

Berliner Gesundheits- Nachrichten



BeGeNa 1/2009



In diesem Heft

Krebsprävention durch richtige Ernährung

Außerdem

Gesund leben – aber wie?

Wein als Medizin?

**Ihr neuer
Gesundheits-
ratgeber**

Prävention ist die beste Therapie

oder: Vorbeugen ist besser als Heilen



Dagmar Moldenhauer
Redaktion

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
seien Sie begrüßt!

Sie haben unser erstes Heft der Berliner Gesundheitsnachrichten in der Hand. Wir wollen Sie informieren, anregen und motivieren Ihr eigenes Gesundheitsverhalten unter die Lupe zu nehmen.

Warum tun wir das?

Die aktuellen Daten vom Fritz-Beske-Institut über Forschungen im Gesundheitssystem sind erschreckend. Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkte, Schlaganfälle, Diabetes, Demenz, Krebs und andere, sollen bis zum Jahr 2050 explosionsartig (bis 75%) steigen, dramatisch im Kontext mit der weiteren demografischen Entwicklung der Gesellschaft. Die finanziellen und personellen Anforderungen werden enorm zunehmen. Das Gesundheitssystem, jetzt schon „krank“, ist darauf nicht vorbereitet. Deshalb übernehmen Sie die Verantwortung, werden Sie aktiv und sorgen Sie für eine gesunde Lebensweise! Machen Sie sich Ihren Plan zum Gesundbleiben und Gesundwerden. Wir helfen Ihnen mit unseren Gesundheitsnachrichten. In jedem Heft wird es das **Thema heute** geben. In dieser Ausgabe: **Krebsprävention mit Sekundären Pflanzenstoffen**. Mit der Umstellung der Ernährung können wir das Krebsrisiko wesentlich reduzieren. Schon heute stirbt jeder Vierte an Krebs. Diese Statistik hat leider eine steigende Tendenz. Deshalb wäre es wunderbar, wenn wir Sie motivieren können, gleich morgen in ein gesundes Leben zu starten. Ausgewogene Ernährung, aktive Bewegung und Entspannung sollten zu Ihrem Leben gehören. **Sie haben nur eine Gesundheit – und Sie wissen, Prävention ist die beste Therapie.**

Für Sie in dieser Ausgabe:

Thema heute

Krebsprophylaxe mit Sekundären Pflanzenstoffen	4
--	---

Gesundheit

Drei Säulen der Gesundheit	8
Du bist, was du isst! sagte schon Ludwig Feuerbach.....	8
Trinken, trinken, trinken!	10
Tägliche Bewegung – sei aktiv!	11
Mach mal Pause!.....	13

Wein als Medizin

Wein und Krebsprophylaxe?	15
---------------------------------	----

Gesundheitsmarkt

Gesundheitsmarkt im Aufbruch	17
Neue medizinische Berufe	18

Therapieangebote

Tagesklinik Berlin und Teneriffa	19
--	----

Krebsprophylaxe mit Sekundären Pflanzenstoffen *Dr. med. Andreas-Hans Wasylewski*

Sekundäre Pflanzenstoffe geben Obst und Gemüse die Farbe, den Duft und das Aroma. In unserem Organismus übernehmen sie vor allem Schutzfunktionen. Sie sind zum Beispiel Wachstumsregulatoren und Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten oder sie schirmen UV-Strahlung ab. Anders als Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett haben die Sekundären Pflanzenstoffe keine nährnde Funktion. Sie sind auch nicht unbedingt lebensnotwendig wie Vitamine und Mineralstoffe. Vielmehr wirken sie ähnlich wie Arzneimittel. Schon kleinste Mengen können im Körper bedeutende Wirkungen entfalten.

Ein hoher Verzehr von Obst und Gemüse und die damit verbundene gute Versorgung mit Sekundären Pflanzenstoffen haben gezeigt, dass Zivilisationskrankheiten zurückgedrängt werden können. Krebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Darm-erkrankungen und Nervenleiden treten bei Personen mit hoher pflanzlicher Kost wesentlich seltener auf. Studien haben auch gezeigt, dass Vegetarier länger leben.



Pflanzliche Lebensmittel enthalten in geringen Dosen zwischen 5.000 und 10.000 verschiedene Sekundäre Pflanzenstoffe. Bei normalen Verzehr-gewohnheiten nehmen wir etwa 1,5 g dieser Stoffe auf. Früher galten viele Sekundäre Pflanzenstoffe eher als schädlich. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass Sekundäre Pflanzenstoffe gesundheitsfördernde Wirkungen haben.

Sekundäre Pflanzenstoffe tragen dazu bei

- **das Krebsrisiko zu senken**
- **die Bildung freier Radikaler und anderer schädigender Stoffe zu hemmen**
- **das Immunsystem zu stärken**
- **vor Infektionen mit Pilzen, Bakterien und Viren zu schützen**
- **den Cholesterinspiegel zu senken.**

Beim Schutz vor Krebs haben die Forscher vor allem zwei Mechanismen ausfindig gemacht:

Sekundäre Pflanzenstoffe verhindern die Bildung der krebsauslösenden Substanz im Organismus und hemmen die unnatürliche Zellteilung im Körper. Zu diesem Ergebnis kamen die Forscher am Beispiel der Limonen, die einen Stoff enthalten, der bei



Zitrusfrüchten vorkommt. Damit ist auch erklärt, warum Bewohner der Mittelmeerländer viel seltener an Magen-, Darm- und Lungenkrebs erkranken. Die Griechen konsumieren zum Beispiel 230 Kilogramm Gemüse pro Person im Jahr und liegen damit ganz vorn. Die Bundesbürger belegen mit 83 Kilogramm einen hinteren Platz. Mediziner und Ernährungswissenschaftler empfehlen deshalb auch, jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu verzehren. Das Risiko an Krebs zu erkranken kann dann bis zu 50% sinken.

Viele wissenschaftliche Untersuchungen haben bestätigt, dass mit regelmäßigem Konsum von Sekundären Pflanzenstoffen eine krebsvorbeugende Reaktion in unserem Körper stattfindet. So regen sie zum Beispiel die Bildung von Antikörpern an und aktivieren somit das Immunsystem. Krebserregende Substanzen werden schneller abgebaut und die Umwandlung von inaktiven krebserregenden Substanzen in aktive wird blockiert. Wie viel Sekundäre Pflanzenstoffe eine Obst- oder Gemüseart enthält, hängt von der Sorte, der Bodenbeschaffenheit, dem Klima und der Anbaumethode ab. Das Abwehrsystem erfüllt seine Funktion am besten im äußeren Bereich der Pflanze. Der Gehalt an Sekundären Pflanzenstoffen ist in den Randschichten von Gemüse oder Obst am höchsten.

Es ist enorm wichtig, möglichst viele verschiedene Gemüse- und Obstsorten der Saison in die tägliche Ernährung aufzunehmen.

Dabei ist darauf zu achten, die Gesundheitsspende erst am Ende ihrer Reifezeit zu genießen. Erst dann haben sie den höchsten Gehalt an Sekundären Pflanzenstoffen. Nachgereiftes Obst enthält nur einen Bruchteil der Sekundären Pflanzenstoffe.



„Keine Zukunft vermag gutzumachen, was du in der Gegenwart versäumst.“ Albert Schweitzer

Unser besonderer Tipp:

- wieder mehr Kohlprodukte und Hülsenfrüchte auf den Speiseplan setzen
- Häufiger Vollkornprodukte verwenden
- Saisonprodukte aus der Region bevorzugen
- Gemüse und Obst nicht zu lange waschen, zum Schutz der wertvollen Inhaltsstoffe erst direkt vor der Verarbeitung zerkleinern
- Schonend garen, nicht warm halten, sondern schnell abkühlen und bei Bedarf wieder kurz erhitzen.

Dr. med. Andreas-Hans Wasylewski Facharzt für Allgemeinmedizin, Nuklearmedizin, Naturheilverfahren und Umweltmedizin:



Dr. Wasylewski wurde in Gleiwitz/ Schlesien geboren. Er studierte und approbierte in Kattowitz. Mit einem einjährigen Stipendium der Französischen Regierung ging er in die onkologische Forschung an das Curie-Institut nach Paris, anschließend zum Atomzentrum nach Saclay von wo aus er nach Deutschland übersiedelte. An der Universität Münster arbeitete er als wissenschaftlicher Assistent. Am Krupp-Krankenhaus in Essen wurde Dr. Wasylewski leitender Oberarzt der Klinik für Radioonkologie.

Heute ist Dr. Wasylewski leitender Arzt der Tagesklinik und des Gesundheitszentrums für Biomedizin, Naturheilverfahren und Tumorbilogie in Berlin und auf Teneriffa.

Dr. Wasylewski ist Autor von mehr als 150 wissenschaftlichen Arbeiten und Co-Autor von drei medizinischen Fachbüchern.

Drei Säulen der Gesundheit

Wenn Sie an gesunde Lebensweise denken und den Weg dahin bewusst beschreiten wollen, dann gibt es drei Themen, die Ihr Leben begleiten sollten: Gesunde und ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und aktive Entspannung. Wir wollen Sie mit Gedanken, Tipps und Beispielen begleiten. Sie werden feststellen, dass sich nach einem kraftvollen Start schon bald die ersten Erfolge einstellen werden. Ihre Lebensqualität steigt. Das neu gewonnene Wohlbefinden wird Sie motivieren auf diesem Weg weiter zu gehen. Diese drei Säulen der aktiven Prävention, der Stärkung Ihres Immunsystems werden Ihrer Gesundheit gut tun. Machen Sie den ersten Schritt zu einer gesunden Lebensweise – Sie haben nur eine Gesundheit!

Ernährung

Du bist, was du isst!

sagte schon Ludwig Feuerbach



Wir beobachten einen Trend, der optimistisch aber auch kritisch stimmt. Immer mehr Menschen nehmen mit ihrer eigenen bewussten ausgewogenen Ernährungsform Einfluss auf ihre Gesundheit. Aber auch essen oder trinken so mal schnell auf dem Weg nimmt zu. Das gilt sowohl für jüngere und auch für ältere Menschen.

Ausgewogene Ernährung ist für den gesunden und für den kranken Menschen gleichermaßen wichtig. Sie nimmt Einfluss auf den Aufbau

und auf die Funktionen der verschiedenen Organe. Oft wirkt sie nicht so schnell wie eine medikamentöse Behandlung. Dafür tut sie aber dem gesamten Organismus gut.

Einige Prinzipien sollten Sie beachten. Jede einseitige Ernährung ist schädlich. Wichtig ist langsames Essen und gründliches Kauen. Auf schädigende Genussmittel wie Zigaretten und übermäßig viel Alkohol verzichten Sie besser.

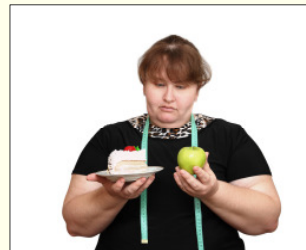
Sie sollten immer bedenken, die wichtigsten Grundstoffe der Nahrung sind Kohlenhydrate, Eiweißstoffe und Fette. Dazu kommen als lebenswichtige Bestandteile der Nahrung: Wasser, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine.

Wussten Sie...?

Studien belegen, dass blutzuckertreibende Mahlzeiten wie zum Beispiel süßer Kaffee und ein Marmeladenbrötchen das Kurzzeitgedächtnis trüben können.

Der Zuckerlast eines solchen Frühstücks können Sie mit einem gesunden Obstfrühstück entgegen wirken. Natürlich können Sie ein körniges Brötchen dazu verspeisen, denn der Körper braucht Kohlenhydrate und natürlich Ballaststoffe.

Starten Sie genussvoll in den Tag, dann wird es ein guter Tag.



„Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist Alles nichts.“ Arthur Schopenhauer

Es ist nie zu spät, Ihre Gesundheit zu stärken. Durch die richtige Ernährung kann vielen Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Bluthochdruck, Diabetes oder Gicht vorgebeugt werden.

Unser Heft wird Ihnen Anregungen und Tipps geben wie Sie sich gesund ernähren können. Auch in den Folgeheften werden wir Ihnen helfen, genussvoll gesund zu leben. Gesunde Ernährung soll Spaß machen!

Sie wissen es längst – Trinken ist wichtig! Auch zu dieser Erkenntnis haben wir noch einige aktuelle Tipps parat.

Ernährung

Trinken, trinken, trinken!



„Mineralwasser ist ein Alleskönner, unentbehrlich für einen gesunden Körper und eine gesunde Seele, unentbehrlich als perfekter und mittlerweile auch salonfähiger Partner zu edlen Speisen und Weinen“, schreibt Markus Del Monego, Co-Autor des Buches „Gesund genießen mit Wein“.

Wasser ist aber nicht gleich Wasser. Um sich Mineralwasser nennen zu dürfen, sind viele Auflagen und Anforderungen zu erfüllen. Der Mineralstoffgehalt des Wassers bestimmt seine Qualität. Die unterschiedlichen Mineralstoffe erfüllen verschiedene Aufgaben für Ihren Körper und helfen Ihrer Gesundheit. Es ist ratsam, alle 2-3 Monate das Mineralwasser zu wechseln. Die Wasser haben einen unterschiedlichen Gehalt an Mineralstoffen – auch hier sollten Sie auf Ausgewogenheit achten.

Ein Wasser schmeckt nicht wie das andere. Probieren Sie es aus. Für den Geschmack spielt auch die Trinktemperatur eine große Rolle. Ideal ist eine Temperatur von 8-12 Grad Celsius.

Wussten Sie...?

Nicht zuletzt entscheidet auch die Form des Glases über den Geschmack. Je dünnwandiger das Glas ist, umso angenehmer ist das Trinkgefühl.

Auf Ihre Gesundheit!

Bewegung

Tägliche Bewegung – sei aktiv!

Zahlreiche Studien bestätigen heute, dass nicht nur Bluthochdruck, Diabetes, Gefäßkrankheiten sowie Haut- und Gelenkleiden zu den Zivilisationskrankheiten zählen. In einem bewegungsarmen Leben kann auch das Krebsrisiko steigen.

Dabei ist es jedem mit ganz einfachen körperlichen Aktivitäten wie Rad fahren, schwimmen, joggen oder walken möglich, mehr für die Gesundheit zu tun als es alle verordneten Vorsorgeprogramme es jemals können.



Der alte Sebastian Kneipp hat es schon gesagt: „Gesundheit kann man nicht kaufen, man muss sich täglich neu um sie bemühen.“



Bislang wurde in Deutschland die Bedeutung körperlicher Aktivität für die Krebsprophylaxe unterschätzt. Dr. Holger Krakowski-Roosen, Leiter der Arbeitsgruppe Sport und Krebs am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg schreibt dazu im „Ärzteblatt“. Er bemerkt unter anderem, dass

die daraus resultierende Botschaft bisher nicht konkret genug in der breiten Bevölkerung angekommen sei. Erst in letzter Zeit rückt der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Krebs in den Blickpunkt der Forschung. Langzeitstudien der Universitäten in Stockholm und Boston haben belegt, dass tägliche aktive Bewegung das Risiko an Krebs zu erkranken deutlich senken kann.



Unser Tipp: 30 Minuten tägliche Bewegung!

Zum Beispiel zügig gehen, walken, joggen, Rad fahren, schwimmen, tanzen – oder was immer Spaß macht. Bitte fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie untrainiert sind, und steigern Sie sich schrittweise.

„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“ Goethe

Entspannung

Mach mal Pause!

Eine Pause allein reicht aber für eine tiefe und regenerative Entspannung nicht immer. Die Forschung hat in den letzten Jahren deutlich gezeigt, dass Lernen, Arbeit und jede Art von Herausforderung besonders gut gelingen, wenn man entspannt an die Sache heran geht.

In der Fachliteratur wird vom „Alpha“- oder „Flow“- Zustand gesprochen. Das sind spezielle Entspannungszustände, in denen das Gehirn besonders aufnahmefähig ist.

