



Prof. Hademar Bankhofer/
Dr. Mathias Oldhaver:
**Gesund werden, gesund
bleiben mit frischen Enzym-
Hefezellen**
Versorgen – Stärken – Entgiften
Eubiotika-Verlag
Wiesbaden 2013
54 Seiten, ca. 30 Farbfotos und
Grafiken, Softcover
ISBN 978-3-944-59200-8
4,50 Euro

In ihrem gemeinsamen Buch stellen die beiden TV-bekanntesten Gesundheitsexperten Prof. Hademar Bankhofer und Dr. Mathias Oldhaver die faszinierenden Enzym-Hefezellen vor. Sie bieten ein einzigartiges Nähr- und Wirkspektrum zur Unterstützung der Zellgesundheit. Das Besondere: Diese bioaktiven Inhaltsstoffe liegen in der gleichen Form wie in der Natur vor – eine Eigenschaft, die kein anderes Nahrungsergänzungsmittel hat. Daher sind Enzym-Hefezellen seit über 40 Jahren fester Bestandteil der naturheilkundlichen Prävention und Therapie. Neben einer allgemeinen Darstellung der Hefe und ihrem Einsatz in der Medizin wird speziell auf die Enzym-Hefezellen eingegangen, die für die tägliche Prävention und den

Zellschutz gleichermaßen förderlich sind wie für Menschen in Belastungsphasen. Sie unterstützen bei Krankheiten und körperlichem Stress und bauen bei Schwäche wieder auf. Insbesondere in der adjuvanten Krebstherapie werden Enzym-Hefezellen seit langem eingesetzt.

In diesem Buch wird leicht verständlich alles beschrieben, was man über Enzym-Hefezellen wissen sollte: Warum sie so wertvoll sind, was sie alles für die Gesundheit und das Wohlbefinden tun können, wie sie in jeder einzelnen Zelle des Körpers wirken und warum sie auch ein Jungbrunnen sind. Ausführlich erläutert wird, wie Enzym-Hefezellen die Körperzellen mit einer Fülle von Nährstoffen versorgen, wie sie bei der Entgiftung und Neutralisierung freier Radikale unterstützen und wie sie die Immunabwehr stärken. NA



Shive Narain Gupta und
Elmar Stapelfeldt:
**Praxis Ayurveda – Medizin;
Therapiekonzepte für innere
Erkrankungen**
Karl F. Haug Verlag
2. unveränderte Auflage
Stuttgart 2013
440 Seiten mit 19 Abb.
ISBN 978-3-8304-7744-0
49,90 Euro

Ein stattliches und gewichtiges Buch hält man in der Hand und muss sich irgendwann entscheiden. Wird es gelingen, sich auf ein gewaltiges Vorhaben einzulassen? Allen wird klar sein, dass man sich in eine völlig neue Welt beginnt, auf ein fernes und unbekanntes Land. Es ist ganz und gar

nichts, was so nebenher aufgenommen werden kann: Es wird eine Art Lebensaufgabe sein, ein solches Terrain zu betreten. „Ein bisschen“ geht hier gar nicht.

Der indische Arzt lehrt als Professor Ayurveda-Medizin, der deutsche Mitverfasser, Magister der Indologie, war eineinhalb Jahre Assistent an einer indischen Klinik. Neben der Praxis ist er an der Europäischen Akademie für Ayurveda-Medizin in Birstein tätig.

Neben der Befunderhebung und den Diagnosemöglichkeiten geht es in die Therapie, sehr umfangreich aufgegliedert in einzelne Krankheitsgruppen. Fachausdrücke aus dem Ayurvedischen werden am Schluss in einem Register erklärt, erfordern jedoch Sprachbegabung. Interessant sind die jeweiligen Transformationen in die modernen Krankheitsbilder. Ein ausführliches Wörterbuch der einzelnen Drogen folgt, darunter zahlreiche, welche wir auch in Deutschland kennen. Allerdings sind nicht wenige darunter, welche bei uns die Hürden der Zulassung nicht überwunden haben. Wie dieses Problem zu lösen ist, bleibt unklar. Dasselbe gilt für die Kombinationen, die auch Metalle enthalten und in der Bundesrepublik keine Wirksamkeitsnachweise und toxikologische Unbedenklichkeit haben.

Ein gut aufgebautes und systematisches Buch, welches als „Brückenschlag“ gedacht ist.
Josef Karl

Dr. med. Stefan Rosenhauer
von Löwensprung und Natalie
Rosenhauer von Löwensprung:
**Anthroposophische Medizin
in der Naturheilpraxis**
Karl F. Haug Verlag
Stuttgart 2013
ISBN 978-3-8304-7599-6
59,99 Euro

In vielen Allgemein-Praxen sind einige Präparate aus der



anthroposophischen Medizin bekannt und werden verwendet: Iscador, die Mistelinjektion, seit Jahrzehnten in der adjuvanten Krebstherapie geläufig. Ebenso finden immer wieder die Disci- und Bambusinjektionen Anwendung, ebenso wie die geschätzten Weleda- und Wala- Körperpflegemittel. Vor fast 100 Jahren hat Dr. phil. Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, zahlreiche Vorträge eben auch über eine „andere Medizin“ gehalten. Es blieb diese Betrachtungsart zwar eine Außenseitermethode – aber sie hat ihre Anhänger. Als in den 80er Jahren die drei Kommissionen der besonderen Therapierichtungen vom Gesetzgeber eingerichtet wurden, war neben der Phyto- und Homöopathie die Anthroposophische Medizin verankert. Ob dieses ganz besondere System, das mit einer Weltanschauung verbunden ist, allgemein gültig ist, dürfte eine offene Frage bleiben. Die Verfasser haben alles getan, um die Grundlagen verständlich zu machen: Im ersten Teil geht es um die theoretischen Grundlagen, im zweiten und dritten um die Therapie (aufgegliedert in Krankheitsgruppen). Die Dreigliederung spielt hierbei eine große Rolle – aber ein intensives Sich-Hineindenken ist absolut notwendig. Die vielen, auch der allgemeinen Naturheilkunde nicht geläufigen Denkweisen, die zahlreichen Pflanzen-, Metalle-, und Tierpräparate unterscheiden sich doch wesentlich. Schwierig für den Neuling, interessant in vielfacher Hinsicht.
Josef Karl



Hanspeter W. Dvorak:
Atem und Musik in der Heilkunst
Uraltes Erfahrungswissen und neue wissenschaftliche Erkenntnisse
Dr. Ludwig Reichert Verlag Wiesbaden 2012
Reihe: Zeitpunkt Musik.
252 Seiten
ISBN 978-3-89500-862-7
29,80 Euro
Hanspeter Dvorak war nach seinen Studien in Geologie und Psychologie Mitarbeiter an einem arbeitspsychologischen Forschungsprojekt der Universität Würzburg und Leiter der Entwicklungsstelle für den psychologischen Eignungstest der Deutschen Bundesbahn.

Dvorak veröffentlichte zahlreiche Bücher und Artikel in psychologischen und medizinischen Zeitschriften. Seine Interessenschwerpunkte liegen in den Neurowissenschaften, der Psychosomatik und der Theorie der Selbstorganisation.

Das vorliegende Buch soll Atem- und Musiktherapie genauer beschreiben und deren Bedeutung „im Zusammenhang mit der derzeitigen Krisensituation im Gesundheitswesen darstellen“.

Das Buch informiert über Einsatzgebiete, Wirkweise und Bewährung von Musik und Atem in der Geschichte der Heilkunst. Die Darstellung reicht vom Schamanismus bis zur modernen Atem- und Musiktherapie. Dvorak macht sich für eine Einbeziehung der Atem- und Musiktherapie in eine individualisierte Zukunftsmedizin stark. Das Buch wendet sich an Therapeuten, aber auch an Eltern und Erzieher.
NA



Claudia Ritter:
Heimische Nahrungspflanzen als Heilmittel

Gemüse, Früchte und Getreide – von Ackerbohne bis Zwiebel
AT Verlag

Aarau 2013

375 Seiten

ISBN 978-3-03800-758-6

29,90 Euro

Hier wird eine Grundweisheit, an die man in unserer modernen Zeit des „kameralistischen“ Denkens und Lebens gar nicht oft genug erinnern kann, auf konsequente und wahrhaftige Weise in praktische und lebensnahe „Rezepte“ umgesetzt, nämlich die wichtige Lebensregel des Hippokrates:

„Lasst Eure Nahrung eure Heilmittel sein und Eure Heilmittel Eure Nahrung.“ Dass heute moderne Arzneimittel sich von jeglichem Verdacht Nahrung oder gar gesund zu sein, entfernt haben, muss man nicht betonen, ganz abgesehen von ihren Nebenwirkungen. Auch wenn nicht für alle Nahrungspflanzen, die in diesem schönen Buch besprochen werden, Monographien vorliegen, so werden sie doch – Gott sei Dank – zu einer sanften Pflanzenheilkunde herangezogen. Das Buch besticht durch seine Vielfältigkeit: Es geht um die Beschreibung der Pflanzen, deren Inhaltsstoffe, deren Wirkungen, wenn sie denn mehr Bestandteil unserer alltäglichen Ernährung wären, wenn sie z.B. als Beigaben und Gewürze die Grundernährung begleiteten. – Rundum ein Buch, um sich anregen zu lassen.

KFL