

**Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel**  
**ISSN 1611-3624**

Ausgabe Dezember 2008

**Thema: Geiz ist geil – oder vielleicht doch nicht immer?**

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

hier erscheint nun der 72. 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.

**Quiz:**

Geizig sind auch Gesellschaften, die wenig in Forschung investieren (wenn wir einmal von profitorientierter Forschung von Unternehmen absehen). In Amerika wird daher seit Anfang der 90er Jahre konsequent in komplementär-alternative Forschung investiert, weil man sich hiervon langfristig großen Nutzen verspricht. Was glauben Sie, wie viel die USA jährlich in diesen Bereich investieren?

- a) mehr als 10 Millionen \$
- b) mehr als 30 Millionen \$
- c) mehr als 50 Millionen \$
- d) mehr als 100 Millionen \$

**Gesellschaftspolitische und individualmedizinische Überlegungen zum Jahreswechsel**

Der Jahreswechsel bietet immer auch Gelegenheit zur Besinnung. Wir blicken zurück auf das im letzten Jahr Erlebte und bewerten dies kritisch. Wir schauen erwartungsvoll in die Zukunft und versuchen, eine Prognose für das nächste Jahr zu erstellen. Dabei erreichen – wie wir inzwischen leidvoll erfahren haben – die Computer gestützten Börsenprognosen von hoch bezahlten Finanzprofis ganz ähnliche Trefferraten wie Bleigießen, Kaffeesatzlesen oder Astrologie.

Trotzdem möchte ich es wagen, einige zukünftige Entwicklungen in der Medizin vorauszusagen. Meine Berechtigung dafür leite ich her, dass ich in der Vergangenheit mit einigen Einschätzungen nicht ganz daneben gelegen habe. Im Gegensatz zu vielen Propheten, die im nachhinein bestimmte Katastrophen oder Entwicklungen richtig vorhergesagt zu haben vorgeben, lassen sich meine „Prophezeiungen“ gut dokumentieren.

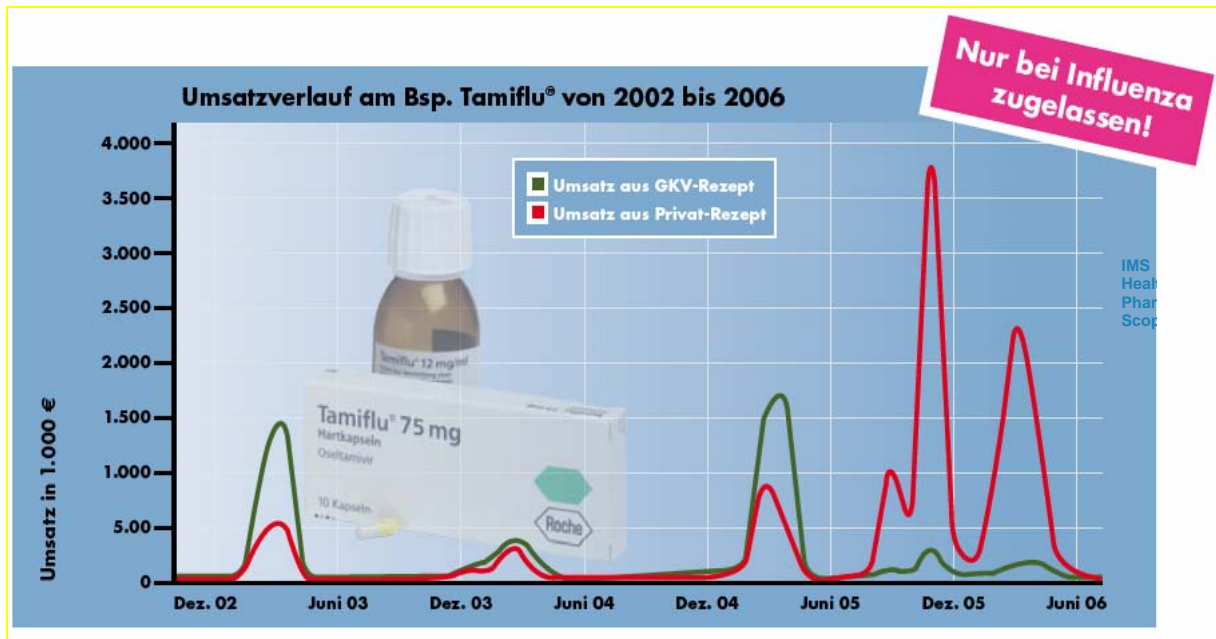
## Vogelgrippe bedroht die Menschheit



## Vogelgrippe – reale Gefahr oder unnötige Panikmache von sensationsgierigen Journalisten?

Erinnern Sie sich noch an die Vogelgrippe? Nur drei Jahre ist es her, dass Bundeswehrsoldaten auf der Insel Rügen einige tote Schwäne abtransportierten als handele es sich um hochradioaktiven Abfall. Journalisten beschworen geradezu die apokalyptischen Reiter herauf und malten in düsteren Untergangsszenarien weltumspannende Seuchen mit Millionen von Toten auf. Die Absatzzahlen von Tamiflu<sup>®</sup> - einem antiviralen Medikament, von dem wir allerdings gar nicht wissen, ob es bei Vogelgrippe wirkt – schnellten in die Höhe. Heute redet niemand mehr über die Vogelgrippe – obwohl die Gefahr, dass irgendwann einmal eine Grippepandemie auftreten wird, natürlich unverändert besteht.

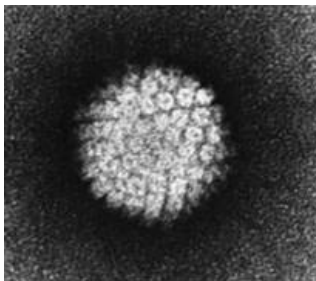
Eine vernünftige Strategie dagegen sollte aber nicht der großzügige Einsatz von Tamiflu<sup>®</sup> sein (sonst treten zu schnell Resistenzen der Viren gegenüber Tamiflu<sup>®</sup> auf, was heute schon zu beobachten ist, und die Waffe ist stumpf geworden, wenn wir sie tatsächlich brauchen), sondern ein sehr restriktiver Gebrauch antiviraler Substanzen. Vielmehr sollten wir durch unsere Lebensweise das Immunsystem stärken. Hierzu tragen eine gesunde vitaminreiche Ernährung, regelmäßige Kaltwasseranwendungen nach Kneipp und Prießnitz sowie moderate Ausdauerbewegung bei. Dies ist viel sinnvoller, als immer eine Packung Tamiflu<sup>®</sup> im Arzneischrank zu horten, welches dann nach einigen Monaten das Haltbarkeitsdatum überschritten hat. Tritt ein Infekt auf, so haben wir immer noch gute naturheilkundliche Methoden zur Verfügung, mit deren Hilfe wir Infekte abkürzen und milder verlaufen lassen können – und die im Gegensatz zu antibiotischen oder antiviralen Medikamenten keinerlei Resistenzen erzeugen - siehe auch: [www.ganzheits-medizin.de/erkaeltung/](http://www.ganzheits-medizin.de/erkaeltung/).



**2005/06 explodierten nach Presse- und Fernsehberichten die Verkaufszahlen von Tamiflu - fast alle Verpackungen sind inzwischen wegen Überschreiten des Haltbarkeitsdatums ungenutzt verfallen**

### **HPV-Impfung – Schutz vor Krebs oder flotte Finanzspritze für die Pharmaindustrie?**

Vor wenigen Monaten habe ich einen sehr kritischen Bericht zur HPV-Impfung geschrieben: [www.1infektionen.de/hpv-infektion/](http://www.1infektionen.de/hpv-infektion/). Ende November wurde eine Stellungnahme von zahlreichen Professoren veröffentlicht, die die Wirksamkeit der Impfstoffe anzweifelten und fast die gleichen Argumente wie ich in meinem Newsletter anführten. Die Stiko (ständige Impfkommission, die für die Zulassung von Impfstoffen maßgeblich ist) nimmt die Kritik sehr ernst und will die Argumente prüfen. Ja hallo, wo sind wir denn? Genau diese Aufgabe hätte sie doch vor der Zulassung wahrnehmen müssen, denn die kritischen Argumente waren alle schon bekannt. In einigen europäischen Ländern wurde die Impfempfehlung gegen HPV inzwischen zurückgenommen oder wird überdacht! Ich wundere mich immer darüber, dass sehr teure Therapien schnell in das ärztliche Repertoire übernommen werden, während altbewährte, nebenwirkungsarme und preiswerte Medikamente aus der Kassenerstattung herausgenommen werden - siehe auch [www.natur-heil-verfahren.de/gesundheitsreform/](http://www.natur-heil-verfahren.de/gesundheitsreform/).



**HPV – Bedrohung für die Gebärmutter und lukrative Einnahmequelle für die Impfindustrie**

## Geiz ist geil - Meine Prophezeiungen für das Gesundheitssystem

Ich möchte mich hier keineswegs als Cassandra darstellen, aber man muss wirklich kein schwarzsehender Prophet sein, um unserer medizinischen Versorgung eine düstere Zukunft vorherzusagen.

- Die von unserer Gesundheitsministerin Ulla Schmidt groß propagierte Gesundheitsreform wird zu noch mehr Bürokratismus für Kassen, Ärzte und Patienten führen, ohne die gesundheitliche Versorgung der Menschen auch nur im geringsten zu verbessern. Es handelt sich um nichts anderes als eine riesige, aufwändige und teure Verteilungsmaschine von Geldern zwischen den Beteiligten im Gesundheitssystem.
- Die gesetzlichen Krankenkassen werden dem niedergelassenen Arzt (die Bezeichnung „freier Beruf“ für diesen Beruf ist mittlerweile geradezu ein Hohn) immer mehr Vorschriften machen, wer, was und wie behandeln darf. Die Therapiefreiheit des Arztes ist angesichts von evidenzbasierten (<http://www.1-habichtswald-klinik.de/evidenzbasierte-medizin/>) und standardisierten Leitlinien geradezu ein Witz geworden.
- Patienten werden daher zunehmend eine Therapie „von der Stange“ bekommen. Der individuell angefertigte „Maßanzug“ wird ein Luxus sein, den sich Ärzte (Regressgefahr!) gar nicht und Patienten (Igel-Leistung!) nur zum Teil leisten können.
- Die privaten Krankenkassen (PKV) müssen sich diesem Irrsinn anpassen und billige Leistungen zu billigen Tarifen (Basistarif!) anbieten. Anstatt sich gegenüber der von Ärzten und Patienten zunehmend als insuffizient empfundenen Minimalversorgung mit qualitativ hochwertigen Gesundheitsangeboten zu profilieren, gleichen sie sich den gesetzlichen Krankenkassen immer mehr an. Während früher die Verschreibung von Nährstoffen von der PKV fast immer übernommen wurde, handhabt diese nach meiner Erfahrung eine Erstattung von [Vitaminen](#) und [Mineralstoffen](#) immer restriktiver – selbst dann, wenn ein [Mangel im Blut](#) und ein Zusammenhang zur Krankheit auf dem Rezept dokumentiert werden. Auch Phytotherapeutika werden – von wenigen Ausnahmen abgesehen – kaum noch erstattet.
- Teure Medikamente werden hingegen schnell in die offiziellen Empfehlungen übernommen. Beispiele sind die Antikörpertherapien bei Autoimmunerkrankungen. Die Therapiekosten hierfür betragen leicht mehr als 20.000 € pro Fall - und das im Jahr! Diese Therapien können im Einzelfall durchaus ihre Berechtigung haben. Aber sollte man vor einer solchen Therapie beispielsweise bei einer [rheumatoiden Entzündung](#) oder [Darmentzündung](#) nicht prüfen, ob man mit bewährten Verfahren wie [Heilfasten](#), [Omega-3-Fettsäuren](#) und [Antioxidantien](#) nicht auch erfolgreich sein kann – und dies mit wesentlich weniger Nebenwirkungen und zu tragbaren Kosten?
- Immer weniger ausgebildete Ärzte werden angesichts wenig attraktiver Arbeitsbedingungen und im Vergleich zu Handwerkern, Rechtsanwälten und Ärzten im Ausland unverschämt schlechter Bezahlung in den kurativen Bereich (Klinik oder Praxis) gehen.
- Immer mehr Ärzte werden dorthin gehen, wo es sich noch lohnt (nicht nur finanziell), ein Arzt zu sein. Der medizinische Exodus nach England, Norwegen und in die Schweiz, der bereits jetzt einen vierstelligen Aderlass von deutschen Ärzten in jedem Jahr bedeutet, wird weiter anschwellen.

- Unsere Krankenhäuser werden zunehmend Probleme bekommen, vakante Stellen zu besetzen. Der Anteil weißrussischer, afrikanischer und anderer ausländischer Ärzte wird ansteigen. Ist das nicht wahnsinnig? Wir bilden für mehrere hunderttausend Euro Ärzte aus und lassen sie dann ins Ausland ziehen, weil wir ihnen einen Stundenlohn zahlen, der unter dem vieler Handwerker liegt?
- Landarztpraxen werden immer weniger besetzt werden. Ganze Landstriche werden nur noch von wenigen älteren oder altruistischen Ärzten versorgt werden. Es ist schon komisch, dass Kassenärzte vor wenigen Jahren bei Überschreitung der Altersversorgung darum betteln mussten, weiter arbeiten zu dürfen, was aber strikt abgelehnt wurde, da die Sicherheit der Patienten gefährdet erschien. Und mittlerweile wurde diese unsinnige Vorgabe ohne großes Aufheben kassiert und ältere Ärzte werden händeringend gebeten, noch länger zu arbeiten.
- Private Zusatzversicherungen werden einen großen Zulauf haben, damit Patienten Leistungen erhalten, die privat und zusätzlich erbracht werden können.
- Schon jetzt bieten Krankenversicherungen erfreulicherweise Zusatztarife für naturheilkundliche Behandlungen an. Wenn die Patienten dann in meine naturheilkundliche Privatambulanz kommen, sind sie dann aber sehr erstaunt, wenn sie erfahren, dass die Versicherungen meine Leistungen vermutlich nicht übernehmen. In den meisten Verträgen steht nämlich, dass die Kosten eines Heilpraktikers übernommen werden. Von einem Arzt, der sich auf Naturheilkunde spezialisiert hat, ist in den meisten dieser Verträge jedoch keine Rede. Bei allem Respekt gegenüber Heilpraktikern (ich halte oft Vorträge vor Heilpraktikern und würde mich von manchen Heilpraktikern eher als von manchen Ärzten behandeln lassen), empfinde ich es dennoch als Schande, dass die Leistung eines Heilpraktikers (der oft eine gute Ausbildung genossen hat, per Gesetz aber nur nachzuweisen hat, dass er „keine Gefahr für die Volksgesundheit“ darstellt – er darf, muss aber keine Heilpraktikerschule besucht haben, die im übrigen auch nicht auf ihre Qualität hin überprüft werden) übernommen wird, aber ein Arzt, der mindestens sechs Jahre auf der Universität sein Handwerk erlernt hat und der sich dann noch in einer aufwändigen Weiterbildung, die er auf eigene Kosten trägt und die mit einer offiziellen Prüfung vor der Landesärztekammer abschließen muss) für das Führen der Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“ qualifiziert hat, erhält seine naturheilkundlichen Leistungen (jedenfalls in den meisten Verträgen) nicht honoriert. Hier haben sowohl die Versicherungen als auch die ärztlichen Standesvertreter sowie die naturheilkundlichen Ärzteorganisationen versagt!
- Die einzige Einnahmeeinquelle, die noch einigermaßen sprudelt (und daher auch teilweise im Übermaß angezapft wird (s. a. [www.abhaengig-keit.de/kunstfehler/](http://www.abhaengig-keit.de/kunstfehler/)), ist die Behandlung von Privatversicherten oder Selbstzahlern, da hier über die (immer noch) attraktivere GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte) abgerechnet wird. Wussten Sie, dass diese GOÄ seit 12 Jahren unverändert besteht? Weder wurde neuen diagnostischen und therapeutischen Verfahren Rechnung getragen, noch kam es zu einer Anpassung der Honorarsätze. Welche Berufsgruppe würde es sich schon gefallen lassen, dass ihre Gehälter 12 Jahre lang keinerlei Steigerung erfahren? Reformbestrebungen der GOÄ, die derzeit in Gang sind, werden nicht zu mehr Attraktivität für privatärztliche Tätigkeit, sondern zu einer Angleichung an die teilweise entwürdigenden Honorierungen der gesetzlichen Krankenkassen führen.
- Der bewährte Hausarzt und der niedergelassene Facharzt sind vom Aussterben bedroht! Das scheint von interessierten Kreisen auch politisch so gewollt zu sein. Und die ökonomischen Rahmenbedingungen werden derzeit so gestaltet, dass alles auf eine Versorgung in Medizinische Versorgungszentren (MVZ) hinausläuft. Diese sind

an Kliniken gebunden oder gehören oft kapitalkräftigen Geldgebern. Sie bieten eine standardisierte und am Profit des Besitzers orientierte Medizin. Ich möchte den ärztlichen Kollegen, die dort arbeiten, keine schlechte Arbeit unterstellen, aber sie haben als Angestellte eher den Vorgaben des Arbeitgebers als dem Wohl des Patienten zu dienen. Da der Patient kein Anrecht darauf hat, vom Arzt „seiner Wahl“ versorgt zu werden, wird die medizinische Betreuung auch unpersönlicher werden. Das alles ist aber nichts als neuer Wein in alten Schläuchen! Wir hatten das nämlich alles schon einmal. Menschen wurden in der ehemaligen DDR in Gesundheitszentren betreut, die sich Polikliniken nannten. Damals dienten diese dem Aufbau des Sozialismus, die heutigen MVZs unterscheiden sich prinzipiell nicht von den Polikliniken, dienen aber der Gewinnmaximierung im auslaufenden Spätkapitalismus.

Wer dazu noch mehr Kritisches hierzu von einem CSU-Landtagsabgeordneten und Allgemeinarzt lesen will: [http://www.arztwiki.de/wiki/Jan\\_Erik\\_D%C3%B6llein](http://www.arztwiki.de/wiki/Jan_Erik_D%C3%B6llein)



### **Die Bankenkrise einmal anders – können wir daraus lernen?**

Meine gesamtgesellschaftliche Hoffnung ziehe ich aus der jetzigen Finanzkrise. Auch wenn Sie mich für verrückt erklären: Ich behaupte allen Ernstes, dass die Immobilien- und Bankenkrise sich als Segen für unsere kapitalistisch geprägte Gesellschaft erweisen wird. In der Umweltmedizin haben wir den Umdenkungsprozess schon weitgehend hinter uns bzw. stecken drin. Nur ökologische Phantasten hätten vor 30 Jahren auch nur zu träumen gewagt, dass eine schwarze Bundeskanzlerin grüne Forderungen wie nachhaltiges Wirtschaften und regenerative Energien in ihre Agenda schreibt, ohne dabei rot zu werden. Die jetzige Finanzkrise hat uns die Schwachstellen ausschließlich an hoher Rendite orientierter Investments drastisch vor Augen geführt. Den Preis dafür werden wir alle in den nächsten Jahren (Anstieg der Arbeitslosigkeit) und den nächsten Generationen (die die Schulden abbauen müssen) bezahlen. Aber genau diese Krise wird (hoffentlich) zu einem Umdenken führen. Banken werden wieder mehr in nachhaltige Produktion als in spekulative Finanzderivate investieren.

## Geiz ist geil - aber hier wird wohl am falschen Ende gespart...

Allein im Gesundheitssystem handeln wir weiter, als gebe es ökologische Aspekte und nachhaltiges Wirtschaften gar nicht. Bei der Bekämpfung von [Infekten](#) wird immer noch fast ausschließlich auf die Bekämpfung des Erregers geachtet. Es werden immer neue Antibiotika und Antiviralia mit immer höheren Kosten entwickelt, gegen die dann nach wenigen Jahren wieder Resistenzen auftreten. Die ökologischen Aspekte (was kann ich tun, damit der Erreger im befallenen Organismus nicht auf fruchtbaren Boden fällt bzw. dieser aus eigener Kraft mit der [Infektion](#) besser fertig wird?) werden immer noch vernachlässigt, da an den Konsequenzen kaum verdient werden kann. Die Befolgung einer das [Immunsystem](#) stärkenden [Lebensweise](#) sowie die Einnahme nicht patentierbarer [orthomolekularer](#), [homöopathischer](#) oder phytotherapeutischer Präparate wird ökonomisch nicht belohnt.

Ähnlich verhält es sich bei dem großen Gebiet der immer mehr zunehmenden Autoimmunerkrankungen (z. B. [Rheuma](#), Asthma, Neurodermitis). Hier wird zwar fleißig am Symptom (nämlich der Entzündung) herumgedoktert und es werden potente Medikamente entwickelt, die das [Immunsystem](#) immer stärker unterdrücken (perfiderweise werden diese auch noch „Biologicals“ genannt), die dann mehrere tausend bis zehntausend € pro Jahr kosten. Der Frage, warum das [Immunsystem](#) von immer mehr Menschen in westlich orientierten Gesellschaften „verrückt spielt“ und gegen den eigenen Körper oder auf harmlose Substanzen allergisch reagiert ([www.1-allergien.de](http://www.1-allergien.de)), wird jedoch kaum nachgegangen, obwohl es auch hier interessante naturheilkundliche Ansätze gibt, die schon vielen Menschen geholfen haben, aber zwei Nachteile aufweisen: sie sind noch ungenügend wissenschaftlich erforscht und sie bieten kaum profitable Einnahmen, was wiederum dazu führt, dass niemand sie ernsthaft erforscht. Die schulmedizinischen Hardliner an den Universitäten lehnen die naturheilkundlichen Verfahren überwiegend ab, da sie nicht evidenzbasiert erforscht sind. Sie selber erforschen sie aber nicht, da es im Wissenschaftsbetrieb nicht gerade Renommé fördernd ist, sich mit solchen Verfahren zu befassen, und weil dafür keine finanziellen Mittel bereitgestellt werden. So beißt sich die Katze in den Schwanz. Weit mehr als 90% aller Forschungsgelder kommen heute aus der Pharmaindustrie und dienen der Erforschung (oder besser Vermarktung) patentierbarer [Medikamente](#). Nebenbei: In den USA werden seit vielen Jahren mehr als 100.000.000 \$ für nicht-kommerzielle, alternativ-komplementäre Forschung ausgegeben. Davon träumen wir hier in Deutschland nur – dabei könnte eine solche Forschung langfristig möglicherweise riesige Summen einsparen. Damit wäre dann auch die Quizfrage beantwortet.

Auch für die Hauptkiller Nr. 1 ([arteriosklerotische Erkrankungen](#) wie [Herzinfarkt](#) und [Schlaganfall](#)) gibt es zahlreiche [Medikamente](#) zur Behandlung der einzelnen Risikofaktoren wie [Cholesterin](#), [Diabetes](#) oder [Bluthochdruck](#). Der entscheidende Faktor der [Lebensstiländerungen](#) wird jedoch immer noch zu wenig berücksichtigt – da auch hier die medikamentöse und die interventionelle Therapie mit Operationen, Aufdehnung der Gefäße ([www.herz-kreislauf-erkrankungen.de/balldilatation/](http://www.herz-kreislauf-erkrankungen.de/balldilatation/)) finanziell wesentlich attraktiver für Unternehmen, Kliniken und Ärzte ist.

Ich gebe allerdings die Hoffnung nicht auf, dass nach der Ökologie und der Ökonomie auch im Gesundheitswesen irgendwann eine Revolution einsetzen wird und ein Umdenken hin zu Nachhaltigkeit und Ganzheitlichkeit erfolgt. Ansätze hierzu sind seit langer Zeit in entsprechenden Kreisen (naturheilkundlich orientierte Laien und Patienten, Heilpraktiker und Naturheilärzte) vorhanden, die „kritische Masse“, die eine massive Umorientierung der Mehrheit im Sinne eines Paradigmenwechsels ermöglicht, ist allerdings noch nicht erreicht. Hierzu bedarf es wahrscheinlich – ähnlich wie in der Ökologie (Klimakatastrophe) und der Ökonomie (Finanzkrise) – noch einer weiteren dramatischen Verschlechterung, damit auch die Mehrheit umschwenkt. Leider muss der Mensch scheinbar immer erst aus (schlechter) Erfahrung und nicht bereits aus (guter) Einsicht heraus lernen.

„Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln:  
Erstens durch Nachdenken – das ist der edelste,  
zweitens durch Nachahmen – das ist der leichteste,  
drittens durch Erfahrung – das ist der bitterste.“



**Konfuzius, ca. 551-479 v. Chr.**

Bedenken Sie bitte: Wenn äußerst konservative und kapitalistisch geprägte amerikanische Politiker und Ökonomen plötzlich sozialistische Strategien (quasi Verstaatlichung ganzer Wirtschaftszweige) übernehmen, warum sollten dann nicht bisher scheinbar vernunftresistente deutsche Gesundheitspolitiker erkennen, dass bisher im Gesundheitssystem (oder besser: Krankheitssystem) die falschen Anreize gegeben wurden und ungesundes Verhalten belohnt wurde. Der Raucher bekommt seine Bypassoperationen an Beinen und Herzen anstandslos bezahlt, er erhält sogar anschließend angenehme stationäre Reha-Behandlungen. Der Vegetarier wird hingegen als Salat- und Körnerfresser verhöhnt. Und die Omi bekommt ihre pflanzliche Rheumasalbe, die ihr immer gut geholfen hat, für 4,95 Euro nicht mehr bezahlt, aber „Biologicals“ für mehrere tausend Euro werden anstandslos erstattet.

Veränderungen werden auch im Gesundheitswesen kommen – wenn nicht Vernunft gesteuert im Sinne von Reformen (die auch den Namen verdienen), dann aus bitterer Not heraus in einer großen Revolution. Das alles kann aber noch Jahre dauern. Was können Sie als Einzelner schon jetzt tun?

Nun, Sie können Ihre eigenen individuellen Reformen umsetzen. Bei manchem mag das eine kleine Revolution sein, gegen die es entsprechende Widerstände gibt und zu deren Gelingen erst harte innere Kämpfe ausgefochten werden müssen. Der Jahreswechsel steht an. Das ist eine gute Zeit für Vorsätze, die dann auch umgesetzt werden sollten. Wo möchten Sie Ihr eigenes Verhalten für mehr Gesundheit verändern? Weniger Genussmittel, mehr Sport, das Erlernen von Entspannungstechniken, die [Ernährung](#) verändern? Alles gut und schön. Sie sollten sich aber realistische und überprüfbare (!) Ziele stecken, die Sie am besten schriftlich fixieren und möglichst vielen Mitmenschen mitteilen – das schafft mehr Druck. Wer will schon als Versager gelten?

Und wo Sie nicht weiterkommen, sollten Sie nicht zögern, sich auch professionelle Hilfe zu suchen – bei Coaches, Psychologen, Heilpraktikern, Naturheilärzten und in ganzheitlich orientierten Kliniken, die Naturheilkunde und Ganzheitlichkeit aber nicht nur in Hochglanzprospekten zur Schau stellen, sondern auch authentisch praktizieren. Auch die Naturheilszene ist mittlerweile ein lukrativer Markt geworden, der nicht nur seriöse Lichtgestalten, sondern auch dubiose Abzocker anzieht, siehe auch <http://www.natur-heil-verfahren.de/naturheilkunde/>.

### **Geiz ist geil, super - aber bitte nicht auf Kosten Ihrer Gesundheit!**

Bedenken Sie bitte aber auch: Qualität hat Ihren Preis. Für eine diagnostische oder therapeutische Leistung, die differenziert auf Ihren Konstitutionstyp und Ihre Persönlichkeit abgestimmt ist und weit über das übliche Maß an Kassenleistungen hinausgeht, werden Sie auch adäquat bezahlen müssen. Mit dem Entrichten Ihres Krankenkassenbeitrages und der 10 Euro Praxisgebühr im Quartal werden Sie weder eine subtile Stuhldiagnostik bei [Verdauungsbeschwerden](http://www.reiz-darm-syndrom.de/blaehungen-diagnostik/) ([www.reiz-darm-syndrom.de/blaehungen-diagnostik/](http://www.reiz-darm-syndrom.de/blaehungen-diagnostik/)) noch eine viel genauere Vollblutmineralanalyse bei Verdacht auf [Mangelzustände](http://www.natur-heil-verfahren.de/mineralscan/) ([www.natur-heil-verfahren.de/mineralscan/](http://www.natur-heil-verfahren.de/mineralscan/)) erhalten.

Auch das Streben nach Renditen von mehr als 10% bei Finanzanlagen ist eine Art von Geiz. Wozu das in der Wirtschaft beim betroffenen Anleger und in der gesamten Gesellschaft geführt hat (bzw. noch führen wird), das wissen wir (oder werden es im nächsten Jahr erfahren). Dass Sparen an der falschen Stelle bei Gesundheit im Einzelfall fatale Folgen hat sowie die Volksgesundheit negativ beeinflussen kann, davon bin ich fest überzeugt. Geiz mag zwar manchmal geil sein, er ist aber nicht unbedingt gesund. „Weil ich es mir wert bin“ ist also für die Gesundheit oft viel zuträglicher als „Geiz ist geil“.



### **...kommt in der Werbung gut an, ist Geiz aber auch unserer Gesundheit zuträglich?**

Ein gutes und vor allem gesundes Neues Jahr wünscht Ihnen von ganzen Herzen Ihr

Dr. med. Volker Schmiedel  
Chefarzt der Inneren Abteilung  
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin  
Naturheilverfahren, Homöopathie  
Experte in biologischer Medizin (Univ. Mailand)

**Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswaldklinik 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)

#### **Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Januar 2009:**

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 15.01.2009 „Cholesterin – 99 verblüffende Tatsachen“
- 22.01.2009 „Typ 2-Diabetes – Heilung ist möglich“
- 29.01.2009 „Verdauung – 99 verblüffende Tatsachen“

#### **Vorträge der Inneren Abteilung im Januar 2009:**

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

##### **Achtung Raumänderung:**

- 09.01.2009 „Aquarell – eine Maltechnik zur Entdeckung eigener kreativer Möglichkeiten“  
Referentin: Frau Marina Lange  
Kreativraum Erdgeschoss Alte Villa
- 16.01.2009 „Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“  
Referentin: Frau Anna Wilpert
- 23.01.2009 „Praktische Tipps bei Asthma bronchiale und chronisch obstruktiver Bronchitis“  
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 30.01.2009 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“  
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

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](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](mailto:innere@habichtswaldklinik.de)

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

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