

Die moderne, aktuelle Illustrierte

neue woche

34 • 19.8.2011

Deutschland 1,10 €

Österreich 1,25 €; Schweiz 2,20 sfr;

Belgien 1,30 €; Frankreich 1,40 €;

Italien/Spanien 1,50 €; Katar 1,60 €;

Griechenland 1,75 €; Slowenien 1,45 €

Die 10 besten
alternativen Heilmethoden s. 24-26



JOHANN ÖTZI & EHEFRAU SONJA

große Sorgen! Was
ist mit ihrer kleinen
Tochter los? s. 6



PIETRO & SARAH
Verlobung!

Sie bauen sich
schon ein
s. 7
gemeinsames Nest



OLITIKER CHRISTIAN VON BOETTICHER

Sex-Affäre mit
16-Jähriger!
Wie echt sind s. 12/13
seine Tränen?



LOTHAR MATTHÄUS
Hoppla! Ist der
Liebes-Trottel wieder
auf der Pirsch? s. 64



Traumpaar:
Entertainer Florian
Silbereisen (30)
und Schlager-Queen
Helene Fischer (27)

HELENE FISCHER & FLORIAN SILBEREISEN

Krönung einer
großen Liebe!

Jetzt kann sie nichts
mehr trennen s. 9



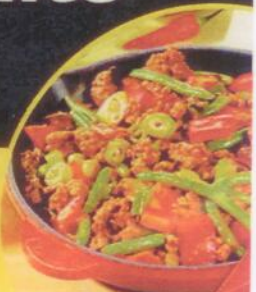
BAAR SPECIAL s. 20/21
ob glatt, ob lockig...
den Tag anders gestylt



REISE s. 30/31
Malerisches Prag
Die Goldene Stadt



FOOD TRENDS s. 52/53
Gerichte mit Hack
Pikant & raffiniert



Sie liegt im Trend, regt die Selbstheilung an und kommt ohne Chemie aus: **Alternative Medizin**

Fast zwei Drittel der Deutschen setzen auf alternative Heilmethoden. In keinem anderen europäischen Land ist die Quote so hoch. Was bei den sanften Verfahren zu beachten ist, erklären die beiden Leiter des Naturheilzentrums Bottrop, Farid Zitoun (43) und Christian Rürger (45):

● **Für viele der sanften Therapien gibt es keine wissenschaftlichen Nachweise. Warum wirken sie trotzdem?** Grundlage für den Erfolg von Naturheilverfahren ist die Erfahrung. Viele werden seit Jahrtausenden angewendet und ihre Wirkung lässt sich nicht wegdiskutieren. Es gilt: Wer heilt, hat recht. Abgesehen davon könnten viele Studien – wenn es sie denn gäbe – durchaus eine wissenschaftliche Erklärung liefern. Aber hier besteht noch Nachholbedarf. Die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen.

Sanfte Methoden ergänzen Schulmedizin

● **Sind Naturheilverfahren eine Konkurrenz für die Schulmedizin?** Nein, im Gegenteil. Sie können sie sogar sinnvoll unterstützen. Man spricht deshalb mittlerweile



BEWÄHRT
Bei klassischen Beschwerden, z. B. Erkältung, bringen Hausmittel Hilfe

EXPERTEN BEANTWORTEN DIE WICHTIGSTEN FRAGEN

Naturheilverfahren – das müssen Sie wissen

auch nicht mehr von Alternativ-, sondern Komplementärmedizin, also ergänzender Medizin. „Wir arbeiten bei uns im Zentrum mit vielen Schulmedizinern zusammen und sind auch eine Anlaufstelle, wenn der Patient als austerapiert gilt“, sagt Christian Rürger.

► **TOP-TEAM** Die Heilpraktiker Christian Rürger (45, l.) und Farid Zitoun (43) leiten gemeinsam das innovative Naturheilzentrum in Bottrop



● **Kann ich mich unbedenklich selbst behandeln?** Grundsätzlich schon, allerdings haben auch Naturheilverfahren Nebenwirkungen. So kann z. B. die Anwendung von Pfefferminzöl in einer Duftlampe zu Atemproblemen bei Babys führen. Fragen Sie also vor der Selbstbehandlung auch mit Hausmitteln einen Experten, z. B. einen Apotheker.

● **Hilft die alternative Medizin auch bei Krebs?** Ja. Die Verfahren können z. B. während der Chemo- oder Strahlentherapie Nebenwirkungen reduzieren oder in Kombination mit schulmedizinischen Verfahren lebensverlängernd wirken. Erfolgreich werden

in solchen Fällen z. B. die Misteltherapie, Akupunktur oder bestimmte Ernährungsempfehlungen eingesetzt.

● **Wie finde ich einen guten Therapeuten?** „Die beste Empfehlung kommt in der Regel von erfolgreich behandelten Bekannten oder Freunden“, sagt Farid Zitoun. Sein Tipp: „Achten Sie darauf, ob der Therapeut Sie vor der Behandlung eingehend untersucht. Nur dann handelt es sich um einen guten Experten.“ Akupunktur oder Homöopathie „auf Bestellung“ ist unseriös.

● **Weitere Informationen:** Naturheilzentrum Bottrop, Kirchhellener Str. 9, 46236 Bottrop, Telefon: 02041/72070, im Internet www.naturheilzentrum.com.

INFO ZUM THEMA

Akupunktur kann sogar vor Erblindung schützen

● Die Heilpraktiker Christian Rürger (Foto) und Farid Zitoun waren die ersten deutschen Experten, die Akupunktur auch bei Augenleiden anboten. Damit können u. a. Alterssichtigkeit, Glaukom, altersbedingte Makuladegeneration, grauer Star und Erkrankungen der Netzhaut erfolgreich behandelt werden. Genadelt werden aber nicht etwa die Augen selbst, sondern bestimmte Punkte am Körper (z. B. zwischen den Augenbrauen oder an den Händen). Allein bei Kurzsichtigkeit bei Erwachsenen bringt die Methode keine Hilfe. Kosten: ab 40 € pro Sitzung (Kasse zahlt nicht).

