

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe Dezember 2011

Thema: Triglyceride

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

hier erscheint nun der 108. 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.

Hat Ihnen die Weihnachtsgans geschmeckt?

Keine Sorge – ich möchte Ihnen keinesfalls nachträglich den Appetit verderben. Aber viele Bundesbürger essen zu fett – und in der Weihnachtszeit wird der Fettkonsum nochmals gesteigert. Alle Welt spricht zwar vom Cholesterin. Der Risikofaktor „Triglyceride“ wird dabei leicht vergessen. Triglyceride sind die eigentlichen Blutfette. Wir brauchen sie, da einige Fettsäuren genauso wie Vitamine lebensnotwendig sind. Zuviel davon kann aber auch schädlich sein. Im folgenden Beitrag möchte ich Ihnen wichtige Informationen zum Nutzen und zum Risiko von Triglyceriden in Blut und Körper geben.

Was sind eigentlich Triglyceride?

Triglyceride bestehen aus einem Glycerin-Molekül und drei Fettsäuren. Die üblichen Nahrungsfette liegen alle in dieser Form vor, z. B. Butter, Schmalz, Sonnenblumenöl, Olivenöl. Je mehr ungesättigte Fettsäuren in den Triglyceriden enthalten sind, desto niedriger ist der Schmelzpunkt. „Harte Fette“ wie Schweineschmalz oder Kokosfett enthalten also viele gesättigte Fettsäuren, „weiche Fette“ wie Pflanzenöle bestehen überwiegend aus einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Besonders günstig ist ein hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren, z. B. in Fischen oder Leinöl. Sehr ungünstig ist hingegen ein hoher Anteil an Transfettsäuren, die chemisch zwar ungesättigte Fettsäuren darstellen, sich biologisch jedoch wie gesättigte Fettsäuren verhalten. Transfettsäuren erhöhen das Risiko für Gefäßerkrankungen und sollten daher weitestgehend gemieden werden. Sie befinden sich in allen hoch erhitzten Fetten, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind, z. B. in Frittierfett, Candys und billiger Margarine.

Triglyceride

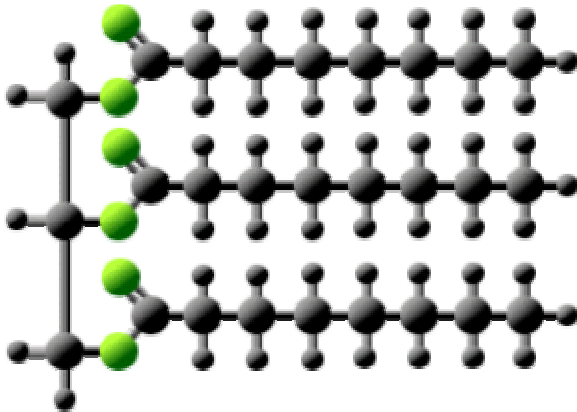


Abb. 1: Ein Glycerin + drei Fettsäuren – so sehen Triglyceride aus

Quelle: <http://cours.cstj.net/101-902-m.f/bio902/Atomesetmolecules/Images/Triglyceride.GIF>

Doch zurück zu den Triglyceriden. Welche Aufgaben erfüllen sie im Körper?

- Triglyceride sind in unserem Unterhautfettgewebe vorhanden und tragen somit zur Temperaturisolierung bei Kälte bei.
- Ein gewisses Fettpolster schützt unsere Knochen und inneren Organe auch vor Verletzungen, wenn wir stürzen.
- Triglyceride sind unsere besten Energiespeicher. Ein Gramm Fett enthält 9 kcal. Da die Fettsubstanz in unserem Körper nicht nur aus reinem Fett besteht, kann ein Gramm Körperfett etwa 7 kcal Energie liefern. Der normalgewichtige Erwachsene hat etwa 10 kg Fett, was einer Energiereserve von etwa 70.000 kcal entspricht. Die Fähigkeit, Fett zu speichern, hat sich in unserer Evolutionsgeschichte als überlebensnotwendig erwiesen, da die gleichmäßige Nahrungszufuhr nicht immer gewährleistet war. In der heutigen Zeit droht in Mitteleuropa jedoch kein Energiemangel, so dass die Fettreserven – zumindest in der Menge wie wir sie meist haben - nicht mehr notwendig wären.
- Das Fettgewebe stellt auch einen Speicher für die essentiellen (lebenswichtigen) Fettsäuren Alpha-Linolensäure und Linolsäure sowie für fettlösliche Vitamine dar.

Warum sollen Triglyceride schädlich sein?

- Eine Energiezufuhr, die dauerhaft über dem Energieverbrauch liegt, führt zu Übergewicht. Triglyceride werden also in den Fettpolstern gespeichert, die Triglyceride im Blut steigen in der Folge auch oft an.
- Hohe Triglyceride im Blut sind mit einer erhöhten Sterblichkeit vergesellschaftet. Triglyceride haben sich mittlerweile als unabhängiger Risikofaktor für Arteriosklerose und die damit verbundene erhöhte Sterblichkeit erwiesen. Eine über 24 Jahre gehende Studie in China ergab eine Verdoppelung des Sterblichkeitsrisikos bei einem Anstieg der Triglyceride um 82 mg/dl. Eine skandinavische Untersuchung konnte zeigen, dass Menschen mit einem Triglyceridspiegel von weniger als 240 mg/dl eine 70% geringere Sterblichkeit hatten. Nichtraucher hatten ein 60% niedrigeres Risiko als Raucher, d. h. hohe Triglyceride über 240 mg/dl erwiesen sich in dieser Studie als genauso risikoreich wie Rauchen!
- Meist geht ein erhöhter Triglycerid-Spiegel im Blut mit einem niedrigen HDL-Cholesterin einher. Niedriges HDL-Cholesterin ist ein weiterer Risikofaktor für Gefäßerkrankungen.

- Meist sind die Triglyceride nicht isoliert erhöht. Durch Über-, Fehlernährung und Bewegungsarmut sind Menschen mit hohen Triglyceriden oft auch von Diabetes, Bluthochdruck und Hypercholesterinämie betroffen. Hierdurch werden die Risiken nochmals potenziert.
- Übergewicht (hier: Triglyceride im Körper, nicht im Blut) führt zu einem erhöhten Risiko für einige Krebsarten. Exemplarisch soll hier nur der Brustkrebs herausgegriffen werden. In den letzten Jahren wird – vollkommen zu Recht – sehr intensiv über das erhöhte Brustkrebsrisiko unter Hormonersatztherapie diskutiert. Es wird jedoch kaum über das erhöhte Krebsrisiko durch Östrogene aus dem eigenen Fett geredet. Die Anzahl der Brustkrebse, die auf das Konto von Fett (Übergewicht) zurückzuführen sind, übersteigt diejenigen durch die Hormonersatztherapie um ein Vielfaches! Wer gegen Hormontherapie ist, sollte auch etwas gegen das eigene Übergewicht tun.

Tab.: Omega-3-Fettsäuregehalt verschiedener Lebensmittel und Nahrungsergänzungen

1 Gramm Omega-3-Fettsäuren sind enthalten in:

- ca. 50 g Hering
- ca. 75 g Thunfisch
- ca. 1 EL Leinöl
- ca. 2 EL Hanföl
- ca. 4 EL Rapsöl
- ca. 6 Kapseln Fischöl (handelsüblich mit 500 mg Fischöl)



Abb. 2: Es gibt gute und schlechte Fette, „harte Fette“ sind eher ungünstig, hier Schweineschmalz mit Grieben

Quelle: www.wikipedia.de

Urheber: [Rainer Zenz](#)

Hohe Triglyceride – was ist zu tun?

Die beste Maßnahme zur Senkung der Triglyceride im Blut ist der Abbau von Übergewicht. Dabei möchte ich besonders das Heilfasten erwähnen, da hierdurch die Triglyceride meist wie Schnee in der Sonne schmelzen. Beim Körperfett kann dies jeder an der Waage und der Figur feststellen. Im Blut kommt es oft innerhalb weniger Tage zu einer Normalisierung. Diese bleibt natürlich nur dann bestehen, wenn anschließend die Lebensweise, die zu den hohen Triglyceriden geführt hat, nicht wieder aufgenommen wird, sondern mit

Bewegungstherapie und fettarmer Ernährung das Körpergewicht und damit auch die Triglyceride niedrig gehalten werden.

Der durchschnittliche Fettgehalt der deutschen Ernährung liegt bei über 40%. Die durchschnittliche Fettzufuhr in Deutschland sollte eher bei 30% liegen. Menschen mit erhöhten Triglyceriden profitieren von einer Kost, die noch weniger Fette enthält. Während erhöhte Cholesterinwerte sich durch cholesterinarme Ernährung nur mäßig beeinflussen lassen (Bewegungsmangel und Stress spielen eine weit größere Rolle als weithin angenommen wird), lassen dich die Triglyceride durch fettarme, kalorienreduzierte und ballaststoffreiche Kost in der Regel sehr gut senken.

Es kommt aber nicht nur darauf an, die Fette quantitativ zu reduzieren, sondern die Zusammensetzung der Nahrungsfette auch qualitativ zu verändern. Bestimmte Fettsäuren – nämlich die Omega-3-Fettsäuren (siehe Tabelle) – sollten sogar in einer großen Menge zugeführt werden. Unter einer hohen Zufuhr von mehreren Gramm pro Tag können Senkungen der Triglyceride bis zu 50% beobachtet werden – das ist mit keinem der modernen fettsenkenden Medikamente zu erreichen.

In den letzten Jahren wird fast nur noch über vermeintliche oder tatsächliche positive Wirkungen des Alkohols berichtet. Dabei werden die Nachteile der Alkoholzufuhr leicht vergessen. Gerade bei erhöhten Triglyceriden sollte die Alkoholzufuhr deutlich eingeschränkt werden, sogar noch weit unter das sonst empfohlene Gläschen Rotwein pro Tag. Als „Nebenwirkung“ einer deutlichen Alkoholreduktion kommt es oft zu einer Gewichtsreduktion, was die Triglyceride weiter verbessert.

Bewegung im Ausdauerbereich (erst ab 20 Minuten setzt die Fettverbrennung richtig ein) und bei moderaten Belastungen („Laufen ohne zu schnaufen“) senkt nicht nur die Triglyceride, sondern auch Cholesterin und Blutdruck. Bewegung erhöht außerdem das wichtige „Schutz-Cholesterin“ HDL.

In seltenen Fällen liegt eine vererbte Hypertriglyceridämie (hohe Triglyceride im Blut) vor. Dabei können Triglyceride von über 500, ja sogar über 1000 mg/dl auftreten. Hier sollten alle oben aufgeführten Maßnahmen konsequent umgesetzt werden, darüber hinaus müssen gegebenenfalls auch Medikamente eingesetzt werden. Die stärkste triglyceridsenkende Wirkung haben hier Nikotinsäureabkömmlinge (hat nichts mit dem Nikotin im Zigarettenrauch zu tun), z. B. Tredaptive®, Nicolip®, Complamin spezial®. Diese Substanz ist mit dem Vitamin B3 verwandt. Die Therapie hiermit stellt also eine Mega-Vitamin-Therapie zur Fettsenkung dar, wobei Dosierungen von 1-2 g, also dem zigfachen Tagesbedarf eingesetzt werden. Kommt man damit nicht aus, ist eine Therapie mit Fibraten oder Statinen in Erwägung zu ziehen. Eine solche Therapie sollte dann aber einem in Fettstoffwechselfragen besonders versierten Arzt vorbehalten bleiben.

Tabelle

Triglyceride – wie hoch dürfen sie sein?

Gesunde:	möglichst unter 200 mg/dl
Menschen mit weiteren Risikofaktoren oder bekannter Arteriosklerose:	möglichst unter 150 mg/dl

Fazit

Gerade die Triglyceride lassen sich mit naturheilkundlichen Maßnahmen, wie fettarmer, kalorienarmer Ernährung mit sehr wenig Alkohol und adäquater Bewegung sehr gut auch „ohne Chemie“ in den Griff bekommen. Viel Erfolg!

Dieser Artikel wird mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift „Naturarzt“ www.naturarzt-access.de abgedruckt.

Vorsätze zum Neuen Jahr

Wie viele Menschen nehmen sich vor, ab Silvester weniger zu essen, sich mehr zu bewegen und jetzt aber mal richtig abzunehmen. Doch welche Nahrungsmittel sind Dickmacher und welche machen schlank? Eine Studie zu Ernährungs- und Lebensstiländerungen ging der Sache auf den Grund (Dariush Mozaffarian, M.D., Dr.P.H., Tao Hao, M.P.H., Eric B. Rimm, Sc.D., Walter C. Willett, M.D., Dr.P.H., and Frank B. Hu, M.D., Ph.D.: Changes in Diet and Lifestyle and Long-Term Weight Gain in Women and Men. N Engl J Med 2011; 364:2392-2404, June 23, 2011). Dazu wurden 120.877 amerikanische Frauen und Männer, die nicht stark übergewichtig und frei von chronischen Krankheiten waren, vier Jahre lang beobachtet. Die Amerikaner nahmen dabei durchschnittlich 3,35 Pfund (die Amis können sich immer noch nicht an das metrische System anpassen) zu. Dabei führte ein hoher Konsum eines bestimmten Lebensmittels zu folgenden Gewichtsänderungen:

- Kartoffelchips: + 1,69 Pfund (wer hätte das gedacht?)
- Kartoffeln: + 1,28 Pfund (vermutlich wurden Pommes dazugerechnet)
- Softdrinks: + 1,00 Pfund (Fanta, Cola etc.)
- Fleisch: + 0,95 Pfund (Hamburger, Steaks etc.)
- Gemüse: - 0,22 Pfund (viele Ballaststoffe, wenig Kalorien)
- Vollkornprodukte: - 0,37 Pfund (macht eben doch schneller satt)
- Früchte: - 0,49 Pfund (Esst Obst und Ihr bleibt schlank)
- Nüsse: - 0,57 Pfund (trotz des Fettgehaltes sind sie günstig)
- Joghurt: - 0,83 Pfund (siehe Kommentar)

Auch nicht-diätische Lebensstiländerungen wurden unter die Lupe genommen:

- Alkohol: + 0,41 Pfund (pro Drink am Tag!)
- Schlafen: Gewicht ↑ bei weniger als 6h oder mehr als 8h pro Tag
- Fernsehen: + 0,31 Pfund (Kombination Chips + TV noch mehr)
- Physische Aktivität: - 1,76 Pfund (Sport hilft also doch).

Sensationell sind die Ergebnisse ja nun wirklich nicht – also „im Westen nichts Neues“. Es ist aber doch schön, wenn „Vorurteile“ bestätigt werden: Kartoffelchips, süße Getränke und Fleisch machen dick, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse machen schlank. Beim Joghurt war ich sehr erstaunt. Wir müssen bei solchen Beobachtungsstudien aber auch bedenken, dass es sich nicht um Interventionsstudien handelt, bei denen die Probanden nicht in eine Gruppe eingeteilt wurde, die jetzt besonders viel Chips essen sollte, eine andere, die viel Obst verzehren sollte usw., sondern die Leute sollten sich so ernähren und verhalten, wie sie es für richtig hielten und dann wurde geschaut, was dabei herauskam. Die einzelnen Faktoren hängen durchaus miteinander zusammen. So ist anzunehmen, dass Obstesser vermutlich auch mehr Gemüse aufnehmen als die anderen. Ich spekuliere, dass die Chipsanhänger auch den Hamburgern zugetan sind und besonders viel Fernsehen. Vielleicht ernähren sich die Joghurtesser auch sonst besonders gesund und bewegen sich besonders viel. Man sollte die Ergebnisse also nicht überbewerten.

Die Studie zeigt aber die Tendenzen schon recht gut an, in welchen Lebensmittelgruppen man einsparen und bei welchen man schlemmen darf. Und dass man mit Sport allein (- 1,76 Pfund) die Effekte von Fernsehen (+ 0,31 Pfund), ein Glas Wein am Tag (+ 0,41 Pfund) und Cola (+ 1,00 Pfund) kompensieren kann, ist doch recht tröstlich. Testen Sie diese Milchmädchenrechnung bitte nicht auf Ihren Wahrheitsgehalt, sondern vermeiden Sie lieber so viele gewichtssteigernde und beherzigen Sie so viele gewichtsmindernde Faktoren wie irgend möglich! Sie machen übrigens auch nichts falsch, wenn Sie nicht übergewichtig sind und sich trotzdem danach richten.

- Studie des Monats – Studie des Monats – Studie des Monats – Studie des Monats -

Viel Erfolg dabei und einen guten Rutsch in ein gesundes und erfolgreiches Neues Jahr wünscht Ihnen herzlichst Ihr

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

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:

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

Vorträge der Inneren Abteilung im Januar 2012:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

Achtung: Raumänderung

20.01.2012 „*Intuitives Zeichnen – eine kleine Übung zum Kennenlernen*“

Referentin: Frau Marina Lange

Kreativraum (Erdgeschoss Alte Villa)

27.01.2012 „*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:

Das besondere Winterangebot für Sie!

Aktion: Mit viel Elan, Energie und Vitalität in das Jahr 2012

Ein Angebot der Inneren Abteilung für Selbstzahler

Suchen Sie die besondere Kombination von medizinischer Behandlung, vitalisierender Bewegung und wohltuender Entspannung?

Dann ist unser Angebot genau das Richtige für Sie. Unsere sehr engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich auf Sie und betreuen Sie in der positiv

geprägten und erholsamen Atmosphäre unseres Hauses. Der vor der Haustür gelegene größte Bergpark Europas lädt zu schönen Spaziergängen ein.

Sie erhalten kein Pauschalangebot, sondern ein individuell gestaltetes Therapieprogramm im Rahmen unseres ganzheitlichen Therapiekonzeptes.

Die besonderen Vorteile für Sie sind:

- kompetente medizinische Betreuung (Naturheilverfahren wie z. B. Phytotherapie, orthomolekulare Therapie, Homöopathie, Neuraltherapie, Akupunktur)
- vitalisierende Gymnastik
- wohltuende Massagen
- entspannende Verfahren
- belebende Wasseranwendungen
- medizinisch-therapeutische sportive Betätigungen
- 5xwöchentlich Besuch der Kurhessen-Therme mit Saunalandschaft und Sole-Thermalbad, die dem Haus angeschlossen ist

Aktionspreise vom 01.12.2011 bis 31.03.2012:

6 + 1 – Sie buchen 7 Tage und erhalten davon einen Tag kostenlos

12 + 2 – Sie buchen 14 Tage und erhalten davon zwei Tage kostenlos

17 + 4 – Sie buchen 21 Tage und erhalten davon 4 Tage kostenlos

Unsere Preise:

Gesetzlich Versicherte zahlen 116,90 Euro pro Tag

inklusive Übernachtung, Vollverpflegung, Besuch der Kurhessentherme 5xwö., ärztlicher Betreuung, aller verordneter Anwendungen.

Privat Versicherte zahlen 78,00 Euro pro Tag

für Übernachtung, Vollverpflegung und Besuch der Kurhessentherme 5xwö.

Sie werden vom Chefarzt der Inneren Abteilung, Herrn Dr. Schmiedel betreut, der seine Leistungen ambulant nach GOÄ in Rechnung stellt.

Zusätzlich erhalten sie eine Rechnung vom Haus über die verordneten physikalischen Anwendungen.

Diese Rechnungen können bei der privaten Krankenversicherung und der Beihilfestelle eingereicht werden. Wir übernehmen jedoch keine Garantie für die vollständige Erstattung der Kosten.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter unserem kostenlosen Servicetelefon 0800/8901100.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem beiliegenden Anmeldeformular an unser Aufnahmebüro, Frau Sotzek, Tel.: 0561/3108-622. Sie erhalten dann umgehend Nachricht.

Unter dem Motto „Die goldene Gans“ lädt der Märchenweihnachtsmarkt Kassel bis 23.12.2011 täglich zu einem ausgedehnten Bummel ein.

Im Circus „Flic Flac“ können Sie vom 15.12.2011 bis 08.01.2012 das dritte Festival der besten Artisten erleben sowie weitere kulturelle Angebote wahrnehmen.

Anmeldeformular für das Winter-Angebot vom 1.12.2011 bis 31.03.2012

der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik, Wigandstr. 1, 34131 Kassel,

Telefax: 0561/3108-128

Vor-/Name _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Geburtsdatum _____

Tel.-Nr./Fax-Nr. _____

<input type="checkbox"/>	<p>Buchung zu einem pauschalen Tagessatz von 116,90 € inklusive ärztlich/therapeutischer Leistungen. Dieses Angebot gilt nur für Selbstzahler ohne Kostenübernahmeerklärung eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. gesetzliche Krankenkasse, Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger). Hier gelten andere Tagessätze. Die Kosten können nicht bei der Krankenkasse geltend gemacht werden.</p>
--------------------------	---

<input type="checkbox"/>	<p>Buchung zu einem pauschalen Tagessatz von 78,-- € Übernachtung und Verpflegung zuzüglich ärztlich/therapeutischer, medikamentös- apparativer und Laborleistungen durch den Chefarzt, Herrn Dr. Schmiedel, die nach GOÄ ambulant berechnet werden. Dieses Angebot gilt nur für Selbstzahler ohne Kostenübernahmeerklärung eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger). Hier gelten andere Tagessätze.</p>
--------------------------	--

Gewünschter Zeitraum:

Anreisetag: _____ Abreisetag: _____

Unterschrift: _____

Anreise bitte bis 12.00 Uhr, wenn am gleichen Tag ein Gesprächstermin mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt stattfinden soll.

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 78,00 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.erschoenpfungszustand.de/burnout-syndrom/

Diagnostik bei Bauchbeschwerden

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. 185,- 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

www.darm-erkrankungen.de/pankreasinsuffizienz/

www.gallen-blase.de

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 sind. 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

www.herz-kreislauf-erkrankungen.de

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

www.herz-kreislauf-erkrankungen.de

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 Sie Informationen über belastungsinduzierten Sauerstoffmangel im Herzen, Belastungsbluthochdruck und Herzrhythmusstörungen. Zusätzlich 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

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. Wir unterstützen Sie dabei.

Auch bei Erkrankungen wie 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 sich langsam wieder an festere Nahrung gewöhnen. Angenehme Massagen, Dauerduschen, Entspannungsübungen etc. sorgen begleitend für Ihr Wohlbefinden.

Lesen Sie auch den Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel

www.heilfasten-1.de