

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Unser Titelbild zeigt ein typisches asiatisches Reisfeld. Seit der Reis (*Oryza sativa*) in China und Indien vor 6000–7000 Jahren erstmals domestiziert wurde, nahm die Verbreitung stetig zu. Heute wird das Getreide in fast allen tropischen und subtropischen Regionen der Erde angebaut. Einige für den Trockenreisanbau geeignete Sorten haben es sogar bis in die Schweiz und die Camargue in Frankreich geschafft.

Für mehr als die Hälfte der Erdbevölkerung ist Reis das Hauptnahrungsmittel. Darüber hinaus hat der Reis als Naturheilmittel eine große Tradition. Nicht nur der rot fermentierte Reis, dessen Einsatz zur Behandlung eines erhöhten Cholesterinspiegels Dr. Oliver Ploss im Folgenden beschreibt, auch andere Sorten üben einen positiven Effekt auf die Gesundheit aus.

Reis enthält Magnesium, Eisen und Kalium, aber nur wenig Natrium. Schon lange ist zum Beispiel seine entwässernde Wirkung bekannt. In der Aleuronschicht, die unmittelbar unter der braunen Schale des unbehandelten Naturreises liegt, entdeckten Forscher Komponenten, die das Risiko für Bluthochdruck und Arteriosklerose senken können. Aus den Forschungsergebnissen geht hervor, dass Reis die Bildung* und Wirkung** von Angiotensin II hemmt. Angiotensin II wirkt vasokonstriktiv und stimuliert über das Hormon Aldosteron die Rückresorption von Natrium- und Chloridionen.

* Chen J, Shanshan L et al., *J Functional Foods* 2013; 5(4):1684-1692, doi: 10.1016/j.jff.2013.07.013

** Utsunomiya H, Takaguri A et al. *Am J Hypertens* 2011; 24(5):530, doi: 10.1038/ajh.2011.10

Beides begünstigt – bei einer Entgleisung des Stoffwechsels – die Entstehung von Herz- und Gefäßkrankheiten.

Im Artikel von Christine B. Heubisch geht es um den Burnout. Beginnend mit der Wandlungsphase Holz, wird sie in einer kleinen Reihe verschiedene Behandlungsansätze aus Sicht der TCM vorstellen.

Der Terminus Burnout als Beschreibung eines besonderen Erschöpfungszustandes aufgrund fehlender emotionaler und physischer Ressourcen fand 1974 durch einen Artikel des deutsch-amerikanischen Psychologen Herbert Freudenberger Eingang in die Wissenschaft. Vermutlich basiert seine Wortwahl auf Graham Greenes Roman »A Burnt-Out Case« (1960), in dem der Protagonist, ein berühmter, jedoch desillusionierter Architekt seinen Beruf aufgibt, um im afrikanischen Dschungel zu leben.

In den grundlegenden Arbeiten wird das Burnout-Syndrom als Reaktion auf chronischen Stress im Beruf geschildert. Besonders betroffen sind Berufstätige, deren Klientel sich in emotional belastenden Situationen befindet (Pflegekräfte, Sozialarbeiter etc.), aber auch Leistungssportler, Politiker oder Menschen, die Angehörige über eine lange Zeit hinweg pflegen.

Viel Freude beim Lesen und ein schönes Osterfest wünscht Ihnen

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin