

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe Februar 2007

Thema: Lassen Sie gehen

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

hier erscheint nun der 50. 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.

Hurra! Der **50. Newsletter** ist da. Als ich vor mehr als vier Jahren begann, Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik, Laien, Ärzte und Heilpraktiker mit naturheilkundlichen Tipps oder gesundheitspolitisch motivierten Glossen zu beglücken, hatte ich zahlreiche Befürchtungen: die Themen würden mir bald ausgehen, der Newsletter würde auf wenig Interesse stoßen oder ich hätte keine Zeit, jeden Monat einen Beitrag zu vollenden.

All dies ist nicht eingetreten:

- Hippokrates und Ulla Schmidt sei Dank: neue Themen werde ich wohl noch solange finden, bis wir eine vernünftige Gesundheitsreform haben – also vermutlich noch sehr lange.
- Die Anzahl der Abonnenten nimmt seit Jahren konstant um etwa 3% pro Monat (!) zu. Setzt sich diese Entwicklung fort, wird es in knapp 50 Jahren mehr Abonnenten als Menschen auf der Erde geben. Spaß beiseite: Ich bin vom Erfolg und den zahlreichen positiven Rückmeldungen sowie der konstruktiven Kritik Ihrerseits sehr überrascht worden. Wenn Sie zukünftig Themenwünsche oder Verbesserungsvorschläge haben, zögern Sie bitte nicht, mir dies mitzuteilen! Bitte melden Sie uns auch, wenn Sie mal zwei oder drei Monate keinen Newsletter bekommen haben. Wir haben leider das technische Problem, dass auf ungeklärte Weise immer wieder mal Adressen von einem der Server nicht verteilt werden.
- Zeit habe ich in der Tat wenig, aber – Mehdorn sei Dank – findet man mittlerweile in den ICEs der Deutschen Bahn immer mehr Laptopanschlüsse, so dass ich auch in Zukunft genügend Gelegenheit haben werde, die häufigen langen Bahnfahrten zu Vorträgen zum Schreiben der Newsletter (hoffentlich) sinnvoll zu nutzen.

Aus Anlass des Jubiläums gibt es heute keinen pragmatischen Gesundheitstipp oder eine bissige Kampfschrift, sondern einen eher besinnlichen Artikel, der sich mit dem auseinandersetzt, was unser Altvorderer Pfarrer Kneipp dem Bereich der „Ordnungstherapie“ zugeordnet hätte. Wie gehen wir mit uns um? Wie gehen wir mit gesundheitlichen Problemen um? Kann nichts tun gut sein? Wie aktiv sollen (dürfen?) wir Krankheit bekämpfen? Und wann sollen (müssen?) wir uns auch mal gehen lassen?

Gehenlassen, Geschehen lassen, Loslassen

Die Sonne und der Wind stritten sich, wer von ihnen stärker sei. Sie wollten sich an einem Mann mit einem Wintermantel messen. Der Wind sollte zuerst seine Stärke beweisen. Er pustete gegen den Mann an und versuchte, ihm den Mantel auszuziehen. Doch je mehr er wehte, desto stärker hielt der Mann seinen Mantel fest. Der Wind steigerte sich zu einem Sturm. Doch es gelang ihm nicht, den Mann von seinem Mantel zu befreien, denn der Mann hielt den Mantel krampfhaft immer fester. Schließlich musste der Wind seine vergeblichen Anstrengungen aufgeben. Nun war die Sonne an der Reihe, ihr Glück zu versuchen. Doch sie tat überhaupt nichts, als nur in Ruhe zu scheinen. Der Mann ging zunächst unbehelligt weiter. Doch je länger er im Sonnenschein spazieren ging, desto wärmer wurde ihm. Zunächst öffnete er nur die Knöpfe seines Mantels. Die Sonne schien weiter. Nach einer Weile musste der Mann seinen Mantel ausziehen. Die Sonne hatte gewonnen. Sie hatte sich nicht so angestrengt wie der Wind. Sie tat gelassen nur das, was sie ohnehin am besten konnte.

Es bestand kein Zweifel: Frau Krämer (Name geändert) ging es wirklich nicht gut. Sie war immer eine Powerfrau gewesen und hatte ihre Arbeit stets zur vollsten Zufriedenheit ihrer Vorgesetzten erfüllt und sich auch Zusatzaufgaben übernommen. Sie wollte alles immer besonders gut machen – weniger weil andere dies von ihr verlangten, sondern vielmehr, weil sie einen sehr hohen Anspruch an sich selbst stellte. Krankheiten kannte sie nicht. Sie ging sogar mit leichtem Fieber zur Arbeit, wenn es irgendwie ging.

Vor einem Jahr hatte sich das geändert. Ein fiebriger Infekt zwang sie für eine Woche ins Bett. Danach war sie wieder ihren Verpflichtungen nachgegangen, trotzdem sie sich noch nicht fit fühlte. Sie hatte sich von dem Infekt nicht richtig erholt, sie fühlte sich schlapp, der Schlaf war schlecht und nicht mehr erholsam, kleinste Anstrengungen erschöpften sie vollends. Auch das Wochenende oder der Urlaub waren kaum mehr erholsam. Immer wieder kam es zu neuen Infekten, die sie noch weiter schwächten. Oft beobachtete sie leichte Temperaturanstiege und Schwellungen der Halslymphknoten. Und das geschah ausgerechnet ihr, die sich über die „Weicheier“, die bei jedem kleinen Husten schon auf der Nase liegen, immer aufgeregt hatte.

Frau Krämer suchte verzweifelt nach einer Ursache für ihre Beschwerden. Dass ihr so eine ungekannte Schwäche passierte, konnte nicht, durfte einfach nicht sein. Sie suchte zuerst ihren Hausarzt auf, der ihr zwar beim nächsten Infekt ein Antibiotikum und Aspirin verordnete, damit sie „wirklich rasch wieder auf die Beine kommt“. Davon bekam sie Magenschmerzen und Durchfall, an ihrer Erschöpfung änderte sich nichts. Der HNO-Arzt ging viel sorgfältiger zu Werke, was Frau Krämer zunächst gut gefiel. Er nahm Abstriche von Nasenhöhlen und Rachen, nachdem er dieselben mit seinen Geräten eingehend untersucht hatte. Eine große Blutuntersuchung mit Blutbild, Differentialblutbild, Entzündungswerten und Antikörpern gegen verschiedene Viren und Bakterien ergänzte das diagnostische Procedere. Jetzt musste doch etwas gefunden werden! Doch bis auf eine leichte Erhöhung der Entzündungswerte fand sich nichts Auffälliges. Frau Krämer verließ die Facharztpraxis mit einem Rezept für ein anderes Antibiotikum, welches sie dann aber aus Verzweiflung und wegen der schlechten Erfahrungen mit dem ersten Mittel nicht mehr einnehmen mochte.

Eine Bekannte gab ihr schließlich die Adresse einer Koryphäe für Immunschwäche und Erschöpfung. Dieser veranlasste eine Vielzahl von Blut- und Stuhluntersuchungen, die alle privat bezahlt werden mussten. Immerhin fand sich dabei eine Candida-Pilz-Belastung des Darmes (nach der vorangegangenen Antibiose eigentlich nur „natürlich“), die dann mit

Nystatin, einem anderen, gegen Pilze gerichteten Antibiotikum, behandelt wurde. Außerdem wurde eine Epstein-Barr-Virus-Infektion diagnostiziert, da sie hohe Antikörper-Titer gegen dieses Virus aufwies, welches für die Mononukleose bzw. das Pfeiffersche Drüsenfieber verantwortlich ist. Dass nur die IgG-Antikörper hoch waren, die für eine zurückliegende Infektion sprechen, nicht aber die IgM-Antikörper, die eine akute bzw. kurz zurückliegende Infektion anzeigen, verschwieg ihr die „Koryphäe“. Beide, Arzt und Patientin, waren froh, endlich „die Ursache“ der Beschwerden gefunden zu haben. Da der EB-Virus auf Antibiotika nicht anspricht, verschrieb ihr der Arzt zahlreiche Spezialmittel auf Nährstoff- bzw. Pflanzenbasis, die teilweise in Deutschland nicht erhältlich und sehr teuer waren. Frau Krämer nahm geduldig für mehrere Wochen alle Präparate ein, ohne dass die Beschwerden sich auch nur im mindestens besserten.

In der afrikanischen Wüste haben die Buschmänner eine findige Methode entwickelt, Affen zu fangen. Sie suchen sich einen Baum mit einem Loch, in welches gerade eine Affenhand mit Mühe hineinpasst. Dann legen sie ein paar Nüsse in die Höhlung des Baumes und beobachten das Geschehen. Sie entfernen sich von dem Baum soweit, dass sie den Baum gut sehen können, es für die Affen aber keine direkte Bedrohung darstellt. Langsam nähert sich scheinbar unbeteiligt ein Affe dem Baum. Die Buschmänner tun auch so, als würde sie das Ganze nicht interessieren. Schließlich steckt der Affe seine lang gestreckte Hand in das enge Loch, um in der Höhlung nach den Nüssen zu suchen. In dem Moment, wenn der Affe die Nüsse mit seiner Hand gepackt hat und gerade versucht, die Hand aus dem Loch zu zwängen, stürzen die Buschmänner herbei. Der Affe bekommt Panik und versucht mit aller Kraft seine zur Faust geballte Hand mit den Nüssen wieder aus dem Loch herauszubekommen. Die Buschmänner kommen näher. Der Affe verkrampft sich immer mehr, bekommt seine Hand aber nicht aus dem Loch, da er die Nüsse nicht loslässt. Er müsste nur die Nüsse fallenlassen, seine Hand entspannen und sie wieder aus dem Loch ziehen. Da er aber in seiner Angst nicht loslassen kann, kommt er nicht frei und wird gefangen.

Frau Krämer schleppte sich weiter mühsam zur Arbeit. Ihre knappe Freizeit, die sie doch so dringend für die nicht mehr gelingende Erholung benötigte, verbrachte sie meist in den Wartezimmern von Ärzten und Heilpraktikern. Ein zellulärer Immunstatus ergab ein Ungleichgewicht bestimmter T-Zell-Fractionen, was für eine chronische Aktivierung des Immunsystems sprach. Eine Irisdiagnostik ergab eine Leberbelastung. Kinesiologie, Elektroakupunktur nach Voll, Dunkelfelddiagnostik und vieles mehr lernte sie im Laufe ihrer „Karriere“ ebenfalls kennen. Und jedes Verfahren ergab auch einen speziellen, pathologischen Befund. Doch Frau Krämers Hoffnungen, dass damit die einzige, die wahre Ursache ihrer Beschwerden gefunden wurde, schwanden immer mehr, da die aufgrund der jeweiligen Diagnose eingeleitete Therapie sich stets als frustrierend erwies.

Zu ihrer Enttäuschung über die ausbleibenden Erfolge der teilweise sehr aufwändigen und kostspieligen Therapien gesellte sich ein tiefes Misstrauen. Sie traute bald weder den Therapeuten, noch ihren eigenen Selbstheilungskräften. Jeder eingeschlagene Weg erwies sich als Holzweg. Doch anstatt innezuhalten und vielleicht auch einmal gar nichts zu tun, beschritt sie immer mehr und immer schneller neue und stets andere Wege, die sich jedoch sämtlich als Sackgassen erwiesen.

Wo lag der grundlegende Fehler? Was hatten die Therapeuten, was hatte vor allem sie selbst falsch gemacht? Woran litt sie überhaupt? Die Krankheit ist als Chronic Fatigue Symptom (synonym: chronisches Müdigkeitssyndrom oder chronisches Erschöpfungssyndrom, Abkürzung: CFS oder CMS) bekannt. Es deckt sich in der Symptomatik zwar teilweise mit dem Burn out-Syndrom, ist aber etwas ganz anderes (zur Definition und zur

Abgrenzung beider Krankheitsentitäten siehe www.erschoepfungszustand.de/burnout-syndrom/). Das CFS tritt bevorzugt nach einem banalen Infekt auf. Warum die meisten Menschen sich von diesem Infekt rasch wieder völlig, andere aber gar nicht erholen, ist bis heute nicht bekannt. Die Schulmedizin kennt keine kausale Therapie dagegen. Die Naturheilkunde hat in ihren Subspezialitäten zwar zahlreiche Ansätze, kann aber nicht behaupten, dass es die eine Methode gibt, mit der zuverlässig und reproduzierbar Heilungen zu erzielen sind. Bei Erkrankungen, für die es keine anerkannte und belegbare Standardtherapie gibt, sollte man sich indes ganz besonders vor charismatischen Heilern hüten, die vorgeben, den Stein der Weisen gefunden zu haben und unhaltbare Heilungsversprechen abgeben.

Persönlich habe ich bei CFS häufig Mangelzustände an verschiedenen Vitaminen (www.ganzheits-medizin.de/vitamincheck/) und Mineralstoffen (www.ganzheits-medizin.de/mineralcheck/) sowie DHEAS (www.ganzheits-medizin.de/dhea/) gefunden. Mit einer Substitution dieser Stoffe und einem Ausgleich der Defizite sowie einer immunmodulierenden Therapie des fehlgesteuerten Immunsystems mit pflanzlichen, mikrobiologischen und/oder homöopathischen Mitteln meine ich beobachtet zu haben, dass hierunter eine raschere Rekonvaleszenz gelingen kann (ich drücke mich bewusst so zurückhaltend aus).

Es geht mir in diesem Beitrag aber immer nicht darum, ein neues allein selig machendes Therapiekonzept für das CFS zu propagieren. Ich möchte das CFS vielmehr exemplarisch für andere „ungeklärte“ Krankheiten (z.B. **Funktionelle Herz-, Magen-, Blasenstörungen, Somatoforme Störungen, Fibromyalgie, Tinnitus oder Reizdarmsyndrom** www.reizdarm-syndrom.de) anführen und aufzeigen, in welche Fallen der leidende Patient dabei tappen kann.

Komplexe Erkrankungen gehören auch komplex behandelt. Das bedeutet, es gibt selten eine „Wundertherapie“ dagegen. Vielmehr sollten sinnvolle Therapien in ein ganzheitliches Behandlungskonzept eingebunden werden. Die wichtigste Therapie scheint dabei der adäquate Umgang mit sich selbst, seinen eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen durch die Umwelt zu sein. Menschen, die ein CFS ereilt, sind nicht selten perfektionistisch, haben gern alles unter Kontrolle und sich selbst vor Ausbruch der Erkrankung ausgepowert. Scheinbar hat ihnen der Infekt dann nur den Rest gegeben. Anstatt sich die benötigte und vom Körper geforderte Ruhepause zu gönnen, behalten diese Patienten stur ihre bisherige Strategie bei. Wenn ich mit 100% noch nicht genug erreicht habe, dann muss ich es doch mit 150% schaffen, lautet ihr Credo. Dass es nicht besser ist, mit 150 km/h als mit 100 km/h gegen eine Wand zu fahren, ist ihnen kaum begrifflich zu machen.

Bleiben wir beim Auto. Es ist Winter – auch wenn der Winter 2007 nicht gerade diesen Namen verdient. Im Winter sind die Straßen mitunter glatt. Was tun Sie, wenn Sie mit Ihrem Auto unterwegs sind und die Reifen auf einer eisglatten Straße durchdrehen? Geben Sie Gas oder lassen Sie den Fuß vom Gas? Jeder Autofahrer weiß, dass es hier nur eine richtige Antwort gibt. Wenn wir bei durchdrehenden Reifen wieder vorwärts kommen wollen, dann müssen wir nicht mehr, sondern weniger Energie einsetzen – auch wenn es auf den ersten Blick unlogisch erscheint. Die Erfahrung gibt uns recht: Wenn wir den Fuß vom Gas nehmen, dann drehen sich die Räder langsamer und bekommen irgendwann wieder Griff auf dem glatten Untergrund. Wenn wir mehr Gas geben, dann drehen die Reifen umso stärker durch, je mehr Energie wir geben. Was uns beim Autofahren auf glatter Straße so einleuchtend ist, weil wir es aus Erfahrung kennen, können wir im Leben nicht immer umsetzen. Warum können Sie nicht auch im wahren Leben einmal den Fuß vom Gas nehmen, wenn Sie nicht vorwärts kommen, je mehr Gas Sie geben?

Damit wir uns nicht falsch verstehen: es gibt Situationen, da müssen wir das Maximum an Diagnostik und Therapie einfordern, z. B. in akuten Notfallsituationen, bei belastungsabhängigen Herzbeschwerden oder blutigen Stühlen, weil hier das Maximum meist das Optimum darstellt. Oft ist das Optimale aber eben nicht das Maximum. Dann sind moderat eingesetzte Verfahren der richtige Schlüssel zur Heilung. Und manchmal kann es auch das Richtige sein, nichts zu tun. Dem „ut aliquit fiat“ („damit irgendetwas gemacht werde“) betriebsamer Ärzte und fordernder Patienten ist mitunter ein gelassenes Zuwarten entgegen zu setzen.

Ist es nicht frustrierend, wenn man immer mehr von dem macht, was nicht funktioniert, und wundert sich dann, dass dies erst recht nicht funktioniert? Wenn sich das Hamsterrad aus diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen bei vielen Patienten immer schneller dreht, so sollten diese eher weniger tun (in Betrieb, Familie, Partei, Verein – und in Klinik und Praxis), für eine gesunde Ernährung sorgen, sich moderat (!) bewegen und Entspannungsverfahren praktizieren. Ggf. können auch psychotherapeutische Verfahren sinnvoll sein, wobei hier eher verhaltenstherapeutische den gesprächspsychotherapeutischen oder gar psychoanalytischen Verfahren vorzuziehen sind. Analysieren, Ursachen suchen, alles kritisch hinterfragen – das ist das, was solche Menschen bereits gut (viel zu gut?) beherrschen. Ein Erspüren, ein Erleben, ein Erfahren, was ihnen gut tut und wo ihre Ressourcen sind – das wäre bei solchen Störungen viel hilfreicher.

Damit kann man lange Odysseen durch den Heilerdschungel (www.herz-kreislauf-erkrankungen.de/funktionelle-herzbeschwerden/) vermeiden helfen. Auch einer ärztlich initiierten, maßlosen Überdiagnostik (www.1-habichtswald-klinik.de/roentgen/, www.herzrisiko.de/synkope/) ist eine strikte Absage zu erteilen. Der blinde Aktionismus übereifriger Diagnostiker, die aus forensischen oder pekuniären Gründen ohne Sinn und Verstand drauflos diagnostizieren und therapieren, geht oft eine unheilvolle Allianz mit dem Ursachendrang verunsicherter Patienten einher, die lieber etwas Falsches als gar nichts zu tun bereit sind. Wenn nichts nachweislich sicher hilft, warum geben wir dann nicht den Selbstheilungskräften des Organismus eine Chance? Oder um es mit den Worten von Voltaire auszudrücken:

„Die Kunst der Medizin besteht darin, den Kranken solange bei Stimmung zu halten, bis die Natur die Krankheit geheilt hat.“

10 Leitsätze bei oben genannten (aber eigentlich bei allen) Krankheiten:

- Weniger ist manchmal mehr.
- So wenig Diagnostik und Therapie wie möglich, so viel wie nötig.
- Das Gute, soviel steht fest, ist stets das Schlechte, das man lässt (frei nach Wilhelm Busch).
- „Patient“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: der Geduldige (dies wissen leider wenige Patienten – und auch zu wenige Therapeuten).
- Den eigenen Selbstheilungskräften vertrauen.
- Das anerkennen, was man kann, nicht das überbewerten, was man (noch) nicht kann.
- Sich nicht nur mit der eigenen Krankheit beschäftigen.
- Fröhlich sein – trotz (oder sogar wegen) der Krankheit.
- Schönes (z. B. ein Bild, ein Buch, ein gutes Essen) genießen – gerade jetzt.
- Nicht wahr, das kannten Sie bisher anders: Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser!

***Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge zu ertragen, die ich nicht ändern kann,
die Kraft, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.
Friedrich Oettinger (deutscher Philosoph)***

Die Äußerungen zu den Krankheiten bezüglich Gehenlassen und Loslassen gelten natürlich auch für den „Gesunden“. Auch hier kann es sehr sinnvoll sein, mal einen Gang zurückzuschalten (gerade wenn es nicht mehr vorwärts geht) oder von etwas Abschied zu nehmen, wenn wir es nicht mehr ändern können (siehe „Gott gebe mir...“) – dann können wir leichter unseren Frieden mit uns selbst und anderen Menschen finden. Wenn wir nichts ändern können, dann sollten wir auch schlechte Gefühle (z. B. Trauer, Zorn) loslassen. Geld, das wir verloren haben, sollten wir keine Träne nachweinen, und einen Partner, den wir nicht halten können, sollten wir gehen lassen. Wenn wir „loslassen“, dann befreien wir uns in Wirklichkeit von etwas, was uns „gefesselt“ hat. Diese Befreiung bemerken wir zwar nicht immer sofort, aber nach einiger Zeit wird sich dies auf unser Wohlbefinden merklich auswirken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit und Ihren Seelenfrieden

Dr. Volker Schmiedel
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Experte in Biologischer Medizin (Univ. Mailand)
Chefarzt der Inneren Abteilung
Habichtswaldklinik
Wigandstr. 1
34131 Kassel
Tel. 0561-3108-101
FAX 0561-3108-104
e-mail: schmiedel@habichtswaldklinik.de
Internet:
http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html
<http://www.habichtswaldklinik.de/>

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im März 2007:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

22.03.2007 „Wenn nichts mehr geht – Diagnostik und Therapie bei Burn out“

Vorträge der Inneren Abteilung im März 2007:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

02.03.2007 „Wie atme ich richtig?“ Vortrag mit praktischen Übungen

Referentin: Frau Marlene Ditz

09.03.2007 „Praktische Tipps bei chronisch obstruktiver Bronchitis und Asthma bronchiale“

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

16.03.2007 „Autogenes Training“ Vortrag mit praktischen Übungen

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

23.03.2007 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

30.03.2007 „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