

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



auch wenn wir aufgrund der Wetterkapriolen mit Temperaturen von über 25°C im Oktober den Gedanken an den Winter in diesem Jahr gut verdrängen konnten, nähern wir uns doch mit großen Schritten der kalten Jahreszeit. Vieles empfinden wir im Winter anders als im Sommer. Die Tage sind kürzer, wir sind schneller müde und auch die Kälte hat Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und Gemüt. Psychologen haben beispielsweise nachgewiesen, dass frierende Autofahrer unvorsichtiger und aggressiver fahren.

Wer denkt, ein Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt verbessere die Stimmung und wärme ihn nach einem Aufenthalt in klirrender Kälte wieder auf, der unterliegt – zumindest partiell – einem Irrtum: Durch den Alkohol weiten sich die Blutgefäße, die dicht unter der Haut liegen. Das bewirkt zwar, dass es sich im ersten Moment wärmer anfühlt, doch letztlich gibt der Körper so viel schneller seine Wärme ab. Unterm Strich kühlt der Alkohol uns also aus.

Dass man mit zunehmender Kälte einen größeren Hunger entwickelt, ist hingegen keine Fehleinschätzung. Der Körper braucht mehr Energie, um die Körpertemperatur aufrecht zu halten, das heißt die Stoffwechselrate wird massiv erhöht, um genügend ATP dafür bereit zu stellen. Praktischer Nebeneffekt: Ist unser Körper dazu in der Lage, mehr Energie zu produzieren und sich damit gut zu versorgen, hat das auch eine positive Wirkung auf einige Krankheiten. Diesen Effekt macht man sich therapeutisch zunutze: Studien zeigen, dass Kälteanwendungen Schmerzen und Sympto-

me von Fibromyalgie, Asthma und Rheuma deutlich reduzieren.

Die Temperaturabhängigkeit zeigt uns auf eine einfache Art und Weise, wie sensibel der Stoffwechsel auf kleine Änderungen reagiert. Daher ist es nicht verwunderlich, dass auch Stoffe aus der unmittelbaren Umwelt (Verpackungen, Pestizide etc.) als endokrine Disruptoren wirken und die hormonelle Regulation von Sexual- und anderen Hormonen beeinflussen können. In der Konsequenz nehmen einige Stoffwechselfehlfunktionen und Fehlbildungen stetig zu (s. H. Lück-Knobloch S. 11).

Andere Fehlregulationen oder hormonelle Störungen sind genetisch bedingt oder basieren auf Autoimmunprozessen. Auch hier schaffen Wärme-/Kältebehandlungen eventuell Linderung, doch meist sind zusätzliche Maßnahmen angesagt. Zur Regulation des weiblichen Zyklus hält die Phytotherapie einige Schätze bereit (s. F. Genc S. 18). Zur Diabetes-Behandlung sind Insulinpräparate meist unerlässlich. Vieles kann auch über die Ernährung gesteuert werden. Sind erste Zeichen einer Diabetes-Erkrankung in Form von Durchblutungsstörungen und Ulcera am Fuß sichtbar, helfen Bäder und Bestrahlung (s. K. Küster S. 6)

Viel Freude beim Lesen und erholsame Feiertage wünscht Ihnen

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin