



Medizin & Natur

Anders heilen

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.



Vorwort

In der Medizin gibt es selten nur eine einzige Methode, mit einer Krankheit umzugehen, sie zu behandeln und gesund zu werden. Familien mit Kindern, Menschen, die der Schulmedizin kritisch gegenüberstehen und auch Patienten mit chronischen Krankheiten und langen Behandlungskarrieren haben in den letzten Jahren vermehrt ergänzende – als komplementär bezeichnete – Methoden gewählt, um vorzubeugen und Beschwerden zu lindern. Auch in der Wissenschaft stoßen diese Verfahren auf immer stärkeres Interesse: Die Wirksamkeit und Sicherheit von vielen komplementär-medizinischen Therapieverfahren ist allerdings bisher nicht ausreichend wissenschaftlich untersucht worden.

Eine Ausnahme bildet die Akupunktur, die das Charité-Institut in den letzten Jahren gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse umfangreich untersucht hat. Als Ergebnis zeigte sich: Akupunktur wirkt bei unterschiedlichen Schmerzerkrankungen, wie zum Beispiel Kniegelenksarthrose und Schmerzen der Lendenwirbelsäule, und ist zusätzlich eine sehr sichere Therapie. Inzwischen übernehmen die TK und andere Krankenkassen die Kosten der Akupunktur für diese Diagnosen.

Als Patienten können Sie darüber hinaus bereits viele der ergänzenden Verfahren nutzen und damit zu Ihrer Genesung beitragen. Welche Verfahren sich in dieser Hinsicht bewährt haben, dazu gibt Ihnen die vorliegende Broschüre der Techniker Krankenkasse einen guten umfassenden Überblick und damit eine Entscheidungshilfe an die Hand. Dabei ist wichtig zu wissen: Wenn Sie akut oder lebensbedrohlich erkranken, sollten Sie die Komplementärverfahren nicht wählen. Außerdem ist Vorsicht geboten, wenn für Therapieverfahren wissenschaftlich keine Hinweise auf Wirksamkeit vorliegen sollten.

Wie alle anderen Therapieverfahren können auch die komplementär-medizinischen Nebenwirkungen haben und Komplikationen nach sich ziehen. Am besten informieren Sie sich vor der Behandlung darüber und achten bei der Wahl eines Arztes auf die entsprechenden Qualifikationen und Erfahrungen auf dem jeweiligen Gebiet der Komplementärmedizin. Wechselwirkungen mit anderen Therapieverfahren können Sie vermeiden, indem Sie Ihren primär behandelnden Arzt darüber informieren, dass Sie komplementäre Therapieverfahren einsetzen.

Mittlerweile werden auch weitere häufig genutzte komplementär-medizinische Therapieverfahren, wie die Homöopathie, die klassischen Naturheilverfahren und die Anthroposophische Medizin intensiver wissenschaftlich untersucht. Unser Ziel ist es dabei auch, Verfahren, die nachweislich wirken und sicher sind, in die Schulmedizin zu integrieren und für Sie als Patienten eine moderne so genannte integrative Medizin, zu praktizieren.

Ihre

Prof. Dr. Stefan N. Willich

Dr. Benno Brinkhaus

PD Dr. Claudia M. Witt

Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie,
Charité – Universitätsmedizin Berlin

Medizin und Natur – Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung: 22291 Hamburg, Fax: 040 - 69 09-2055.
Internet: www.tk-online.de. Bereich Marketing und Vertrieb, Fachbereich Werbung, Internet und Redaktion:
Roderich Vollmer-Rupprecht (verantwortlich). Text: Angelika Friedl und Anke Nolte. Redaktion: Tatjana Reß.
Wissenschaftliche Beratung: Dr. Benno Brinkhaus, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheits-
ökonomie, Charité – Universitätsmedizin Berlin. Gestaltung: Christina Bartheidel. Produktion: Andreas Volkmar;
Lithografie: Hirte Medienservice, Hamburg; Bilder: Corbis, Getty Images; Masterfile, Medical Pictures;
Druck: Print-64, Norderstedt.

Um eine bessere Lesbarkeit des Textes zu bewahren, ist auf eine Unterscheidung in eine weibliche und eine männliche Form verzichtet worden.

Inhalt

Schulmedizin und Naturheilverfahren – eine starke Kombination	4
Akupunktur – Mit Nadeln punkten	6
Anthroposophische Medizin	8
Biofeedback – Wie Gedanken heilen können	10
Entspannungsverfahren – Stress lass nach	11
Homöopathie – Verdünnt und verschüttelt	14
Kneipp-Therapie – Die Kraft des Wassers	16
Manuelle Medizin – Die Hände anlegen	17
Neuraltherapie – Heilende Spritzen	18
Ordnungstherapie – Das Leben ins Gleichgewicht bringen	19
Physikalische Therapie – Massagen, Bäder und kalte Duschen	20
Phytotherapie – Die Kraft aus der Natur	21
Ihre Anwendungsmöglichkeiten im Überblick	22
Selbsthilfe und Selbstmedikation	24
Selbstmedikation – Medikamentengruppen	26
Hausapotheke	27
Häufige Beschwerden selbst naturheilkundlich behandeln	28
Natürlich: die TK-Leistungen	30
Richtungsweisend: Natürliche Arzneimittel als Standard	31
Mehr Serviceangebote der TK	31





Schulmedizin und Naturheilverfahren – eine starke Kombination

Für zwei von drei Deutschen, so zeigen Umfragen, sind Naturheilverfahren eine wertvolle Ergänzung zur „Schulmedizin“. Bei gesundheitlichen Problemen wenden sie sich deshalb vermehrt alternativen Heilmethoden zu.

Besonders wegen des zunehmenden Interesses an dem Thema gibt es viele Veröffentlichungen zu alternativen Heilmethoden. Neue Trends machen regelmäßig Schlagzeilen – eine verwirrende Vielzahl neuer Angebote wird diskutiert von Bachblüten bis Schüßler-Salze. Doch nicht alle Methoden, die versprechen, Schmerzen zu lindern, Beschwerden zu bessern oder sogar lebensbedrohliche Krankheiten zu heilen, halten, was sie versprechen. Wichtig ist es deshalb, sich vor allem darauf zu verlassen, ob wissenschaftliche Hinweise auf den Erfolg eines Verfahrens hindeuten. Und so wichtig und häufig auch wirksam diese Methoden dann auch sein mögen, herkömmliche schulmedizinische Methoden sollten immer die Basis jeder Behandlung sein.

Die Schulmedizin kann mit Operationen Leben retten, dem Körper fehlende Substanzen zuführen, Krankheiten kurieren – und ist von daher unabdingbar und elementar wichtig. Doch auch bei naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten finden Patienten häufig Hilfe, besonders, wenn sie unter chronischen Krankheiten leiden und schon längere Zeit in schulmedizinischer Behandlung sind. Oftmals werden diese naturheilkundlichen Verfahren als „Alternativmedizin“ bezeichnet. Dadurch entsteht der Eindruck, dass Patienten entweder die eine schulmedizinische oder die andere naturheilkundliche Behandlungsweise wählen können. Da sich beide Verfahren jedoch zum Wohle der Patienten in vielfacher Weise ergänzen können, spricht man heute zumeist von ergänzenden – komplementärmedizinischen – Verfahren. Diese Verfahren können vielfach helfen und dazu beitragen, dass Patienten wieder zu einer besseren Lebensqualität finden. Viele der Therapien sprechen die Sinne an und bestehen oft aus ganz einfachen, natürlichen Methoden.

Ein Tee bei Schlafstörungen, Atemübungen bei Stressreaktionen, kalte Güsse bei Venenleiden – das können Sie als Patient selbst in die Hand nehmen. Doch nicht nur zu Beginn naturheilkundlicher Behandlungen ist es vielfach wichtig für Patienten, die eigenen Lebensumstände selbstständig zu überprüfen und kritisch infrage zu stellen: Sollte ich meine Ernährung umstellen? Brauche ich mehr Bewegung, mehr Entspannung? Welche Lebensumstände machen mich krank? Was tut mir gut? Die Antworten auf diese Fragen geben oft Hinweise darauf, wie der eigene Körper selbst aktiviert werden kann.

Denn komplementäre Verfahren wirken oft im Sinne einer Reiz-Regulations-Therapie. Das heißt, Reize, wie zum Beispiel kaltes Wasser, Nadelstiche oder eine pflanzliche Substanz, regen die Mechanismen des Körpers an, mit denen er sich selbst reguliert und Heilungsprozesse in Gang setzt. Dabei werden die Funktionen des vegetativen – also unbewusst funktionierenden – Nervensystems harmonisiert. Es steuert gemeinsam mit dem sympathischen Nervensystem alle lebenswichtigen Organfunktionen, wie Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel und Wasserhaushalt.

Die generellen positiven Effekte auf die körpereigenen Selbstheilungskräfte und das vegetative Nervensystem sind der Grund dafür, dass die Naturmedizin vor allem unspezifisch wirkt: Sie beschränkt sich nicht nur auf bestimmte, eng gefasste Symptome, sondern erweist sich bei vielen chronischen Erkrankungen, vegetativen Störungen und leichten, akuten Beschwerden als hilfreich.

Auch in der Vorbeugung spielen die Naturheilverfahren eine zentrale Rolle, weil sie das Immunsystem stärken und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen können. Dennoch sollte zu Beginn jeder Behandlung immer eine gründliche schulmedizinische Diagnostik stehen, denn bei schweren Erkrankungen oder Notfällen stoßen die komplementären Heilverfahren an ihre Grenzen.

Wie finde ich einen guten Therapeuten?

Achten Sie darauf, dass der Therapeut ...

- ... seine Qualifikation glaubwürdig nachweisen kann, etwa durch eine Zusatzbezeichnung wie „Naturheilkunde“ oder „Homöopathie“ oder andere Diplome.
- ... nach einer bereits gestellten ärztlichen Diagnose fragt oder selbst eine erstellt.
- ... ärztlich verschriebene (schulmedizinische) Medikamente berücksichtigt.
- ... ein umfassendes Diagnosegespräch führt, eine gründliche körperliche Untersuchung vornimmt.
- ... ausführlich die Diagnose und mögliche Behandlungen erklärt.
- ... Risiken und Kosten offen darstellt.
- ... bereitwillig auf kritische Fragen antwortet.
- ... keine rasche und vollkommene Heilung bei chronischen Erkrankungen verspricht.
- ... nicht verlangt, dass alle anderen Therapien sofort abgebrochen werden müssen.

Für welche Methode Sie sich entscheiden, hängt von Ihren persönlichen Vorlieben und Einstellungen ab. Jedes Verfahren funktioniert anders, häufig steht dahinter eine komplexe Philosophie. In jedem Fall sollten Sie allerdings bei der Wahl Ihres Therapeuten darauf achten, dass er über entsprechende Qualifikationen und Erfahrungen auf dem jeweiligen Gebiet verfügt.

Die Broschüre informiert Sie ausführlich darüber, welche anerkannten komplementären Methoden es gibt, wie sie funktionieren und welche Leistungen die TK für Sie übernimmt. So haben Sie eine Entscheidungshilfe zur Hand und können sich einen Überblick verschaffen, welche Methode für Sie am besten geeignet ist.



Akupunktur – Mit Nadeln punkten

Als sich China in den 1970er-Jahren dem Westen öffnete, wurden europäische Forscher auf die Akupunktur aufmerksam: Sie verblüffte, dass chinesische Ärzte die Patienten nicht unter Narkose operierten, sondern sie stattdessen akupunktierten. Heute gilt die Akupunktur als die wissenschaftlich am besten untersuchte komplementär-medizinisch Heilmethode. Die TK hat gemeinsam mit der Charité in der weltweit größten kontrollierten Studie – im Rahmen eines Modellvorhabens – den wissenschaftlichen Nachweis erbracht, dass die Akupunktur medizinisch wirksam und sinnvoll ist. Vor allem gegen Schmerzen wirken die Nadeln sehr gut – und haben gleichzeitig weniger Nebenwirkungen.

Die chinesische Philosophie

Die Akupunktur ist in der chinesischen Medizin verwurzelt, die in China seit mehr als 2.000 Jahren praktiziert wird. Grundlage der chinesischen Medizin ist unter anderem der Taoismus, der auf den Philosophen Lao Tse zurückgeht. Von ihm stammt die Vorstellung, dass das gesamte Universum von den beiden Polen Yin und Yang bestimmt ist. Dabei erzeugt Yang Wärme, ist der Motor der Bewegung, bewirkt Wachstum und Entwicklung, erzeugt Aufregung und baut Spannung auf. Yin hingegen bedeutet ein Absinken, einen Rückgang, erzeugt ein Gefühl von Ruhe, Entspannung und Harmonie. Dieses Gegensatzpaar bringt eine universelle Kraft und Lebensenergie hervor: das „Qi“.

Qi durchströmt alle Dinge, Pflanzen und Lebewesen. Es fließt auch durch unseren Körper, und zwar auf zwölf paarigen Linien, denen jeweils ein Organfunktionskreis zugeordnet ist. Auf diesen Meridianen liegen die 361 klassischen Akupunkturpunkte, über die das Qi reguliert werden kann. Krankheiten oder Schmerzzustände entstehen nach chinesischer Vorstellung dann, wenn das Wechselspiel von Yin und Yang und dadurch der Energiefluss auf den Meridianen gestört wird, zum Beispiel durch zu viel Kälte, Wärme, falsche Ernährung, seelische Belastungen oder Überanstrengungen. Die Nadelung der Akupunkturpunkte soll einen Qi-Stau oder eine Qi-Leere in dem dazugehörigen Organsystem beheben, den Qi-Fluss harmonisieren und dadurch Krankheiten überwinden helfen. Neben der Akupunktur gehört zur Chinesischen Medizin noch die Behandlung mit chinesischen Heilkräutern, chinesischer Diätetik, chinesischer Massage (Tuina) und Bewegungstherapie (zum Beispiel Qigong und Tai-Chi).

Die chinesische Diagnose

Manche Akupunkteure sind eher westlich orientiert, andere arbeiten traditioneller. Ein chinesisch orientierter Arzt wird Sie meist ausführlich nach dem Verlauf früherer und jetziger Störungen oder Erkrankungen fragen. Dafür zieht er unter anderem die acht klassischen chinesischen Diagnosekriterien heran, die wieder in Gegensätzen beschrieben sind: Fülle und Schwäche, Hitze und Kälte, Außen und Innen, Yang und Yin.

Zudem kennt die chinesische Medizin fünf Konstitutionstypen von Menschen: Holz, Metall, Erde, Feuer, Wasser. Sie beschreiben den Körperbau, die Charaktereigenschaften, die Vorlieben und Neigungen, das Verhalten und die vorherrschenden psychischen Reaktionen der Patienten. Ein Erde-Typ ist zum Beispiel ein eher robuster Mensch, während die Metall-Menschen zartgliedriger und verletzlicher sind. Außerdem begutachtet der Akupunkteur Ihre Hautfarbe und erfühlt den Puls in seinen feinsten Facetten. Ein besonderes Augenmerk liegt außerdem auf der Zunge: Neben der Größe und Konsistenz spielen die Farbigkeit der Zunge und der Zungenbelag eine wichtige Rolle.

Wie läuft eine Behandlung ab?

Für die Behandlung sollte der Patient in einem ruhigen Raum liegen. Häufig werden Punkte direkt am erkrankten Areal gestochen, aber auch Punkte mit Fernwirkung an Körperstellen, die vom eigentlichen Krankheitsgeschehen weit entfernt liegen. Die Nadeln sind etwa fünfmal dünner als Injektionsnadeln. Es blutet im Allgemeinen nicht, beim Einstich empfinden Sie eventuell einen leichten Schmerz. Später kann sich ein Kribbeln, Ziehen oder ein dumpfes, schweres Gefühl um die Nadeln herum einstellen, was als „De-Qi-Phänomen“ bezeichnet wird.

Warum wirken die Nadeln?

Die Wirksamkeit der Akupunktur lässt sich damit erklären, dass durch die Reizung der Akupunkturpunkte diverse Botenstoffe im Gehirn (Neurotransmitter) ausgeschüttet werden, die Schmerzen hemmen, wie etwa Endorphine, Serotonin und Noradrenalin. Die Nadelstiche wirken außerdem beruhigend auf das vegetative Nervensystem, senken die Muskelspannung und fördern die Durchblutung.

Richtig angewendet, hat die chinesische Nadelheilkunst so gut wie keine Nebenwirkungen. Nach einer Sitzung fühlen sich manche Patienten allerdings müde, und um die Einstiche herum können Blutungen, Blutergüsse oder Hautrötungen auftreten. Die Gefahr, dass Infektionskrankheiten übertragen werden, ist so gut wie ausgeschlossen, da in Deutschland sterile Einmalnadeln verwendet werden. Eine Kreislaufreaktion bei empfindlichen Menschen ist sehr selten und lässt sich dadurch vermeiden, dass sie während der Behandlung liegen.

Die fernöstliche Behandlungsmethode kommt nicht infrage bei schweren psychiatrischen oder neurologischen Krankheiten, bei Sensibilitätsstörungen der Haut (zum Beispiel bei Diabetes) oder wenn die Haut im Bereich der Nadelpunkte erkrankt ist. Auch bei Blutgerinnungsstörungen oder Einnahme eines gerinnungshemmenden Medikamentes sollte nicht akupunktiert werden.

TK-Leistung:

Akupunktur

Die TK übernimmt die Kosten für Nadelakupunktur bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule oder durch Kniegelenksarthrose. Bei diesen beiden Diagnosen können speziell ausgebildete Vertragsärzte mit entsprechenden Zusatzqualifikationen direkt über Ihre TK-Versichertenkarte abrechnen. Qualifizierte Therapeuten können Sie bei den Akupunkturgesellschaften ([siehe Seite 22](#)) erfragen.

Formen der Akupunktur

Der Name Akupunktur leitet sich aus dem Lateinischen ab: acus = Nadel, pungere = stechen. Auf Hochchinesisch heißt Akupunktur „Zhenjiu“, was so viel bedeutet wie „Stechen und Brennen“. Dieser Name verweist auf das traditionelle Verfahren der Moxibustion: Dabei wird der Haut über Akupunkturpunkte Wärme zugeführt, indem getrocknetes Beifußkraut abgebrannt wird. Es ist in der traditionellen Anwendung auch durchaus üblich, die Nadeln durch Strom zu stimulieren (Elektrostimulation) oder manuell durch Drehen, Heben oder Senken. Man kann grob folgende Arten der Akupunktur unterscheiden:

- die klassische chinesische Form, die in die traditionelle chinesische Medizin eingebettet ist. Sie ist aber auch in China unterschiedlich und weist regionale Unterschiede auf;
- die Mikrosystem-Akupunktur, wie zum Beispiel die koreanische Hand-Akupunktur oder die Ohr-Akupunktur;
- die „westliche Akupunktur“ (Triggerpunkt-Akupunktur), bei der schmerzlösende Punkte auf Muskelsträngen genadelt werden und die eher funktionell-anatomisch ausgerichtet ist;
- die Laserakupunktur, bei der die Akupunkturpunkte mit einem Softlaser behandelt werden. Sie ist für Menschen mit Nadelangst oder für besonders sensible Patienten sowie für Kinder geeignet.



Anthroposophische Medizin – Das Geistige im Menschen wecken

Den Menschen nicht nur auf sein körperliches Sein reduzieren, das will die anthroposophische Medizin. Sie geht zurück auf den Naturwissenschaftler und Philosophen Rudolf Steiner (1861–1925). Grundlage der anthroposophischen Heilkunde ist die naturwissenschaftliche Medizin, zusätzlich berücksichtigt sie aber in besonderem Maße die seelischen und geistigen Bedürfnisse des Menschen – und kombiniert daher auch viele verschiedene Therapieformen.

Die vier Wesensglieder

Der Mensch ist nach Ansicht der Anthroposophen in vier so genannte Wesensglieder unterteilt. Geraten die Wesensglieder aus dem Gleichgewicht, wird der Mensch krank. Der anthroposophischen Medizin geht es darum, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Dazu sollen nicht lediglich die Symptome der Krankheit beseitigt werden.

Den ganzen Menschen behandeln

Eine ganze Reihe von Heilmethoden sollen das Gesundwerden unterstützen. Anthroposophische Arzneimittel bestehen aus natürlichen Substanzen, also aus mineralischen, pflanzlichen und tierischen Stoffen. Sie werden auf bestimmte Weise hergestellt, zum Beispiel Kristallisieren oder Trocknen, Lösen oder Schmelzen, Destillieren und Verkohlen. Das am weitesten verbreitete anthroposophische Arzneimittel ist die Mistel, die vor allem in der Krebsbehandlung eingesetzt wird. Daneben spielen weitere Heilverfahren der anthroposophischen Medizin eine große Rolle, wie Mal- und Musiktherapie, therapeutisches Plastizieren, rhythmische Massage sowie besonders die Heileurythmie, bei der Laute in Bewegungen des Körpers umgesetzt werden.

Ganzheitliche Wege in der Geburtshilfe

Apparate und Schläuche, wohin das Auge blickt – eine solche Ausstattung in Geburtskliniken ist heute selten geworden. Denn immer mehr Menschen legen Wert auf eine Geburt in möglichst angenehmer und natürlicher Umgebung und mithilfe erweiterter Heilmethoden. Die TK hat daher im Rahmen der integrierten Versorgung ein spezielles Betreuungsprogramm für werdende Eltern entwickelt. Zwei anthroposophische Kliniken in Berlin und Herdecke sowie ein Netzwerk von Hebammen, Frauenärzten und Kliniken betreuen Mutter, Kind und Partner im Sinne der ganzheitlichen Medizin – von der Schwangerschaft über die Geburt bis zum neunten Lebensmonat des Babys.

Was heißt Integrierte Versorgung?

Im Rahmen der Integrierten Versorgung arbeiten niedergelassene Hausärzte, Fachärzte, Krankenhäuser und andere Leistungserbringer, wie Apotheken oder Rehabilitationseinrichtungen, enger und übergreifend zusammen. Die oft starre Trennung zwischen ambulantem und stationärem Versorgungsbereich wird so überwunden. Sie als Patienten profitieren von einer besonders effektiven und sicheren Behandlung auf hohem medizinischen Niveau, denn die TK kooperiert ausschließlich mit qualifizierten Partnern. Dabei entstehen für Sie keine zusätzlichen Kosten. Die TK hat bislang rund 280 Verträge zur Integrierten Versorgung abgeschlossen – von Vereinbarungen zur Herzchirurgie über die Qualitätsoffensive Darmkrebs, fachübergreifende Behandlung bei Rückenschmerzen bis hin zur Schmerztherapie.

Wenn Sie mehr über diese Angebote erfahren möchten, rufen Sie einfach unsere Spezialisten vor Ort an unter 01801 - 85 45 85 (ab 4 Cent pro Minute, abhängig vom Anbieter) oder besuchen Sie uns im Internet unter www.tk-online.de/koordiniertebehandlung.

TK-Leistung:

Anthroposophische Medizin

Die TK ersetzt die Kosten bestimmter anthroposophischer Arzneimittel auf Kassenrezept. Wenn Sie den Wahltarif TK-Privat Natur-Arznei gewählt haben, ersetzt sie 90 Prozent der Kosten bei einem Privat-rezept.

Außerdem können Sie zum Beispiel vor der Geburt einen ganzheitlich orientierten Baby-Vorbereitungskurs besuchen und bis neun Monate nach der Geburt beispielsweise Familienberatung mit fünf Beratungseinheiten zu je zwei Stunden in Anspruch nehmen. Die Beratung findet bei Ihnen zuhause statt.

Wenn Sie an dem TK-Angebot teilnehmen wollen, melden Sie sich zur Entbindung in einem der teilnehmenden Krankenhäuser an. Bei einer geplanten Hausgeburt wählen Sie eine teilnehmende Hebamme.

TK-Vertragspartner für anthroposophische Geburten:

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
Gerhard-Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke
www.gemeinschaftskrankenhaus.de

Netzwerk Ganzheitsmedizin Berlin GmbH
Kladower Damm 221, 14089 Berlin,
www.netzwerk-ganzheitsmedizin-berlin.de
In Kooperation mit dem:

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe
Klinik für anthroposophisch erweiterte Heilkunst,
Kladower Damm 221, 14089 Berlin,
www.havelhoehe.de

Ganzheitsmedizin bei Depression – Ein Netzwerk für seelische Gesundheit

Depressionen sind die häufigste psychische Störung bei Erwachsenen. Gerade bei Depressionen ist es besonders wichtig, dass die Hausärzte die Symptome rechtzeitig erkennen und Betroffene schnelle und umfassende Hilfe erhalten. Entscheidend ist außerdem, dass die Therapie nicht zu früh abgebrochen wird.

Ganzheitlich helfen

Die TK geht im Rahmen der Integrierten Versorgung neue Wege, um psychisch erkrankte Menschen besser zu betreuen. Die Behandlung dauert sechs Monate und wird von zwei ausgewählten anthroposophischen Kliniken angeboten. Ärzte und Therapeuten stehen in ständigem Kontakt zueinander und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Die Kombination macht's

Der Patient erhält, auf seine Erkrankung abgestimmt, die unterschiedlichsten therapeutischen Hilfen. Das können, soweit erforderlich, medikamentöse Behandlungen, aber auch Gruppen- und Einzeltherapien sein. Zum Angebot gehören Übungen, in denen zum Beispiel das Körpererleben gefördert wird, beispielsweise Progressive Muskelentspannung oder künstlerische Therapien wie Malen und Musizieren. Herauszufinden, warum man in eine Lebenskrise geraten ist, ist ebenfalls ein wesentlicher Teil der Therapie. Hilfe zur Selbsthilfe ist ein entscheidendes Ziel der Behandlung. Die Patienten sollen eigene Ressourcen entdecken, aber auch lernen, wie sie zukünftig depressive Episoden vermeiden und möglichst frühzeitig Krisensituationen erkennen können.



Wolfgang Marder

Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberarzt in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am Gemeinschafts Krankenhaus Herdecke:

„Aus den 20 Behandlungsverläufen, die ich überblicke, kann ich sagen, dass das Angebot sehr gut angenommen wird. Fast alle Patienten haben einen guten Zugang zu einer der integrierten Kunsttherapien, also zum Beispiel zur Heileurythmie, Musiktherapie, zum therapeutischen Malen oder zur Werk- und Dramatherapie.“

Bewährt hat sich auch die Psychoedukation, also der Austausch in der Gruppe über die Art der Erkrankung und den individuellen Umgang damit.“

Wenn Sie am TK-Angebot „Ganzheitsmedizin bei Depression“ teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bei Ihrer TK-Geschäftsstelle.

TK-Vertragspartner bei Depressionen:

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke.

Gerhard-Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke.
www.gemeinschaftskrankenhaus.de

Netzwerk Ganzheitsmedizin Berlin GmbH.

Kladower Damm 221, 14089 Berlin,
www.netzwerk-ganzheitsmedizin-berlin.de
In Kooperation mit folgenden Krankenhäusern:

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe.

Klinik für anthroposophisch erweiterte Heilkunst,
Kladower Damm 221, 14089 Berlin,
www.havelhoehe.de

Immanuel-Krankenhaus.

Königstraße 63, 14109 Berlin.
www.immanuel-krankenhaus.de



Biofeedback – Wie Gedanken heilen können

Die Fähigkeiten indischer Yogis sind weltberühmt. Sie können minutenlang ohne einen Atemzug auskommen und ihren Herzrhythmus nach Gutdünken beeinflussen. Nichts für normale Menschen, glauben die meisten. Aber das ist ein Irrtum. Denn es gibt tatsächlich eine Methode, mit der man lernen kann, willentlich seine Körperfunktionen zu beeinflussen. Biofeedback heißt sie und bedeutet wörtlich übersetzt „Rückmeldung des Lebens“. Die erstaunlichen Leistungen von Yogis wird man damit zwar nicht erreichen, doch Biofeedback hat bei einer ganzen Reihe von Krankheiten positive Wirkungen.

Die Verbindung von Körper und Geist

Körperliche und seelische Zustände sind eng miteinander verbunden. Das erkannten Wissenschaftler schon Ende des 19. Jahrhunderts, als sie physiologische Prozesse zum ersten Mal messen konnten. Das war die Geburtsstunde des Biofeedback. Später entdeckte man, dass sich auch vermeintlich unbewusste Körperfunktionen verändern lassen. Bei Menschen, die unter Kopfschmerzen leiden, sind zum Beispiel oft die Nackenmuskeln sehr verkrampft. Gelingt es also, Muskelverspannungen im Nackenbereich zu reduzieren, verbessern sich unter Umständen auch die Kopfschmerzen.

Körpersignale ansehen

Bei der Biofeedback Therapie misst ein Gerät bestimmte körperliche Signale, wie die Herz- und Atemfrequenz, die Körpertemperatur, den Widerstand der Haut, den Puls oder den Blutdruck.

Der Patient sieht seine Werte auf dem Bildschirm in Form von grafischen Abbildungen oder hört durch einen Lautsprecher akustische Signale. Stressgeplagte Menschen, deren vegetatives Nervensystem aus dem Gleichgewicht geraten ist, erkennen zum Beispiel anhand verschiedener Farbmuster, ob und wie stark ihre Werte im roten Bereich liegen.

Durch Erfolg lernen

Mit Gedanken, Gefühlen und Stimmungen versuchen nun die Patienten, die Farbmuster zu verändern. Ihre Bemühungen werden unmittelbar am Bildschirm sichtbar. Je mehr sie üben, desto mehr können sie sich dem idealen Zustand ihrer Körperfunktionen nähern. Jetzt müssen sie nur noch lernen, sich auch ohne den Apparat in diesen Zustand hineinzusetzen, um ihn jederzeit abrufen zu können. Biofeedback schult die Körperwahrnehmung besonders gut. Patienten arbeiten aktiv mit, um ihre Beschwerden zu lindern.

TK-Leistung:

Biofeedback

Wenn Sie an Kopf- und Rückenschmerzen leiden, übernimmt die TK die Kosten einer Biofeedback-Therapie. Die Behandlung erfolgt im Rahmen der Integrierten Versorgung an 14 Orten in Deutschland.



Entspannungsverfahren – Stress lass nach

Im Alltag lässt sich Stress häufig nicht vermeiden: Im Büro klingelt dauernd das Telefon, die Akten stapeln sich auf dem Schreibtisch und die Chefin macht Druck. Zuhause warten Kinder, Einkauf und Haushalt. Ständiger Termindruck, Hetze oder Konflikte – unter diesen Bedingungen kann sich vorübergehende Anspannung zu einer Dauerspannung aufschaukeln, die zu Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm- und Herzbeschwerden sowie Schlafproblemen führen kann. Solche psychovegetativen Störungen können schließlich in handfeste Erkrankungen münden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat daher Stress zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt.

Um gesund zu bleiben, ist ein harmonischer Wechsel erforderlich zwischen Situationen, die uns herausfordern, und Phasen, in denen wir Ruhe finden. Erlauben Sie sich deshalb immer wieder Mußestunden und Freiräume und genießen Sie sie, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Alles, was Ihnen Spaß macht, schenkt die Zufriedenheitserlebnisse, die Sie brauchen, um mit den täglichen Anforderungen fertig zu werden: beispielsweise Hobbys, faulenzten, lesen, Sport, Gäste bewirten, Zärtlichkeit, Musik hören oder mit Kindern spielen.

Sie können Entspannung aber auch gezielt lernen – mithilfe von systematischen Übungen. Mit einem Entspannungsverfahren können Sie Einfluss auf das vegetative Nervensystem nehmen, auf das Sie normalerweise keinen Zugriff haben: Der Herzschlag wird ruhiger, die Muskelspannung nimmt ab und die Gefäße erweitern sich. Wenn Sie regelmäßig üben, senkt sich das Erregungsniveau dauerhaft und die Belastbarkeit erhöht sich. Untersuchungen zeigen, dass sich dadurch psychosomatische Beschwerden bessern oder gar nicht erst entstehen.





Atementspannung

Atmen ist Leben. Das merken Sie schon, wenn Sie stundenlang in einem schlecht gelüfteten Zimmer sitzen. Sie werden müde, unkonzentriert und bekommen vielleicht sogar Kopfschmerzen. Auch wer über einen längeren Zeitraum zu flach atmet, spürt den Mangel an frischem Sauerstoff und reagiert, zum Beispiel mit Muskelverspannungen und Herz-Kreislauf-Problemen.

Mit der Atementspannung wird Ihnen der eigene Atemrhythmus bewusst. Sie lernen verschiedene Atemtechniken kennen und beginnen, wieder langsam und rhythmisch zu atmen. Frischer Sauerstoff wird in die Körperzellen transportiert, so können die Zellen genug Energie produzieren. Sie nutzen Brust und Bauchraum voll für die Atmung und tanken zwischen 50 und 75 Liter Luft in der Minute.

Die einfache Bauchatmung zur Entspannung

Die Hand locker auf den Bauch legen. Ruhig und tief durch die Nase einatmen, durch den Mund ebenso lang wieder ausatmen. Dabei sollten Sie spüren, wie Ihr Bauch sich langsam bewegt. Die Übung funktioniert im Liegen, aber auch im Sitzen.

Eine CD mit einer Anleitung zur Atementspannung erhalten Sie bei Ihrer TK vor Ort.



Progressive Muskelentspannung

Wie fühlt sich ein angespannter Muskel an? Und wie ein entspannter Muskel? Wenn Sie das genau wahrnehmen und unterscheiden können, dann fällt es Ihnen leichter, im Alltag aktiv einen Entspannungszustand herbeizuführen. Um das zu lernen, werden in den Übungen einzelne Muskelpartien angespannt und anschließend wieder gelöst. Das bewusste Anspannen ist wichtig: Nach der starken Belastung ermüdet der Muskel, so dass der Übende den folgenden Entspannungseffekt besonders deutlich spürt. So ballt man zum Beispiel zunächst die rechte Hand einige Sekunden lang zu einer Faust und lockert sie dann wieder. Das Gleiche erfolgt mit dem rechten Arm, mit Hand und Arm der linken Seite, mit Gesicht, Hals, Rücken, Brust, Bauch, Beinen und Füßen. Diese Methode geht auf den amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1885–1976) zurück, der beobachtete, dass Unruhe, Angst und Stress mit einer Anspannung der Muskulatur einhergehen.



Autogenes Training: Entspannung über Gedanken

Wenn Sie einen spannenden Krimi lesen, fiebern Sie wahrscheinlich so mit, dass Ihnen das Herz klopfet. Wenn Sie an eine Zitrone denken, wird Ihr Speichelfluss angeregt. Intensive Vorstellungen können also Gefühle und gleichzeitig vegetative Reaktionen wie Herzklopfen oder Speichelfluss auslösen. Beim Autogenen Training (autogen = selbst erzeugt) konzentrieren Sie sich auf Formeln wie „Ich bin ganz ruhig“ oder „Mein rechter Arm ist warm“. Über diese Gedanken können Sie eine körperliche Entspannung erreichen, die wiederum positiv auf die Psyche zurückwirkt. Suggestieren wir uns beispielsweise eine Wärmeempfindung, nehmen wir tatsächlich Wärme wahr, weil die Blutgefäße sich in den entsprechenden Körperbereichen erweitern. Mit etwas Erfahrung können Sie sich mit dieser Methode in belastenden Situationen sofort selbst helfen.

TK-Leistung:

Kurse der TK

Um eine Methode richtig zu lernen, ist ein Einführungskurs unter fachkundiger Leitung empfehlenswert. Die TK bietet neben vielen weiteren Präventionskursen (zum Beispiel „Rückenschule“ und „Vollwertige Ernährung“) auch Kurse zur Stressbewältigung, zum Autogenen Training und zur Progressiven Muskelentspannung an. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung gelten als die Verfahren, deren therapeutische Effekte wissenschaftlich am besten belegt sind. Damit können Sie sich eine regelrechte „Schutzschicht gegen den Stress“ zulegen. Die TK übernimmt für Sie 80 Prozent der Kursgebühren, maximal aber 75 Euro.

Fragen Sie in Ihrer TK-Geschäftsstelle, welche Angebote es in Ihrer Nähe gibt, oder schauen Sie unter www.tk-online.de/gesundheitskurse nach. Anleitungen zur Progressiven Muskelentspannung und zur Atementspannung können Sie außerdem auch für zuhause als CD oder als Audio-Download bei Ihrer TK bekommen.



TK-Service: Gesundheitscoach – Entspannung interaktiv

Kennen Sie das? Sie würden ja gern, aber Sie können Ihren „inneren Schweinehund“ nicht überwinden? Der interaktive TK-Gesundheitscoach kann Ihnen dabei helfen, gesunde Verhaltensweisen in Ihren Alltag zu integrieren. Der „Antistresscoach“ unterstützt Sie dabei, die für Sie passende Entspannungsmethode zu finden, weicht Sie in die Übungsabläufe ein, stellt einen auf Sie zugeschnittenen Übungsplan und Kalender zusammen, zeigt Ihren individuellen „Relax-Faktor“ und bietet Workshops, unter anderem für Problemlösungsstrategien und Zeitmanagement. Dahinter steht ein Team von Experten, das alle Ihre Fragen beantwortet. Das kostenlose E-Coaching finden Sie auf der TK-Internetseite im geschützten Bereich TK Exklusiv unter <https://fitandwell.tk-online.de>.





Homöopathie – Verdünnt und verschüttelt

Das Gift der Biene dient als homöopathisches Heilmittel gegen Schwellungen und Rötungen, das homöopathische Mittel aus Kaffeebohnen soll gegen Schlafprobleme helfen und Küchenzwiebel ist im Mittel zur Behandlung von Schnupfen und tränenden Augen enthalten. Wie kann das funktionieren? Der Name Homöopathie ist vom griechischen Wort „homios“ (= ähnlich) abgeleitet und verweist damit auf ein grundlegendes Prinzip dieses Verfahrens: Ähnliches soll mit Ähnlichem geheilt werden. Der Begründer der Homöopathie, der sächsische Therapeut Samuel Hahnemann (1755–1843), probierte es im Selbstversuch aus: Er nahm ein Malariamittel, nämlich Chinarinde, ein – und litt an malariaähnlichen Symptomen. Daraus leitete er das Ähnlichkeitsprinzip ab: Eine Substanz, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Symptome auslöst, kann einen kranken Menschen mit genau diesen oder zumindest sehr ähnlichen Symptomen heilen.

Die Suche nach dem individuellen Mittel

Im Sinne einer Reizregulation soll der Organismus angeregt werden, seine „verstimmte Lebenskraft“, wie Hahnemann es nannte, wieder zu normalisieren. Die Substanz setzt einen Schlüsselreiz, um die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Die Symptome werden dabei weniger als Folge eines organischen Leidens betrachtet, sondern vielmehr als Ausdruck eines gestörten inneren Gleichgewichts. Deshalb beginnt jede homöopathische Behandlung mit einer ausführlichen, häufig mehr als einstündigen Befragung

(Anamnese) des Patienten. Darin geht es nicht nur um Ihre aktuellen oder früheren Beschwerden und Krankheiten, nicht nur um die Krankheitsgeschichten Ihrer Familie, sondern auch um Ihre gesamte Lebensgeschichte. Der Homöopath fragt meist nach Ihrem seelischen Befinden sowie nach Ihren persönlichen Vorlieben (zum Beispiel „Essen Sie lieber Süßes oder Saures?“), „Sind Sie eher ein Tag- oder Nachtmensch?“), Neigungen (zum Beispiel „Haben Sie schnell kalte Füße und Hände?“) und Interessen. Er registriert außerdem körperliche und seelische Merkmale (beispielsweise Gewicht und Größe oder Neigung zur Nervosität).

Nach diesem Gespräch suchen Homöopathen in der Regel ein speziell für Sie passendes Mittel, das Sie als ganzen Menschen mit Ihrer Persönlichkeit in Ihrer aktuellen Lebenslage unterstützen soll. Deshalb bekommen zwei Patienten mit derselben Diagnose – anders als in der konventionellen Medizin – häufig unterschiedliche Mittel. Umgekehrt werden Patienten mit verschiedenen Krankheiten, aber gleicher Grundkonstitution möglicherweise mit demselben Medikament behandelt.

Das spezielle Verfahren mit den Kügelchen

Charakteristisch für die homöopathische Arzneiform sind die Globuli, winzige Zuckerkügelchen, die mit dem jeweiligen Wirkstoff benetzt wurden. Es gibt homöopathische Mittel aber auch in flüssiger Form, als Tabletten, Salben, Zäpfchen und Injektionslösungen. Das Besondere: Die Grundsubstanz – gewonnen aus Pflanzen, Tieren, Metallen oder Mineralien – ist in homöopathischen Arzneimitteln immer nur stark verdünnt enthalten. Dabei setzt die Homöopathie auf ein spezielles Verdünnungsverfahren, die Potenzierung: Ein Teil der Grundsubstanz wird zum Beispiel mit neun Teilen eines Wasser-Alkohol-Gemischs verdünnt, die Lösung anschließend verschüttelt. Dies entspricht einer „D 1“-Potenz, wobei der Buchstabe D für die Verdünnung in Zehnerschritten steht. Wird ein Tropfen D 1 abermals mit neun Tropfen eines Wasser-Alkohol-Gemischs vermengt, entsteht die Potenz „D 2“. C-Potenzen sind in einem Verhältnis 1 : 100 verdünnt und verschüttelt, LM-Potenzen beginnen mit einer Verdünnung von 1 : 50 000. Hahnemann ging davon aus, dass dieses Verfahren verborgene dynamische Kräfte eines Stoffes freisetzt. Anders ausgedrückt: Durch das Verdünnen und Verschütteln scheint die Substanz Heilinformationen an die Wassermoleküle weiterzugeben. Bisher ist wissenschaftlich nicht genau geklärt, wie die Homöopathie wirkt, doch zahlreiche Studien deuten darauf hin, dass sie wirkt.

In welchen Fällen homöopathisch behandeln?

Domäne der Kügelchen und Co. sind chronische Erkrankungen, psychosomatische Beschwerden, Allergien oder eine allgemeine Abwehrschwäche. Auch bei akuten Krankheiten und Beschwerden, wie Infektionen, Verletzungen und seelischen Erregungszuständen, kann die Homöopathie in Kombination mit konventionellen Therapieverfahren sehr hilfreich sein. Doch wie jede Methode hat auch die Homöopathie ihre Grenzen: Bei schwerwiegenden, lebensbedrohlichen Erkrankungen, beispielsweise Krebs oder Herzinfarkten, ist eine Behandlung ausschließlich mit homöopathischen Arzneimitteln nicht angezeigt. Wohl aber können Homöopathika zum Beispiel die Nebenwirkungen einer Chemotherapie oder anderer schulmedizinischer Medikamente lindern.

Homöopathische Mittel können zu Beginn einer Behandlung die Beschwerden zunächst verstärken. Aber nach kurzer Zeit sollten sich die Beschwerden deutlich bessern. Homöopathen bewerten diese Erstverschlimmerung als positives Zeichen dafür, dass ein Heilungsprozess in Gang gekommen ist. Falls die Beschwerden anhalten, sollten Sie aber in jedem Fall Ihren Homöopathen oder Hausarzt kontaktieren.

Bewährte homöopathische Mittel

Bei leichteren Beschwerden oder akuten Verletzungen können Sie sich mit Homöopathie auch in Eigenregie behandeln. Der Deutsche Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) gibt dafür unter www.homoeopathie-welt.de einen Überblick über die so genannten „bewährten Indikationen“: So haben sich zum Beispiel Arnika bei kleineren Blutungen und Blutergüssen und die Küchenzwiebel bei Fließschnupfen bewährt.

Doch trotzdem sollten Sie auch bei der Selbstmedikation genau hinsehen: Ist der Schnupfen beispielsweise nur tagsüber fließend und nachts stockend, kommt eher die Brechnuss infrage, schniefen Sie ständig, ist an Bärlapp zu denken. So kann man sich durch einen Fragenkatalog an das richtige Mittel herantasten.

In Apotheken sind auch so genannte homöopathische Komplexmittel erhältlich, die verschiedene Einzelmittel kombinieren. Da zwar die Einzelbestandteile homöopathisch geprüft sind, nicht jedoch die Mischung, und sie sich außerdem auf die reine Behandlung von Symptomen beschränken, sind die Komplexmittel unter Homöopathen umstritten. Stellt sich nicht sehr bald eine Besserung ein, leiden Sie unter heftigen Beschwerden, einer chronischen Erkrankung oder sind Sie schon wegen anderer Probleme in homöopathischer Behandlung, sollten Sie auf jeden Fall einen Homöopathie-Experten oder ihren Hausarzt aufsuchen.

TK-Leistung:



Homöopathische Anamnesen

Die TK übernimmt bundesweit die Kosten für die umfassende Erstanamnese, für notwendige Folgeanamnesen, die Arzneimittelauswahl und homöopathische Analysen, um die Wirksamkeit der verordneten Medikamente zu beobachten, sowie bei Bedarf für kürzere homöopathische Beratungen.

Voraussetzung: Die Behandlung findet bei einem niedergelassenen homöopathischen Arzt statt, der ein Homöopathie-Diplom des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) oder eine vergleichbare anerkannte Qualifikation nachweisen kann.

Als erste Krankenkasse bindet die TK auch Krankenhäuser in die homöopathische Behandlung mit ein. Über den Wahltarif TK Privat Natur-Arznei werden auch 90 Prozent der Kosten für die von einem Arzt verschriebenen homöopathischen Arzneimittel erstattet.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie beim TK-ServiceTeam unter 0800 - 285 85 85 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands).



Kneipp-Therapie – Die Kraft des Wassers

Sie müssen einen anstrengenden Arbeitstag überstehen? Probieren Sie doch einmal einen kalten Armguss. Einfach kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen, das ist erfrischend und regt den Kreislauf an. Sie haben Probleme mit der Verdauung? Nehmen Sie die Kneipp'sche „Abführipille“: eine Leibwaschung. Dabei reiben Sie Ihren Bauch abends mit einem feuchten Tuch ab. Diese Beispiele gehören zu einem Behandlungssystem von 160 verschiedenen Kneipp'schen Wasseranwendungen. Am bekanntesten ist der klassische Wadenwickel gegen Fieber. Aber das nasse Element wirkt auch, wenn Sie zum Beispiel erschöpft oder niedergeschlagen sind. Außerdem können Sie mit den Wasseranwendungen sogar zur Heilung zahlreicher akuter und chronischer Leiden beitragen und Krankheiten vorbeugen. Der Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) kurierte sein schweres Lungenleiden mit Bädern in der eiskalten winterlichen Donau.

Doch eiskalt muss das Wasser bei den Waschungen, Wickeln, Packungen, Bädern und Güssen nicht immer sein. „So viel Wärme wie nötig, so viel Kälte wie möglich“, lautet eine Kneipp'sche Faustregel. Egal, ob kaltes, warmes oder heißes Wasser – die Kneipp'schen Anwendungen fördern die Durchblutung, stärken das Herz-Kreislauf-System und stimulieren die Körperabwehr.

Wer ausgiebig „kneippen“ möchte, hat die Möglichkeit einer Kur – oder versucht es im heimischen Bad. Neben verschiedenen Büchern vermitteln in Deutschland rund 660 örtliche Kneipp-Vereine die Grundlagen der Kneipp-Therapie. Sebastian Kneipp schwor übrigens nicht nur auf die Kraft des Wassers. Bewegung, eine vollwertige Ernährung, pflanzliche Arzneimittel sowie ein harmonischer Lebensrhythmus (Ordnungstherapie, [siehe Seite 19](#)) ergänzen sinnvoll die wohltuende Wirkung des nassen Elements.



So gießen Sie richtig:

- Bei kalter Haut, Kältegefühl oder Frösteln keinen kalten Guss anwenden.
- Immer auf der rechten Körperseite beginnen.
- Der Wasserschlauch sollte zuerst an Händen oder Füßen angesetzt und allmählich Richtung Rumpf geführt werden, um das Herz zu schonen.
- Bei Armen und Beinen an der weniger kälteempfindlichen Außenseite beginnen.
- Der Raum, in dem Sie sich befinden, sollte ausreichend warm sein, Zugluft ist zu vermeiden.
- Damit der Guss seine Wirkung entfalten kann, ist es wichtig, ihn ruhig und konzentriert auszuführen.
- Nicht unmittelbar vor oder nach dem Essen gießen und auch nicht direkt vor oder nach körperlichen Anstrengungen.
- Nach kalten Anwendungen Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen. Außer: Füße, Hände, Achselhöhlen, Genitalbereich wegen Gefahr einer Pilzinfektion.
- Nach jeder Anwendung ist die Wiedererwärmung wichtig, aktiv durch Bewegung oder passiv durch Bettwärme.

Manuelle Medizin – Die Hände anlegen

Stellen Sie sich vor, Sie helfen bei einem Umzug, machen eine unbedachte Bewegung und plötzlich zieht es in der Halswirbelsäule – und Sie können sich nicht mehr richtig bewegen. Dann sind Sie möglicherweise ein Fall für einen Chiroprapeuten. Er kann Ihnen mit speziellen Handgriffen helfen, sich wieder schmerzfrei zu bewegen.

„Knochenrichter“ und „Gliedersetzer“, so nannte früher der Volksmund die Ärzte und Heiler, die mit ihren Händen versuchten, Patienten von Rückenleiden zu kurieren. Heute existieren für diese Behandlungsform verschiedene Richtungen. Bei der Osteopathie zum Beispiel ertastet der Therapeut mit seinen Händen den Zustand der Gelenke, der Organe und des Gewebes, um sie dann mit sanftem Druck zu stimulieren. Mobilisieren heißt das in der Fachsprache. Eine andere Schule, die Chiropraktik, arbeitet besonders mit der so genannten Manipulationstechnik. Hier drückt man vorsichtig mit leichter Kraft auf die Gelenke. Dabei kann es schon einmal laut knacksen. Der Grund: Der kurze Impuls auf das Gelenk reicht aus, um eine geringe Fehlstellung in die normale Stellung zurückzuführen.

Die Manuelle Medizin, auch Chirotherapie genannt, kombiniert beide Methoden, um Muskeln zu entspannen und die Gelenke wieder beweglicher zu machen. Zum Beispiel drückt der Therapeut mit den Fingerkuppen eine Minute lang auf den harten Muskel. Anfangs mit erhöhtem, am Schluss mit abgeschwächten Druck. Eingesetzt wird die Manuelle Medizin vor allem gegen Schmerzen und bei orthopädischen Einschränkungen. Bei bestimmten Erkrankungen ist sie jedoch nicht zu empfehlen, beispielsweise bei Bandscheibenvorfällen, Tumoren, akuten Infektionskrankheiten, Blutungen und bei fortgeschrittener Osteoporose.

Die Spezialisten für das „Handanlegen“ sind Fachärzte mit der Zusatzbezeichnung Chirotherapie.



Neuraltherapie – Heilende Spritzen

Als der Arzt Ferdinand Huneke (1891–1960) einer Patientin betäubende Spritzen um eine Beinwunde setzte, waren deren hartnäckige Schulterschmerzen plötzlich verschwunden. Huneke, der Begründer der Neuraltherapie, schloss daraus und aus ähnlichen Beobachtungen, dass es überall am Körper Störfelder gibt, die Auswirkungen auf andere Körperteile haben können.

Die „Störfeldtheorie“ ist eine Säule der Neuraltherapie. Entzündete Zahnwurzeln, nervtote Zähne, entzündete Mandeln sowie verheilte Knochenbrüche und alte Narben gelten als besonders belastende Störfelder. Sie sind Schwachstellen im Organismus, die oft lange Zeit „stumm“ bleiben. Sie können jedoch durch seelische oder körperliche Belastungen aktiviert werden. In der Neuraltherapie werden nun um diese Störfelder mit Spritzen kleine betäubende Injektionen gesetzt. Für Neuraltherapeuten handelt es sich dann um ein Störfeld, wenn die Beschwerden binnen Sekunden nach den Injektionen verschwunden sind und der Effekt mindestens 20 Stunden anhält. Diese lang andauernde Besserung in Sekunden („Sekundenphänomen“) kann man nicht allein mit der pharmakologischen Wirkung des Betäubungsmittels erklären. Denn die lokale Betäubung des Mittels Procain, das in der Neuraltherapie meistens verwendet wird, lässt bereits nach etwa 20 Minuten nach. Neuraltherapeuten vermuten, dass die Spritzen das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen, von dem die Störimpulse ausgehen.

Die „Segmenttheorie“, die zweite Säule der Neuraltherapie, beruht auf der Vorstellung, dass es nervliche Verbindungen zwischen den inneren Organen und bestimmten Hautzonen gibt. Durch Injektionen in diese Hautareale können Erkrankungen der dazugehörigen Organe gelindert werden. Diese Form der Neuraltherapie bildet auch die Schnittstelle zur konventionellen Medizin. Häufig setzen die Therapeuten dabei Injektionen nur knapp unter die Haut. Das wird auch „Quaddeln“ genannt. Die Neuraltherapeuten arbeiten daneben mit weiteren Stichtechniken, sie stechen etwa tiefer in verhärtete Stellen der Muskulatur oder in Gelenke. Sie umspritzen Nerven, Nervenwurzeln oder -knoten. Sie behandeln zum Beispiel Narben, wenn sie ein Störfeld vermuten.

Behandelt werden können mit der Neuraltherapie akute Schmerz- oder Entzündungszustände, Allergien, vegetative Beschwerden wie auch chronische Erkrankungen – dort besonders Schmerzen des Bewegungsapparates. Bei einer Allergie gegen das Betäubungsmittel, bei einer Gerinnungsstörung, schweren Infektion oder einer Herzerkrankung kommt eine Neuraltherapie nicht infrage. Es ist empfehlenswert, dass ein Vertragsarzt mit entsprechender Qualifikation und Erfahrung auf dem Gebiet der Neuraltherapie die Therapie vornimmt.

TK-Leistung:

Neuraltherapie

Die TK übernimmt die Kosten einer Neuraltherapie mit lokalem Betäubungsmittel, die so genannte „Quaddelbehandlung“, bei einem Vertragsarzt bei entsprechender Diagnose.





Ordnungstherapie – Das Leben ins Gleichgewicht bringen

„Oft konnte ich den Kranken erst helfen, nachdem ich Ordnung in ihre Seele gebracht habe“, sagte schon der Pfarrer und Naturheilkundler Sebastian Kneipp. Ordnungstherapie nannte er seine Heilmethode. Der Mensch sollte wieder in einem natürlichen Rhythmus leben: den Mittelweg finden zwischen Arbeit und Freizeit, Schlafen und Wachen, Ruhen und Bewegung. Die moderne Ordnungstherapie hat die Lehre Kneipps weiterentwickelt und verwendet heute sowohl naturheilkundliche als auch psychotherapeutische Verfahren.

Der Alltag der Patienten im Mittelpunkt

Wenn Sie zum Beispiel unter Schlafstörungen leiden, gibt es weitere Möglichkeiten, als ausschließlich Medikamente zu nehmen. Vielleicht schlafen Sie schlecht, weil Sie abends lange fernsehen, oder Sie haben gerade Streit mit Ihrem Lebenspartner. Solche Ursachen versuchen Ärzte und Psychologen in einem ausführlichen Gespräch herauszufinden. Nach der Lebenssituation des Patienten richtet sich dann auch die Therapieempfehlung. Manche Menschen

stehen unter Dauerstress, und lernen deshalb zum Beispiel, sich mit Yoga, Meditation oder Autogenem Training mehr zu entspannen. Andere wiederum sollten ihre Ernährung umstellen – und etwa weniger Fastfood, dafür aber mehr Gemüse essen.

Die fünf Säulen der Ordnungstherapie:

- Bewegung
- Atmung
- Entspannung
- Ernährung
- Selbsthilfe

TK-Leistung:

Präventionskurse

Die TK unterstützt durch Präventionskurse die Ziele der Ordnungstherapie, zum Beispiel mit „Aquafitness“, „Vollwertige Ernährung“, „Atementspannung“ und „Stressbewältigung“. Die TK übernimmt für Sie 80 Prozent der Kursgebühren, maximal aber 75 Euro. Fragen Sie bei Ihrer TK vor Ort, welche Angebote es in Ihrer Nähe gibt, oder schauen Sie unter www.tk-online.de/gesundheitskurse nach.



Physikalische Therapie – Massagen, Bäder und kalte Duschen

Ob finnische Sauna, römisches Wasserbad oder die heilende Kraft der Hände: Schon immer haben Menschen Wasser, Licht, Wärme und Kälte genutzt, um Krankheiten zu lindern und zu heilen. Und was gibt es Schöneres, als an einem kalten Winterabend ein heißes Bad zu nehmen oder sich massieren zu lassen? All diese natürlichen Heilmethoden werden auch in der modernen physikalischen Therapie angewendet. Wärme- und Kälteanwendungen sowie Massagen sind dabei die bekanntesten Verfahren.

Wärme tut dem Körper gut

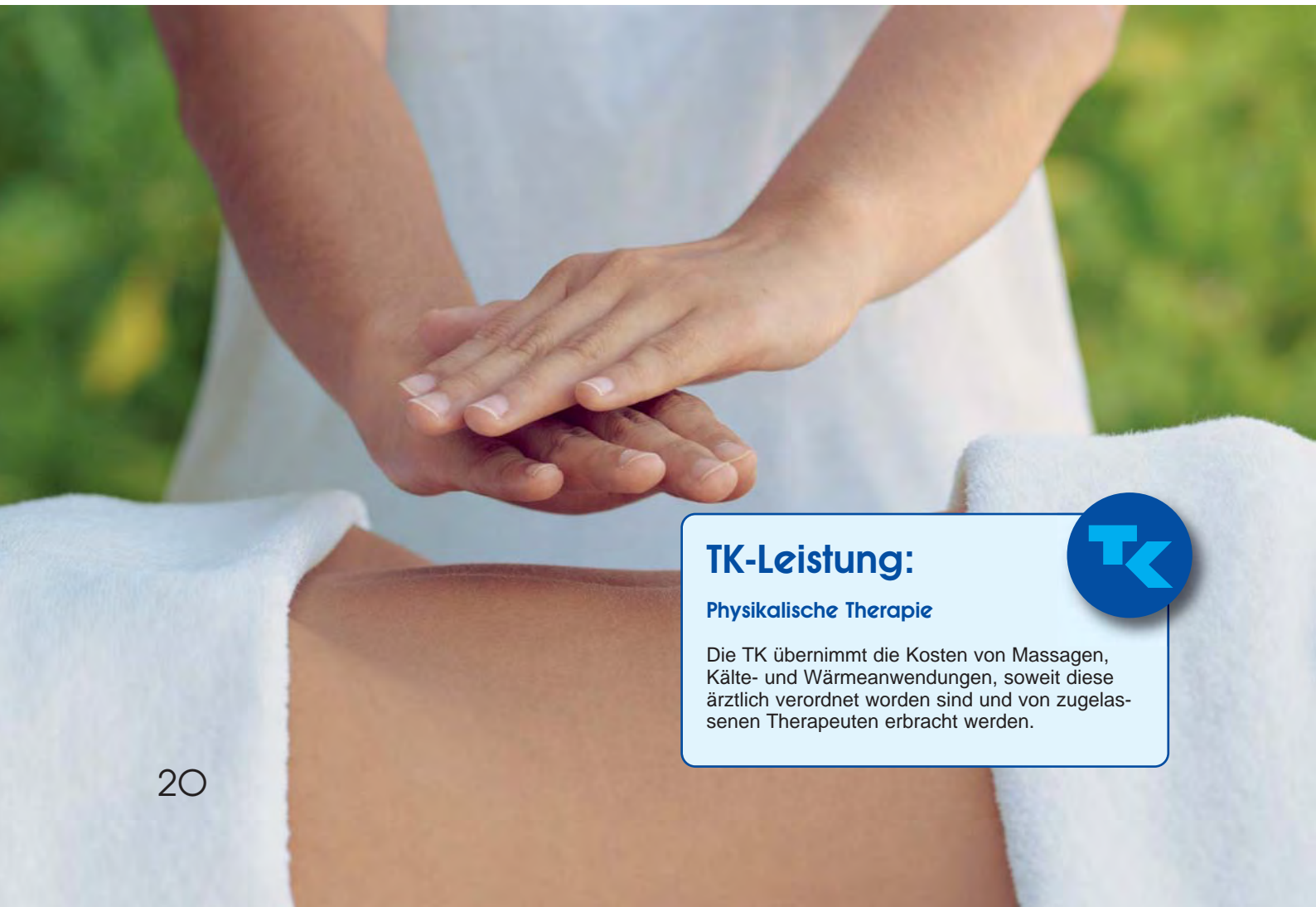
Wärme erweitert die Blutgefäße und regt die Durchblutung an und entspannt die Muskulatur. Wärmeanwendungen helfen zum Beispiel bei Erkältungen, Unterleibsschmerzen, Ischiasbeschwerden sowie Nieren- und Blasenleiden. Damit Wärme auf unseren Körper einwirken kann, braucht sie einen Träger. Vor allem Wasser bietet sich an, in Form von Dampfbädern und heißen Wickeln. Moor-, Lehm- und Fangopackungen halten die Wärme ebenfalls lange. Eine Wärmetherapie empfiehlt sich nicht bei Entzündungen der inneren Organe, bei Tuberkulose, Krampfadern und Krebserkrankungen. Und falls Sie Diabetiker sind, sollten Sie einen Arzt fragen, bevor Sie sich einen Wickel anlegen, denn dann kann es häufig schwerer sein, Temperaturen richtig einzuschätzen, weil die Sensibilität der Haut durch die Krankheit geringer ist.

Kalte Duschen helfen

Nach einer kalten Dusche, Eis- oder Gelpackungen ziehen sich die Blutgefäße erst einmal zusammen und die Muskeln spannen sich an. Entfernt man dann den kalten Reiz, entspannen sich die Muskeln wieder und ein wohliger warmes Gefühl breitet sich im Körper aus. Kälte wirkt schmerzlindernd und wird daher gern eingesetzt bei akuten Schmerzen, Entzündungen und entzündlichen Gelenkerkrankungen. Sie hilft aber auch bei Blutungen, Schwellungen und Blutergüssen. In anderen Fällen tut Kälte nicht so gut oder kann schaden, zum Beispiel bei Harnwegsinfektionen, Ischiasbeschwerden, entzündlichem Rheuma und während der Menstruation.

Heilsame Hände

Kneten, Reiben, Dehnen, Rollen. Das sind einige typische Handgriffe der klassischen Massage. Sie lindert Rückenschmerzen und Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen, verbessert die Lungenfunktion bei Asthmapatienten und hilft bei Bluthochdruck und Migräne. Und überraschenderweise wirkt sie, wissenschaftlich nachgewiesen, gegen Angstzustände. Neben der klassischen Massage gibt es aber noch eine ganze Reihe anderer nützlicher Massageformen. Zum Beispiel die Lymphdrainage, ein bewährtes Mittel bei Stauungen in den Beinen und bei einem Lymphödem nach Unfällen oder chirurgischen Eingriffen.



TK-Leistung:

Physikalische Therapie

Die TK übernimmt die Kosten von Massagen, Kälte- und Wärmeanwendungen, soweit diese ärztlich verordnet worden sind und von zugelassenen Therapeuten erbracht werden.



Phytotherapie – die Kraft aus der Natur

„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“: Dieser Spruch wird zwar ein Traum bleiben, tatsächlich aber enthalten viele Pflanzen Wirkstoffe, für deren therapeutischen Effekt es mittlerweile wissenschaftliche Hinweise gibt. Ein Extrakt aus der Weidenrinde kann zum Beispiel bei leichteren rheumatischen Beschwerden helfen. Das Johanniskraut verwendet man gern bei Depressionen. Schon seit langer Zeit nutzt man verschiedene Teile von Pflanzen wie Wurzeln, getrocknete Blüten oder die Blätter, um daraus Arzneimittel zuzubereiten. Eine einzelne Pflanze (phyton = griechisch „Pflanze“) enthält viele verschiedene Wirkstoffe und kann zum Teil bei unterschiedlichen Erkrankungen und Beschwerden eingesetzt werden.

Heilpflanzen sind nicht nur sanfte Medizin

Die klassische Zubereitungsform für Heilpflanzen ist der Tee, den Sie sich leicht selbst zubereiten können. Bedenken Sie aber, dass es bis zu zwei oder drei Wochen dauern kann, bis der Tee seine Wirkung entfaltet. Auch ein pflanzliches Arzneimittel kann, falsch dosiert oder zubereitet, unangenehme oder sogar gefährliche Folgen haben. Deshalb sollten Sie sich an die Verordnung halten und den Beipackzettel genau lesen. Beispiel Rhabarber: Er wirkt in niedriger Dosis eher verstopfend, während er in größeren Mengen die Darmtätigkeit anregen kann. Bei Zweifeln und Fragen sollten Sie sich an einen Arzt mit der Zusatzqualifikation „Arzt für Naturheilverfahren“ wenden. Eine Liste von qualifizierten Ärzten in Ihrer Nähe gibt es zum Beispiel beim Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin (ZAEN) unter www.zaen.de.

Wichtig zu wissen: Die TK erstattet Ihnen 90 Prozent der Kosten für apotheken-, aber nicht verschreibungspflichtige pflanzliche Arzneimittel, wenn Sie den Wahltarif TK-Privat Natur-Arznei gewählt haben.

Bewährte Arzneipflanzen

- Thymian – wirkt bei Atemwegsentzündungen und Bronchitis
- Eukalyptusöl – gut bei Erkältungen. Aber Achtung: nicht bei Kindern unter vier Jahren verwenden, denn die ätherischen Öle können bei ihnen zu einer Verkrampfung der Atemwege führen
- Baldrianwurzel – hilft bei Einschlafstörungen und Nervosität
- Artischockenblätter – dämpft Völlegefühl und Blähungen, mildert Bauchschmerzen
- Birkenblätter, Goldrutenkraut – bekämpfen leichte Harnwegsinfektionen
- Arnika und Beinwell – erste Hilfe bei Prellungen, Blutergüssen und kleineren Blutungen



Ihre Anwendungsmöglichkeiten im Überblick

	Anwendungsgebiete	TK-Leistung	Weiterführende Informationen
Akupunktur	<p>Hauptsächlich werden Akupunktur und Moxibustion bei Schmerzen aller Art angewendet (siehe Seite 7). Auch bei anderen chronischen Erkrankungen, Erschöpfungszuständen, depressiven Verstimmungen und chronischen Erkrankungen der Atemwege kann man sie nutzen. Bei vielen der Anwendungsbereiche muss jedoch die Wirksamkeit noch überprüft werden.</p>	<p>Speziell ausgebildete Vertragsärzte mit entsprechender Zusatzausbildung können die Nadelakupunktur bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule oder durch Kniegelenksarthrose über die TK-Versichertenkarte abrechnen.</p>	<p>Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V. Franz-Joseph-Str. 38, 80801 München www.tcm.edu Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) e.V. Würmtalstr. 54, 81375 München, www.daegfa.de Forschungsgruppe Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (FAT-CM) e.V., PF 1332, 85562 Grafing, www.akupunktur.info Deutsche Akupunktur Gesellschaft, Goltsteinstr. 26, 40211 Düsseldorf, www.akupunktur-aktuell.de</p>
Anthroposophische Medizin	<p>Die anthroposophische Medizin findet dann Anwendung, wenn man davon ausgehen kann, dass die Selbstheilungskräfte des Körpers sich aktivieren lassen. Das kann bei akuten und chronischen Krankheiten der Fall sein.</p>	<p>Die TK ersetzt die Kosten bestimmter anthroposophischer Arzneimittel auf Kassenrezept. Wenn Sie den Wahltarif TK-Privat Natur-Arznei gewählt haben, ersetzt sie 90 Prozent der Kosten bei einem Privatrezept.</p>	<p>Gesellschaft zur Entwicklung und Förderung der Anthroposophischen Medizin Roggenstr. 82, 70794 Filderstadt, www.anthroposophischeaerzte.de</p>
Biofeedback	<p>Entstehen Krankheiten durch Muskelverspannungen oder innere Spannungen (wie beispielsweise Kopf- oder Rückenschmerzen), kann Biofeedback helfen. Es kann außerdem unterstützend bei psychologischen Behandlungen eingesetzt werden, denn es schult das Körperempfinden und stärkt das Selbstvertrauen.</p>	<p>Übernahme der Kosten durch die TK bei Rücken- und Kopfschmerzen im Rahmen der Integrierten Versorgung an 14 Standorten in Deutschland.</p>	<p>Deutsche Gesellschaft für Biofeedback, Klinik Roseneck, Am Roseneck 6, 83209 Prien am Chiemsee, www.dgbfb.de</p>
Entspannungsverfahren	<p>Psychische Belastungen und Stress lassen sich mit den Entspannungsverfahren lindern. Aber auch bei erhöhtem Blutdruck, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne sowie bei Verdauungsstörungen und in der Geburtsvorbereitung können solche Maßnahmen helfen.</p>	<p>Die TK bietet neben vielen weiteren Präventionskursen (unter anderem „Rückenschule“ und „Vollwertige Ernährung“) auch Kurse zur Stressbewältigung, zum Autogenen Training und zur Progressiven Muskelentspannung an und übernimmt für Sie 80 Prozent der Kursgebühren, maximal aber 75 Euro.</p>	<p>TK-ServiceTeam, 0800 - 285 85 85 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands), www.tk-online.de/gesundheitskurse</p>
Homöopathie	<p>Mithilfe der Homöopathie können Körperfunktionen, die gestört sind, wieder ins Gleichgewicht kommen. Bei schwerwiegenden, lebensbedrohlichen Erkrankungen, beispielsweise bei Krebs oder Herzinfarkten, ist eine Behandlung ausschließlich mit homöopathischen Arzneimitteln nicht angezeigt. Bei der Behandlung vieler Krankheiten können homöopathische Methoden und Mittel begleitend eingesetzt werden.</p>	<p>Die TK übernimmt derzeit (Stand 10/2007) in sieben Bundesländern im Rahmen der Integrierten Versorgung die Kosten für die umfassende Erstanamnese, für notwendige Folgeanamnesen, die Arzneimittelauswahl und homöopathische Analysen sowie bei Bedarf für kürzere homöopathische Beratungen bei einem niedergelassenen homöopathischen Arzt mit Homöopathie-Diplom des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) oder vergleichbarer anerkannter Qualifikation. Im Tarif TK-Privat Natur-Arznei übernimmt die TK auch die Kosten für vom Arzt verschriebene apothekenpflichtige homöopathische Arzneimittel.</p>	<p>Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte e.V. (DZVhÄ), Am Hofgarten 5, 53113 Bonn, www.homoeopathie-welt.de TK-ServiceTeam, 0800 - 285 85 85 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands)</p>



	Anwendungsgebiete	TK-Leistung	Weiterführende Informationen
Kneipp-Therapie	Durch die Verfahren im Rahmen der Kneipp-Therapie lassen sich neben einer grundsätzlichen Stärkung der körpereigenen Abwehr auch Rehabilitationsmaßnahmen unterstützen. Auch chronische Leiden, wie zum Beispiel Herz- und Kreislauf- oder Verdauungsstörungen lassen sich lindern.	Die TK übernimmt die Kosten für hydrotherapeutische Anwendungen im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme nach ärztlicher Verordnung. 90 Prozent der Kosten für apotheken-, aber nicht verschreibungspflichtige pflanzliche Arzneimittel erstattet die TK im Rahmen des Tarifs TK-Privat Natur-Arznei.	Kneipp-Bund e.V. Bundesverband für Gesundheitsförderung , Adolf-Scholz-Allee 6–8, 86825 Bad Wörishofen, www.kneippbund.de
Manuelle Medizin	Vor allem bei Funktionsstörungen des Bewegungsapparats, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen oder auch bei Knie- und Hüftarthrosen kann die manuelle Medizin eingesetzt werden.	Die TK übernimmt im Regelfall die Kosten einer Behandlung durch einen in Chirotherapie ausgebildeten Vertragsarzt.	Gesellschaft für Manuelle Medizin , Geschäftsstelle, Ärztehaus Mitte, Westbahnhofstr. 2, 07745 Jena, www.dgmm.de
Neuraltherapie	Die gängigen Anwendungsgebiete der Neuraltherapie sind Schmerzen des Bewegungsapparats, Weichteilrheumatismus, Kopf- und Nervenschmerzen, aber auch viele weitere chronische Erkrankungen.	Die TK übernimmt die Kosten einer Neuraltherapie mit lokalem Betäubungsmittel, die so genannte „Quaddelbehandlung“, bei einem Vertragsarzt.	Internationale medizinische Gesellschaft für Neuraltherapie nach Huneke e.V. Am Promenadenplatz 1, 72250 Freudenstadt, www.ignh.de Deutsche Gesellschaft für Akupunktur und Neuraltherapie e.V. Markt 20, 07356 Bad Lobenstein, www.dgfan.de
Ordnungstherapie	In der Ordnungstherapie geht es vor allem darum, Patienten grundsätzlich zu einer gesunden Lebensweise zu animieren. Angewendet wird sie deshalb beinahe zu allen chronischen und vielen akuten Erkrankungen.	Die TK unterstützt durch Präventionskurse die Ziele der Ordnungstherapie, zum Beispiel mit „Aquafitness“, „Vollwertige Ernährung“, „Atementspannung“ und „Stressbewältigung“. Die TK übernimmt für Sie 80 Prozent der Kursgebühren, maximal aber 75 Euro.	TK-ServiceTeam , 0800 - 285 85 85 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands), www.tk-online.de/gesundheitskurse
Physikalische Therapie	Massagen werden vor allem angewendet, um Schmerzen zu lindern und verspannte Muskeln zu lösen. Auch bei rheumatischen Erkrankungen können sie helfen. Wärmeanwendungen können in vielen Fällen helfen, zum Beispiel bei Grippe, Gelenkschmerzen, Nervenentzündungen und Blasenleiden. Kälteanwendungen hingegen sind hilfreich bei Schwellungen und Blutergüssen, sowie bei akuten Schmerzen.	Die TK übernimmt die Kosten von Massagen, Kälte- und Wärmeanwendungen nach ärztlicher Verordnung bei zugelassenen Therapeuten.	Deutsche Gesellschaft für physikalische Medizin und Rehabilitation , Geschäftsstelle der DGPMR, Westbahnhofstraße 2 , 07745 Jena, www.dgpmr.de
Phytotherapie	Pflanzliche Arzneimittel können bei vielen akuten und chronischen Erkrankungen eingesetzt werden. Erwiesenermaßen kann aber zum Beispiel Johanniskraut bei leichten und mittelschweren Depressionen helfen. Andere Heilpflanzen lassen sich bei Erkältungen, Einschlafstörungen und Nervosität oder auch bei Völlegefühl und Bauchschmerzen und bei Prellungen einsetzen.	Im Tarif TK-Privat Natur-Arznei ersetzt die TK 90 Prozent der Kosten apotheken-, aber nicht verschreibungspflichtiger pflanzlicher Arzneimittel mit Privatrezept.	ZAEN – Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V. Am Promenadenplatz 1, 72250 Freudenstadt, www.zaen.de Kneipp-Bund e.V. Bundesverband für Gesundheitsförderung , Adolf-Scholz-Allee 6–8, 86825 Bad Wörishofen, www.kneippbund.de





Selbsthilfe und Selbstmedikation

Den eigenen Körper kennt man selbst am besten. Deshalb spüren viele schon frühzeitig, wenn sie „etwas ausbrüten“. Bei ersten Anzeichen einer Grippe oder plötzlichen Magenschmerzen vertrauen viele auf alte Hausmittel und können so ihre Beschwerden lindern. Auch bei anderen Erkrankungen wie Kopfschmerzen oder Husten behandeln sich viele selbst. In bestimmten Fällen kann Selbstmedikation durchaus sinnvoll sein, denn es gibt von jeher bewährte Hausmittel.

Entscheidend sind Ihr individueller Gesundheitszustand und die Art und Intensität Ihrer Beschwerden. Wenn Sie bereits andere Medikamente einnehmen oder Allergiker sind und auch wenn eine Schwangerschaft besteht, sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen. Das gilt auch, wenn die Symptome nach einigen Tagen nicht abklingen oder sich verschlimmern. Grundsätzlich können Sie aber leichte Beschwerden, wie beispielsweise Kopfschmerzen, Erkältungen oder Magen-Darm-Probleme, auch ohne Arzt kurieren. Halten Sie sich dabei immer an die Einnahmehinweise auf dem Beipackzettel, und sprechen Sie bei Fragen noch einmal mit Ihrem Apotheker. Besonders bei Kindern sollten die Dosierungsanleitungen genau befolgt werden, weil der kindliche Körper sehr empfindlich auf Arzneimittel reagiert. Und wenn ein Säugling erkrankt, sollten Sie sich auf jeden Fall ärztliche Hilfe holen.

Die Grenzen der Selbstmedikation

Fälle, in denen Selbstbehandlung nicht oder nicht mehr zu empfehlen ist:

- wenn die Beschwerden länger als eine Woche anhalten oder wenn sich die Beschwerden verschlimmern;
- wenn dieselbe Erkrankung in kurzen Abständen immer wieder auftritt;
- wenn Sie Allergiker/in sind;
- wenn Sie Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten nicht einschätzen können;
- wenn Sie schwanger sind oder stillen (die meisten Medikamente sind für schwangere und stillende Frauen nicht geprüft);
- wenn Sie eine mittelschwere oder schwere akute oder chronische Erkrankung haben.



Selbstmedikation – Medikamentengruppen

Mit oder ohne Rezept

Für die Selbstmedikation stehen nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel zur Verfügung auch OTC-Präparate genannt (OTC = over the counter). Sie können sie ohne Vorlage eines ärztlichen Rezeptes in der Apotheke kaufen. Im Gegensatz zu rezeptpflichtigen Arzneimitteln, die ärztlich verordnet werden müssen. Die Verschreibungspflicht soll sicherstellen, dass Sie sich bei schwereren Erkrankungen nicht selbst behandeln, sondern eine Ärztin oder ein Arzt die Krankheit richtig diagnostiziert und die Behandlung festlegt.

Weil pflanzliche Mittel im Allgemeinen wenig Nebenwirkungen haben, sind sie fast immer ohne Rezept zu haben. Ein pflanzliches Mittel besteht in der Regel aus einem Wirkstoffgemisch. Wie welche Stoffe in diesem Ensemble zusammenspielen, ob sie sich in ihrer Wirkung ergänzen, potenzieren oder abmildern, ist noch nicht erforscht. Sprechen Sie bei Fragen dazu Ihren Arzt oder Apotheker noch einmal an.

Arzneimittel der besonderen Therapierichtungen

Pflanzliche Mittel gehören, genauso wie homöopathische oder anthroposophische Arzneien, zu den Arzneimitteln der besonderen Therapierichtungen. Das heißt, ihre Wirksamkeit ist häufig nicht wissenschaftlich bewiesen, sondern über Jahrhunderte überliefert und durch ärztliche Erfahrung bestätigt. Im Unterschied zu pflanzlichen Medikamenten ist bei homöopathischen Arzneien der Wirkstoff (der nicht immer pflanzlich sein muss) nur stark verdünnt enthalten und wirkt, so die homöopathische Philosophie, nach dem Ähnlichkeitsprinzip.

Auch anthroposophische Mittel sind teilweise pflanzliche und homöopathische Arzneien. Im Rahmen des anthroposophischen Weltbildes sind sie, ähnlich wie in der Homöopathie, nach bestimmten Verfahren hergestellt.

Der Beipackzettel – ein „Buch“ mit sieben Siegeln?

Er ist oft winzig klein gedruckt, sehr lang und ziemlich unverständlich: der Beipackzettel.

Untersuchungen zeigen: Fast alle Patienten lesen die Beilage, bevor sie zur Tablette greifen, doch nur die Hälfte versteht sie auch. Die Gebrauchsinformation soll sicherstellen, dass das Präparat auch „bestimmungsgemäß“ angewendet wird. Deshalb ist es trotz aller Mühen wichtig, dass sich Patienten die Packungsbeilage durchlesen. Bei Fragen dazu können Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker wenden. Ein Trost: Eine neue EU-Richtlinie verpflichtet die Hersteller in Zukunft zu verständlicheren Beipackzetteln.

Insbesondere die lange Liste von Nebenwirkungen erschreckt viele Patienten. Doch was die Häufigkeit angeht, klingt das Risiko mitunter schlimmer, als es wirklich ist. Hier eine Orientierungshilfe:

- sehr häufig: bei mehr als einem von zehn Behandelten
- häufig: bei mehr als einem von 100 Behandelten
- gelegentlich: bei mehr als einem von 1.000 Behandelten
- selten: bei mehr als einem von 10.000 Behandelten
- sehr selten: bei weniger als einem von 10.000 Behandelten

Ein sicherer Ort für Arzneimittel

Arzneimittel am besten an kühlen, trockenen Orten und vor allem unzugänglich für Kinder aufbewahren – also nicht in der Küche oder im Badezimmer. Gut geeignet ist hier das Schlafzimmer oder ein ungeheizter Raum. Achten Sie dabei auf die Lagerungshinweise des Apothekers oder auf dem Beipackzettel.



Hausapotheke

Für jeden Haushalt kann es hilfreich sein, in der Hausapotheke folgende Mittel und Notizen aufzubewahren:

- Verband- bzw. Krankenpflegemittel
- Arzneimittel
- Notrufnummern (Rettungsdienst, Hausarzt, ärztlicher bzw. zahnärztlicher Notdienst, Giftnotrufzentrale, Apothekennotdienst)
- Erste-Hilfe-Anleitung

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Hausapotheke, also mindestens einmal im Jahr. Auf folgende Punkte sollten Sie achten:

- Befinden sich die Medikamente noch in der Originalverpackung?
- Ist auf jeder Packung das Anbruchdatum vermerkt?
- Sind Reste von Augentropfen, Antibiotika oder andere Medikamente nach Anbruch nur kurzfristig haltbar und deshalb zu entsorgen?
- Ist das Verfallsdatum überschritten? Falls ja, können Sie die Arzneien in der Apotheke abgeben. Bitte werfen Sie sie nicht in den Hausmüll.

Verband- und Krankenpflegemittel in der gut sortierten Hausapotheke

- Mullbinden und elastische Binden, verschiedene Größen
- Brandwunden-Verbandpäckchen (klein, mittel, groß).
- Rolle Heftpflaster.
- Packung Pflasterstrips.
- Wundschnellverband.
- Verbandwatte.
- Wärmflasche.
- Sicherheitsnadeln und Verbandklammern.
- Pinzette.
- Verbandschere.
- Dreieckstücher.
- Zeckenzange.
- Fieberthermometer.
- Gummihandschuhe, -fingerlinge.
- Desinfektionsmittel.

Schulmedizinische Arzneimittel in Ihrer Hausapotheke

- Mittel gegen Schmerzen und Fieber.
- Salbe oder Gel gegen Insektenstiche.
- Salbe gegen Prellungen und Verstauchungen.
- Brandsalbe.
- Wundgel.
- Wund-Desinfektionsmittel.
- Mittel gegen Erbrechen und Durchfall.

Naturheilkundliche Heilmittel in Ihrer Hausapotheke

Tees

- Brombeerblätterttee gegen Durchfall, weil die Gerbstoffe der Brombeerblätter stopfend wirken. Bei starkem Durchfall sollten Sie mindestens einen Liter Brombeerblätterttee trinken.
- Fenchelsamentee hilft gegen Bauchschmerzen und Blähungen, auch bei einmaligem Erbrechen.
- Lindenblütentee, Tee für fieberhafte Erkrankungen.
- Salbeitee, der Klassiker gegen Halsschmerzen, wird gegurgelt. Hilft aber auch bei Entzündungen, zum Beispiel Zahnfleischentzündungen.
- Melissen-, Baldrian- und Hopfentee hilft bei Einschlafstörungen.
- Kamillentee, bei Magenreizungen und Entzündungen der Schleimhäute.

Apotheke, Supermarkt oder per Internet?

In der Apotheke erhalten Sie unter anderem apothekenpflichtige Arzneimittel, bei denen die Apotheker Sie beraten. Andere Arzneimittel sind frei verkäuflich, das heißt, sie stehen auch in den Regalen von Drogerien, Reformhäusern oder Supermärkten.

Rezeptpflichtige Arzneimittel, die von Ärzten verschrieben werden müssen, dürfen ebenfalls – nach Vorlage des Rezepts – nur von Apotheken abgegeben werden. Auch übers Internet können Sie Rezepte einlösen und viele Arzneimittel kaufen. Die TK kooperiert mit verschiedenen Versandapotheken, bei denen sicher ist, dass Sie dort qualitativ hochwertig versorgt werden. Dazu gehören:

- DocMorris, www.docmorris.de
- Europa Apotheek Venlo, www.europaapotheek.de
- mycare, www.mycare.de
- Apotheke „Zur Rose“, www.zurrose.de

Häufige Beschwerden selbst naturheilkundlich behandeln

Augenreizungen und -entzündungen

Anzeichen: brennende, juckende, gerötete Augen, geschwollene Lider

Wie vorbeugen: Sonnenbrille bei starkem Wind und starker Sonnenstrahlung; Brille und Kontaktlinsen regelmäßig kontrollieren lassen; Lidränder öfters pflegen mit einem Wattestäbchen, das in Babyöl getränkt ist

Das können Sie noch tun: Kompressen mit kaltem Wasser

Wann zum Arzt: bei eitrigem Sekret; wenn Sehfähigkeit sich verschlechtert und schwarze Punkte oder Flusen vor den Augen auftreten

Blähungen

Anzeichen: aufgetriebener Bauch, Völlegefühl, Aufstoßen, abgehende Winde, Leibscherzen

Wie vorbeugen: blähendes (Kohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte) und zu fettiges Essen meiden; genauso wie zu viel kohlenstoffhaltige Getränke (Cola, Limonade); mehr Bewegung; Stress abbauen

Das können Sie noch tun: Pfefferminztee trinken; auch Fenchel- oder Salbeitee

Blasenentzündungen

Anzeichen: brennender Harndrang, oft Schmerzen, Übelkeit und allgemeines Schwächegefühl, der Urin ist oft blutig

Wie vorbeugen: Füße warm halten, viel trinken (wenn keine Herzschwäche vorliegt);

Das können Sie noch tun: täglich vier Tassen Tee (z. B. Bärentraubenblätter-Tee) trinken, Sitzbäder nehmen (bis zur Nierengegend in der Wanne sitzen, warmes Wasser zugießen, bis etwa 39 Grad erreicht sind)

Wann zum Arzt: bei häufigen Blasenentzündungen; wenn das Brennen beim Wasserlassen nicht nachlässt; bei Fieber und bei schlechtem Allgemeinzustand

Durchfall

Anzeichen: mehr als dreimal täglich flüssiger bis wässriger Stuhl über einige Tage lang

Wie vorbeugen: unhygienische Bedingungen, zum Beispiel in Bädern und Toiletten oder bei Lebensmitteln vermeiden

Das können Sie noch tun: getrocknete oder geriebene Äpfel oder Heidelbeeren bei leichtem Durchfall; Karottensuppe (passierte Möhren) mit Brühe trinken; viel trinken (Mineralwasser); Elektrolytlösungen; feuchtwarme Leibwickel

Wann zum Arzt: bei Fieber; blutigem Stuhl; Durchfall dauert länger als drei oder vier Tage, bei aufgetriebenem, hartem Bauch; nach einer Reise in tropische Länder und bei schlechtem Allgemeinzustand



Erkältung

Anzeichen: kratzender Hals, Gliederschmerzen, Hustenreiz, Nasenausfluss

Wie vorbeugen: häufiger Händewaschen; Schal vor dem Mund; warme und kalte Wechselduschen am Morgen; Kneipp'sche Maßnahmen

Das können Sie noch tun: Schwitzkur mit Lindenblütentee (nicht bei Herz- und Kreislaufbeschwerden); warme Halswickel; für feuchte Raumluft sorgen; Dampfbäder mit Kamille; Nasenspülungen mit Salzwasser; viel trinken (Mineralwasser, Tees)

Wann zum Arzt: bei hohem Fieber (über 39 Grad rektal gemessen)

Fieber

Anzeichen: Körpertemperatur steigt über 39 Grad Celsius (rektal gemessen)

Wie vorbeugen: Fieber ist eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers; fiebersenkende Mittel erst dann nehmen, wenn Sie nicht mehr frieren

Das können Sie noch tun: feuchte Wadenwickel – alle zehn Minuten wechseln; viel trinken; Bettruhe

Wann zum Arzt: Fieber dauert länger als drei Tage; steigt über 39 Grad Celsius; ist nur mäßig hoch, besteht aber längere Zeit; tritt mit starken Schmerzen auf

Hexenschuss

Anzeichen: plötzlich einsetzende Kreuzschmerzen, die sich durch Bewegung, Lachen, Husten verstärken

Wie vorbeugen: Bauch- und Rückenmuskeltraining; wandern und spazieren gehen; Rückenschwimmen in warmem Wasser

Das können Sie noch tun: Schmerzmittel; Heizkissen, Fangopackungen, heißes Vollbad; Beine in Stufenlage halten (zum Beispiel flach auf den Boden legen, Unterschenkel auf einen Hocker, Oberschenkel im rechten Winkel)

Wann zum Arzt: sofort bei Lähmungen und Taubheitsgefühlen; wenn die Beschwerden länger als drei Tage dauern oder wenn Sie längere Zeit Schmerzmittel benötigen

Kopfschmerzen

Anzeichen: vom „Brummschädel“ bis zu drückenden, dumpfen, stechenden Schmerzen

Wie vorbeugen: Ausdauertraining wie Joggen, Walking, Fahrradfahren, Skilanglauf; Saunagänge; Warm-Kalt-Wechselduschen; Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Yoga oder progressive Muskelentspannung; ausreichend schlafen

Das können Sie noch tun: Kaltwasserumschläge oder Eispackungen; Stirn und Schläfen mehrmals mit Pfefferminzöl oder Franzbranntwein einreiben; heiße Fußbäder morgens mit einigen Tropfen Rosmarinöl, abends mit Lavendelöl

Wann zum Arzt: bei chronischen und bei immer häufigeren oder plötzlich auftretenden Kopfschmerzen

Menstruationsbeschwerden

Anzeichen: Rücken- und Kopfschmerzen; Schmerzen im Unterleib; starke und lang andauernde Blutungen, verminderte Leistungsfähigkeit

Wie vorbeugen: für möglichst geregelte Tagesabläufe sorgen; Füße warm halten und heiße Bäder mit etwas ätherischem Öl nehmen (Melisse, Lavendel)

Das können Sie noch tun: Wärmflasche; abends warmes Sitzbad mit Schafgarben-Aufguss, danach eine halbe Stunde hinlegen; Schneeball- und Gänsefingerkraut-Tee

Wann zum Arzt: Bei langen, starken und häufigen Blutungen; wenn die Regel längere Zeit ausbleibt

Rückenschmerzen

Anzeichen: immer wiederkehrende oder plötzliche Schmerzen im Rückenbereich, Beweglichkeit ist eingeschränkt

Wie vorbeugen: Rücken- und Bauchmuskeltraining; einseitige Haltungen vermeiden; viel Bewegung; rückengerechte Matratze; Rückenschule

Das können Sie noch tun: Wärmflasche; heißes Vollbad mit Heublumenzusatz (oder Rosmarin, Wacholder)

Wann zum Arzt: bei ständigen Rückenschmerzen

Schlafstörungen

Anzeichen: Einschlaf- und Durchschlafstörungen; Müdigkeit, Gereiztheit, Nervosität tagsüber; Organstörungen

Wie vorbeugen: Sport treiben; kein Mittagsschlaf

Das können Sie noch tun: Alkohol und koffeinhaltige Getränke vor dem Schlafengehen vermeiden; Schlafzimmer gut lüften; heiße Milch mit Honig oder Baldrian-, Hopfen- oder Melissentee trinken; Vollbad mit Baldrian

Wann zum Arzt: bei lang andauernden Schlafstörungen

Sodbrennen

Anzeichen: brennendes Gefühl im Magen bzw. in der Speiseröhre, saures Aufstoßen

Wie vorbeugen: nach dem Essen nicht hinlegen; bis zu drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen; möglichst Verzicht auf fettige, üppige und scharfe Mahlzeiten; möglichst immer zu den gleichen Zeiten essen; Übergewicht reduzieren; mit erhöhtem gelagertem Oberkörper schlafen

Das können Sie noch tun: in Wasser eingerührte Heilerde trinken; Kamillen-, Malven- oder Eibisch-Tee trinken; breiige Speisen wie Reis-, Grieß- oder Karottenbrei essen

Wann zum Arzt: wenn das Sodbrennen zwei- bis dreimal in der Woche auftritt und starke Beschwerden verursacht

Verstopfung

Anzeichen: Völlegefühl; aufgetriebener, praller Bauch; Blähungen und Appetitlosigkeit; erschwelter Stuhlgang

Wie vorbeugen: viel Bewegung; täglich zwei Liter trinken (Mineralwasser, Tee, Obstsaft); ausreichend Vollkornbrot, Gemüse und Obst essen

Das können Sie noch tun: abends Dörrobst und Trockenpflaumen essen; Flohsamenschalen mit einem Glas Wasser einnehmen oder Leinsamen mit etwas Joghurt essen, danach ein Glas Obstsaft trinken; Sauerkraut essen bzw. als Saft trinken

Wann zum Arzt: wenn die Verstopfung länger als vier Tage anhält, bei Bauchschmerzen früher

Zahnfleischentzündungen

Anzeichen: „empfindliche“ Zähne bei Kälte, Wärme, süßen oder sauren Speisen und Getränken; vorübergehende oder andauernde Schmerzen; gerötetes oder leicht blutendes Zahnfleisch

Wie vorbeugen: Zähne mindestens zweimal täglich putzen; Zahnzwischenräume mit Zahnseide und Zahnzwischenraum-Bürsten reinigen; Vollwertkost; möglichst wenig Zucker

Das können Sie noch tun: mit Salbei-Tee spülen; Tinkturen mit ätherischen Ölen (zum Beispiel Myrrhe, Pfefferminz-, Salbei- oder Nelkenöl) in den Zahn und in das Zahnfleisch einreiben; Gewürznelke an den schmerzenden Zahn halten

Wann zum Arzt: bei Zahnschmerzen möglichst schnell einen Zahnarzt aufsuchen

Wickel und Auflagen

Wickel umhüllen einen ganzen Körperteil und bestehen aus zwei oder drei Tüchern. Das Innentuch ist ein Baumwoll- oder Leinentuch, das mit einer Wickellösung getränkt oder einem Zusatz bestrichen wird. Das Außentuch aus Wolle sollte das Innentuch um einige Zentimeter überragen und dient der längeren Warmhaltung. Ein Zwischentuch kann das Wolltuch vor verschmutzenden Zusätzen schützen. Bei Auflagen und Kompressen wird das Innentuch nicht rundum, sondern nur auf die betreffende Körperstelle aufgelegt. Als Zusätze eignen sich alle Heilpflanzen und auch einige Nutzpflanzen (zum Beispiel Kartoffeln, Kohl oder Zwiebeln) – in getrockneter Form, als Tees, frische Blätter, Öle oder Salben. Vorsicht ist allerdings bei eventuellen Allergien geboten. Wickel und Auflagen fördern in besonderem Maße die Durchblutung, denn feuchte Haut leitet Wärme und Kälte um ein Vielfaches besser als trockene.

Ätherische Öle

Ätherische Öle (erhältlich in Apotheken, Reformhäusern und Bioläden) können per Inhalation eingeatmet, in die Haut einmassiert, als Wickel aufgetragen oder als Badezusatz verwendet werden. Die Dämpfe aus einer Duftlampe wirken vorwiegend auf die Sinne und die Psyche.

Achtung: Ätherische Düfte und Öle können allergische Reaktionen hervorrufen. Es sollten nur qualitativ hochwertige Öle benutzt werden. Bei Kindern unter vier Jahren keine ätherischen Öle verwenden, denn sie könnten zu einer Verkrampfung der Atemwege führen. Wirkung einiger Öle:

- Johanniskrautöl – stimmungsaufhellend.
- Eukalyptus, Zitrone – fiebersenkend.
- Zitrone, Bergamotte, Orange – belebend, erfrischend.
- Kamille, Lavendel, Nelke – entzündungshemmend.
- Thymian, Eukalyptus – schleimlösend.
- Anis, Fenchel – magenberuhigend.
- Pfefferminze – krampflösend, belebend.

Akute und schwere chronische Erkrankungen sollten nicht mit ätherischen Ölen behandelt werden.



Natürlich: die TK-Leistungen



Richtungsweisend: Natürliche Arzneimittel als Standard

Für die TK sind Ihre Anliegen wichtig. Deshalb hat sie nun ihr Angebot erweitert: Alle Patienten, die großen Wert auf naturheilkundliche, also beispielweise pflanzliche, homöopathische oder anthroposophische Arzneimittel legen und sie häufig verwenden, können nun den Tarif TK-Privat Natur-Arznei abschließen. Bislang sind Patienten für solche Arzneien selbst aufgekommen. Mit TK-Privat Natur-Arznei können Sie sich diese Medikamente direkt vom Arzt auf einem Privatrezept verschreiben lassen. Ihr Vorteil: Die TK erstattet Ihnen dann 90 Prozent der Kosten für apotheken-, aber nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel aus diesem Bereich – bis zu einer festgelegten Höchstgrenze.

Wer kann den Tarif wählen?

Grundsätzlich können alle TK-Versicherten sich für TK-Privat Natur-Arznei entscheiden. Das gilt auch für mitversicherte Familienmitglieder. Hat ein Elternteil den Tarif gewählt, können Kinder ab zwölf Jahren kostenlos mitversichert werden. Für Kinder unter zwölf Jahren übernimmt die TK die Kosten für naturheilkundliche Arzneimittel ohnehin. Wenn Sie nur Ihre Kinder allein ab dem zwölften Lebensjahr versichern wollen, zahlen Sie für jedes einzelne Kind eine Prämie. Der Tarif gilt allerdings nicht für Mitglieder, deren Beiträge vollständig von Dritten (zum Beispiel der Bundesagentur für Arbeit) übernommen werden.

Was kostet es, was wird erstattet?

Die Prämie für den Tarif TK-Privat Natur-Arznei richtet sich nach Ihrem Alter. Zum Beispiel zahlen Sie monatlich 5,90 Euro, wenn Sie zwischen 26 und 35 Jahre alt sind. Wenn Sie zwischen 46 und 55 Jahre alt sind, kostet Sie der Tarif 8,90 Euro im Monat. Dafür erhalten Sie 90 Prozent der Kosten für die natürlichen Heilmittel erstattet. Je nach Alter gibt es jedoch bestimmte Erstattungshöchstgrenzen.

Wie bekomme ich die Leistungen?

Für das verordnete Arzneimittel stellt Ihnen der Vertragsarzt ein Privatrezept aus, das Sie in der Apotheke einlösen. Die Originalrechnung für das Medikament schicken Sie dann an die TK, die 90 Prozent der Kosten übernimmt. Rechnungen für Arzneimittel, die bei einem stationären Krankenhausaufenthalt oder bei einem Arztbesuch im Ausland entstanden sind, sind allerdings nicht im Tarif enthalten. Übrigens: Arzneimittel der besonderen Therapie-richtungen können in bestimmten Fällen auch weiterhin als Kassenrezept verordnet werden. Das gilt dann, wenn das Arzneimittel als Therapiestandard für die Behandlung schwerwiegender Erkrankungen gilt.

Wie kann ich teilnehmen?

Wenn Sie oder Familienangehörige sich für den Tarif TK-Privat Natur-Arznei entschieden haben, brauchen Sie lediglich eine Teilnahmeerklärung zu unterschreiben. Der Tarif gilt dann drei Jahre lang und verlängert sich automatisch um jeweils ein Jahr, falls Sie sich nicht anders entscheiden.

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.tk-online.de oder bei Ihrer TK vor Ort.



Mehr Serviceangebote der TK

Weitere neue Tarife

Mit dem Kostenerstattungstarif (TK-Privat Praxis) erhalten Sie ambulante ärztliche Leistungen wie ein Privatversicherter. Die TK übernimmt 90 Prozent der erstattungsfähigen Kosten. Außerdem bietet die TK Ihnen den TK-Tarif Selbstbehalt mit vier verschiedenen Prämienstufen an. Weitere Wahltarife sind der TK-Tarif für Integrierte Versorgung und der für Chronikerprogramme. Informieren Sie sich unter www.tk-online.de (unter „Gut versichert“/„Wahltarife“) oder bei Ihrer TK vor Ort.

Das Arzneimittelkonto

Sie wollen gern wissen, was Ihr Arzt Ihnen in den vergangenen zwei Jahren verordnet hat? Mit der Versicherteninformation Arzneimittel erhalten Sie eine Liste der Medikamente, Verband- und sonstigen Hilfsmittel. Auf diesem Konto sehen Sie auch, ob es zu dem verordneten Medikament eine preisgünstigere Alternative gibt. Mehr Informationen unter www.tk-online.de.

TK-Ärztezentrum

Sie haben Fragen über Nebenwirkungen eines Medikaments oder sind sich unsicher, wie Sie es einnehmen sollen? Rund um die Uhr erhalten Sie von bis zu 90 Fachärzten kompetente Auskünfte zu Fragen rund um Gesundheit und Medizin. Tel. unter 018 02-64 85 64 (ab 6 Cent pro Gespräch, abhängig vom Anbieter).

Broschüren und CDs

Die TK bietet Ihnen ebenfalls weitere Broschüren, beispielsweise „Der Stress“, „Ernährung“, „Allergien“ sowie „Kinder und Arzneimittel“.

Außerdem können Sie bei Ihrer TK vor Ort oder im Internet unter www.tk-online.de auch Anleitungen zur Atementspannung und zur Progressiven Muskelentspannung auf CD bekommen. Wahlweise können Sie diese Anleitungen auch für Ihren Computer herunterladen.

Wir sind gern für Sie da.

Haben Sie Fragen zu Ihrer Krankenversicherung bei der TK?



TK-Ärztezentrum und TK-Familientelefon

Im TK-Ärztezentrum sind bis zu 90 Fachärzte für Ihre allgemeinen Fragen zur Gesundheit am Telefon.

Tel. 018 02 - 64 85 64

365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich (ab 6 Cent pro Gespräch, abhängig vom Anbieter)

Beim TK-Familientelefon bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Tel. 018 02 - 85 00 00

365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich (ab 6 Cent pro Gespräch, abhängig vom Anbieter)

Internet

Auf unserer Homepage bieten wir Ihnen ausführliche Informationen sowie exklusive Services rund um Krankenversicherung, Gesundheit und Fitness:


www.tk-online.de


E-Mail


Selbstverständlich können Sie Ihre Anfragen auch per E-Mail an uns richten. Schreiben Sie bitte an:



service@tk-online.de

Info zur PDF-Datei

Mit den  Lesezeichen im linken Navigationsfenster, den Links im Inhaltsverzeichnis und im Text navigieren Sie zu den Artikeln.



Mit Klick auf + öffnen sich weitere Lesezeichen zum Text. 

Klicken sie auf + des ersten Lesezeichens  **Bedienungsfunktionen für Sehbehinderte, Vorlesen mit Adobe Reader**, um zu Befehlen für diese Datei sowie zu [Links](#) für weitere Infos und Downloads zu kommen.



Soweit vorhanden, sind [Internetlinks](#) im Text zielgenau aktiv und zusätzlich als  **Lesezeichen** angelegt. (Neue Icons bei Reader 8: )

Um den vollen Funktionsumfang zu nutzen, öffnen Sie diese Datei mit dem Adobe Reader 6, 7 oder 8 und nicht mit dem Plug-In Ihres Browsers.


Ihre Leseoptionen

Die Datei öffnet in Ganzseitendarstellung  (Strg+0). Die  Lesezeichen öffnen Seiten in der jeweils von Ihnen eingestellten Größe.

Nächste Vergrößerungsstufe ist Anzeige Fensterbreite  (Strg+2).

Durch Klicken in den Text  wird die Textspalte auf die volle Fensterbreite vergrößert. Weitere Klicks führen Sie bis zum Textende eines Kapitels und zur Ausgangsansicht zurück. Der Zeiger muss für diese Funktion so  aussehen.

Eine weitere Vergrößerung bringt das Schließen des Lesezeichenfensters durch Klick auf die Registerkarte "Lesezeichen" (oder Alt+A-N-L).


Benötigen Sie sehr große Schrift, wählen Sie das Lezeichen  >Flexiblen Zeilen-




umbruch und Größe einstellen.


Alternativ: Strg+4 (Zeilenumbruch), dann mit Strg+ oder Strg- den Zoomfaktor einstellen.

Achtung: Die Anzeige "flexibler Zeilenumbruch" ist manchmal fehlerhaft.

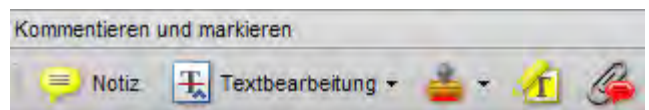
Vorleseoption mit Adobe Reader


Der vermutlich voreingestellte Sprecher "Microsoft Sam" muss gegen deutsche Sprecher ausgetauscht werden: Nutzen Sie die  **Infos zum Vorlesen ... und Download deutscher Sprecher**, um deutsche Sprecher zu installieren.

Wählen Sie unter  **Bedienungsfunktionen** das Lesezeichen  >Seite vorlesen durch Adobe Reader (Strg+Shift+V). Sie beenden das Lesen mit  Ende vorlesen (Strg+Shift+E).

Achtung ab Reader 8: Vor dem Lesen muss mit Strg+Shift+Y (Menü: >Anzeige >Sprachausgabe) die Sprachausgabe aktiviert werden. Neue Funktion: Dann können Sie auch mit dem Auswahl-Werkzeug (V)  in einen Absatz klicken, der Ihnen dann vorgelesen wird.

Ausführliche Infos finden Sie unter dem Lesezeichen  **Infos zum Vorlesen durch Adobe Reader bei tk-online ...**



Kommentieren und markieren Sie mit dem  Hervorheben- und Notiz-Werkzeug. Klicken Sie [HIER](#) um die Kommentar- und Notiz-Werkzeuge an- und abzuschnalten. Sie schaffen mit Kommentaren Ihre eigene [Navigationsebene](#).