

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe August 2014

Thema: Vitamin D und K1

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

hier erscheint nun der 128. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps oder Informationen aus Naturheilkunde oder Gesundheitspolitik an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp oder die Info für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann oder der sich für die beschriebenen Informationen interessiert.

Studienfälschung bei Wikipedia

In letzter Zeit wird viel über Vitamin K diskutiert. Vitamin K ist auch für den Knochen wichtig – nicht nur Vitamin D, über das in vorangegangenen Newslettern schon ausführlich berichtet wurde. Besonders wenn Vitamin D3 eingenommen wird, sei es unerlässlich, auch noch Vitamin K dazu zu geben. Neulich wurde in einer Mailanfrage wieder darauf hingewiesen, diesmal sogar mit Quellenangabe. Unter http://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin_K sollte ich nachlesen können, warum Vitamin K gerade zur Prävention von durch Osteoporose bedingter Frakturen nötig sei. Dort wurde Folgendes behauptet:

Eine Studie mit über 72.000 Probanden (The Nurses' Health Study, Harvard Medical School, Feskanich u. a., In: *Am J Clin Nutr.* 1999 Jan;69(1), S. 74–79) hat gezeigt, dass Vitamin K1 einen wesentlichen Einfluss auf das Osteoporoserisiko hat: Die Studie belegt, dass Frauen, die relativ viel Vitamin K1 zu sich nahmen, deutlich weniger Knochenbrüche (verursacht durch Osteoporose) bekamen. Das Risiko war um ca. 30 % reduziert - im Vergleich zu der Gruppe mit den geringsten Vitamin K1-Werten. Interessanterweise zeigte sich, dass Probanden mit hohen Vitamin D-Werten sogar ein erhöhtes Osteoporoserisiko aufwiesen, wenn sie einen Vitamin K-Mangel aufwiesen.

Ich habe mir die Studie daraufhin genau angeschaut (<http://ajcn.nutrition.org/content/69/1/74.long>, Feskanich, D, Weber, P, Willett, WC, Rockett, H, Booth, SL, Colditz, GA: Vitamin K intake and hip fractures in women: a prospective study).

Results: Women in quintiles 2–5 of vitamin K intake had a significantly lower age-adjusted relative risk (RR: 0.70; 95% CI: 0.53, 0.93) of hip fracture than women in the lowest quintile (<109 µg/d). **Risk did not decrease between quintiles 2 and 5 and risk estimates were not altered when other risk factors for osteoporosis, including calcium and vitamin D intakes, were added to the models.** Risk of hip fracture was also inversely associated with lettuce consumption (RR: 0.55; 95% CI: 0.40, 0.78) for one or more servings per day compared with one or fewer servings per week), the food that contributed the most to dietary vitamin K intakes.

Die Quintessenz ist also: Die Frauen wurden in Gruppen zu je einem Fünftel nach der Höhe ihrer Vitamin K-Zufuhr eingeteilt. Die Gruppen 2-5 hatte ein 30% niedrigeres Risiko für eine Hüftfraktur als die Gruppe mit der niedrigsten Vitamin K-Zufuhr. Und jetzt kommt der entscheidende Satz (oben von mir fett hervorgehoben): Das Risiko in den Gruppen 2 bis 5 unterschied sich nicht, es machte also keinen Unterschied, ob die Frauen eine mäßige, eine gute oder sogar sehr gute Versorgung mit Vitamin K aufwiesen – nur eine ganz schlechte Zufuhr ist wohl nicht so günstig. Dieses Risiko wurde auch nicht verändert, wenn man die Vitamin D-Zufuhr in der Rechnung mit berücksichtigte. Von ganz entscheidender Bedeutung ist die Salatzufuhr (Salat enthält auch Vitamin K). Die Frauen, die täglich eine oder mehr Portionen Salat aßen, hatten nur ein etwa halb so hohes Risiko für eine Fraktur wie die Frauen, die eine Portion oder weniger in der Woche verzehrten.

Der Satz bei Wikipedia, der dieser Studie zugeordnet wird, ist also falsch: „Interessanterweise zeigte sich, dass Probanden mit hohen Vitamin D-Werten sogar ein erhöhtes Osteoporoserisiko aufwiesen, wenn sie einen Vitamin K-Mangel aufwiesen.“ Dieser Satz findet sich in der Originalarbeit nicht nur nicht bestätigt, er wird sogar widerlegt. Die Darstellung bei Wikipedia ist also eindeutig eine Studienfälschung!

Studie(n) des Monats

Heute haben wir hierzu mal einen Gastautor, den ich seit vielen Jahren als Freund, Kollegen und Referenten kenne und schätze.

