

Ausgabe Juli 2011

Thema: Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

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

hier erscheint nun der 103. 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.

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen haben in Deutschland und anderen westlichen Ländern in den letzten Generationen einen deutlichen Anstieg zu verzeichnen. Während sich die Zunahme dieser Erkrankungen hier inzwischen verlangsamt hat, beginnen die Länder der so genannten dritten Welt rasant aufzuholen, die sich zunehmend einer westlichen Lebensweise befleißigen. Dies weist darauf hin, dass diese Erkrankungen – trotz genetischer Prädispositionen – einen starken Umweltanteil aufweisen. Das heißt aber auch, dass wir diese Krankheiten mit unserem Lebensstil vermeiden oder zumindest das Fortschreiten verhindern können.

Was sind chronisch-entzündliche Darmerkrankungen?

Zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) zählen hauptsächlich Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Daneben gibt es noch die selteneren Formen der kollagenen und der lymphozytären Colitis. Andere Erkrankungen, die ähnliche Beschwerden verursachen können und um es die hier nicht geht, sind beispielsweise die Divertikulitis, eine Entzündung von Darmwandausstülpungen, die pseudomembranöse Colitis nach Antibiotikagabe oder Infektionen durch Viren oder Bakterien.

Bei den CED handelt es sich um Autoimmunerkrankungen, d. h. das Abwehrsystem des menschlichen Körpers entwickelt Antikörper gegenüber körpereigenem Gewebe. Die CED sind daher mit dem Rheuma, dem Asthma oder der Schilddrüsenentzündung Hashimoto nahe verwandt und werden aus ganzheitlicher Sicht prinzipiell auch so therapiert.

Die Ursachen dieser Störung des Immunsystems sind nicht genau bekannt, vielmehr ist man hier bisher auf Vermutungen angewiesen. Als gesichert darf jedoch gelten, dass es sich im Gegensatz zu früheren Annahmen nicht um eine psychosomatische Erkrankung im engeren Sinne handelt. So gilt das Modell einer CED-Persönlichkeit oder von Ereignissen in der Kindheit, die eine CED bedingen soll, inzwischen als überholt. Die Zeit und Energie, die in belastende aufwändige und teure Therapien, womöglich noch mit psychoanalytischem Ansatz, investiert werden, sind woanders viel besser aufgehoben.

Dies ändert aber nichts an der Tatsache, dass die CED – ähnlich wie nahezu alle anderen Krankheiten auch – eine psychosomatische Krankheit im weiteren Sinne darstellt. So wird von Betroffenen angegeben, dass Stress, belastende Ereignisse oder Konflikte zu einer Symptomverschärfung führen können. Dazu kommt noch, dass die CED für den erkrankten Menschen psychisch sehr belastend sein kann. Wenn man immer auf der Suche nach der nächsten Toilette ist, weil sonst im wahrsten Sinne des Wortes etwas in die Hose gehen könnte, wenn man Angst vor den Nebenwirkungen der Medikamente oder einer möglichen Operation hat oder wenn gar schon eine Operation (vielleicht sogar mit künstlichem Darmausgang) erfolgte, kann eine unterstützende Psychotherapie zur Krankheitsannahme und –verarbeitung sehr sinnvoll sein. Auch Entspannungstechniken zum seelischen Ausgleich – von Autogenem Training bis Yoga – sind nie verkehrt.

In den letzten Jahren kristallisiert sich immer mehr heraus, dass immunologische Wechselwirkungen mit der Darmflora an Entstehung und Aktivität der CED beteiligt sind. Infektionen mit Parasiten wirken möglicherweise schützend. Unter modernen hygienischen Bedingungen kommt es aber kaum noch dazu. Eine Therapie mit der Einnahme von Eiern des Schweinepeitschenwurms setzt genau hier an. Der Schweinepeitschenwurm ist für den Menschen nicht pathogen und setzt sich auf Dauer auch nicht im Darm fest. Diese Therapie ist aber noch im experimentellen Stadium, wird von den Krankenkassen nicht bezahlt und ist leider noch „schweineteuer“ (ein einziger Therapiezyklus kostet mehrere tausend Euro).

