

Ausgabe Februar 2004

Thema: Weg mit dem Winterspeck - 10 Goldene Regeln für erfolgreiches Abnehmen

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

hier erscheint nun der 14. 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 vielleicht für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den vielleicht 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:

Wie viele Kilometer müssen Sie etwa walken oder joggen, um 1 Kilo Fett zu verbrennen?

- a) 2 km
- b) 20 km
- c) 200 km
- d) 2000 km

Haben Sie über die Feiertage (Weihnachten, Silvester, Fasching) auch ein wenig zugelegt? Dann sind Sie nicht allein. Im Winter neigt man ohnehin eher zur Gewichtszunahme als im Sommer. Das hat auch biologische Gründe, die sich im Laufe der Evolution des Menschen als essentiell herausgebildet haben. Im Winter mussten unsere Vorfahren mit einer geringeren Nahrungszufuhr auskommen. Wer hier mit seinen Vorräten um die Hüften besser haushalten konnte und weniger abnahm, hatte bessere Überlebenschancen. In unserer Zeit des Überflusses haben wir auch im Winter (mehr als) genug zu essen, die biologischen Sparmechanismen sind aber unverändert aktiv.

Hier einige Tipps, mit denen Sie im Frühjahr (dann klappt es auch wieder besser mit der Gewichtsabnahme) dem Winterspeck im wahrsten Sinne des Wortes zu Leibe rücken können:

1. Wiegen: Schielen Sie nicht ständig nach der Waage

Wie oft wiegen Sie sich? Jeden Tag, um dann wieder frustriert zu sein, wenn 200 g mehr drauf sind, obwohl Sie doch „nichts“ gegessen haben? Ich empfehle Ihnen, sich nicht mehr und nicht weniger als einmal in der Woche zu wiegen, zum Beispiel jeden Sonntagmorgen vor dem Frühstück. Dann können Sie in Ruhe überlegen, was Sie in der vergangenen Woche falsch oder richtig gemacht haben. Tragen Sie das Gewicht in eine Tabelle oder besser noch als „Fieberkurve“ auf Rechen- oder Millimeterpapier ein (Computerfreaks können auch Graphikprogramme verwenden). Hängen Sie die Tabelle oder Kurve an den Kühlschrank. Vielleicht hält Sie das von dem einen oder anderen nächtlichen „Fehlgriff“ ab.

Sie können sich natürlich auch andere Strategien überlegen. Dies hier sind nur Beispiele.

Wenn das Gewicht in der vergangenen Woche doch angestiegen ist, weil der Geburtstag am Freitag bei Tante Erna wieder ein paar hundert Gramm Zuwachs gebracht hat, dann ist der Sonntag ideal für einen Entlastungstag. Begreifen Sie diesen aber nicht als Bestrafung, sondern als Instrument der Säuberung und Entschlackung. Haben Sie gut abgenommen, vergessen Sie nicht, sich selbst zu belohnen. Es muss ja kein Eisbecher oder keine Sahnetorte sein – es gibt ja auch kalorienfreie Belohnungen, z. B. ein Besuch im Theater oder Kino, ein Aufenthalt in der Therme oder Ähnliches.

2. Aperitif: 1 Glas lauwarmes Wasser

Ein Kräuterschnäpschen ist für Übergewichtige nicht der richtige Starter für ein Essen, da es zusätzliche Kalorien liefert und den Appetit anregt. Besser ist da schon ein Glas lauwarmes Wasser, wenn Sie wollen mit einem Esslöffel Apfelessig. Da der Magen dann schon ein wenig gefüllt ist, wird die nachfolgende Mahlzeit etwas weniger üppig ausfallen. Das Wasser sollte nicht zu kalt sein, da dann die Verdauungskraft geschwächt wird. Wenn die Verdauung ohnehin eher schwach ist (viel Blähungen, Unverdaulichkeit „schwerer Speisen“), kann das Wasser jedoch die Verdauungssäfte verdünnen und so zu einer Verstärkung der Beschwerden führen. Die meisten Menschen vertragen ein Glas Wasser vor der Mahlzeit allerdings gut.

3. Rohkost: Der ideale Starter

Zusätzlich oder anstelle des Wassers können Sie die Mahlzeit auch mit einem Rohkostteller oder einem Stück Obst beginnen. Das liefert wertvolle Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe – und führt schon zu einer gewissen Sättigung. Dann benötigen Sie auch nicht mehr so viel vom nachfolgenden Käsesoufflé oder Schweinebraten.

Achtung: Nicht jeder verträgt Rohkost gut. In diesem Fall können Sie vor dem Essen einen kleinen Teller mit leicht angedünstetem Gemüse verzehren.

4. Kauen: Wer länger kaut, wird schneller satt

Man hat festgestellt, dass das Hungerzentrum im Gehirn von Übergewichtigen zu langsam auf Nahrungszufuhr reagiert. Wenn das Gehirn die Information „satt“ meldet, hat der Übergewichtige schon mehr gegessen, als ihm gut tut. Wie können wir diesen Mechanismus überlisten? Einfach indem wir so langsam essen, dass wir dem Hungerzentrum genügend Zeit lassen.

Probieren Sie es doch mal aus: Kauen Sie jeden Bissen 30 Mal! Schlucken Sie den Nahrungsbrei erst dann runter, wenn er ganz flüssig geworden ist. Trinken Sie nichts dazu. Nehmen Sie den nächsten Bissen erst dann in den Mund, wenn Sie den vorherigen Bissen runtergeschluckt haben. Sie werden merken, dass Sie sehr viel länger für eine Mahlzeit brauchen, dass es viel besser schmeckt – und dass Sie viel weniger essen, weil Sie schneller satt werden.

Zusatzipp: Überlisten Sie sich selbst. Nehmen Sie einen kleinen Teller (dann sieht das Essen nach mehr aus).

5. Aufhören: Nichts mehr essen, wenn Sie satt sind

Tun Sie nicht so viel auf den Teller. Nehmen Sie lieber etwas nach. Das ist eine gewisse Hemmschwelle. Wenn wir zu viel auf dem Teller haben, fällt es uns schwer, etwas übrig zu lassen – besonders wenn wir aus der Kriegsgeneration stammen. „Nahrungsmittel wirft man nicht weg!“ haben wir alle noch gelernt. Doch bedenken Sie bitte: Keinem Hungernden in einem Entwicklungsland ist damit geholfen, wenn Sie sich dick essen, nur weil man Ihnen

eingepflegt hat, dass man nichts auf dem Teller lassen soll. Also lieber mal etwas übrig lassen oder – besser noch – den Teller erst gar nicht so voll laden.

Bitte stehen Sie aber auch nicht hungrig vom Tisch auf. Sonst lechzen Sie nämlich nach einer kalorienreichen Zwischenmahlzeit oder schlagen sich bei der nächsten Hauptmahlzeit den Bauch voll. Diabetiker, die Zucker senkende Tabletten oder Insulin nehmen, könnten bei einer zu kleinen Mahlzeit in die Gefahr einer Unterzuckerung kommen.

6. Zwischenmahlzeiten: Der kleine Hunger zwischendurch

Wenn Sie einen „schwachen“ Darm haben, können Zwischenmahlzeiten angezeigt sein. Ansonsten sollten Sie sich eigentlich mit vollwertigen Lebensmitteln bei den Hauptmahlzeiten so satt gegessen haben, dass das Sättigungsgefühl auch bis zur nächsten Mahlzeit anhält. Nach einem Stück Sahnetorte bekommt man sehr viel schneller wieder Hunger als nach einem Vollkornbrot mit Käse (bei gleicher Kalorienzahl). Je mehr schnell resorbierbare Kohlenhydrate (Süßigkeiten, auch versteckte Zucker in industriell hergestellter Kost) Sie verzehren, desto mehr Insulin wird ausgeschüttet, desto eher kommt es nachfolgend zu einer Unterzuckerung, desto eher kommt es zu erneutem Hungergefühl – und dann meist auf etwas Süßes.

Sollten Sie doch einmal Hunger zwischen den Mahlzeiten bekommen, dann dürfen Sie auf keinen Fall zu den von der Werbung gepriesenen Snacks greifen, da diese meist viel Zucker enthalten und den nächsten Hunger vorprogrammieren. Auch süße Säfte sind nicht geeignet. Greifen Sie lieber zu einer rohen Karotte, einem Vollkornknäckebrötchen oder einer Reiswaffel. Auch ein Glas Mineralwasser kann den Hunger mitunter stillen.

