

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe September 2010

Thema: Neues vom Vitamin D

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

hier erscheint nun der 92. 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.

Den Newsletter vom November 2007

(http://habichtswaldklinik.de/media/files/newsletter%20naturheilkunde/Naturheilkundlicher_Newsletter_November_2007.pdf) habe ich bereits ausgiebig dem Vitamin D gewidmet.

Vitamin D ist eines der interessantesten Vitamine der letzten Jahre. Während man nach seiner Entdeckung in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts glaubte, Vitamin D sei nur zur Prophylaxe und Therapie von Rachitis und Osteoporose bedeutsam, häufen sich die Hinweise, dass nahezu alle Zell- und Organfunktionen irgendetwas mit Vitamin D zu tun haben.

Im Folgenden möchte ich Ihnen nur eine kleine Auswahl von aktuellen Studien vorstellen, die in den letzten Monaten in der weltweit größten medizinischen Datenbank Medline gelistet wurden und die ich innerhalb weniger Minuten aufgespürt habe.

Demenz

In dieser Studie (Llewellyn DJ et al: Vitamin D and risk of cognitive decline in elderly persons. Arch Intern Med. 2010 Jul 12;170 (13):1135-41) wurden Menschen mit schlechter Vitamin D-Versorgung (< 25 nmol/l) mit Menschen mit guter Vitamin D-Versorgung (> 75 nmol/l) verglichen. Bei Probanden mit niedrigen Vitamin D-Spiegeln im Blut kam es 60% häufiger zu einem vorzeitigen geistigen Abbau. Eine gute Vitamin D-Versorgung gibt also keine Sicherheit, geistigen Abbau im Alter aufzuhalten, stellt aber möglicherweise einen Faktor dar, der diesen Abbau zumindest zu bremsen vermag. Gerade ältere Menschen sind aber häufig von einem Vitamin D-Mangel betroffen.



Demenz – durch gute Vitamin D-Versorgung teilweise zu vermeiden

Blutdruck

In dieser Meta-Analyse (Zusammenfassung verschiedener gleichartiger Studien, Wu SH, Ho SC, Zhong L: Effects of vitamin D supplementation on blood pressure. South Med J. 2010 Aug;103(8):729-37.) fand sich unter Vitamin D-Ergänzung eine durchschnittliche Blutdrucksenkung von 2,44 mmHg. Das scheint nicht sehr viel zu sein, ist im Einzelfall eventuell noch nicht einmal messbar. Auf die gesamte deutsche Bevölkerung bezogen darf man aber davon ausgehen, dass allein eine solche Blutdrucksenkung mehrere tausend Herzinfarkt und noch mehr Schlaganfälle pro Jahr zu vermeiden geeignet wäre. Aus der Grundlagenforschung wissen wir, dass Vitamin u. a. in den Renin-Angiotensin-Mechanismus eingreift, der maßgeblich für die Blutdruckregulation ist. Hier setzen die ACE-Hemmer und die noch neueren Sartane an. Vitamin D hat allerdings keine der Nebenwirkungen dieser Präparate. Auch und gerade bei vorhandenem Bluthochdruck sollte also auf eine gute Vitamin D-Versorgung geachtet werden.



Bluthochdruck ist bei älteren Menschen weit verbreitet. Vitamin D kann hier helfen.

Stürze

Dass Vitamin D die Knochendichte erhöht und so vor Osteoporose und Frakturen zu schützen vermag, ist ein alter Hut und wird nicht mehr bestritten. Als man Patienten Sturztagebücher führen ließ, stellte man aber erstaunt fest, dass die Brüche nicht nur weniger häufig auftreten, weil die Knochen bei einem Sturz stabiler sind, sondern dass Menschen mit viel Vitamin D wesentlich seltener stürzen. Die Erklärung hierfür: Vitamin D verbessert die neuromuskuläre Koordination. Bestätigt wurde dies in einer großen Meta-Analyse (Kalvani RR et al: Vitamin D treatment for the prevention of falls in older adults: systematic review and meta-analysis. J Am Geriatr Soc. 2010 Jul;58(7):1299-310. Epub 2010 Jun 23.), die ein signifikant niedrigeres Sturzrisiko unter Vitamin D (200-1200 IE tgl.) ergab.



Nicht jeder Sturz lässt sich durch Vitamin D vermeiden

Depression

Bei Störungen der psychischen Befindlichkeit steht die Depression ganz vorn. Man gewinnt geradezu den Eindruck, dass sich Depression zu einer Volksseuche entwickelt. Die Spannbreite reicht dabei von Zuständen leichter Schwermut bis hin zu vollendetem Suizid. Die folgende Studie betrifft zwar nur Depressionen bei Herzpatienten, es ist jedoch davon auszugehen, dass die Ergebnisse auf andere Depressionen durchaus übertragbar sind. Herzpatienten sind aufgrund ihrer Erkrankung mit manchmal schlechter Prognose recht häufig von Depressionen betroffen. Gerade Herzpatienten können ihre Depression aber besonders gut „verstecken“. Man muss meist schon gezielt danach fahnden. Andererseits hat man herausgefunden, dass die Prognose von Herzkrankheiten sich dramatisch verschlechtert, wenn der Patient depressiv ist. Die folgende Studie (May HAT et al: Association of vitamin D levels with incident depression among a general cardiovascular population. Am Heart J. 2010 Jun;159(6):1037-43.) untersuchte 7358 Herzpatienten im Alter von über 50 Jahren. Die Vitamin D-Spiegel wurden dabei mit dem Risiko (RR = relatives Risiko) für eine Depression verglichen.

Vitamin D-Spiegel und Risiko für Depression

Vit. D	>50 ng/ml	31-50	16-30	<16
RR	1	1,95	2,15	2,70

Das Risiko einer optimalen Versorgung (Werte über 40 ng/ml gelten als optimal und werden von den allerwenigsten Menschen in Deutschland erreicht. Je niedriger die Werte sind, umso stärker steigt das Risiko für die Entwicklung einer Depression an. Überraschend war es dabei für mich, dass der Unterschied zwischen eigentlich optimalen Werten (31-50 ng/ml: 1,95) und gravierendem Mangel (<16 ng/ml: 2,70) zwar deutlich, aber gar nicht so riesig war. Der Normalbereich auf deutschen Laborzetteln beginnt ab 20 ng/ml. Das mag zwar normal sein, ist aber alles andere als optimal. Eine wirklich hervorragende Versorgung (>50 ng/ml) reduziert das Risiko zu einer sehr guten Versorgung nochmals um etwa die Hälfte! Bei Depressionen oder einem erhöhten Risiko hierfür sollten also wirklich sehr hohe Werte angestrebt werden, wie sie mit 200-400 IE Vitamin D tgl. kaum zu erzielen sind. Hier sind in der Regel Dosen von mindestens 1000-2000 IE tgl. erforderlich – am besten unter Kontrolle des Blutwertes. Achtung: wer besonders im Winter zu Depressionen neigt, kann davon ausgehen, dass Vitamin D-Mangel bei ihm eine Rolle spielen könnte.



Vitamin D-Mangel – nicht die einzige Ursache von Depression, aber ein wichtiger Mosaikstein

Autoimmunerkrankungen

Seit langem gibt Hinweise auf eine Beteiligung einer ungünstigen Vitamin D-Versorgung bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Asthma oder Neurodermitis, da Vitamin D regulierend in das Immunsystem eingreift und überschießende Reaktionen zu dämpfen vermag. Dies wird durch eine aktuelle Studie bestätigt (Amital H: Serum concentrations of 25-OH vitamin D in patients with systemic lupus erythematosus (SLE) are inversely related to disease activity: is it time to routinely supplement patients with SLE with vitamin D? Ann Rheum Dis. 2010 Jun;69(6):1155-7. Epub 2010 May 3.), die bei 378 Patienten mit Lupus erythematosus, einer nur schwer zu therapierenden Autoimmunkrankheit, die unterschiedlichste Organsysteme anzugreifen vermag, eine eindeutige negative Korrelation zwischen Vitamin D-Spiegel und Aktivität des Lupus ergab:

Je niedriger der Spiegel, desto aktiver war diese chronische Entzündung. Bei jeder Autoimmunerkrankung sollte eine Optimierung der Vitamin D-Versorgung angestrebt werden!

Infekte

Wenn Vitamin D nun das Immunsystem herunterreguliert, dann müsste doch die Immunabwehr geschwächt und häufigere Infekte die Folge sein. Vitamin D ist aber in der Lage, das Immunsystem zu modulieren, d. h. ein geschwächtes Immunsystem wird stimuliert, eine überschießende Immunabwehr hingegen gebremst. Dass Vitamin also beim Schutz vor Infekten mithelfen kann, war mir schon lange klar, ich wusste allerdings nicht, in welchem Ausmaß. Hier liefert eine Studie an Schulkindern neue Erkenntnisse (Urahima M et al: Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. Am J Clin Nutr. 2010 May;91(5):1255-60. Epub 2010 Mar 10.). Die Kinder erhielten in der Wintersaison 2009/10 (Sie erinnern sich, das war der Winter mit der Schweinegrippenpanik!) die für Kinder recht ordentliche Menge von 1200 IE Vitamin D täglich. Das relative Risiko für eine echte Influenza-Grippe (es ging also nicht um irgendwelche banalen Infekte) sank auf 0,58, also fast um die Hälfte, im Vergleich zu einer Nichtbehandlung. Eine Subgruppenanalyse erbrachte ein weiteres überraschendes Resultat. Betrachtete man nur die Kinder, die nach dem 3. Lebensjahr in den Kindergarten gekommen waren, deren Immunsystem daher noch nicht so gut geschult war und die daher zu besonders vielen Infekten neigen, reduzierte sich das relative Risiko sogar auf 0,36, also um fast Zweidrittel! Je gefährdeter ein Kind für Infekte ist, desto mehr profitierte es also vom Vitamin D.



Das hätte mit Vitamin D vielleicht vermieden werden können...

Dickdarmkrebs

Aber nicht nur vor der Virusgrippe schützt Vitamin D, sondern auch vor Krebs. In einer Matched-paired-Studie wurden 1248 Patienten mit Dickdarmkrebs mit ebenso vielen Gesunden verglichen, wobei jeweils für einen Kranken ein „Partner“ gesucht wurde, der dem Kranken (bis eben auf die Krankheit) möglichst gleich. Diese Studie (Jenab et al: Association between pre-diagnostic circulating vitamin D concentration and risk of colorectal cancer in European populations:a nested case-control study. BMJ. 2010 Jan 21;340:b5500. doi:10.1136/bmj.b5500.) zeigte folgendes Ergebnis:

Vitamin D-Spiegel und Risiko für Dickdarmkrebs

25-OH-Vit. D	<25 nmol/l, 25-49, 50-74, 75-99, >100
RR	1,32 1,28 1,00 0,88 0,77

Der „Normalwert“ der meisten deutschen Labore liegt bei 50 nmol/l. Werte darüber wurden also mit dem Risiko 1 gleichgesetzt. Bei einem moderaten Mangel steigt das Risiko bereits um 28% an, bei einem deutlichen Mangel um über 30%. Interessant ist auch – wie schon bei den Depressionen - dass der „Normwert“ nicht optimal ist. Liegen Menschen leicht darüber, sinkt das Risiko um weitere 12%, bei optimalen Werten über 100 nmol/l sinkt es gar um 23%. Vergleicht man Menschen mit der besten Versorgung mit denen mit einer sehr schlechten Ausstattung, so wird das Risiko für Dickdarmkrebs fast verdoppelt. Wenn man nur einen Teil der immensen Kosten für die regelmäßigen Darmspiegelungen in eine verbesserte Vitamin D-Versorgung investieren würde, könnte man möglicherweise mehr Nutzen stiften. Die Darmspiegelung erkennt ja nur den Dickdarmkrebs schneller, Vitamin D vermindert aber die Wahrscheinlichkeit seiner Entstehung!

In einem der nächsten Newsletter werde ich Ihnen weiter von Vitamin D berichten:

Warum sind Mitteleuropäer weiß und was hat das mit Vitamin D zu tun?

Hilft die Sonnenbank bei der Vitamin D-Bildung?

Und: Warum unterstütze ich ein Verbot der Verschleierung von muslimischen Frauen?

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)

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

Sie möchten wieder fit und für den Alltag werden? Profitieren Sie von unserem speziellen **Gesundheitsangebot** für Selbstzahler, Privatversicherte und Beihilfeberechtigte. Oder nutzen sie unsere spezielle Diagnostik bei **Bauchbeschwerden, Burnout, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen** oder **koronarer 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 (siehe unten). Wir behandeln keine Krankheiten, wir behandeln Menschen.

www.habichtswaldklinik.de/gesund-und-fit-und-weitere-programme.html

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, Belastungsblooddruck 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 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
- 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**

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Oktober 2010:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

07.10.2010 „Verdauung – 99 verblüffende Tatsachen“

28.10.2010 „Cholesterin – 99 verblüffende Tatsachen“

Vorträge der Inneren Abteilung im Oktober 2010:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

Achtung Raumänderung:

- 01.10.2010 *„Intuitives Zeichnen – eine kleine Übung zum Kennenlernen“*
Referentin: Frau Marina Lange
Kreativraum Erdgeschoss Alte Villa
- 08.10.2010 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen“*
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
- 15.10.2010 *„Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“*
Referentin: Frau Anna Wilpert
- 22.10.2010 *„Stress und Stressbewältigung“*
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 29.10.2010 *„Wie atme ich richtig?“ – Vortrag mit praktischen Übungen*
Referentin: Frau Marlene Ditz

Naturheilkundefortbildung für Ärzte

Vom 2.-6.11.2010 findet auf der Medizinischen Woche in Baden-Baden ein 40-stündiger Supervisionskurs für Ärzte statt. Dieser Kurs findet im Rahmen der Weiterbildung zur Erlangung der Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“ statt. Aber auch Ärzte, die diese Bezeichnung schon haben oder zumindest regelmäßig naturheilkundlich arbeiten, können in diesem Kurs anhand von „echten Fällen“ naturheilkundliche Strategien kennen lernen. Auch und gerade ungelöste „Problemfälle“ können vorgestellt werden. Ein reger, lebendiger Austausch in einer Gruppe engagierter Naturheilkunde ist ein großer Gewinn für das eigene therapeutische Arbeiten. Der Kurs ist von der Landesärztekammer zertifiziert. Weitere Informationen und Anmeldung unter

http://www.medwoche.de/index.php?id=36&etype=2&lvl=4,15,20101102,20101102_2528&pid=2528

Der Kurs wird von erfahrenen Naturheilkundlern moderiert (Dr. Hartmut Dorstewitz, Prof. Peter Gündling, Dr. Volker Schmiedel).