Die Ernährung scheint eine große Rolle zu spielen. Populationen mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren weisen wesentlich geringere Erkrankungsraten auf. Individuelle Lebensmittelallergien scheinen ebenfalls bedeutsam zu sein. Es ist allerdings nicht immer einfach, die unverträglichen Lebensmittel herauszufinden. Ein Mangel an Nährstoffen (z. B. Vitamin D, Selen, Zink) ist an der Entstehung der CED möglicherweise ebenfalls beteiligt.

Diagnostik – wie kann ich welche CED erkennen?

Die Symptomatik der beiden wichtigen CED unterscheidet sich erheblich und gibt erste Hinweise. Trotzdem gelingt hierdurch die Unterscheidung nicht immer. Das genaueste Verfahren liefert die Koloskopie mit anschließender mikroskopischer Gewebeuntersuchung. Die lymphozytäre und die kollagene Colitis können sogar nur unter dem Mikroskop diagnostiziert werden. Trotz Koloskopie und Histologie kann aber nicht immer sicher zwischen Colitis ulcerosa (Cu) und Morbus Crohn (M. Crohn) differenziert werden. Die Unterscheidung ist für die konventionelle medikamentöse Therapie bedeutsam, in der naturheilkundlichen Behandlung spielt sie jedoch eine untergeordnete Rolle.

Laboruntersuchungen helfen nur wenig weiter. Je nach Aktivität der Erkrankung findet man Erhöhungen der Entzündungsparameter BSG und CRP sowie Veränderungen des Blutbildes (ggf. Erhöhung der Leukozyten und Absenkung von Hämoglobin und Erythrozyten) – dies trifft aber auf Cu und M. Crohn in gleichem Maße zu. Bestimmte Antikörper können erhöht sein, was hinweisend, aber nicht beweisend für die eine oder andere CED ist.

Symptom	Morbus Crohn	Colitis ulcerosa
Häufigkeit	150/100.000 Deutschen	200/100.000 Deutschen
Typisches Erkrankungsalter	15-35, ab 60 Jahre	20-40 Jahre
Stuhlfrequenz	3-6/Tag, mitunter mehr	im Schub bis zu 40/Tag
Blutige Stühle	selten	häufig
Fisteln	häufig	selten
Abszesse	häufig	gelegentlich
Dickdarmbefall	häufig	immer
Andere Darmabschnitte	häufig	nie
Karzinomrisiko	vermutlich leicht erhöht	deutlich erhöht

Komplementäre Diagnostik – was ist noch wichtig?

Die konventionelle Gastroenterologie setzt Koloskopien sehr großzügig ein, bedient sich aber leider viel zu wenig der einfachen nebenwirkungsfreien und preiswerten Stuhluntersuchungen. Die Koloskopien haben zwar durchaus ihren Sinn bei der Diagnosestellung. Wegen des erhöhten Dickdarmkrebsrisikos sollten nach längerer Krankheitsdauer jährlich Koloskopien durchgeführt werden. Zur Beurteilung des Verlaufes der Entzündungsaktivität sind Stuhluntersuchungen jedoch ausreichend. Stuhlparameter wie PMN-Elastase, Lysozym oder Calprotectin zeigen frühzeitig noch vor einer klinischen Symptomatik an, ob die Entzündungsaktivität wieder zunimmt. Stuhluntersuchungen können auch Auskunft darüber geben, ob die bei CED zur Immunregulation wichtige Darmflora normal oder verändert ist. Mitunter findet man auch noch andere Ursachen für die Durchfälle als die Darmentzündung.

