

## Strahlen, Angst und Kügelchen

Durch die Vorfälle an den Kernreaktoren von Fukushima in Japan wächst bei vielen Menschen die Sorge und Angst vor möglichen Strahlenschäden, auch in Europa. Doch Angst ist kein guter Helfer. Wie Strahlen wirken und wie man sich schützen kann, erzählt Hans Christian Hinne vom Naturheilverein Bodensee im Interview.



### Herr Hinne, bedeutet die Katastrophe in Japan auch für uns eine gesundheitliche Gefahr?

Experten weisen in den Medien immer wieder darauf hin, dass derzeit keine direkte gesundheitliche Gefahr besteht. Doch noch immer treten unbekannte Mengen radioaktiven Materials aus und verteilen sich durch Wetter- und Meeresströmungen. Es kann also sein, dass die schädlichen Isotope durch eine Anreicherung in Wasser, Boden, Pflanzen und Tieren auch in den Menschen gelangen. Wir stehen am Ende der Nahrungskette und deshalb sind eine gesunde Ernährung und eine gesunde Lebensweise besonders wichtig.

### Wie meinen Sie das? Steht uns sonst kein Schutz zur Verfügung?

Wenn radioaktive Strahlung akut ist, setzt die Schulmedizin zum Beispiel präventiv hochdosiertes Iod in Tablettenform ein, um die Aufnahmekapazität der Schilddrüse zu erschöpfen. Aber dieses Verfahren wird in der Naturheilkunde als kritisch angesehen: Die Gefahr von Nebenwirkungen ist groß und der Sinn wird nur dann erfüllt, wenn das Jod direkt vor der Belastung der Bevölkerung in unmittelbarer Nähe des Austrittsortes eingenommen wird. Beachten Sie aber: In unseren Breiten bedeuten ganz andere Strahlen viel eher eine Gefahr. Denken Sie an zu viel Sonnenlicht oder Elektrosmog! Wenn intensive Strahlung unsere natürlichen Toleranzen überschreitet, werden körpereigene Zellen zerstört. Jeder kennt die unangenehmen Folgen eines Sonnenbrands! Und die Probleme durch Elektrosmog beginnen bei Unkonzentriertheit und hören bei Migräne noch lange nicht auf.

### Was kann denn hier die Naturheilkunde ausrichten? Sie ist doch kein Allheilmittel gegen jede Art von Strahlung...

Das nicht! Doch wir Menschen unterschätzen zu oft unsere Selbstheilungskräfte. Wenn wir bestimmten schädlichen Einflüssen nicht mehr aus dem Weg gehen können, reagiert unser Körper. Und dabei können wir ihn unterstützen. Zum Beispiel sind der Naturheilkunde vielerlei Wege der so genannten Ausleitung bekannt, also Möglichkeiten, um den Körper von Schadstoffen und den Abbau-Produkten bestimmter Prozesse zu befreien. Dieses Herangehen wird beispielsweise bei der Schwermetall-Ausleitung angewandt, was radioaktive Elemente mit einschließt.

### **Sie meinen die oft zitierte Kraft der kleinen Kügelchen?**

Oh, Naturheilkunde bedeutet mehr als Homoöopathie! Zum Beispiel werden durch den Einsatz von Phyto-Therapeutika (Pflanzenheilmitteln) Stoffwechselprozesse in uns angeregt, die Schadstoffe aus den Zellen lösen und über die Ausscheidungsorgane aus dem Körper entfernen. Auch Lymphdrainage, Bachblüten oder Massagen können viel bewirken. Wichtig ist es, die Dinge immer mit Vernunft zu betrachten. Angst oder gar Panik lähmen uns, sie machen oft blind und lassen uns schnell falsche Entscheidungen treffen. Wer Angst hat, ist manipulierbar, steuerbar. Leider konnten wir das in den letzten Wochen verstärkt beobachten: reißerische Schlagzeilen in den Medien, vage Spekulationen und vielerorts besorgte Menschen. Der Naturheilkunde ist die Aufklärung ein großes Anliegen: Sie regt auch an, zu hinterfragen, nachzudenken und alternative Wege zu gehen.

### **Woher weiß man denn, dass man sich naturheilkundlichen Rat holen sollte?**

Die sanfte Medizin kann bei jeder Art von Unwohlsein, Müdigkeit, Gereiztheit und bei vielen Krankheiten helfen. In der Homöopathie zum Beispiel werden unterstützende Prozesse individuell angesteuert und per Reiztherapie wird der Körper veranlasst, Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Natürlich ist es wichtig, vorher einen Arzt aufzusuchen und eventuell akute Störungen abzuklären. Auf keinen Fall sollte man im Internet nach Lösungen oder gar nach Medikamenten suchen. So etwas gehört immer in die Hände eines erfahrenen Arztes oder Heilpraktikers.

### **Kann ich als Patient oder Interessent gar nichts selber machen?**

Oh doch! Sie sollten darauf achten, wie Sie leben und welche Nahrungsmittel Sie zu sich nehmen. Wir sollten Belastungen durch eine einseitige Ernährung oder durch Pestizidrückstände in der Nahrung minimieren. Der Einkauf von Bio-Produkten und frischer Ware statt Fertigspeisen ist ratsam. Man sollte Sport treiben, Stress vermeiden und das Leben genießen. Wir wohnen doch in unserem Körper: Und um eine Wohnung kümmern wir uns auch nicht nur einmal im Jahrzehnt!

Das Interview führte Friederike Lerbs.