den Stress, die Krankheit, die Diagnose, die Therapie –, herauszutreten, aktiv zu werden.

„Im Maße liegt die Ordnung“, schrieb Sebastian Kneipp, „jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an die Stelle der Gesundheit Krankheit.“ Aber es geht nicht primär um ein allgemeingültiges Maß, sondern darum, für sich selbst das rechte Maß herauszufinden. Migräne-Patienten, die ihre Krankheit gut im Griff haben, wissen, was gemeint ist: Was und wie viel tut mir gut? Wie tue ich mir gut? Und sie wissen auch, dass Ordnungstherapie mit Vernunft und Disziplin zu tun hat, dass „was mir gut tut“ nicht immer das Gleiche ist wie „was mir Spaß macht“.

Ordnungstherapie bedeutet jedoch nicht automatisch nur (Kasernen-)Ordnung, Disziplin und Askese. Es geht nicht darum, dass wir alle um 21 Uhr zu Bett gehen. Wesentliche Schritte zu einer gesünderen Lebensordnung sehen für verschiedene Patienten ganz unterschiedlich aus, das wusste schon Christoph Wilhelm Hufeland, „der“ Ordnungstherapeut der Goethe-Zeit: Der eine Patient muss in der Tat Askese üben in punkto Weintrinkerei und anderen Ausschweifungen, dem andern ist zwar nicht zum Alkohol zu raten, wohl aber zur Urlaubsreise, zum Besuch von Freunden, zum Hobby, zum Spielen und zum Lachen. Es geht bei der Lebensordnung auch um Lebenslust und Lebenskunst!

Ordnungstherapie wird mittlerweile auch an etlichen Kliniken praktiziert. In naturheilkundlichen Einrichtungen und Fastenkliniken ist die Anleitung zu einem gesünderen Lebensstil schon seit vielen Jahren fester Bestandteil der Therapie. Unter ambulanten Bedingungen einer normalen Praxis ist Ordnungstherapie zwar für Ärzte und Heilpraktiker kompliziert, nicht nur wegen der zeitlichen Rahmenbedingungen. Es fällt gerade Therapeuten oft schwer, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben: Wie weit kann ich gehen? Wie kann ich motivieren statt moralisieren? Ganz alleine kommt der Patient oft nicht darauf, was er besser machen könnte, und doch muss es seine eigene Erkenntnis und Motivation sein: „Ich habe nicht nur mein Problem (die Beschwerden, die Krankheit), ich habe auch eine Lösung. Sie ist teilweise unbequemer, als ich dachte, aber ich könnte es ja mal versuchen ...“

(Quelle: *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*, Ausgabe 5/2009)

Weitere Themen der Mai-Ausgabe:

Fünf Selbsthilfemaßnahmen bei der Erwachsenen-Akne

Mit Kneipp & Co gegen Rosacea

Serotonin

So wichtig ist das Wohlfühlhormon

Natürliche Hilfe bei Haarausfall

Naturarzt-Check:

Wie gesund ist Ihre Haut?

Bettnässen/Enuresis nocturna

Gelassen bleiben, wenn das Kind ins Bett macht

Psychosomatik besser verstehen

Wenn der Körper SOS sendet ...

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. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im **Naturarzt** medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien und Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber **Naturarzt** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen sind über die Internetseite www.naturarzt-online.de erhältlich.