



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2024/5

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

heute wollen wir etwas frischen Wind wehen lassen. Denn heute lassen wir im Portrait eine bei Vielen bekannte Person zu Wort kommen: Hanno Schenk – bekannt als Trainer und Coach, tätig auch an der Akademie Gesundes Leben sowie Beirat und Ansprechpartner des Expertenteams unseres Verbandes. Hanno stellt sein Buch vor, welches „eine I(i)ebenswerte Reise zu sich selbst“ verspricht. Jürgen Dietrich, Rechtsanwalt bei ALEGOS, gibt Rat zum Vorgehen, falls ein Arztfehler vermutet wird und „Silent-Inflammations“ heißt der Beitrag vom Reformhaus-Fachlexikon.

Wir wünschen viel Lesevergnügen und gute Erkenntnisse! Ihr Newsletter-Team



PORTRAIT HANNO SCHENK ÜBER SEIN BUCH

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)

Wer fährt deinen Bus? Eine I(i)ebenswerte Reise zu dir selbst

BVGB e.V.: Lieber Hanno, was hat dich dazu inspiriert „Wer fährt deinen Bus?“, zu schreiben?



Hanno: Die Idee entstand aus meinen jahrelangen Erfahrungen als Seminarleiter und Coach. Viele Teilnehmer suchen nach Sinn, Orientierung und Zielen für ihr Leben. Im Laufe der Zeit hat sich die Busreise als meditatives Element im Seminar entwickelt. Der Wunsch, Fragen wie z.B. „Wer sitzt in deinem Bus am Steuer?“ oder „Welche Personen sind in deinem Bus, die dich fördern oder dir nicht guttun?“ schriftlich zum Nacharbeiten zu bekommen, gaben den Anstoß. Ich wollte ein Buch gestalten, das den Leser auf eine persönliche und erkenntnisreiche Reise mitnimmt.

BVGB e.V.: Was ist die Hauptbotschaft des Buches?

Hanno: Die Hauptbotschaft ist, dass jeder die Kontrolle über sein Leben übernehmen oder zurückgewinnen kann. Es geht darum, die eigenen Entscheidungen bewusst zu treffen und sich nicht von äußeren Einflüssen leiten zu lassen.

BVGB e.V.: Warum hast du die Metapher eines Busses gewählt?

Hanno: Da stand der Spruch „Das Leben ist eine lange Reise“ Pate. Der Bus symbolisiert die Fahrt auf der Straße des Lebens, die jeder von uns unternimmt. Es zeigt auf einfache Weise, dass wir der Lenker unseres Lebens sind und die Richtung bestimmen können. Die Metapher ist deswegen so kraftvoll, weil sich Aspekte wie Fahrtziel, Pausenzeiten, Gepäckfach und auch TÜV Station mit Motorcheck schnell auf die realen Situationen übertragen lassen.



Das Buch richtet sich an alle, die auf der Suche nach neuen Impulsen und Wegen sind, ihr Leben bewusst und erfüllt zu gestalten.

BVGB e.V.: Was macht dieses Buch einzigartig im Vergleich zu anderen Selbstcoaching-Büchern?

Hanno: Es kombiniert humorvolle Erzählungen mit tiefgehenden Fragen und praktischen Übungen. Dadurch wird der Leser nicht nur zum Nachdenken angeregt, sondern auch zur aktiven Veränderung motiviert.

Zusammen mit der Trainer- und Coachkollegin Kerstin Laudam werden wir ergänzend eine Coaching-Box entwickeln.

In der Coaching-Box gibt es dann zu den elf Stationen im Buch liebevoll gestaltete Päckchen, die passend zu den Haltestellen die Selbstreflexion vertiefen. Beides ist unabhängig voneinander wirksam.



BVGB e.V.: Wie kann der Leser die im Buch enthaltenen Übungen am besten nutzen?

Hanno: Die Übungen sollten in Ruhe, mit offenem Herzen und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber durchgeführt werden. Es ist wichtig, sich dafür Zeit zu nehmen.

BVGB e.V.: Kannst du ein Beispiel für eine der Übungen geben?

Hanno: Eine der Übungen besteht darin, sich bewusst zu machen, was sich im Gepäckfach befindet. Dabei hilft es sich einen Reisebus vorzustellen, der ein Gepäckfach an der Seite hat. Eins, was von einer großen Klappe verschlossen wird. Wenn jetzt dieses Fach geöffnet wird, was sehe ich dann? Begleitende Fragen wären: Welche Gepäckstücke sind vorhanden? Sind es meine Koffer und Rucksäcke oder habe ich sie für jemanden mitgenommen? Welche Lasten trage ich und wie viel Energie kostet mich das? Was will ich daran ändern?

