

Ausgabe April 2009

Thema: Hautalterung
Schaffen Sie optimale Voraussetzungen für Ihren Hautstoffwechsel

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 76 naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.



Ja, die Zeit vergeht und man fängt an, alt zu werden. Im Herbst werde ich 10 Jahre alt und dann hat man seine besten Jahre wohl hinter sich.

(Pippi Langstrumpf)

Der Hautalterung vorbeugen - schöne Haut bewahren

Während junger Haut meist eine typgerechte Reinigung ausreicht, möchte die Haut ab 30 gepflegt werden und rächt sich bei unsachgemäßer Behandlung mit frühzeitiger Hautalterung.

Zwar wollen uns die Medien glaubhaft machen, dass zarte Babyhaut noch mit 60 normal ist, doch naturgemäß zeigt die Haut nach dem 30. Lebensjahr erste Alterserscheinungen: die Hautzellen regenerieren langsamer, das Unterhautfettgewebe wird dünner, das Bindegewebe nimmt nach der 100.000sten Bewegung nicht mehr seine ursprüngliche Form ein – erste Fältchen entstehen. Sie können den natürlichen Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, aber verlangsamen: Unterstützen Sie Ihre Haut, Haare und Nägel, indem Sie optimale Voraussetzungen für den Hautstoffwechsel schaffen.

Gegen Hautprobleme, für eine schöne Haut - klassische Hilfsmittel

Viel trinken, wenig Sonne und gesunde Ernährung – diese Ratschläge kennen und beherzigen Sie so gut es geht.

Das hilft sofort - Wasseranwendungen

Wasser regt immer die Durchblutung und somit den Hautstoffwechsel an. Ob Sie wöchentlich ein Dampfbad nehmen, Dreiviertel- oder Vollbäder genießen oder Ihr Gesicht täglich mit einem kalten Guss erfrischen, bleibt Ihnen überlassen. Leiden Sie morgens unter geschwollenen Augenlidern? Kühle Kamillentebeutel oder ein kalter Waschlappen für 5 Min. schaffen Abhilfe.

- Nach draußen!

Ihre Haut mag den Aufenthalt in der frischen Luft – aber denken Sie im Sommer und Winter an ausreichenden UV-Schutz. Sonst treten bekannte Folgen auf: Altersflecken und schlimmstenfalls Hautkrebs. Die empfindliche Gesichtshaut hat wenig vor Kälte schützendes Fett im Unterhautfettgewebe, außerdem produziert sie bei Kälte weniger Talg, die Temperaturunterschiede drinnen/draußen beanspruchen sie und entziehen ihr Feuchtigkeit. Sie braucht im Winter eine reichhaltige Creme.

- Saunieren

Mit dem Schwitzen verliert die Haut auch überflüssige Stoffwechselprodukte – einmal wöchentlich Saunieren hilft dabei.



Sauna – nicht nur für die Haut gut

Das hilft Ihrem Typ: Vorschläge für sehr aktive, eher ruhige oder sinnliche Menschentypen

Das aktive Programm

Die Yoga-Übung „Löwe“ entspannt das Gesicht, glättet erste Fältchen und fördert die Durchblutung: Knien Sie sich hin, Ihr Gesäß ruht auf den Fersen, die Füße sind angezogen. Ihre Hände ruhen auf Ihren Oberschenkeln, rutschen dann nach vorn, bis sie den Boden berühren. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fingerspitzen, die Arme sind durchgestreckt, das Gesäß hebt von den Fersen ab. Reißen Sie Ihre Augen auf und strecken Sie Ihre Zunge soweit wie möglich aus dem Mund. Verharren Sie so kurz, gehen Sie dann in die Ausgangsstellung zurück; wiederholen Sie die Übung 3 Mal.

Das relaxte Programm

Lachen macht schön! Von den 30 Gesichtsmuskeln werden fast 20 durch ein Lächeln oder Lachen bewegt – Glückshormone werden ausgeschüttet und Falten vermieden. „Zwangslächeln“ Sie jeden Tag morgens 5 Min. nach dem Aufstehen.



Lächeln sieht gut aus und hält jung

Das sinnliche Programm

Beginnen Sie den Sonntag mit einem [ayurvedischen Verwöhnprogramm](#): Massieren Sie Ihre Haut am ganzen Körper mit einer Paste aus Kichererbsenmehl (aus dem Asia-Laden), das Sie mit etwas Wasser zu einer fast trockenen Masse vermischen. Nach 5 Min. spülen Sie es unter der Dusche ab. Schöne Gesichtshaut bekommen Sie in nur 20 Min., wenn Sie eine Maske aus geschältem Apfel und Banane auftragen (Mischungsverhältnis 50:50).

Das hilft auf Dauer - Grundsätzliche Pflege

Säubern Sie Ihre Haut morgens und abends mit auf Ihren Hauttyp abgestimmten Pflegeprodukten. So wird die Haut sauber, der Säureschutzmantel aber nicht zerstört. Wenn Sie Ihren Hauttyp nicht sicher kennen, ist es sinnvoll, eine erfahrene Kosmetikerin um Rat zu fragen: die teuersten Produkte helfen nur bedingt, wenn sie nicht auf die Hautsituation abgestimmt sind.

Wenden Sie regelmäßig ein Peeling an, um die Haut von abgestorbenen Hautzellen zu befreien. Cremen Sie Ihre Haut viel ein – das versorgt sie mit Feuchtigkeit und Zusatzstoffen

wie Lichtschutzfaktoren, Radikalfängern, Fruchtsäuren, Nährstoffen, ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen, fördert die Durchblutung und massiert sie sanft. Pflegeprodukte mit Aloe vera halten die Haut geschmeidig.

- Gesunde Düfte

Um die Hautpflege zu unterstützen, mischen Sie einige Tropfen eines ätherischen Öls unter Ihre Creme oder geben Sie es ins Badewasser. Geranium-, Grapefruit- und Karottenöl wirken der Hautalterung entgegen. Auch Orangen- und Patchouli-Öl helfen ihr zu regenerieren. Limetten-, Rosmarin- und Salbeiöl verbessern die Durchblutung. Wacholder-, Zypressen- und Rosmarinöl entschlacken; Zitronen- und Rosenholzöl straffen sie.

- Bewusst essen

Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag. Kaffee und Alkohol fördern die Flüssigkeitsausscheidung, darum bitte nur in Maßen genießen und immer viel Wasser dazu trinken (hilft auch gegen den Kater am Morgen danach). Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse (5-mal am Tag wäre optimal), wenig Fleisch – führen Sie Ihrem Körper viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu. Wie wäre es am Montagmorgen mit einem Sellerie-Karotten-Saft?



Karotte hilft der Haut

- Vitalstoffe

Zink ist das wichtigste Hautmineral, nehmen Sie davon 10–20 mg tgl. ein – es schützt auch vor Haarausfall oder Infektionen. Antioxidantien wie Vitamin C (1 g tgl.), Vitamin E (400 IE tgl.) und Carotinoide (z. B. Lycopin in Tomaten) schützen vor freien Radikalen.

- Mehr Bewegung

Sie fördert die Durchblutung und zwar des ganzen Körpers. An der Haut erhält sie die Spannkraft und regt den Hautstoffwechsel an. Nach dem Sport sehen Sie doch immer ganz frisch aus, oder?

- Gesichtsgymnastik

Was dem Körper hilft, sollten Sie für Ihr Gesicht erst recht einsetzen. Gesichtsgymnastik mindert die Faltenbildung und wirkt der Schwerkraft entgegen. Zwar benutzen wir unsere Gesichtsmuskeln andauernd – zum Sprechen, Lachen, Gestikulieren, Stirnrunzeln: doch

insgesamt sehr einseitig. Damit sich bestimmte, unschöne Bewegungsabläufe nicht als bleibende Falten ins Gesicht eingraben, trainieren Sie Ihre Gesichtsmuskeln regelmäßig:

Ziehen Sie Ihren Unterkiefer vor und zurück, das hilft gegen ein schlaffes Kinn; blasen Sie einen imaginären Luftballon auf – das strafft die Mundpartie. Erzählen Sie sich morgens vor dem Spiegel laut und überdeutlich, was Sie heute alles erledigen wollen und dann lächeln Sie sich übertrieben an. Spüren Sie Teile Ihres Gesichts, an die Sie sonst nie denken? Dieses Programm können Sie beliebig fortsetzen (gerade für Stirn- und Nasenpartie sehr zu empfehlen). Oft kennen erfahrene Kosmetikerinnen/Visagistinnen viele weitere Übungen.

- Massage von Körper und Gesicht

Gönnen Sie Ihrer Haut mindestens 1-mal wöchentlich eine sanfte Massage. Klopfen, zupfen, kneten, streichen und reiben Sie – Ihre Körperhaut gern auch mit einem Massagehandschuh, Ihre Gesichtshaut und hier besonders die Augenpartie ganz vorsichtig. Im Gesicht beziehen Sie dabei fast automatisch mehrere Akupressurpunkte mit ein: Die Massage der Region zwischen Unterlippe und Kinn aktiviert den Stoffwechsel, die der Mundwinkel (mit leichtem Druck gegen die Zähne drücken) vertieft die Atmung. Mitten auf den Wangenknochen direkt unterhalb der Augen liegen Akupressurpunkte, deren Massage die Wangenhaut glättet; eine leichte Druckmassage des inneren Augenwinkels und der Nasenwurzel fördert die Durchblutung der Gesichtshaut.

Besonders entspannend ist solch eine Gesichtsmassage durch andere Hände, wenn Sie sich mit geschlossenen Augen einfach nur zurücklehnen können.



Eine angenehme Gesichtsmassage – was gibt es Schöneres?

- Entspannendes

Mindern Sie Ihren Stresspegel, lernen Sie abzuschalten – und zwar nicht mit Zigarette oder einem Glas Wein vor dem Fernseher, sondern z. B. mit Yoga, autogenem Training, Meditation, Atemübungen, Qigong oder Tai Chi. Schlafen Sie ausreichend und nehmen Sie positive Gedanken mit in Ihr Traumland – und der Seelenspiegel strahlt.

- Schüßler-Salze

Gegen Falten hilft auch die tägliche Einnahme von 10 Tbl. Nr.1, 10–20 Tbl. Nr.9 und 10 Tbl. Nr.11 und mehrere Monate.

Drohende Folgen bei mangelnder Hautpflege - Frühe Hautalterung

Sich jeden Tag vorbildlich zu verhalten, schafft wohl niemand, aber auf Dauer sieht man der Haut einen Mangel an Feuchtigkeit und Nährstoffen genauso an wie ein Zuviel an Genussgiften, schlackenreicher Ernährung und zu wenig Schlaf. Dazu noch Umweltschmutz und UV-Strahlung und Ihre Haut und damit Sie sehen um Jahre gealtert aus. Besonders eindrucksvoll altert die Haut durch die Kombination Rauchen und starkes Sonnen (auch auf der Sonnenbank), doch die Kombination schlechte Ernährung, wenig frische Luft und kaum Bewegung, was die im Moment noch 20-Jährigen favorisieren, lässt die Haut genauso schlecht aussehen.



Vorzeitige Hautalterung muss nicht sein

Hautalterung - Entstehung von Hautmalen

Sommersprossen, Leberflecke, Muttermale mögen noch angehen – aber Pigmentstörungen, Altersflecken oder gar -warzen möchte niemand haben.

Die Hautalterung hängt stark von der Fähigkeit der Haut ab, sich zu regenerieren, also neue, gesunde Zellen zu bilden. Je älter man wird, desto langsamer läuft der Prozess der Hautzellteilung ab und desto eher entstehen fehlerhafte Zellen, die zu Pigmentstörungen, Alterswarzen, Muttermalen und schlimmstenfalls auch bösartigen Hautneubildungen neigen.

Das hilft Ihnen bei Hautalterung

Die Häufigkeit vieler Hautmale nimmt mit steigendem Alter zu, die Fähigkeit der Haut, sich dieser zu erwehren, leider gegenläufig ab: ein Grund mehr, Ihre Haut zu unterstützen.

Hautalterung - Grundsätzliche Pflege

Konsequenter Sonnenschutz verringert das Auftreten von Pigmentstörungen und Leberflecken. Schützen Sie auch Ihre Kopfhaut vor zu viel Sonneneinstrahlung, denn sie ist genauso empfindlich wie die übrige Haut.

Pigmentstörungen/Altersflecken

Hier ist die Bildung von Farbpigmenten in der Haut gestört, es treten dunklere oder hellere Flecken auf. Kälte und Wärme verursachen solche Störungen genauso wie Druck, Kosmetika, Medikamente, Reibung oder Veranlagung. Als „sympathischste“ Form gelten Sommersprossen, vermehrt treten sie als Altersflecken auf Stirn oder Handrücken auf.

Hautalterung - Grundsätzliche Pflege

Zu wenig Pigment in der Haut bedarf einer ausreichenden UV-Schutzes, da der natürliche Hautschutz durch die Pigmentierung fehlt. Zuviel an Pigment können Sie mit chemischen Bleichmitteln aufhellen oder die restliche Haut mit Selbstbräuner angleichen. Fragen Sie Ihren Hautarzt um Rat.



Zu viel UV-Strahlung schadet jeder Haut

- Hilfe aus der Natur

Die Wirkstoffe der Bärentraube, vor allem Arbutin, wirken aufhellend. Präparate zur äußeren Anwendung erhalten Sie in der Apotheke.

- Aloe vera

Bestreichen sie Ihre Altersflecken damit – es dauert zwar bis zu einem Jahr, bis Sie einen Erfolg sehen, aber auch Aloe vera wirkt aufhellend.

- Schüßler-Salze

Nehmen Sie täglich Nr. 4 (10 Tbl.), Nr. 6 (20 Tbl.), Nr. 10 (20 Tbl.), Nr. 17 (Manganum sulfuricum, 7 Tbl.) oder Nr. 19 (Cuprum arsenicosum, 7 Tbl.).

Hautalterung - Wann zum Arzt

Bei allen Hautveränderungen, die plötzlich auftreten, suchen Sie Ihren Arzt auf. Um Veränderungen von Muttermalen oder Leberflecken nicht zu verpassen, lassen Sie sie einmal jährlich vom Arzt kontrollieren. Bei einer Größen- oder Farbveränderung, Blutung oder Juckreiz gehen Sie sofort zum Arzt.

Wenn sich bei Ihnen plötzlich schneller und häufiger Blutergüsse zeigen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er schließt dann ernste Ursachen wie eine Bluterkrankung oder Gerinnungsstörungen aus.

Hautalterung - Alterswarzen

Kleine Hornhautverdickungen, die langsam immer größer und unansehnlicher werden, entstehen oft nach dem 40. Lebensjahr. Sie sind hellbraun, gelblich, schmutziggrau oder schwarz und können bis zu münzgroß werden. Einige sind glatt, andere haben eine rissige, warzige Oberfläche. Warum sie auftreten, ist unklar – sie werden anders als „richtige“ Warzen nicht durch Viren verursacht; Reibung und Sonneneinstrahlung scheint ihr Auftreten zu begünstigen.

Grundsätzliche Pflege

Lassen Sie sich die Warzen vom Hautarzt entfernen – ob mit Laser, Vereisung oder Abschabung, klären Sie mit ihm. Das wird nicht verhindern, dass an anderen Stelle neue Warzen auftreten; evtl. zögern unsere Maßnahmen die Neubildung etwas hinaus.

- Wasseranwendungen

Regen Sie die Hautdurchblutung mit ansteigenden Bädern und wechselwarmen Waschungen an; gehen Sie regelmäßig in die Sauna. Achten Sie darauf, Hände und Füße warm und trocken zu halten.



Wasseranwendungen fördern die Durchblutung

- Hilfe aus der Natur

Reiben Sie die betroffenen Hautstellen mit Fußblattwurzel oder Thujaspitzen ein (als Fertigpräparat aus der Apotheke). Alternativ probieren Sie mehrere Wochen den frischen Saft von Schöllkraut 2-mal täglich oder frische Knoblauchscheiben.

Ihr Arzt kann Ihnen auch Hiobstränensamen verschreiben: Den Sud aus 60 mg (auf 250 ml Wasser für 2-mal 20 min erhitzt) nehmen Sie 2-mal täglich über 5 Tage. Er unterstützt die Haut bei der Abwehr von Warzen.

- Homöopathie

Bei trockenen, juckenden eher dunklen Warzen auf dünner Haut hilft Arsenicum album D6, bei schmutziggrauen Warzen, die leicht bluten, Causticum D6. Sepia D6 eignet sich bei braun gelblichen Warzen mit gezacktem Rand, bei denen sich der Juckreiz nicht durch Kratzen bessert.

- Schüßler-Salze

Die tägliche Einnahme von 10 Tbl. Nr. 4 und 20–30 Tbl. Nr. 10 unterstützt Ihre Haut.

- Bachblüten

Hier ist Pine geeignet.

Hautalterung - Leberflecke und Muttermale

Gutartige Wucherungen der Pigmentzellen oder anderer Hautzellen haben wir alle, meist zwischen 30 und 100, doch manch einer hat wesentlich mehr Leberflecke. Ihre Anzahl nimmt mit dem Alter zu – und leider bergen einige Arten das Risiko, sich zu verändern und bösartig zu werden. Viele Leberflecken scheinen jedoch auch etwas Gutes zu haben: Ihr Träger hat statistisch eine höhere Lebenserwartung.



Leberflecken gehören regelmäßig untersucht, besonders wenn sie sich verändern

Grundsätzliche Pflege

Sonnenschutz und regelmäßige Kontrollen sind die wichtigsten Maßnahmen, um sich mit seinen Leberflecken wohl zu fühlen.

- Schüßler-Salze

Nehmen Sie täglich Nr. 5 (10 Tbl.), Nr. 6 (10–20 Tbl.), Nr. 8 (10 Tbl.), Nr. 10 (20 Tbl.) oder Nr. 19 (Cuprum arsenicosum, 10 Tbl.).

Hautalterung - Drohende Folgen

Hautkrebs

Etwa 14000 Menschen erkranken jährlich an einem malignen Melanom, der häufigsten Hautkrebsart, an die wir sofort denken, wenn jemand von Hautkrebs spricht. Das Melanom entwickelt sich aus den pigmentbildenden Hautzellen, etwa jedes dritte geht aus einem Leberfleck hervor. Es ist die weltweit am häufigsten tödlich verlaufende Hauterkrankung – mit steigender Tendenz. Daran sind vor allem unsere Freizeitgewohnheiten schuld, denn so wohlthuend auch ein Aufenthalt an der frischen Luft ist: nur mit konsequentem Sonnenschutz ist er auch für die Haut gesund.

Was unter die Haut geht:

Unser Bindegewebe - nicht nur erbliche Veranlagung ist schuld...

Hautprobleme - lassen Sie viel Natur an Ihre Haut ran

Hautirritationen - ...wenn sich die Haut gegen innere und äußere Störungen wehrt.

Hautalterung - schaffen Sie optimale Voraussetzungen für Ihren Hautstoffwechsel

Dieser Artikel stammt aus meinem neuen Buch "Natürlich gesund" und wird hier mit freundlicher Genehmigung der MVS Medizinverlage Stuttgart, Haug Sachbuch abgedruckt <http://www.haug-gesundheit.de>

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

© Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Dozent für Biologische Medizin (Univ. Mailand).



Volker Schmiedel

Natürlich gesund

Das Selbstbehandlungsbuch

2009
352 S., 140 Abb., kartoniert

ISBN: 9783830422211

EUR [D] 24,95 / EUR [A] 25,70
CHF 42,40 (CH/UVP)

Erscheint am:
22.04.2009

Vorbestellungen bei www.haug-gesundheit.de

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswaldklinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Sie möchten wieder fit für den Alltag werden? Profitieren Sie von unserem speziellen **Gesundheitsangebot** für Selbstzahler, Privatversicherte und Beihilferechtigte. Oder nutzen sie unsere speziellen Angebote bei **Bauchbeschwerden, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen** oder einer **koronaren Herzkrankheit**.
Zu allen Angeboten der Inneren Abteilung für Selbstzahler ohne Kostenübernahme eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger) bieten wir zusätzlich äußerst attraktive **Rabatte**.
Wir behandeln keine Krankheiten, wir behandeln Menschen

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Mai 2009:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 07.05.2009 „Cholesterin – 99 verblüffende Tatsachen“
- 14.05.2009 „Verdauung – 99 verblüffende Tatsachen“
- 28.05.2009 „Diabetes Typ II – Heilung ist möglich“

Vorträge der Inneren Abteilung im Mai 2009:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

Achtung Raumänderung:

- 08.05.2009 „Intuitives Zeichnen – eine kleine Übung zum Kennenlernen“
Referentin: Frau Marina Lange
Kreativraum (Erdgeschoss Alte Villa)
- 15.05.2009 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
- 22.05.2009 „Praktische Tipps bei Asthma bronchiale und chronisch obstruktiver Bronchitis“
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 29.05.2009 Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“
Referentin: Frau Anna Wilpert

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.html

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an: innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Anzeige

Gruppenreise Kreuzfahrt & Baden in Dubai 14.01.-25.01.2010

Wenn Sie im Januar schon ein wenig Sonne tanken möchten und dabei eine ärztlich begleitete Gruppenreise erleben möchten, dann ist diese Reise möglicherweise genau das Richtige für Sie.

Dr. Volker Schmiedel wird dabei mehrere informative und unterhaltsame Gesundheitsvorträge halten.

Wenn Sie Interesse an weiteren Informationen hierzu haben, dann schauen Sie bitte in die Anlage hinein und melden sich bitte direkt bei schmiedel@habichtswaldklinik.de mit Ihrer Postadresse.

Achtung: Frühbucherrabatt bis zum 30.4.!



Traumhafte Kreuzfahrt im persischen Golf...



...und märchenhaftes Dubai erleben