

Ausgabe Februar 2009

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

hier erscheint nun der 74. 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.

Hart wie Kruppstahl oder weich wie Halbfettmargarine?

Sie merken es schon am Titel. Diesmal dürfen Sie sich wieder eines polemischen Artikels erfreuen. Nebenbei: Sie sind selbst schuld daran. Da ich auf meine „politisch unkorrekten“ Newsletter stets mehr (und weit überwiegend positive) Resonanz erhalte als auf meine informativen Beiträge, scheint Ihr Bedürfnis nach klaren und mitunter satirischen Äußerungen größer zu sein und wird hiermit wie gewünscht befriedigt.

Joghurt statt Abhärtung

Kennen Sie auch die Fernsehwerbung, bei der ein Mann unter der Dusche vom kalten Wasser abgeschreckt wird? Anschließend erläutert eine freundliche Stimme, dass man das Immunsystem doch viel leichter mit einem wohlschmeckenden Joghurt mit probiotischen Keimen stärken könne. Dann sehen wir unseren Immungeschwächten seinen Joghurt löffeln, wobei er sichtlich glücklicher dreinblickt als unter der kalten Dusche.

Das ist doch mal überzeugend: Man tut etwas für das Immunsystem. Es strengt nicht an und tut nicht weh, und es schmeckt auch noch gut. Das Ganze hat nur einen winzigen Haken: es entspricht - wie Vieles in der Werbung – leider nicht so ganz der Wahrheit. Obwohl dem ahnungslosen Konsumenten nahe gelegt wird, dass bei regelmäßigem Konsum besagter probiotischer Joghurts, kaum noch Infektionen drohen (auch wenn es expressis verbis nicht so gesagt wird), ist dies nirgends wissenschaftlich belegt! Natürlich gibt es Hinweise darauf, dass unsere Darmbakterien unser Immunsystem trainieren (nicht umsonst befinden sich ca. 80% aller weißen Blutkörperchen stets im Bereich des Darmes). Manche Bakterien – von außen in Form von mikrobiologischen Präparaten zugeführt – sind auch nachweislich in der Lage, ein geschwächtes Immunsystem zu stimulieren. Ob das aber auch mit den relativ wenigen Keimen (nur 10^6 bis 10^9 im Vergleich zu den 10^{14} bis 10^{15} unseres Darmes) in einem Joghurt möglich ist, wurde bisher noch nicht überzeugend dargestellt. Selbst wenn dies der Fall wäre – und dazu wäre schon eine recht aufwändige Studie erforderlich - ist damit noch nicht bewiesen, dass die „neuen“ Super-Joghurts einem „alten“ Joghurt mit konventionellen Bakterien überlegen sind. Ja, selbst ein wärmebehandelter Joghurt dürfte noch immunologische Effekte entfalten.

Trotzdem reißen die Konsumenten den Herstellern die neuen Probiotik-Joghurts buchstäblich aus den Kühlregalen. Liegt das vielleicht auch an dem etwa dreifach erhöhten Preis? Dieser Preis ist übrigens durch nichts gerechtfertigt, da die Joghurtherstellung mit verschiedenen Keimen kaum anders sein dürfte. Was teuer ist, muss aber doch gut sein. Und wenn etwas teuer ist, kann der Hersteller damit enorme Profite erzielen, von denen er einen Teil ins Marketing steckt, was ihm neue Käuferschichten erschließt.

Der arme Verbraucher bezahlt einen hohen Preis für ein leeres Versprechen und seine eigene Bequemlichkeit. Gesunde nährstoffreiche Ernährung mit viel Obst, Salaten und Gemüse, regelmäßige körperliche Bewegung an frischer Luft sowie hydrotherapeutische Maßnahmen wie gezielte Kalt-Warm-Reize (z. B. Wechselduschen oder Sauna) sind immer noch die besten Garanten für ein starkes Immunsystem. Bei erhöhtem Risiko für Infekte kann das Immunsystem noch mit Nährstoffen wie Zink und Vitamin C sowie pflanzlichen Mitteln wie Umckaloabo oder Echinacea unterstützt werden. Sich überhaupt keinen Reizen auszusetzen, schwächt hingegen unser Immunsystem. Ständig gleichmäßig geheizte (oft sogar überheizte) Räume, Klimaanlage und Heizung im Auto und der nahezu völlige Verzicht auf körperliche Bewegung im Freien zwischen September und März sind bestens geeignet, uns thermisch verweichlichen zu lassen. Wir werden dann mit der geringsten „Er-Kältung“ nicht mehr fertig, sondern entwickeln einen viralen Infekt.

P.S.: Liebe Hersteller der pro-biotischen Joghurts Activia®, Actimel®, LC1®, Yakult® etc, wenn Ihr wirklich überzeugende Daten für einen Infektionsschutz durch eure Joghurts habt, bitte ich um Zusendung. Ich werde dann umgehend Abbitte tun und vom agnostischen Saulus zum probiotischen Paulus werden.

Mild und cremig – das Nonplusultra unserer Ernährung

Bleiben wir ruhig beim Joghurt. Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass es mittlerweile in den Supermärkten fast nur noch besonders milde Sahnejoghurts gibt. Zugegeben, sie streicheln geradezu die Zunge, haben die in langen Forschungsreihen ermittelte richtige Süße und überzeugen durch einen angenehm fruchtigen Geschmack – auch wenn dieser weniger von natürlichen Früchten als vielmehr aus den Retorten der chemischen Industrie stammt. Unglaublich aber wahr: in umfangreichen Geschmackstests bevorzugten die Joghurtesser meistens den Joghurt mit Geschmacksaromen, die aus Holzabfällen und mit viel Chemie entstanden waren, und ließen den Joghurt mit den richtigen Früchten stehen. Eigentlich nicht verwunderlich, welche Joghurts die Hersteller zukünftig produzieren werden.



Nichts gegen einen leckeren Joghurt – aber muss er immer sahnig-mild sein?

Doch unser wohlschmeckender Sahnejoghurt hat einen gravierenden Nachteil: Er schmeckt nicht mehr nach Joghurt. Vor einigen Jahren durfte ich auf einer Griechenlandreise in einer Taverne in der Nähe des antiken Sparta einen ursprünglichen, griechischen Joghurt mit kalt geschleudertem Honig genießen. Ich war vom Geschmackserlebnis überwältigt. Ja, er schmeckte zwar etwas säuerlich und entsprach so überhaupt nicht unserem cremig-milden Einheitsbrei, den wir hinunterzuschlingen pflegen. Aber er schmeckte eben wie richtiger Joghurt!

Sauer macht lustig – aber erst nach drei Tagen

Säure scheinen wir überhaupt nicht mehr zu mögen. Neulich habe ich im Radio Werbung für Fruchtsäfte gehört, die besonders mild sind, weil ein Teil der Säure entfernt wurde. Wie bitte? Ein Apfelsaft muss doch ein wenig, ein Grapefruitsaft sogar deutlich sauer schmecken. Im Übrigen: Die Fruchtsäuren von Obst und Säften führen nicht zu einer Übersäuerung des Organismus, wie gern angenommen wird. Im Gegenteil werden die Fruchtsäuren sogar basisch verstoffwechselt. In diesem Sinne bekommt das obige Sprichwort sogar eine biochemische Bestätigung.



Ein Smoothie sieht lecker aus und ist allemal gesünder als Süßigkeiten. „Richtiges“ Obst ist aber noch wertvoller.

Ganz schlimm finde ich auch die Unsitte des zunehmenden Konsumes von Smoothies. Natürlich ist ein Smoothie als Zwischenmahlzeit ernährungsphysiologisch immer noch etwas wertvoller als eine Milchschnitte, Müllers Milchreis oder ein Knoppers, aber auch hier sehen wir wieder einen verhängnisvollen Trend zur Verweichlichung. Smoothies schmecken in der Regel – nomen est omen – sanft und weich. Sie sind nicht sauer und man muss nichts kauen. Smoothies fördern daher den Hang unserer Bevölkerung nach Bequemlichkeit. Dabei schaffen sie auch noch ein gutes Gewissen: Ich habe doch quasi ein Stück Obst, also etwas Gesundes, verzehrt.

So einfach wollen wir es uns dann doch nicht machen. Nach der „5 am Tag-Regel“, die uns den Verzehr von fünf faustgroßen Stücken Obst oder Gemüse empfiehlt, dürfen wir ein Stück auch in Form eines Glases Frucht- oder Gemüsesaft verzehren. Der Saft darf dabei auch durch ein Smoothie ersetzt werden – so lange der Smoothie aus reinen Früchten ohne Zusatzstoffe oder Zucker hergestellt wurde. Aber mehr als ein Glas Saft, alternativ ein Smoothie, sollte es aber nicht sein, damit wir auch noch die wertvollen Ballaststoffe und sekundären Pflanzeninhaltsstoffe zu uns nehmen, die bei der Produktion von Saft oder Smoothie teilweise verloren gehen.

Neben der thermischen Verweichlichung haben wir nun auch noch einige Beispiele einer fatalen und immer mehr um sich greifenden gustatorischen (dem Geschmack zugehörigen) Verweichlichung kennen gelernt.

Das gibt's doch nicht: Freizeitsportler mit Angst vor Bewegung

Es kommt aber noch schlimmer: Mein Fitnessstudio liegt auf dem Heimweg von der Arbeit. Meine Sporttasche liegt immer gepackt im Auto, so dass es mir recht leicht fällt, nach der Arbeit noch zwei- bis dreimal pro Woche einen kleinen Umweg einzulegen. Um vom Parkplatz in der Tiefgarage in das Sportstudio zu gelangen, muss man ganze zwei Treppen ersteigen, was für fitnessgestählte Sportler doch eigentlich kein Problem darstellen dürfte. Weit gefehlt! Ich registriere immer wieder mit ungläubigem Erstaunen, dass Freizeitsportler zwei Stockwerke mit dem Fahrstuhl fahren, damit sie anschließend auch noch genug Energie haben, um sich eine Stunde an den Geräten Muskelpakete anzutrainieren und einen Liter Schweiß am Crosstrainer zu lassen.



Bewegung im Fitnessstudio ist gut – aber auch die Bewegung im Alltag sollten wir nutzen

Ist es nicht komisch, dass wir monatlich einen erklecklichen Betrag ausgeben, um uns körperlich zu betätigen, die kostenlosen Reize aber, die uns der Alltag z. B. in Form von Treppen steigen oder dem Gang zu Fuß zum nächsten Supermarkt bietet, vernachlässigen wir sträflich. Wenn Sie in einem überfüllten und lauten Kaufhaus einen Ort erholsamer und paradiesischer Stille aufsuchen möchten, dann habe ich hier den ultimativen Tipp für Sie parat: gehen Sie ins Treppenhaus, dort ist es angenehm ruhig, da jeder Kunde Rolltreppe oder Fahrstuhl benutzt, aber nicht die Treppe.

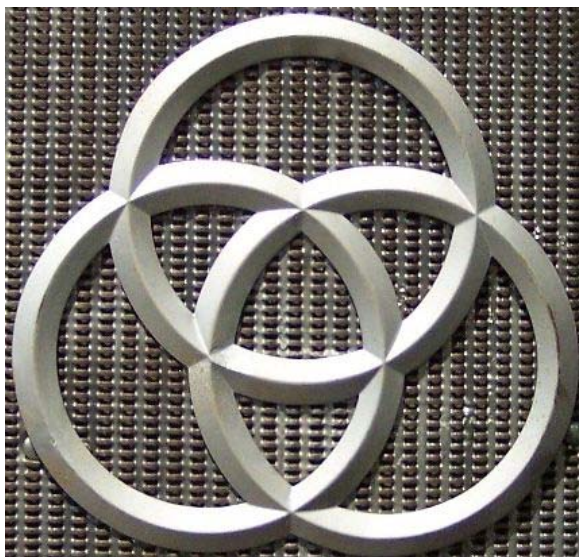
Dabei könnten wir so ganz einfach Energie verbrauchen und die Leistungsfähigkeit erhöhen. Wenn wir nur fünf Minuten am Tag mit Treppen steigen verbringen, so sind dies im Jahr bereits mehr als 30 Stunden (nebenbei: mit Fahrstuhl oder Rolltreppe sind Sie keineswegs schneller). Schon bei langsamem Treppen steigen verbrauchen wir etwa 500 kcal pro Stunde, also im Jahr etwa 15.000 kcal. Da ein Kilogramm Körperfett ca. 7.000 kcal Energie speichert, könnten wir theoretisch nur mit gelegentlicher Benutzung einer Treppe anstelle eines Fahrstuhles nebenbei mehr als zwei Kilo Fett verbrennen – ohne zusätzlichen Besuch eines Sportstudios oder Einhaltung einer Diät.