Herr Richter (Name geändert) hatte vor sechs Monaten einen Schub eines M. Crohn. Dieser wurde schulmedizinisch korrekt mit Kortison in hoher und ausschleichender Dosierung behandelt. Die Frequenz der Stühle sank zunächst von zehn auf etwa fünf ab, blieb dabei aber konstant. Auch eine erneute Erhöhung der Kortisondosis brachte keine Besserung. In der Stuhluntersuchung fanden sich normale Entzündungswerte. Die CED konnte also nicht die Ursache für die Durchfälle sein. Die Gallensäuren im Stuhl waren aber massiv erhöht. Ein Gallensäurenverlustsyndrom ist nicht selten, wenn das terminale Ileum (Endteil des Dünndarms) beteiligt ist. Leider untersuchen Gastroenterologen so gut wie gar nicht darauf. Die Gabe eines Gallensäurebinders brachte rasch eine Normalisierung der Stuhlfrequenz und der –konsistenz. Das Kortison konnte innerhalb weniger Wochen ausgeschlichen werden. Herr Richter fragte vorwurfsvoll, warum seine Ärzte, darunter prominente Darmspezialisten, nicht daran gedacht haben.

Wie schon oben erwähnt, sind Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend, Omega-6-Fettsäuren fördern hingegen Entzündungsprozesse. Inzwischen können diese Fettsäuren im Blut bestimmt werden. Des Weiteren ist die Bestimmung von Vitamin D sehr wichtig. Einerseits haben Patienten mit CED wegen der Durchfälle und der damit verbundenen Nährstoffverluste häufig einen Vitamin D-Mangel (und als Komplikation der CED sehr häufig eine verminderte Knochendichte). Andererseits hat Vitamin D eine modulierende Wirkung auf das Immunsystem: bei einem Vitamin D-Mangel ist die Neigung zu und die Intensität von Autoimmunerkrankungen (wie die CED!) deutlich erhöht. Weitere Nährstoffe wie Zink (wichtig für die Abheilung von Schleimhautschäden) und Selen (bei Autoimmunerkrankungen häufig erniedrigt!) sollten ebenfalls (im Vollblut!) untersucht werden.

Eine besondere Rolle spielt das Eisen. Patienten mit CED weisen häufig eine Blutarmut auf, die sich im Blutbild wie ein Eisenmangel darstellt. Ein solcher ist wegen der Eisenverluste über den Stuhl auch häufig anzutreffen. Mitunter täuscht die Entzündung aber auch nur einen Eisenmangel vor. Aufschluss gibt hier die selten durchgeführte Ferritinuntersuchung im Blut. Ferritin spiegelt die Eisenspeicher wieder. Ist Ferritin normal, muss kein Eisen gegeben werden, da die Blutarmut dann entzündungsbedingt ist. Eine Eisengabe ist hier sogar kontraproduktiv, da Eisen die Entzündungsaktivität steigert. Ist Ferritin jedoch erniedrigt, liegt ein echter Eisenmangel vor, der mit Eisengaben, ggf. auch intravenös, beseitigt werden sollte.

Ein weiterer Sonderfall ist das Vitamin B12. Dieses für die Zellteilung wichtige Vitamin wird im Endteil des Dünndarmes aufgenommen. Ist dieser Teil jedoch durch einen M. Crohn geschädigt, so kann Vitamin B12 nicht mehr gut aufgenommen werden und ist dann erniedrigt. Auch die Versorgung mit Folsäure kann problematisch sein, da gerade die bei CED eingesetzten Medikamente Mesalazin, Sulfasalazin und Methotrexat Folsäuregegenspieler sind. Durch entsprechende Untersuchungen sollten Mangelzustände aufgedeckt und durch Substitution, ggf. auch als Spritze, behoben werden.

Therapie - was kann die Schulmedizin, was die Naturheilkunde?

Die schulmedizinische Therapie versucht, die Symptome zu mindern oder zu beseitigen, indem die Entzündungsprozesse medikamentös gehemmt werden. Hierzu werden in erster Linie Mesalazin, Sulfasalazin und Kortison eingesetzt. In therapieresistenten Fällen müssen stärkere Mittel wie Methotrexat, Azathioprin oder Ciclosporin angewendet werden. Ggf. kommen die neuen das Immunsystem sehr stark unterdrückenden so genannten Biologicals (z. B. Infiximab) zum Einsatz. Auch operative Maßnahmen (z. B. Entfernung des Endteils des Dünndarms bei Darmverengungen durch M. Crohn oder von Teilen oder des ganzen Dickdarms bei schwerer Colitis ulcerosa) können erwogen werden.

Naturheilkundlich wird hingegen versucht, die hohe Entzündungsneigung zu modulieren. Die wichtigsten Verfahren sind hierbei:

- Ernährung: Eine Kost, die reich an Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Leinöl, Rapsöl, fetten Fischen) ist, vermag Entzündungen zu dämpfen. Omega-6-Fettsäuren (z. B. tierische Fette, Sonnenblumen-, Distelöl) verstärken hingegen Entzündungen und sollten daher eingeschränkt werden. Es geht nicht um einen völligen Verzicht, sondern um ein günstiges Gleichgewicht zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Üblicherweise beträgt dieser Quotient 7:1 bis 20:1, er sollte aber bei 3:1 bis 5:1 liegen. Bei Eskimos, die bei traditioneller Lebensweise keine Autoimmunerkrankungen kennen, liegt der Quotient sogar bei 1:1. Individuelle Unverträglichkeiten einzelner Lebensmittel (oft Kuhmilch, Nüsse, Zitrusfrüchte) sollten erkannt und diese dann gemieden werden. Ggf. helfen Allergieteste (z. B. IgG-Bestimmung im Blut) weiter. Diese Tests sind allerdings nur hinweisend, nicht beweisend und sind im Alltag auf ihre Richtigkeit durch Auslass- und Provokationsversuche überprüft werden.
- Orthomolekulare Therapie: Einige Nährstoffe können das Immunsystem modulieren, d. h. ein zu schwaches System anregen oder überschießende Reaktionen dämpfen. Hier sind in erster Linie die Omega-3-Fettsäuren (wenn Fische nicht gemocht oder vertragen werden, auch als Kapseln), Vitamin D, Selen und Zink in Frage. Wegen der bei allen Entzündungen erhöhten Belastung mit freien Radikalen sollte auch auf eine optimale Zufuhr von Antioxidantien wie Vitamin E und C geachtet werden. Die Bestimmung von Laborwerten wie Fettsäurestatus mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Vitamin D, Zink, Selen und Lipidperoxidation (Maß für oxidative Belastungen) erleichtern eine optimale Therapiestrategie.
- Heilfasten: Diese intensivste aller diätetischen Maßnahmen entlastet den Darm von Arbeit und wirkt stark entzündungshemmend. Auch die konventionelle Medizin bedient sich übrigens bei schweren Verläufen einer vorübergehenden Nahrungskarenz, Nährstoffe und Energie werden dann intravenös zugeführt. Beim Heilfasten wichtige Begleitmaßnahmen wie Einläufe oder Leberwickel fehlen allerdings. Nach dem Heilfasten sinkt die Aktivität der CED oftmals deutlich ab. Es kann auch leichter erkannt werden, bei welchen Lebensmitteln möglicherweise wieder Durchfälle auftreten. Eine begleitende Nährstoffzufuhr und mikrobiologische Therapie ergänzen sich sehr gut mit dem Heilfasten. Bei starkem Untergewicht, welches bei einer CED leider nicht selten ist, verbietet sich das Heilfasten allerdings.
- Mikrobiologische Therapie: Eine Behandlung mit Darmbakterien bedeutet nicht, die in der Stuhlflora fehlenden Keime „hineinzukippen“ wie es leider oft praktiziert wird. Vielmehr muss die ökologische Ursache einer Fehlbesiedelung (z. B. Fettverdauungsstörung) erst beseitigt werden. Die immunmodulierende Wirkung bestimmter Darmbakterien (unabhängig von der Florauntersuchung) kann bei CED sehr hilfreich sein. Die Erfolge sind sogar so überzeugend, dass die offiziellen Leitlinien in der Behandlung des CED auch die Therapie mit dem Keim „E. coli Nissle“ beinhalten, weil sich dessen Gabe der konventionellen Therapie als absolut gleichwertig erwiesen hat.

- Phytotherapie:
 Boswellia serrata (Weihrauch) hat sich bei M. Crohn der konventionellen Remissionserhaltungstherapie (Vorbeugung vor neuen Schüben) als gleichwertig erwiesen. Wichtig: die Dosis muss hoch genug gewählt werden (Standard: 3x2 Kapseln mit je 400 mg Extrakt tgl.) und die Therapie sollte drei Monate durchgeführt werden, um einen Erfolg beurteilen zu können.
 Der indische Flohsamen wirkt stuhlregulierend und hat eine leicht antientzündliche Wirkung. Bei leicht erhöhter Stuhlfrequenz kann Flohsamen völlig ausreichen, um diese zu normalisieren. Achtung: keine Fertigpräparate mit Süßstoffen verwenden, da diese die Stuhlfrequenz erhöhen können.
 Myrrhe wirkt ebenfalls beruhigend auf die Darmschleimhaut. Es läuft derzeit hierzu eine größere Studie. Auf dem Markt gibt es ein Fertigpräparat in der Kombination mit Kamille und Kohle.
- Nichtraucher: Das Risiko für die Entwicklung eines M. Crohn ist bei Rauchern auf das Doppelte erhöht. Diese Patienten sollten zur Vermeidung weiterer Schübe unbedingt strikte Nikotinkarenz einhalten. Für die Colitis ulcerosa trifft das allerdings nicht zu.
- Hygiene: In Gesellschaften mit einem hohen hygienischen Standard sind CED gehäuft. Es wird diskutiert, dass Emulgatoren, Weichmacher, Desinfektionsmittel, Detergentien möglicherweise die wichtige Barrierefunktion der Darmschleimhaut beeinträchtigen.
- Psychotherapie/Ordnungstherapie: Alle Maßnahmen, die der Stressbewältigung und Krankheitsverarbeitung dienen, sind hilfreich. Jeder Patient mit CED sollte ein Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga oder Tai Chi kennen. Selbsthilfegruppen sind geeignet, den Patienten aus seiner Isolation zu befreien und erkennen zu lassen, dass er mit seinen Problemen nicht allein ist (z. B. Deutsche Morbus-Crohn-/Colitis-ulcerosa-Vereinigung (DCCV e.V., www.dccv.de).

Fazit: In schweren Fällen oder im Schub von CED wird man um eine schulmedizinische immunsuppressive Therapie oft nicht herumkommen. Langfristig gilt es jedoch, die Entzündungsneigung des Körpers zu modulieren, was mit natürlichen Maßnahmen oft erstaunlich gut gelingt.

Frau Berneke (Name geändert) wurde wegen massiver Durchfälle einer Endoskopie unterzogen, bei der koloskopisch und histologisch eindeutig eine Colitis ulcerosa diagnostiziert wurde. Nach einer erfolgreichen Behandlung des akuten Schubes mit Kortison lehnte sie eine Weiterbehandlung mit konventioneller Therapie ab. Sie führte eine ayurvedische Panchakarmakur zur Reinigung und Entschlackung durch. Mittels subtiler Labordiagnostik festgestellte Mangelzustände (u. a. Vitamin D, Selen und Zink) wurden mit entsprechender Therapie ausgeglichen. Sie erhielt darüber hinaus E. coli nissle-Keime sowie Phytotherapie. Ihre Ernährung gestaltete sie omega-3-fettsäurereich und omega-6-fettsäurearm, hierunter war sie völlig beschwerdefrei. Der Gastroenterologie-Professor bestand jedoch auf einer Kontrollkoloskopie, bei der er eine gesunde Darmschleimhaut vorfand. Er konnte nicht glauben, dass eine Colitis so gut abheilen konnte, sondern meinte, es müsse sich wohl – trotz eindeutiger koloskopischer und histologischer Befunde! – um eine Fehldiagnose gehandelt haben. Was nicht sein darf, kann eben nicht sein.

Dieser Beitrag erschien in der Zeitschrift „Naturarzt“ 09/2010 unter dem Titel „Morbus Crohn und Colitis ulcerosa besser im Griff“. Der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.



www.naturarzt-access.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)

Achtung: Am Ende des Newsletters befindet sich ein Hinweis auf eine Fortbildungsveranstaltung für Ärzte zum Thema Vitamin D in Freiburg.

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 von Herrn Dr. Schmiedel im August 2011:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

11.08.2011 „Verdauung – 99 verblüffende Tatsachen“

18.08.2011 „Burnout – wenn Arbeit, Alltag und Familie erschöpfen“

25.08.2011 „Diabetes mellitus Typ II – Heilung ist doch möglich“

Vorträge der Inneren Abteilung im August 2011:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

Achtung Raumänderung:

- 05.08.2011 *„Intuitives Zeichnen – eine kleine Übung zum Kennenlernen“*
Referentin: Frau Marina Lange
Kreativraum (Erdgeschoss Alte Villa)
- 12.08.2011 *„Vitalstoffe – schädliche Abzockerei oder sinnvolle Nahrungsergänzung?“*
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
- 19.08.2011 *„Stress und Stressbewältigung“*
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 26.08.2011 *„Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“*
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.erschoepfungszustand.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 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, 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 Heil und 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 mit der intensiven Kolon-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 festere 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

Preise für Selbstzahler (gesetzlich versichert)

Standard-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

Classic-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
- psychologische Einzelgespräche
- ggf. Kolon-Hydro-Therapie
- ggf. Teilnahme an der therapeutisch geleiteten ganzheitlich orientierten Gruppe
- ggf. Teilnahme an der Kunsttherapie

Premium-Programm 220,77 Euro pro Tag

Zuzüglich zum Classic-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

Preise für Selbstzahler (privat versichert und beihilfeberechtigt)

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).

Upgrade Komfortzimmer:

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, der 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**

Vitamin D-Symposium, in Kooperation mit dem biovis' Diagnostik MVZ
[VITAMIN D als Schutzschild verschiedener Krankheiten ?](#)
[Deutschland – Vitamin D-Mangel ? Therapeutische Ansätze werden aufgezeigt!](#)

Vitamin D - „die magische Kugel“ ? 12 therapiespezifische Vorträge

14. und 15. Oktober 2011, Freiburg – Brsg, RHEINGOLD-Hotel

Nutzen Sie diese kompakten Informationen und den einmaligen Erfahrungsaustausch zu diesem Thema mit 17 PUNKTEN von der ÄK B-W zertifiziert!

Bitte rechtzeitig anmelden - begrenzte Teilnehmerzahl!

FREITAG, 14. OKTOBER

- 14.00 Uhr Begrüßung und Einführung
Elfriede Sommerfeld, Ernährungsberaterin, Berlin
- 14.15 Uhr Einleitung zum Thema
Dr. med. B. Löffler, Arzt, Praxis für Präventivmedizin, Berlin
- 14.45 Uhr „Vitamin D in der Prävention“
Prof. Dr. J. Spitz, FA Nuklear- und Ernährungsmedizin, Wiesbaden
- 15.30 Uhr P a u s e Kaffee, Tee, Snack
- 16.00 Uhr „Vitamin D im Zentrum der neurendokrinoimmunologischen Dysregulation“,
Assc. Prof. Dr. Dr. C. Muss, Immunologe, Ernährungs- und Tropenmediziner
- 16.45 Uhr „Vitamin D bei Adipositas und Entzündung“
Dr. med. U. Böhm, FA Allgemeinmedizin, Unterwössen
- 17.30 Uhr „Vitamin D in der Ernährung“
Prof. Dr. N. Worm, Dipl. Oekotrophologe, München
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen Hotel Rheingold incl. Erfahrungsaustausch

SAMSTAG, 15. OKTOBER

- 09.00 Uhr „Vitamin D3 – orale Gesundheit und ganzheitliche Implikationen“
Dr. med. dent. H. Lammers, Wülfrath, Düsseldorf
- 09.45 Uhr „Vitamin D-Substitution“
Dr. med. B. Löffler, Arzt und Dipl. Biologe
- 10.30 Uhr P a u s e Kaffee / Tee Snack
- 11.00 Uhr „Vitamin D und Herzerkrankungen“
Dr. med. V. Schmiedel, FA physikalische und rehabilitative Medizin,
Habichtswald-Klinik, Kassel
- 11.45 Uhr „Vitamin D in der Tumorummunologie“
Dr. W. Stücker, Immunologie, komplementäre Onkologie, Köln
- 13.00 Uhr Mittags-Buffer
- 14.00 Uhr „Diagnostik des Vitamin D-Stoffwechsels“
Dr. med. B. Schütz, Arzt, biovis Diagnostik, Limburg
- 14.45 Uhr „Vitamin D und Autoimmunerkrankungen“
Uwe Gröber, Apotheker, Mikronährstoffe, Essen
- 15.30 Uhr P a u s e Kaffee, Tee, Snack
- 16.00 Uhr „Vitamin D – Diagnostik und Substitution“
Dr. med. Z. Mir, FA für Neurologie und Psychiatrie, Reha-Klinik, Schweiz
- 16.45 Uhr „Vitamin D in der gynäkologischen Praxis“
Dr. med. C. Daumann, FA für Gynäkologie, Oettingen
- 18.00 Uhr Lernerfolgskontrolle, Diskussion und Verabschiedung

Unterstützende Firmen: ALPHA aktiv GmbH, biovis Diagnostik MVZ, CELLGYM Technologies GmbH, CENTROPA Warehouse B.V., DeltaStar Nutrients BV, Hevert-Arzneimittel GmbH, HypoA-GmbH, Immundiagnostik AG, MerckSerono GmbH, mse-Pharmazeutika GmbH, Pharma Nord GmbH

Verbindliche Anmeldung

„VITAMIN D - Symposium“
Freitag, 14. Okt. – 14.00 – 18.00
Samstag, 15. Okt. – 09.00 – 18.00

im RHEINGOLD Hotel
Eisenbahnstr. 47, 79098 Freiburg, Tel.: 0761 28210
E-mail: info@rheingold-freiburg.de

Hotelreservierungen bitte direkt selbst vornehmen (bis zum 12.9. Kontingent).

Kosten: 365.- € pro Person incl. 2 Essen/Snacks
Bei mehreren Teilnehmern bitte Anfrage an E. Sommerfeld, Tel.: 030-405 34 138,
E.mail: e.sommerfeld@t-online.de

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Storno: bis zum 01.09.11 kostenfrei, bis zum 01.10.11 – 50%, danach voller Preis
oder Ersatzteilnehmer

Praxis für Ernährungsberatung
Elfriede Sommerfeld
Alt Heiligensee 51, 13503 Berlin
Tel: 030/40534138, Fax: 030/40534139
www.ernaehrung-allergie.de

Überweisung bitte an:
V+R Bank Mölln - BLZ 230 62807, Konto-Nr. 1300632