

Naturarzt

***Ihr
Gesundheits-
Ratgeber***

Naturarzt-NEWSLETTER 10/2008

Königstein, 15. September 2008

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr, liebe Naturarzt-Leser!

Dieser Newsletter widmet sich dem Thema Wasser, denn dies ist auch ein Schwerpunkt der Naturarzt-Oktoberausgabe. Unter anderem finden Sie dort einen Beitrag über die klassischen hydrotherapeutischen Anwendungen von Armbad bis Wickel sowie einen Artikel über Trinkwasserqualität und wie man sie verbessern kann. Nicht zuletzt geht es auch um den bundesweiten Tag der Naturheilkunde am zweiten Oktoberwochenende.

Eine anregende Lektüre wünscht

Ihr *Naturarzt*-Team

Tag der Naturheilkunde am 2. Oktoberwochenende

Manche naheliegende Idee wartet lange darauf geboren zu werden. Und von der Idee zur Realisierung ist es ein weiter Weg. Der Deutsche Naturheilbund und die unter seinem Dach zusammengeschlossenen Naturheilvereine sind auf diesem Weg schon weit gekommen: Am zweiten Oktoberwochenende steigt an vielen Orten im Bundesgebiet der „Tag der Naturheilkunde“ – und bei dieser Premiere wird es nicht bleiben, der Aktionstag soll zur Tradition werden.

50 bis 70 medizinische Gedenk- und Aktionstage werden in Deutschland pro Jahr begangen: Herztag, Rheumatag, Diabetestag, Migränetag usw. Oft steckt dahinter die Pharmaindustrie bzw. das medizinische „Business“ (Geschäft): Bürger werden über neue Medikamente und High-Tech-Geräte der Apparate-

medizin aufgeklärt, kaum jedoch über das, was sie selbst zur Vorbeugung und Behandlung beitragen könnten.

Gerade bei den sogenannten Volks- und Zivilisationskrankheiten wie Rheuma, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bietet die Naturheilkunde effektive Möglichkeiten sowohl zur Prävention als auch zur Therapie. Und mehr als 80 Prozent der Bevölkerung wünschen sich eine stärkere Präsenz natürlicher Heilverfahren im medizinischen Alltag. „Kann das denn sein, dass noch niemand dieses Potential für einen Aktionstag zu nutzen versucht hat?“ dachte sich Alois Sauer vor fünf, sechs Jahren. Sauer war damals schon Vorsitzender der Naturheilgesellschaft Stuttgart und ist mittlerweile Pressesprecher des Deutschen Naturheilbundes (DNB). Doch sein erster Vorstoß für einen solchen Aktionstag versandete bald wieder.

2006 nahm Sauer auf der Jahresversammlung des Naturheilbundes einen zweiten Anlauf. Immerhin ein Dutzend Interessierte aus den Naturheilvereinen meldete sich für die Mitarbeit im Arbeitskreis Aktionstag. Doch beim Nachfolgetreffen Monate später waren es nur noch zwei, drei Aktive – die Arbeit vor Ort ist eben oft aufwendig genug. Erneut sah es daher so aus, als würde nichts aus dem bundesweiten „Tag der Naturheilkunde“. Doch Sauer ließ nicht locker: Mit einem weiter ausgearbeiteten Konzept warb er 2007 für den Aktionstag. Das DNB-Präsidium war begeistert, und der neugewählte Präsident Willy Hauser rührte nun unermüdlich die Werbetrommel. Bald gab es 14 teilnehmende Naturheilvereine im Arbeitskreis – inzwischen sind es 26 -, und nun wurden auch Nägel mit Köpfen gemacht.

Das „i-Tüpfelchen“ auf diesen Erfolg war die Anerkennung durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die den Aktionstag in ihren offiziellen Kalender übernahm. Auch für die Zukunft soll er fest am zweiten Oktoberwochenende verankert sein.

