

Ausgabe November 2011

### **Thema: Nährstoffe bei Sportlern**

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

hier erscheint nun der 107. 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.



**Marathonläufe werden immer beliebter (Quelle: wikipedia.de, Fotograf: [Thomassk](#))**

### **Nährstoffmangel bei Sportlern häufig**

Sportler haben durch ihre erhöhte Stoffwechsel- und Muskelaktivität sowie durch ihren Anabolismus (Aufbau bzw. Verstärkung z. B. von Muskeln, Knochen, Bändern, Blutvolumen) einen vermehrten Bedarf an energieliefernden Nährstoffen sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Durch den erhöhten Energieumsatz bei Sportlern (vor allem Ausdauersportler) werden über die Atmungskette vermehrt freie Radikale gebildet, insbesondere bei anstrengenden Wettkämpfen oder Trainingseinheiten. Es besteht daher ein größerer Bedarf an Antioxidantien, die diese freien Radikale entgiften können. Beispiel: Der Luftsauerstoff oxidiert einen angeschnittenen Apfel, dieser wird deshalb braun. Durch darüber geträufelten Zitronensaft (mit dem Antioxidans Vitamin C) wird er langsamer braun. Schon bei der Sauerstoffverbrennung unter Ruhebedingungen entstehen in der Atmungskette ca. 2-5% Sauerstoffradikale, die sofort neutralisiert werden müssen, damit keine zellulären Schäden entstehen. Unter ischämischen Bedingungen (Trainieren oder Wettkampfbelastung im anaeroben Bereich, also mit zuwenig Sauerstoff) entstehen bedeutend mehr freie Radikale, die dann die Entgiftungsmechanismen belasten. Mir sind hier keine Daten zum Anfall der freien Radikale bekannt, aber deren Folgen am Immunsystem wurden hinlänglich dokumentiert. So unterscheidet sich das Immunsystem nach einem Marathonlauf für mehrere Stunden nicht von dem eines AIDS-Kranken!

Daher ist bei anstrengenden Wettkämpfen oder Trainingseinheiten möglicherweise die Einnahme von antioxidativen Vitaminen und Mineralstoffen sinnvoll. Vitamin C ist hier vermutlich besonders wichtig, da es nicht nur antioxidativ wirkt, sondern auch noch am Aufbau von Kollagen essentiell beteiligt ist (z. B. im Bindegewebe und Knorpel). Neben Selen und Zink unterstützt es darüber hinaus das Immunsystem – im Leistungsbereich sind Infekte recht häufig. Viele Meisterschaften und Medaillen wurden schon durch banale Erkältungen verspielt.



**Wie beim Rosten einer Getränkedose können auch biologische Substanzen im Körper bei entsprechenden Belastungen oxidieren (Quelle: wikipedia.de, Fotograf: [Darkone](#))**

Bei Ausdauersportlern hat man in Abhängigkeit von der Trainingsleistung Zink- und Q10-Mangelzustände gemessen. In harten Trainings- und Wettkampfphasen war beispielsweise der Q10-Gehalt des Serums deutlich erniedrigt (dieses Coenzym ist von entscheidender Bedeutung für die Energiegewinnung in den Mitochondrien, den „Kraftwerken der Zelle“). Bei Ausdauersportlern gab es zudem eine enge Korrelation zwischen Kilometerleistung und Zink-Verarmung. Zink ist einer der wichtigsten Nährstoffe für unser Immunsystem. Wenn der Sportler zu Muskelkrämpfen neigt, steckt fast immer ein Magnesiummangel dahinter. Dann sollte dieser Mineralstoff langsam aufsteigend dosiert werden (bis der Stuhl etwas dünner wird, Durchfall ist das typische Symptom einer Überdosierung mit Magnesium). Einen latenten Mangel kann man aber am subjektiven Befinden nicht erkennen.

Magnesium ist unabdingbar für die Funktion von ca. 300 Enzymen, viele davon sind an der Energiegewinnung beteiligt. Das ATP (Adenosintriphosphat) stellt praktisch die „Leitwährung“ unseres gesamten Energiehaushaltes dar. Ohne ATP sind körperliche Leistungen praktisch nicht denkbar. ATP kann aber nicht ohne Magnesium verstoffwechselt werden. Ein latenter Magnesiummangel führt noch nicht zu Wadenkrämpfen, kann aber bereits die Leistung mindern!

**Achtung: Vor Wettkämpfen sollte keine größere Magnesium-Dosis eingenommen werden – der Schuss könnte sonst nach hinten losgehen (im wahrsten des Wortes)!**

Viele Sportler nehmen zusätzlich Eisen ein, weil sie glauben, einen entsprechend höheren Bedarf zu haben. Dies ist in der Regel nicht der Fall. Im Gegenteil kann sich die Gabe von Eisen als nachteilig erweisen, da es prooxidative Effekte hat. Ausnahme: nachgewiesener Mangel (Blutarmut + niedriges Ferritin = Speichereisen), hier sollte der Mangel ausgeglichen werden (z. B. bei der „Marschhämoglobinurie“ des Langstreckenläufers, durch mechanische Belastungen kommt es zur vermehrten Hämolyse = Zerstörung von roten Blutkörperchen).

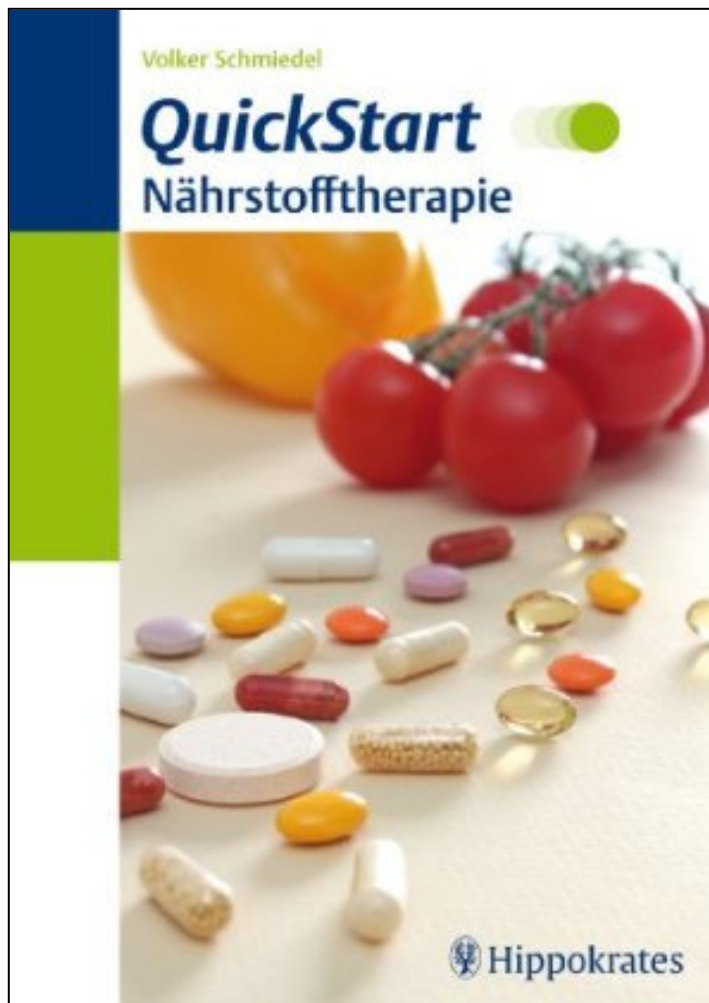
**Welche Nährstoffe und welche Untersuchungen sind für den Sportler wichtig?**

Nährstoff	Untersuchung
Vitamin C	Lipidperoxidation
Vitamin E	Lipidperoxidation
Eisen	Hämoglobin, MCV, Ferritin
Selen	Selen im Vollblut
Zink	Zink im Vollblut
Magnesium	Magnesium im Vollblut
Coenzym Q10	Q10 im Serum

Vor die Therapie haben die Götter die Diagnostik gesetzt. Natürlich kann man Pi mal Daumen einige Nährstoffpräparate einwerfen, weil man glaubt, dass man genau da einen Mangel haben könnte. Möglicherweise erwischt man damit aber nicht diejenigen, die man wirklich braucht oder man setzt die falsche Dosis ein oder man nimmt teure Präparate, die man gar nicht benötigt oder die sogar schaden, wenn man sie nicht wirklich braucht (Eisen!). Jeder ambitionierte Sportler sollte daher gelegentlich (mindestens zu Beginn der Trainings- und Wettkampfsaison, evtl. noch einmal zwischendrin) die Bestände der für ihn wichtigen Nährstoffe überprüfen. Sind Mangelzustände vorhanden, sollten diese mit den entsprechenden Nährstoffen in einer ausreichenden Dosierung ausgeglichen und nach drei Monaten erneut überprüft werden.

Vitamin E und C untersuche ich nicht, da es mir nicht darauf ankommt, ob diese Stoffe im unteren oder oberen Normbereich sind (ein richtiger Mangel ist bei uns sehr selten), sondern ob die Antioxidantien im Körper ausreichen, die Fette ausreichend vor Oxidation zu schützen – daher die Untersuchung der Lipidperoxidation. Bei erhöhten Werten ist eine vermehrte Zufuhr von Antioxidantien über die Nahrung oder Antioxidantienpräparate mit Vitamin E und C angezeigt.

Es gibt hierzu leider keine Studien, aber ich bin fest davon überzeugt, dass mit einer optimalen Nährstoffversorgung weniger Infekte, eine geringere Verletzungsanfälligkeit und möglicherweise sogar eine bessere Leistung resultieren.



Das Buch „Quickstart Nährstofftherapie“, dem dieser Newsletter teilweise entstammt, enthält umfassende Informationen zu Ernährung und Nährstofftherapie (39,95 €).

### **Studie des Monats – Studie des Monats – Studie des Monats**

Passend zum Beginn der kalten Jahreszeit mit den gehäuften Infekten möchte ich Ihnen folgende Studie vorstellen:

**Singh M, Das RR: Zinc fort he common cold. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 2. Art. No.: CD001364**

Diese Meta-Analyse umfasst 13 placebokontrollierte Studien, in denen Zink binnen 24 bis 48 Stunden nach Symptombeginn eingenommen wurde, sowie 2 Präventionsstudien, in denen Zink über mind. 5 Monate prophylaktisch eingenommen wurde

Die Dauer der der Erkältungssymptome bei den akuten Infekten verminderte sich um knapp einen Tag, was sich als hoch signifikant erwies ( $p < 0,001$ ). Dabei waren auch die Symptome leichter als unter Placebo. Die Zeiten bis zum Verschwinden von Husten, verstopfter Nase, laufender Nase und Halsschmerzen verkürzten sich signifikant. Am Tag 7 waren signifikant mehr Patienten der Zinkgruppe beschwerdefrei als in der Placebogruppe.

Die prophylaktische Gabe führte zu signifikant weniger Erkältungen, weniger Fehltagen in der Schule und weniger Anwendung von Antibiotika. In der Zinkgruppe gab es allerdings mehr Geschmacksstörungen und Übelkeit.

Fazit: Nun ist auch evidenzbasiert nachgewiesen, dass Zink (wenn es früh genug und hoch genug dosiert) eingesetzt wird, die Krankheitsdauer bei Erkältung verkürzt, die Symptome lindert und zu weniger Fehltagen führt. Auch die prophylaktische Einnahme z. B. in den Wintermonaten hat sich als effektiv erwiesen. Ein Tag weniger Krankheitsdauer mag nicht viel erscheinen, für den Betroffenen kann dieser eine Tag sehr wertvoll sein. Auch für die Volkswirtschaft wäre es ein nicht zu unterschätzender Gewinn, wenn jede Arbeitsunfähigkeit wegen eines Infektes einen Tag kürzer wäre.

### **Studie des Monats – Studie des Monats – Studie des Monats**

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit, eine besinnliche Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest sowie eine erfolgreiche sportliche Betätigung

Dr. Volker Schmiedel  
Chefarzt der Inneren Abteilung  
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin  
Naturheilverfahren, Homöopathie  
Dozent für Biologische Medizin (Univ. Mailand)

**Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.**

**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](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 Dezember 2011:**

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

01.12.2011 „Cholesterin: endlich Klartext“

08.12.2011 „Diabetes mellitus Typ II – Heilung ist doch möglich“

#### **Vorträge der Inneren Abteilung im Dezember 2011:**

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

02.12.2011 „Stress und Stressbewältigung“

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

09.12.2011 „Vitalstoffe – schädliche Abzockerei oder sinnvolle Nahrungsergänzung?“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

16.12.2011 „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:**

# Das besondere Winterangebot für Sie!

## **Aktion: Mit viel Elan, Energie und Vitalität in das Jahr 2012 Ein Angebot der Inneren Abteilung für Selbstzahler**

Suchen Sie die besondere Kombination von medizinischer Behandlung, vitalisierender Bewegung und wohltuender Entspannung?

Dann ist unser Angebot genau das Richtige für Sie. Unsere sehr engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich auf Sie und betreuen Sie in der positiv geprägten und erholsamen Atmosphäre unseres Hauses. Der vor der Haustür gelegene größte Bergpark Europas lädt zu schönen Spaziergängen ein.

Sie erhalten kein Pauschalangebot, sondern ein individuell gestaltetes Therapieprogramm im Rahmen unseres ganzheitlichen Therapiekonzeptes.

Die besonderen Vorteile für Sie sind:

- kompetente medizinische Betreuung (Naturheilverfahren wie z. B. Phytotherapie, orthomolekulare Therapie, Homöopathie, Neuraltherapie, Akupunktur)
- vitalisierende Gymnastik
- wohltuende Massagen
- entspannende Verfahren
- belebende Wasseranwendungen
- medizinisch-therapeutische sportive Betätigungen
- 5xwöchentlich Besuch der Kurhessen-Therme mit Saunalandschaft und Sole-Thermalbad, die dem Haus angeschlossen ist

### **Aktionspreise vom 01.12.2011 bis 31.03.2012:**

**6 + 1 – Sie buchen 7 Tage und erhalten davon einen Tag kostenlos**

**12 + 2 – Sie buchen 14 Tage und erhalten davon zwei Tage kostenlos**

**17 + 4 – Sie buchen 21 Tage und erhalten davon 4 Tage kostenlos**

### **Unsere Preise:**

#### **Gesetzlich Versicherte zahlen 116,90 Euro pro Tag**

inklusive Übernachtung, Vollverpflegung, Besuch der Kurhessentherme 5xwö., ärztlicher Betreuung, aller verordneter Anwendungen.

#### **Privat Versicherte zahlen 78,00 Euro pro Tag**

für Übernachtung, Vollverpflegung und Besuch der Kurhessentherme 5xwö.

Sie werden vom Chefarzt der Inneren Abteilung, Herrn Dr. Schmiedel betreut, der seine Leistungen ambulant nach GOÄ in Rechnung stellt.

Zusätzlich erhalten sie eine Rechnung vom Haus über die verordneten physikalischen Anwendungen.

Diese Rechnungen können bei der privaten Krankenversicherung und der Beihilfestelle eingereicht werden. Wir übernehmen jedoch keine Garantie für die vollständige Erstattung der Kosten.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter unserem kostenlosen Servicetelefon 0800/8901100.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem beiliegenden Anmeldeformular an unser Aufnahmebüro, Frau Sotzek, Tel.: 0561/3108-622. Sie erhalten dann umgehend Nachricht.

Unter dem Motto „Die goldene Gans“ lädt der Märchenweihnachtsmarkt Kassel bis 23.12.2011 täglich zu einem ausgedehnten Bummel ein.

Im Circus „Flic Flac“ können Sie vom 15.12.2011 bis 08.01.2012 das dritte Festival der besten Artisten erleben sowie weitere kulturelle Angebote wahrnehmen.

**Anmeldeformular für das Winter-Angebot vom 1.12.2011 bis 31.03.2012  
der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik, Wigandstr. 1, 34313 Kassel,  
Telefax: 0561/3108-128**

Vor-/Name \_\_\_\_\_

Straße/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Tel.-Nr./Fax-Nr. \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<p><b>Buchung zu einem pauschalen Tagessatz von 116,90 € inklusive ärztlich/therapeutischer Leistungen.</b> Dieses Angebot gilt nur für Selbstzahler ohne Kostenübernahmeerklärung eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. gesetzliche Krankenkasse, Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger). Hier gelten andere Tagessätze. Die Kosten können nicht bei der Krankenkasse geltend gemacht werden.</p>
--------------------------	---

<input type="checkbox"/>	<p><b>Buchung zu einem pauschalen Tagessatz von 78,- € Übernachtung und Verpflegung zuzüglich ärztlich/therapeutischer, medikamentös- apparativer und Laborleistungen durch den Chefarzt, Herrn Dr. Schmiedel, die nach GOÄ ambulant berechnet werden.</b> Dieses Angebot gilt nur für Selbstzahler ohne Kostenübernahmeerklärung eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger). Hier gelten andere Tagessätze.</p>
--------------------------	---

**Gewünschter Zeitraum:**

Anreisetag: \_\_\_\_\_ Abreisetag: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anreise bitte bis 12.00 Uhr, wenn am gleichen Tag ein Gesprächstermin mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt stattfinden soll.

**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 78,00 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.erschoenpfungszustand.de/burnout-syndrom/](http://www.erschoenpfungszustand.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](http://www.darm-erkrankungen.de)

[www.darm-erkrankungen.de/pankreasinsuffizienz/](http://www.darm-erkrankungen.de/pankreasinsuffizienz/)

[www.gallen-blase.de](http://www.gallen-blase.de)

[www.reiz-darm-syndrom.de/blaehungen-diagnostik/](http://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](http://www.1herzinsuffizienz.de)

[www.herz-kreislauf-erkrankungen.de](http://www.herz-kreislauf-erkrankungen.de)

[www.herzrisiko.de](http://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](http://www.1-herzrhythmusstörungen.de)

[www.herz-kreislauf-erkrankungen.de](http://www.herz-kreislauf-erkrankungen.de)

[www.herzrisiko.de](http://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 Sie Informationen über belastungsinduzierten Sauerstoffmangel im Herzen, Belastungsbluthochdruck und Herzrhythmusstörungen. Zusätzlich 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](http://www.herzrisiko.de)

[www.herz-kreislauf-erkrankungen.de](http://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 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 und nach ärztlicher Verordnung mit der intensiven Colon-Hydro-Therapie (41,00 Euro). Sie werden an jedem Wochentag ärztlich begleitet.

Nach (mindestens) fünf Tagen Nahrungskarenz erfolgt das Fastenbrechen und Sie werden sich langsam wieder an festere Nahrung gewöhnen. Angenehme Massagen, Duschungen, Entspannungsübungen etc. sorgen begleitend für Ihr Wohlbefinden.

Lesen Sie auch den Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel

[www.heilfasten-1.de](http://www.heilfasten-1.de)