

Ausgabe August 2004

Thema: Burn out-Syndrom Teil 1 von 2

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik, hier erscheint nun der 20. 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:

Welches Getränk enthält wirklich überhaupt kein Koffein?

- a) Koffeinfreier Kaffee
- b) Mate-Tee
- c) Grüntee
- d) Guarana-Drink
- e) Power-Drinks (z.B. Redbull)
- f) Kakao
- g) Roibusch-Tee



Fühlen Sie sich auch manchmal so?

Burnout-Syndrom – was ist das eigentlich?

“Arbeiten, die ich früher mit links erledigt habe, kriege ich nicht mehr gebacken.” „Nach jeder Beschäftigung – auch nach eigentlich leichten körperlichen Belastungen – fühle ich mich wie ausgelaugt.“ „Ich habe überhaupt keine Energie mehr, Verabredungen mit meinen Freunden zu treffen – es ist mir einfach alles zuviel.“ Dies sind einige typische Äußerungen, wie wir sie tagtäglich von Menschen mit Burnout-Syndrom hören.

Unter Burnout-Syndrom verstehen wir das Phänomen des "Ausgebranntseins", welches von körperlicher und seelischer Erschöpfung begleitet wird. Die Menschen mit Burnout-Syndrom fühlen sich wie eine abgebranntes Streichholz (siehe Abbildung). Besonders häufig sind Menschen in sozialen Berufen betroffen, die unter emotionaler Überbeanspruchung oder einer Daueranspannung leiden. Auch begrenzte Handlungsmöglichkeiten werden oft als stark belastend erlebt.



Patienten mit Burnout-Syndrom fühlen sich ausgebrannt.

Vom Burnout-Syndrom abzugrenzen ist das CFS (= Chronic fatigue syndrom, chronisches Müdigkeitssyndrom). Da die Begriffe manchmal etwas unpräzise gebraucht werden, möchte ich sie hier genau erläutern. Das CFS beschreibt eine mindestens 6 Monate anhaltende Erschöpfung, welche zu einer deutlichen Einschränkung der bisherigen Aktivitäten geführt hat und bei der andere Ursachen für die Erschöpfung ausgeschlossen wurden. Beim CFS müssen außerdem von den folgenden 8 Nebenkriterien noch mindestens 4 erfüllt sein:

- Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses oder der Konzentration
- Halsentzündung
- Schmerzhaftes Hals- oder Achsellymphknoten
- Muskelschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen
- Kein erholsamer Schlaf
- Unwohlsein nach körperlicher Anstrengung.

Die folgenden Ausführungen beziehen sich nicht auf das CFS, das chronische Müdigkeitssyndrom, sondern auf eine allgemeine Erschöpfung, die durch stärkere Belastungen schon erklärbar ist, während beim CFS die Erschöpfung „aus heiterem Himmel“ (nicht selten aber nach einem Infekt) auftritt. Alle gegebenen Hinweise sind bei Patienten mit CFS durchaus unterstützend hilfreich, wären aber allein noch nicht ausreichend.

Symptome - Hinweise auf ein Burnout-Syndrom

Das Burnout-Syndrom kann sich ganz vielfältig äußern. Die Beschwerden können auf den unterschiedlichsten Ebenen auftreten. Wichtig ist, dass sie das normale Maß übersteigen und dass die Regeneration, also die Erholungsfähigkeit eingeschränkt ist. Ein Beispiel: nach einem 10 km-Lauf dürfen Sie natürlich schon einmal „platt“ sein. Eine Dusche und ein erholsamer Nachtschlaf bringen Sie aber im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf die Beine. Nicht so beim Burnout-Syndrom: Körperliche Belastungen, die Sie vor kurzem noch locker weggesteckt haben, erschöpfen Sie mitunter für mehrere Tage. Eine harte 50-60 Stunden-Arbeitswoche (Termindruck und Stress, weil etwa ein wichtiges Projekt fertig werden musste) ist für jeden belastend. Ein Wochenende oder der Urlaub reicht aber meist aus, um die Energiereserven wieder aufzufüllen. Nicht so beim Burnout-Syndrom: Auch ein mehrwöchiger Urlaub – ohne anstrengende Tätigkeiten – genügt dann nicht, um Sie wieder richtig fit zu machen. Hier können Sie überprüfen, ob Sie sich mit Ihren Symptomen auf den einzelnen Ebenen wieder finden (Sie müssen nicht alle Symptome aufweisen):

Körperlich:

- Herzbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Kopfschmerz
- Müdigkeit, Lustlosigkeit
- Muskelverspannungen, Rückenschmerzen

Mental:

- Konzentrationsschwäche
- Entscheidungsschwäche
- Verminderte Belastbarkeit
- Verminderte Motivation

Emotional:

- Unruhe
- Nervosität
- Pessimismus
- Depressive Verstimmungen
- Gefühl der inneren Leere
- Vermindert Selbstwertgefühl

Folgen für das Verhalten:

- Kompensationsversuche mit Hyperaktivität
- Später Resignation
- Fehlende soziale Kontakte zu Mitarbeitern, Angehörigen, Freunden
- Flucht in Suchtmittel (Koffein, Nikotin, Alkohol, Kokain, Amphetamine etc.)

Was können Sie beim Burnout-Syndrom tun? Im Folgenden finden Sie einige Hinweise, was Sie tun (oder besser nicht tun) sollten, um das Burnout-Syndrom nicht zu verstärken, sondern zu lindern oder gar zu heilen.

Ernährung – „Mars bringt verbrauchte Energie zurück“

Diesen einprägsamen Spruch kennen Sie alle aus der Werbung. Schokoriegel und andere Süßigkeiten (z. B. Schokolade, Mars, Snickers, Milchschnitte) enthalten viel Zucker. Dieser geht schnell ins Blut und bringt daher tatsächlich vorübergehend Energie. Solche „Energiespender“ haben aber mehrere gravierende Nebenwirkungen:

- Sie enthalten viel Energie (meist mehrere hundert Kalorien pro 100 g), die rasch in Fett umgewandelt werden. Es droht Übergewicht.
- Sie enthalten relativ zum Energiegehalt wenige Vitamine und Mineralstoffe. Es droht eine Vitalstoffarmut (was das für den Menschen mit Burnout-Syndrom bedeutet, erfahren Sie weiter unten).
- Sie enthalten viel Zucker (meist in einer sehr klebrigen Form). Es droht Karies.
- Sie enthalten viel Fett (meist in Form gesättigter Fettsäuren). Es droht ein Anstieg der Triglyceride und des Cholesterins (langfristig Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr!).
- Sie enthalten viele Transfettsäuren (das sind ungesättigte Fettsäuren, die im Körper natürlicherweise nicht vorkommen). Es drohen massive Steigerungen des Cholesterins (nach amerikanischen Studien stellen Transfettsäuren eine wesentlich höhere Gefahr für den Herzinfarkt dar wie Cholesterin oder gesättigte Fettsäuren).
- Und das Wichtigste: sie führen kurzfristig zwar zu einem deutlichen Blutzuckeranstieg. Durch einen reaktiven Insulinanstieg kommt es anschließend aber zu einer Unterzuckerung mit erneutem Gefühl des Energiemangels, mangelnder körperlicher und intellektueller Leistungsfähigkeit und zu Heißhunger. Dies führt zu einer erneuten Zufuhr von Schokoriegeln oder Ähnlichem und der Teufelskreis schließt sich...

Was ist zu tun? Natürlich dürfen Sie (gelegentlich) einmal einen Schokoriegel verzehren, wenn Ihnen danach ist. Aber gerade Menschen mit Burnout-Syndrom sollten dies eher selten tun. Besonders dann nicht, wenn sie gerade erschöpft sind oder einen Hunger nach solchen scheinbar Energie spendenden, in Wirklichkeit aber Energie raubenden „Dopingmitteln“ haben.

Essen Sie vollwertig. vollwertige Kost enthält alle Nährstoffe, die Sie für Ihre Leistungsfähigkeit benötigen. Und das ist eben nicht nur Zucker, der zwar ein Strohfeuer entfacht, aber keine lang anhaltende Glut. Wir benötigen auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für eine physiologische und ökonomische Energiegewinnung.

Vollwertkost besteht zum großen Teil aus langsam resorbierbaren Kohlenhydraten in Form von Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Frischkornbrei etc. Die Energie aus diesen Lebensmitteln schießt nicht ins Blut wie bei den Schokoriegeln. Sie strömt vielmehr langsam, aber dafür nachhaltiger. Es gibt hierunter kein spätvormittägliches Tief und auch keine Unterzuckerung mit Heißhunger.

Sollte doch einmal zwischendurch Hunger auftreten, so sind Sie mit einem Apfel, einer Karotte oder einer Reiswaffel viel besser bedient. Auch diese Lebensmittel bringen Energie, erzeugen aber keine reaktive Unterzuckerung. Zu den Hauptmahlzeiten viel Gemüse, zum Nachtisch Obst statt Pudding oder Kuchen. Das hilft langfristig bei Burnout-Syndrom.

Schokoriegel begünstigen das Burnout-Syndrom.

Wem das alles zu theoretisch ist, hier noch ein wissenschaftliches Experiment, welches die obigen Behauptungen untermauert: Versuchspersonen wurden zufallsmäßig in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe erhielt ein normales Frühstück mit Marmeladenbrötchen, gezuckertem Kaffee und Orangensaft. Die andere Gruppe erhielt ein Vollwertfrühstück mit Frischkornbrei oder Vollkornbrot sowie frischem Obst. Etwas später mussten sich beide Gruppen einem Intelligenztest unterziehen. Die Gruppe mit dem „normalen“ Frühstück schnitt signifikant schlechter ab. Noch Fragen?

Kaffee - Doping für Arme

So ein schöner Kaffee ist doch was Leckeres! Und danach fühlt man sich doch richtig fit. Man ist konzentrierter, man hat viele kreative Ideen, die Arbeit geht einem viel leichter von der Hand, man könnte Bäume ausreißen. Dasselbe passiert mit Schwarztee, Grüntee, Kola und allen anderen koffeinhaltigen Getränken. Kein Zweifel: Koffein macht uns physisch und intellektuell leistungsfähiger.



Kaffee putscht auf, macht aber energiearm.

Doch wussten Sie, dass Koffein auf der Dopingliste für Sportler steht? Wenn eine bestimmte Koffeinmenge im Blut oder Urin überschritten wird, dann werden Sportler disqualifiziert und ihnen droht eine empfindliche Wettkampfsperre. Warum stehen so alltägliche Genussmittel wie Kola und Kaffee auf der Dopingliste? Koffein führt zu einer Leistungssteigerung bei bestimmten Sportarten, was einen unerlaubten Vorteil darstellen würde. Im beruflichen Alltag wäre eine solche Leistungssteigerung natürlich nicht verboten. Der zweite Nachteil ist aber viel gravierender. Der natürliche Schutz des Organismus vor einer Selbstausschöpfung der letzten Energiereserven wird durch eine solche Droge (und das ist Koffein im pharmakologischen Sinne) unterlaufen. Beim Sportler könnte eine solche Entleerung der letzten Reserven während eines Wettkampfes, an dem er bis an die Grenzen (oder durch eine Überdosis Koffein auch darüber hinaus) geht, zu irreversiblen Schäden führen. Dasselbe passiert ebenso im Alltag, wenn auch nicht akut, sondern chronisch.

Koffein bringt keine Energie, es mobilisiert Energiereserven. Wenn die Batterie aber ohnehin schon fast leer ist – und das ist beim Burnout-Syndrom ja der Fall –, dann wird diese fast aufgebrauchte Batterie noch weiter entleert. Vor solchen so genannten Tiefenentladungen werden wir von den Elektrikern bei den Batterien nicht zu Unrecht gewarnt – die Batterien gehen dadurch nämlich kaputt. Menschen mit Burnout-Syndrom werden nicht vor Tiefenentladungen ihrer Batterie durch Koffein gewarnt.

Ein weiteres Problem beim Koffein. Es tritt eine Gewöhnung ein. Wenn sie einmal eine Tasse Kaffee trinken, hat sie einen sehr anregenden Effekt. Wenn Sie jeden Tag eine Tasse Kaffee trinken, lässt dieser Effekt deutlich nach. Nach einiger Zeit passiert sogar überhaupt nichts mehr. Außer, wenn Sie die morgendliche Tasse Kaffee weglassen. Dann werden Sie nämlich noch erschöpfter sein als Sie es sonst sind. Das glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus. Lassen Sie einmal für drei Tage alles Koffein weg. Wenn Sie sich dabei noch viel erschöpfter fühlen als sonst, wenn vielleicht sogar Kreislaufstörungen oder Kopfschmerzen auftreten, dann besteht schon weit mehr als eine Gewöhnung, dann besteht schon eine körperliche Abhängigkeit.

Hierzu wieder ein wissenschaftliches Experiment (Eidgenössische Technische Hochschule Zürich 1994): Man hat normale Kaffeetrinker (2 Tassen täglich, das ist ja fast nichts) gebeten, für einige Tage keinerlei koffeinhaltige Getränke zu sich zu nehmen. Stattdessen wurden sie zufallsmäßig in zwei Gruppen eingeteilt, von denen die eine Hälfte morgens eine Tablette mit dem Koffeingehalt von 2 Tassen Kaffee erhielt, die andere Gruppe erhielt eine Tablette mit Milchzucker (Placebo). Alle Versuchspersonen sollten in einem Tagebuch ihre Beschwerden beschreiben. In der Koffeingruppe gab es keinen Unterschied. Die Placebo-Gruppe ohne Koffein entwickelte zu 90 % Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen, die Hälfte hatte einen Kopfschmerzanfall und 10% beklagten depressive Symptome. Das alles war nach wenigen Tagen wieder verschwunden. Die Forscher interpretierten die Beschwerden jedoch als Entzugssymptome bei einer körperlichen Abhängigkeit (und das bei 2 Tassen täglich!). Merken Sie etwas? Die Entzugssymptome entsprechen ziemlich genau denjenigen beim Burnout-Syndrom. Ich behaupte: Koffein schützt nicht vor Burnout-Syndrom, es verursacht es! Natürlich nicht allein, aber es ist ein Mosaikstein im Puzzle des Burnout-Syndroms.

Ein weiteres Indiz dafür: Die Deutschen sind fast Weltmeister im Kaffeetrinken (mehr als 150 Liter vom Säugling bis zum Greis pro Jahr). Nur wenige Nationen (ich glaube die Finnen trinken noch mehr) haben mehr „Kaffeetanten“ als die Deutschen. Interessanterweise gibt es auch fast nirgendwo so viele Menschen, die über Burnout-Syndrom klagen, wie in Deutschland. Das ist doch merkwürdig.

Wenn Sie sagen: „Lieber Doktor, ich mache alles, um meiner Erschöpfung Herr zu werden, aber bitte lass mir den Kaffee.“, dann vermute ich keine Abhängigkeit vom Koffein, dann bin ich mir dessen sicher. Jeder Mensch mit Burnout-Syndrom sollte einmal einen Koffein-Entzugs-Versuch durchführen. Gerade wenn Sie glauben, es ohne Kaffee (Schwarztee etc.) nicht aushalten zu können, dann müssen Sie es versuchen.

Lassen Sie alle koffeinhaltigen Getränke einmal im Urlaub weg, wenn Sie sich eine noch schlimmere Schwächeperiode erlauben können. Wenn es Ihnen die ersten drei Tage richtig dreckig geht – wunderbar! Dann sind Sie nämlich auf dem richtigen Weg. Nach etwa einer

Woche haben Sie den Entzug hinter sich und Sie fühlen sich so gut oder so schlecht wie vor Beginn des Versuches. Dann aber geht es aufwärts und Sie werden langsam leistungsfähiger. Halten Sie vier Wochen durch und Sie werden die Symptome des Burnout-Syndrom in etwas geringerer Intensität verspüren.

„Darf ich denn gar keinen Kaffee mehr trinken? Muss ich denn jetzt Asket werden?“ Nein. Aber gebrauchen Sie Kaffee in Zukunft als Genussmittel, missbrauchen Sie ihn aber nicht als Dopingmittel. Nichts spricht dagegen, einmal nachmittags zu einem Stück Kuchen eine aromatisch duftende Tasse Kaffee zu trinken. Genießen Sie auch ab und zu einen Espresso nach einem guten Essen beim Italiener. Warum denn nicht? Aber kein Genussmittel sollte täglich verzehrt werden. Trinken Sie beispielsweise an drei Tagen (nicht hintereinander) in der Woche koffeinhaltige Getränke, so bleibt deren stimulierende Wirkung erhalten. Es tritt keine Gewöhnung und auch keine Abhängigkeit ein. So sollte meines Erachtens jeder gesunde Mensch mit Koffein umgehen, der Mensch mit Burnout-Syndrom muss so damit umgehen, wenn er nicht immer tiefer in die Erschöpfung rutschen will.

Nebenbei: Koffein wirkt stark auf die Niere und führt dort zu einer vermehrten Ausscheidung von Wasser und Salz, aber auch von Kalium, Magnesium, Zink und Kalzium – wichtige Elektrolyte, die wir für unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit benötigen (siehe auch: Burnout-Syndrom und Nährstoffmangel im zweiten Teil).

Im zweiten Teil, der nächsten Monat erscheint, finden Sie weitere Tipps und Hinweise – auch zur Therapie!

Auflösung der Quizfrage:

- a) Entgegen landläufiger Meinung enthält koffeinfreier Kaffee (Warum darf der überhaupt so heißen, koffeinarmer wäre doch korrekt?) bis zu 25 % des Koffeins von „richtigem Bohnenkaffee“. Wirklich koffeinfrei ist nur reiner Getreidekaffee (z.B. Kathreiner, Karo, Bamboo, Naturata). Viele Getreidekaffees lassen im Geschmack im Vergleich zu normalem Kaffee nichts mehr zu wünschen übrig, es fehlt halt nur das Koffein. Probieren Sie doch einmal verschiedene Sorten aus.
- b) Mate-Tee ist das traditionelle, stimulierende Getränk der Südamerikaner – und es enthält natürlich Koffein.
- c) Viele Menschen denken, dass Grüntee koffeinfrei sei. Das ist nicht richtig. Grüntee ist ja nur der unfermentierte Schwarztee – und er enthält natürlich genau so viel Koffein wie Schwarztee. Übrigens: Die Bezeichnung „Teein“ ist inzwischen obsolet. Teein ist gleich Koffein.
- d) Guarana wird manchmal als Wunder-Power-Droge aus dem Urwald beworben. Sie wächst im südamerikanischen Dschungel und ist die koffeinreichste Pflanze, die wir kennen. Sie ist aber nichts anderes als besonders teurer Kaffee.
- e) Power-Drinks enthalten (neben viel Zucker, einigen Vitalstoffen und viel Chemie in Form von Geschmacks- und weiteren Lebensmittelzusatzstoffen) als Hauptbestandteil Koffein. Da sie kalt getrunken werden, könnten Sie eigentlich auch eine Tasse kalten Kaffee trinken.
- f) Interessanterweise enthält auch die Kakaobohne Koffein. Schokolade und Kakaogetränke sind zwar viel koffeinärmer, aber eben nicht koffeinfrei. Eine Tasse Bohnenkaffee enthält etwa 150 mg Koffein, eine Tasse Kakao bis zu 25 mg. Nicht viel, aber immerhin. Im Koffeinentzug (siehe oben) sollten Sie daher auch kakaohaltige Getränke oder Lebensmittel (Schokoriegel!) meiden.
- g) Roibusch-Tee ist tatsächlich das einzige Getränk dieser Liste, welches wirklich kein Koffein enthält – genauso wie alle anderen Kräuter- und Früchtetees auch. Hier können Sie ohne Reue zuschlagen.

Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat Juli:

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

09.09.2004 *„Wenn der Darm kneift – Therapie und Diagnostik des Reizdarm-Syndroms“*

16.09.2004 *„Naturheilkunde zwischen Seriosität und Scharlatanerie“*

23.09.2004 *„Wieder beweglich werden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Arthrose“*

30.09..2004 *„Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“*

Freitag 11.00-11.30 Uhr im „Landgraf-Karl-Saal“

10.09.2004 *„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“*

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

17.09.2004 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen – welche Nahrungsergänzungen sind sinnvoll?“*

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

24.09.2004 *„Homöopathische Behandlung kleinerer Notfälle“*

Referentin: Frau Dr. Obermüller-Hörsch

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 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/naturheilkunde/archiv.htm>

Angebot der Inneren Abteilung

Sie möchten wieder fit für den Alltag werden?

Dann ist unser Angebot 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. In der Kurhessen-Therme mit Sole-Thermalbad, Sauna und Sonnenbank können Sie sich entspannen. 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**.

Angebot 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