



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 6/2010

Königstein, 19. Mai 2010

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

ab heute erscheint der *Naturarzt* in einem modernisierten Erscheinungsbild im Zeitschriftenhandel (z.B. am Bahnhofskiosk). Die optische Reform geht übrigens nicht auf Kosten von Text, denn bei der Vermittlung anspruchsvoller Inhalte machen wir keine Abstriche. Gesundheitsrat mit hohem Nutzwert für interessierte Laien ebenso wie für Therapeuten, dabei bleibt es – auch im 150. Jahrgang! Überzeugen Sie sich selbst. Apropos Tradition: Die Geschichte der Naturheilkunde ist Thema eines Interviews in der aktuellen *Naturarzt*-Ausgabe. Eine Kurzfassung können Sie in diesem Newsletter lesen. Außerdem noch eine Einführung in die Problematik „leichte Unterfunktion der Bauchspeicheldrüse“.

Wie immer finden Sie ausführliche Informationen zu den jeweiligen Themen in der aktuellen *Naturarzt*-Ausgabe. Wir wünschen eine anregende Lektüre – und sonnige Zeiten!

Mit den besten Grüßen

Christoph Wagner, Redaktion *Naturarzt*

➔ **Geschichte der Naturheilkunde: von der Utopie zur Praxis ...**

Vor 200 Jahren entdeckte der schlesische Bauer Vinzenz Prißnitz die Heilkraft des Wassers und legte damit den Grundstein für die Naturheilkunde. Vor 150 Jahren gründeten seine Nachfolger die Zeitschrift „Der Naturarzt“. *Naturarzt*-Redakteur Christoph Wagner sprach mit Dr. med. Uwe Heyll, der ein Standardwerk zur Geschichte der Naturheilkunde verfasst hat.

► **Woher kommt eigentlich der Begriff „Naturheilkunde“?**

Der Begriff „Naturheilkunde“ wurde im Verlauf des 19. Jahrhunderts üblich. Vielfach wird behauptet, der Münchner Militärarzt Lorenz Gleich (1798-1865) habe diesen Begriff um 1850 geprägt. Eindeutig nachweisbar ist, dass Gleich als Erster mit Nachdruck für die Verwendung des Begriffs Naturheilkunde in

seinen „Physiatischen Schriften“ eingetreten ist. Dahinter stand die Überzeugung, dass es zu einem Ausgleich zwischen den Anhängern der Wasserkuren, die sich auf Vincenz Prißnitz (1799-1851) beriefen, und den mit ihnen verfeindeten Vertretern der Fastentherapie, die dem Vorbild von Johannes Schroth (1798-1856) folgten, kommen musste. Hierzu bedurfte es einer übergeordneten Bezeichnung.

► **Wie Prißnitz waren auch viele andere Vertreter der frühen Jahre Laien. Welche Bedeutung hatte dies für die Entwicklung der Naturheilkunde?**

Die Naturheilkunde war von ihrer ursprünglichen Ausrichtung her eine reine Laienbewegung. Nach naturheilkundlicher Vorstellung bot die Natur alle Mittel und Voraussetzungen für ein gesundes und glückliches Leben. Um die Prinzipien des naturgemäßen Lebens zu erkennen, bedurfte es keiner wissenschaftlichen Studien oder aufwendiger Experimente. Ganz im Gegenteil: Viele Naturheilkundler glaubten, dass die Wissenschaft den Menschen von den einfachen Prinzipien der Natur wegbringt und in die Irre führt. Deshalb war man der Überzeugung, dass man keine studierten Ärzte brauchte. Lieber wollte man die Sorge um die Gesundheit in die eigenen Hände nehmen. Diese entschiedene Absage an die Universitätsmedizin brachte die Naturheilkunde für lange Zeit in einen Gegensatz zur Ärzteschaft.

► **1862/63 erschien der erste Jahrgang des „Naturarztes“. Wie vollzog sich die Entwicklung zum „Zentralorgan“ der Bewegung?**

1861 wurde von dem Dresdner Juristen Wilhelm Meinert eine Zeitschrift mit dem Namen „Der Wasserfreund“ gegründet. Die Ausgabe 1862/63 trägt dann bereits den Namen „Der Naturarzt“. Diese Zeitschrift entwickelte sich zum zentralen Medium der jungen Naturheilbewegung, das dem Austausch über theoretische Vorstellungen, Heilmittel und Verfahren diente. Der Kreis der Leser war anfänglich jedoch ausgesprochen klein. Erst 1889, als der „Naturarzt“ offizielles Mittelungsblatt des ersten nationalen Zusammenschlusses der Naturheilvereine wurde, erreichte die Zeitschrift höhere Auflagen und wurde stärker beachtet.

► **Wie lässt sich das für uns heute unvorstellbare „Hoch“ der Naturheilkunde in den Jahren vor dem ersten Weltkrieg erklären?**

Vor dem 1. Weltkrieg gab es 900 Naturheilvereine mit etwa 150.000 eingetragenen Mitgliedern. Die Gründe für diesen Erfolg waren vielfältig. Zum einen richteten die Naturheilvereine Vorträge aus, in denen alle möglichen Fragen zur Gesundheit angesprochen wurden. Dabei ging es auch um sonst tabuisierte Themen wie Sexualität oder Empfängnisverhütung. Das Interesse an diesen Vorträgen war enorm. Zum anderen boten die Naturheilvereine ein attraktives Freizeitangebot: Auf dem Gelände der Vereine konnte man Baden, Sport treiben oder sich auch nur in der frischen Luft aufhalten.

► **Was ist von der klassischen Naturheilkunde geblieben?**

Zentral für die Naturheilkunde sind z. B. immer die Fragen der richtigen Ernährung und der ausreichenden Bewegung gewesen. Diese Aspekte bilden bis heute die Basis jeder naturheilkundlichen Therapie. Viele Ansätze sind mittlerweile zum Allgemeingut geworden, beispielsweise das Vollkornbrot oder das von dem Schweizer Naturarzt Maximilian Bircher-Benner (1867-1939) propagierte Müsli. Auch hat sich in zahlreichen Untersuchungen gezeigt, dass die

naturheilkundliche Lebensstiländerung tatsächlich in der Lage ist, vielen chronischen Leiden – den sogenannten Zivilisationskrankheiten – vorzubeugen oder deren Verlauf zu bessern.

Lesen Sie das vollständige Interview in der Naturarzt-Ausgabe 6/2010!

➔ **Die Bauchspeicheldrüse braucht Unterstützung**

Eine funktionierende Bauchspeicheldrüse ist für die Verdauung und Nährstoffaufnahme von großer Bedeutung. In den letzten Jahren konnte vermehrt ein Trend zu verdeckten Funktionsstörungen beobachtet werden: eine leichte Unterfunktion ohne erkennbare Ursache, meist sogar mit normalen Enzymwerten im Blut. Oder eine geringfügige Reizung mit nur wenig erhöhten Blutwerten. Wird die Drüse eine zeitlang unterstützt, kann sie sich mitunter wieder erholen.

Lange Zeit dachte man bei Ursachen einer Bauchspeicheldrüsenunterfunktion vor allem an chronisch-entzündliche Veränderungen, meist auf der Basis von Alkoholismus oder eines Bauchspeicheldrüsenkrebses. Auch eine Verlegung der Bauchspeicheldrüsengänge durch Gallensteine führt zu chronischen Entzündungen.

Doch diese klassischen Lehrbuchursachen für Bauchspeicheldrüsenunterfunktionen scheinen heute gegenüber anderen, diskreter auftretenden Unterfunktionen zurückzutreten: Meist kommen jüngere Patienten wegen einer Art Reizdarmsyndrom. Sie wurden in typischer gastroenterologischer Art und Weise „durchuntersucht“: Magen- und Darmspiegelungen zeigen oft nichts Besonderes. Bei Blutuntersuchungen gibt es keine auffälligen Befunde. Auch die Bauchspeicheldrüsenwerte liegen im Normbereich. Trotzdem treten wechselhafte Stühle auf, häufig sind sie dünn-breiig. In einem solchen Fall sollte an eine Bauchspeicheldrüsenunterfunktion gedacht werden. Sie entwickelt sich oft ohne erkennbare Ursache.

Zielführend ist in der Labordiagnostik meist die Stuhluntersuchung auf Pankreaselastase 1. Je niedriger der Wert, desto geringer ist die Enzymproduktion. Da aber eine Bauchspeicheldrüsenunterfunktion auch bei Normalwerten (ab 200 Mikrogramm Pankreaselastase 1 pro Gramm Stuhl) bestehen kann, zeigt im Zweifelsfall erst die verdachtsweise Behandlung, ob tatsächlich eine Pankreasinsuffizienz vorliegt. Bei leichteren Störungen können homöopathische Mittel die Bauchspeicheldrüse aktivieren und die Enzymproduktion anregen. Bei ausgeprägter Unterfunktion führt man fehlende Enzyme in tierischer oder pflanzlicher Form zu und beobachtet, ob sich die Beschwerden darunter bessern. Falls dies zutrifft, sollte die unterstützende Behandlung mehrere Wochen bzw. Monate durchgeführt werden. Die Besserung wird durch sich wieder normalisierende Pankreaselastase-1-Werte im Stuhl erkennbar.

Lesen Sie die ausführlichen Informationen und Tipps von Dr. med. Rainer Matejka in der Naturarzt-Ausgabe 6/2010.

Der „Naturarzt“

... erscheint im 150. Jahrgang und mittlerweile schon seit vielen Jahren 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.