

Ausgabe März 2006

Thema: „Vogelgrippe“

Aus aktuellem Anlass verschieben wir den zweiten Teil zum Thema „Allergie“ auf den nächsten Monat. Wir wollen uns heute lieber mit der Vogelgrippe beschäftigen.

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

hier erscheint nun der 39. 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.

Quizfrage:

In chinesischen Restaurants haben die Speisen ja gewöhnlich eine Buchstaben-Zahlen-Kombination. Wie lautet seit neuestem die Kombination für „Ente süß-sauer“? Antwort am Ende des Artikels!

Die Vogelgrippe – gefährliche Bedrohung oder kollektive Hysterie?

Wenn man die Medienberichte der letzten Wochen kritisch verfolgt, dann hat man den Eindruck, dass Deutschland von einer kollektiven Angststörung erfasst wird. Ein Gespenst geht um in Europa – und das Gespenst heißt „Vogelgrippe“.



Vogelgrippe – tödliche Bedrohung durch unsere gefiederten Freunde?

Nun ist es keineswegs das erste Mal, dass unser Volk von einer kollektiven Panikattacke heimgesucht wird. „Heimgesucht“ ist dabei die falsche Beschreibung, denn Angst sucht uns eben nicht wie eine Seuche heim – wir machen sie uns selber. Erinnern Sie sich noch an das Jahr 999 (nein, ich meine nicht 1999, sondern tatsächlich 999). Vermutlich nicht. In diesem Jahr gab es nämlich nur ein bedeutsames Thema und das lautete: „Das Jüngste Gericht kommt!“ Tausend Jahre nach Christi Geburt rechnete fast jeder mit dem baldigen Ende der Welt und bereitete sich entsprechend darauf vor. Während einerseits ganze Heerzüge von reuigen Büßern sich selbst mit Peitschen blutig geißelnd durch die Straßen zogen, um Erlösung zu erlangen, verprassten und verhurten andere ihr Hab und Gut, um vor dem unausweichlichen Ende wenigstens noch ein bisschen Spaß zu haben. Von Geistlichen (Spenden für die Kirche als Ablass) und selbsternannten Untergangspropheten (die auch ihren Profit daraus zogen) wurde diese Hysterie nach Kräften geschürt. In den Geschichtsbüchern ist leider nicht berichtet, wie die bedauernswerten Menschen damit umgegangen sind, dass das Jüngste Gericht dann doch nicht kam...

Wir als (angeblich) aufgeklärte moderne Menschen mögen heute darüber lächeln, doch haben wir wirklich daraus gelernt? Ich befürchte nein. Erinnern Sie sich bitte an Silvester 1999. Der Wechsel zum nächsten Jahrtausend stand an. Wieder gab es eine Panik. Diesmal sollten die Computer abstürzen, da die meisten nicht für den Datumswechsel programmiert gewesen seien. Züge sollten nicht mehr verkehren, Flugzeuge abstürzen, Fahrstühle stecken bleiben, Beatmungsgeräte auf Intensivstationen versagen und Atomkraftwerke explodieren. Aber das liegt doch schon so weit zurück (gerade einmal 6 Jahre!) und wir haben schon fast alles vergessen. Es ist doch schließlich nichts passiert. Wir haben aber nicht nur die nicht eingetretene Katastrophe vergessen, sondern auch unsere eigenen bzw. die in der Gesellschaft grassierenden Ängste.

Rinderwahn und SARS – wer erinnert sich noch daran?

Erinnern Sie sich noch an BSE? Das war der Rinderwahnsinn. Und Wahnsinn ist hier wirklich der richtige Begriff. Tausende von Rindern in England waren betroffen und immerhin auch einige auf dem europäischen Kontinent. Einige dutzend Menschen sind in England erkrankt, wobei über Entstehung der Krankheit und Übertragungswege auf den Menschen mehr Unklarheit als Wissen besteht. Immerhin hat der kollektive „Wahnsinn“, der uns damals erfasst hat, dazu geführt, dass Tests entwickelt wurden, die auch heute noch routinemäßig durchgeführt werden und zu Milliardenumsätzen der den Test produzierenden Firma geführt hat – die übrigens von Wissenschaftlern gegründet wurde, die maßgeblich an der Erforschung von BSE und der „Aufklärung“ der Bevölkerung beteiligt waren. Wann haben Sie das letzte Mal etwas von BSE gehört? Getestet wird freilich immer noch fleißig.

Vor wenigen Jahren gab es dann SARS (im Jahre 2003 – noch gar nicht so lange her). Auch hier gab es Todesfälle (die meisten in Asien) und jeder rechnete mit einer weltweiten Epidemie. Wer kennt heute noch SARS?

...und jetzt die Vogelgrippe

Und nun ist es halt die Vogelgrippe. Das macht sich schon gut im Fernsehen, wenn Bundeswehrsoldaten verummmt wie nach einem Nuklearkrieg tote Schwäne in Plastiktüten packen. Die Meldungen von drei an Vogelgrippe gestorbenen Kindern in Ostanatolien gingen um die Welt. Oh Gott, erst die Vogelgrippe im fernen Osten, dann schon tote Kinder in der Türkei (das ist ja schon fast Europa) und jetzt sterben schon die Schwäne auf Rügen und am Bodensee! Die Folgen: Tamiflu® (ein Anti-Virusmittel, welches bei den ersten Symptomen einer Grippe eingenommen hilfreich sein kann – die Wirkung ist übrigens keineswegs sicher) ist in den Apotheken ausverkauft, der Geflügelkonsum geht dramatisch zurück.

Wie groß ist die Gefahr tatsächlich? Die Vogelgrippe ist immer noch eine Zoonose, d. h. eine Tierkrankheit. Die Vogelgrippe gibt es schon seit vielen Jahren und schon immer sind Vögel daran gestorben. Der H5N1-Virus scheint in der Tat besonders aggressiv zu sein – aber bisher eben nur für Vögel. Andere Tiere (oder Menschen) können sich nur dann anstecken, wenn sie sehr engen Kontakt zu infiziertem Geflügel haben, z. B. Katzen, die infizierte Vögel fressen. Die ostanatolischen Kinder hatten mit blutigen Hühnerköpfen gespielt – weil sie zu arm waren für anderes Spielzeug. Dies alles wird in den Medien hoch gekocht, weil es endlich mal wieder ein sensationelles Thema gibt, das die Gemüter bewegt.

Was ist wirklich gesichert?

- Der H5N1-Virus ist für bestimmte Vogelarten sehr ansteckend und oft tödlich.
- Die Übertragung auf andere Tierarten (einschließlich Mensch) ist nur bei intensivem Kontakt gegeben, z.B. wenn rohes Fleisch verzehrt wird oder man mit Blut oder Kot der infizierten Vögel in engen Kontakt kommt.
- Eier sind wohl nicht mit Viren belastet.
- Das Erhitzen tötet den Virus sicher ab. Selbst Fleisch von infiziertem Geflügel (es ist natürlich nicht empfehlenswert) könnten Sie gefahrlos verzehren, wenn es gut durchgebraten ist.
- Vogelgrippe wird – nach allem, was wir bisher wissen – nicht von Mensch zu Mensch übertragen.
- Die Gefahr, sich mit der Vogelgrippe anzustecken, ist für den Normalbürger unglaublich gering – die Wahrscheinlichkeit, vom Blitz erschlagen zu werden, ist weitaus höher.

Warum also diese Panik in den Medien?

Eine Gefahr, die wirklich gegeben ist, besteht in der Mutation zu einem neuen Grippevirus. Wenn der Vogelgrippevirus und der herkömmliche Influenzagrippevirus in einem Organismus zusammentreffen, ist es theoretisch möglich, dass durch Gentransfer ein neuer Virus entsteht, der genauso ansteckend wie der Influenzavirus und für den Menschen genauso gefährlich ist wie jetzt der Vogelgrippevirus für Geflügel. Das wäre dann in der Tat eine Katastrophe! Es würde zu einer Pandemie (weltweite Epidemie) kommen, die möglicherweise zu mehreren Millionen Todesopfern führt.

Die Influenza-Impfung, die in diesem Winter ganz besonders empfohlen wurde, schützt vermutlich nicht vor Vogelgrippe. Die Idee, die hinter der großflächigen Impfung steht, ist eine ganz andere: Man befürchtet, dass irgendwann herkömmliche Influenza- und Virusgrippe-Viren in einem Menschen zusammenkommen, Genmaterial austauschen und daraus dann ein neuer gefährlicher „Super-Grippe-Virus“ entsteht. Wenn nun großflächig gegen Influenza geimpft wird, ist die Wahrscheinlichkeit für ein solches Ereignis geringer. Jeder Einzelne, der sich gegen Influenza impfen lässt, mindert damit also ganz altruistisch das weltweite Risiko der Entstehung eines solchen Virus. Ich glaube aber kaum, dass in China oder Indien großflächig geimpft wird. Wenn der neue Super-Virus überhaupt entstehen sollte, dann vermutlich in einem Ballungszentrum in Asien und nicht in Castrop-Rauxel...

Eine solche, gefährliche Grippepandemie wird irgendwann einmal auftreten. Dies darf als sicher gelten. In den letzten Jahrtausenden gab es etwa alle 30-40 Jahre eine solche Seuche, zuletzt 1918 (Spanische Grippe) und 1968 (Hongkong-Grippe). Rein statistisch wären wir also wieder mal dran. Ob eine solche Grippe aber nächstes Jahr, in zehn oder in fünfzig Jahren kommt, kann kein Experte auch nur annähernd voraussagen. Ob es der Vogelgrippe-Virus sein wird, der gefährlich mutiert, oder die Gefahr aus einer ganz anderen Ecke kommt, von der wir heute noch gar nichts ahnen, steht in den Sternen.

Fazit: Die aktuelle Gefahr für den einzelnen Menschen durch Vogelgrippe ist verschwindend. Die theoretische Gefahr, dass ein für Millionen Menschen gefährlicher Virus entsteht, ist sehr groß (wenn man in Jahrzehnten denkt). Was einen solchen Virus heute ungleich gefährlicher als früher machen würde, ist die Globalisierung der Welt. Es würde vermutlich nicht Monate dauern, bis der Virus einmal die Welt umrundet hat, sondern nur wenige Wochen.

Was mich wirklich aufregt, ...

...ist die Verhältnismäßigkeit. Wir haben panische Angst vor Gefahren, die im Promillebereich liegen. Vor den wirklich großen, realen Gefahren stecken wir wie der Vogel Strauß (das Bild passt ja hier ganz gut) den Kopf in den Sand:

- Pro Jahr sterben in Deutschland mehr als 1000 Rheumatiker (manche Schätzungen gehen bis 4000) durch Rheumamittel, weil auf alternative oder komplementäre Behandlungsverfahren nicht hingewiesen wird und die Patienten für die Gefahren der Rheumamittel nicht sensibilisiert werden. www.rheumatische-erkrankungen.de/polyarthritis/
- Jedes Jahr sterben allein in Deutschland 140.000 Menschen durch Zigaretten – wir fürchten uns aber, weil drei ostanatolische Kinder an Vogelgrippe gestorben sind. Nebenbei: Raucher haben ein um 50% erhöhtes Risiko für virale Infekte (u. a. wegen des höheren Vitamin C- und Zinkverbrauchs – unsere beiden wichtigsten Nährstoffe für das Immunsystem). Auch von einem mutierten Grippevirus werden Raucher in besonderem Maße gefährdet sein. www.ganzheits-medizin.de/immunsystem/
- Jedes Jahr werden bei Diabetikern mehrere Tausend Beine amputiert, mehrere Tausend erblinden, mehrere Tausend müssen an die Dialyse, weil ihre Nieren versagen. Das Risiko für einen Diabetiker an Herzinfarkt oder Schlaganfall zu versterben (welches in der Normalbevölkerung bereits immens ist, ist für den Diabetiker nochmals vervielfacht). Der Diabetes mellitus Typ II ist heute eine der am schnellsten wachsenden Seuchen. Epidemiologen haben errechnet, dass jedes 2. nach dem Jahr 2000 geborene Kind mit einer 50%igen Wahrscheinlichkeit irgendwann im Laufe des Lebens Diabetes bekommen wird! Nicht die Vogelgrippe, sondern der Diabetes wird die Seuche des 21. Jahrhunderts werden! An einer neuen Grippe, die irgendwann unausweichlich kommen wird, werden einige zig Millionen Menschen innerhalb kurzer Zeit sterben. An Diabetes werden in diesem Jahrhundert weltweit und kontinuierlich hunderte von Millionen Menschen leiden oder sterben – wovor sollten wir wohl mehr Angst haben? www.1-diabetes.de

Ich wehre mich nicht dagegen, dass wir uns auf die Gefahren durch eine theoretische potentielle Gefahr wie die Grippe vorbereiten. Wir sollten aber die tatsächlichen Risiken nach ihrer relativen Bedeutung einordnen. Vor hohen Risiken (Herzinfarkt, Krebs, Diabetes) sollten wir uns mindestens ebenso schützen wie vor niedrigen (Vogelgrippe, zumindest derzeit).

"Die Mikrobe ist nichts, das Terrain ist alles."

Dieser Spruch stammt von Louis Pasteur, einem der Mitbegründer mikrobiologischer Forschung und Therapie. Fatalerweise scheint sich kein Gesundheitspolitiker und kein Verantwortlicher in der pharmazeutischen Industrie mehr an diesen Spruch zu erinnern. Wir wissen heute aber, dass die Aggressivität einer Mikrobe erst zusammen mit der Empfänglichkeit des Infizierten die Gefährlichkeit ausmacht. Auch auf die Abwehrkraft der Menschen sollten wir also unser Augenmerk richten. Bedenken Sie bitte: Bei der furchtbaren spanischen Grippe, der vermutlich zwischen 20 und 50 Millionen Menschen zum Opfer fielen, starben „nur“ ein bis zwei Prozent der gesamten Weltbevölkerung, 98 bis 99% überlebten die Grippe hingegen. Obwohl sie auch mit Viren in Kontakt kamen, erkrankten sie nicht oder überlebten.

Was unterscheidet diese Überlebenden von den Gestorbenen? Merkwürdigerweise wird diese Frage in der modernen Medizin praktisch nicht gestellt. Nahezu alle Forschungsanstrengungen richten sich darauf, entweder Impfstoffe oder Antibiotika (bzw. Virustatika) **gegen** die Erreger zu entwickeln, aber nichts **für** den Menschen zu tun.

Könnte es etwa daran liegen, dass sich mit Impfstoffen und Antibiotika viel Geld verdienen lässt, während die individuelle Abwehrkraft unbeachtet bleibt, weil diese meist von der Lebensweise bestimmt wird? Während also die Aufwendungen für den Kampf gegen Erreger sozialisiert werden (Länder kaufen Impfstoffe/Antibiotika, Krankenversicherungen bezahlen Impfstoffe und Therapien bei Infektionen), sind die Anstrengungen für die eigene Abwehrkraft in der individuellen Verantwortung. Das mag auch so in Ordnung sein, wenn wir das politisch so wollen (wir werden allerdings erst gar nicht danach gefragt).

