



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 2/2010

Liebe Leserin, liebe Leser,

Redaktion und Verlag der Zeitschrift „*Naturarzt* – Ihr Gesundheitsratgeber“ wünschen Ihnen alles Gute für das neue Jahr!

Mit folgenden Themen beschäftigt sich unser aktueller Newsletter:

Haben Vegetarier schlechte Zähne?

Vor einiger Zeit geisterte die Meldung durch die Medien, dass Vegetarier schlechtere Zähne hätten als Gemischtköstler. Als Überschrift titelten die Artikelschreiber: „Unsere Zähne brauchen Fleisch“. Wirklich?

Selbsthilfegruppen aufsuchen – aber mit offenen Augen

Ob seelische Belastung, Krebs oder Autoimmunerkrankung: Selbsthilfegruppen können wesentlich zur Bewältigung beitragen – wenn (!) das richtige Angebot gefunden und auf Mindeststandards geachtet wird.

Wie immer finden Sie ausführliche Informationen zu den jeweiligen Themen in der kommenden bzw. aktuellen *Naturarzt*-Ausgabe. Der Februar-*Naturarzt* erscheint am 21. Januar.

Mit den besten Grüßen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

christoph.wagner@naturarzt-access.de

☞ **Haben Vegetarier schlechte Zähne?**

„Brauchen unsere Zähne Fleisch?“ wie unlängst eine Zeitungsmeldung lautete? Nach einer deutschen Untersuchung haben Rohköstler häufiger mit Zahnerosionen, also nicht-bakteriellen Defekten in der Zahnhartsubstanz, zu tun als „Normalesser“. Allerdings bezieht sich dieses Ergebnis vor allem auf Personen, die viele Zitrusfrüchte verzehren. Es ist also auch bei einer gesunden Kost wichtig, sich Gedanken über die Zahngesundheit zu machen. Übrigens gilt dies bei ungesunder Ernährung erst recht ...

In der Fleisch-Frage darf Entwarnung gegeben werden: Nicht die vegetarische oder rohe Kost an sich sorgt für Zahnschäden, sondern der Konsum von säurehaltigen Nahrungsmitteln. Hier wurde ein Studienergebnis „ausgeschlachtet“, um mit provokanten Aussagen Leser zu werben.

Zahnärzten fällt auf, dass die Karieshäufigkeit zurückgeht, jedoch Zahnerosionen allgemein zunehmen – nicht nur bei Vegetariern! Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass die veränderte Ernährungsweise hierbei eine Rolle spielt. Wer viele säurehaltige Nahrungsmittel konsumiert, fördert die Schädigung der Zahnhartsubstanz. „Übeltäter“ sind hier Obst, Essig, Saft – auch die als „Smoothies“ beliebten Fruchtputees – , Fruchtttees, Wein und Säurezusätze in industriellen Nahrungsmitteln.

Denn wer jetzt denkt, er könne ja dann weiter oder wieder Cola und Limo trinken, irrt gewaltig: Bei der Produktion dieser „Softdrinks“ werden reichlich Säuren beigefügt (auch den Light-Varianten!), so dass diese Getränke teilweise einen pH-Wert von 2 oder 3 aufweisen und damit mächtig für Zahnerosionen sorgen.

Tipps für gesunde Zähne – nicht nur für Vegetarier – finden Sie in der Naturarzt-Ausgabe 2/2010.

☞ **Selbsthilfegruppen aufsuchen – aber mit offenen Augen!**

Heute sind über drei Millionen Menschen in 70.000–100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland aktiv, vorwiegend Kleingruppen mit 5–15 Mitgliedern. „Zugpferde“ der Selbsthilfe sind Betroffene, welche das Problem weit genug überwunden haben, um anderen beizustehen.

Viele Vorteile ergeben sich gerade aus der ehrenamtlichen Struktur. Auf der anderen Seite macht die fehlende Professionalität Selbsthilfegruppen teilweise anfällig Missbrauch, schreibt die Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“ in der Ausgabe 2/2010. Die folgenden Kriterien sollten erfüllt werden:

- ▶ Laienangebot – von Betroffenen für Betroffene (es können Experten für einzelne Termine eingeladen werden) ohne medizinische oder psychologische Ratschläge oder Therapie.
- ▶ Anonymität – niemand muss seinen Namen nennen oder andere persönliche Daten angeben.

- ▶ Unentgeltlichkeit – Mitarbeiter der Selbsthilfegruppe verlangen kein Geld für ihre Leistungen und haben keine finanziellen Vorteile durch ihre Arbeit.
- ▶ Unabhängigkeit – keine Dritten wie Therapeuten, Einrichtungen, Hersteller, Parteien oder Dienstleister profitieren von der Arbeit (z. B. durch Empfehlungen im Rahmen der Selbsthilfetreffen).
- ▶ Toleranz – Redebeiträge werden nicht kritisiert. Die Gruppe ist frei von politischen oder religiösen Anschauungen oder vorgefassten Meinungen.
- ▶ Gesprächsklima – Zuhören und Redemöglichkeit sind auf alle Teilnehmer gleich verteilt.
- ▶ Eigene Anerkennung des Problems – die Probleme werden beim Namen genannt und in ihrem Ausmaß wahrgenommen und akzeptiert, auch was die Grenzen eigener Möglichkeiten betrifft.
- ▶ Eigenverantwortung – trotz gegenseitigem Austausch übernimmt jeder die Verantwortung für sein Problem (und damit auch für dessen Lösung).

Ausführliche Informationen rund ums Thema Selbsthilfegruppen finden Sie in Ausgabe 2/2010 der Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“.

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.