

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Die vorliegende Sommerausgabe unserer Zeitschrift enthält unter anderem einen Artikel über die zurzeit sehr populäre Paleo-Diät. Die Heilpraktikerin Laura Heiß berichtet über einen Selbstversuch, bei dem sie sich einige Wochen lang steinzeitlich ernährt hat (s. S. 22).

Die Steinzeiter Ernährung setzt sich ausschließlich aus Nahrungsmitteln zusammen, von denen angenommen wird, dass sie schon in der Altsteinzeit (Paläolithikum), also vor Etablierung von Ackerbau und Viehzucht, deren Anfänge vor etwa 10.000 Jahren liegen, verfügbar waren. Dies schließt einige für uns heute sehr typische Lebensmittel wie Milch, Käse und Brot aus.

Zu den erlaubten Produkten gehören zum Beispiel Nüsse darunter die Kokosnuss (s. Titelbild) – auch wenn sie im botanischen Sinne eigentlich keine Nuss, sondern eine Steinfrucht ist.

Seit Jahrtausenden bietet die Kokospalme den Bewohnern tropischer Küstenregionen eine ergiebige Nahrungs- und Rohstoffquelle. Abgesehen von den Früchten, die verarbeitet als Raspeln, Mehl, Milch und Öl für Speisen und Getränke aller Art verwendet werden, dienen Holz und Blätter als Baumaterial, die Fasern zum Flechten von Körben und Matten.

Doch die große Nuss hat auch ihre Tücken: 1984 veröffentlichte der kanadische Arzt Peter Barss in der Fachzeitschrift »The Journal of Trauma« eine Untersuchung zu »Verletzungen aufgrund fallender Kokosnüsse«. Barss praktizierte in einem Provinzkrankenhaus in Papua-Neuguinea und dokumentierte einige schlimme Verletzungen. Außerdem berechnete er die Wucht des Aufpralls auf den menschlichen Schädel, bei dem die Kokosnuss eine Gewichtskraft ausübt, die über einer Tonne Masse entspricht. Mit Bezug auf seine Untersuchung behauptete ein englisches Reiseunternehmen Anfang des Jahrtausends in einer Pressemitteilung sogar, dass weltweit 150 Menschen pro Jahr durch Kokosnüsse sterben. Echte Belege existieren dafür jedoch nicht.

Auch in der modernen Ernährung ist die Kokosnuss nicht mehr wegzudenken, 8–10 % des weltweit verbrauchten Pflanzenöls ist Kokosöl, das aus dem getrockneten Fruchtfleisch (Kopra) gewonnen wird. Kokosöl – nicht zu verwechseln mit dem in Verruf geratenen Palmöl, für dessen Produktion in großem Stil tropische Wälder gero-

det werden – hat einen Schmelzpunkt von circa 25° C und ist in warmen Ländern ein goldgelbes Öl, bei den in Deutschland vorherrschenden Temperaturen ein weißgelber Feststoff, sodass man hier eher von Kokosfett spricht.

Unterscheiden muss man zwischen nativem Kokosöl, das u. a. zur Paleo-Diät gehört, und industriell produzierten, in Form gepressten Fettblöcken, die oft zum Frittieren genommen werden. Letzteres ist raffiniert, gebleicht und desodoriert, um unerwünschte Begleitstoffe zu entfernen. Dabei werden aber auch die von Natur aus im Kokosöl enthaltenen Vitamine und Antioxidantien weitgehend zerstört. Meist enthält es gehärtete (hydrierte) Fette, um eine bessere Lagerfähigkeit und einen höheren Rauchpunkt zu erreichen. Das native Kokosöl hingegen ist weitgehend naturbelassen und schonend kaltgepresst. Es ist auch die Basis vieler Hautpflegeprodukte. Im Wellnessbereich werden sie z. B. zur entspannenden Massage eingesetzt.

Entspannungstechniken ganz anderer Art beschreiben – in Bezug auf unser Schwerpunktthema – Martina Schneider sowie Markus Wunderlich und Peter Mandel. Erstere hat sich mit Techniken und Methoden aus der angewandten Neurobiologie befasst (s. S. 17). Neuro-linguistisches Programmieren (NLP), Kinesiologie, Achtsamkeitstherapie und vieles mehr können helfen, in Stresssituationen abzuschalten und wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Letztere stellen das Prinzip der Kristalltherapie, insbesondere der Kristallpunktur vor (s. S. 12). Verschüttete, blockierte oder verdrängte Konflikte können durch die Kristalltherapie ins Bewusstsein zurückgebracht und »zurechtgerückt« werden. Durch das »Ordnen« der Konflikte wird eine tiefe Ruhe und Ausgeglichenheit erreicht.

Bertold Heinze hat sich in seinem Beitrag mit zwei leicht zu verwechselnden Augenkrankheiten auseinandergesetzt: die Keratoconjunctivitis sicca und das Sjögren-Syndrom, die auf den ersten Blick die gleichen Symptome aufweisen, aber grundverschiedene Ursachen haben (s. S. 6).

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen

S. Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin

* Barss P. Injuries due to falling coconuts. *The Journal of Trauma* 1984; 24(11):990-991