Der Leser wird ermutigt, eine Inventur zu machen, um zu entscheiden, wie es weitergehen sollte.

BVGB e.V.: Es gibt in dem Buch die Geschichte von Sarah. Was können die Leser von der Figur Sarah lernen?

Hanno: Sarah ist ein Beispiel für jemanden, die sich auf die Reise zu sich selbst begibt. Ihre Herausforderungen und Erfolge zeigen, dass es möglich ist, das eigene Leben bewusst und selbstbestimmt zu gestalten. Sarah hat als Begleiterin ihr Bauchgefühl, mit dem sie sich unterhält.

Das Bauchgefühl repräsentiert unsere Intuition und innere Weisheit. Es ist der Begleiter, der uns hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen und uns selbst besser zu verstehen.

BVGB e.V.: Was war die größte Herausforderung beim Schreiben des Buches?



Hanno: Die größte Herausforderung war, komplexe Themen in einfache und zugängliche Metaphern zu übersetzen. Es sollte sowohl tiefgründig als auch leicht verständlich sein. Beim Schreiben gab ständig neue Ideen, was noch alles auf der Reise zu erleben wäre. Das war dann die Herausforderung, ein Ende zu finden.

BVGB e.V.: Hast du Pläne für weitere Bücher?

Hanno: Mal sehen. Es hat Spaß gemacht und Ideen für neue Werke hätte ich schon. Das wird aber frühestens Anfang 2025 so weit sein.

BVGB e.V.: Vielen Dank, Hanno, für das aufschlussreiche Gespräch über dein Buch „Wer fährt deinen Bus? Eine I(i)ebenswerte Reise zu dir selbst“.

Hanno Schenk

Jetzt bestellen bei
www.hanno-schenk.de
120 Seiten, 24,95 EUR





Vermuteter Arztfehler – was tun?

Häufig haben Patientinnen und Patienten nach einer ärztlichen Behandlung den Eindruck, dass sich der erhoffte Erfolg nicht eingestellt hat und die Behandlung nicht ordnungsgemäß verlaufen ist.

Eine Haftung des Arztes ist aber nur dann gegeben, wenn die Behandlung nicht dem medizinischen Standard zum Zeitpunkt der Behandlung entsprach.

Da Patientinnen und Patienten in der Regel kein medizinisches Fachwissen haben, lässt sich für sie die Frage, ob der Arzt sie entsprechend dem medizinischen Standard behandelt hat, nur schwer beantworten.

Ich empfehle hier zunächst ein Gespräch mit dem Arzt zu führen, warum der bei der Behandlung erhoffte Erfolg nicht eingetreten ist. In dem Gespräch sollten keinesfalls Schadensersatzansprüche und Schmerzensgeld angesprochen werden, da ansonsten das Gegenüber naturgemäß sehr zurückhaltend reagieren wird.

Lässt sich auch durch ein Gespräch mit dem Arzt keine Gewissheit über die Ursachen des fehlenden Behandlungserfolges erzielen, können Gespräch mit weiteren behandelnden Ärzten, wie etwa dem Hausarzt oder Orthopäden Klarheit verschaffen. Aber auch hier sollte nur über die Ursache des fehlenden Behandlungserfolges und nicht über eine beabsichtigte Schmerzensgeld- und Schadensersatzforderung gesprochen werden.

Wenn man sich eine Meinung über den vermuteten Behandlungsfehler gebildet hat, empfiehlt es sich einen fachkundigen Rechtsanwalt aufzusuchen, um sich über seine Ansprüche zu informieren und diese zunächst außergerichtlich geltend zu machen.

Soweit die oder der Betroffene keine Rechtsschutzversicherung hat und das Kostenrisiko scheut, bieten sich außergerichtlich zunächst zwei weitere Wege an:

Bei der gesetzlichen Krankenkasse kann um Unterstützung gebeten werden mit der konkreten Bitte, den Medizinischen Dienst einzuschalten. Dessen Tätigwerden ist für den gesetzlich Versicherten kostenlos. Der Medizinische Dienst untersucht dann anhand der Behandlungsunterlagen, ob er von einem Behandlungsfehler ausgeht. Nach den Erfahrungen des Unterzeichners ist der Medizinische Dienst bei der Beurteilung einer Behandlung als

fehlerhaft aber eher zurückhaltend. Das Ergebnis des Medizinischen Dienstes muss sich nicht zwingend mit einem ärztlichen Gutachten in einem Prozess decken.

Weiter besteht die Möglichkeit, bei der Gutachter- und Schlichtungsstelle für ärztliche Behandlungen des jeweiligen Bundeslandes ein Verfahren einzuleiten. Die Teilnahme an diesem Verfahren ist jedoch für die behandelnden Ärztinnen und Ärzte und die hinter ihnen stehende Haftpflichtversicherung freiwillig. Die behandelnden Ärztinnen und Ärzte und die entsprechenden Haftpflichtversicherer verweigern nicht selten die Teilnahme an diesem Verfahren.

Spätestens wenn das Ergebnis des Medizinischen Dienstes oder der Gutachter- und Schlichtungsstelle für ärztliche Behandlungen vorliegt, sollte ein fachkundiger Rechtsanwalt eingeschaltet werden, um außergerichtlich die Ansprüche auf Schadensersatz und Schmerzensgeld geltend zu machen.

Im Vorfeld wird der eingeschaltete Rechtsanwalt zunächst – soweit nicht bereits durch die Patientin oder den Patienten erfolgt – die vollständigen Behandlungsunterlagen anfordern, um diese zu prüfen. Nach dieser Prüfung können sodann Ansprüche geltend gemacht werden.

Rechtsanwalt Jürgen Dietrich ist bei ALEGOS Rechtsanwälte auf dem Gebiet Medizinrecht tätig und berät und vertritt Sie gerne. Zu seinem Tätigkeitsfeld gehören neben dem Arzthaftungsrecht auch Fragen zur gesetzlichen und privaten Krankenkasse und zum ärztlichen und zahnärztlichen Gebührenrecht. Sie können gerne Kontakt zu den ALEGOS Rechtsanwälte aufnehmen

über E-Mail: info@alegos.de
oder telefonisch 069 / 61 62 95,
sowie schriftlich, Walter-Kolb-Straße 5 – 7, 60594 Frankfurt am Main



www.alegos.de



*Veröffentlichung des Beitrags mit freundlicher Genehmigung
der Stiftung Reformhaus-Fachakademie*

Silent-Inflammation

Unter einer „Silent-Inflammation“, übersetzt unterschwellige Entzündung, versteht man ein chronisches Entzündungsgeschehen, das den Weg für schwere Krankheiten wie zum Beispiel Krebs oder Arteriosklerose bereitet.

Grundlagen einer Entzündung

Die bei einer Entzündung ablaufenden Reaktionen zeigen die Auseinandersetzung des Immunsystems mit Körper fremden Substanzen oder Krankheitserregern wie Bakterien, Viren oder Pilzen. Das immunologische Geschehen lässt sich als Zusammenarbeit zwischen dem unspezifischen und dem spezifischen Teil des Abwehrsystems verstehen, die durch Botenstoffe, Zytokine, kommunizieren. Dieses Geschehen ist in seiner Physiologie äußerst komplex. Das zeigt sich allein schon in den Fachbegriffen für die zahlreichen unterschiedlichen Immunzellen: Makrophagen, natürliche Killerzellen, Granulozyten u. v. m. und auch in der Vielzahl der Botenstoffe: Interferone, Interleukine, Chemokine u.a.. Diagnostisch lässt sich ein Entzündungsgeschehen immer an der erhöhten Konzentration spezieller Botenstoffe. Typisch ist z.B. die Erhöhung des CrP-Wertes. CrP steht für C-reaktives Protein.

Unterschied zwischen einer akuten, chronischen und „verborgenen“ Entzündung

Im Unterschied zu einer akuten, plötzlich auftretenden Entzündung, die medizinisch durch die fünf klassischen Symptome Erwärmung (Calor), Rötung (Rubor), Schmerz (Dolor), Schwellung (Tumor) und Funktionseinschränkung (Functio laesa) charakterisiert ist, handelt es sich bei der „Silent-Inflammation“ um ein chronisches Entzündungsgeschehen im Hintergrund. Die klassischen Entzündungszeichen sind wenig bis gar nicht vorhanden.

Die bei einer akuten Entzündung, z.B. bei einer Bronchitis, auftretenden Symptome sind vom Patienten deutlich spürbar und schränken ihn in seinem Alltag erheblich ein. Diverse Entzündungsparameter, die vom Arzt diagnostisch erhoben werden, sind stark erhöht und auch eindeutig dem Entzündungsgeschehen zuzuordnen.

„Silent-Inflammation“ als Wegbereiter für schwerwiegende Krankheiten



Die Sichtweise, dass den bedeutendsten und für die meisten Todesfälle verantwortlichen Krankheiten eine unterschwellige Entzündung zugrunde liegt, wird wissenschaftlich zunehmend untermauert.

So spielen in der aktuellen Vorstellung darüber, wie Arteriosklerose entsteht, entzündliche Vorgänge eine Hauptrolle. Weniger als das Cholesterin selber, vielmehr eine Transportform des Cholesterins, das LDL (Low Density Lipoprotein), gilt als starker Risikofaktor. Das Risiko erhöht sich vor allem dann, wenn LDL oxidiert wird und anschließend von Zellen des Immunsystems (Makrophagen) aufgenommen wird. Diese Zellen siedeln sich als Schaumzellen in der Gefäßwand an und tragen so zu einer Verringerung des Gefäßdurchmessers bei. Dieser Vorgang ist nichts anderes als eine Entzündung, die ja immer als eine Auseinandersetzung des Immunsystems mit als Fremdstoffen erkannten Substanzen definiert ist.

Ähnliche hoch komplexe Abläufe stehen vermutlich auch am Anfang der Entstehung von Krebserkrankungen.

Weitere Krankheiten, für die eine „Silent-Inflammation“ als Ursache angesehen wird, sind:

- Neurologische Erkrankungen wie Alzheimer, Demenz und Parkinson
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa)
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen
- Metabolische Erkrankungen wie Diabetes und Fettleber
- Rheumatoide Arthritis
- Osteoarthritis

Ursachen für „Silent-Inflammations“

Die Ursachen für „Silent-Inflammations“ sind primär in einem Lebensstil zu suchen, der gekennzeichnet ist von Bewegungsmangel, einer so genannten „Western diet“, negativem Stress, einer Vielzahl von Genussgiften und Umweltschadstoffen.

Hinzu kommen **Entzündungsherde im Körper**, die lange Zeit unbehandelt bleiben wie zum Beispiel eine Zahnfleischentzündung. Auch ein gestörtes Mikrobiom, also eine Darmflora, in der sich unerwünschte Bakterien/Pilze angesiedelt haben, gilt als bedeutender Faktor.

Das **gestörte Mikrobiom** ist zudem Ausdruck einer ungesunden Ernährungsweise im Sinne einer „Western diet“, für die folgende Faktoren typisch sind:

- Mangel an Ballast- und Vitalstoffen,
- niedriger Gemüse- und Obstverzehr,
- Konsum von reichlich Fleisch, Wurst und problematischer Fettträger,
- unausgewogenes Verhältnis von gesättigten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren,
- Verzehr von teilgehärteten Fetten (Trans-Fettsäuren).

Entzündungsfördernd wirkt sich darüber hinaus die Speicherung von Fett am Bauch, also **viszeralem Fett**, aus. Dies liegt daran, dass im Bauchraum lokalisierte Fettzellen entzündungsfördernde Botenstoffe, die Adipokine, erzeugen.

Eine Rolle spielt auch der **übermäßige Verzehr von Zucker** und ganz allgemein von Kohlenhydratträgern, die den Blutzucker kurzzeitig stark erhöhen (Glykämischer Index > 70, Glykämische Last > 20). Alle diese Faktoren einer „Western diet“ begünstigen langfristig die Entstehung unterschwelliger Entzündungen.

Diagnose einer „Silent-Inflammation“

Eine Diagnosestellung ist schwierig, weil herkömmliche Entzündungsparameter wie das CrP eventuell nur leicht erhöht sind. Hier bietet sich die Messung des **hochsensitiven CrPs (hs CrP)** an, das deutlich empfindlicher reagiert.

Ein weiterer Indikator für eine unterschwellige Entzündung ist die **Balance von Oxidantien zu Antioxidantien**. Hierzu gibt es verschiedene sehr differenzierte Messparameter wie z.B. die Höhe des Wertes der Superoxiddismutase (SOD), der ImAnOx®-Test (Photometrisches Testsystem zur Bestimmung des gesamten antioxidativen Status/Kapazität (TAS/TAC) in Serum und EDTA-Plasma, der Glutathion-Stoffwechsel oder die Konzentration der alpha-Liponsäure.

Ein weiterer Parameter ist LPS (Lipopolysaccharide). LPS kommen in der Zellwand gramnegativer Bakterien vor und zeigen eine unterschwellige bakterielle Entzündung an.

Die Diagnose sollte unbedingt von einem hierauf spezialisierten Arzt vorgenommen werden.

Ernährung gegen „Silent-Inflammation“

Anknüpfend an die Ursachen für chronische unterschwellige Entzündungen liegt die Empfehlung an die Betroffenen nahe, ihren Lebensstil zu verändern. Neben ausreichender Bewegung in Form eines moderaten Ausdauertrainings und/oder mehr Alltagsaktivitäten ist die Ernährung entscheidend.

Viele Lebensmittel bzw. ihre Inhaltsstoffe wirken, wenn nicht direkt und unmittelbar, so doch langfristig und damit indirekt entzündungshemmend. Die Tabelle gibt eine Übersicht über Lebensmittel und Lebensmittelinhaltsstoffe, die als besonders stark entzündungshemmend eingestuft werden.

Lebensmittel/Stoffe gegen Entzündungen

Arginin, 1 – 5 g
Ballaststoffe, > 30 g
Früchte mit Enzymen
Ginsengwurzel
Keime und Sprossen
Kupfer, 1 – 1,5 g

Knoblauch, 1 – 2 Zehen

Omega-3-Fettsäuren, 250 mg

Prä- und Probiotika

Vorkommen

Nüsse, Vollkorn
Gemüse, Obst, Vollkorn
Ananas, Papaya
als Arzneimittel
Alfalfa, Brokkoli, Mungo u.a.
Hülsenfrüchte, Kakao, Nüsse,
Vollkorn
Frischer Knoblauch, auch Knob-
Lauchsaft
Algen(öl), Fettfische, Leinöl,
Nüsse
Fermentierte Lebensmittel,

Sekundäre Pflanzenstoffe

Selen, 30 – 70 yg

Vitamin C, 100 mg

Vitamin D, 5 – 10 yg, individuellen
Blutstatus beachten!!!

Vitamin E, 12 – 15 mg
Zink, 10 mg

spezielle Nahrungsergänzungsmittel

Gemüse (Brokkoli, Rosenkohl, ...),
Gewürze (Curcuma, Ingwer,
Schwarzkümmel, ...), Obst (Blau-
beeren, ...) grüner Tee

Fisch, Nüsse (Paranüsse!!!), Pilze,
Vollkorn

Gemüse (Paprika, ...), Obst
(Acerola, Sanddorn, ...)

Fettfische, Milchprodukte, Pilze
Sonnenlicht (in Deutschland zw.
Mai und August)

Pflanzenöle (Weizenkeimöl)

Austern (!!), Fisch, Fleisch, Nüsse,
Vollkorn

Quelle: Modifiziert nach: Imler, B./Wolz, G.: *Silent-Inflammation*, Eubiotika Verlag

Literatur:

Bürkle, S.: *Heimliche Entzündungen*; Königsfurt-Urania Verlag

Imler, B./Wolz, G.: *Silent Inflammation*, Eubiotika Verlag



Reformhaus Fachlexikon: www.reformhaus-fachlexikon.de

Akademie Gesundes Leben: www.akademie-gesundes-leben.de

„Ich wünsche dir,
dass der Wind deinen Atem belebt
und dich erfrischt zu neuen Schritten,
durch die Veränderung geschieht.“

Irischer Segensspruch



Unseren nächsten Newsletter planen wir für November 2024. Bis dahin: bleiben Sie gesund!
Und ganz neu bei uns: Unser „Marktplatz“ mit Veranstaltungen und Seminaren unserer Mitglieder
<https://www.bundesverband-gesundheitsberater.de/index.php/marktplatz>



Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abmelden“ an newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de.



Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.
Fachverband für ganzheitliche Gesundheit
Gotische Str. 15 - 61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

info@bundesverband-gesundheitsberater.de
www.bundesverband-gesundheitsberater.de

Hinweis: Für die Inhalte der Gastbeiträge sind die jeweiligen Autoren/innen verantwortlich.

Bildrechte: BVGB e.V., Hanno Schenk, ALEGOS, Reformhaus Fachlexikon – Akademie Gesundes Leben