

Ausgabe Juli 2005

### Thema: Keine Angst vor Nebenwirkungen

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

hier erscheint nun der 31. 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:

Welches ist keine typische Nebenwirkung der folgenden Medikamente:

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| a) Laxantien (Abführmittel)                         | Verstopfung           |
| b) Antiarrhythmika (Herzrhythmusmittel)             | Herzrhythmusstörungen |
| c) Benzodiazepin (Beruhigungsmittel, z. B. Valium®) | akute Erregung        |
| d) Kalzium  | Kalziumnierenstein    |
| e) Glibenclamid (Diabetesmittel, z. B. Euglucon®)   | Übergewicht           |

*„Zu den riesigen Nebenwirkungen fressen Sie die Packungsbeilage und schlagen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“*

Dieser despektierliche Spruch verballhornt eine Aussage, die Sie aus jeder Werbung für Medikamente kennen. Aber was hat es mit den Nebenwirkungen auf sich? Brauchen wir uns keine Gedanken mehr zu machen, wenn wir beruhigende Worte des Arztes oder Apothekers zu Nebenwirkungen vernommen haben? Oder sollten wir überhaupt keine chemisch-synthetischen Arzneimittel mehr schlucken, weil sie alle gefährlich sind?

#### **Chemische Mittel haben Nebenwirkungen, natürliche nicht!?**

Das wäre schön! Leider haben auch naturheilkundliche Mittel durchaus Nebenwirkungen. Bei Heilpflanzen können grundsätzlich Allergien auftreten. Wer z. B. gegen einen Korbblütler wie die Kamille allergisch ist, wird meist auch Ringelblume, Arnika oder Sonnenhut nicht vertragen. Einige Heilpflanzen können auch die Leber oder andere Organe schädigen. Bei homöopathischen Mitteln kann es prinzipiell zu einer so genannten Erstverschlechterung kommen. Der Homöopath gibt ein Mittel, welches die gleichen Symptome wie die zu behandelnde Erkrankung verursachen kann. Auch wenn die Dosis sehr gering ist, können sich die Symptome verschlechtern. Tröstlich ist, dass diese Erstreaktion meist rasch verschwindet und prognostisch als gutes Zeichen gewertet wird.

Auch orthomolekulare Nahrungsergänzungen sind keineswegs immer nebenwirkungsfrei. Wer zu viel Magnesium nimmt, wird dies rasch am dann auftretenden Dünnpfiff merken. Wer einen empfindlichen Magen hat, dem wird dieser bei zu viel Vitamin C (= Ascorbinsäure) schnell „sauer“.

Wir sehen also: auch „natürliche“ Heilmittel sind nicht völlig unbedenklich. Einigkeit dürfte aber darüber bestehen, dass pflanzliche und [homöopathische Arzneimittel](#) sowie Nahrungsergänzungen in der Regel wesentlich weniger und harmlosere Nebenwirkungen entfalten als chemisch-synthetische Medikamente.



Medikamente – Segen oder Fluch?

### **Wägen Sie Risiko und Nutzen gegeneinander ab**

Neulich war Frau Schuster (Name geändert) in meiner Behandlung. Sie leidet unter einer vererbten Fettstoffwechselstörung mit Cholesterinwerten von 400 bis 500 mg/dl (normal <200 mg/dl) und beklagte, dass sich die Werte trotz vegetarischer Kost und verschiedener Naturheilmittel kaum gebessert hätten. Ihr Arzt hatte ihr geraten, ein Fett senkendes Medikament einzunehmen, um das enorme Risiko eines Herzinfarktes zu verringern. Nachdem Sie den Beipackzettel gelesen hatte, wollte sie das Medikament aus Angst vor Nebenwirkungen nicht einnehmen.

Mein Ratschlag in diesem Fall: alle naturheilkundlichen Maßnahmen zur Senkung des Cholesterins ausschöpfen ([www.cholesterin-1.de](http://www.cholesterin-1.de)). Das wird allein bei dieser Erbkrankheit jedoch nicht ausreichen. Sie sollte daher den Fettsenker ausprobieren. Nicht jeder bekommt Nebenwirkungen. Und wenn, dann müssen die Nebenwirkungen gegen das Risiko der Folgeerkrankungen abgewogen werden. Nur selten treten Nebenwirkungen auf, die zum Absetzen eines Fettsenkers zwingen (z. B. deutliche Leber- oder Muskelenzymerrhöhung). Ich bin kein Freund einer großzügigen Verschreibung synthetischer Fettsenker. In diesem speziellen Fall halte ich die (möglicher Weise, vielleicht aber auch nicht auftretenden) Nebenwirkungen für die Mücke, vor der die Patientin Angst hat, den Tiger Herzinfarkt verdrängt sie.

Ähnliche Ängste, die zwar begründet, aber im Einzelfall nicht angemessen sind, erlebe ich immer wieder. Beispiele hierfür sind akute Schübe einer rheumatischer Erkrankung, wo einige Patienten lieber ihre Gelenke „vor die Hunde gehen lassen“ als ein „böses“ Antirheumatikum einzunehmen oder mancher Asthmatiker, der im akuten Anfall lieber erstickt, als sich vom Notarzt eine „gefährliche“ Kortisonspritze geben zu lassen.

Ich rate nicht leichtfertig zu schulmedizinischen Medikamenten. Aber wenn Lebensgefahr besteht oder schlimme Folgeerkrankungen drohen, muss auch ein synthetisches Medikament in Erwägung gezogen werden – besonders wenn natürliche Behandlungsversuche erfolglos waren. Ob ich ein natürliches oder ein synthetisches Medikament einsetze – immer muss Risiko und Nutzen der Behandlung gegeneinander abgewogen werden!

Und was viele „Medikamentenphobiker“ übersehen: auch das Risiko einer Nichtbehandlung muss in die Überlegungen mit einbezogen werden. Was habe ich davon, wenn ich keine Nebenwirkungen durch Rheuma- oder Asthmamittel bekomme, weil ich die Einnahme verweigert habe, aber keine Flasche mehr öffnen kann, weil die Fingergelenke deformiert sind oder die Treppe nicht mehr hinaufsteigen kann, weil ich keine Luft mehr bekomme?

### **Wie bedeutsam sind Nebenwirkungen tatsächlich?**

Es gibt seriöse Schätzungen, die besagen, dass bei jungen Erwachsenen in den USA Nebenwirkungen von Medikamenten mittlerweile die vierthäufigste Todesursache darstellen. Hochrechnungen zufolge sterben in Deutschland jedes Jahr allein 1200-4000 Menschen an Magenblutungen durch Antirheumatika. Dabei wären viele Todesfälle leicht zu verhindern: Wer schon einmal eine Magenschleimhautentzündung oder gar ein Geschwür hatte, sollte mit nicht-steroidale Antirheumatika (z. B. Diclofenac, Ibuprofen) besonders vorsichtig sein. Wer gar ein solches Mittel in Verbindung mit einem Kortisonpräparat einnimmt, muss mit einem Magenschutzmittel behandelt werden. Auf Warnzeichen wie Magenschmerzen, Sodbrennen oder auch nur Übelkeit ist unbedingt hinzuweisen und gegebenenfalls großzügig eine Magenspiegelung durchzuführen.

Sie können sich sicherlich noch daran erinnern, wie viel Fernsehwerbung zur Verhütung von Aids gemacht wurde. Aids ist eine furchtbare Erkrankung, aber selbst zu den schlimmsten Zeiten starben in Deutschland „nur“ etwa 600 Menschen pro Jahr – heute sind es dank neuer (aber auch nebenwirkungsreicher) Medikamente weit weniger. Natürlich ist es richtig, dass etwas gegen Aids unternommen wird, aber hier stimmt die Verhältnismäßigkeit nicht. Die Gefahren durch bestimmte Krankheiten werden in Deutschland überschätzt, andere Gefahren (z. B. durch Rauchen, Alkohol, Verkehr oder auch durch Nebenwirkungen von Medikamenten) werden hingegen unterschätzt.

### **Was bedeuten die Häufigkeitsangaben in den Beipackzetteln**

Auf den Beipackzetteln finden Sie manchmal den Hinweis, dass eine der Nebenwirkungen „häufig“ oder aber „sehr selten“ auftrete. Dies sind nicht einfach ungefähre Angaben, sondern sie geben Hinweise auf statistische Wahrscheinlichkeiten, die in Studien oder durch langjährige Anwendungspraxis herausgefunden wurden:

○ sehr häufig =	>10%	mehr als jeder Zehnte
○ häufig =	1-10%	jeder Hundertste bis Zehnte
○ gelegentlich =	0,1-1%	jeder Tausendste bis Hundertste
○ selten =	0,01-0,1%	jeder Zehntausendste bis Tausendste
○ sehr selten =	<0,01%	weniger als jeder Zehntausendste

Die Pharmafirmen sind heute aus rechtlichen Gründen dazu verpflichtet, auch auf selten und sehr selten auftretende Nebenwirkungen hinzuweisen – besonders wenn diese gravierend sind. Waren dem Hersteller solche Nebenwirkungen bekannt und wurde nicht darauf hingewiesen, kann er den Schadensersatzprozess gegen einen klagenden Patienten, bei dem diese Nebenwirkungen auftraten, verlieren. Das kann teuer werden – besonders wenn der Patient nach amerikanischem Recht klagen kann.

Aus einem Sicherheitsbedürfnis heraus ist daher auch jede noch so kleine und noch so seltene der Nebenwirkungen auf dem Beipackzettel aufgeführt. Dies lässt die Liste natürlich immens lang werden und das Medikament oft recht gefährlich aussehen. So entsteht Angst auch vor Nebenwirkungen, die in der Wahrscheinlichkeit eines Lottogewinnes (5 Richtige mit Zusatzzahl oder gar 6 Richtige) auftreten. Daher gilt auch hier: abwägen von Risiko und Nutzen gegeneinander und die Relationen im Auge behalten. Bedenken Sie bitte: es werden Wahrscheinlichkeiten angegeben. Im Einzelfall ist es gut möglich, dass trotz einer sehr langen Liste von beschriebenen Nebenwirkungen keine einzige jemals auftritt.

## **Nebenwirkungen sind nicht gleich Nebenwirkungen**

Ein großer Fehler ist es, alle Nebenwirkungen undifferenziert in einen Topf zu werfen. Es muss vielmehr nach der Art der Nebenwirkungen unterschieden werden:

- Harmlose Nebenwirkungen: auch diese können manchmal sehr unangenehm sein. Beispiel: auf Nitraten (Mittel zur Erweiterung der Herzkranzgefäße) reagieren viele Patienten mit teilweise sehr heftigen Kopfschmerzen. Dies zeigt aber lediglich an, wie gut das Medikament wirkt. Es werden nämlich nicht nur die Gefäße im Herzen, sondern auch im Kopf erweitert, was dann zu solchen Arzneimittel bedingten Kopfschmerzen führt. Bei kurz wirksamen Nitraten (z. B. Nitro-Spray) klingen diese Nebenwirkungen innerhalb von Minuten wieder ab. Bei lang wirksamen Nitraten zur Dauertherapie kann sich der Patient damit trösten, dass nach einiger Zeit eine Gewöhnung eintritt, d. h. der Kopfschmerz wird schwächer oder verschwindet ganz. Erleichtert wird die Gewöhnung, wenn der Patient mit ganz kleinen Dosen beginnt und dann wöchentlich langsam steigert.
- Erwünschte Nebenwirkungen: Erstaunlich, aber wahr, manche Nebenwirkungen können sogar gewollt und vorteilhaft sein. Beispiel: Betablocker senken den Blutdruck. Sie bewirken, dass Stresshormone an den Beta-Rezeptoren des Herzens nicht mehr andocken können und so den Blutdruck und die Herzfrequenz bei psychischen und physischen Belastungen nicht mehr so stark ansteigen lassen. Als Nebenwirkung kann auch einmal eine gewisse Dämpfung eintreten. Dies kann aber bei einem „Stressmann“ durchaus sinnvoll sein.
- Reversible Nebenwirkungen: Die meisten auftretenden Nebenwirkungen sind wieder umkehrbar, sobald das Mittel wieder abgesetzt wird. Kommt es unter Fettsenkern, Antirheumatika oder Psychopharmaka zu einer Erhöhung der Leberenzyme, normalisieren sich diese meist wieder sehr rasch, wenn das Mittel nicht mehr benötigt wird. Bei Marcumar® (zur Blutverdünnung beispielsweise nach einer Thrombose eingesetzt) kommt es manchmal zu vermehrtem Haarausfall. Dieser normalisiert sich, sobald das Mittel nach einigen Monaten wieder abgesetzt werden kann (einige Patienten berichten sogar, dass die Haare danach wieder besser wachsen als je zuvor).
- Irreversible Nebenwirkungen: Diese sind zum Glück sehr selten. Das Antibiotikum Streptomycin kann in Einzelfällen zu Hörschäden führen, die auch nach Absetzen des Medikamentes bestehen bleiben. Die Langzeiteinnahme von Schmerzmitteln in hoher Dosierung kann zu Nierenschäden führen, die auch nicht mehr umkehrbar sind.
- Tödliche Nebenwirkungen: Diese kommen immer wieder einmal vor. Sie sind oft vermeidbar, wenn Arzt und Patient die Risiken kennen und auf Nebenwirkungen achten (siehe: Magenbluten bei Rheumamitteln). Manchmal lassen sich die Risiken aber auch nicht vermeiden und sind mitunter sogar in Kauf zu nehmen, weil die zu behandelnde Grunderkrankung sehr gefährlich ist. Beispiel: [Herzrhythmusstörungen](#) können tödlich sein. Deswegen werden bei bestimmten Herzrhythmusstörungen sogenannte Antiarrhythmika eingesetzt. Das Fatale: jedes Antiarrhythmikum hat die Fähigkeit, Rhythmusstörungen zu verhindern, kann aber auch gleichzeitig meist sogar gefährliche erzeugen. Wenn jemand also unter Behandlung mit einem Antiarrhythmikum eine tödliche Herzrhythmusstörung erleidet, kann man sich nicht sicher sein, ob diese durch die Grunderkrankung oder das Medikament ausgelöst wurde. Das bedeutet nicht, dass jeder Patient, der ein Antiarrhythmikum einnimmt, dieses absetzen oder nur noch mit großer Angst einnehmen muss. Die Indikation für die Verabreichung eines Antiarrhythmikums muss allerdings sehr streng gestellt werden: Nur wenn die Gefahr ohne Behandlung wirklich sehr groß ist, sollte das Risiko der Medikamenteneinnahme eingegangen werden.

