

Ausgabe Juni 2009

**Thema: Unser Bindegewebe – nicht nur erbliche Veranlagung ist schuld ...**

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

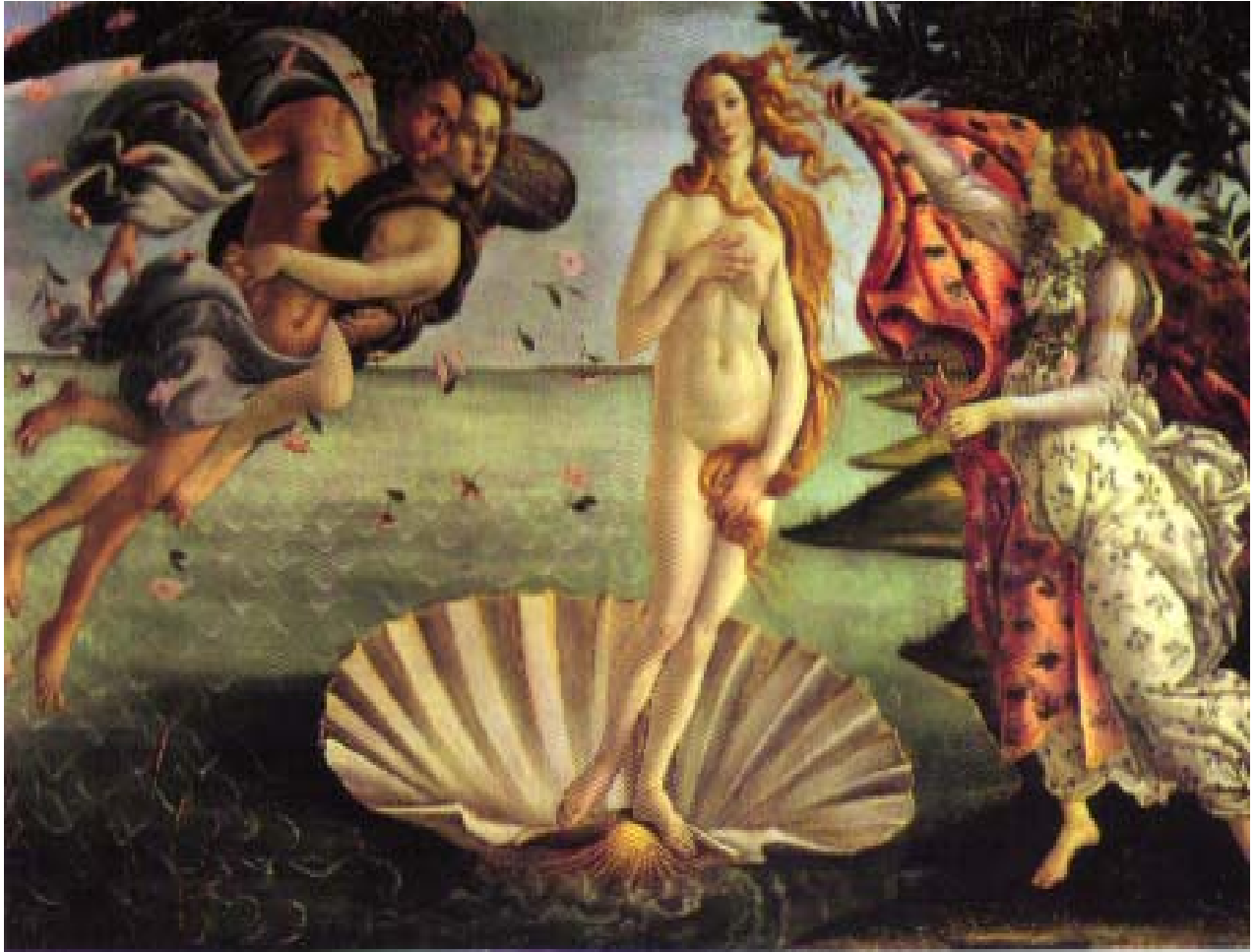
hier erscheint nun der 78. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer 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.

### **Unser Bindegewebe - das Äußere pflegen**

*Die Haut gilt als Spiegel der Seele. Selbst wenn man unsere Körperhülle nicht ganz so poetisch beurteilt: Sie zeigt uns und anderen, wie wir uns fühlen, wie gut wir mit unserer Gesundheit umgehen und ob wir sie pfleglich behandeln.*

Zwar will uns die Werbung in den Medien glaubhaft machen, dass zarte Babyhaut noch mit 60 Jahren normal ist, doch naturgemäß zeigt die Haut nach dem 30. Lebensjahr erste Alterserscheinungen: die Hautzellen regenerieren langsamer, das Unterhautfettgewebe wird dünner, das Bindegewebe nimmt nach der 100.000sten Bewegung nicht mehr seine ursprüngliche Form ein – erste Fältchen entstehen. Sie können den natürlichen Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, aber verlangsamen.



**Schön und jung wie die Venus von Botticelli – wer möchte das nicht sein?**

### **Schwaches Bindegewebe stärken**

*Bei Menschen, die bis ins hohe Alter eine recht straffe Haut und einen durchtrainierten Körper haben, glaubt man lieber an Nachhilfe durch Chirurgen oder eine Laune der Natur – aber ganz stimmt das nicht: Mit Ausdauer und konsequenter Lebensführung könnte wohl jeder von uns sein Bindegewebe und damit die Körperstruktur in Form bringen.*

Doch leider steht vor dem Erfolg mit einer sichtbar strafferen Körpertextur der „Schweinehund“, den es zu überwinden gilt. **Bewegungsmangel**, **Übergewicht**, schlackenreiche **Ernährung** und eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme sind typische Beschleuniger, wenn nicht Mitverursacher von Füllgewebe, dass besonders in der Unterhaut zu schlaffem, beulenförmigem Aussehen neigt. Zwar scheint eine gewisse erbliche Veranlagung zu bestehen, doch da z. B. in Asien die Auswirkungen wie Zellulite so gut wie nicht vorkommen, ist der Einfluss äußerer Faktoren wie **Ernährung** auf die Struktur unseres Bindegewebes nicht von der Hand zu weisen – Asiaten, die sich „westlich“ ernähren, sehen leider auch bald „westlich“ aus.

### **Bindegewebe - Klassische Hilfsmittel**

Den Körper entschlacken und straffende Hautcremes benutzen – beides hilft in Maßen, ist aber oft nicht ausreichend.

## Fazit

Nur konsequente Mitarbeit wird mit einem sichtbar strafferen Bindegewebe belohnt – haben Sie da bisher genügend Ausdauer gezeigt?

## Das hilft Ihnen - Grundsätzliche Pflege

Leider fordern die Problemzonen, an denen das Bindegewebe am ehesten schwächelt, Ihre langjährige Ausdauer – und zwar in mehreren Lebensbereichen: Gesunde Ernährung, viel Bewegung und anzustrebendes Normalgewicht in Kombination mit durchblutungsfördernden Massagen und straffender Körperpflege sind die Maßnahmen für einen sichtbaren Erfolg.



## Wasser – die Grundlage der Hautpflege

### Wassermanwendungen

Mit Bürstenmassagen, Wechselduschen oder kalten Beingüssen (an den Füßen beginnen und bis zu den Knien/Oberschenkel fortführen) fördern Sie die Durchblutung Ihres Bindegewebes – so werden Stoffwechselendprodukte (Schlacken) besser abtransportiert, die Haut wird rosiger, das Gewebe gestrafft. Alternativ buchen Sie 2-mal wöchentlich eine professionelle Wasserstrahlmassage in einer Physiopraxis: Der Wasserdruck massiert Ihr Bindegewebe kräftig.

### Hilfe aus der Natur

Cremes mit Zypresse, Salbei und Wacholder fördern die Durchblutung, auch Algenpräparate helfen. Bevor Sie teure Cremes kaufen: Es wird noch diskutiert, ob der positive Effekt wirklich auf den Inhaltsstoffen und nicht auf dem „Mehr“ an Pflege und Massage beruht. Zusätzlich unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel beim Ausscheiden von Giftstoffen mit einem

täglichen Tee aus Zinnkraut oder Brennnessel, Birke oder Mate – probieren Sie, welche Sorte Ihnen am besten schmeckt oder wechseln Sie nach 4 Wochen immer wieder mal.

### **Gesunde Düfte**

Alle zitrusshaltigen Öle wie Lemongras, Limette, Zitrone, Orange oder Grapefruit fördern die Durchblutung und straffen die Haut. Geranium, Oregano, Kreuzkümmel und Zypresse straffen und entschlacken. Nehmen Sie dann am besten zwei Sorten, die Sie im Wechsel einsetzen. Fügen Sie jeweils 2–3 Trpf. zu Ihrer täglichen Hautpflege dazu.

### **Bewusst essen**

Essen Sie fettarm und vollwertig; nehmen Sie viel basische Lebensmittel zu sich – so werden die Giftstoffe aus Ihrem Körper besser abtransportiert. Mit dieser Ernährung führen Sie Ihrem Körper außerdem alle Spurenelemente und Mineralstoffe in ausreichender Menge zu. Legen Sie 2-mal jährlich eine Fastenwoche ein, so kommt Ihr Stoffwechsel auf Touren.

### **Mehr Bewegung**

Mit Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Wandern bleibt Ihr Bindegewebe elastisch – am besten an frischer Luft, so wird Ihre Haut gut durchblutet; daneben ist eine gezielte Gymnastik für Bauch, Beine, Po (an jeder Volkshochschule) geeignet. Lernen Sie Qigong – die aus dem Kampfsport entlehnten Übungen entspannen, fördern Körpergefühl und Körperspannung.



**Fahrradfahren stärkt nicht nur Herz, Lunge und Muskeln, sondern hilft auch dem Bindegewebe**

### **Druckpunkte massieren**

Massieren Sie das innere Ende Ihrer Kniegelenksfalten – dort liegt der Druckpunkt Leber 8, der das Bindegewebe unterstützt.

### **Homöopathie**

Silicea D12 unterstützt Ihr Bindegewebe, Apis D12 hilft bei Schwellungen der Haut. Wenn Ihr Körpergewicht trotz Diät nicht abnimmt und Sie zu [Schilddrüsenproblemen](#) neigen, probieren Sie Fucus vesiculosus D12.

### Schüßler-Salze

Nehmen Sie über den Tag verteilt 20 Tbl. Nr.1, 7 Tbl. Nr.2, 10 Tbl. Nr.4, 10–20 Tbl. Nr.9, 20 Tbl. Nr.11, 10–30 Tbl. Nr.12, 10 Tbl. Nr.19 (Cuprum arsenicosum) und 7 Tbl. Nr.23 (Natrium bicarbonicum). Wenn Ihnen diese Tablettenmenge dauerhaft zu viel ist, nehmen Sie wenigstens Nr.1, Nr.4 und Nr.11.

### Das hilft Ihrem Typ: Vorschläge für sehr aktive, eher ruhige oder sinnliche Menschentypen

#### Das aktive Programm

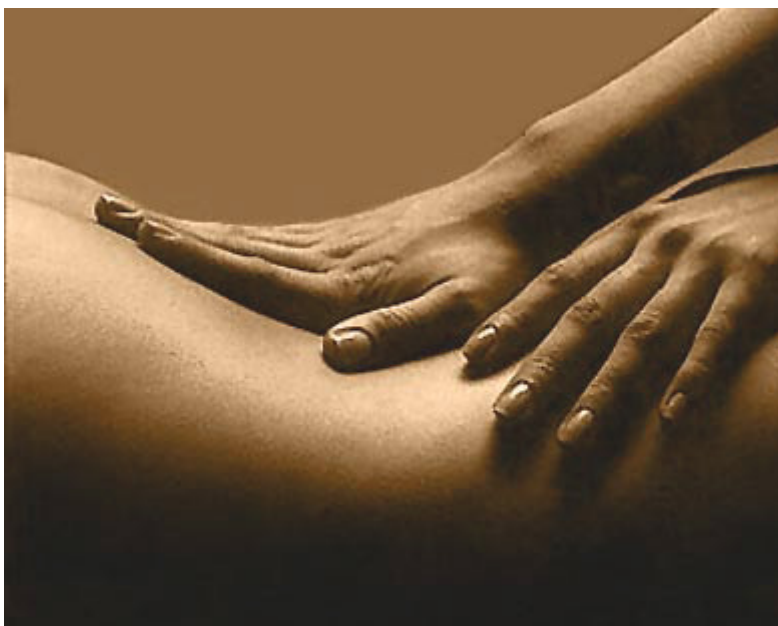
Suchen Sie einen Heilpraktiker oder Arzt, der ausleitende Verfahren einsetzt und lassen sie eine petechiale Saugmassage nach Zöbelein oder eine Schröpfkopfmassage durchführen. Das Schröpfen fördert die Entgiftung und zeigt, wie der Bindegewebestoffwechsel arbeitet. Regelmäßige Schröpfmassagen kurbeln den Stoffwechsel der Haut und des Unterhautfettgewebes an.

#### Das relaxte Programm

Nehmen Sie ein Bad mit Honig oder Sahne, in das Sie einige Tropfen Zimt-, Pinien-, Efeu- oder Rosmarinöl geben; massieren Sie sich gegen Ende der Badezeit mit einem Luffa-Handschuh. Alternativ kaufen Sie in der Apotheke ein Basenbad, in dem Sie 20 Min. baden.

#### Das sinnliche Programm

Bitten Sie Ihren Partner, dass er Ihnen den Rücken, die Arme und die Beine massiert. Benutzen Sie dafür Cremes mit entwässernden Substanzen aus Birke, Efeu, Rosskastanie oder Rosmarin.



**Massagen sind nicht nur angenehm, sondern entschlacken auch Haut und Bindegewebe**

## **Drohende Folgen - Zellulite (Orangenhaut)**

Bei Frauen werden gespeicherte Nährstoffe in Fettzellen eingelagert, die anders als bei Männern (dort sind sie stärker im Körperinneren vertreten) im Unterhautfettgewebe liegen. Das Bindegewebe, das dort für die Straffheit der Haut und die Elastizität der darunter liegenden Schichten verantwortlich ist, muss also jedes Gramm Übergewicht auffangen und in seinen Fasern halten. Mit zunehmendem Alter gerät dieses Gebilde leichter aus den Fugen: Die Haut bildet unter Druck Dellen, die Fettzellen erscheinen in Klumpen zusammengelagert zu sein. Die weiblichen Hormone begünstigen diesen Vorgang, da sie z. B. während einer Schwangerschaft das Bindegewebe absichtlich lockern, um den Platanforderungen gerecht zu werden. Die **Hautveränderungen** treten hauptsächlich an Oberarmen und -schenkeln, Po und Bauch auf, zeigen sich erst beim Zusammendrücken der Haut, später sind sie immer vorhanden – es sei denn, Sie werden rechtzeitig aktiv.

## **Blutergüsse bei schwachem Bindegewebe**

Wie schnell man sich einen Bluterguss zuzieht, hängt stark mit dem Unterhautfett- und Bindegewebe zusammen. Bei schwachem Bindegewebe führt oft schon ein kleiner Zusammenstoß mit einer Kante zu einem unschönen blauen Fleck. Unterstützen Sie Ihren Körper dabei, diese Blutansammlungen abzubauen.

## **Hilfe aus der Natur**

Legen Sie schnellstmöglich und mehrfach täglich einen Umschlag mit Arnika- oder Beinwellsalbe auf den Bluterguss, auch Wirkstoffe des Kriechenden Günsels helfen.

## **Schüßler-Salze**

Nehmen Sie täglich Nr.3 (10 Tbl.), Nr.9 (10 Tbl.), Nr.11 (20–30 Tbl.) oder Nr.12 (10 Tbl.).

Dieser Artikel stammt aus meinem neuen Buch "Natürlich gesund" und wird hier mit freundlicher Genehmigung der MVS Medizinverlage Stuttgart, Haug Sachbuch, abgedruckt

<http://www.haug-gesundheit.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).



Volker Schmiedel

## Natürlich gesund

Das Selbstbehandlungsbuch

2009

352 S., 140 Abb., kartoniert

Bestellungen bei <http://www.medicinverlage.de/detailseiten/9783830422211.html>

oder

[http://www.amazon.de/Nat%C3%BCrlich-gesund-Selbstbehandlungsbuch-Volker-Schmiedel/dp/3830422210/ref=sr\\_1\\_4?ie=UTF8&s=books&qid=1240481382&sr=1\\_4](http://www.amazon.de/Nat%C3%BCrlich-gesund-Selbstbehandlungsbuch-Volker-Schmiedel/dp/3830422210/ref=sr_1_4?ie=UTF8&s=books&qid=1240481382&sr=1_4)

und natürlich im Buchhandel

ISBN: 9783830422211

EUR [D] 24,95 /

EUR [A] 25,70

CHF 42,40 (CH/UVP)

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 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)

**Sie möchten wieder fit für den Alltag werden?** Profitieren Sie von unserem speziellen **Gesundheitsangebot** für Selbstzahler, Privatversicherte und Beihilfeberechtigte. Oder nutzen sie unsere speziellen Angebote bei **Bauchbeschwerden, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen** oder einer **koronaren Herzkrankheit**.

Zu allen Angeboten der Inneren Abteilung für Selbstzahler ohne Kostenübernahme eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger) bieten wir zusätzlich äußerst attraktive **Rabatte**.

Wir behandeln keine Krankheiten  
wir behandeln Menschen

### Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Juli 2009:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

02.07.2009 „Diabetes Typ 2 – Heilung ist möglich“

09.07.2009 „Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“

### Vorträge der Inneren Abteilung im Juli 2009:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

Achtung Raumänderung:

- 03.07.2009 „Intuitives Zeichnen – eine kleine Übung zum Kennenlernen“  
Referentin: Frau Marina Lange  
Kreativraum (Erdgeschoss Alte Villa)
- 10.07.2009 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“  
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
- 17.07.2009 Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“  
Referentin: Frau Anna Wilpert
- 24.07.2009 Stress und Stressbewältigung“  
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 31.07.2009 „Wie atme ich richtig? – Vortrag mit praktischen Übungen“  
Referentin: Frau Marlene Ditz

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)