

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Im Mittelpunkt unserer Dezemberausgabe stehen die chronischen Erkrankungen. Fast 20% aller Bundesbürger gelten als chronisch krank. Der WHO zufolge starben im Jahr 2008 weltweit 57 Millionen Menschen, davon 63% an nicht-ansteckenden Erkrankungen (noncommunicable diseases, kurz NCDs), die sich hauptsächlich aus Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und chronischen Atemwegserkrankungen zusammensetzen. Andere chronische Krankheiten wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn (s. Literaturfortbildung A. Krüger S. 33), Allergien, rheumatoide Arthritis und neurologische Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder Restless-Legs-Syndrom (s. B. Heinze S. 18) gehören ebenso wie alle genetisch bedingten Erkrankungen zu den NCDs, fließen aber weniger dominant in die Todesfall-Statistik ein.

Der Bluthochdruck fordert laut WHO jährlich weltweit etwa 7,5 Millionen Todesopfer, was etwa 13% der jährlichen weltweiten Gesamtsterblichkeit entspricht. Der Hochdruck schädigt das Gefäßsystem im gesamten Körper, unter anderem die Herzkranzgefäße, das Gehirn, die Nieren und die Arterien. Unbehandelt ist er damit nicht selten die Ursache für Folgeschäden wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Niereninsuffizienz, Augenleiden etc. Mit Maßnahmen wie Stressabbau, Gewichtsreduktion und Anwendung pflanzlicher Präparate – je nach Ausgangssituation auch in Kombination mit schulmedizinischen Medikamenten – lässt sich eine gute blutdrucksenkende Wirkung erzielen (s. M. Schneider S. 6). Neben Rauwolfia, Galgant und Roter Bete tragen anscheinend sogar Inhaltsstoffe des Kakaos und des Kaffees zur Blutdruckregulation bei.

Kaffee (s. Titelbild), der durch Sklavenhändler von Äthiopien nach Arabien und schließlich im 17. Jahrhundert nach Europa gelangte, ist besser als sein Ruf: So zeigen aktuelle Studien nicht nur, dass die angenommene – gesundheitsschädigende – entwässernde Wirkung des Kaffees wissenschaftlich unhaltbar ist, er hat auch eine konzentrationsfördernde Wirkung und sein regelmäßiger Konsum senkt das Risiko für verkalkte Arterien und Herzinfarkt.

Eine andere chronische Erkrankung, die sich weniger in den Todesfall-Statistiken findet, dafür aber täglich in den Praxen, sind Rückenschmerzen. Akute Rückenschmerzen chronifizieren meist, weil durch Schonhaltung eine fatale Kettenreaktion in Gang gesetzt wird: Die erschlaffende Muskulatur verstärkt die Probleme im Bewegungsapparat und der daraus resultierende Verlust an Lebensqualität legt sich wiederum auf das Gemüt. Mit multimodalen Behandlungsansätzen (Physio- und Psychotherapie, Akupunktur etc.) kann dieser Teufelskreis durchbrochen werden. Für besonders schmerzempfindliche Patienten stellt hier die japanische Meridiantherapie eine gute Alternative zu den klassischen Ansätzen dar (s. S. Ritter S. 12).

Viel Freude beim Lesen, schöne Festtage und einen guten Jahreswechsel wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin