

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



**W**er kennt ihn nicht, den »Fluchtimpuls« vor einem schwierigen Gespräch oder einem Seminarvortrag und das anschließende Glücksgefühl, sich seiner Angst gestellt zu haben. Dies wird auch der Grund sein, warum sich Menschen sogar freiwillig der Angst aussetzen (Lust-Angst), sei es beim Bungee-Jumping, Fallschirmspringen oder beim Schauen eines Horrorfilms.

Physiologisch liegen Angst und Lust ebenfalls nahe beieinander: Bis vor wenigen Jahren ging man noch davon aus, dass für Lust/Glück und Angst unterschiedliche Neurotransmitter zuständig seien. Doch neuere Untersuchungen haben inzwischen gezeigt, dass der Neurotransmitter Dopamin, der das Belohnungssystem des Menschen aktiviert, auch an der Entstehung von Angstgefühlen beteiligt ist. Wahrscheinlich entscheidet die Menge des Dopamins in der dem limbischen System zugeordneten Amygdala darüber, ob ein Mensch eher ruhig und gelassen ist oder ängstlich und gestresst reagiert (Kinast et al. *Nat Neurosci* 2008; 11(12):1381-1382).

Renate Borner befasst sich in der vorliegenden Ausgabe mit den Aspekten der Angst aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei geht sie auf die verschiedenen Ängste als lähmende wie auch als mobilisierende Emotion ein und beschreibt, wie man übersteigerten Angstgefühlen begegnen kann.

Viele der in den Praxen angewandten naturheilkundlichen Therapien entstammen alten

traditionellen Verfahren. Dabei sind einige so alt, dass uns deren Herkunft gar nicht mehr bewusst ist. So werden beispielsweise im Rahmen einer phytotherapeutischen Behandlung gerne Extrakte aus dem Roten Sonnenhut (s. Titel), die bei Erkältungskrankheiten helfen sollen oder die Verdauungsbeschwerden lindernden Enzyme der Papaya empfohlen. Prof. Kai Hammermeister erinnert in seinem Artikel an den amerikanisch-indianischen Ursprung dieser Pflanzen. Darin erwähnt er auch die Echte Aloe. Obwohl sie ursprünglich von der arabischen Halbinsel stammt, fand die Pflanze schon vor einigen Jahrhunderten große Verbreitung und Adaption ihres therapeutischen Potenzials. Heute wird sie in allen subtropischen und tropischen Regionen der Welt kultiviert, so auch auf den westindischen Inseln und in Mexiko.

Des Weiteren beschreibt der Autor die Heilung von inneren Krankheiten mithilfe religiöser Zeremonien – bei diesen spielt das Schwitzzelt eine große Rolle – und beleuchtet dabei kritisch die Übertragbarkeit dieses Aspekts der indianischen Heilkunde in andere medizinische Traditionen wie der unsrigen.

**Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen**

*Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin*