

Wald als Rezept
Spaziergänge im Grünen stärken das Immunsystem: Als „Waldbäder“ (Shinrin Yoku) gehören sie zur japanischen Gesundheitsvorsorge

Die Medizin der Natur

Eine Klinik am Rande Berlins beweist, dass **moderne Heilkunst** mehr zu bieten hat als Pillen und Apparate

TEXT VON **BERNHARD BORGEEST** FOTOS VON **BENJAMIN ZIBNER**

Sie sind die Stars dieser Klinik, seit Jahrtausenden bekannte Helfer des Heilens, die hier ihr Comeback feiern. Doch sie vermässeln ihren Auftritt. Die Biester beißen einfach nicht an.

Wie unschlüssig kriecht der Blutegel über das bereitwillig dargebotene Knie. Er bäumt sich auf, windet sich. Dabei soll er seine winzigen Zähne in die Haut der Patientin versenken, ein Gefäß anzapfen und ein kleines Naturwunder bewirken. Die Stoffe, die er beim Saugen absondert, können den Schmerz einer Arthrose stillen, eine Entzündung hemmen. ▶



Professor als Prophet
Andreas Michalsen leitet die Abteilung Naturheilkunde am Berliner Immanuel Krankenhaus und lehrt an der Charité. Sein Buch „Heilen mit der Kraft der Natur“ steht seit 13 Wochen auf Spitzenplätzen der Bestsellerlisten

Garten als Refugium
Der Park des Immanuel Krankenhauses am Ufer des Kleinen Wannsees gehörte einst zur Sommervilla der Industriellenfamilie Siemens

„Ob es ihnen heute zu heiß ist?“, rätselt der Mann, der mit seinen Studien bewiesen hat, wie hilfreich Blutopfer an die Egel sein können. Andreas Michalsen, Professor für klinische Naturheilkunde an der Berliner Charité und Chefarzt am Immanuel Krankenhaus am Kleinen Wannsee, fischt ein weiteres Exemplar aus einem Glas, in dem es flirrt vor Blutsaugern. Die Finger geschützt mit einem Gummihandschuh, greift er nach dem Tier, das am muntersten zappelt. Aber es hat offenbar auch keinen Appetit.

„So ist das mit Lebewesen“, seufzt Michalsen, „mit einer Spritze ginge das zack, zack.“

So ist das mit der Naturheilkunde. Sie hat tatsächlich mit Natur zu tun. Und oft erfordert sie Geduld. Von den Patienten wie von den Ärzten.

Genau diese Geduld ist es, die sich viele Menschen hineinwünschen in den Betrieb der Kliniken und Praxen. Und die Andreas Michalsen, 56, dort hineinträgt.

Der schmale Mann mit den freundlichen Augen hinter einer randlosen Brille, mit blauem Polohemd und Jeans unter dem weißen Arztkittel, ist derzeit Deutschlands populärster Botschafter einer Medizin, die mehr aufbieten will als Pillen und Apparate.

Den ganzen Menschen sehen

„Heilen mit der Kraft der Natur“ heißt das Buch, das Michalsen geschrieben hat. Seit 13 Wochen steht es an der Spitze der Bestsellerlisten. Darin schildert er, wie er in seiner Klinik im Südwesten Berlins „moderne Naturheilkunde“ praktiziert. Hier will er zeigen, dass Medizin auch anders geht – zugewandt, sanft und auch fröhlich. Dass Ärzte den ganzen Menschen sehen und nicht nur seine einzelnen Organe. Dass sie nicht auf Krankheit fokussieren, sondern auf Gesundheit.

Das Gebäude ist unscheinbar, eine kleine Bettenburg aus den 80ern mit ausgetretenen Lino-leumböden und Balkonverkleidungen aus braunem Blech.

Aber es riecht im Immanuel Krankenhaus nicht nur nach Desinfektionsmitteln, sondern auch nach Tees und Kräutern, nach ▶

Härter als Sibirien

Der Mundschutz bewahrt die Lippen vor der eisigen Temperatur und zugleich die Kältekammer vor der Feuchte des Atems. Ihre Luft soll möglichst trocken bleiben

Behütete Extremitäten

Thermohandschuhe schützen die Finger, Socken und Schuhe die Füße, ein Stirnband die Ohren. Auf der nackten Haut fühlt sich die extreme Kälte leicht prickelnd an

Reize wie Hitze oder Kälte lassen den Körper reagieren. Er mobilisiert seine Selbstheilungskräfte

Juchzend in der Kältekammer
Sich maximal drei Minuten bei bis zu minus 110 Grad langsam im Kreis bewegen: Die Kryotherapie wirke wie ein Jungbrunnen, schwören die Patienten. Ihre Gelenkschmerzen verschwänden oft für Monate

Myrrhe oder Kardamom. Neben Ärzten und Schwestern arbeiten hier Qi-Gong-Lehrer und Kunsttherapeuten, an den Türschildern stehen Bezeichnungen wie „Psychosomatische Psychotherapeutin“ oder „Ayurvedische Ernährungstherapie“. Die Patientinnen und Patienten sollen nicht in ihren Betten liegen, sondern sich möglichst viel bewegen. Michalsen will sie „mobilisieren“.

Raus aus der Schonhaltung

Mit Frühsport geht es los. Morgens um acht folgen auf der Terrasse im Park 18 Frauen und zwei Männer den Kommandos einer Physiotherapeutin. Sie wackeln ihre Knie aus, malen mit den Ellbogen Kreise in die Luft. „Raus aus der Schonhaltung“ sollen sie gelockt werden, positiv und tänzerisch. In der alten Eiche über ihnen ruft ein Zilpzalp.

Mit gelben Jutetaschen über den Schultern ziehen die Patienten weiter in den Tag. „Dem Leben zuliebe“ ist auf den Beuteln zu lesen. Darin trägt jeder seinen bis abends eng getakteten, auf seine Leiden zugeschnittenen Stundenplan. Mal stehen Hockergruppe, manuelle Therapie und Paraffinbad auf dem Programm, mal psychosomatisches Gruppengespräch, diodynamischer Strom und Atemtherapie. Gesundheit als Fleißaufgabe.

Zur Visite um zehn Uhr kommen nicht die Ärzte ans Krankenbett, sondern die Kranken ins Arztzimmer. Auf Augenhöhe findet das Gespräch statt und ohne dass ein Bettnachbar zuhört. Michalsen persönlich bittet einen jeden hinein, schüttelt die Hand und bietet einen Stuhl an.

Es sind Geschichten von komplexen Leiden und jahrelangen Ärzte-Odysseen, die er und seine Kollegen zu hören bekommen. Rheuma nagt an den Gelenken. Därme sind entzündet. Migräne, Bluthochdruck, Schuppenflechte, Adipositas und Diabetes belasten Körper und Seelen. Diffuse Quallen einer Fibromyalgie befallen die Muskeln. Meist tritt mehreres zugleich auf. Oft haben sich Schmerzen verfestigt. Neben- und unbeherrschbare Wechselwirkungen allzu vieler Medikamente verschlimmern die Not. ▶

Eine neue Farbe wollen die Ärzte in die Medizin bringen. Überhaupt Farbe

Zwiebellösung
Im Ayurveda, der klassischen indischen Medizin, gelten Zwiebelgewächse nicht als Nahrungs-, sondern als Heilmittel

Kräuterkraft
Eine Mischung aus Bockshornkleesamen, Cumin, Kurkuma, Rettich und Senfsaat kann Entzündungen entgegenwirken

Zitronenzauber
Saft und Öle der Zitrusfrüchte sollen Schwellungen abklingen lassen. Sie sind wichtiger Bestandteil „lösender Pindas“

Heilen mit allen Sinnen
Hier entsteht ein ayurvedischer Kräuterbeutel, Pinda genannt. Die vermischten Zutaten werden in ein Baumwolltuch gebunden. Der Beutel kommt, zuvor eingetaucht in warmes Kräuteröl, an „blockierten“ Körperstellen zum Einsatz. Er soll etwa Ablagerungen in Gelenken lösen helfen



Aus Prinzip positiv Andreas Michalsen sieht die Naturmedizin als fröhliche Wissenschaft. Seine Mitarbeiter schätzen ihn als einen entspannten Chef



Wiederkehr der Sauger Studien des Naturmediziners zeigen: Blutegel lindern Arthroschmerzen weitaus besser als konventionelle Therapien



Antike Methode Schröpfgläser erzeugen Unterdruck, regen Durchblutung und Lymphstrom an. Helfen können sie etwa gegen Migräne



Bewegt in den Tag Physiotherapie ist wichtiger Teil der „multimodalen“ Behandlung – sei es mit Frühsport, Atemmassage oder Akupressur

Ein Angebot im Geist der Zeit: Es wächst die Sehnsucht nach einer sanften Medizin

Manche Patienten haben Zettel dabei, damit sie keine Pein vergessen. Eine Frau sagt: „Ich habe alles bei mir gebündelt.“ Eine andere klagt: „Ich fühle mich wie in einem Körperkäfig gefangen.“

Michalsen rückt seinen Stuhl eng heran und fragt: „Was beeinträchtigt sie am meisten?“ Er erkundigt sich nach Stress und Depressionen, nach Schlaf und Verdauung. Er sagt: „Sie bringen viel mit. Wir müssen das sortieren, dürfen nichts riskieren.“

Gemeinsam mit seinen Kollegen wählt er aus dem reichen Arsenal seiner Heilkunst die passenden Therapien.

„Ausleitende Verfahren“ zählen dazu, wie etwa das Saugen der Blutegel oder die wiederentdeckten Techniken des Aderlasses und des Schröpfens. Starke Temperaturreize sollen die Kräfte der kranken Körper wecken: Eine mit Infrarotstrahlen beheizte Liege bringt sie in Fieberwallung, eine Kältekammer stimuliert sie bei minus 110 Grad Celsius. Pflanzliche Arzneien kommen zum Einsatz. Gelbwurz beispielsweise, auch Kurkuma genannt, kann Entzündungen in den Gelenken lindern. „Zwei Teelöffel am Tag“, empfiehlt Michalsen. „Aber mit Pfeffer, sonst rutscht es durch.“

Den Körper wollen sie stärken im Immanuel Krankenhaus und zugleich den Geist besänftigen. „Mind-Body-Medizin“ soll die Selbstheilung befördern. Die Patienten üben Yoga und Tai Chi. „Man kann das Immunsystem auch durch Entspannung stärken“, erklärt der Chefarzt einer Dame mit Reizdarm. „Machen Sie schöne Spaziergänge. Der Wald ist auch ein Heilmittel.“

Fasten ist die stärkste Waffe

Michalsens stärkste und vielseitigste Waffe aber ist das Fasten. Für viele Diabetes-, Arthrose- und Bluthochdruckpatienten bringt schon ein einwöchiger Beinaheverzicht auf Nahrung eine gesundheitliche Revolution in Gang, setzt den Impuls für ein neues, leichteres Leben. „Fasten“, sagt der Arzt, „ist ein Hammer, eine Wahnsinnsfahrt.“

„Multimodal“ organisieren die Naturheilkundler vom Wannsee ihr Behandlungsschema. Ihre vielen verschiedenen Therapieformen sollen ineinandergreifen und sich gegenseitig verstärken.

Was zählt, ist der Erfolg. An der Pinnwand vor dem Büro des Chefarztes hängen die Forschungsarbeiten seines Teams aus, erschienen in renommierten

Fachzeitschriften. Sie liefern die Evidenz, die Nachweise für die Wirksamkeit ihrer Methoden. Etwa für die Effekte von Massagen auf Rückenschmerzen, des Fastens auf Diabetes oder des Yoga auf Bluthochdruck.

Evidenz ist die Brücke, die Michalsen über den alten Graben zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin schlägt.

Als Kurpfuscherei haben viele konventionelle Kollegen seine Heilkunst verhöhnt, als ein Dilettieren mit Hausmittelchen. Seit Michalsen und andere Vertreter seiner Zunft wissenschaftliche Belege liefern, wird die Kritik leiser. Auf ihren Kongressen feiern mittlerweile auch die klassischen Rheumatologen seine Vorträge mit stehenden Ovationen.

In Michalsens Bücherregal mischen sich die „Rote Liste“, das deutsche Arzneimittelverzeichnis, mit Lehrbüchern der Phytotherapie. Neben Nährwerttabellen stehen Werke mit Titeln wie „Mit der Seele heilen“. Ein Porträt des Wasserkur-Papstes Sebastian Kneipp lehnt auf einem Aktenschrank. Von einem Plakat an der Wand lächelt Buddha. Der Arzt arbeitet an einem Stehpult, „weil die Evidenz gegen das Sitzen so eindeutig ist“.



Humbug oder Segen? Wie beurteilen Sie die Naturheilkunde?

In unserem Meinungsforum debattieren unsere Leser das Thema der Woche.

Die besten Texte drucken wir nächste Woche auf der Leserdebatte-Seite ab.

Bedingung: Sie schreiben unter Ihrem echten Namen. Beiträge:

www.focus.de/magazin/debatte
Mails an: debatte@focus.de

Nicht „alternativ“ nennt er seine Medizin, sondern „komplementär“. Er will nicht ersetzen, sondern ergänzen. Er lobt die Schulmedizin, vor allem da, wo sie akut Leben rettet, will sie aber modifizieren und bereichern, vor allem dort, wo Menschen chronisch leiden.

Als Sohn eines Kneipp-Arztes aus Bad Waldsee bei Ravensburg ist Michalsen mit kalten Güssen aufgewachsen. Er studierte Volkswirtschaft und Philosophie, bevor er sich selbst der Medizin verschrieb. Acht Jahre arbeitete er auf Intensivstationen und in der Kardiologie. Dann schloss er sich in der Kurklinik Bad Elster und in den Kliniken Essen-Mitte den Pionieren einer wissenschaftlich fundierten Naturheilkunde an. Als euphorisch beschreibt er die Zeit, als er auch für sich persönlich entdeckte, wie heilsam und wohltuend der Dreiklang aus gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung sein kann.

Michalsen praktiziert, was er predigt. Die letzte Currywurst genehmigte er sich vor elf Jahren, die letzte Zigarette und das letzte Glas Alkohol vor zehn Jahren. Seit acht Jahren meditiert er.

Er lebt als vergnügter Heiliger, sieht sich in „Resonanz mit dem Zeitgeist“. Wenn er sich mittlerweile fast vegan ernährt, dann auch deshalb, weil er „den Planeten mit in den Blick nimmt“ und

die Produktion von Eiern, Milch und Fisch für wenig nachhaltig hält. Ein Apostel der Gesundheit will Michalsen dabei nicht sein. Vor Dogmatik hütet er sich.

Manche seiner Patientinnen haben Angst vor jeder nicht pflanzlichen Arznei. Ihnen hilft er auch, indem er sie mit Errungenschaft

Monate auf einen Platz in einem der 60 Betten der Naturheilkunde gewartet. Zwei Wochen dauert ihr Aufenthalt. Die Kasse zahlt.

Vor sich haben die Patientinnen einen Teller dünne Brühe oder ein Glas Karottensaft stehen. Sie nehmen ihre Ration mit Teelöffeln zu sich, weil es damit länger dauert als mit Esslöffeln. Als Gewürz ist nur gehackte Petersilie gestattet.

Stolz und euphorisch

„Ich sehe das hier als Geschenk“, sagt die eine. „Man nimmt sich anders wahr.“ Eine Zweite jubelt: „Meine Morgensteifigkeit ist fast weg. Genial!“ Eine Dritte staunt: „Ich dachte, das sei nur etwas für die oberen Zehntausend.“

Stolz und fast euphorisch berichten sie, wie leicht ihnen das Fasten fällt, wie segensreich Kältekammer oder Kohlwickel wirken. Sie sagen: „Uns geht es hier sehr gut.“ Aber sie fragen sich auch: „Wie sollen wir nur zu Hause die Kurve kriegen? Wie das alles schaffen, wenn der Job wieder losgeht?“

Selbstheilung propagiert die Naturheilkunde. Und damit verlangt sie viel von ihren Patienten. Sie macht sie selbst verantwortlich für ihre Gesundheit. „Wir geben den Patienten ihre Autonomie zurück“, so beschreibt das Chefarzt Andreas Michalsen.

Vielen Kranken empfiehlt die Naturheilkunde, ihren Lebens-



Unterwegs mit einem Pionier FOCUS-Reporter Bernhard Borgeest begleitete Andreas Michalsen durch seinen Alltag im Immanuel Krankenhaus

ten der Pharmakologie versöhnt und etwa dem sehr wirksamen Rheumamittel Methotrexat seinen Segen gibt. Die Brücke zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin trägt in beiden Richtungen.

Rings um den Fastentisch im Klinikrestaurant haben sich Damen versammelt, die sich mit großen Hoffnungen ins Immanuel Krankenhaus haben einweisen lassen. Sie haben drei bis sechs

stil radikal zu ändern. Umzusteigen von Fleisch und Zucker auf Gemüse, Obst, Kräuter und Nüsse. Langsam zu essen, gut zu kauen. Sport zu treiben. Anders zu atmen. Eine bislang ungewohnte Achtsamkeit aufzubringen für Körper und Umgebung. Sich nicht mehr einfach nur der Wirkung von Pillen oder einer Operation anzuvertrauen. Das kann mühsam sein, auch wenn es letztlich Freude und Genuss bringen mag.

Im Tempel der Genesung

„Salutogenese“ nennen die Therapeuten ihr Konzept, Gesundwerdung. In der Tagesklinik, wo sich Patienten mit weniger schweren Erkrankungen einmal die Woche sieben Stunden lang beraten und behandeln lassen, pinnen sie dazu einen „Tempel der Genesung“ auf eine Schaufel. Zu seinen Säulen gehören ebenfalls Bewegung, Ernährung und Meditation. Die Therapeuten verwenden viel Zeit und Liebe darauf, ihre Schüler mental zu rüsten und zu motivieren für ihr neues, gesünderes Leben.

In dem Raum, in dem die Blutegel anbeißen sollen, sind die Vorhänge zugezogen. Nur mehr ganz leise sprechen Ärzte und Patienten. Vom Nachbargebäude, aus der naturheilkundlichen Ambulanz, ist eine Ayurveda-Krankenschwester herübergekommen. Ihre Kollegen nennen sie „die Egel-Flüsterin“, denn sie besitzt ein besonderes Gespür für die sensiblen Tiere. Nun klappt es.

„Er beißt, richtig ordentlich!“, juchzt eine Dame, die den Egel ihren arthritischen Daumen hinhält. Wie ein Brennesselpiksen fühle es sich an.

Bis zu zwei Stunden werden sich die Tiere voll Blut pumpen, bis sie abfallen, um dann zurückgeschickt zu werden zum Züchter, in den Gnadenteich für gebrauchte Blutegel. 120 Euro kostet einen Patienten die Behandlung mit vier bis acht Egel. Noch zahlen die Kassen dafür nicht. Aber Andreas Michalsen arbeitet daran. Auch darin beweist er Geduld. ■

So finden Sie einen guten Naturheilkundler

Arzt oder Heilpraktiker? Kräutlerhexe oder Scharlatan? Viele Therapeuten bieten „natürliche Heilverfahren“ an. Nicht alle sind seriös. **Eine Entscheidungshilfe**

Heilsversprechen misstrauen

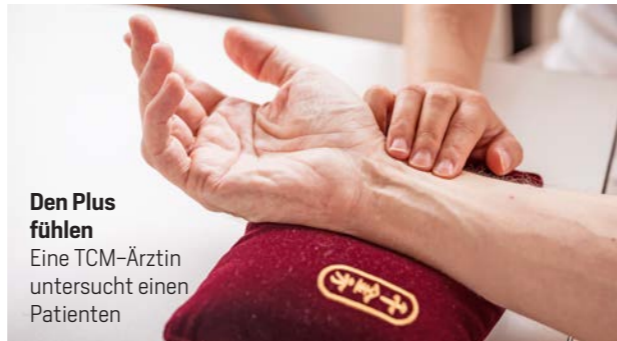
Heilung ist ein komplexes Geschehen, das keine Patentrezepte kennt. Ein Therapeut, der behauptet, das allein seligmachende Verfahren gefunden zu haben, will vermutlich nur eine Methode verkaufen – oft mit dem Argument, „die“ Wissenschaft boykottiere seine Erkenntnis, weil sie der Pharma-Industrie hörig sei. Von solchen Verschwörungstheoretikern Abstand halten!

Kein Geld rauswerfen

Zu warnen ist auch vor Methoden, die unangemessen viel Geld kosten, zum Beispiel weil die notwendigen Medikamente „aus dem Ausland“ importiert werden müssen. Zwar werden auch in einigen seriösen Fällen pflanzliche Arzneien (legal) aus dem Ausland eingeführt. Doch abzulehnen sind „Wunderkräuter“ oder andere spezielle Substanzen, die an den Apotheken vorbei gekauft werden – vor allem wenn sie auch noch von geschützten Pflanzen oder Tieren stammen. Alle Arzneistoffe müssen überprüfbar ausgezeichnet sein. Keine ungekennzeichneten Substanzen schlucken! Sie sind womöglich giftig.

Skepsis gegenüber Technik

Teuer sind meistens auch unüberprüfte technische Verfahren, die häufig dazu dienen, Allergien und Überempfindlichkeiten zu „messen“ oder auch zu „behandeln“. Mitunter führen sie zu teuren Zahnbehandlungen oder einseitigen Diäten, obwohl es für Verfahren wie Kinesiologie oder Bioresonanz keinen wissenschaftlichen Nachweis gibt.



Den Plus fühlen

Eine TCM-Ärztin untersucht einen Patienten

Medizinfeinde ablehnen

Naturheilkundliche Methoden sind „integrativ“ – sie fügen sich unterstützend in die Medizin ein. Jedem Therapeuten, der Sie auffordert, eine medizinische Therapie abzubrechen oder gar nicht erst anzufangen, sofort den Rücken kehren!

Invasive Methoden hinterfragen

Einige Methoden, die früher auch in der Naturheilkunde praktiziert wurden, wie die Ozontherapie, erfordern einen Eingriff in den Körper (Infusionen) und werden deshalb heute kritisch gesehen. Das gilt auch für andere, noch nicht ausreichende

erforschte Methoden wie die Zelltherapie.

Zum Heilpraktiker?

Es bleibt Vertrauenssache: 47 000 Heilpraktiker arbeiten in Deutschland, mit sehr unterschiedlichen Profilen, 60 Prozent nur im Nebenjob. Darunter sind ausländische Ärzte, die hier nur als Heilpraktiker arbeiten dürfen, kenntnisreiche Therapeuten, aber auch Eigenbrötler mit eigenen Theorien zu Gesundheit und Krankheit. Eine Ausbildung wird nicht verlangt, nur eine Prüfung. Neue Leitlinien zum Heilpraktikergesetz werden gerade erarbeitet. pth

Führende Zentren der Naturheilkunde:

Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde, TU München
Prof. Dr. med. Dieter Melchart
kokonat.med.tum.de

Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Universität Duisburg-Essen
Prof. Dr. med. Gustav Dobos
uni-due.de/naturheilkunde

Stiftungsprofessur Naturheilkunde, Charité Berlin (mit Hochschulambulanz für Naturheilkunde), Univ.-Prof. Dr. med. Benno Brinkhaus
hochschulambulanz-naturheilkunde.de

Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde, Charité Berlin
Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Chefarzt Immanuel Krankenhaus, Berlin-Wannsee
naturheilkunde.immanuel.de

Lehrstuhl für Naturheilkunde, Universität Rostock (mit Ambulanz), Prof. Dr. med. Karin Kraft
naturheilkunde.med.uni-rostock.de

Institut für komplementäre und integrative Medizin, Universitätsspital Zürich
Prof. Dr. med. Claudia Witt
iki.usz.ch

Alles für ein schönes Lächeln.

AUGUST | SEPTEMBER 2017

FOCUS + ZUSATZVERSICHERUNG: SO SPAREN SIE GELD +

GESUNDHEIT

ZAHNPFLEGE: DIE OPTIMALE TECHNIK / SCHLUSS MIT ZÄHNEKNIRSCHEN
MUNDGERUCH: IMMER FRISCHER ATEM / ZAHNARZT-ANGST ÜBERWINDEN

DIE 430 TOP-ZAHNÄRZTE
FÜR IMPLANTATE, KIEFERORTHOPÄDIE, ZAHNIMPLANTATE, PARODONTITIS, KESTHEITIK

ADIEU BOHREN! KARIES STOPPEN MIT VERSIEGELUNG

GUTE KEIME
WIE MUND-BAKTERIEN VOR KRANKHEITEN SCHÜTZEN

PERFEKTES LÄCHELN
MIT BLEACHING, VENEERS UND KORREKTUREN

GESUNDE ZÄHNE

IMPLANTATE, KRONEN, PARODONTITIS:
DIE NEUEN HIGHTECH VERFAHREN DER ZAHNMEDIZIN

In FOCUS-GESUNDHEIT bündeln wir die Erfahrung unserer Fachredaktion mit der Kompetenz von Experten.

JETZT AM KIOSK.

FOCUS-GESUNDHEIT gibt es auch unter:
Tel. 0180 6 480 1006*
Fax 0180 6 480 1001*
www.focus-gesundheit.de

*0,20 €/Anruf aus dem d. Festnetz, Mobil max. 0,30 €/Anruf



Richtig putzen.

Zahnseide, Mundwasser, Zahnpasta – wir erklären die richtige Auswahl an Zahnhygieneprodukten. Dazu eine Anleitung für optimale Pflegeroutinen für ein strahlendes Lächeln und gesunde Zähne.

Was tun bei Mundgeruch?

Den eigenen Mundgeruch bemerkt man oft nicht. So erkennen Sie das Problem und packen das Übel an der Wurzel. Das Wichtigste zu Ursachen, Diagnosen und Therapien.

Gut, aber teuer?

Guter Zahnersatz ist teuer. Für die optimale Versorgung lohnt es sich, eine Zahnzusatzversicherung abzuschließen. Lesen Sie im neuen Heft, was diese Versicherungen leisten und wer sie braucht.

FOCUS
Wissen, das hilft. **GESUNDHEIT**