### **Tragen Sie Ihre Bedenken vor**

Wie bei allen Fragen zu Nebenwirkungen sollten Sie Ihre Bedenken und möglichen Einwände mit dem verordnenden Arzt besprechen, bei großen Unsicherheiten sollten Sie unter Umständen auch eine Zweitmeinung einholen.

Der Apotheker kann Sie gut beraten, wenn es um pharmakologische Fragen geht: Wie wirkt das Medikament im Körper? Wie wird es verstoffwechselt? Welche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, Nährstoffen oder Lebensmitteln sind zu bedenken? Ansonsten ist der Arzt zuständig. Nur er kennt die Art und Schwere Ihrer zu behandelnden Erkrankung und kann mit Ihnen gemeinsam eine Risiko-Nutzen-Abwägung vornehmen.

Haben Sie Bedenken vor der Einnahme eines Medikamentes, dann besprechen Sie das mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit der Einnahme beginnen. Millionen von Medikamentenpackungen vergammeln unangebrochen in den Arzneischränken der Patienten, weil diese aus Angst vor Nebenwirkungen das Präparat nicht eingenommen und aus Angst vor dem Arzt ihre Bedenken nicht geäußert haben. Das kann fatal für die Gesundheit sein, mit Sicherheit ist es aber schädlich für unsere Umwelt (die Medikamente müssen ja als Sondermüll entsorgt werden) und auch unsere fast leeren Sozialkassen könnten deutlich entlastet werden, wenn die verschriebenen Medikamente auch eingenommen werden und wenn die Medikamente, die vom Patienten abgelehnt werden, nicht zu Lasten der Krankenkasse aus der Apotheke geholt und dann in den Schrank gestellt werden.

Zum Schluss noch eine kleine Anekdote zum Thema: Ein Patient erzählt: „Neulich war ich beim Arzt wegen meiner Krankheit. Er hat mir ein Rezept verschrieben. Nun ja, er will ja auch leben. Der Apotheker hat mir das Medikament verkauft. Nun ja, er will ja auch leben. Dann habe ich mir den Beipackzettel durchgelesen und das Medikament weggeworfen. Nun ja, ich will ja auch leben.“

### **Denken Sie positiv**

So lustig diese kleine Geschichte sein mag, so sollte es nicht ablaufen. Respekt vor den Nebenwirkungen von Medikamenten zu haben ist richtig, aber keine übersteigerten Ängste. Gehen Sie mit Ihren Bedenken kritisch, differenziert und rational um. Holen Sie sich die Informationen, die Sie brauchen, um gemeinsam mit Ihrem Arzt zu entscheiden, ob das Medikament das Richtige für Sie ist. Und wenn Sie sich dafür entschieden haben, dann nehmen Sie das Medikament auch voller Vertrauen ein.

Wir wissen heute, was unser Denken alles bewirkt. Wenn wir ein Medikament voller Unbehagen und Angst vor Nebenwirkungen einnehmen, werden diese auch mit hoher Wahrscheinlichkeit eintreten. Betrachten wir nach der Entscheidung für das Arzneimittel dieses als unseren Freund und reden uns bei jeder Einnahme ein, dass die Krankheit jetzt wieder ein Stückchen besser wird, wird es auch zuverlässiger und mit weniger Nebenwirkungen wirken. Wir können allein durch unsere Einstellung mitentscheiden, wie gut die Medizin wirkt und mit wie vielen Nebenwirkungen. Nutzen wir unser positives Denken!

Dieser Artikel erschien in der Zeitschrift "Der Naturarzt". Wir danken dem Access-Verlag für die freundliche Genehmigung zum Abdruck.[www.naturarzt-access.de](http://www.naturarzt-access.de)

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit  
Dr. med. Volker Schmiedel  
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin  
Chefarzt der Inneren Abteilung

**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 Tel.: 0561/3108-102):**

[http://www.habichtswaldklinik.de/Innere\\_Ambulanz.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.html)

Weitere interessante Internet-Artikel, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

**Medikamente:** [ACE-Hemmer](#), [ASS](#), [Beta-Blocker](#), [Blutverdünner](#), [Cholesterinsenker](#), [Diuretika](#), [Hormonersatztherapie](#), [Kalziumantagonisten](#), [Kava-Kava](#), [Lipobay](#), [Nebenwirkungen](#), [NSAR](#), [Protonenpumpeninhibitoren](#), [Tranquilizer](#), [Vioxx](#)

#### **Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im August 2005:**

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

04.08.2005 „Diabetes Typ II – Heilung ist möglich, Teil 1“

11.08.2005 „Diabetes Typ II – Heilung ist möglich, Teil 2“

18.08.2005 „Die Cholesterinlüge – Mythos und Wirklichkeit einer Stoffwechselstörung“

25.08.2005 „Freie Radikale und Antioxidantien – was jeder heute darüber wissen sollte“

#### **Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat Juli 2005:**

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

05.08.2005 „Wie atme ich richtig?“ Vortrag mit praktischen Übungen

Referentin: Frau Marlene Ditz

12.08.2005 „Welches Entspannungsverfahren ist für mich das Richtige?“

Referentin: Frau Marlene Ditz

19.08.2005 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

26.08.2005 „Stress und Stressbewältigung“

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

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](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](mailto:innere@habichtswaldklinik.de)

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

[http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher\\_Newsletter.html](http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html)

#### **Auflösung der Quizfrage:**

- Abführmittel führen zu Verlusten an Magnesium und Kalium, welche wir für eine geregelte Verdauung benötigen. Die Langzeiteinnahme von Abführmitteln führt praktisch immer zu einer Verstopfung, siehe auch [www.verdauungs-beschwerden.de/verstopfung/](http://www.verdauungs-beschwerden.de/verstopfung/)
- Antiarrhythmika haben die Fähigkeit, Herzrhythmusstörungen zu mindern, aber auch selbst welche zu erzeugen, siehe auch [www.1-herz-rhythmusstoerungen.de](http://www.1-herz-rhythmusstoerungen.de)
- Beruhigungsmittel können (selten) so genannte paradoxe Reaktionen erzeugen, nämlich nicht beruhigen, sondern erregen, ja sogar zu Wutausbrüchen führen.
- Kalzium führt – entgegen früherer Annahmen – nicht zu Kalziumnierensteinen, sondern schützt sogar davor. Für die Kalziumoxalatsteine ist nicht Kalzium, sondern die Oxalsäure aus der Nahrung verantwortlich. Wenn wir viel Kalzium zu uns nehmen, wird die Oxalsäure bereits im Darm an das Kalzium gebunden und kann nicht mehr aufgenommen werden.
- Antidiabetika, die die Insulinfreisetzung aus der Bauchspeicheldrüse stimulieren, führen zu Hunger und Übergewicht. Dies unterhält aber gerade den Diabetes, siehe auch [www.1-diabetes.de/insulinresistenz/](http://www.1-diabetes.de/insulinresistenz/).

