



## Prävention – die intelligenteste Art der „Therapie“

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

als ich um ein Editorial gebeten wurde, fiel mir sofort das Zauberwort Prävention ein. Ein Thema, zu dem bereits viel geschrieben wurde und das doch nie an Präsenz verliert. Es entsteht aus dem Bewusstsein, dass jeder für sich eigenverantwortlich handelt.

Individuelle Prävention richtet sich nach der Person, der Jahreszeit, dem Lebensalter, den Lebensumständen usw. Vom Therapeuten erfordert dies Zeitaufwand, Geduld und Wissen; vom Patienten die Einsicht, eigenverantwortlich zu leben und sich die nötigen Informationen durch Gespräche, Vorträge, Bücher oder die Neuen Medien zu besorgen.

„Gesundheit erleben die Menschen von den Göttern, dass es aber in ihrer Hand liegt, diese zu bewahren, daran denken sie nicht“, wusste bereits der griechische Philosoph Demokrit. Im alten China wurden Ärzte dafür bezahlt, dass sie ihre Patienten bei guter Gesundheit hielten. Erkrankte ein Patient, setzte die Bezahlung aus, bis sich sein Gesundheitszustand wieder besserte. Dass unser heutiges Gesundheitssystem krank und auf Dauer nicht zu finanzieren ist, weiß mittlerweile jeder. Auch das Bundesgesundheitsministerium befasst sich seit einigen Jahren mit dem Thema Prävention. Anfang 2015 soll ein Präventionsgesetz verabschiedet werden, das bereits 2005 unter der rot-grünen und 2013 unter der schwarz-gelben Regierung gescheitert ist. Nach ganzheitlichem Denken darf Prävention jedoch nicht mit den Vorsorge- oder Früherkennungsprogrammen verwechselt werden, sondern setzt viel früher an.

Warten wir also nicht auf den Gesetzgeber – denn Prävention lässt sich ohnehin nicht verordnen. Fangen wir bei uns selbst an. Kleine Schritte sind besser als gar keine. Draußen herrscht gerade die nass-kalte Jahreszeit und Patienten mit

Erkältungskrankheiten füllen die Wartezimmer. Auch für diese Jahreszeit schenkt uns die Natur Heilmittel. Es sind nicht die saftig grünen Heilpflanzen, sondern die ältesten Handelswaren der Welt: Gewürze. Von der Antike bis ins 17. Jahrhundert hinein wurden Gewürze nicht nur als wohlschmeckende Speisezutat, sondern immer auch als Heilmittel betrachtet. Die rasante Entwicklung der Pharmazie forderte ihren Tribut. Die einst so kostbaren Gewürze verschwanden weitgehend aus dem medizinischen Bestand und sind meist nur noch preiswerter Geschmacksverstärker in der Küche. Viele von uns ahnen noch, dass Gewürze Körper, Geist und Seele helfen, aus eigener Kraft und ohne Nebenwirkung wieder in Balance zu kommen. So lassen sich z.B. Erkältungskrankheiten, Hautprobleme, Durchblutungs- und Verdauungsstörungen mit den heilsamen Kräften der Gewürze behandeln oder Krankheiten durch deren regelmäßigen Gebrauch in der Küche verhindern.

Doch können Gewürze nur heilen, wenn sie „heil“ sind. In Deutschland dürfen sowohl getrocknete aromatische Kräuter als auch Gewürze bestrahlt und verkauft werden. Dadurch sollten die Haltbarkeit erhöht und gesundheits-schädliche Mikroorganismen abgetötet werden. Mit biologisch angebauten Gewürzen in guter Qualität umgehen wir das Risiko der Bestrahlung und verzichten auf Gentechnik und chemische Behandlung. Ihre heilsamen Kräfte können sich schon präventiv mit der Verwendung in der Küche entfalten und Krankheiten erst gar nicht entstehen lassen.

Herzlichst Ihre

Claudia Ritter

aus dem Naturheilpraxis-Netzwerk