Fazit: Verweichlichung, wohin wir auch blicken

So muss ich abschließend leider konstatieren, dass wir dazu tendieren, thermisch, gustatorisch und kinetisch (der Bewegung zugehörig) zu verweichlichen. Immer mehr Menschen wählen den bequemen Weg – das darf dann ruhig auch etwas mehr kosten, wenn es nur keine eigenen Mühen bedeutet. Das unselige „Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass!“ beobachte ich immer mehr – sowohl im Alltag als auch in der Naturheilkunde.

Da werden dann teure Nahrungsergänzungen geschluckt, man lässt sich aufwändig Infusionslösungen mit Vitaminen oder Homöopathika in die Venen pumpen und setzt sich langwierigen „feinstofflichen“ Messungen an piependen und blinkenden Geräten aus. Nichts dagegen – das kann im Einzelfall alles sogar sinnvoll sein. Es kann und darf aber nur eine Ergänzung der Grundlagen unserer Gesundheit darstellen. Und hier gelten prinzipiell immer noch dieselben Empfehlungen wie sie Prießnitz, Kneipp oder Bilz aufgestellt haben. Interessanterweise waren diese Vorreiter einer natürlichen Lebensweise alle keine Ärzte sondern Bauer, Pfarrer oder Weber. Man muss also nicht die akademischen Weihen erhalten haben, um weise Erkenntnisse zu gewinnen und zu verbreiten.

Ich möchte hier ganz klar dem Eindruck entgegenwirken, ich fordere von mir und meinen Patienten bedingungslose Askese und verfolge jede „Sünde wider eine natürliche Lebensweise“ mit unnachgiebiger Härte. Nein, die Zeiten, da wir „flink wie die Windhunde, zäh wie Leder, hart wie Kruppstahl“ sein mussten, sind glücklicherweise vorbei. Aber das heute so moderne Weichspülen ist wohl auch nicht das Gelbe vom Ei.



„Hart wie Kruppstahl“ muss heute nicht mehr sein, aber verweichlichen müssen wir auch nicht

„Gesundheit bekommst Du nicht Handel, sondern durch den Lebenswandel!“ (Sebastian Kneipp). Gesundheit bekommen wir also nicht geschenkt. Wir können sie auch nicht kaufen, selbst wenn clevere Geschäftemacher aus der Lebensmittel- und Pharmaindustrie, aber auch aus der Ärzte- und Heilpraktikerschaft uns das immer wieder weismachen wollen. Nein, wir müssen dafür schon ein gewisses Maß an Eigenverantwortung übernehmen. Damit ist keineswegs nur eine adäquate finanzielle Selbstbeteiligung gemeint, sondern vor allem ein aktives Mitwirken an der Gesunderhaltung. Egal ob wir dies nun „naturgemäße Lebensweise“ (zugegeben kein besonders cooler Begriff) oder auf neudeutsch „lifestyle“ nennen – wir haben es selbst in der Hand, an unserer Gesundheit mitzuwirken. Ein bisschen „gesunde Härte“ kann da nur segensreich sein – dazu gehören u. a. das Kauen richtiger Nahrung (bei Joghurt und Smoothie müssen wir ja noch nicht einmal mehr unsere Beißwerkzeuge betätigen) sowie ein bisschen Bewegung.

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.

P.S.: Aus aktuellem Anlass folgt noch ein Nachschlag zu einem meiner älteren Newsletter (Mai 2004: „Heute schon geröntgt?“). Auf der Titelseite der Süddeutschen Zeitung vom 7.2.09 las ich den Artikel „**Einblick ohne Durchblick**“. Hier wurde die Unsitte des unnötigen Röntgens bei Rückenbeschwerden angeprangert. In der aktuellen Ausgabe des Lancet, einer der weltweit wichtigsten medizinischen Fachzeitschriften, wurde davor gewarnt, bei Rückenbeschwerden eine Röntgenaufnahme zu veranlassen, da sie keinen diagnostischen Wert habe. Ausnahmen, so der Studienleiter Roger Chou, stellen nur Lähmungen, Entzündungen oder schwere Begleiterkrankungen wie Krebs dar. Der Artikel der SZ führte weiter aus, dass 50% aller über 50jährigen einen Bandscheibenvorfall aufweisen (meist ohne dass die Betroffenen davon überhaupt wissen). 90% aller Rückenschmerzen seien unspezifisch, für die ein Auslöser mit Röntgen gar nicht zu finden sei. Dies alles sei in der Fachwelt längst bekannt. Es wurde kritisiert, dass sich etablierte Erkenntnisse nur sehr langsam im praktischen Alltag durchsetzten. Patienten mit Rückenschmerzen wurde geraten, eine empfohlene Röntgenaufnahme (von den sinnvollen Ausnahmen abgesehen) schlichtweg zu verweigern.

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 von Herrn Dr. Schmiedel im März 2009:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

12.03.2009 *„Wenn nichts mehr geht – Diagnostik und Therapie bei Burn out“*

19.03.2009 *„Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“*

Vorträge der Inneren Abteilung im März 2009:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

06.03.2009 *„Wie atme ich richtig? Vortrag mit praktischen Übungen“*

Referentin: Frau Marlene Ditz

13.03.2009 *„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“*

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

20.03.2009 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen“*

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

27.03.2009 *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

Für Ärzte mit Interesse an Naturheilverfahren:

Vom 3.-7.6.09 bietet die IGHH (Internationale Gesellschaft für Homöopathie und Homotoxikologie) eine Supervision für Ärzte in der Habichtswaldklinik Kassel an. Dieses Fallseminar gilt als 40stündige Weiterbildung im Rahmen der Qualifikation für die Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“.

Aber auch Ärzte, die diese Zusatzbezeichnung schon haben oder solche, die an Naturheilkunde interessiert sind, können an diesem „Praxis-Workshop“ teilnehmen. Voraussetzung ist, mind. zwei (besser mehr) eigene dokumentierte Fälle (am besten auf Powerpoint oder Word) mitzubringen. Die Fälle können erfolgreich gelöst worden sein, es dürfen aber auch Fälle eingereicht werden, die problematisch sind und von denen Sie sich Lösungsansätze von den Kollegen erhoffen. Wir wollen voneinander lernen und bestimmte naturheilkundliche Therapien dabei vertiefen!

Die Kosten betragen 450 € für das Seminar. Die Anmeldung erfolgt über info@homotox.de, das Anmeldeformular finden Sie unter

<http://www.homotox.de/cms/iwebs/default.aspx?mmid=2401&smid=9672> (dort unter „Supervision“ schauen). Wenn Sie Übernachtungen in der Habichtswaldklinik wünschen, kostet die Übernachtung 65 € und schließt Vollpension sowie Besuch der Therme mit ein (unter 0561-3108-622 buchen).

Achtung: Es sind nur noch wenige Plätze frei!

Information für Ärzte und Heilpraktiker

Fortbildung zum Thema „**Reizdarm**“ am 18.04.09 in der Habichtswaldklinik

Moderation: Dr. Volker Schmiedel, Chefarzt der Inneren Abteilung

10.00h-10.15h Begrüßung

10.15h-11.00h Dr. Schmiedel: Reizdarm - was gibt es noch außer
Psychotherapie und -pharmaka?

11.00h-11.15h Kaffee-Pause

11.15h-12.45h Dr. Matejka: Ernährungsstrategien bei Reizdarmbeschwerden

12.45h-13.45h Mittagessen

13.45h-15.15h Dr. Flechsig: Diagnostik und Therapie von
Verdauungsstörungen nach Franz Xaver Mayr, 1. Teil

15.15h-15.30h Kaffee-Pause

15.30h-16.15h Dr. Flechsig: Diagnostik und Therapie von
Verdauungsstörungen nach Franz Xaver Mayr, 2. Teil

16.15h-17.00h: Dr. Schmiedel: Ausgewählte Kasuistiken, anschließend
Podiumsdiskussion mit allen Referenten und Evaluation

Fortbildungspunkte sind bei den Kammern beantragt! Die Teilnahme ist
kostenlos.

Die Teilnehmer können sich bei Ardeypharm GmbH, Frau Grünebaum,
Loerfeldstraße 20 in 58313 Herdecke per Email unter der Adresse
fortbildung@ardeypharm.de oder per Telefax unter 0 23 30/977 697 anmelden.