Die in diesem Jahr teilnehmenden 26 Vereine bieten ein insgesamt beachtliches Programm für den 11. Oktober, schwerpunktmäßig rund um das Leitthema „Wasser – unser Leben“: Wasseranwendungen, Wickelkunde, Wasserverkostungen usw., darüber hinaus aber auch zur gesamten Bandbreite der Naturheilkunde. Auf der Zentralveranstaltung des DNB am 12. Oktober in Stuttgart wird Naturarzt-Chefredakteur Dr. med. Rainer Matejka referieren: „Was kann und was kostet die Komplementärmedizin?“ Außerdem findet eine Podiumsdiskussion statt zu der Frage: „Wie überwinden wir das Krankheits-Reparatursystem?“

„Wasser“ als Thema für den ersten Aktionstag ist naheliegend: Der Deutsche Naturheilbund, die älteste deutsche Laienorganisation für gesundheitsbewusste Lebensweise, hieß früher „Prießnitz-Bund“, benannt nach dem „Wasserdoktor“ Vinzenz Prießnitz (1799-1851). Prießnitz wird auch als „Vater der Naturheilkunde“ bezeichnet, da er im Laufe der Jahre Ernährung, Bewegung und gesunde Lebensführung in seine Therapie mit einbezog. Im nächsten Jahr soll „Bewegung“ das Leitthema des Aktionstages werden.

Weitere Informationen unter www.naturheilbund.de.

Ein kurzer Blick in die Geschichte der Hydrotherapie

Die antiken römischen Thermen demonstrieren die Bedeutung von Wasseranwendungen im Altertum. Im Mittelalter erlangte das Badewesen seinen Höhepunkt, gleichzeitig begann aber auch sein Niedergang, da man erkannt hatte, dass beim gemeinsamen Baden von Frauen und Männern die Verbreitung der „Lustseuchen“ offenbar gefördert wurde. Was wir heute unter Hydrotherapie hat maßgeblich mit Prießnitz und Kneipp zu tun.

Ein neuer Aufschwung der Hydrotherapie ist mit dem Namen Hahn zu Beginn des 18. Jahrhunderts verbunden: Siegmund Hahn und seine Söhne Johann Gottfried und Johann Siegmund – bekannt als die „schlesischen Wasserhähne“ – priesen die heilende Wirkung von Wasser, innerlich und äußerlich angewandt. Richtig populär wurde die Hydrotherapie aber erst mit Prießnitz, Schroth und Kneipp.

Vinzenz Prießnitz (1799-1851) war ein begnadeter Laienbehandler und lernte als Bauernsohn schon als Kind die heilende Wirkung von Wasser kennen, das er auch bei verletzten Tieren anwandte. Später wurde seine Badeanstalt auf dem Gräfenberg im Altvatergebirge zum Mekka der Wasserheilkunde.

Nicht weit entfernt wirkte sein „Gegenspieler“ Johann Schroth (1788-1856), bekannt als „Semmeldoktor“, von dem heute noch die „Schroth-Kur“ (Milch-Semmel-Diät) überliefert ist, die der Umstimmung und „Entschlackung“ des Organismus dienen soll. Sie beinhaltet auch feuchtwarme Packungen zur Anregung des Schwitzens, eiweiß-, fett- und salzarme Kost mit Weißwein und den Wechsel von 3 Trocken-, 2 kleinen und 2 großen Trinktagen über 3 bis 4 Wochen.

Sebastian Kneipp (1821-1897) und der nicht zu vergessende „Lehmpastor“ Emanuel Felke (1856-1926) galten als „Freie Heilkünstler“. Kneipp stand für ein Publikum, das offen für Naturheilverfahren, aber pragmatisch und ohne Fanatismus war. Felke hatte eine mehr medizinkritische Einstellung und wurde von Patienten bevorzugt, die schlechte Erfahrungen mit der Medizin gemacht hatten. Kneipp hat wie kaum ein anderer die heute als Kneippsche Therapieverfahren bekannten Methoden popularisiert, wenn auch nicht erfunden. Dazu zählen Wasseranwendungen, pflanzliche Mittel, Bewegungstherapie, Diätetik und die Ordnungstherapie. Diese fünf Säulen der Kneipp-Therapie sind weitgehend identisch mit dem heute oft gebrauchten Begriff der klassischen Naturheilverfahren.

*Ausführliche Informationen zur Wirkungsweise und Anwendung von Armbad, Wickel, Beinguss & Co. finden Sie in der **Naturarzt**-Oktoberausgabe (10/2008).*

Sollte Trinkwasser sauer statt basisch sein?

Dem pH-Wert von Trinkwasser wurde lange wenig Beachtung geschenkt: Ist es sauer, neutral oder basisch? Einige Anbieter von Filtersystemen haben in ihre Geräte mittlerweile eine zweite Aufbereitungsstufe integriert, die dafür sorgt, dass das Endprodukt Wasser basisch ist. Können wir daraus folgern, saures Wasser sei ungesund?

Trinkwasser darf laut Trinkwasserverordnung einen pH-Wert von 6,5 (leicht sauer) bis 9,5 (basisch) haben. Oft liegt er zwischen 7,5 und 8,5 – oder wird auf diesen Bereich durch Mineralisierung „eingestellt“. Gerade auch Quellwasser kann recht sauer sein (z. B. pH-Wert 5,5), so sauer, dass Wasserwerke, die Quellwasser verarbeiten, zur Trinkwassergewinnung Mineralien zusetzen müssen, damit das Wasser nicht das Rohrleitungssystem angreift.

Deshalb sollte man saures Quellwasser nicht in Plastikflaschen lagern, da sich ansonsten Weichmacher und andere Verbindungen aus dem Plastik ins Wasser lösen können. Dies gilt übrigens auch für saure, mineralarme stille Wasser im Handel (z. B. Volvic): Die Glasflasche bleibt das ideale Aufbewahrungsgefäß. Für kohlenensäurehaltige Mineralwässer gilt es sowieso: Die meisten sind sauer, oft mit einem pH deutlich unter 6,5! Soeben hat die Stiftung Warentest in den Wässern wieder viel zuviel Acetaldehyd aus der Flasche gefunden ...

Wie sich saures Trinkwasser selbst auf den menschlichen Organismus auswirkt, ist nicht eindeutig geklärt. Interessanterweise empfinden wir den Geschmack von saurem Wasser als „frisch“, basisches Wasser wirkt dagegen „seifig“. Mit basischem Wasser gekochter Tee, schmeckt nicht. Es ist nicht allein der Kalk bzw. die „Härte“ im Wasser, die den Tee unansehnlich erscheinen und weniger schmecken lässt, sondern auch der pH-Wert. Andererseits, ein schlechtes Trinkwasser schmeckt auch nach Filtrierung und Absenkung des pH-Werts manchmal noch „muffig“.

Jedenfalls ist „sauer“ nicht immer gleich „schlecht“. Die Gesundheitseffekte von grünem Tee z. B. (siehe Artikel in Naturarzt 5/2008) lassen sich wahrscheinlich nur mit leicht saurem Wasser erzielen, denn bei einem pH-Wert von 7 (neutral) oder darüber (basisch) werden die wirksamen sekundären Pflanzenstoffe oxidiert. Für Tee also (auch wegen des Geschmacks) sollte der pH-Wert unter 7 liegen. Dazu darf man jedoch nur Wasserkocher verwenden, bei denen die Heizspirale verdeckt ist, da sonst Nickel oder Aluminium durch die Säure gelöst werden.

Sollte unser Trinkwasser also sauer sein? Sollen wohl nicht, aber wahrscheinlich kann der Organismus ganz gut mit saurem Wasser umgehen, sofern die Ernährung entsprechend basenbetont ist: arm an tierischem Eiweiß, reich an Gemüse (siehe Säure-Basen-Artikel im Naturarzt 7/2008) .

Zum Schluss noch ein Tipp für Kaffeetrinker: Der pH-Wert des Wassers sollte für ein gutes Aroma um 7 liegen, also fast neutral sein.

*Ausführliche Informationen zur Verbesserung der Trinkwasserqualität mit Filter- und Belebungsgeräten finden Sie in der **Naturarzt**-Oktoberausgabe (10/2008).*