

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Der Herbst hat Einzug gehalten. Die Sonne geht früher unter und an Büschen und Bäumen reifen die Früchte. Typisch für diese Jahreszeit sind die leuchtend roten Hagebutten der Wild- und Heckenrosen (s. Titelbild), die man nun auf den Wiesen und an den Waldrändern sieht. Über ihren Vitamin-C-Gehalt und die harntreibende Wirkung muss man nicht viele Worte verlieren, die positive Wirkung auf die Gesundheit ist hinreichend bekannt. Nicht ohne Grund ist Hagebuttentee auch ein beliebter Tee für Kinder, um deren Wohlergehen es beim aktuellen Schwerpunkt (s. S. 13) geht. Und wer ist in seiner Kindheit nicht der Versuchung erlegen, die behaarten Kerne der Hagebutte mal als Juckpulver zu testen?

Ausgelassenheit, Spaß und das damit verbundene Lachen sind auch unabhängig von den wertvollen Inhaltsstoffen der Hagebutte gut für das Immunsystem. Hat doch der amerikanische Psychiater William F. Fry ausführlich über die positive (therapeutische) Wirkung des Lachens auf Körper und Geist berichtet und der Immunologe Lee S. Berk festgestellt, dass bei lachenden Personen die Blutwerte von Antikörpern steigen. Auf Basis dieser Erkenntnisse hat die Heilpraktikerin Rosina Sonnenschmidt in Deutschland die Humorthherapie (s. S. 6) etabliert.

Besonders bei Schulkindern, aber auch bei Erwachsenen fallen uns manchmal Symptome wie Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Lese-Rechtschreib-Störungen und Leseunlust auf, die sich auch auf Störungen des Sehens zurückführen lassen. Gemeint sind damit Funktionsstörungen, die bei gesunden Augen auf-

grund eines gestörten Sehverhaltens oder einer fehlerhaften Entwicklung auftreten und zu Problemen der visuellen Wahrnehmung führen. Mithilfe der Visualtherapie (s. U. Seese S. 9) können die Sehkraft, die Augenbeweglichkeit und die Zusammenarbeit beider Augen erheblich verbessert werden, was sich positiv auf Konzentration und Leistungsfähigkeit auswirkt. Unterschieden werden muss dies aber zum Beispiel von einer angeborenen oder sich im Laufe des Wachstums entwickelnden Fehlsichtigkeit, die auf einem Missverhältnis von Augapfällänge zur Brechkraft des optischen Apparates beruht.

Auswirkungen auf die Sehkraft haben auch verschiedene Stoffwechselerkrankungen, allen voran der Diabetes mellitus, der zur pathogenen Veränderung kleiner Blutgefäße im Augenhintergrund und damit zur Schädigung der Netzhaut führen kann. Therapien können den weiteren Verlauf der Erkrankung hinauszögern, die beste Behandlung besteht jedoch in der Vorbeugung, das heißt in einer guten Diabetes-Therapie. Diese hat sowohl in der Schulmedizin als auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (s. U. Lorenzen S. 23) wegen ihrer zerstörerischen Wirkung auf den gesamten Körper ihren festen Platz.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin