



**NATUR
HEIL
PRAXIS**

71. Jahrgang
Oktober 2018

Fachzeitschrift für Naturheilkunde



NEUROLOGIE

AUTORENABDRUCK

naturheilpraxis.de

Das Gehirn. Unerforschte Weiten,



über die bisher erstaunlich wenig sicheres Wissen existiert. Hinsichtlich der Funktionen unseres Hirns und Nervensystems ist vieles noch unbekannt. Das macht Forschungen in diesem Bereich extrem spannend – für Neurowissenschaftler, Therapeuten und Patienten gleichermaßen.

Denn genauso ungeklärt wie viele Funktionen sind auch die meisten Fehlfunktionen von Hirn und Nervensystem. Beispielsweise sind die genauen Ursachen vieler neurologischer Erkrankungen nach wie vor nicht entschlüsselt oder zumindest nicht eindeutig belegt. Damit birgt jede neue Erkenntnis das Potenzial, bisherige Therapien neurologischer Erkrankungen zu revolutionieren – oder sie überhaupt erst zu ermöglichen. Und selbst wenn eine Therapie durch neue Erkenntnisse „nur“ verbessert wird, ist damit schon viel gewonnen. Denn zum geringen oder unsicheren Kenntnisstand kommt erschwerend hinzu, dass die potenziellen Auslöser neurologischer Probleme extrem vielseitig sein können. Durchblutungsstörungen des Hirns können z. B. zu einem Schlaganfall führen, während der multiplen Sklerose ein Autoimmungeschehen zugrunde liegt, d. h. eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Auch bakterielle oder virale Infektionen können neurologischer Erkrankungen auslösen, ebenso Erkrankungen oder Verletzungen der Wirbelsäule, Traumata und mehr. Bei Epilepsie wird hingegen eine Übererregbarkeit von Nervenzellen vermutet, die zu einer Funktionsstörung der hirnelektrischen Aktivität führt. „Vermutet“ ist hier das entscheidende Wort, denn sicher ist im neurologischen Bereich so gut wie nichts. Noch nicht einmal bei der Migräne, einer wirklich weit verbreiteten neurologischen Erkrankung, sind die genauen Ursachen geklärt. Von neurodegenerativen Erkrankungen ganz zu schweigen. Zumindest könnte für deren Entstehung und Vorbeugung eine neuere wissenschaftliche Entdeckung bedeutsam sein: das lymphatische System. Was es damit auf sich hat und welche naturheilkundlichen Mittel und Methoden bei diversen neurologischen Erkrankungen helfen können, erfahren Sie in unserem Schwerpunkt. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihre Jenny Gisy

AUTORENABDRUCK

Naturheilpraxis 10/2019

Colibiogen®

Das Darmschleimhaut- therapeutikum

- ▶ Colibiogen® regeneriert die Darmschleimhaut zuverlässig und ist dabei besonders gut verträglich
- ▶ Ohne Bakterienzellen oder Zellwandbestandteile



Colibiogen® | **Wirkstoff:** Zellfreie Lösung aus lysierten Escherichia coli, Stamm Laves. **Zusammensetzung:** 1 ml enthält: Zellfreie Lösung aus 2,3x10⁹ lysierten Escherichia coli, Stamm Laves. Andere Bestandteile: Laktose, Glukose, Natriumchlorid, Aminosäuren, Orangearoma, 4,8 Vol.-% Ethanol sowie gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Enteritis; Colitis, u. a. Morbus Crohn und Radiogene Colitis; Dyspepsie; Reizdarmsyndrom; schmerzhaftes Divertikelkrankheit; zur Rehabilitation nach Antibiotika-, Chemo- und Strahlentherapie; zur unterstützenden Behandlung bei endogener Belastung der Darmwand; Hautallergien und intestinal bedingte Hautaffektionen; Polymorphe Lichtdermatose; Neurodermitis; Heuschnupfen; rheumatische Erkrankungen; arthritische Erkrankungen. **Gegenanzeigen:** keine bekannt. Zur Anwendung von Colibiogen® oral während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine Untersuchungen vor. **Nebenwirkungen:** keine bekannt. **Warnhinweis:** Colibiogen® oral enthält 4,8 Vol.-% Alkohol. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, z. B. Galaktosämie, Lactase-Mangel oder Glucose-Galactose-Malabsorption sollten Colibiogen® oral nicht einnehmen.

NEUROLOGIE

10

**Migräne:
Es geht um Kopf und Kragen**

Martina Schneider

14

Den Krampf lösen

Margret Rupprecht

18

**Japanische Meridiantherapie
bei Migräne**

Sabine Ritter

23

**Schwindel – Was tun,
wenn sich alles dreht?**

Kyra Schweickhardt

27

Daphne mezereum – Seidelbast

Bernd Hertling

32

**Schlaganfall naturheilkundlich
behandeln**

Rainer Gugenhan

38

Das Gehirn gesund erhalten

Hans Rendler

43

**Ernährungstherapie bei
multipler Sklerose**

Patric Warten

47

Darmlähmung

Erich Schmitt

52

Fachforum

Die vier wichtigsten Zeichen der
Irisdiagnostik – Teil 2

Friedemann Garvelmann



Ab Seite 52

Der Einfluss unserer Ernährung
auf das Immunsystem

*Dr. med. Edmund Schmidt
und Nathalie Schmidt*

Ab Seite 56

Hyperthyreomie

Dr. med. Monika Wiewer-Hoffmann

Ab Seite 61

Ausübung der
Gesundheitsfürsorge aus
Patienten- und Therapeutesicht

Sebastian Belz und Friederike Günther

Ab Seite 67

70

Horizont

Ritter Johann Friedrich
von Hessing

Hans Gerhard Christoph

Ab Seite 70

75

Neues

Industrie & Forschung

Ab Seite 75

Medien & Bücher

Ab Seite 80

Aktuelles

Ab Seite 82

AUTORENABDRUCK



Foto: ddok / shutterstock.com

Plakat und Arbeitsbogen zur oralen Schmerzlöschung

Auf einen Blick:
Bezüge von Muskeln,
Meridianen, Organen,
Zähnen und
Orthomolekularia

*Ideal für Ihre Praxis oder
zur Beratung in Ihrer Apotheke.*



Editorial	1
Panorama	4
Kalender	83 – 91
Vorschau & Impressum	92 – 93
Inserentenverzeichnis	94
Kurs- / G-Anzeigen	95 – 96

Symbole

-  Diagnostik
-  Rezept
-  Ernährung
-  Wirkung
-  Info
-  Buchtipp
-  Surftipp
-  Literatur

AUTORENABDRUCK

Bestellung unter:
www.vbn-verlag.de

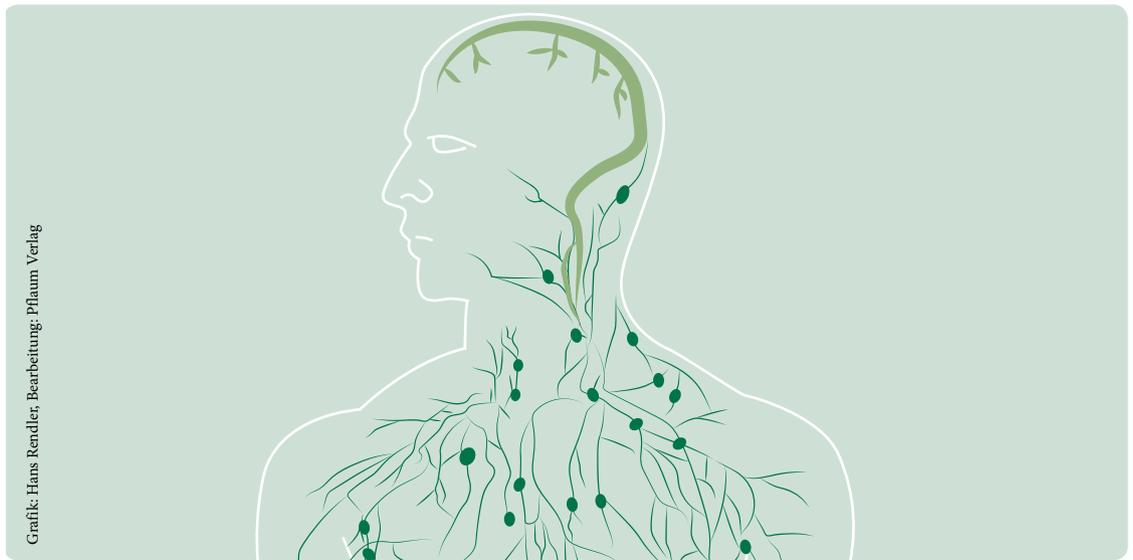
oder per E-Mail: info@vbn-verlag.de

Das Gehirn gesund erhalten

Effektive Gehirnentgiftung

Ein Beitrag von Hans Rendler

Im 21. Jahrhundert, in dem wir andere Planeten, sogar ganze Galaxien und schwarze Löcher erforschen, die Millionen von Lichtjahren entfernt sind, ist etwas ganz Naheliegendes immer noch ein großes Mysterium: unser Gehirn. Es gibt Forschern nach wie vor große Rätsel auf, doch vor wenigen Jahren haben sie eine bahnbrechende Entdeckung gemacht: Sie haben unentdeckte, sozusagen gut versteckte Gefäße in unserem Gehirn gefunden – das glymphatische System.



Grafik: Hans Rendler, Bearbeitung: Pflaum Verlag

Abb. 1: Die glymphatischen Bahnen verlaufen in der Hirnhaut und verfügen wohl über einen eigenständigen Anschluss an das lymphatische System.

Seit über 35 Jahren beschäftige ich mich mit der Erforschung von ganzheitlichen Heilmethoden. Sei es die therapeutische Faszienarbeit, die Craniosacral-Therapie oder die esogetische Medizin – immer habe ich mich dasselbe gefragt: Wie kann es nur sein, dass unser Gehirn, dieses hochkomplexe System, nicht an das lebenswichtige Lymphsystem angeschlossen ist, wie es Anatomie und Physiologie beschreiben. Doch es ist anders, als es bisher gelehrt wurde. Der menschliche Körper gilt gemeinhin als gut erforscht. In den vergangenen Jahren haben verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen

jedoch eine bedeutsame Entdeckung im Gehirn gemacht.

Die Forscher sagen, wenn bekannt sei, wo und wonach man suchen muss, könnten diese glymphatischen Gefäße oder glymphatischen Bahnen in der Hirnhaut leicht gefunden werden. Diese lymphatischen Gefäße werden mit

der Gesundheit des Gehirns und auch mit der Entstehung von Systemerkrankungen in Zusammenhang gebracht. Das erklärt, warum lymphatische Behandlungen so bedeutsam sind. Die esogetische Medizin nach Peter Mandel¹ hat schon vor Jahren betont, wie wichtig die reinigenden Behandlungen der Neuroglia sind, bei denen der Abfluss aus dem Gehirn aktiviert wird.

Neue Erkenntnis

Das Vorhandensein von Lymphe im Gehirn ist von höchstem Interesse für alle, die in der naturheilkundlichen Medizin tätig sind. Direkt mit den Strukturen und Funktionen des Gehirns arbeitet beispielsweise die Craniosacral-Therapie: mit der Fluktuation und der rhythmischen Bewegung der Zerebrospinalen-Flüssigkeit (ZSF) zwischen Cranium und Sacrum, mit den drei Schichten der Hirn- und Rückenmarkshäute sowie mit der Unterstützung der Drainage.

Das neu gefundene System kann bei seiner Arbeit unterstützt werden, Nährstoffe ins Gehirn zu

Für Eilige

Das glymphatische System ist für die Entsorgung von Abfallstoffen im Zentralnervensystem zuständig. Den Namen geben ihm die Gliazellen, die an den Reinigungsprozessen beteiligt sind, – „glymphatisch“ ist ein Neologismus aus Glia und lymphatisch. Die Entdeckung dieses Systems bietet u. a. für die Craniosacral-Therapie neue Möglichkeiten.

bringen und die Abfallstoffe aus dem Gehirn abtransportieren. Die Gesundheit des Gehirns kann so bestmöglich gefördert werden. Unter Craniosacral-Therapeuten wurde diese Neuentdeckung viel diskutiert, mit dem Ergebnis, dass sie in die achtsame Arbeit einbezogen wird.

Unser faszinierendes Faszienetz

Auch das menschliche Faszienetz ist faszinierend und erst während der letzten Jahre in den wissenschaftlichen Fokus gerückt. Die ganze Vielfalt der Funktionen unseres Faszienystems wurde neu entdeckt und tiefer erforscht. Die Erkenntnisse bezüglich dieses multidimensionalen Netzwerks, das bisher vernachlässigt wurde, werden nun bei vielen Krankheiten in die Heilprozesse miteinbezogen – vor allem in der ganzheitlichen Schmerzbehandlung. Dabei ist interessant und zunehmend bedeutsam, dass auch die Hirn- und Rückenmarkshäute zu den Faszien gezählt werden. Unsere Faszien können weitaus mehr, als unseren Körper zusammenzuhalten und alle Muskeln, Knochen, Organe und Nerven zu verbinden. Sie bieten die Basis für reibungslose Bewegung und sind eng mit der Wahrnehmung verbunden. Die Faszien sind dicht mit Rezeptoren besiedelt. Dadurch ähneln sie Meldezentralen, die ständig Reize ans Gehirn weitervermitteln und für unsere Körperwahrnehmung verantwortlich sind. Einige Forscher bezeichnen sie sogar als unseren sechsten Sinn (1).

Wie also bewerkstelligt unser „Universum Gehirn“ seine enorm wichtige Entsorgung von Abfallstoffen? Und wie ist unser Gehirn mit dem Immunsystem verbunden?

Seit den 90er Jahren praktiziere und unterrichte ich die Craniosacral-Therapie (CST). Beim Erforschen der biodynamischen Prozesse des craniosacralen bzw. des primär respiratorischen Systems (PRS) habe ich die existenzielle Bedeutung der Flüssigkeiten und der ihnen innewohnenden Intelligenz zunehmend verstanden. Einige Forscher sind der Überzeugung, dass unser Körper nicht nur zu ca. 70 % aus Flüssigkeit besteht, sondern sogar zu über 90 %: Blut, Lymphe, intra- und interzelluläres Wasser, der Liquor (die Zerebrospinalflüssigkeit) usw. Wir bezeichnen in der Craniosacral-Therapie die Gesamtheit der Flüssigkeiten als Flüssigkeitskörper und arbeiten mit diesem fluiden Körper (2).

Der Liquor cerebrospinalis, der sich hauptsächlich in den vier Hirnkammern, den Ventrikeln, befindet und im Gehirn und Rückenmark fluktuiert, hat unter anderem eine immunologische und quasi-lymphatische Funktion.

Die Beobachtungen und empirischen Forschungen von William G. Sutherland, dem Begründer der „Cranialen Osteopathie“, begeistern. In mehr als dreißig Jahren Praxis und Lehrtätigkeit hat er die Grundlagen für die heutige Craniosacral-Therapie (CST) geschaffen. Er beschreibt, wie ein unwillkürliches „Atmungs-System“ in den Geweben für die Gesundheit von besonderer Bedeutung sei. Er spricht vom Lebensatem, dem primären Atemimpuls und vom „flüssigen Licht“, wo sich Körper, Geist und Seele begegnen. Den Liquor bezeichnet er als das höchste bekannte Element im menschlichen Körper, als die reinste Substanz, die auf der höchsten Vibrationsebene resoniert und schwingt. Und so kommt er zu der Überzeugung, dass der Liquor Lichtenergien auffängt und umsetzt, außerdem als ein Mediator zwischen dem Feinstofflichen und dem Körperlichen fungiert. Er beobachtete, wie alle Körperzellen durch eine Art von rhythmischer Bewegung für ein gesundes Funktionieren sorgen (3). Die Craniosacral-Therapie arbeitet auf den Ebenen der Flüssigkeiten, Membranen, Knochen und Nerven – vor allem mit dem autonomen Nervensystem. Und sie kooperiert mit der Intelligenz, die diesen innewohnt, den inhärenten Lebenskräften und der intrinsischen Gesundheit.

Das Gehirn und Immunsystem sind miteinander verbunden. Immunzellen lassen sich auch im zentralen Nervensystem finden. Doch wie direkt das Gehirn mit dem Immunsystem verbunden ist, muss noch geklärt werden. >>

Die Craniosacral-Therapie arbeitet auf den Ebenen der Flüssigkeiten, Membranen, Knochen und Nerven.

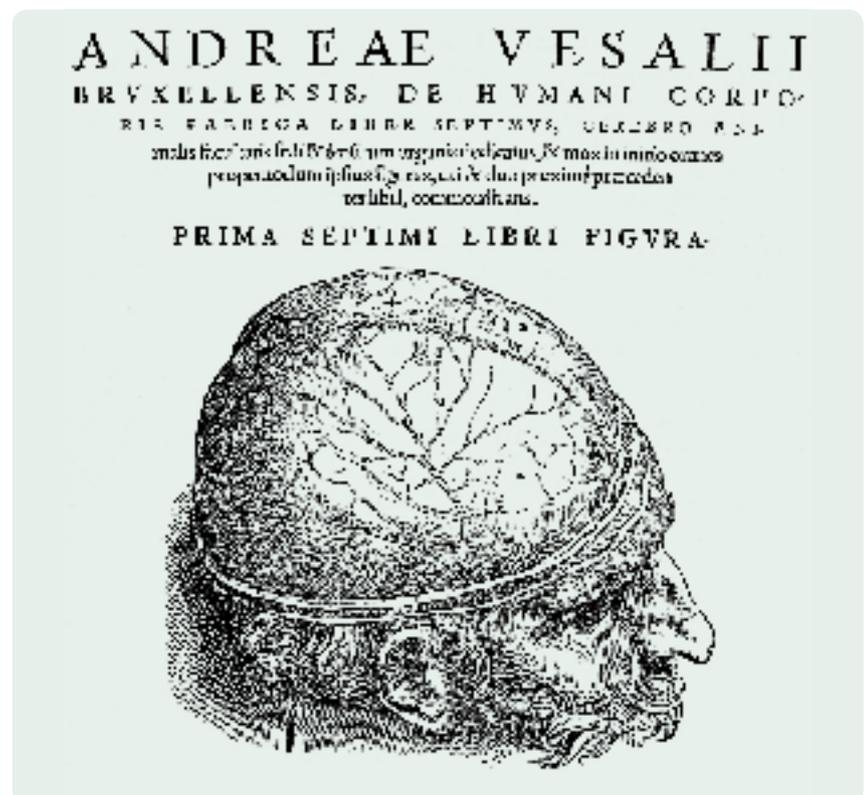


Abb. 2: Die gefäßdurchzogene Dura Mater in einer Abbildung von Andreas Vesalius (1543)

AUTORENABDRUCK
Naturheilpraxis 10/2012

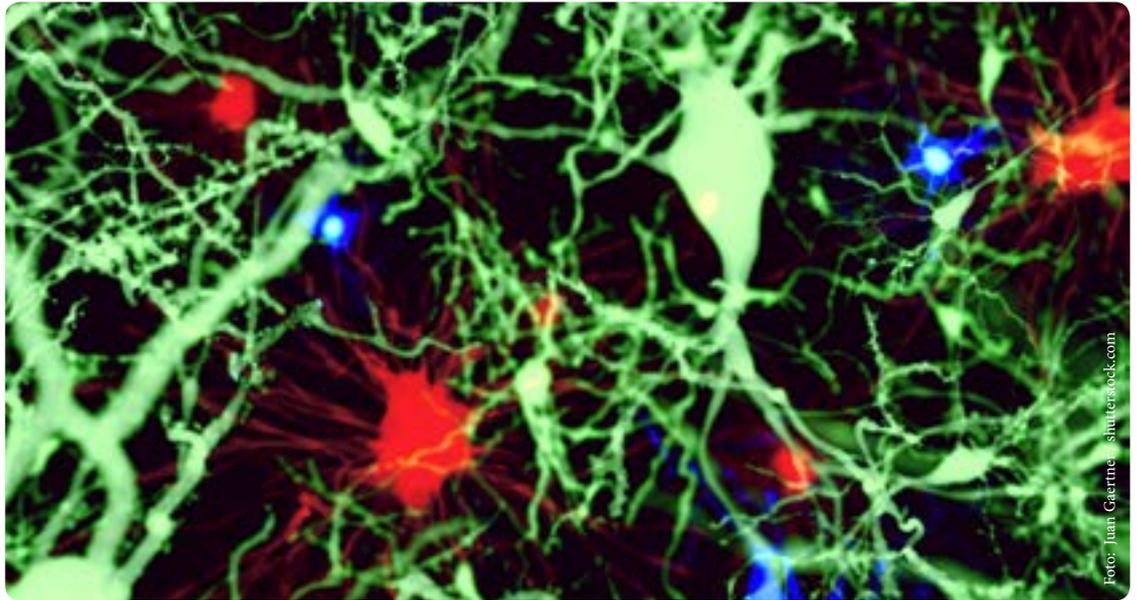


Abb. 3: Die hier rot dargestellten Astrozyten werden auch Stern- oder Spinnenzellen genannt.

Das glymphatische System

Die Lymphgefäße im Gehirn verlaufen in der Hirnhaut. Da an den zerebralen Reinigungsprozessen besonders die Gliazellen beteiligt sind, wird dieses Entsorgungssystem „glymphatisches System“ genannt. Die Lehrbücher müssen jetzt umgeschrieben werden, sagt Jonathan Kipnis, der Leiter des Zentrums für Neuroimmunologie der University of Virginia. Er meint, dass man solche Ideen zuvor „für etwas esoterisch“ gehalten habe, weil in keinem der Anatomielehrbücher zuvor Lymphbahnen im Gehirn erwähnt wurden – weder bei Mäusen noch bei Menschen.

Das feine Netzwerk aus Gefäßen reinigt auf einzigartige Weise das Gehirn. Die Neurowissenschaftler Maiken Nedergaard und Jeffrey Iliff gehen davon aus, dass auch unser Gehirn über einen eigenständigen Anschluss an unser Lymphsystem verfügt. Das glymphatische Kanalsystem wurde erstmals bei Mäusen gefunden. Inzwischen versichern Forscher, dass diese Gefäße auch in Schädeln von Menschen vorhanden sind. Diese Mikrobahnen in der Nähe der wichtigen Vene Jugularis interna sind mit Lymphknoten im Hals verbunden. Sie können auch Immunzellen aus der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit transportieren. Dafür gibt es sowohl einen Zufluss als auch einen Abfluss.

Der Liquor durchströmt das Parenchym des Gehirns. Die paravaskulären Räume um die Arterien, die durch den Subarachnoidalraum verlaufen und in das Gehirn eintreten, sind Eingangstore für den Liquor. Schon 2009 hat Maiken Nedergaard die komplexe Struktur und Funktion der menschlichen Astrozyten erforscht (4). Die Astrozyten gehören zur Glia und unterstützen als Hilfszellen das

Transportsystem. Diese Astrozyten übernehmen unter anderem die Aufgabe, das Zuleiten und das Ableiten zu verbinden. Sie haben wohl besonders an den Kontaktbereichen mit den Blutgefäßen winzige Flüssigkeitskanäle auf ihren Fortsätzen – sogenannte Aquaporine. Diese lassen Wasser in den Interzellular-Raum fließen. Forscher haben hierzu bei Studien eine interessante Erkenntnis gewonnen: Wenn sie die Aquaporine gehemmt haben, hat das Abtransportieren stark nachgelassen.

