

Ausgabe April 2011

**Thema: Salutogenese**

## Jubiläum: 100x Newsletter der Inneren Abteilung!

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

in einigen Aussendungen des letzten Newsletters habe ich diesen bereits als 100. naturheilkundlichen Newsletter „verkauft“. Ich habe mich schlicht und einfach verzählt und möchte mich für diese „jubilatio praecox“ entschuldigen. Doch hier erscheint er nun wirklich der **100. 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.

Alle Ärzte müssen sich in ihrem Studium (und auch danach) ausgiebig mit der Pathogenese von Krankheiten befassen. Welche Ursachen oder Risikofaktoren liegen Krankheiten zugrunde? Was verschlechtert die Prognose einer Krankheit? Und vor allem: Was können wir gegen die Krankheit tun?

Die Betonung liegt dabei auf „gegen“. Der Blutzucker wird mit Anti-Diabetika gesenkt. Schmerzen bei entzündlichen Gelenkerkrankungen werden mit Anti-Rheumatika gelindert. Der hohe Blutdruck wird mit Anti-Hypertensiva gesenkt. Alle diese Maßnahmen können medizinisch zwar notwendig sein, stellen aber keineswegs Heilungen dar, sondern sind meist rein symptomatische Therapien – die Grunderkrankung bleibt hingegen unbeeinflusst.

Ärzte erfahren sehr wenig darüber, was zu wirklichen Heilungen führt. Ärzte sind Spezialisten in der Erkennung von Krank-Heit und der Therapie deren Symptome. Sie wissen aber relativ weniger über Gesund-Heit, wie man diese erhält, geschweige denn wieder herbeiführt.

Um hier Abhilfe zu schaffen, hat sich in den letzten Jahren das Konzept der Salutogenese etabliert. Diese wird mit „Gesundheitsentwicklung“ zwar treffend, aber nicht gerade attraktiv übersetzt. Salutogenese leitet sich aus dem lat. salus = Gesundheit und dem griech. genesis = Geburt, Entstehung ab. Das Modell der Salutogenese betrachtet dabei Gesundheit nicht als einen Zustand (z. B. Abwesenheit von Krankheit), sondern als einen dynamischen Prozess, den es aktiv zu unterstützen gilt.



**„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung. Und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“**

**Thomas von Aquin, (1224 - 1274), italienischer Philosoph und Dominikanerpater**

Der Begriff „Salutogenese“ wurde in Ergänzung zum in der Medizin vorherrschenden Modell der „Pathogenese“ in den 70er Jahren von Aaron Antonovsky (israelisch-amerikanischer Medizinsoziologe, 1923-1994) geprägt. Er fand in einer Erhebung, dass 1939 zwischen 16 und 25 Jahre alte Frauen sich 1970 zu 51% als körperlich und seelisch gesund bezeichneten. Im Vergleich dazu hielten sich nur 29% der Frauen, die ein KZ überlebt hatten, für gesund. Das Geniale der Entdeckung von Antonovsky war nicht, dass KZ-überlebende Frauen sich im Durchschnitt weniger gesund hielten als Frauen, die die unvorstellbaren Qualen des Lagerlebens nicht hatten ertragen müssen. Er hielt es vielmehr für erstaunlich, dass trotz der belastenden Lebensgeschichte so viele Frauen ihre körperliche und seelische Gesundheit als gut beschrieben. Dies ließ ihn fragen, welche Eigenschaften diese Frauen wohl besitzen mussten, um trotz widriger Randbedingungen gesund zu bleiben (oder wieder zu werden). Aus dieser speziellen leitete er dann die allgemeine Frage ab, wie überhaupt Gesundheit entsteht. Mit dieser überaus wichtigen Frage hatte sich die Medizin merkwürdigerweise noch nicht befasst – jedenfalls nicht systematisch und wissenschaftlich.

Während bis dahin die Aufmerksamkeit in der Medizin den Risikofaktoren gegolten hatte, die Gesundheit schädigen und Krankheit verursachen, befasst sich die Salutogenese mit Widerstandsressourcen, die unsere Gesundheit trotz äußerer Belastungen schützen.

Antonovsky postulierte einen sense of coherence, also ein Kohärenzgefühl als maßgeblich für die Entstehung von Gesundheit.

„Das Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß eine Person ein durchdringendes dynamisches Gefühl des Vertrauens darauf hat, dass

- die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind
- die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen zu begegnen, die diese Stimuli stellen
- diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.“

(Antonovsky, Aaron; Franke, Alexa: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, dgvt-Verlag, 1997)

Dieses Kohärenzgefühl besteht also aus den drei Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit. Wenn mir diese drei Komponenten zur Verfügung stehen, kann ich Belastungen und Krankheiten besser ertragen und erfolgreich bestehen. Dies erklärt dann auch, warum manche Krebspatienten trotz schlechter Prognose ihren Krebs überleben. Der Glaube an sich selbst, eine aktive Mitarbeit und das Erkennen eines Sinnes am Weiterleben verspricht zwar keine Garantie für eine Heilung – aber es erhöht deren Wahrscheinlichkeit.

An dieser Stelle muss auch der österreichische Psychiater Viktor Frankl (1905-1997) genannt werden. Er verbrachte selbst zwei Jahre im KZ und wurde am 27.04.1945 aus dem KZ Dachau befreit. Seine Mutter kam in Theresienstadt um, sein Vater wurde in Auschwitz, seine Frau in Bergen-Belsen umgebracht. Sein Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen – ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“ verkaufte sich weltweit neun Millionen Mal. Er fand heraus, dass ein Sinn im Leben die Überlebenschancen selbst im KZ verbessern konnte. Mithäftlinge, die sich schon resigniert aufgegeben hatten, konnte er wieder ermutigen, indem er ihnen die Sinnfrage stellte. Ein Häftling fand den Sinn des Lebens und darum auch den Wunsch nach dem Überleben darin, als Autor seine begonnene Buchreihe noch zu vervollständigen. Einen anderen hielt die Sehnsucht am Leben, noch einmal seine Kinder sehen zu dürfen. Nach dem Krieg arbeitete Frankl wieder in Wien als Psychotherapeut und Psychiater, wo er schon kurz nach Kriegsende zur Versöhnung zwischen Juden und Deutschen aufrief (und das mit seiner Lebensgeschichte!), weil die Versöhnung für beide Seiten wichtig sei. Er forderte Deutsche und Juden auf, sich über den Gräbern der Toten die Hand zu reichen. Welche Größe! Ich möchte Ihre Krankheiten und Beschwerden bestimmt nicht klein reden – aber relativieren sich dagegen Bluthochdruck, Diabetes oder Rheuma nicht ein wenig?

Jeder Mensch, besonders aber der unter Krankheit leidende Patient, sollte sich daher Fragen nach dem Sinn stellen:

- Warum will ich wieder gesund werden?
- Was will ich tun, wenn ich wieder gesund bin?
- Was kann ich tun, auch wenn ich noch krank bin?
- Was kann ich selbst tun, damit ich wieder gesund werde?
- Welche kleinen, erreichbaren Gesundheitsziele kann ich selbst formulieren?

Dazu gehört auch, positiv zu denken und zu handeln. Mit positivem Denken ist dabei keineswegs gemeint, nur durch die „rosarote Brille“ zu sehen und Dinge zu schön reden, die es nicht sind. Probleme sollten wahrgenommen werden und ihnen sollte auch adäquat begegnet werden. Aber unser Gesundheitssystem krankt (im wahrsten Sinne des Wortes) an einer Anti-Haltung:

- Medikamente sind überwiegend „Anti“-Mittel (s.o.)
- Wir tun etwas gegen unsere Blutfette, gegen unser Übergewicht, gegen unseren Bluthochdruck
- Für nahezu jede Krankheit gibt es eine Diät, die aber meist aus Verboten bestimmter Lebensmittel besteht

Hier einige unterschiedliche Aspekte der verschiedenen Modelle:

Pathogenese	Salutogenese
Symptomorientierung	Ressourcenorientierung
Risikofaktorenmodell	Schutzfaktorenmodell
Passivität	Aktivität
Abhängigkeit von Arzt, Arznei, Technik	Autarkie und Selbstverantwortung des Pat.
Medikamentenbeispiel: Antibiotika	Probiotika
Betonung objektiver Befunde (z. B. Labor, CT, MRT)	Berücksichtigung des subjektiven Befindens (z. B. Freude, Schlafen, Bewegen)

Diese polarisierende Gegenüberstellung bedeutet keineswegs, dass alles auf der linken, der pathogenetischen Seite schlecht und alles auf der rechten, der salutogenetischen Seite gut ist. Ein Patient, der beispielsweise eine notwendige Operation über sich ergehen lassen muss, befindet sich zwangsläufig in einer passiven Haltung und ist selbstverständlich vom Chirurg, Narkosemitteln und Überwachungsmonitoren abhängig. Aber ich beobachte immer wieder, dass – in der Medizin sowieso, aber auch von den Patienten – die linke Seite überbetont wird. Wenn der Cholesterinwert sich um ein Prozent verschlechtert hat, bricht für manche die Welt zusammen. Klar ist das nicht schön, aber es ist nicht mehr als ein Laborwert, der einen Risikofaktor, noch nicht einmal eine Krankheit beschreibt. Ein schlechter Laborwert sollte ein Anreiz sein, etwas zu tun – nicht gegen den Wert, sondern für die Gesundheit. Es darf aber kein Grund sein, geradezu in eine Depression zu fallen. Das pathogenetische und das salutogenetische Modell sollten sich komplementär und sinnvoll ergänzen.

Ich erlebe Krebspatienten, deren Leukozytenwert nach Bestrahlung und Chemo knapp unterhalb des Normbereichs bleibt. Sie müssen trotzdem nicht mehr Infektionen als andere haben und fühlen sich körperlich dadurch nicht eingeschränkt. Seelisch aber schon: sie wissen von ihren Onkologen und aus dem Internet, wie wichtig die Leukozyten für das Immunsystem sind. Sie starren auf den Laborzettel wie das Kaninchen auf die Schlange. Keine Frage: die Leukozyten sind wichtig, aber sie sind nicht entscheidend. Ich behaupte (kann es allerdings nicht belegen), dass die Angst vor den niedrigen Leukozyten schlimmer ist als der Wert selbst. Die ständige Beschäftigung mit den Laborwerten behindert die Auseinandersetzung mit den wirklich wichtigen Dingen.

Und noch etwas: Je unsicherer Ärzte sind, desto mehr halten sie sich am Laborzettel fest, desto häufiger kontrollieren sie Laborwerte und veranlassen auch weitere, oft unnötige Diagnostik, da diese selten Konsequenzen zur Folge hat. Viele Patienten fühlen sich merkwürdigerweise bei diesen diagnostikgeilen Kontrollletts (man verzeihe mir diesen Ausdruck) gut aufgehoben. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Patienten werden damit von der Beschäftigung mit den wirklich wichtigen Fragen abgelenkt.

