

diabetes

LIVING

DEUTSCHLAND € 4,80
AUSGABE 02/2015
APRIL-MAI

100
SEITEN VOLL
MIT TIPPS

**LECKER
LEICHTE
REZEPTE**
SO KLAPPT DAS
GESUNDE LEBEN

**OLÉ OLÉ
TAPAS**
DAS KOMMT UNS
SPANISCH VOR

**LANGSAM
MACHEN**
TIPPS FÜR IHRE
ENTSCHLEUNIGUNG

Homöopathie bei Diabetes?

**LEBEN MIT
PUMPE**

DIE WICHTIGSTEN
INNOVATIONEN
UND GERÄTE
AUF EINEN BLICK

FRÜHSTÜCK
UNSERE TIPPS ZUM
START IN IHREN TAG



SCHROTHEN
WIE EIN GANZER ORT
BEI DIABETES HILFT



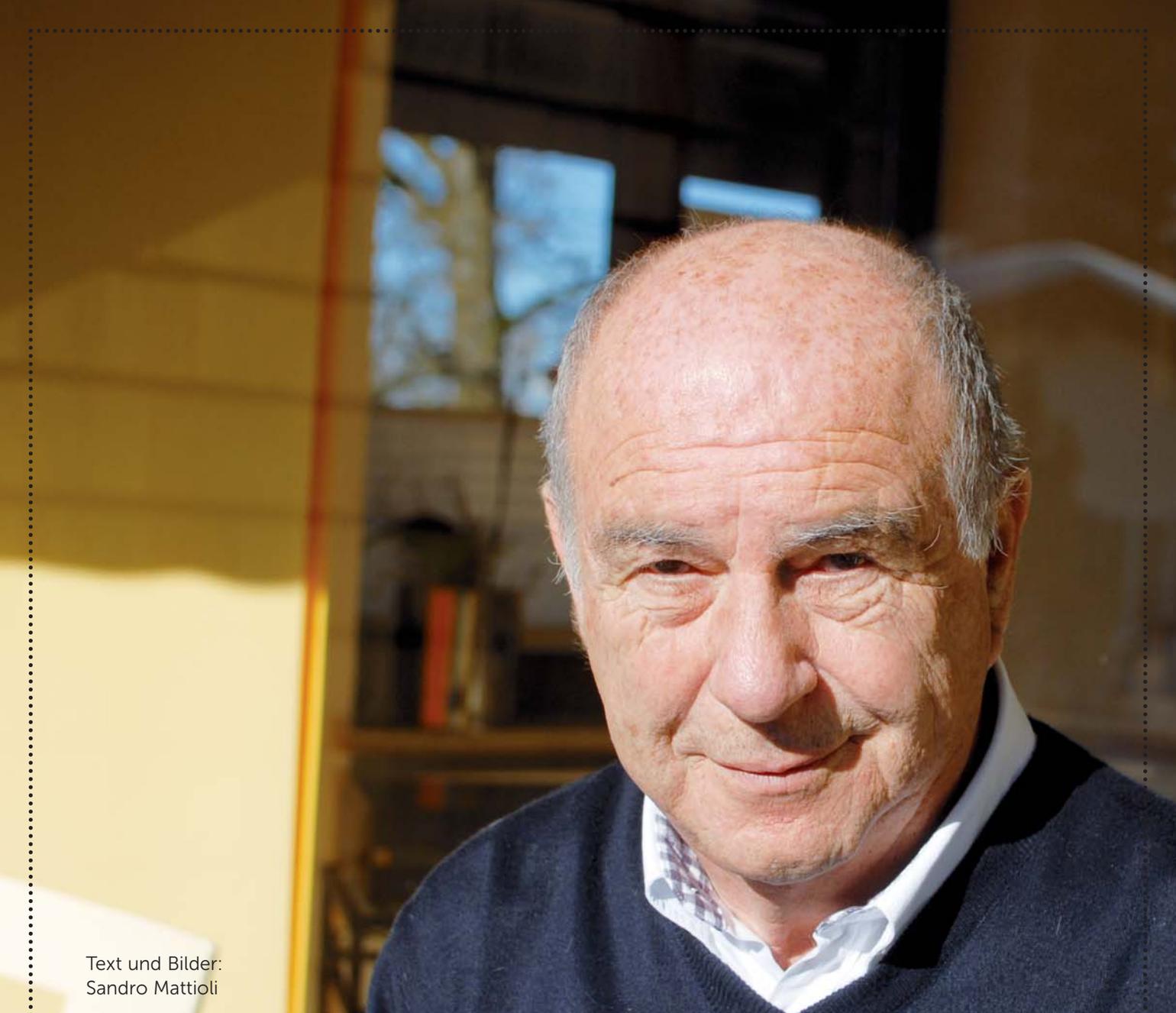
ZÄHNE
SO MACHEN SIE
ALLES RICHTIG



Ein ganzer Ort gegen Diabetes

Oberstaufen hat was gegen Diabetes! Denn der malerische Ort im Allgäu, kennt ein Rezept dagegen: die Schrothkur. Die wohl wirksamste Art, für Diabetiker Urlaub mit Gesundheit zu verbinden. Doch Oberstaufen hat noch mehr: Menschen, die dem Diabetes den Kampf angesagt haben. Wir haben einige von ihnen getroffen.