Auch andere Wissenschaftler, wie Jonathan Kipnis von der University of Virginia School of Medicine in Charlottesville, haben diese subtilen Lymphkanäle entdeckt. Sie haben offensichtlich die Funktion, Immunzellen in Richtung des Gehirns zu bringen und den Liquor wieder aus den Hirnventrikeln abzuleiten. Als Mäuse auf eine andere Art als üblich untersucht wurden, wurden zufällig diese Gefäße entdeckt. Bei dieser Form der Untersuchung wurden die Hirnhäute am Schädel befestigt und anschließend im Ganzen freigelegt. Bei normalen Verfahrensweisen wurden die Strukturen bei der Präparation zerstört. Vermutlich sind die winzigen Kanäle, die zu den Blutgefäßen parallel verlaufen und nur schwer sichtbar sind, auch aus diesem Grund nicht schon früher entdeckt worden (5).

Es wird angenommen, dass das glymphatische System auch T-Zellen zum Gehirn befördert. Lange Zeit wurde vermutet, dass diese Abwehrzellen nur bei speziellen Krankheiten ins zentrale Nervensystem (ZNS) gelangen und dass das ZNS gegen die anderen Teile des Körpers abgeschirmt ist und über ein eigenständiges Immunsystem verfügt. Diese Zellen wurden jedoch auch bei Gesunden im ZNS gefunden. Wie sie dorthin gekommen waren, ließ sich nicht klären.

Es wird angenommen, dass das glymphatische System auch T-Zellen zum Hirn befördert.

Das glymphatische Kanalsystem ist mit den Lymphknoten im Hals verbunden.

Jonathan Kipnis und seine Kollegen meinen, dass die Anschlüsse des lymphatischen Systems an das Lymphsystem einen solchen Weg bieten. Jedenfalls wird dieses neu entdeckte Feld weiter und fokussierter dahingehend untersucht.

Es ist mittlerweile zwar wissenschaftlich akzeptiert, dass das zentrale Nervensystem einer ständigen Immun-Überwachung in den meningealen Anteilen ausgesetzt ist. Aber wie genau dieser Prozess des Ein- und Ausgangs der Immunzellen erfolgt, muss noch weiter erforscht werden.

Da sich das glymphatische System bis in die Membranen/Faszien ausdehnt, die das Gehirn umhüllen, sagen die Forscher, dass Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson, multiple Sklerose, Autismus, Schlaganfall und traumatische Hirnverletzungen neu untersucht und anders bewertet werden müssen. Die Ursachen neurodegenerativer Krankheiten sind der Medizin noch unbekannt. Die Forscher wissen, dass bei der Entwicklung und Entstehung solcher Systemerkrankungen das Gehirn und auch das Immunsystem eine wichtige Rolle spielen. Doch welche Prozesse wie genau ablaufen, ist nicht wirklich geklärt.

Intensive Gehirnreinigung im Schlaf

Das glymphatische System arbeitet nachts viel intensiver. Im Schlaf ist es circa zehnmal aktiver als im wachen Zustand. Während des Schlafs werden wohl bis zu 95 % der Entsorgung vorgenommen. Wie die Forscher erkannt haben, schrumpfen die Gehirnzellen im Schlaf um bis zu 60 %, dafür weiten sich die interstitiellen Räume des Gehirns (6). So erlauben sie mehr Raum für die Entsorgungskanäle. Das bedeutet, dass für die Regeneration des Gehirns ausreichender Schlaf nötig ist. Tagsüber verbrauchen wir viele unserer Ressourcen und Energie für unsere mentalen und kognitiven Funktionen, sodass weniger Energie für die Reinigung zur Verfügung steht; das vermutet jedenfalls Maiken Nedergaard.

Wie wichtig ausreichender und regenerativer Schlaf für eine gesunde Gehirnleistung ist, wird von diesen neuen Untersuchungen bestätigt und bekräftigt.

Auch Forschungsergebnisse der Polytechnischen Hochschule in Ancona zeigen einen Zusammenhang zwischen anhaltendem Schlafmangel und Hirnschädigung. Die Forscher untersuchten, wie die Gliazellen auf Schlafentzug reagieren und warum Menschen mit chronischem Schlafmangel anfälliger für Demenz sind (7). Die neuen Studien weisen darauf hin, dass überaktive Mikrogliazellen das glymphatische System durch zu viele zelluläre Abfallstoffe überlasten. Diese können nicht mehr im nötigen Ausmaß abtransportiert werden und lagern sich daher ab. Weitere Testreihen untersuchten, wie die Mikroglia und das glymphatische System bei chronischem Schlafmangel zusammenwirken (8).

Die Erkenntnisse der glymphatischen Forschung geben vielen leidenden Menschen neue Hoffnung. Sowohl für die Gesunderhaltung des Gehirns als auch für die Vorbeugung und Behandlung neurodegenerativer Krankheiten, wie Alzheimer, Demenz, Parkinson und Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), kommt dem glymphatischen System besondere Bedeutung zu. Die Wissenschaft des glymphatischen Systems steht noch am Anfang. Weitere Erkenntnisse werden mit Sicherheit weitreichende Konsequenzen für alle Belange unseres Gehirns haben.

Die Gesundheit des Gehirns

In der Craniosacral-Therapie arbeiten wir vor allem mit den fünf Kernelementen der primären Respirationsbewegung: mit der inhärenten Fluktuation der zerebrospinalen Flüssigkeit, der inhärenten Motilität des zentralen Nervensystems, der Mobilität des reziproken Spannungs-Membran-Systems, mit der gesamten Bewegung der Schädelknochen und der unwillkürlichen Bewegung des Kreuzbeins. Wir kooperieren mit der organischen Einheit des Körpers und der inneren Quelle der Heilung. Vor allem im Bereich der Prävention kann die Craniosacral-Therapie große Dienste leisten, das zeigt die klinische Praxis. Die craniosacralen Behandlungen tragen dazu bei, die Gesundheit unseres Gehirns, des Hormon- und Immunsystems aufrechtzuerhalten, Stress zu reduzieren, regenerativen Schlaf zu unterstützen und im Krankheitsfall ganzheitlich zu heilen. >>

metavirulent®

Natürlich starke Abwehr

Erkältung?
Aber nicht
mit mir!



Gut beraten beim grippalen Infekt

- ✔ 7 homöopathische Arzneien plus der Influenzinum-Nosode
- ✔ bei akuten Erkältungskrankheiten und chronisch wiederkehrenden Infekten
- ✔ optimal zur Empfehlung bei den ersten Symptomen einer Erkältung

metavirulent® Mischung. **Zus.:** 10 g enthalten: Acidum L(+)-lacticum Dil. D15 0,3 g, Aconitum napellus Dil. D4 0,2 g, Ferrum phosphoricum Dil. D8 5,0 g, Gelsemium sempervirens Dil. D4 0,3 g, Influenzinum-Nosode Dil. D30 1,0 g, Luffa operculata Dil. D12 1,0 g, Veratrum album Dil. D4 2,0 g, Gentiana lutea Ø 0,2 g. Sonst. Bestandt.: Ethanol, gereinigtes Wasser. **Anw.:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: grippale Infekte. Hinweis: Bei Fieber, das länger als 3 Tage anhält od. über 39 °C ansteigt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält 37 Vol.-% Alkohol. **Gegenanz.:** Alkoholkrankheit, Allergie gg. Inhaltsstoffe. **Vorsichtsmaßn. f. d. Anw.:** Kinder < 12 J. (keine Erfahrungen/Rücksprache), Schwangerschaft und Stillzeit (Rücksprache). **Nebenw.:** Keine bekannt. meta Fackler Arzneimittel GmbH, Philipp-Reis-Str. 3, D-31832 Springe. (01/15) www.metafackler.de

AUTORENABDRUCK

Es gäbe noch viele Arten der Hilfe und Unterstützung für die Selbstheilungskräfte und Selbstregulierung aus der reichhaltigen Apotheke der Naturheilpraxis, über die berichtet werden könnte. Möglicherweise spielen auch verschiedene Aspekte zugleich eine beachtliche Rolle, um die natürliche Arbeit des neu entdeckten glymphatischen Systems täglich als Hilfe zur Selbsthilfe zu unterstützen. Beispielsweise eine entsprechende Beeinflussung durch gezielte Ernährung oder stressreduzierende Maßnahmen wie das Praktizieren von Yoga und Meditation. ■

Verfasser

Hans Rendler
Untere Mühlenbergstr. 19
37218 Witzenhausen



Anmerkung

- ¹ Eine Behandlungsform mit farbigem Licht auf der Grundlage der Energetischen-Terminal-Diagnose/Kirlian-Fotografie.



Literatur

1. Schleip R, et al. (2014): Lehrbuch Faszien: Grundlagen, Forschung, Behandlung. Elsevier: Urban und Fischer Verlag
2. Shea MJ (2016): Biodynamische Craniosacral Therapie: Das Herz in der Praxis. CreateSpace Independent Publishing Platform
3. Sutherland WG (2008): Das große Sutherland-Kompodium, Jolandos Verlag
4. Nedergaard Lab – University of Rochester. www.urmc.rochester.edu/labs/nedergaard.aspx (aufgerufen am 23. August 2018)
5. Oberheim NA, et al. (2009): Uniquely Hominid Features of Adult Human Astrocytes. *Journal of Neuroscience*, Coverstory 11. März 2009, online veröffentlicht am 23. März 2009; <http://www.jneurosci.org/content/29/10/3276.short>
6. Louveau A, Kipnis J, et al. (2015): Structural and functional features of central nervous system lymphatic vessels. *Nature* Jul 16;523(7560):337-41. doi: 10.1038/nature14432
7. Xie L, Kang H, et al. (2013): Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. *Science* Oct 18;342(6156):373-7. doi: 10.1126/science.1241224
8. Hoffmann M: Übermüdetes Gehirn zerstört sich selbst. <https://iq.intel.de/schlafmangel-ubermuedetes-gehirn-zerstort-sich-selbst> (aufgerufen am 23. August 2018)
9. Bellesi M, de Vivo L, et al. (2017): Sleep Loss Promotes Astrocytic Phagocytosis and Microglial Activation in Mouse Cerebral Cortex. *Journal of Neuroscience* 24 May 2017, 37 (21) 5263-5273; doi: 10.1523/JNEUROSCI.3981-16.2017
10. Wissenschaft.de: Nächtliche Gehirnwäsche. <https://www.wissenschaft.de/umwelt-natur/naechtliche-gehirnwaesche> (aufgerufen am 23. August 2018)
11. Ärzteblatt: Schlaflose Nacht steigert Amyloidkonzentration im Gehirn. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/93411/Schlaflose-Nacht-steigert-Amyloidkonzentration-im-Gehirn-bei-Morbus-Alzheimer> (aufgerufen am 23. August 2018)



Hans Rendler

Hat eine eigene Naturheilpraxis in Witzenhausen und ist als Lehrer im In- und Ausland tätig. Beispielsweise im „Weg der Mitte Gesundheits- und Ausbildungszentrum“ in Berlin und Kloster Gerode sowie in der Thalamus-Heilpraktiker-Schule in Stuttgart. Als Lehrer für craniosacrale Körpertherapie und esoterische Medizin ist er auch in verschiedenen Ländern Asiens tätig. Kontakt: makarand@t-online.de

Naturheilpraxis
www.naturheilpraxis.de
ISSN 0177-6754

Offizielles Organ

Arbeitskreis für Augendiagnose u. Phänomenologie Josef Angerer e.V., München; Deutsche Gesellschaft für Klassische Homöopathie e.V.

Verlag

Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG
Postanschrift:
Postfach 190737, 80607 München
Paketanschrift:
Lazarettstraße 4, 80636 München

Komplementär

PFB Verwaltungs-GmbH

Kommanditistin

Edith Laubner, Verlegerin

Geschäftsführerinnen

Agnes Hey, Edith Laubner

Chefredakteurin und V.i.S.d.P.

Agnes Hey, agnes.hey@pflaum.de

Redaktion

Jenny Gisy, jenny.gisy@pflaum.de
Maximilian Kreuzer,
maximilian.kreuzer@pflaum.de

Leiter Mediavertrieb

Siegfried Kunert,
siegfried.kunert@pflaum.de
Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 56 vom 1.1.2018

Kundenerlebnis

kundenservice@pflaum.de
+49 89 126 07 - 0

Druck

pva, Druck und Mediendienstleistungen GmbH
Industriestraße 15, 76829 Landau in der Pfalz

Titelfoto

ddok / shutterstock.com

Ehrenherausgeber

Karl Friedrich Liebau

Bezugspreise

Einzelheft Inland 10,90 €, Ausland 11,90 €
Profi-Abo Inland 118,80 €, Ausland 130,80 € (12 Ausgaben pro Jahr)
Versand jeweils inklusive

Autorenhinweise

Grundsätzlich werden nur bisher unveröffentlichte Manuskripte angenommen. Die eingesandten Manuskripte dürfen auch nicht gleichzeitig anderen Verlagen zum Abdruck angeboten werden. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Artikel, die mit Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar.

Hinweis: Für Dosierungen und Applikationsweisen von Medikamenten kann von Verlag, Herausgebern und Schriftleitung keine Gewähr übernommen werden. Diesbezügliche Angaben sind gegebenenfalls vom Anwender auf ihre Richtigkeit hin zu überprüfen.

Eine Markenbezeichnung kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, auch wenn bei ihrer Verwendung in dieser Zeitschrift das Zeichen ® oder ein anderer Hinweis fehlen sollte.

Die Rubrik „Industrie & Forschung“ enthält Beiträge, die auf Unternehmensinformationen basieren.

Weitere Publikationen des Pflaum Verlags

AUTORENABDRUCK