



Liebe Leserin, lieber Leser,

es besteht kein Zweifel, dass der geistige / seelische Zustand ein wichtiger Aspekt in der ganzheitlichen Naturheilkunde ist.

Daher haben viele naturheilkundliche Therapiemethoden auch eine positive Wirkung auf die psychische Stabilität. Gleichzeitig kommt die Wissenschaft immer mehr dahinter, dass auch psychische Therapiemethoden einen Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden haben.

Ein mächtiges, sehr altes Werkzeug sind innere Bilder. Diesem Thema nähern sich zwei Autoren in diesem Heft von leicht unterschiedlichen Startpunkten, aber beide nutzen die aufsteigenden Bilder, wenn eine Person in einen entspannten Zustand gebracht wurde. Peter Maier (ab Seite 6) schildert Erfahrungen mit der alten Tradition der Visionssuche. Tina Pätzold (ab Seite 14) arbeitet eher im klassischen psychotherapeutischen Umfeld. Beide stoßen auf rein psychischer Seite Veränderungen an, die sich auch in der Gesundheit des Patienten niederschlagen können.

Denn es gibt zahllose psychosomatische Wechselwirkungen im Körper. Dabei ist Psychosomatik mehr als „der Körper gibt Signale der Psyche weiter, aber da ist eigentlich nichts“. Immer mehr Zusammenhänge zwischen Psyche und Körper können genau nachgewiesen werden.

Besonders in der Phytotherapie gibt es zahlreiche Beispiele für Pflanzen, die beide Seiten der Medaille gleichzeitig beeinflussen. Ein Beispiel ist der Weißdorn, der ausgleichend auf den Blutdruck einwirkt und

gleichzeitig Ängste abmildert. Ab Seite 20 erfahren Sie von Sabine Ritter noch mehr über Pflanzen, die bei Ängsten unterstützen können.

Außerdem fällt regelmäßig das Schlagwort „Darm-Hirn-Achse“. Genau genommen sollte es aber „Mikrobiom-Darm-Hirn-Achse“ heißen. Zum einen konnte gezeigt werden, dass negative psychische Faktoren in Form von Stress auf das Mikrobiom einwirken und dadurch zu klaren körperlichen Auswirkungen führen. Seit kurzem häufen sich zum anderen Studien zu umgekehrten Fällen: Mit probiotischer Unterstützung des Mikrobioms kann positiv auf Stressresilienz und die Psyche im Allgemeinen eingewirkt werden.

Diese Probiotika werden auch Psychobiotika genannt. In diesem Heft finden Sie gleich zwei Artikel, die sich diesem Thema aus der Sicht unterschiedlicher Studien gewidmet haben. Mehr zu diesem Thema finden Sie ab den Seiten 30 (Dr. Susanne Fink-Tornau) und 37 (Dr. Mathias Oldhaver).

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der Ausgabe.

Ihre

Elfi Rodatos