Text und Bilder:
Sandro Mattioli

DER DIABETOLOGE

Dr. med. Walter Glück, Diabetologe, Lindauer Straße 24

Er könnte nun auf dem Golfplatz sein Glück versuchen, auf Gran Canaria den ganzen Tag Tennis spielen oder zuhause faul im Sessel flätzen – fast hätte das Gesetz Dr. Walter Glück sogar dazu gezwungen. Denn Glück war Arzt in Immenstadt und mit 68 Jahren zu alt für Kassenpatienten, so die Gesetzeslage. Weil er aber gerne Arzt ist, nahm er eine Kollegin mitsamt seiner Frau mit und gründete eine Privatpraxis, wo er nun als Diabetologe arbeitet, auch mit 70 Jahren. „Ich mach’s aber nicht mehr so streng“, sagt er und lächelt. Glück legt seine Termine so, dass Zeit bleibt für Spaziergänge, Sport oder um in der Sonne zu sitzen. Mit Schrothkuren hatte er zuvor nicht viel am Hut, sah dann aber, dass die Behandlung von Diabetes 2-Patienten damit gut funktioniert. Vor allem die Resistenz gegen Insulin wird positiv beeinflusst. Dr. Glück bedauert, dass er keine Kassenpatienten mehr behandeln kann. „Ich bin ziemlich sozial eingestellt.“ Andererseits seien seine aktuellen Patienten motiviert, etwas für ihre Gesundheit zu tun, zumal sie für seine Leistungen bezahlen. Oft höre er, sie hätten keine Zeit für Sport. Dann geht er mit ihnen den Kalender durch – und findet Zeit.

DIE APOTHEKERIN

Elisabeth Mock, Inhaberin der Probstei-Apotheke,
Hugo von Königsegg-Straße 1

„Diabetiker könnten sich viele Spritzen und Medikamente sparen, wenn sie sich mehr bewegen würden“ –

diese Worte würde man von einem Sportarzt erwarten, nicht aber von einer Apothekerin, deren Geschäft ja das Verkaufen von Medizin ist. Elisabeth Mock hat im Laufe ihrer fast zwanzig Jahre in Oberstaufen viele Diabetiker kennengelernt, unter anderem in einer Walkinggruppe, die sie mit einer Kollegin leitete. „Leider ist die Trägheit der Diabetiker manchmal da“, sagt sie. Um Diabetiker zur Bewegung zu motivieren, macht sie bei einem speziellen Programm mit: Sie misst deren Blutzuckerwerte kostenlos vor und nach der Bewegung, außerdem richtet sie Schrittzähler für sie ein. Mock hat einen starken Schwerpunkt auf Homöopathie. „Alles, was man ohne Chemie machen kann, finde ich gut.“ Viele Jahre hatte die gebürtige Bonnerin eine Apotheke in Salzburg inne. Doch dann reizte es sie, etwas Neues zu tun. So siedelte sie ins Allgäu über, wo ihr die Landschaft gefiel, sie aber niemanden kannte. „Manche hatten mich gewarnt, da sind die Leute doch so komisch“, sagt sie und lacht. Sie fühlt sich wohl in Oberstaufen und hat den Schritt nie bereut. Das Haus in Salzburg hat die Familie aber auch nicht aufgegeben.





DER WANDERFÜHRER

Theo Palecek, Natur- und Landschaftsführer, Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH,
Hugo-von-Königsegg-Straße 8

Meistens muss man tot sein, Politiker, Wissenschaftler oder Star, damit einem ein Denkmal gebaut wird. Theo Palecek ist nichts von all dem, er ist quicklebendig. Dennoch hat man ihn auf den Sockel gestellt und mit einem Denkmal mitten im Ort geehrt. Berühmt ist er, zumindest in Oberstaufen, wo alle ihn kennen und nur „den Theo“ rufen. Der Grund dafür ist, dass Theo jeden Tag im Ort zu sehen ist; er arbeitet als Wanderführer. Finden sich nur genug Mitwanderer, steht er irgendwo am Wegesrand, verteilt die selbst montierten Lupen aus seinem Rucksack und weist mal hierhin, mal dorthin, auf zarte Pflanzentriebe oder ganze Berge; Theo weiß zu all den Besonderheiten seiner Heimat, den großen und kleinen, etwas zu erzählen. Früher arbeitete er im Hotel, während Ortsfremde Führungen durch Oberstaufen anboten. Einheimische müssten das doch besser können, dachte er sich, und seitdem erzählt er den Leuten die Ortsgeschichte. Schrothkur-Patienten macht Theo mit maßgeschneiderten Touren Lust auf Bewegung.



