

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Im Fokus unserer letzten Ausgabe des Jahres steht der Bewegungsapparat. Fehlbelastungen oder -stellungen unseres Skeletts können zahlreiche Beschwerden auslösen. Im Bereich der Lendenwirbelsäule resultieren diese nicht selten in die uns bekannte Ischialgie, Hüft- und Kniegelenke werden anfällig für Arthrose. Macht die Halswirbelsäule Probleme, dominieren Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel und Einschlafstörungen (s. V. Knott, S. 9). Und nicht zu vergessen die Muskulatur, auch sie ist ein Teil des Bewegungsapparates.

Wir haben viele Muskeln, an deren Existenz wir gar nicht denken, wenn nicht Störungen darin auftreten. Ob es ein einfacher Muskelkater ist, der durch ungewohnte körperliche Aktivitäten entsteht, muskelkaterähnliche Beschwerden nach einer Operation (z.B. Bauchspiegelung) oder ein Krankheitssymptom, wenn die Muskeln die für sie bestimmte Aufgabe nicht reibungslos erfüllen und »aus der Reihe tanzen«. Ein Beispiel hierfür ist die Augenmuskulatur (s. Freitag S. 14): Schielen, Diplopie und herabhängende Augenlider können auf schwerwiegende Erkrankungen wie M. Parkinson, Toxoplasmose, Marfan-Syndrom oder Nebenwirkungen von Medikamenten hinweisen.

Unverzichtbar für die Muskelfunktion sind Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium. Magnesium spielt als Zentralatom des Muskelproteins Myoglobin bei der Sauerstoffversorgung eine Rolle, Calcium hingegen bei der Kon-

traktion des Muskels. Ebenso wichtig ist letzteres für Knochenaufbau und -stabilität (s. Krüger S. 31). Defizite führen – im Zusammenspiel mit dem individuellen Hormonhaushalt – zur Osteomalazie/Rachitis und Osteoporose.

Nüsse – ähnlich wie Lebkuchen und Plätzchen als Knabbererei eng mit der Weihnachtszeit verknüpft – enthalten viele Inhaltsstoffe, die sich positiv auf Knochen und Gelenke auswirken. Die Walnuss (s. Titelbild) weist beispielsweise eine ganze Reihe an B-Vitaminen, die Vitamine A und E sowie die Mineralstoffe Zink, Kalium, Calcium und Magnesium auf. Sie versorgt den Körper mit gesunden Fetten (Linolensäure) und Antioxidantien. Schon seit der Antike findet die Echte Walnuss *Juglans regia* vielseitige medizinische Verwendung. Ihr wird eine antiseptische, tonische und blutreinigende Wirkung nachgesagt. In der Naturheilkunde werden die Extrakte halbreifer Nüsse wie auch die Heildroge (Folia Juglandis) eingesetzt und sollen unter anderem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Durchfall und Hauterkrankungen helfen.

Viel Freude beim Lesen  
und eine schöne Weihnachtszeit  
wünscht Ihnen

*Susanne Dell*

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin