

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



durch die Hochwasserkatastrophe, die im Juli einige Landstriche Deutschlands heimgesucht hat, sind uns die Begriffe Prävention, Vorbeugung und Vorsorge allgegenwärtig. Allgemein bezeichnet das Wort Prävention (lat. *praevenire* = zuvorkommen, verhüten) Maßnahmen, die darauf abzielen, Risiken zu verringern oder die schädlichen Folgen von Katastrophen oder anderen unerwünschten Situationen abzuschwächen. Beim Hochwasserschutz sind es neben typischen Baumaßnahmen vor allem die Rückgewinnung natürlicher Überflutungsflächen, Reduktion der Flächenversiegelung und Frühwarnsysteme, die zurzeit diskutiert werden. Ähnlich facettenreich gestalten sich auch die Konzepte zur Krankheitsprävention, die einen großen Bereich der Naturheilkunde darstellen.

Ein Frühwarnsystem für den Gesundheitszustand sind unter anderem schlechte Blutwerte, die auf einen zu hohen Cholesterinspiegel oder Vitalstoffmangel hindeuten noch bevor sich die ersten sichtbaren Symptome manifestieren. Dank dieser Warnung kann die Ernährung angepasst oder ein Vitaminmangel präventiv ausgeglichen werden, damit sich die Unterversorgung nicht negativ auf die Immunabwehr und andere physiologische Vorgänge im Körper auswirkt und ernsthaften Erkrankungen und Funktionsstörungen den Weg ebnet (s. G. Schmid S. 6).

So profitieren kognitive Leistungen und Gedächtnis beispielsweise von einer guten Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und den Vitaminen B₆, B₉, B₁₂. Eine gute Quelle für erstere sind Leinöl, Fisch und Avocados. Viele Pilzarten enthalten nicht nur Vitamine, Mineralstoffe und

Spurenelemente, sondern auch β -Glucane, die immunmodulierend wirken. Insbesondere der Reishi (s. Titelbild) ist vielseitig einsetzbar. Er hat entzündungshemmende, antibakterielle und schleimlösende Eigenschaften und unterstützt zudem Patienten, die an Herz-Kreislauf-Beschwerden leiden, schlecht schlafen und in schlechter Gemütsverfassung sind (s. M. Schneider S. 11).

Unzählige weitere Naturheilverfahren halten Möglichkeiten zur Prävention bereit. Phytotherapeuten setzen zur Infektprophylaxe zum Beispiel auf die immunstimulierenden Effekte bewährter Heilpflanzen (*Echinacea purpurea*, *Achillea millefolium* etc.) oder vertrauen auf die Wirkung spezieller Knospensextrakte (*Ribes nigrum* etc.), deren Herstellung und Anwendung auf den belgischen Arzt und Naturforscher Dr. Pol Henry zurückgehen (s. L. Hutter S. 15).

Andere Verfahren benötigen keinerlei substanzielle Mittel: So fördert neben Bewegung auch Singen die Entspannung, reduziert den Stress und vermindert körperliche Beschwerden. Laut Studien führt das Singen zu einer vermehrten Ausschüttung von Oxytocin, einer erhöhten Produktion von Immunglobulin A und einer Verminderung der Konzentration des Stresshormons Cortisol (s. F. Genc S. 18).

**Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen**

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin