



# Naturarzt

*Naturarzt*-NEWSLETTER 12/2009

*Liebe Leserin, liebe Leser,*

man glaubt es kaum, aber: es gibt noch andere gesundheitlich relevante Themen als die Schweinegrippe-(Impfung)! In welchem Verhältnis steht eigentlich die geschürte Aufregung um die „Grippewelle“ z. B. zu den täglichen Herzinfarkt-Toten oder vielen anderen Erkrankungen – erst recht, wenn man den Blick mal etwas über den nationalen Tellerrand hebt?! Die Schweinegrippe stellen wir in diesem Newsletter jedenfalls bewusst ans Ende, in der Hoffnung, dass Sie sich auch für eines der folgenden Themen interessieren:

## **Unklare Beschwerden? An die Schilddrüse denken!**

Wenn die Schilddrüse zu viele Hormone bildet, kann sich das auf verschiedenste Körperfunktionen auswirken. Die Symptome täuschen oft andere Erkrankungen vor, so dass man leicht auf eine falsche Fährte gerät.

## **Gefährliches Wandeln durch die Nacht ...**

Bei vielen Kindern (bis zu 30 Prozent) gehört Schlafwandeln fast zur normalen Entwicklung. Bei Erwachsenen dagegen kann die „Somnambulismus“ genannte Schlafstörung auch ein Hinweis auf eine ernsthafte Störung des Gehirns sein. Die Ursachen sollten daher schnell abgeklärt werden.

## **Hygiene: Die Gefahr lauert in der Küche!**

Über die im Privathaushalt notwendigen Hygienemaßnahmen existieren falsche Vorstellungen. Dementsprechend wird die Hygiene in der Küche häufig vernachlässigt, in anderen Bereichen hingegen übertrieben.

## **Schweinegrippe: Abwarten und Tee trinken?**

Eine klare Empfehlung pro oder contra Schweinegrippe-Impfung ist im Moment schwer zu geben. Ganz ohne „einerseits ... andererseits“, also ohne Abwägung, geht es nämlich nicht beim Impfen, zumal wenn die Lage so unübersichtlich ist wie bei der Schweinegrippe.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

*Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt*

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

## ➤ **Unklare Beschwerden? An die Schilddrüse denken!**

Wenn die Schilddrüse zu viel Hormone bildet, kann sich das auf verschiedenste Körperfunktionen auswirken. Die Symptome täuschen oft andere Erkrankungen vor, so dass man leicht auf eine falsche Fährte gerät und die Krankheit zunächst nicht erkennt. Darauf weist die Zeitschrift „*Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*“ hin.

Geradezu typisch für die Schilddrüse ist, dass sie bei Störungen – anders als es in manchen Lehrbüchern steht – häufig keine eindeutigen Symptome darbietet, sondern eigenartige und wechselhafte Beschwerden hervorruft. Vor allem bei älteren Menschen und bei allen unklaren Beschwerdebildern sollte daher an die Möglichkeit einer Schilddrüsenfunktionsstörung gedacht werden.

Eine häufige Ursache der Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) ist der heiße Knoten. Heiße Knoten werden zwar nie bösartig, sie sind aber dennoch gefährlich, weil eine Schilddrüsenüberfunktion unter anderem das Herz belastet, es gleichsam schneller verschleißt. Am Herzen können außerdem gefährliche Rhythmusstörungen auftreten, die absolute Arrhythmie. Sie stellt eine häufige Ursache für Schlaganfälle dar.

Nicht selten kommt es jedoch vor, dass Symptome einer Schilddrüsenüberfunktion durch die zu hohe Gabe von Schilddrüsenhormonen künstlich herbeigeführt werden. Thyroxin setzt der Arzt ein, um eine Schilddrüsenunterfunktion bzw. einen Kropf zu behandeln. Wird es zu hoch dosiert, zeigen sich die typischen Symptome der Überfunktion, insbesondere das Herzrasen.

***Ausführliche Informationen zur Diagnose und ganzheitlichen Therapie der Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) bietet die Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“ in Ausgabe 12/2009. Darin findet sich auch ein Naturarzt-Check „Schilddrüsenüberfunktion – sind Sie betroffen“, mit dem Leser/innen selbst die Wahrscheinlichkeit einer Störung einschätzen können. Übrigens, zur Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) veröffentlichten wir einen Fachartikel sowie einen Selbst-Check in Ausgabe 1/2008.***

(Quelle: *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*, Ausgabe 12/2009)

## ➤ **Gefährliches Wandeln durch die Nacht ...**

Bei vielen Kindern (bis zu 30 Prozent) gehört Schlafwandeln fast schon zur normalen Entwicklung. Bei Erwachsenen dagegen kann der „Somnambulismus“ Hinweis auf eine ernsthafte Störung des Gehirns sein. Die Zeitschrift „*Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*“ nennt mögliche Ursachen und gibt Tipps für Betroffene und Angehörige.