Umdenken zum Thema Stress

„Die größte Entscheidung besteht darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“ Albert Schweitzer

von Dr. Franz J. Sperlich, Arzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie, Akupunktur, Naturheilverfahren, Master of Arts in Komplementärer Medizin, Kulturwissenschaften und Heilkunde, Falkenberger Landstraße 2, 28865 Lilienthal
www.energetikmedizin.de und www.balanceacademie.de

Die Stanford-Psychologin Kelly McGonigal bringt es mit „**How do you think about stress matters**“ („Es kommt drauf an, wie du über Stress denkst“) auf den Punkt: Sie zitiert hierzu eine im September 2012 in Health Psychology veröffentlichte amerikanische Studie, die zu dem Ergebnis kam, dass hohe Stresslevel mit frühzeitiger Sterblichkeit einhergehen. Dies ist nach derzeitiger Auffassung erwartungsgemäß und nicht gerade verwunderlich. Geradezu sensationell jedoch ist ein anderer gefundener Zusammenhang, denn die vorzeitige Sterblichkeit trat nur

dann signifikant auf, wenn die erfassten Personen mit hohen Stressleveln auch der Einschätzung waren, dass der erlebte Stress gesundheitsschädigend sei.

Personen, die mit hohen Stressleveln konfrontiert waren, jedoch diesen gegenüber eine positive Auffassung hatten zeigten keine vorzeitige Sterblichkeit.

McGonigal leitet daraus ein grundlegendes Umdenken in der Stressprävention ab: Menschen, die mit Stress konfrontiert seien, sollten diesen nicht als Problem für ihre Gesundheit präsentiert bekommen. Vielmehr sollten sie angeleitet werden, die einhergehenden Symptome wie schwitzen, beschleunigte Herz - und Atemfrequenz so zu bewerten, dass eine verbesserte Blut- und Sauerstoffversorgung dazu beiträgt, den Ansprüchen der gestellten Aufgaben gerecht werden zu können.

Dass dies geht belegt McGonigal durch eine Studie, die im Oktober 2013 im Clinical Psychological Sciences erschien. In dieser wurde sowohl an Probanden, die an einer Form einer Angsterkrankung (Social Anxiety Disorder) litten, als auch an Gesunden mittels einer solchen Intervention die Auswirkung von Stress auf das Kreislaufsystem (u. a. die Gefäßverengung) signifikant verringert.

Zusammengefasst kommt McGonigal zu dem frappierenden Schluss, dass die Aufklärung und Popularisierung von Stress als „Gesundheitskiller“ absolut kontraproduktiv ist und dass genau dies die Auswirkungen von Stress auf den Einzelnen massiv verschlechtern kann. Und nicht nur das - das ungewöhnliche Gegen-Rezept der Psychologin lautet: Oxytocin. Dieses Hormon, das als Bindungshormon (auch „Lovehormon“ oder „Kuschelhormon“) bekannt ist, wird bei sozialen und körperlichen Kontakten vermehrt ausgeschüttet und wirkt bei Stress kardioprotektiv (herzschützend), kann so also vor Stressfolgen schützen. Und auch hierfür bleibt uns McGonigal keine Studie schuldig:

Im American Journal of Public Health erschien im September 2013 eine Studie, die eindrucksvoll die protektive Wirkung „helping each other“ belegt. Menschen die angaben, Freunde und Bekannte regelmäßig zu unterstützen, zeigten bei vergleichbarer Stressbelastung eine deutlich geringere Mortalität, als Teilnehmer der Studie, die dies nicht taten.

Schlussfolgerung: Für Stress gilt offensichtlich ein ähnlicher Mechanismus wie bei Angst, die bekanntlich Angst verstärkt. Es gilt nun, dies nicht weiter anzuschüren, sondern konstruktiv aufzugreifen. Dass Menschen die Möglichkeit haben, eine andere differenziertere Haltung einzunehmen, ist offensichtlich gut belegt. Auf diese neuen Erkenntnisse abgestimmt ist das **Resilienz Training** der Balance Akademie, welches vom 26.-28.September hier in der Habichtswald-Klinik stattfindet. Nutzen Sie dieses Wochenende in einem außergewöhnlichen Format mit zwei ärztlichen Trainern für eine gesunde Neubewertung und erleben Sie die damit verbundene Erleichterung.

Weitere Informationen/Online Anmeldung unter:
www.balanceacademie.de/angebot/resilienz-woche-habichtswald-klinik.php



Anmeldung auch direkt in unserem Sekretariat möglich

Therapeuten, die diese Methode kennen lernen wollen, sind herzlich zur Selbsterfahrung eingeladen. Außer 26 ÄK Punkten sind diese Zeiten auch anrechenbar auf ein Zertifikat nach § 20 und § 20a SGB V.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung:
info@balanceacademie.de
oder Telefon 0421 279 4961

aufgeschnappt und kommentiert – aufgeschnappt und kommentiert

Meinungsmache statt Information

Dr. med. Quintus Querulantius merkt hierzu an: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!

Dies ist eine Redewendung, die dem russischen Politiker Wladimir Iljitsch Uljanov (Lenin) zugeschrieben wird. Der Ausspruch ist aber in keinem seiner Werke oder Reden zu finden.

Belegt ist dagegen, dass Lenin sehr häufig das russische Sprichwort „Vertraue, aber prüfe nach“ (russisch: Доверяй, но проверяй – *Dowerjai, no prowerjai*) verwendet hat.

Wer hätte gedacht, dass in Wikipedia Studienfälschungen zu finden sind! Selbst bei vermeintlich unabhängigen Quellen sollten wir also eine gewisse Vorsicht walten lassen. Auch in der Naturheilkunde finde ich immer wieder Strömungen und „Modetrends“, die ich nicht nachvollziehen kann. Die aktuellste beim Vitamin D ist die Empfehlung von Hochdosis Vitamin D. Damit meine ich nicht die Dosen, die ich empfehle und die von vielen Ärzten bereits als schädliche Mega-Dosis bezeichnet werden. Ich empfehle bei entsprechender Indikation (z. B. Osteoporose, Depression, Autoimmunkrankheiten, Krebs und Herzkrankheiten) einen Spiegel im Blut von 40-60 ng/ml oder 100-150 nmol/l anzustreben. Die dafür benötigte Dosis ist mir egal. Manche benötigen dafür 1000, manche brauchen aber auch 5000 IE täglich und mehr. Bei einer Kontrolle kann nichts passieren.

Manche Protagonisten empfehlen aber Dosen von 10, 20, 50 oder gar 100.000 IE Vitamin D – und zwar täglich. Für deren überlegene Wirksamkeit gibt es aber überhaupt keine Belege! Ohne Kontrolle und Vermeidung toxischer Spiegel könnten aber tatsächlich evtl. Schäden auftreten. Sollten diese vorkommen, dann wird dies genüsslich in der Fach- und Laienpresse verbreitet und damit dann auch eine rationale Vitamin D-Therapie diskreditiert, wenn nicht gar verboten werden!

Vielleicht empfehle ich in 5 Jahren auch diese Dosen, aber erst wenn ich davon auch überzeugt bin.

Der zweite Trend ist die Vitamin K-Gabe. Ja, wir brauchen auch Vitamin K, aber nach der oben zitierten Studie brauchen wir nicht mehr täglich als in einer Portion Salat enthalten ist – mehr bringt nicht mehr. Vor allem brauchen wir keine zusätzlichen Nahrungsergänzungen. Die Autoren des zitierten Vitamin K-Artikels haben die Internetseite Wikipedia aus ideologischen oder wirtschaftlichen Gründen missbraucht!

aufgeschnappt und kommentiert – aufgeschnappt und kommentiert

Dr. Volker Schmiedel, M.A.
Habichtswaldklinik
Wigandstr. 1
34131 Kassel
Mail: schmiedel@habichtswaldklinik.de
Internet: www.habichtswaldklinik.de

Beachten Sie bitte unser Vortragsangebot, das Wintersonderangebot für selbst zahlende Patienten sowie unser Weiterbildungsangebot für Ärzte (siehe unten)!

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:
http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:
http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk_Ambulanz.html

Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:
<http://www.gesundheitstipps.wicker-kliniken.de/>

Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:
http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Sind Sie an einem Aufenthalt auf der Inneren Abteilung unseres Hauses interessiert, Ihre Krankenkasse übernimmt dafür aber nicht die Kosten? Dann sind unsere preisgünstigen Programme für Selbstzahler vielleicht das Richtige für Sie:

Sie möchten wieder fit und vital für den Alltag werden?

Suchen Sie die besondere Kombination von medizinischer Behandlung, sportiver Bewegung

und wohltuender Entspannung? Sie werden von engagierten und motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unseres Hauses im Rahmen einer von positiver und erholsamer Ausstrahlung geprägten Hotelatmosphäre betreut. Sie wohnen direkt am größten Bergpark Europas und werden zu schönen Spaziergängen inspiriert. Genießen Sie die Besuche der zu uns gehörenden Kurhessen-Therme mit Solethermalbad, Sauna- und Solarlandschaft. Die Therme ist durch einen Lichttunnel direkt mit unserem Haus verbunden.

Sie erhalten kein Pauschalpaket, sondern ein individuell gestaltetes Therapieprogramm im Rahmen unseres ganzheitlichen Therapiekonzeptes, das heißt:

- **kompetente medizinische Betreuung (Naturheilverfahren wie z. B. Phytotherapie, orthomolekulare Therapie, Homöopathie, Neuraltherapie, Akupunktur)**
- **aktivierende Gymnastik**
- **wohltuende Massagen**
- **entspannende Verfahren wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Tai Chi, Yoga**
- **belebende Wasseranwendungen**
- **funktionelles Fitnesstraining**
- **5 x wöchentlich Besuch der Kurhessen Therme (außer an Sonn- und Feiertagen)**

Classic-Programm 118,20 Euro pro Tag inklusive

- **Übernachtung, Besuch der Kurhessen Therme 5 x wö. (außer an Sonn- und Feiertagen)**
- **Vollverpflegung: vollwertorientierte, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost (mit Zuzahlung)**
- **einem ausführlichen ärztlichen Gespräch mit Festlegung der Therapie am Anreisetag sowie weiteren ärztlichen Gesprächen nach Bedarf**
- **einer Chefarztvisite**
- **einer Routine-Blutuntersuchung im Hauslabor**
- **einer Einzelkrankengymnastik pro Woche**
- **bis zu zwei Dauerduschen pro Woche**
- **bis zu zwei Massagen pro Woche**
- **bis zu acht Gruppenbehandlungen (z. B. Gymnastik, Walking) pro Woche**
- **Gerätetraining**
- **Teilnahme an Entspannungsverfahren und Meditationen**

Premium-Programm 145,35 Euro pro Tag inklusive

- Übernachtung, Besuch der Kurhessen Therme 5 x wö. (außer an Sonn- und Feiertagen)
- Vollverpflegung: vollwertorientierte, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost (mit Zuzahlung)
- einem ausführlichen ärztlichen Gespräch mit Festlegung der Therapie am Anreisetag sowie weiteren ärztlichen Gesprächen nach Bedarf
- einer Chefarztvisite
- einer Routine-Blutuntersuchung im Hauslabor
- bis zu zwei Mal Einzelkrankengymnastik oder Kraniosakraltherapie pro Woche
- bis zu drei Dauerduschen pro Woche
- bis zu zwei Massagen oder Akupunktmassagen pro Woche
- bis zu acht Gruppenbehandlungen (z. B. Gymnastik, Walking) pro Woche
- Gerätetraining
- Teilnahme an Entspannungsverfahren und Meditationen
- psychologische Einzelgespräche
- ggf. Teilnahme an der therapeutisch geleiteten ganzheitlich orientierten Gruppe
- ggf. Teilnahme an der Kunsttherapie

Komfort-Programm 223,35 Euro pro Tag

Zuzüglich zum Classic-Programm wohnen Sie im Komfortzimmer.

Diese Zimmer sind größer oder mit Balkon.

Im Preis enthalten sind außerdem:

- die Telefongrundgebühr
- die Garagengebühr
- ein Fernseher im Zimmer
- eine Tageszeitung nach Wahl
- Ayurveda-Kost auf Wunsch
- ein ärztliches ayurvedisches Beratungsgespräch
- die Taxifahrt ab ICE-Bahnhof Bad Wilhelmshöhe bei An- und Abreise, wenn Sie mit der Deutschen Bahn reisen
- Gepäckservice
- ein Bademantel leihweise

Programm für 78,00 Euro pro Tag

inklusive

- Übernachtung und Besuch der Kurhessen Therme 5 x wöchentlich (außer an Sonn- und Feiertagen)
- Vollverpflegung: vollwertorientierte, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost (mit Zuzahlung)
- Persönliche Betreuung durch den Chefarzt der Inneren Abteilung, Herrn Dr. Schmiedel (erkundigen Sie sich bitte vor Ihrem Aufenthalt, ob Herr Dr. Schmiedel im Haus ist)

Alle ärztlichen, therapeutischen, apparativen Leistungen sowie Laborleistungen werden ambulant (zu den üblichen Sätzen) nach GOÄ gesondert abgerechnet. Herr Dr. Schmiedel stellt eine Verordnung über die physikalischen Anwendungen aus, von der Verwaltung erhalten Sie darüber eine Rechnung.

Alle Rechnungen können bei der privaten Krankenversicherung und den Beihilfen eingereicht werden (wir übernehmen keine Garantie für die volle Kostenübernahme).

Komfortzimmer zuzüglich 78,00 Euro pro Tag

Diese Zimmer sind größer oder mit Balkon. Im Preis enthalten sind außerdem:

- die Telefongrundgebühr
- ein Fernseher im Zimmer
- ein Bademantel leihweise
- eine Tageszeitung nach Wahl
- Ayurveda-Kost auf Wunsch
- ein ärztliches ayurvedisches Beratungsgespräch
- die Garagengebühr, wenn Sie mit Ihrem PKW fahren
- die Taxifahrt ab ICE-Bahnhof Bad Wilhelmshöhe bei An- und Abreise, wenn Sie mit der Deutschen Bahn reisen
- Gepäckservice