Wieder eine polarisierende Gegenüberstellung beispielhafter Fragen:

Wie hoch ist mein Blutdruck?	Wann habe ich zuletzt herzlich gelacht?
Wie viel Cholesterin enthält das Essen?	Wie schmeckt mir mein Abendessen?
Wie viele Kilometer bin ich gelaufen?	Hatte ich ein Auge für die Schmetterlinge?
Wann muss ich wieder zum Arzt?	Wo möchte ich im nächsten Urlaub sein?
Kann ich dem CT-Ergebnis trauen?	Vertraue ich meinem Arzt?

Nicht, dass die Fragen auf der linken Seite unwichtig wären. Aber die Fragen auf der rechten Seite sind (mindestens) genauso wichtig! Der Arzt Eckhard Schiffer fordert weniger pathogenetische „Fehlersuche“ und mehr salutogenetische „Schatzsuche“. Das trifft es doch. Heben Sie die „Schätze“, die Sie selber in sich tragen – es sind mehr als Sie denken!

Wer jetzt denkt: „Das ist doch esoterisches, psychologisierendes Geschwafel!“ liegt völlig falsch. Gerade die moderne Hirnforschung unterstützt die Sichtweisen der Salutogenese bis in die zelluläre und die molekulare Ebene. Wir tragen im zentralen Nervensystem ein so genanntes Vermeidungssystem in uns, welches lebensnotwendig bei der Abwehr von Gefahren ist. Logischerweise ist dieses eng mit den Amygdala, dem Angstzentrum des Gehirns, verschaltet. Auf der anderen Seite gibt es ein Annäherungszentrum im Gehirn, welches uns bei attraktiven Zielen positiv stimmt und motiviert. Dieses wiederum ist eng mit dem Nucleus accumbens verschaltet, dem so genannten Lustzentrum. Auch hier gilt: wir benötigen beide Pole. Möchten Sie aber lieber und öfter Ihr Angstzentrum oder Ihr Lustzentrum aktivieren? Die heutige Medizin mit ihren eindrucksvollen diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten macht aber oft mehr Angst vor der Krankheit als Lust auf das Leben.

Antonovsky betrachtete das oben erwähnte Kohärenzgefühl als eine entscheidende Gesundheitsressource, die hauptsächlich in der Kindheit erworben und nach dem 30. Lebensjahr nicht mehr verändert wird (Prinzip: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“). Inzwischen sind sich alle Experten aber einig, dass das Kohärenzgefühl mit fortgeschrittenem Lebensalter zwar schwieriger, aber dennoch veränderbar ist.

**„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.“ (Johann Wolfgang von Goethe)**

**aufgeschnappt und kommentiert – aufgeschnappt und kommentiert  
Vorsicht: mitunter satirisch und polemisch!**

### **Sieben Kernkraftwerke gehen vorerst vom Netz**

Berichtet die Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ.net vom 15.03.11, <http://www.faz.net/s/Rub469C43057F8C437CACC2DE9ED41B7950/Doc~E8A1B3C8DBC3E4CFCA749E2D9986E5B0B~ATpl~Ecommon~Sspezial.html>). Danach sagte unsere Bundeskanzlerin Angela Merkel, es handele sich um eine „staatliche Anordnung aus Sicherheitsgründen“. Die beschlossene Laufzeitverlängerung soll in einem Moratorium überdacht werden.

Dr. med. Quintus Querulantius merkt hinzu an: Wie bitte? Die rot-grüne Bundesregierung unter Schröder und Fischer hat den Ausstieg aus der Kernkraft beschlossen (nebenbei: von dem Deal hatte auch die Atomindustrie etwas. Sie hatte Planungssicherheit für die nächsten Jahrzehnte. Die Kernkraftwerke hätten zwar nach Beendigung der Laufzeit abgeschaltet werden müssen, dafür wurden die Energiekonzerne aber auch in Ruhe gelassen und nicht mit juristischen oder politischen Ausstiegsauseinandersetzungen genervt.) Im Herbst 2010, dem „Herbst der Entscheidungen“, wurde von der Regierung Merkel der Ausstieg vom Ausstieg erklärt. Der neue Deal: wesentlich längere Laufzeiten, von den vielen Milliarden Zusatzgewinn sollten die Energiekonzerne ein paar Milliarden abgeben. Und jetzt der Ausstieg vom Ausstieg vom Ausstieg! Man blickt ja gar nicht mehr durch.

Ich oute mich hier als entschiedener Gegner des dreifachen Ausstieges. Ich fordere ganz ernsthaft: Überhaupt keine Laufzeitbeschränkungen für Kernkraftwerke! Lasst die Atomkraftwerke solange am Netz, wie die Betreiber dies für richtig halten!

Ich hätte allerdings drei kleine Bedingungen, an die ich die unbegrenzten Laufzeiten knüpfen würde:

1. Sicherheit: Die Atomkraftmeiler sollten ein wenig sicherer sein. Auch wenn Erdbeben oder Tsunamis bei uns eher selten sind, sollten doch Vorkehrungen gegen ein Jahrhunderthochwasser am Rhein getroffen werden. Auch den Absturz eines großen Verkehrsflugzeuges (egal ob durch Unfall oder durch einen terroristischen Anschlag) sollte das Hauptgebäude aushalten – das ist derzeit nämlich nicht der Fall!
2. Versicherung: Und wenn das Undenkbare doch einmal passiert (was einmal in 70 Millionen Jahren vorkommen sollte, ist ja in den letzten 25 Jahren schon zweimal passiert): Kernkraftwerke sollten gegen einen GAU versichert sein! Wussten Sie das nicht? Kernkraftwerke sind praktisch nicht versichert. Jeder Bundesbürger muss heute krankenversichert sein. Jedes Auto im Straßenverkehr muss eine Haftpflichtversicherung aufweisen. Aber ausgerechnet für Kernkraftwerke gilt dies nicht. Halt, das ist nicht so ganz richtig: bis zu einem Schaden von 10 Milliarden Euro sind sie schon versichert. Das ist in etwa so, als wenn ich bei einem Autounfall mit 1000 Euro versichert bin. Wenn Biblis hochgehen sollte und der Wind steht gerade in Richtung Frankfurt, dann sind zwischen 100 und 1000 Milliarden Euro futsch. Das möchten die Energiekonzerne doch bitte bei Versicherungsgesellschaften ganz ordentlich versichern lassen!
3. Endlagerung: Die Nutzung der Kernenergie haben wir jetzt schon etwa ein halbes Jahrhundert. Dummerweise existiert immer noch kein Endlager. Plutonium hat eine Halbwertszeit von 24.000 Jahren, d. h. nach 24.000 Jahre ist noch die Hälfte des strahlenden Mülls vorhanden, nach 48.000 Jahren ein Viertel usw. Physiker sind mitunter weise. Sie benannten dieses radioaktive Element nach Pluto, dem Wächter der Hölle. Wir müssen den Dreck etwa 250.000 Jahre sicher aufbewahren. Ich stelle mir vor, dass die Neandertaler vor etwa 160.000 Jahren schon Kernkraftwerke gebaut hätten. Sie hätten uns Plutonium hinterlassen, welches wir jetzt noch für weitere 90.000 Jahre von der Umwelt fernhalten müssten. Gerade kommen aus Niedersachsen Nachrichten, dass das Atommülllager Asse, welches angeblich Millionen Jahre die sichere Lagerung in einem Salzstock gewährleisten soll, nur wenige Jahre nach Inbetriebnahme bereits am Absaufen ist und der atomare Dreck möglicherweise das Grundwasser verseucht. Die Kosten für eine sichere Endlagerung für die nächsten 250.000 Jahre müssen jetzt schon bereitgestellt werden. Dass unsere Nachkommen dafür bezahlen müssen, dass E.ON, EnBW, RWE und Vattenfall jetzt satte Gewinne einstreichen, finde ich nicht fair.

Wenn diese drei „kleinen“, doch eigentlich selbstverständlichen Bedingungen erfüllt werden, dann sollen die Atomkraftwerke solange laufen, wie die Betreiber dies wünschen. Ich sehe nur ein klitzekleines Problem. Die Erfüllung jeder einzelnen Bedingung würde den Atomstrom zur teuersten Energiequelle überhaupt machen. Die Atomenergie ist nur deshalb so billig, weil sie gnadenlos subventioniert wird: Das Risiko wird auf die Allgemeinheit übertragen, da die fairen Versicherungsprämien nicht bezahlbar sind. Die Kosten der Endlagerung werden auf die nächsten 1000 (!) Generationen (selbst im alten Testament mussten die Nachkommen nur bis ins 3. und 4. Glied büßen) übertragen. Wir alle sowie unsere Nachkommen der nächsten 1000 Generationen subventionieren die Kernenergie. Ich finde es seltsam, dass diese Argumente in der aktuellen Diskussion praktisch nicht zu hören oder zu lesen sind.

**Vorsicht: mitunter satirisch und polemisch!  
aufgeschnappt und kommentiert – aufgeschnappt und kommentiert**

**Studie des Monats  
„Antioxidantien und Lebererkrankungen“**

**Bjelakovic G, Gluud LL, Nikolova D, Bjelakovic M, Nagorni A, Gluud C: Meta-analysis: Antioxidant supplements for liver diseases – The Cochrane Hepato-Biliary Group. Aliment Pharmacol Ther 32: 356-367 (2010)**

In dieser Meta-Analyse wurden 20 Studien berücksichtigt, bei denen Antioxidantien (Beta-Karotin 3 Studien, Vitamin A 2 Studien, Vitamin C 9 Studien, Vitamin E 15 Studien und Selen 8 Studien) gegen Placebo in der Behandlung von Lebererkrankungen (Autoimmunerkrankung, virale Hepatitis, Leberzirrhose, alkoholische Lebererkrankung) getestet wurden. Ergebnis: Es konnte kein signifikanter Effekt auf die Sterblichkeit gefunden werden.

Kommentar: Also wieder einmal eine Untersuchung, die die Wirkungslosigkeit von Antioxidantien beweist. Ich habe mir die Daten einmal genau angeschaut. Dabei zeigte sich, dass unter der Behandlung mit Antioxidantien die leberbezogene Sterblichkeit um 11% abnahm, die Gesamtsterblichkeit sogar um 16%! Der Effekt war aber deshalb nicht signifikant, weil insgesamt nur 1225 Versuchspersonen teilnahmen. Außerdem wurden ja sehr unterschiedliche Antioxidantien (teilweise einzeln, teilweise in Kombination) bei sehr unterschiedlichen Erkrankungen eingesetzt. Was wäre denn der Kommentar der Untersucher gewesen, wenn solche Ergebnisse mit einem Antikörper erzielt worden wären, dessen Therapie eine fünfstellige Eurosumme pro Jahr kostet? Die Sterblichkeit wäre dann sicher „tendenziell gesenkt worden“ und es wären weitere größere Studien gefordert worden, damit die Überlegenheit der Therapie über Placebo nachgewiesen werden könne. Ich wundere mich immer wieder, wie in der angeblich so objektiven und vorurteilsfreien Wissenschaft mit so unterschiedlichem Maß gemessen wird.

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)

**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 Habichtswald-Klinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.**

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:

[http://www.habichtswaldklinik.de/Die\\_Abteilung\\_Innere\\_Medizin.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html)

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:

[http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk\\_Ambulanz.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk_Ambulanz.html)

Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:

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

Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:

[http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher\\_Newsletter.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html)

## Veranstaltungshinweis für Ärzte und Heilpraktiker

### **Einladung zur naturheilkundlichen Fortbildung der Habichtswaldklinik Kassel in Zusammenarbeit mit der Ardeypharm GmbH**

ARDEYPHARM GmbH · Loerfeldstraße 20 · 58313 Herdecke

Telefon (0 23 30) 977 677 · Telefax (0 23 30) 977 697 · E-Mail: [fortbildung@ardeypharm.de](mailto:fortbildung@ardeypharm.de)

#### **Programm:**

10:00 – 10:15 Uhr **Begrüßung**

Dr. med. Volker Schmiedel, Kassel

10:15 – 11:00 Uhr **Burnout und Darmflora – Gibt es einen Zusammenhang?**

**Einführung, Grundlagen, Ursachen**

Dr. rer. nat. Ulrich Sonnenborn, Bochum

11:00 – 11:15 Uhr Einladung zur Kaffee-/Teepause

11:15 – 12:45 Uhr **Burnout – wenn Arbeit, Alltag & Familie erschöpfen**

**Naturheilkundliche Therapiestrategien**

Dr. med. Volker Schmiedel, Kassel

12:45 – 13:45 Uhr Einladung zum Mittagsimbiss

13:45 – 15:15 Uhr **Ayurvedische Behandlungsstrategien bei Burnout**

Dr. med. Kalyani Nagersheth Chopra

15:15 – 15:30 Uhr Einladung zur Kaffee-/Teepause

15:30 – 16:00 Uhr **Podiumsdiskussion mit Referenten und Evaluation**

Dr. med. Volker Schmiedel, Kassel

Die Veranstaltung ist bei der Landesärztekammer Hessen zur Zertifizierung angemeldet.

*Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ton- und Bildaufnahmen sowie das Auslegen von fremdem Prospektmaterial nicht gestatten können.*

Mit freundlichen Grüßen

**gez. Dr. med. Volker Schmiedel / ARDEYPHARM GmbH**

Habichtswaldklinik Kassel

**Samstag, 14. Mai 2011**

10:00 – 16:00 Uhr

**Habichtswaldklinik**

34131 Kassel · Wigandstraße 1

Bitte melden Sie sich per E-Mail bis zum **10. Mai 2011** an.

ARDEYPHARM GmbH · Loerfeldstraße 20 · 58313 Herdecke

Telefon (0 23 30) 977 677 · Telefax (0 23 30) 977 697 · E-Mail: [fortbildung@ardeypharm.de](mailto:fortbildung@ardeypharm.de)

## Veranstaltungshinweis für Ärzte

Vom 08.-12.06.2011 findet in der Habichtswald-Klinik Kassel ein naturheilkundlicher Supervisionskurs statt. Der Kurs ist von der Landesärztekammer Hessen für die Weiterbildung zur Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“ zertifiziert. Damit können 40 Stunden der geforderten 80 Stunden Kasuistik abgeleistet werden.

#### **Veranstalter:**

Internationale Gesellschaft für Biologische Medizin e. V.

Sophienstraße 3 a, 76530 Baden-Baden

Tel.: 07221-18 301 10, Faxantwort: 07221 18301-89

[www.biogesellschaft.de](http://www.biogesellschaft.de)

[info@biogesellschaft.de](mailto:info@biogesellschaft.de)

## Anmeldeformular

Supersvision Weiterbildung zur Erlangung der Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren  
Veranstaltungsort: Habichtswald-Klinik, Wigandstr. 1, 34131 Kassel Bad-Wilhelmshöhe  
Tel.: 05 61 / 31 08-102, Fax: 05 61 / 31 08-8 58; E-Mail: info@habichtswaldklinik.de  
www.habichtswaldklinik.de

Veranstaltungstermin: 08. Juni – 12. Juni 2011

Bitte buchen Sie Ihr Zimmer direkt in der Klinik unter der Tel.-Nr.: 0561-3108-622

Stichwort „IGBM-NHV“, EZ 65 € pro Nacht inkl. Vollpension & Therme

**Die Programme finden Sie auf [www.homotox.de](http://www.homotox.de)!**

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name/Vorname: .....

Praxisanschrift: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon/Fax.: .....

E-Mail: .....

### **Stornogeühren:**

Bearbeitungsgebühr nach Anmeldung € 20,--

90 bis 30 Tage vor Seminarbeginn 30 %

29 bis 15 Tage vor Seminarbeginn 50 %

14 bis 2 Tage vor Seminarbeginn 90 %

1 Tag vor Seminarbeginn 100 %

Die Stornomodalitäten habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne diese hiermit an.

Datum/Unterschrift: ..... Stempel

Seminargebühr: pro Kurs € 450,- (inkl. Kaffeepausen mit Obst, Mittagessen, Wasser im Tagungsraum)

### **Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Mai 2011:**

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

05.05.2011 *„Diabetes mellitus Typ 2 – Heilung ist doch möglich“*

12.05.2011 *„Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“*

19.05.2011 *„Burnout – wenn Arbeit, Alltag und Familie erschöpfen“*

26.05.2011 *„Cholesterin: endlich Klartext“*

### **Vorträge der Inneren Abteilung im Mai 2011:**

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

04.03.2011 *„Wie atme ich richtig?“ Vortrag mit praktischen Übungen*

Referentin: Frau Marlene Ditz

13.05.2011 *„Vitalstoffe – schädliche Abzockerei oder sinnvolle Nahrungsergänzung?“*

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

20.05.2011 *„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson “*

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

25.05.2010 *„Quellen seelischer Gesundheit, innerer Stärke und Heilung“*

Referentin: Frau Anna Wilpert

**Sind Sie an einem Aufenthalt auf der Inneren Abteilung unseres Hauses interessiert, Ihre Krankenkasse übernimmt dafür aber nicht die Kosten? Dann sind unsere preisgünstigen Programme für Selbstzahler vielleicht das Richtige für Sie:**

#### **Sie möchten wieder fit und vital für den Alltag werden?**

Suchen Sie die besondere Kombination von medizinischer Behandlung, sportiver Bewegung und wohltuender Entspannung? Dann sind unsere Programme genau das Richtige für Sie. Sie werden von engagierten und motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Rahmen einer von positiver und erholsamer Ausstrahlung geprägten Hotelatmosphäre unseres Hauses betreut.

Sie wohnen direkt am größten Bergpark Europas und werden zu schönen Spaziergängen inspiriert.

Genießen Sie die Besuche der zu uns gehörenden Kurhessen-Therme mit Solethermalbad, Sauna- und Solarlandschaft. Die Therme ist durch einen Lichttunnel direkt mit unserem Haus verbunden.

**Sie erhalten kein Pauschalpaket, sondern ein individuell gestaltetes Therapieprogramm im Rahmen unseres ganzheitlichen Therapiekonzeptes, das heißt:**

- kompetente medizinische Betreuung (Naturheilverfahren wie z. B. Phytotherapie, orthomolekulare Therapie, Homöopathie, Neuraltherapie, Akupunktur)
- aktivierende Gymnastik
- wohltuende Massagen
- entspannende Verfahren wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Tai Chi, Yoga
- belebende Wasseranwendungen
- funktionelles Fitnesstraining
- 5 x wöchentlich Besuch der Kurhessen Therme (außer an Sonn- und Feiertagen)

**Wir bieten Ihnen darüber hinaus weitere naturheilkundliche und schulmedizinische Leistungen an. Sie leiden an**

- Burnout
- Bauchbeschwerden
- Herzinsuffizienz
- Herzrhythmusstörungen
- Koronarer Herzkrankheit (KHK)

und suchen eine Alternative bzw. Ergänzung zu Ihrer bisherigen Behandlung oder möchten eine zweite ärztliche Meinung einholen?

Wir bieten Ihnen auf der Inneren Abteilung eine gezielte Diagnostik, Ernährungsberatung, individuelle Diätformen und Nahrungsergänzungstherapie.

### **Burnout**

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Sie fühlen sich überfordert? Sie haben keine Energie mehr? Tätigkeiten, die Ihnen früher leicht von der Hand gingen, fallen Ihnen schwer?

Vielleicht liegt dann bei Ihnen ein Burnout vor. Mittlerweile gibt es viele Burnout- Ratgeber auf dem Buchmarkt.

Psychologen, Lebensberater und Coaches nehmen sich dieses Problems an und können wertvolle Tipps geben bezüglich Lebenseinstellung, Arbeitsverhalten oder Zeitmanagement.

Wenig beachtet wird jedoch, dass zahlreiche Krankheiten (z. B. Blutarmut, Schilddrüsenunterfunktion) zur Erschöpfung maßgeblich beitragen können. Noch weniger bekannt ist, dass ein Mangel an bestimmten Vitalstoffen (z. B. Magnesium, Kalium, Q10, DHEA, Ferritin, Zink) zu verminderter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit führen kann.

Genussmittel (selbst in moderatem Maße) können unter Umständen ein Burnout verstärken. Die oben erwähnten Spezialuntersuchungen kosten normalerweise ca. 100,00 Euro und sind bei uns im Preis (siehe „Preise“) enthalten (außer bei dem Programm für 75,00 Euro), wenn Sie einen Aufenthalt von mindestens 7 Tage buchen.

Weitere Naturheilverfahren (z. B. Homöopathie, Aromatherapie) tragen zu Ihrem inneren Gleichgewicht bei.

Das Ergebnis der Spezialblutuntersuchungen liegt nach 7-14 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen.

Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht mit Therapieempfehlungen.

Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie auch den Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel  
[www.erschopfungszustand.de/burnout-syndrom/](http://www.erschopfungszustand.de/burnout-syndrom/)

### **Diagnostik bei Verdauungsbeschwerden**

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Auf Wunsch und gegen Aufpreis kann eine Stuhluntersuchung auf Stuhlflora, Verdauungsrückstände, Pankreas-Elastase 1, PMN-Elastase, Alpha 1-Antitrypsin, Gallensäuren, Gluten-Antikörper durchgeführt werden (ca. 205,-- Euro).

Das Ergebnis der Stuhluntersuchung liegt nach 7 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen.

Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen ausführlichen Befundbericht mit Therapieempfehlungen.

Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie hierzu auch die Artikel von Herrn Dr. Schmiedel:

[www.darm-erkrankungen.de](http://www.darm-erkrankungen.de)

[www.darm-erkrankungen.de/pankreasinsuffizienz/](http://www.darm-erkrankungen.de/pankreasinsuffizienz/)

[www.gallen-blase.de](http://www.gallen-blase.de)

[www.reiz-darm-syndrom.de/blaehungen-diagnostik/](http://www.reiz-darm-syndrom.de/blaehungen-diagnostik/)

### **Diagnostik bei Herzinsuffizienz**

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Auf Wunsch und gegen Aufpreis sind eine Echokardiografie (ca. 120,00 Euro) und die Bestimmung von zusätzlichen Parametern im Blut wie NT-pro-BNP, Coenzym Q10, Carnitin und Vitamin D3 (ca. 125,00 Euro) möglich.

Aus neueren Studien ist bekannt, dass diese Werte für die Leistungsfähigkeit des Herzens und die Prognose für den Patienten von großer Bedeutung ist.

Sie haben in die konventionelle kardiologische Diagnostik bisher aber kaum Eingang gefunden.

Das Ergebnis der Spezialblutuntersuchung liegt nach 7-14 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen.

Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht mit Therapieempfehlungen.

Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie auch die Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel

[www.1herzinsuffizienz.de](http://www.1herzinsuffizienz.de)

[www.herz-kreislauf-erkrankungen.de](http://www.herz-kreislauf-erkrankungen.de)

[www.herzrisiko.de](http://www.herzrisiko.de)

### **Diagnostik bei Herzrhythmusstörungen**

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Auf Wunsch und gegen Aufpreis erhalten Sie ein Langzeit-EKG (ca. 42,00 Euro)

und die Bestimmung von Fettsäurestatus im Serum sowie Kalium und Magnesium

im Vollblut (ca. 65,00 Euro). Im Fettsäurestatus werden u. a. die für das Herz wichtigen Omega-3-Fettsäuren bestimmt.

Aus großen Studien ist bekannt, dass eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren das Risiko für einen plötzlichen Herztod durch Rhythmusstörungen um 30% - 50% mindert! Ein Kalium- und/oder Magnesiummangel begünstigt das Auftreten von Herzrhythmusstörungen.

Wichtig ist hier allerdings die Bestimmung von Kalium und Magnesium im Vollblut, da die übliche Serumuntersuchung viel zu ungenau ist.

Obwohl diese Zusammenhänge bekannt sind, werden diese Untersuchungen in der konventionellen Kardiologie praktisch nie durchgeführt.

Das Ergebnis der Spezialblutuntersuchung liegt nach 7-14 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen.

Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht mit Therapieempfehlungen.

Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie auch die Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel

[www.1-herzrhythmusstörungen.de](http://www.1-herzrhythmusstörungen.de)

[www.herz-kreislauf-erkrankungen.de](http://www.herz-kreislauf-erkrankungen.de)

[www.herzrisiko.de](http://www.herzrisiko.de)

### **Diagnostik bei Koronarer Herzerkrankung (KHK)**

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Auf Wunsch und gegen Aufpreis erhalten Sie ein Belastungs-EKG (ca. 60,00 Euro), die Bestimmung der kardiovaskulären Risikofaktoren CRP hochsensitiv, Homocystein, Lipoprotein (a), Lipidperoxidation und Fibrinogen im Blut (ca. 115,00 Euro).

Neuere Studien belegen, dass arteriosklerotische Erkrankungen nur zur Hälfte durch klassische Risikofaktoren wie Rauchen, Cholesterin oder Bluthochdruck zu erklären sind. Im Sinne einer ganzheitlichen Therapie bieten wir daher die Bestimmung und die Behandlung neuer Risikofaktoren aus dem Blut an.

Aus dem Belastungs-EKG erhalten wir Informationen über belastungsinduzierten Sauerstoffmangel im Herzen, Belastungsbluthochdruck und Herzrhythmusstörungen.

Darüber hinaus wird Ihr Puls für ein individuelles Herz-Kreislauf-Training und eine optimale Fettverbrennung errechnet. Dies geht damit weit über konventionelle kardiologische Empfehlungen hinaus.

Das Ergebnis der Spezialblutuntersuchung liegt nach 7-14 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen. Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht mit Therapieempfehlungen. Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie auch die Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel  
[www.herzrisiko.de](http://www.herzrisiko.de)  
[www.herz-kreislauf-erkrankungen.de](http://www.herz-kreislauf-erkrankungen.de)

### **Heilfasten nach Buchinger**

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Mit Heilfasten nach Buchinger haben Sie es in Ihrer Hand, Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten in Richtung Heilung zu beeinflussen. Auch bei Asthma, Psoriasis, Rheuma, Arthrose oder Fibromyalgie hat sich ein Heilfasten als sehr hilfreich bewährt. Die Blutwerte bessern sich oft und das subjektive Wohlbefinden wird durch Reinigung und Entspannung in der Regel positiv beeinflusst.

Die Einnahme von Medikamenten kann meist verringert oder ganz eingestellt werden.

Sie gewinnen während des Heilfastens neue Einsichten über sich selbst in körperlicher sowie seelischer Hinsicht.

Heilfasten ist somit ein außergewöhnliches Erlebnis. Oft erstaunlich für „Erstfaster“ ist das Fehlen von Hunger. Nach dem Heilfasten gehen Sie gestärkt zurück ins Alltagsleben und können ggf. eine neue gesündere Lebensweise beginnen.

Die Einführung findet am Montag um 12.30 Uhr statt, d. h. Ihre Anreise sollte bis spätestens 11.30 Uhr erfolgen. Am Dienstagmorgen entleeren Sie den Darm mit Glaubersalz. Morgens trinken Sie Kräuter- oder Früchtetee mit Reismalz, mittags wird Ihnen eine warme Gemüsebrühe serviert, abends genießen Sie ein Glas Obst- oder Gemüsesaft.

Alle zwei Tage erfolgt eine Darmreinigung, auf Ihren Wunsch und nach ärztlicher Verordnung mit der intensiven Colon-Hydro-Therapie (41,00 Euro).

Sie werden an jedem Wochentag ärztlich begleitet.

Nach mindestens fünf Tagen Nahrungskarenz erfolgt das Fastenbrechen und Sie werden langsam wieder an feste Nahrung gewöhnt.

Angenehme Massagen, Dauerduschen, Entspannungsübungen etc. sorgen begleitend für Ihr Wohlbefinden.

Lesen Sie auch den Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel  
[www.heilfasten-1.de](http://www.heilfasten-1.de)

### **Preise für Selbstzahler**

#### **Classic-Programm 115,77 Euro pro Tag inklusive**

- Übernachtung, Besuch der Kurhessen Therme 5 x wö. (außer an Sonn- und Feiertagen)
- Vollverpflegung: vollwertorientierte, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost (mit Zuzahlung)
- einem ausführlichen ärztlichen Gespräch mit Festlegung der Therapie am Anreisetag sowie weiteren ärztlichen Gesprächen nach Bedarf
- einer Chefarztvisite
- einer Routine-Blutuntersuchung im Hauslabor
- einer Einzelkrankengymnastik pro Woche
- bis zu zwei Dauerduschen pro Woche
- bis zu zwei Massagen pro Woche
- bis zu acht Gruppenbehandlungen (z. B. Gymnastik, Walking) pro Woche
- Gerätetraining
- Teilnahme an Entspannungsverfahren und Meditationen

### **Premium-Programm 142,77 Euro pro Tag inklusive**

- Übernachtung, Besuch der Kurhessen Therme 5 x wö. (außer an Sonn- und Feiertagen)
- Vollverpflegung: vollwertorientierte, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost (mit Zuzahlung)
- einem ausführlichen ärztlichen Gespräch mit Festlegung der Therapie am Anreisetag sowie weiteren ärztlichen Gesprächen nach Bedarf
- einer Chefarztvisite
- einer Routine-Blutuntersuchung im Hauslabor
- bis zu zwei Mal Einzelkrankengymnastik oder Kraniosakraltherapie pro Woche
- bis zu drei Dauerduschen pro Woche
- bis zu zwei Massagen oder Akupunktmassagen pro Woche
- bis zu acht Gruppenbehandlungen (z. B. Gymnastik, Walking) pro Woche
- Gerätetraining
- Teilnahme an Entspannungsverfahren und Meditationen
- ggf. Colon-Hydro-Therapie
- psychologische Einzelgespräche oder ggf. Teilnahme an der Kunsttherapie
- ggf. Teilnahme an der therapeutisch geleiteten ganzheitlich orientierten Gruppe

### **Komfort-Programm 220,77 Euro pro Tag Zuzüglich zum Premium-Programm wohnen Sie im Komfortzimmer. Diese Zimmer sind größer oder mit Balkon.**

Im Preis enthalten sind außerdem:

- die Telefongrundgebühr
- die Garagengebühr
- ein Fernseher im Zimmer
- eine Tageszeitung nach Wahl
- Ayurveda-Kost auf Wunsch
- ein ärztliches ayurvedisches Beratungsgespräch
- die Taxifahrt ab ICE-Bahnhof Bad Wilhelmshöhe bei An- und Abreise, wenn Sie mit der Deutschen Bahn reisen
- Gepäckservice
- ein Bademantel leihweise

### **Programm für 75,00 Euro pro Tag (privat Versicherte und Beihilfeberechtigte) inklusive**

- Übernachtung und Besuch der Kurhessen Therme 5 x wöchentlich (außer an Sonn- und Feiertagen)
- Vollverpflegung: vollwertorientierte, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost (mit Zuzahlung)
- Persönliche Betreuung durch den Chefarzt der Inneren Abteilung, Herrn Dr. Schmiedel (erkundigen Sie sich bitte vor Ihrem Aufenthalt, ob Herr Dr. Schmiedel im Haus ist)

Alle ärztlichen, therapeutischen, apparativen Leistungen sowie Laborleistungen werden ambulant (zu den üblichen Sätzen) nach GOÄ gesondert abgerechnet. Herr Dr. Schmiedel stellt eine Verordnung über die physikalischen Anwendungen aus, von der Verwaltung erhalten Sie darüber eine Rechnung.

Alle Rechnungen können bei der privaten Krankenversicherung und den Beihilfen eingereicht werden (wir übernehmen keine Garantie für die volle Kostenübernahme).

**Komfortzimmer für zuzüglich 78,-- Euro pro Tag:  
Diese Zimmer sind größer oder mit Balkon.**

Im Preis enthalten sind außerdem:

- die Telefongrundgebühr
- ein Fernseher im Zimmer
- ein Bademantel leihweise
- eine Tageszeitung nach Wahl
- Ayurveda-Kost auf Wunsch
- ein ärztliches ayurvedisches Beratungsgespräch
- die Garagengebühr, wenn Sie mit Ihrem PKW fahren
- die Taxifahrt ab ICE-Bahnhof Bad Wilhelmshöhe bei An- und Abreise, wenn Sie mit der Deutschen Bahn reisen
- Gepäckservice

**Rabatte für alle Programme:**

- **Buchung von 7 Tagen: 1 Tag zuzüglich kostenfrei**
- **Buchung von 14 Tagen: 2 Tage zuzüglich kostenfrei**
- **Buchung von 21 Tagen: 4 Tage zuzüglich kostenfrei**