Nun gibt es zahlreiche Techniken der Entspannung. Einer entspannt sich beim Spaziergehen, ein anderer bei Musikhören und ein anderer wieder sucht noch nach der für ihn wirksamen Methode, nach der für ihn wirksamen Technik der Entspannung.



Wir werden Ihnen verschiedene Entspannungstechniken vorstellen, die Sie vielleicht schon kennen und beherrschen. Aber auch neue Techniken haben wir für Sie parat. Einige der Techniken können Sie nach unseren Tipps lernen, andere brauchen kompetente Lehrer, die mit Ihnen trainieren. In diesem Heft stellen wir Ihnen „Relaxation Response“ vor (siehe unten).

Wenn Sie für sich oder Ihr Team einen Trainer engagieren wollen, helfen wir gern mit unseren Dozenten oder Trainern.

Relaxation Response

Diese Methode hat Prof. Herbert Benson (Boston) entwickelt und will damit langfristig die Biochemie Ihres Körpers verändern. Es geht darum, den Strom der Alltagsgedanken zu durchbrechen. Dazu bestimmt man einen „geistigen Fokus“, dem man sich 10-20 Minuten hingibt. Ablenkende Gedanken lenkt man sanft und ohne Zwang wieder auf den Fokus. Benson beschreibt den Weg so:

Wählen Sie ein Wort, einen Begriff, den Sie als Fokus verwenden wollen, oder konzentrieren Sie sich einfach nur auf den Atem. Sitzen Sie in einer bequemen Haltung. Schließen Sie die Augen. Entspannen Sie die Muskeln. Atmen Sie langsam und natürlich und wiederholen Sie Ihr Fokus-Wort jedes Mal beim Ausatmen. Bleiben Sie passiv, kümmern Sie sich nicht darum, ob Sie es gut machen. Wenn Ihre Gedanken wandern, lenken Sie sie auf den Fokus zurück. Halten Sie 10-20 Minuten durch, entspannen Sie sich nach dieser Methode ein- bis zweimal am Tag.

Und bleiben Sie geduldig – es kann dauern, bis Sie eine anhaltende Wirkung spüren.

„Der Gesunde weiß nicht, wie reich er ist.“ Anonym

Wein und Krebsprophylaxe?

Weltweit forschen Wissenschaftler nach Ursachen, die das Entstehen von Krebs begünstigen. Es geht um Prävention, um diese so gefürchtete Krankheit zu bekämpfen. In dem Buch „Gesund genießen mit Wein“, das vom Forum Wein & Gesundheit herausgegeben wurde und 2009 beim Verlag Gebrüder Kornmayer, Dreieich erschien, hat Dr. Wasylewski als Co-Autor das Thema Wein und Krebs aufgegriffen.



Internationale Studien haben nachgewiesen, dass ca. 80% aller Krebserkrankungen ihre Ursachen in gesundheitlichem Fehlverhalten und umweltbedingten Faktoren haben. Genetische Veranlagungen bestimmen zu ca. 20% Ursachen der Krebsentstehung. Der übermäßige Genuss von Alkohol spielt dabei eine nicht unwesentliche Rolle. Es gibt unterschiedliche Hypothesen, die insgesamt ein Ungleichgewicht der Ernährung, die Beeinträchtigung des Stoffwechsels, die Aktivierung möglicherweise die Krebsentstehung begünstigende Enzyme sowie die Unterdrückung des Immunsystems als ursächliche Faktoren feststellen.

Für moderate Weintrinker sind die Forschungsergebnisse jedoch eher ermutigend. Moderater Weingenuss meint die Menge, die als nicht gesundheitsschädlich angesehen werden muss oder die - besser sogar - gesundheitsfördernd wirken kann. Auch hier haben Studien wieder erstaunliche Ergebnisse gezeigt. Es kommt auf die Dosis an. Mäßiger Genuss von Wein senkte die Rate der Probanden, die an Krebs erkrankten – höherer Genuss erhöhte die Rate. Konkret befragten Wissenschaftler Studienteilnehmer u.a. nach ihrem Alkoholkonsum.



Das Ergebnis: Wer viermal pro Woche 0,1 Liter Rotwein trank, hatte ein um 60% verringertes Risiko an Prostata-Krebs zu erkranken. Hochprozentige Spirituosen schützen dagegen nicht vor Tumoren.

Welches sind die Ursachen für diese erstaunlichen Erkenntnisse? Forscher erklären dieses Ergebnis mit der Wirkung der Polyphenole, die als sekundäre Pflanzenstoffe vor allem im Wein enthalten sind. Sie brauchen allerdings Helfer, konkret ausreichend Vitamin E, das vor allem in mediterraner Kost (Olivenöl, Fisch und Gemüse) enthalten ist.

Über die Wirkungsweise von sekundären Pflanzenstoffen berichten wir in „Thema heute“ in diesem Heft. Zusammenfassend kann aus wissenschaftlicher Sicht festgestellt werden: Moderater Weinkonsum kann Teil eines gesunden Lebensstils sein. Um seine positiven Effekte zu nutzen, sollte Wein immer zum Essen getrunken werden. Dann wird die Alkoholresorption durch fetthaltige Speisen verlangsamt und die gesunden Inhaltsstoffe können ihre positive Wirkung entfalten.

Wie viel Wein ist gesund?

Die Diskussionen, wie viel Wein man genießen darf, ohne die Gesundheit zu gefährden, halten an. Als unbedenklich gilt bei einem regelmäßigen Konsum von Wein pro Tag: 20 Gramm für die Frau und 30 Gramm für den Mann. Bei einem 13%igen Wein sind das 0,2 l für die Frau und 0,3 l für den Mann.

Gesundheitsmarkt im Aufbruch

Rund 4,3 Millionen Menschen arbeiten derzeit in über 800 verschiedenen Berufen in der Gesundheitsbranche. Die Deutsche Industriebank sagt bis zum Jahr 2030 ein starkes Wachstum voraus. Ursachen dieses Trends finden sich sowohl in der demografischen Entwicklung in Deutschland, in der dynamischen Innovationsentwicklung in der Pharmaindustrie und in der Medizintechnik sowie nicht zuletzt im neuen Gesundheitsverständnis der Gesellschaft.

Wer heute in der Gesundheitsbranche arbeiten möchte, hat gute Zukunftsaussichten. Neue medizinische Berufe entstehen mit dem Ziel, durch Prophylaxe und individuelle Beratung die Zahl der Zivilisationskrankheiten zu reduzieren. Gesundheitsberater und Ernährungsberater werden in der Zukunft eine immer wichtigere Rolle spielen.



Die EANU, Europäische Akademie für Naturheilkunde und Umweltmedizin, hat gemeinsam mit der DAA,



Deutschen Angestellten-Akademie, diese dynamischen Zukunftsaussichten erkannt und ein vielseitiges Weiterbildungsprogramm entwickelt. Seit mehr als zehn Jahren hat die EANU unter der Leitung von Dr. Wasylewski Erfahrungen in der Forschung, Lehre und Therapien alternativer Medizin. Die Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin ist pluralistisch aufgebaut. Sie besteht aus Ärzten, Heilpraktikern, Psychotherapeuten, Biologen, Patienten und weiteren interessierten Mitstreitern und ist national und international tätig. Es ist das Ziel der EANU über die Zusammenarbeit mit Fachgesellschaften und Standesorganisatoren eine Brücke zwischen Schulmedizin und Naturheilverfahren zu spannen.

Neue medizinische Berufe



Wir präsentieren Ihnen heute zwei Weiterbildungsberufe aus dem gemeinsamen Programm der Europäischen Akademie (EANU) und der Deutschen Angestellten-Akademie (DAA).

Ernährungsberater/-innen haben ein fundiertes Fachwissen im Ernährungsbereich. In Ergänzung mit der beruflichen Grundqualifikation kann der Ernährungsberater vielfältig tätig werden. So zum Beispiel in der Beratung für Privatkunden, in Kitas, Schulen, Bildungseinrichtungen, Firmen, Wellness- und Kosmetikinstituten, Kliniken, Arztpraxen. Die Beratung kann sowohl individuell als auch in Gruppen in Form von Gesprächen, Kursen, Seminaren, Projekten durchgeführt werden. Darüber hinaus kann publizistisch in den Medien, im Verkauf von Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln gearbeitet werden.

Gesundheitsberater/-innen geben Orientierung im Gesundheits- und Wellnessbereich und werden so zu einem Bindeglied zwischen Patient und Therapeut. Die Weiterbildung bietet einen fundierten, fachlichen Hintergrund im Gesundheitssektor und in der Verbraucherberatung. Zu den vielfältigen Aufgaben zählen Patientenberatung, Aufklärung zur Gesundheitsvorsorge, Ernährungsberatung, Verwaltungsarbeiten in medizinischen Einrichtungen, Verkauf von Gesundheits- und Wellnessprogrammen.

Weitere Informationen: Finanzielle Fördermöglichkeiten sind gegeben. Bitte nehmen Sie bei Interesse dazu Kontakt zur DAA auf. Die Weiterbildung kann sowohl berufsbegleitend als auch in Tageskursen erfolgen. Kontakt: Frau Bullerjahn, DAA, Telefon 030 56 82 19 30.

An dieser Stelle werden wir verschiedene Gesundheitseinrichtungen und Therapieangebote vorstellen. Heute:

Tagesklinik Berlin und Teneriffa

Dr. Wasylewski
Grottkauer Straße 24
12621 Berlin



Im grünen Stadtteil Kaulsdorf liegt die Tagesklinik in der Grottkauer Straße 24. Mit dem Auto oder auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie das Gesundheitszentrum und die Tagesklinik leicht.

Das ganzheitliche Behandlungskonzept ist eine Synthese aus Schulmedizin und Verfahren der Naturheilkunde. Schwerpunkt der Behandlung ist die Immunbiologische Krebstherapie. Sie wird ergänzt durch eine Reihe weiterer Behandlungsmethoden wie regionale Chemotherapie, immunstimulierende Therapie, Ernährungstherapie, Darmsanierung, Schmerztherapie, Entspannungstherapie, um nur einige zu nennen.

Therapie auf Teneriffa

Bei ganzjährig günstigen klimatischen Bedingungen können die Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten auch auf Teneriffa genutzt werden. Die Tagesklinik in Puerto de la Cruz bietet Therapien für vielfältige Beschwerden wie zum Beispiel für Gelenk- und Wirbelsäulenschmerzen, Alterserscheinungen, Demenzkrankheiten, Krebserkrankungen, Immunschwäche und Zivilisationskrankheiten. Mehrtägige Gesundheitsreisen, auch in Begleitung, werden von der Tagesklinik gern für interessierte Leser organisiert.



Berliner Gesundheitsnachrichten

BeGeNa Heft 1/2009

(Erscheinungsweise: vierteljährlich)

Herausgeber

Europäische Akademie für
Naturheilverfahren und Umweltmedizin (EANU)
www.dr-wasylewski.com/akademie

Dr. Wasylewski GmbH
Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin
Tel. 030 – 55 15 82 48; Fax. 030 -55 15 82 49
www.dr-wasylewski.com

Redaktionsteam:

Dagmar Moldenhauer
Dr. med. A.-H. Wasylewski
Mark Poguntke

Quellennachweise:

Gesund genießen mit Wein, Verlag Gebrüder Kornmayer, 2009
Wellness für Gourmets, Ulla Behr-Kinzel, Dr. A.-H. Wasylewski
Fachbeiträge von Dr. med. Andreas-Hans Wasylewski
Medizinische Fachzeitschriften, redaktionelle Beiträge.
Fotos Heinz-Gert Woschek, Rolf Goergen, Maren Beßler, private Archive,
Wikimedia (www.wikimedia.de), stock.xchng (www.sxc.hu), Fotolia.de,
Titelbild: Axel Mauruszat

Ihre Hinweise und Wünsche für unsere nächste Ausgabe nehmen wir
gern entgegen. Bitte schreiben Sie uns oder schicken Sie eine E-Mail an:
dr.wasylewski@gmx.de

Heftbestellung:

Wenn Sie BeGeNa bestellen möchten,
nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

ISSN (Print) 2199-9791
ISSN (Internet) 2199-9805