

Kann man Stress mit Naturmedizin bekämpfen?

Referat von Charité-Professor Dr. Benno Brinkhaus

OBERNKIRCHEN (em). Prof. Dr. med Benno Brinkhaus steht als Arzt für Innere Medizin und Naturheilkunde sowie Akupunktur nach wie vor mit einem Bein fest auf dem Boden der Schulmedizin. Jetzt kommt er als Referent in die „Länger besser leben“-Stadt Obernkirchen. Am kommenden Mittwoch, dem 5. Juni, beantwortet er die Frage, ob Komplementärmedizin in Kombination mit Bewegung und Entspannung ein wirksames Rezept gegen den Stress und die dadurch ausgelösten Krankheiten sein kann.

Für Professor Brinkhaus ist entscheidend, was dem Patienten wirklich hilft. Sein Urteil gibt er nur über die Methoden ab, die sich unter Praxisbedingungen und wissenschaftlich bewährt haben. Wirksamkeit und Therapiesicherheit überprüft er als Wissenschaftler in leitender Funktion an der Berliner Charité. Daraus resultieren seine

positiven Erkenntnisse zur Akupunktur ebenso, wie zu diversen pflanzlichen Heilmitteln. Doch können die „Waffen der Natur“ auch die immer zahlreicher auftretenden stressbedingten Erkrankungen wirkungsvoll bekämpfen? „Ja“, sagt der Experte, „wenn man es richtig anstellt.“ Von seinem Team wurde auf Basis auch internationaler Studien eine Methode entwickelt, die Ausdauersport mit Phasen der Entspannung kombiniert. „Achtsamkeit“ heißt das in den USA nach den Vorbildern der Natur sowie der chinesischen und ayurvedischen Medizin entwickelte Entspannungstraining, das die Konzentration fördert und die Aufmerksamkeit auf den Augenblick richtet. Zusammen mit Ausdauertraining sei es geeignet, die biochemischen Stressauslöser in unserem Körper abzubauen. Dies zeigten auch die positiven Ergebnisse der ersten Studie zu Walking in Kombination mit

Achtsamkeit. Um das Verhältnis zwischen Belastung und Entspannung in Einklang zu bringen, müsse sich jedoch niemand zum Marathon anmelden, denn: „Walking oder ähnliche Freizeitaktivitäten mit hohem Spaßfaktor erfüllen den gleichen Zweck“, so Brinkhaus weiter.

Nach seinem Referat im Rahmen des „Länger besser leben“-Forums wird der Wissenschaftler Antworten auf entsprechende Fragen durchaus im Klartext geben. Wo ist Komplementärmedizin zu empfehlen und bei welchen Naturheilverfahren, wie etwa der Bioresonanzmethode oder der Kinesiologie, gibt es bisher keine nachgewiesene Wirkung? Der Vortrag beginnt am 5. Juni um 18 Uhr in den Räumen der BKK24, am Sülbecker Brand 1 in Obernkirchen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen nimmt jedes ServiceCenter der BKK24 entgegen oder auch telefonisch unter 05724-9710.