7. Süßes: Dürfen wir das überhaupt noch?

Sie sollten prinzipiell sehr sparsam mit Süßem umgehen, zumal die meisten Süßigkeiten eben nicht nur viel Zucker, sondern auch ungünstige Fette enthalten (z. B. Schokolade). Wie Sie damit umgehen, entscheiden Sie selbst. Hier einige Tipps.

- Manchen Übergewichtigen fällt es leichter, ganz auf Süßigkeiten zu verzichten, als hin und wieder diszipliniert zu naschen. „Es ist leichter, einer Begierde ganz zu entsagen, als in ihr Maß zu halten“, sagte schon Nietzsche. Wenn Sie zu denen gehören, die sich doch ab und zu einmal etwas Süßes gönnen, dann sollten Sie folgendes beherzigen: Wenn Sie sich für ein Stück Kuchen, einen Riegel Schokolade oder eine Eiskugel entscheiden, dann tun Sie es bitte ganz bewusst – und nicht, weil es eben gerade da ist, es Ihnen angeboten wird und Sie nicht „Nein“ sagen können oder weil das Buffet so verlockend ist. Wenn Sie schon etwas Süßes essen, haben Sie ein gutes Gewissen dabei, es ist doch Ihre Entscheidung. Stehen Sie dazu, und vor allem – genießen Sie es.

- Nehmen Sie sich bewusst eine kleine Menge und essen Sie diese sehr langsam auf. Schlingen Sie nicht eine Tafel Schokolade auf einmal herunter, sondern lutschen Sie lieber eine halbe Stunde an einem kleinen Stück herum. Sie werden merken, dass sie das mehr sättigt und befriedigt, als wenn Sie eine ganze Tafel verzehrt hätten.

- Gönnen Sie sich ein solches Vergnügen ganz gezielt ein- oder zweimal in der Woche als Belohnung, zum Beispiel für die erfolgreiche Gewichtsabnahme in den letzten Tagen. Versuchen Sie jedoch nicht, sich aus Frust mit etwas Süßem zu trösten. Dann bleibt es nämlich meist nicht bei dem einen Stück. Suchen Sie sich dafür einen anderen Ausgleich – hören Sie eine schöne CD, machen Sie einen Spaziergang oder ähnliches.

Tipp: Wenn schon Süßigkeiten, dann gezielt, bewusst und mit gutem Gewissen! Niemals jedoch aus Frust. Überdecken Sie schlechte Gefühle nicht mit Süßigkeiten, sondern verstärken Sie lieber schöne Gefühle mit einem besonderen, süßen Genuss.

8. Alkohol: In Maßen erlaubt

Wenn nichts dagegen spricht (z. B. Leberkrankheit, Herzrhythmusstörung, erhöhte Harnsäure, erhöhte Triglyceride) kann auch der Übergewichtige gelegentlich einen Schluck Alkohol genießen, wobei ein trockener Wein natürlich besser als ein süßer Cocktail oder Likör ist. Auch Alkohol enthält aber „leere Kalorien“ – immerhin mit 7 pro Gramm fast so viel wie reines Fett mit 9 Kalorien pro Gramm. Wer also zwei Flaschen Bier oder eine halbe Flasche Wein am Tag trinkt, hat allein aufgrund der Kalorienzufuhr kaum eine Chance abzunehmen. Dazu kommt noch etwas: Ist man erst mal ein bisschen „betüttelt“, dann fallen alle weiteren Schranken viel schneller. Der Griff nach dem zweiten Glas fällt dann wesentlich leichter, genauso wie das Verlangen nach Erdnüssen, Kartoffelchips oder Pralinen wächst. Sind dann alle Dämme gebrochen, haben Sie ganz nebenbei während eines Spielfilms 500 bis 1000 Kalorien konsumiert.

Wenn Sie während einer gewünschten Gewichtsabnahme nicht ganz auf Alkohol verzichten wollen, handhaben Sie Ihren Konsum wenigstens kontrolliert: Erlauben Sie sich einmal pro Woche eine Flasche Bier oder ein Glas Wein. Der Blick auf die wöchentliche Gewichtstabelle oder -kurve zeigt Ihnen, ob Sie damit richtig liegen. Wenn Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben und stabil halten wollen, dann dürfen Sie den Konsum bis auf einen Drink täglich ausdehnen – wenn Ihnen das stabile Körpergewicht und die Laborwerte das gestatten.

9. Sport: Der beste Fatburner, den es gibt

Auflösung der Quizfrage: Bewegung verbraucht Energie, aber wie viel? Was glauben Sie, wie weit Sie mit schnellem Walking oder Jogging mit der Energie eines einzigen Kilos Ihres Körperfettes kommen? 2 km, 20 km oder noch mehr? Was schätzen Sie? Alles falsch: Sie kommen damit etwa 200 km weit! 2000 km war ein bisschen arg viel. Richtig war also Lösung c). Lohnt es sich da eigentlich noch, sich wegen der Gewichtsabnahme überhaupt noch zu bewegen?

Ein einfaches Rechenbeispiel soll Sie überzeugen: Ein einmaliges Walken von 10 km verbraucht „nur“ die Energie von 50 g Fett. Wenn Sie sich aber nur dreimal in der Woche auf diese Weise belasten, so sind dies schon 150 g in der Woche oder 7,8 kg im Jahr! Das ist doch nicht zu verachten.

Tipp: Eine Stunde strammes Spaziergehen verbraucht umgerechnet 25 g Fett.

10. Entlastungstage: Wie Sie sich wieder in's Gleichgewicht bringen

Haben Sie doch einmal gesündigt, weil Sie auf einer Feier dem zweiten Stück Sahnetorte oder dem dritten Glas Wein nicht widerstehen konnten, dann verzweifeln Sie nicht. Viele Übergewichtige unterwerfen sich strengen Vorsätzen wie „Ich esse nie wieder Schokolade!“ Wenn dann doch das erste Stückchen gegessen wurde, brechen nicht selten alle Dämme. Die Folgen sind Frustration und Resignation: „Ich schaffe es ja doch nicht. Es hat ja alles keinen Zweck.“

Stellen Sie lieber nicht so strenge, unrealistische Regeln für sich auf. Versuchen Sie, Ihre Vorsätze einzuhalten, aber bedenken Sie, dass es immer auch Ausnahmen geben kann. So ist das Leben. Dann müssen Sie halt überlegen, wie Sie das „Vergehen“ wieder ausbügeln können. Aber deswegen brauchen Sie doch nicht die ganze Gewichtsabnahme in Frage zu stellen.

Ein Entlastungstag ist eine gute Möglichkeit, das Zuviel des einen Tages durch ein Weniger am nächsten Tag auszugleichen. Essen Sie einen Tag lang nur Obst, wobei Sie sehr süßes Obst (z. B. Bananen, Trockenobst) meiden sollten. Sie sparen damit Kalorien ein, entwässern Ihren Körper sehr gut, indem Sie viel Wasser, aber kein Salz zuführen und geben Ihrem

Körper nebenbei viele Ballaststoffe, Vitamine und Enzyme. Genauso gut geht es mit einem Safttag (keine gesalzenen Säfte!) oder einem Reistag. Ein Entlastungstag ist ein Urlaubstag für Ihren Stoffwechsel! Sie gelangen so wieder zu dem Gewicht, das Sie vor dem „Ausrutscher“ hatten. Es steht Ihnen natürlich frei, auch ohne vorherige „Sünden“ einen Entlastungstag pro Woche einzulegen. Ihr Gewicht wird es Ihnen danken.

Viel Erfolg beim Kampf gegen den Winterspeck!

Vorträge der Inneren Abteilung im März 2004:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“, Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

04.03.04 Alt werden, jung bleiben – was ist dran an der Anti-Aging-Medizin? – Teil 2

11.03.04 Wenn der Darm kneift – Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms

25.03.04 Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Landgraf-Karl-Saal

12.03.04 Wie atme ich richtig? Vortrag mit Übungen

Referentin: Frau Marlene Ditz

19.03.04 Stress und Stressbewältigung

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

26.03.04 Natürlich frei von Verstopfung

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

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-ayurveda.de/aktuell/index.htm>

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an:

boettger@habichtswaldklinik-ayurveda.de

Anzeige

„Reise ins Licht“

Zur dunklen Jahreszeit und zum „Sonnenvitamin D“ passt es gut, wenn wir schon jetzt an den wohlverdienten Urlaub im Sommer denken. Es muss ja nicht immer der sonnige Süden sein, auch der hohe Norden hat im Sommer seine Reize, zumal wenn die Sonne nicht unter geht...

Freuen Sie sich auf eine „Reise ins Licht“ zu Norwegens schönsten Fjorden, ans Nordkap und zu den Lofoten auf der MS Ocean Monarch

www.kreuzfahrtschiffdatenbank.info/0193b692950d7f852/0193b692940a6efa6/0193b692950ce7e40/

Auf der 12tägigen (11 lange und helle Nächte!) Kreuzfahrtreise von Cuxhaven über Flam, Gudvangen, Polarkreis, Lofoten, Nordkap, Tromsø, Sunnøyfjord, Geirangerfjord, Bergen bis nach Kiel begrüßen Sie Herr Jürgen Grieshaber und Frau Gitta Pade von Grieshabers Wohlfühlreisen und als Gastreferent Herr Dr. Volker Schmiedel. Neben einer Zeit der Besinnung, Erholung und Freude erfahren Sie auf den Vorträgen von Jürgen Grieshaber und Dr. Schmiedel viel über Themen wie „Jung bleiben beim Älterwerden“ und wie Sie körperliche, geistige und spirituelle Gesundheit erreichen und erhalten können. Freuen Sie sich auf eine Urlaubszeit, während der Sie den hohen Norden mit seiner beeindruckenden Natur unter der Mitternachtssonne kennen lernen. Denn eine Reise in die Mitternachtssonne hat ein ganz besonderes Flair: Sie können selbst um Mitternacht noch im Freien Zeitung lesen, denn die Sonne geht nicht unter und berührt nur kurz den Horizont. Müdigkeit stellt sich kaum ein und Sie können das ruhige Gleiten des Schiffes durch die Fjordlandschaften genießen, gemütlich im Liegestuhl, auch noch spät nachts an Deck. Eine unvergessliche Erfahrung. Und das Schönste: Sie erleben viele Reiseziele und brauchen nur einmal ihren Koffer aus- und wieder einzupacken.

Bei attraktiven Landausflügen lernen Sie blühende Täler kennen, vorbei an reißenden Wasserfällen und schroffen Felswänden mit herrlichen Aussichtspunkten. Die Route führt Sie zu uralten hölzernen Stabkirchen und malerischen Bauernhäusern. Sie erleben das einfache Landleben auf einer Insel der Lofoten, das beeindruckende Nordkap als absoluten Höhepunkt ihrer Reise, frei laufende Rentiere, die Eismeer-Kathedrale in Tromsø, eine Wanderung durch die stille Natur mit Bademöglichkeit im eiskalten Bergsee und das pulsierende Leben in der ehemaligen Hansestadt Bergen. Eine unvergessliche Reise, die Ihnen den Zauber Norwegens nahe bringt und auch Sie in ihren Bann ziehen wird.

Zu Ihrem Wohlfühl-Programm gehören auch geführte Meditationen, die Rauchfreiheit und das harmonische Zusammensein mit Gleichgesinnten innerhalb unserer Gruppe. Auf Wunsch ist natürlich auch vegetarische und vollwertige Kost möglich. Ihre Vitamin D-Speicher für den nächsten Winter können Sie mit leckeren Fischgerichten und der Mitternachtssonne füllen.

Liebevoll betreut werden Sie von Anfang an und während der Reise von Jürgen Grieshaber und seiner Frau Gitta Pade.

Gönnen Sie sich eine Zeit der Faszination in der beeindruckenden Stimmung und Energie der Mitternachtssonne. Und – vielleicht ist diese Reise ja der Anlass für ein Geschenk oder die Feier eines Jubiläums?

Preise:

Bei Belegung einer 2er Kabine ab 1.395 € einschließlich sämtlicher Hafengebühren, volle Verpflegung an Bord mit bis zu 6 Mahlzeiten, ¼ Liter Tischwein und Wasser zu beiden Hauptmahlzeiten, Vorträge über die Landausflüge, Teilnahme am exklusiven NATURARZT- und Grieshabers Wohlfühl-Reisen-Spezialprogramm, Reisegepäckversicherung, Versicherungsschein, Reiseleitung. Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Landausflüge, sonstige Getränke an Bord, sowie Friseur, Massagen usw.

Nordland-Kreuzfahrten sind sehr stark gefragt und früh ausgebucht. Da unsere Gruppe nur 50 Personen umfasst, sollten Sie sich bei Interesse rasch anmelden. Info-Material erhalten Sie unter info@Grieshaber-Reisen.de.

Frühjahrsangebot 2004 der Inneren Abteilung

Sie möchten fit in den Frühling starten?

Dann ist unser Frühjahrsangebot 2004 genau das Richtige für Sie. Wir bieten Ihnen auf unserer Inneren Abteilung eine besondere Kombination von kompetenter medizinischer Betreuung und individueller Erholung im Rahmen unseres ganzheitlichen Therapiekonzeptes in der von einer positiven Lebensweise geprägten Atmosphäre unseres Hauses, z. B. mit Walking, Ergometer-Training, Heilfasten nach Buchinger, individuellen Diätformen, Gabe von Nahrungsergänzungen, Besuch der Kurhessen-Therme mit Sole-Thermalbad, Sauna, Sonnenbank. Der Wilhelmshöher Bergpark liegt direkt vor der Haustür und lädt zu Spaziergängen ein.

Buchung einer beliebigen Anzahl von Tagen zu einem pauschalen Tagessatz von 98,- €

Folgende Leistungen sind enthalten:

- Unterkunft im Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Wunsch, Komfortzimmer mit Zuschlag)
- Vollverpflegung (Vollwertkost, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost)
- Medizinische Betreuung
- Routinediagnostik, Routine-Laboruntersuchungen
- Ärztlich verordnete Anwendungen
- 1 Entspannungsverfahren
- Offenes meditatives, künstlerisches und spirituelles Angebot
- Teilnahme an allen offenen Vorträgen
- 5x pro Woche kostenlose Nutzung der „Kurhessen-Therme“, die durch einen Tunnel direkt vom Haus aus erreichbar ist.

Dieses Angebot gilt nur für Selbstzahler. Die Kosten können nicht bei der Krankenkasse geltend gemacht werden.

Auf Wunsch können Sie vom Chefarzt behandelt werden. Dieser berechnet Ihnen gesondert zusätzlich seine ärztlichen Leistungen, die Diagnostik, Laboruntersuchungen, seine verordneten Anwendungen und Entspannungsverfahren.

Anmeldung:

Die Anmeldung richten Sie bitte schriftlich mit Ihrem Anreiseterminwunsch unter Hinweis auf das Angebot der Inneren Abteilung an unser Aufnahmebüro, Tel.: 0561/3108-622. Sie erhalten dann umgehend Nachricht.

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

Frühjahrsangebot 2004 der Inneren Abteilung

Für Privatversicherte und Beihilfeberechtigte bieten wir an:

Übernachtung und Verpflegung zu 65,-- € pro Tag.

Folgende Leistungen sind enthalten:

- Unterkunft im Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Wunsch, Komfortzimmer mit Zuschlag)
- Vollverpflegung (Vollwertkost, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost)
- Offenes meditatives, künstlerisches und spirituelles Angebot
- Teilnahme an allen offenen Vorträgen
- 5x pro Woche kostenlose Nutzung der „Kurhessen-Therme“, die durch einen Tunnel direkt vom Haus aus erreichbar ist.

Folgende Leistungen werden gesondert nach GOÄ berechnet und können bei der Beihilfe und/oder der PKV eingereicht werden (es besteht jedoch keine Garantie für eine Kostenübernahme):

- Ärztliche Leistungen
- Diagnostik, Laboruntersuchungen, Medikamente
- Ärztlich verordnete Anwendungen
- Entspannungsverfahren

Auf Wunsch können Sie vom Chefarzt behandelt werden. Dieser berechnet Ihnen gesondert zusätzlich zur Klinik seine ärztlichen Leistungen, die Diagnostik, Laboruntersuchungen und Medikamente, seine verordneten Anwendungen und Entspannungsverfahren.

Anmeldung:

Die Anmeldung richten Sie bitte schriftlich mit Anreiseterminwunsch unter Hinweis auf das Angebot der Inneren Abteilung für Privatversicherte und Beihilfeberechtigte an unser Aufnahmebüro, Tel.: 0561/3108-622. Sie erhalten dann umgehend Nachricht.

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

Dr. med. Volker Schmiedel
Facharzt für Physikalische
und Rehabilitative Medizin
Chefarzt der Inneren Abteilung

K.- E. Schenk
Verwaltungsleiter