

**Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel**  
**ISSN 1611-3624**

Ausgabe Februar 2013

**Thema: Gelotologie – Humor ist, wenn man trotzdem lacht**

Quizfrage:

Von wem stammt dieses Zitat, mit dem der Urheber das Vorhandensein fundierter anatomischer Kenntnisse beweist: »Ja, der Rücken ist die Achillesferse des Körpers«?

- a) Andi Möller
- b) Lothar Matthäus
- c) Lukas Podolski
- d) Franz Beckenbauer

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

hier erscheint nun der 111. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Wie jeder weiß, handelt es sich dabei um eine Schnapszahl. Außerdem ist bald Karneval. Nachdem ich zunächst mit dem Gedanken geliebäugelt habe, ein paar Studien zum gesundheitlichen Nutzen von Alkohol auszugraben, habe ich dann wieder davon Abstand genommen, auch weil weder Bacardi noch Jägermeister die Publikation sponsern wollten. Daher habe ich mich für eine neue Wissenschaft entschieden, die aber auch gut zum 111. Newsletter und zum Karneval passt, nämlich der Gelotologie.

**Was ist eigentlich Gelotologie?**

Gelotologie (von griech. γέλωτος *gelōtos* ‚das Lachen‘) ist die Wissenschaft vom Lachen und seinen Auswirkungen sowohl unter somatischen als auch unter psychischen Aspekten. Erstmals beschäftigte sich der amerikanische Psychiater William F. Fry 1964 an der Stanford University mit der Wirkung von Lachen auf körperliche Vorgänge. Er war es auch, der den Begriff Gelotologie prägte. Aufgrund seiner vielen positiven Auswirkungen hat Lachen mittlerweile sogar als Humor- oder Lachtherapie (engl. humor therapy, laughter therapy) Einzug in die Therapie gefunden. Endlich mal eine Medizin, die nicht bitter schmeckt und kaum Nebenwirkungen aufweist!

Humor kann tatsächlich heilen. Und wenn er schon nicht zur Heilung beitragen sollte, so hat er doch mindestens keine schädlichen Nebenwirkungen. Ich sage meinen Patienten häufig, dass es keine Krankheit gibt, die durch Lachen verschlechtert wird. Es gibt natürlich einige wenige Ausnahmen: Kommt der Unfallchirurg zur Visite ans Bett seines Patienten, der sich nach einem schweren Autounfall mit mehreren Frakturen und inneren Blutungen zahlreichen Operationen unterziehen musste und fragt diesen nach dem Erwachen aus der Narkose: „Na, haben Sie denn Schmerzen?“ Lapidare Antwort des Patienten: „Nur wenn ich lache.“ Bei mir hat der (Galgen)Humor im letzten Jahr so manche Komplikation einer schweren Krankheit etwas leichter ertragen lassen. Und der erste kleine Vortrag, den ich vor einem halben Jahr nach einer kompletten Stimmbandlähmung vor Patienten mit psychischen Störungen, vor allem Depressionen, halten durfte, enthielt zahlreiche der unten aufgeführten Zitate. Der vielfach vom Lachen der Zuhörer unterbrochene Vortrag hat diese sicher nicht allein geheilt. Für ein paar Sekunden existierte aber deren Krankheit nicht mehr. Mir selbst hat dieser zehnminütige Vortrag vor 70 Zuhörern ohne Mikrofon und Lautsprecher gezeigt, dass ich wieder Vorträge werde halten können – ein ganz wichtiger Schritt auf meinem eigenen Weg der Genesung. Doch genug der Vorrede. Beginnen wir vielmehr mit dem

## Fußball als Psychotherapie

Mit der Europameisterschaft im Fußball hat es 2012 leider wieder nicht geklappt. Trotzdem glaube ich, dass wir vom Fußball viel für das Leben lernen können. Bei nahezu jedem Problem und bei fast jeder psychischen Störung hat der Fußball nämlich einen Tipp parat.

Beginnen wir mit A wie Angst. Hier war es kein Geringerer als der (ehemals) marxistische Lockenkopf des deutschen Fußballs, Paul Breitner, der zu diesem Thema etwas (im wahrsten Sinne des Wortes) abgesondert hat: *„Beim Elfmeterschießen hatten alle die Hosen voll. Nur bei mir lief es ganz flüssig.“* Also: Lassen Sie es einfach laufen! Ich hatte das Vergnügen, ihn Mitte Januar bei der Verleihung eines Sportpreises in Berlin persönlich fragen zu können, welcher Elfmeter denn dies gewesen ist. Es war natürlich der Elfmeter im WM-Finale 1974 gegen Holland, den Paul Breitner sicher zum 1:1 verwandelte. Das 2:1 besorgte dann der Bomber der Nation, Gerd Müller, auf seine unnachahmliche Weise. Beide Spieler kickten ja bei Bayern München.

Bleiben wir daher bei Bayern München, dem Triple-Vize (Bundesliga, Pokal und Championsleague) des Jahres 2012. Der ehemalige Trainer des FC Bayern (damals wurden die auch mal Meister) Dettmar Cramer hat eine wunderschöne Definition von Ganzheitlichkeit produziert: *„Im menschlichen Körper ist irgendwie alles mit allem verbunden. Wenn ich mir am Hintern ein Haar rausreiße, dann trânt das Auge.“* Liebe Kinder: Bitte nicht zu Hause nachmachen!

Wir bleiben in München, wechseln aber zu den 60ern. Hier hat Werner Lorant – als Spieler wie als Trainer ein ganz harter Knochen – etwas zum Burnout geäußert, bevor dieser Begriff überhaupt bekannt wurde: *„Schlimm ist dieses Gejammer. Tut hier weh, tut da weh. Aber solange sie das Handy halten können, muss ja noch genug Kraft da sein.“* Also, solange Sie Ihr Handy noch halten können, kann es nicht so ganz schlimm sein.

Der ehemalige Nationalspieler Andi Möller lieferte kurz vor seinem Wechsel ins Ausland ein klassisches Beispiel von, nennen wir es euphemistisch einmal mentaler Flexibilität: *„Ob Mailand oder Madrid, ist mir völlig egal. Hauptsache Italien.“* Ob dumm oder debil, ist völlig egal. Hauptsache gesund.

Bleiben wir bei Andi Möller. Positives Denken ist natürlich in der Behandlung von psychischen Störungen, im gesamten Leben und natürlich besonders im Fußball ganz wichtig. Andi Möller spielte hier geradezu einen Doppelpass: *„Ich hatte vom Feeling her ein gutes Gefühl.“*

Unter mangelndem Selbstbewusstsein leiden ja viele. Unter Fußballern findet man diese Störung aber eher selten. Eine Ausnahme ist das Sensibelchen des deutschen Fußballs, also wieder einmal Andi Möller: *„Mein Problem ist, dass ich immer sehr selbstkritisch bin, auch mir selbst gegenüber.“*

Wer eine hohe Lebensqualität haben möchte, der sollte genießen lernen. Eines der großen Genies im Fußball und ein großer Genießer im Leben war George Best: *„Ich habe viel von meinem Geld für Alkohol, Weiber und schnelle Autos ausgegeben. Den Rest habe ich einfach verprasst.“*

Die Gleichberechtigung hat sich im Fußball immer noch nicht richtig durchgesetzt – und das obwohl die Frauen in den letzten Jahren bei internationalen Turnieren viel erfolgreicher als die Männer waren. Es gab sogar einmal den Vorschlag, Fußballstadien wie etwa das Gelsenkirchener Parkstadion nach Frauen zu benennen. Hierzu merkte Johannes Rau, offensichtlich ein alter Chauvi, an: *„Wie soll das denn dann heißen? Ernst-Kuzorra-seine-Frau-ihr-Stadion?“*

Kommen wir jetzt zum geistigen Übersteiger des deutschen Fußballs (nein, nicht Loddar Matthäus, der kommt noch) – zu Lukas Podolski. Er definierte – jedenfalls in seiner erfolgreicheren Schaffensphase, als das Toreschießen noch leicht fiel – den Fußball, was wir 1:1 mit dem Leben gleichsetzen können, folgendermaßen: „*Fußball ist einfach: Rein das Ding, fertig und ab nach Hause.*“ So schön kann das Leben sein, wenn man nicht zu viel nachdenkt. Zur Nachahmung unbedingt empfohlen!

Und noch einmal Lukas Podolski, vermutlich mit dem Fußballspruch des Jahrhunderts: „*Fußball ist wie Schach, nur ohne Würfel.*“ Also nehmen wir das Leben doch einfach etwas spielerischer.

So, jetzt aber endlich unser Loddar. Dass man sich durch Imagination und durch Affirmationen selbst gute Gefühle (oder aber auch Probleme) verschaffen kann, beweist Matthäus mit diesem schönen Zitat: „*Wenn man sich einredet, man ist müde, dann ist man müde.*“

Einem Lothar Matthäus kann man ja vieles nachsagen, aber sicher kein mangelndes Selbstwertgefühl: „*Ein Lothar Matthäus lässt sich nicht von seinem Körper besiegen, ein Lothar Matthäus entscheidet selbst über sein Schicksal.*“ Auch dies sei allen chronisch Kranken unbedingt ins Stammbuch geschrieben.

Viele Menschen schaden sich selbst sehr, indem sie zu viel in der Vergangenheit verhaftet sind – „hätte ich doch nur, wäre ich doch nur“. Das hilft aber überhaupt nicht weiter. Ein Lothar Matthäus sieht dies genauso und beweist damit auch gleichzeitig seine linguistischen Fähigkeiten: „*I look not back, I look in front.*“ Oder um es mit den Worten aus dem ehemals sozialistischen Teil Deutschlands auszudrücken: Vorwärts immer, rückwärts nimmer!

Und wenn wir im Spiel des Lebens doch einmal eine Niederlage erleiden, dann hilft uns der ehemalige Trainer Dragoslav Stepanovic weiter: „*S Lebbe geht weida!*“ In diesem Sinne: Nehmen Sie es sportlich! Vom Fußball lernen, heißt siegen lernen.

### **Studie des Monats**

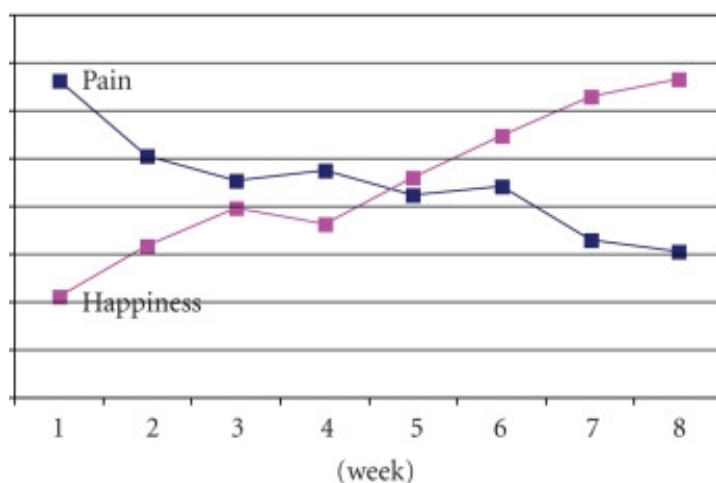
Mimi M. Y. Tse, Anna P. K. Lo, Tracy L. Y. Cheng, Eva K. K. Chan, Annie H. Y. Chan, Helena S. W. Chung: Humor Therapy: Relieving Chronic Pain and Enhancing Happiness for Older Adults. J Aging Res. 2010 Jun 28;2010:343574. doi: 10.4061/2010/343574.

Aus gegebenem Anlass zitiere ich heute eine Studie aus dem Bereich der Gerontologie. Dass Lachtherapie bei akuten Schmerzen nicht immer indiziert ist, belegt das obige Beispiel des Verkehrsopfers. Ob aber Humor bei chronischen Schmerzen hilfreich sein kann, untersuchte die vorgestellte Untersuchung. 70 ältere Insassen eines Pflegeheimes, die unter chronischen Schmerzen litten, wurden randomisiert in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe erhielt Humorthherapie, die andere nicht. Wünschenswert wäre aus methodologischen Gründen natürlich eine Doppel-Blind-Studie gewesen, bei der weder Therapeut noch Patient wissen, wer das Verum und wer das Placebo erhält. Aus nachvollziehbaren Gründen, stößt die evidenzbasierte Medizin hier aber an ihre Grenzen. Die Studie dauerte 8 Wochen, wobei die Probanden einmal in der Woche eine Stunde lang mit Humor therapiert wurden. Ihnen wurde dabei der Witz des Tages vorgetragen, dann wurden komische Geschichten erzählt bzw. vorgelesen.

Dabei wurden folgende Ergebnisse erzielt:

	Humorgruppe (n=36)		Kontrollgruppe (n=34)	
	Beginn	nach 8 Wochen	Beginn	nach 8 Wochen
Schmerz	5,2	3,2	5,5	5,2
Glück	16,2	23,0	16,8	17,0
Einsamkeit	42,5	39,4	43,3	42,9
Zufriedenheit	10,5	12,7	10,1	10,3

Während Schmerz, Glück, Einsamkeit und Zufriedenheit in der Kontrollgruppe praktisch unverändert blieben, gab es in der Humorgruppe einen signifikanten Rückgang von Schmerz und Einsamkeit, wohingegen Gefühle von Glück und Zufriedenheit signifikant anstiegen.



Die Grafik zeigt die Entwicklung von Schmerz und Glück chronologisch über die gesamten 8 Wochen auf. Bemerkenswert ist, dass der Anstieg von Glück bzw. der Abfall von Schmerz nahezu kontinuierlich über den gesamten Untersuchungszeitraum verläuft. Nach den 8 Wochen wurde die Studie beendet, wobei darüber spekuliert werden darf, dass sich diese positiven Entwicklungen möglicherweise über die 8 Wochen hinaus fortsetzen. Es wäre den Heimbesuchern zu wünschen, dass sich jemand vom Personal auch nach Ablauf der Studie noch eine Stunde Zeit pro Woche nimmt, um sie auf diese Weise nebenwirkungsfrei und ohne Medikamente ein wenig glücklicher und schmerzärmer zu machen. Vielleicht werden einmal Studien konzipiert, die nicht schon nach 8 Wochen beendet werden. Es wäre auch interessant zu erfahren, wie sich die Therapeuten dabei fühlen. Ich könnte mir vorstellen, dass es diesen dabei auch erheblich besser geht als bei anderen Therapien. Aber dies sollte dann Gegenstand weiterer Forschung sein. Problematisch ist nur, dass mit dieser Therapie praktisch kein Profit erwirtschaftet werden kann und Pharmafirmen natürlich kein Interesse daran haben, solche Studien zu unterstützen.

#### Auflösung der Quizfrage:

Die Fußballfans werden es schon längst erkannt haben. Die Lösung ist natürlich vom Einstein unter den deutschen Fußballkünstlern. Richtig ist b) Loddar Matthäus.

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

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit und einen lustigen Monat

Dr. Volker Schmiedel, MA  
Chefarzt der Inneren Abteilung  
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin  
Naturheilverfahren, Homöopathie

**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](http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html)

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:

[http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk\\_Ambulanz.html](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](http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html)

#### **Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Februar 2013:**

Donnerstag 16.00-17.00 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

07.02.2013 „Verdauung – 99 verblüffende Tatsachen“

14.02.2013 „Diabetes Typ II – Heilung ist doch möglich“

#### **Vorträge der Inneren Abteilung im Februar 2013:**

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

08.02.2013 „Wie atme ich richtig?“ – Vortrag mit praktischen Übungen

Referentin: Frau Marlene Ditz

15.02.2013 „Vitalstoffe – schädliche Abzockerei oder sinnvolle Nahrungsergänzung?“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

22.02.2013 „Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“

Referentin: Frau Anna Wilpert

**Sind Sie an einem Aufenthalt auf der Inneren Abteilung unseres Hauses interessiert, Ihre Krankenkasse übernimmt dafür aber nicht die Kosten? Dann ist unser Winterangebot 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? Dann sind unsere Programme genau das Richtige für Sie. Sie werden von engagierten und motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Rahmen einer von positiver und erholsamer Ausstrahlung geprägten Hotelatmosphäre unseres Hauses 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)

**Preis für Selbstzahler (gesetzlich versichert) 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

**Preis für Selbstzahler (privat versichert und beihilfeberechtigt) 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).

#### **Upgrade Komfortzimmer:**

**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

### Rabatte für alle Programme:

- Buchung von 6 Tagen: 1 Tag zuzüglich kostenfrei
- Buchung von 12 Tagen: 2 Tage zuzüglich kostenfrei
- Buchung von 17 Tagen: 4 Tage zuzüglich kostenfrei

### Inhalte und Ablaufplan der Naturheilkunde Supervision (nur für Ärzte) (40 von 80 geforderten Unterrichtseinheiten für die Zusatzbezeichnung)

#### 06. – 10. März 2013 in der Habichtswald-Klinik Kassel

In der naturheilkundlichen Supervision stellen sowohl die Referenten als auch die Teilnehmer eigene (gelöste oder auch noch offene) Fälle aus der eigenen Klinik bzw. Praxis vor. Diese Kasuistiken werden dann vom Plenum unter der Moderation des Referenten diskutiert. Besonderer Wert wird dabei auf die diagnostischen Maßnahmen sowohl aus der konventionellen als auch der komplementären Medizin gelegt (z. B. keine naturheilkundliche Therapie einer Angina pectoris ohne EKG, Belastungs-EKG und ggf. weiterer Diagnoseverfahren).

Außerdem sollen Möglichkeiten und Grenzen naturheilkundlicher Therapie kritisch geprüft werden.

Individuell soll eruiert werden, inwieweit naturheilkundliche Therapieoptionen alternativ oder ergänzend zu konventionellen Verfahren eingesetzt werden können.

In den insgesamt 80 Stunden Fallseminar sollen die Referenten darauf achten, dass Kasuistiken aus folgenden Bereichen berücksichtigt werden:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. KHK, Hypertonie)
- Metabolisches Syndrom (z. B. Adipositas, Diabetes mellitus)
- Störungen des Immunsystems (z. B. Infektneigung, Allergien, Autoimmunerkrankungen)
- Neurologische Erkrankungen (z. B. Migräne, Neuralgie)
- Erkrankungen des Bewegungsapparates (z. B. Arthrose, Osteoporose)
- Hormonelle Störungen (z. B. Hashimoto-Thyreoiditis, PMS)
- Hauterkrankungen (z. B. Psoriasis, Neurodermitis)
- Vegetative Dysfunktionen (z. B. Unruhezustände, Schlafstörungen)
- Onkologische Erkrankungen.

#### Tagesablauf:

##### Mittwoch, 06. – Samstag, 09. März 2013

Beginn:	09:00 Uhr
Kaffeepause:	10:30 – 11:00 Uhr
Mittagspause:	13:00 – 14:30 Uhr
Kaffeepause:	16:00 – 16:30 Uhr
Ende:	18:00 Uhr

##### Sonntag, 10. März 2013

Beginn:	08:30 Uhr
Kaffeepause:	10:00 – 10:30 Uhr
Mittagspause:	13:00 – 14:00 Uhr
Ende:	16:00 Uhr

Nähere Informationen hierzu bei [info@homotox.de](mailto:info@homotox.de).