Die meisten der erwachsenen Betroffenen wandelten bereits als Kind. Nur ganz selten tritt das Schlafwandeln zum ersten Mal im Erwachsenenalter auf. Vor allem dann könnte es ein frühes Alarmsignal für eine ernste Erkrankung sein, weshalb Betroffene rasch zum Arzt gehen sollten, um eine Nacht im Schlaflabor

zu verbringen. Verantwortlich könnten bestimmte Medikamente wie Antidepressiva (z. B. Lithium) oder Benzodiazepine (Beruhigungsmittel) sein sowie illegale Drogen aller Art. Auch übermäßiger Alkoholkonsum oder Alkoholentzug begünstigen das Leiden. Manchmal ist die ungewollte Aktivität im Schlaf ein Hinweis auf Hirnerkrankungen wie eine Epilepsie, Morbus Parkinson oder einen Hirntumor.

Für Betroffene und ihre Angehörige ist es wichtig, bestimmte Tipps und Verhaltensregeln zu beachten. Als Angehöriger sollte man Betroffene nicht wecken, sondern behutsam ins Bett zurücklotsen. Was sich für Betroffene lohnt zu beachten:

- ▶ Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, denn Schlafmangel begünstigt Schlafwandeln.
- ▶ Eine ruhige Schlafumgebung empfiehlt sich, da äußere Reize wie Lärm und Licht das Problem verstärken können. Vorsicht in ungewohnter Schlafumgebung, hier tritt Schlafwandeln gehäuft auf.
- ▶ Abends wenig trinken, denn organische Reize wie eine gefüllte Blase können Schlafwandeln mit auslösen. Und kontrollieren Sie Ihren Alkoholkonsum.

**Weitere Informationen und Tipps im Artikel von Dr. rer. nat. Peter Spork in der Naturarzt-Ausgabe 12/2009.**

(Quelle: *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*, Ausgabe 12/2009)

## ➤ **Hygiene im Haushalt: Die Gefahr lauert in der Küche**

**Über die im Privathaushalt notwendigen Hygienemaßnahmen existieren oft falsche Vorstellungen. Dementsprechend wird die Hygiene in der Küche häufig vernachlässigt, in anderen Bereichen hingegen übertrieben. Die Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“ nennt die Probleme und die wichtigsten Hygiene-Regeln.**

Die größte Gefahr bezüglich der Hygiene im Haushalt geht tatsächlich von der Küche aus. Rund eine Million Deutsche erkranken pro Jahr an Lebensmittelinfektionen. Gut die Hälfte dieser Erkrankungen hat ihren Ursprung im privaten Haushalt. Sie sind mit einer konsequenten Küchenhygiene vermeidbar:

1. Hände gründlich mit Seife waschen.
2. Putzutensilien wöchentlich auswechseln und waschen.
3. Kühlschrank regelmäßig auswischen.
4. Benutztes Geschirr und Bretter heiß und mit Spülmittel reinigen.

Vegetarier und Veganer sind hier im Vorteil, denn die meisten Erreger von Lebensmittelinfektionen, hauptsächlich *Campylobacter* und *Salmonellen*, befinden sich in tierischen Lebensmitteln.

Hygienische Problemzonen in der Küche sind die Spülbecken. Bei Untersuchungen fiel in fast allen Küchen die Nasszone negativ auf: Spüllappen, Abtropffläche und Abfluss waren am stärksten mit Keimen belastet. Auch die Hän-

dehygiene ließ zu wünschen übrig. Nur knapp ein Drittel der Befragten wusch sich die Hände vor und während der Lebensmittelzubereitung.

Die meisten Verbraucher nehmen die Gefahren durch eigene Hygienemängel also nicht sehr ernst. Ganz anders dagegen außerhalb der Küche – dort wird die Hygiene, insbesondere in Bad und WC, oft übertrieben.

**Lesen Sie dazu den Beitrag von Hygiene-Expertin Dipl.-Biol. Susanne Kudicke in der Naturarzt-Ausgabe 12/2009. Dort weitere Tipps, etwa zu besonderen Vorsichtsmaßnahmen im Umgang mit Fleisch in der Küche.**

(Quelle: *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*, Ausgabe 12/2009)

## ➔ **Schweinegrippe: Abwarten und Tee trinken?**

**Eine klare Empfehlung pro oder contra Schweinegrippe-Impfung ist im Moment schwer zu geben, und vor allen Dingen kann diese Empfehlung nur von begrenzter Haltbarkeit sein. Ganz ohne „einerseits ... andererseits“, also ohne Abwägung, geht es nämlich nicht beim Impfen, zumal wenn die Lage so unübersichtlich ist wie bei der Schweinegrippe. Gedanken von *Naturarzt*-Chefredakteur Dr. med. Rainer Matejka:**

Als das Thema Schweinegrippe aufkam, wurde diese Erkrankung als bedrohliche, sich weltweit ausbreitende Seuche hingestellt, später hat sich manches relativiert. In jüngster Zeit häufen sich Berichte aus Kanada, dass oft gesunde junge Männer von der Schweinegrippe – so wörtlich – „auf die Bretter geschickt“ werden, einige zur Intensivbehandlung mussten und sogar mehrere verstorben sind. Der amerikanische Präsident hat sogar den nationalen Notstand ausgerufen. In einer großen Tageszeitung äußert andererseits ein Experte die Ansicht, dass das Schweinegrippenvirus die üblichen Grippeviren verdrängen und auf diese Weise die Zahl der Grippetoten über den Winter hinweg insgesamt sogar sinken könnte.

Die frühere Bundesgesundheitsministerin ließ Millionen Impfdosen bestellen, um weite Teile der Bevölkerung entsprechend „versorgen“ zu können. Der Vizepräsident der Bundesärztekammer, Frank Ulrich Montgomery, bezeichnete dies später als Erpressung der Gesundheitsministerin durch die Pharmaindustrie. Während die Propagandamaschinerie „pro Impfung“ reichlich trommelt, empfiehlt selbst die Ständige Impfkommision (STIKO) im „Deutschen Ärzteblatt“: Wie vor anderen Impfungen auch sollte Nutzen gegen Risiko individuell abgewogen werden. Das gelte besonders für Schwangere. Schon erstaunlich: dieser Satz aus dem Munde der obersten Impferfechter.

Die Hoffnung der Impfstoffhersteller, die Bevölkerung ließe sich flächendeckend impfen, ist längst in sich zusammengebrochen. Selbst führende Politiker äußern öffentlich, sie würden sich nicht impfen lassen, und ich gehe jede Wette ein: die Mehrzahl der deutschen Ärzte auch nicht. Jedenfalls herrscht bis weit in die Ärzteschaft hinein eine eher skeptische Haltung gegenüber dieser bislang nur an geringen Fallzahlen erprobten Impfung. Aus Schweden, wo der gleiche Impfstoff Pandemrix wie in Deutschland verwendet wird – allerdings schon zwei

Wochen länger – wurden bis Ende Oktober mehrere Todesfälle „im zeitlichen Zusammenhang mit der Impfung“ gemeldet.

Wie soll sich der Laie im Falle der Schweinegrippe nun verhalten – wo es offensichtlich die Experten auch nicht besser wissen? Bisher sah die Nutzen-Risiko-Abwägung etwa so aus: Die Krankheit verläuft meist harmlos, das Nebenwirkungspotenzial der Impfung lässt sich dagegen nicht einschätzen. Möglich, dass sich beides in ein paar Wochen anders darstellt. Also, Änderungen vorbehalten. (Stand 2. November 2009).

Richtig ist sicher, sich an die Naturheilkunde zu erinnern: Zur Vorbeugung gegen Virusinfekte helfen Abhärtung, etwa durch regelmäßige Bewegung an frischer Luft, Wassertherapie, z. B. abendliche ansteigende Fußbäder, ausreichend für innere Wärme sorgen, u. a. mit vitalstoffreicher Ernährung, gegebenenfalls die Einnahme ausgewählter Homöopathika oder Mineralstoffe, die die Immunkräfte anregen – und sicher auch die „Einstellung“. Letztendlich gilt für alle Virusinfekte: Ob sie „angehen“, hängt von der Abwehrkraft des Einzelnen ab. Meine Devise: Aufmerksam die Situation beobachten, sich fithalten und ansonsten, möglichst entspannt, erst einmal „zuwarten“.

***P.S. Weitere Informationen zur Schweinegrippe-Impfung finden Sie in unserer Internet-Rubrik „Diskussionen“ – und zur Impfproblematik allgemein, ebenfalls auf naturarzt-online.de, unter „Dossier“.***

## ***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](http://www.naturarzt-online.de) erhältlich.