DIE HOTELIERIN

Monika Aigner, Chefin des Hotels Kronenhof, Bürgermeister-Hertlein-Straße 12

Sie lacht gerne, obwohl sie viel Verantwortung trägt: Gemeinsam mit ihrem Mann Christian führt Monika Aigner das Hotel Kronenhof, einen edlen Familienbetrieb, der im Wettbewerb mit potenten internationalen Hotelketten steht, auch im idyllischen Oberstaufen. Längst haben sich auch hier global agierende Unternehmen eingekauft. Sie hat Ernährungswissenschaft studiert und hatte zu Beginn auch Zweifel, ob sie den elterlichen Betrieb übernehmen soll. „Das war ja ein Studium mit Schulmedizinischem Background, und wenn man da mit Naturheilverfahren wie der Schrothkur ankommt, die bei uns praktiziert wird...“, sagt sie. „Aber gerade durch das wissenschaftliche Hinterfragen kann ich die Schrothkur umso intensiver vertreten.“ Natürlich sei damals auch der Alkohol, der an manchen Tagen zur Kur gehört, im Gespräch mit Professoren Thema gewesen. „Ich sah aber die Erfolge, sah, wie manche Leute hier nach drei Wochen ganz anders rausgehen, aufrecht und entspannt. Das hat mir die Zweifel genommen.“ Einmal hat sie mit allen Angestellten des Hotels zusammen eine Schrothkur mitgemacht. Hat sich also morgens um vier wecken und in feuchte Tücher wickeln lassen, dann kurz gefroren und dann geschwitzt, einem künstlichen Fieber gleich, und tags über dann normal gearbeitet. Seither seien die Angestellten noch feinfühler für die Kurgäste, sagt Aigner.



DIE ÄRTZIN

Dr. med. Susanne Neuy, Ärztin im Zentrum für Naturheilverfahren, Weißbachstraße 10

Ein einnehmendes Lächeln. Sie fasst einen beim Begrüßen mit der anderen Hand an den Ellenbogen, strahlt Wärme aus, Ruhe und Energie: Das ist Susanne Neuy. Sie gehört trotz ihres noch eher jungen Alters zum Urgestein der Schrothkur-Bewegung in Oberstaufen: Ihr Vater war der erste Kurarzt im Ort. „Die Schrothkur ist mir quasi in die Wiege gelegt worden“, sagt Neuy; deren Vater schon 1963 Naturheilverfahren anbot. Nach dessen frühem Tod übernahm sie sein Sanatorium. „Das ist schon schräg: Da kommen Sie aus der Schulmedizin und sehen dann, was zwei, drei Wochen bewirken können: die Leute fühlen sich viel besser und ihre Blutwerte zeigen das auch.“ 80 Prozent ihrer Patienten sind Schrothler, wie man hier kurz sagt. Gemeinsam mit der Universität München werden jetzt die Wirkungen der Kur untersucht. „Wir wissen das seit vielen Jahren. Aber wir brauchen noch den wissenschaftlichen Stempel.“ In zwei Jahren etwa ist die Studie abgeschlossen. Wer nicht so lange warten will: In ihrem Buch „Schrothkur. Aus Liebe zum Leben“ berichtet Dr. Neuy von ihren Erfahrungen.

GESUNDHEIT & LEBENSFREUDE

Herzlich willkommen zu Ihrer Schrothkur in Oberstaufen!



14 Tage Diabetiker-Schrothkur ab 1.011 €

Traumhafte Ruhe & Erholung genießen Sie in unserem familiär geführten Hotel mitten im Grünen! WELLNESS: Schwimmbad, Sauna, Massagen... lassen Sie sich verwöhnen! Sie sind bei uns in den besten Händen – seit vielen Jahren sind wir auf Diabetes spezialisiert.

Als Ernährungswissenschaftlerin stehe ich Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung.
Ihre Monika Aigner



****Kur- und Wellnesshotel Kronenhof, Familie Aigner
Bgm.-Hertlein-Str. 12, 87534 Oberstaufen
Tel. 08386/489-0 Fax -14, info@hotel-kronenhof.de
www.hotel-kronenhof.de

ALLES IM GLEICHGEWICHT

Mit unserem **SCHROTHKUR-KOMPLETT-ANGEBOT** mit medizinischer Betreuung in der **Praxis Dr. Neuy** und behaglichem Wohlfühlambiente im **Landhaus Dr. Hesseln**.

Die Initialzündung zur Lebensstiländerung:

14 Tage mit spezieller Diabetiker-Schrothkurdiät, 10 Schrothsche Kurpackungen, Ärztliche Untersuchungen mit Beratung, Vorträge und Diabetiker-Sprechstunde ab 1.555,00 €

Weitere Angebote finden Sie auf www.landhaus-hesseln.de



ZENTRUM FÜR NATURHEILVERFAHREN
Landhaus Dr. Hesseln
Arztl. Leitung: Dr. Susanne Neuy
Weißbachstraße 10 • 87534 Oberstaufen
Tel.: 08386-7050
info@landhaus-hesseln.de