Wichtig ist im Zusammenhang mit einer möglichen zukünftigen, weltweiten, gefährlichen Grippepandemie, dass

- ein Impfstoff gegen einen neuen Erreger vermutlich innerhalb weniger Wochen zur Verfügung steht, der erste „Durchgang“ des Virus durch die Welt aber ungeimpft überstanden werden muss
- die heutigen Anti-Virus-Mittel (z. B. Tamiflu®, Relenza®) zwar einen gewissen, aber keineswegs hundertprozentigen Schutz bieten. Weder können der Ausbruch der Krankheit noch das Auftreten schwerer Komplikationen auch nur einigermaßen sicher verhindert werden. Die Häufigkeit gefährlicher Komplikationen kann aber wohl um etwa die Hälfte reduziert werden
- jeder für seine Abwehrkraft selbst etwas tun muss. Auch dies schützt nicht sicher vor einer Infektion oder deren Folgen, erhöht aber die Wahrscheinlichkeit, nicht zu erkranken oder eine Erkrankung unbeschadet zu überstehen.

Was können Sie selbst tun?

Die Möglichkeiten, die eigene Abwehrkraft zu stärken, sind vielfältig, haben aber alle einen großen Nachteil: Sie müssen **selbst** etwas tun!

Hier die wichtigsten Maßnahmen:

- Eine den natürlichen Tages-Rhythmen angepasste Lebensweise mit ausreichend Schlaf (bei Schlafstörungen siehe www.schlafstoerungen-1.de).
- Eine gesunde, vollwertige Ernährung, die genügend für das Immunsystem wichtige Nährstoffe enthält – einige Pflanzen (z. B. Kresse, Meerrettich und einige Kohlsorten enthalten sogar „natürliche“ Antibiotika). Mit in der Regel „5 am Tag“ (fünf faustgroße Portionen Obst, Salat und Gemüse) machen Sie schon Vieles richtig.
- Ggf. zusätzliche Zufuhr von Zink und Vitamin C (www.ganzheits-medizin.de/vitamin-c/) in den Wintermonaten (z. B. Cefazink 10 mg Tabl. + ¼ TL Vitamin C Pulver 3xtäglich). Noch genauer kann man natürlich therapieren, wenn man vorher in einer Vollblutanalyse die Versorgung mit den für das Immunsystem besonders wichtigen Nährstoffen Zink, Selen, Vitamin B6 und Vitamin D (www.ganzheits-medizin.de/vitamin-d/) bestimmen lässt – dann kann man optimal therapieren. Ich sehe bei meinen Untersuchungen sehr häufig einen Mangel bei einem oder mehreren dieser Nährstoffe.
- Ein mäßiger Umgang mit Genussmitteln ist jedem angeraten – besonders aber, wenn Sie etwas für Ihr Immunsystem tun wollen. Raucher brauchen sich eigentlich gar nicht über die Grippe aufzuregen. Wenn sie nur ihr Rauchen einstellen, würden sie mehr an Gripeschutz nur durch diese Maßnahme erzielen, als mit allen anderen Maßnahmen (einschließlich Impfung) zusammen.

Koffeinhaltige Getränke fördern die Ausscheidung von Zink und zuviel Alkohol kann das Immunsystem auch negativ beeinflussen. Das heißt nicht, dass Sie nie wieder Kaffee oder ein Gläschen Rotwein trinken dürfen, aber die Dosis macht halt, ob „ein Ding ein Gift ist oder nicht“ (Paracelsus). Und eine Kanne Kaffee im Büro und abends noch eine halbe Flasche Rotwein („weil der doch so gesund ist“), ist (nicht nur wegen des Immunsystems) in keinem Falle anzuraten.

- Und nicht vergessen werden darf auch, dass die Psyche unser Immunsystem mit beeinflusst. Stress, Konflikte, unbewältigte Probleme können unsere Immunabwehr herabsetzen. Eine ganz große Schwächung stellt aber die Angst dar! „Angst essen Seele auf“ heißt es so schön in einem Film. Ich möchte dies etwas abwandeln: „Angst essen Immunsystem auf“. Und genau hier betreiben unsere Journalisten, Gesundheitspolitiker, Impfstoffhersteller, Relenza®- und Tamiflu®-Produzenten (das sind alles auch die „Profiteure“ an der jetzigen „Krise“) die größte Immunschwächung der deutschen Bevölkerung.

Seien Sie also wachsam, fassen Sie keine toten Vögel an, tun Sie etwas für Ihr Immunsystem – ansonsten bleiben Sie aber bitte gelassen und lassen Sie sich nicht von der jetzigen Hysterie anstecken!

Mit den besten Wünschen für Ihr Immunsystem und für einen angstfreien Frühling, Ihr

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 0561-3108-04
e-mail: schmiedel@habichtswaldklinik.de
Internet:
<http://www.habichtswaldklinik.de/de/innere.htm>
<http://www.habichtswaldklinik.de/>

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im April 2006:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

06.04.2006 *„Wenn die Knochen schwinden – naturheilkundliche und schulmedizinische Behandlung der Osteoporose“*

13.04.2006 *„Volkskrankheit Rheuma – was bringen Ernährung, Weihrauch etc.?“*

20.04.2006 *„Wieder beweglich werden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung*

der Arthrose“

27.04.2006 *„Die Cholesterinlüge – Mythos und Wirklichkeit einer Stoffwechselstörung“*

Vorträge der Inneren Abteilung im April 2006:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

07.04.2006 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen“*

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

21.04.2006 *„Stress- und Stressbewältigung“*

Referentin: Frau Nelli Bukmaier



Haben Sie ein Auge auf alle Informationen im Zusammenhang mit der Vogelgrippe – werden Sie aber bitte nicht panisch.

Antwort: Die Kombination für „Ente süß-sauer“ im chinesischen Restaurant lautet seit kurzem: H5N1!

Ich will mich damit keineswegs über die Vogelgrippe lustig machen und die Problematik ins Lächerliche ziehen. Aber überall, wo es ein Übermaß an Gängelei, Autorität, politischer Bevormundung oder eben Angstmache gibt – dort kommt es auch zu satirischen Gegenreaktionen (in der DDR gab es viel mehr politische Witze als in der BRD). Das heißt keineswegs, dass Sie tatsächliche Bedrohungen gar nicht mehr ernst nehmen sollen. Aber wir dürfen uns trotzdem auch einmal darüber amüsieren. Und nebenbei: Lachen stärkt das Immunsystem!

In diesem Sinne noch eine Anekdote. Zitat vom stellvertretenden Ministerpräsidenten von Baden-Württemberg zur Vogelgrippe (sinngemäß): „Es besteht praktische keine Gefahr für die Menschen, sich mit Vogelgrippe anzustecken. Sie dürfen sich nur nicht zu intensiv mit Vögeln beschäftigen!“ Dem kann man sich nur anschließen.

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

Auch eine Seereise mit viel frischer Luft und Sonnenschein vermag das Immunsystem zu unterstützen. Vom 2.-12.6.2006 begleite ich eine Reisegruppe an Bord der „Arielle“. Es gibt (fast) täglich Vorträge zu Themen, die für die Gesundheit und die natürliche Lebensweise relevant sind. Besuchen Sie doch einmal die „Perlen der Ostsee“ und lernen Sie Danzig, Tallinn, St. Petersburg, Helsinki, Stockholm und Visby kennen (An- und Abreise von Travemünde nach Bremerhaven), ab 1199 €.

Weitere Informationen unter:

Grieshabers Wohlfühlreisen
www.Grieshaber-Reisen.de
info@Grieshaber-Reisen.de



Mit der Arielle und Dr. Schmiedel zu den „Perlen der Ostsee“