



Liebe Leserin, lieber Leser,

es weihnachtet sehr – Städte und Dörfer haben sich mit Sternengefunkel und Tannenbäumen herausgeputzt und die Schaufenster der Geschäfte wetteifern mit stimmungsvollen Dekorationen. Ist Ihnen denn schon weihnachtlich zumute? Oder stecken Sie noch mitten in all den Arbeiten, die bis Jahresende fertig werden müssen?

Diesen „Jahresendspurt“ dürften wohl die meisten von uns als nervenaufreibend und anstrengend empfinden. Andererseits hat es seinen Sinn, die unaufschiebbaren Dinge noch vor den Festtagen zu erledigen: Danach sind wir frei im Kopf, wir können in Ruhe inne halten und haben die Möglichkeit, uns neuen Dingen zu widmen. Nicht nur den „guten Vorsätzen“ fürs neue Jahr!

Für den Endspurt und für die am Jahresende üblicherweise zu fassenden Vorsätze, gibt diese Ausgabe gute Anregungen. Das Zauberwort heißt „Salutogenese“. Sie ist die Wissenschaft von der Entstehung der Gesundheit und somit der Gegensatz zur Pathogenese, der Wissenschaft von der Entstehung der Krankheit. Die Salutogenese fragt: „Was hält uns gesund?“ und nicht: „Was macht uns krank?“. Beide Wissenschaften sollten Hand in Hand gehen, sich ergänzen – doch viel zu sehr sind wir damit beschäftigt, eine Krankheit zu bekämpfen, als sie im Vorfeld gar nicht erst entstehen zu lassen. Aber was unterscheidet Salutogenese und Prävention?

Gemein ist beiden Prinzipien die Gesundheitsförderung. Die Prävention aber richtet sich in ihren Empfehlungen am Modell der Pathogenese aus, sie versucht krankheitsverursachende Faktoren zu vermeiden. Zum Beispiel Übergewicht. Die Salutogenese will natürlich auch Übergewicht vermei-

den, sie setzt dabei aber auf den „Spaßfaktor“, wie es heutzutage heißt. Salutogenese will den Menschen dazu motivieren, sich aus innerem Antrieb ausreichend zu bewegen. Sie spricht von der Mobilisierung individueller Ressourcen. Das Abnehmen soll dabei für den Patienten stimmig sein und seinen individuellen Vorstellungen von Lebensqualität entsprechen (Kohärenzgefühl). Nicht nur das Ergebnis zählt (Gewichtsabnahme), sondern bereits das Bemühen darum, die Freude an der Bewegung. Salutogenese ist damit ein Teil von Prävention, sie vertieft und bezieht Geist und Seele mit ein. Ohne salutogenetische Ressourcen gibt es keine dauerhafte, intrinsisch gestützte Prävention.

Zurück zum „Endspurt“ und den guten Vorsätzen: Denken Sie dabei doch öfter einmal an das salutogenetische Denkmodell. Nehmen Sie sich nicht stur etwas vor, sondern überlegen Sie, was Ihnen Freude machen könnte. Motivieren Sie sich – ein neues, schickes Fahrrad kann zum Beispiel Lust auf mehr Bewegung machen. Sorgen Sie dafür, dass Ihnen der Spaß nicht verdorben wird, nur weil Sie das Ziel auf der Waage nicht erreichen. Das Tun allein zählt auch!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen besinnlichen und friedvollen Jahresausklang und uns wünschen wir natürlich, dass Sie dem Naturheilkunde Journal auch im kommenden Jahr als Leserin und Leser treu bleiben.

Ihre

Dagmar Bejer

REIZDARM
DARMENTZÜNDUNG
LEAKY GUT ?

COLIBIOGEN® für Schleimhäute und Immunsystem

- ▶ Regeneriert Schleimhäute und wirkt Entzündungen entgegen
- ▶ Verbessert Verdauungsbeschwerden und verringert allergische Reaktionen
- ▶ Mikrobiologisches Präparat ohne Bakterienzellen mit besonders guter Verträglichkeit



Colibiogen® | Wirkstoff: Zellfreie Lösung aus lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Zusammensetzung:** 1 ml enthält: Zellfreie Lösung aus 2,3x10⁸ lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Andere Bestandteile:** Sucrose (Zucker), Glucose, Natriumchlorid, Natriumbenzoat (E211), Zitronensäure, Aminosäuren, Orangenaroma, 4,8 Vol.-% Ethanol sowie gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Enteritis; Colitis, u.a. Morbus Crohn und Radiogene Colitis; Dyspepsie; Reizdarmsyndrom; schmerzhafte 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 Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Colibiogen® oral nicht einnehmen. Bei Dauergebrauch kann Colibiogen® oral schädlich für die Zähne sein (Karies).