**Eine NATURARZT-Leserreise für reiselustige Gesundheitsbewusste  
zum „Super-Schnäppchenpreis“ für die 2. Person und Singles**

## **„Goldener Herbst im Mittelmeer“ 14. – 21. November 2005**

**Genießen Sie im „tristen“ November, wenn es bei uns kalt und trüb ist, 6 herrliche Ziele im Mittelmeer und nehmen Sie teil am attraktiven Vortragsprogramm unter dem Motto „Tipps für Gesundheit und Fitness im Herbst des Lebens“**

**Reisedauer:** 7 Nächte, 8 Tage

**Gruppengröße:** ca. 70, mindestens 35 Personen

**Kreuzfahrtschiff:** MS COSTA MAGICA\*\*\*\*

**Anreise:** 14.11.2005, Montag, entweder per Bus, Flugzeug oder eigenem Pkw

**Rückreise:** 21.11.2005, Montag, per Bus, Flugzeug oder eigenem Pkw

**Referenten:** Dr. med. Volker Schmiedel und Jürgen Grieshaber

**Reiseleitung:** Jürgen Grieshaber und Gitta Pade

**Herzlich willkommen zu dieser erlebnisreichen Kreuzfahrt  
in die Wärme und Sonne von Italien, Spanien, Tunesien und Malta**

Die Costa-Reederei bietet Ihnen über uns kurzfristig diese wunderschöne Reise an. Denn alle diese Ziele sind wie geschaffen für eine Kreuzfahrt, die auf phantastische Weise Ruhe und Erholung für Sie mit einzigartigen Eindrücken vereinen kann:

**Besuchen Sie an Bord der COSTA MAGICA ab/an Savona/Italien** die spanische Stadt Barcelona, Hauptstadt von Katalonien, mit prächtigen Alleen, Herrenhäusern und der monumentalen Kirche „Sagrada Familia“. In Palma de Mallorca bummeln Sie durch die romantische Altstadt und besichtigen die Kathedrale. In Tunis besuchen Sie die Ruinen von Karthago, das Nationalmuseum „Bardo“ und die Altstadt Kasbah. Auf Malta, in der Hauptstadt La Valetta, steht der Großmeister-Palast der Malteser Ritter auf dem Programm, die Johannes Kathedrale mit ihrem berühmten Bild „Die Enthauptung des heiligen Johannes“ von Carvaggio und ein Spaziergang durch die stille Stadt Medina. In Palermo besichtigen Sie die historische Altstadt und das malerisch auf dem Berg gelegene Kloster Monreale. Und in Rom sehen Sie bei der großen Stadtrundfahrt Petersdom, Kolosseum, Konstantinbogen und die Foren.

**An Bord erwarten Sie Vorträge** sowohl von Dr. med. Volker Schmiedel (er ist versierter Chefarzt der Habichtswald-Klinik in Kassel und Autor in der Gesundheitszeitschrift NATURARZT) als auch von Jürgen Grieshaber zum Thema „Tipps für Gesundheit und Fitness im Herbst des Lebens“ sowie morgendliche Meditationen. Und genießen Sie die köstlich zubereitete mediterrane Küche, für die die italienische Costa Reederei bekannt ist, teilweise auch an Deck und natürlich auch vegetarisch. Für unsere gesundheitsbewussten Gäste werden zusätzlich gerne ein morgendliches Frischkorn-Müsli und Vollkornbrot sowohl viel frisches Obst, Salate und Gemüse serviert.

**Wir freuen uns schon auf Sie.**

**Gitta Pade, Jürgen Grieshaber und Dr. Volker Schmiedel**

# Preisliste

## COSTA MAGICA\*\*\*\*\*

### 14. – 21. November 2005

#### Teilnehmerpreise pro Person in € bei Unterbringung in:

(alle Kabinen sind mit Dusche und WC ausgestattet)

Kat.	Kabinentyp	Deck	Preis in €	
			1. Person	2. Pers.
1	<b>2 - Bett Innenkabine</b>	Giorgione	1.260	99
2	2 - Bett Innenkabine	Tintoretto	1.315	99
3	2 - Bett Innenkabine	Caravaggio	1.365	99
4	2 - Bett Innenkabine	Perugino, Veronese	1.380	
5	2 - Bett Innenkabine	Giotto, Tiziano	1.415	99
6	<b>2 - Bett Aussenkabine</b>	Giorgione	1.570	99
7	2 - Bett Aussenkabine	Tintoretto, Caravaggio, Perugino, Giotto, Tiziano, Tiepolo	1.585	99
8	2 - Bett Aussen, Balkon	Caravaggio, Perugino	1.625	99
9	2 - Bett Aussen, Balkon	Verones	1.690	99
10	2 - Bett Aussen, Balkon	Giotto, Tiziano, Caravaggio, Perugino	1.730	99
MS	Mini Suite mit Balkon	Caravaggio, Perugino, Veronese	1.870	1.870
S	Suite mit Bad, Balkon	Perugino, Giotto	2.040	2.040
GS	Grand Suite mit Balkon	Perugino	2.175	2.175

<b>Alle Einzelkabinen: Zuschlag auf den Preis der Kategorie 1 – 10</b>	<b>99</b>
3. zusätzliches Oberbett in Kat. 1 – 10, S + GS	735
4. zusätzliches Oberbett in Kat. 1 – 10, GS	735
<b>Kinder bis einschließlich 18 Jahre</b> (bei Belegung von Oberbetten)	150

**Landausflüge:** Halbtags zwischen ca. € 37 - 46, ganztags in Rom mit Mittagessen ca. € 85

#### **In den Teilnehmerpreisen sind folgende Leistungen enthalten bzw. nicht enthalten:**

Die Schiffsreise ab/an Savona in der gebuchten Kabinenkategorie incl. Vollpension (bis zu 6 Mahlzeiten täglich), freie Teilnahme an allen Bordveranstaltungen und dem Naturarzt- und Grieshabers Wohlfühl-Reisen Programm, Betreuung durch Grieshabers Wohlfühl-Reisen und die Costa- Reiseleitung, Ein- und Ausschiffungsgebühren in den Häfen. Nicht eingeschlossen: Kosten für Trinkgelder für das Bordpersonal (empf. € 5 Tag/Reisegast = € 35), Getränke und Landausflüge.

#### **An- und Abreise**

**Mit dem eigenen Pkw:** Bitte zuvor mit Nennung des Autotyps und Kennzeichen im Voraus über uns reservieren. Unterstellung in Savona pro Tag € 9 x 8 Tage = € 72

**Mit dem Fernreisebus von/nach:** Aschaffenburg, Augsburg, Frankfurt, Freiburg\*, Ingolstadt, Kaiserslautern\*, Karlsruhe, Mannheim, München, Nürnberg, Saarbrücken\*, Stuttgart, Ulm, Würzburg je € 95 pro Person, mit \* gekennzeichnet = € 125 pro Person

**Mit dem Flugzeug (Mailand, Turin oder Genua) von/nach:** (Mit Linienflügen, je nach Verfügbarkeit, incl. Transfers) Berlin/Tegel, Bremen, Dresden, Düsseldorf, Hamburg, Hannover, Köln, Leipzig, für € 190. Kinder bis einschl. 11 Jahre € 190, bis 2 Jahre € 25.

Ab/an Frankfurt, München, Nürnberg und Stuttgart für € 335. Kinder einschl. 11 Jahre € 250, bis 2 Jahre € 25

#### **Sollten Sie Interesse an dieser Reise haben:**

**Bitte melden Sie sich unter Telefon 06101-53 99 02 umgehend bei uns an, da die Kreuzfahrt inzwischen schon fast ausgebucht ist!!!**

## Einige Impressionen vom Schiff



Die Costa Magica – ein modernes Kreuzfahrtschiff der Luxusklasse mit italienischem Flair



Behagliche Atmosphäre in allen Kabinen



Auch für Entspannung und Erholung ist gesorgt