

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Der Winter steht vor der Tür. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen gehen zurück und die Natur verändert sich. Zugvögel brechen auf gen Süden, Igel und andere Säugetiere suchen ihre Winterquartiere auf, Bäume verlieren ihre Blätter. Zurückgehend auf evolutionsbedingte Einflüsse sinkt auch bei uns Menschen die Körpertemperatur, die Atmung und der Herzschlag werden langsamer, der Stoffwechsel fährt herunter. Wir richten uns auf eine nahrungsarme Jahreszeit ein. Dazu war es vor Urzeiten wichtig, »Speck« anzulegen und sich weniger zu bewegen. Die Auswirkungen sind gravierend: Im Unterschied zu unseren Vorfahren haben wir das ganze Jahr hindurch ein großes Nahrungsangebot, bewegen uns viel weniger, aber die Lust am Faulenzen und Essen im Herbst bleibt. Das bringt schnell unnötige Pfunde. Früher oder später führt das dazu, dass viele sich mit dem Thema Abnehmen befassen und auf die ein oder andere Weise, zum Beispiel durch Bewegung/Sport oder Diäten versuchen, ihren Stoffwechsel anzukurbeln und »Kalorien«, sprich eingelagertes Fett, zu verbrennen.

Auch wenn es darum geht, Abfallprodukte oder Toxine aus dem Körper zu leiten, ist ein gut funktionierender Stoffwechsel gefragt, denn eine Akkumulation dieser Substanzen im Körper wäre tödlich. Um diese in eine ausscheidbare Form zu überführen, sind viele Gewebe, allen voran die Leber zur Biotransformation fähig. Über diese können nicht ausscheidbare Stoffe durch chemische Prozesse in Stoffe, die mit dem Stuhl, Urin, Schweiß usw. den Körper verlassen, umgewandelt werden.

Hin und wieder ist es sinnvoll, die Entgiftung von außen zu unterstützen, insbesondere dann, wenn der Mensch Krankheiten überstanden hat oder längere Zeit giftigen Substanzen ausgesetzt war. Bakterienreste, Medikamentenrückstände, Schwermetalle u. v. m. belasten den Körper und bringen das körpereigene Entgiftungssystem an seine Grenzen. Je nach Zustand des Patienten werden Methoden wie Schröpfen, Blutegeltherapie, Cantharidenpflaster oder Aderlass angewandt und verschiedene Arznei- und Heilmittel verordnet (s. M. Schneider S. 13). Viele der im Herbst heranreifenden Früchte wie Holunder, Wacholder etc. wirken fördernd auf Verdauung, Stoffwechsel und Immunsystem und sind durch die Anregung der Darmtätigkeit gute Helfer bei Ausleitungskuren (s. B. Hertling S. 17).

Pathologische Abweichungen der Stoffwechselläufe, z. B. durch genetisch bedingten Enzymmangel, verminderte Sekretion von Hormonen oder Verdauungssäften (s. E.-A. Meyer S. 10) bringen – mit ernst zu nehmenden Folgen – wichtige Kreisläufe im menschlichen Körper durcheinander. Zu den häufigsten Stoffwechselerkrankungen zählen neben Diabetes mellitus und Gicht Funktionsstörungen der Schilddrüse (s. F. Genc S. 6).

Viel Freude beim Lesen und erholsame Feiertage wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin