



Dr. med. habil. Dr. K. J. Probst

Gesundheitsbrief Nr. 07/2023

MEDIZINKONTROVERS

Zum Geleit - Philosophische Gedanken

Glücklichsein

Die wichtigste Voraussetzung zum Glücklichsein liegt in der Begeisterung für eine wie auch immer geartete Tätigkeit.

Das kann man sehr schön an der Begeisterung von Kindern sehen.

Wer weiß, ob die momentanen Großangriffe auf die Menschheit nicht so etwas wie Nachhilfestunden des Unendlichen Unsichtbaren sind, dass auch wir Erwachsenen wieder werden wie die Kinder?

Ihr

Dr. Karl J. Probst



Warum wir immer mehr psychisch erschöpfen und was uns fehlt



I. Psychisch erschöpft, Burnout, psychisch krank oder nur Winterblues?

Die Menschheit, jedenfalls die der westlichen Welt, ist offenbar seelisch erschöpft, denn psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angsterkrankungen nehmen auch nach Beendigung der Corona-Maßnahmen weiter zu.

In einer Studie aus Dänemark, die in der Novemberausgabe der amerikanischen Ärztezeitung JAMA Psychiatry (Journal of the American Medical Association Psychiatry) veröffentlicht wurde, wurde eine Stichprobe von 1,5 Millionen Dänen untersucht (1).

Diese Studie ergab, dass bei mindestens 80 % der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens zwei oder mehrmals eine "psychische Krankheit" diagnostiziert und/oder medikamentös behandelt wurde.

Aber auch im (deutschen) Ärzteblatt hieß es bereits am 23. Februar 2023, dass ein deutlicher Anstieg von Depressionen, chronischer Erschöpfung oder Angststörungen zu verzeichnen sei (2). Als Ursache werden nach den Ängsten im Zusammenhang mit Corona nun auch wirtschaftliche Existenzängste und Kriegsängste angesehen.

Auch die AOK meldet laut einem Bericht in der Süddeutschen Zeitung vom 18. Oktober 2023 eine starke Zunahme psychischer Erkrankungen (3).

II. Wie äußern sich Burnout, psychische Erkrankungen bzw. Depressionen?

Die Depression z.B. äußert sich überwiegend mit folgenden Symptomen:

- *Freudlosigkeit*
- *niedergedrückte Stimmung*
- *Antriebslosigkeit*

- *Müdigkeit und Schläppheit*
- *Erschöpfung*
- *Interesselosigkeit*
- *Konzentrationsschwäche*
- *Gefühl der Ausweglosigkeit*
- *Melancholie, Resignation*
- *Gefühl sozialer Minderwertigkeit*

Aber auch bei der psychischen Erschöpfung bzw. dem Burnout-Syndrom sieht man eine ähnliche Symptomatik. Weitere psychische Erkrankungen sind insbesondere Angsterkrankungen aller Art.

Des weiteren ergab die eingangs erwähnte dänische Studie (1), dass die von psychischen Erkrankungen Betroffenen in der Folge tatsächlich "langfristige sozio-ökonomische Schwierigkeiten" bekamen, darunter

- *ein geringeres Einkommen*
- *Arbeitslosigkeit*
- *eine höhere Wahrscheinlichkeit, allein zu leben und unverheiratet zu sein.*

Vor allem kommt es bei den Betroffenen zu einer Stigmatisierung und Demoralisierung, die das Ansehen des Einzelnen bei sich selbst und Anderen untergraben.

Denn die Schulmedizin behandelt psychische Erkrankungen in der Regel mit Psychopharmaka, die offenbar auch das Gehirn vorübergehend beeinträchtigen und es sogar allzu oft sogar dauerhaft außer Gefecht setzen.

Jedenfalls ist die Zahl erschreckend hoch trotz der besseren Lebensumstände der Menschen im Vergleich zu früheren Zeiten. Glaubt man also den Untersuchungen und Statistiken, so kann fast jeden – zumindest vorübergehend - eine psychische Erkrankung treffen.

III. Was also ist der Grund für die Zunahme psychischer Erkrankungen?

Zwar gibt es die bekannten Ursachen, die von z.B. hormonellen Einflüssen (Wochenbettdepression) bis hin zu medikamentösen Auslösern und traumatischen Erlebnissen reichen.

Mangelnde Resilienz (also Widerstandsfähigkeit gegen negative Einflüsse und eine eher pessimistische Einstellung zum Leben) mag psychische Erkrankungen zu begünstigen. Teilweise treten Depressionen auch familiär gehäuft auf.

1. Winterdepression bzw. Winterblues

Eine weniger dramatische psychische Erkrankung ist die Winterdepression oder auch Winterblues genannt. Zwar ist es bis zu einem gewissen Grad normal, dass man mit Beginn des einbrechenden Herbstes und Winters etwas melancholischer wird, erinnert dieser doch auch an die Vergänglichkeit des Lebens.

Die Winterdepression wird auch als saisonal affektive Störung (SAD) bezeichnet. Genaue Zahlen zu der Häufigkeit liegen nicht vor, weil die meisten davon Betroffenen keinen ärztlichen Beistand suchen.

SAD ist eine psychische Störung, die im Herbst oder Winter auftritt und ab dem Frühling oder Sommer von selbst abklingt. Die Symptome einer Winterdepression sind ähnlich wie bei einer

depressiven Störung, allerdings nur saisonal beding. Sie beeinträchtigen jedoch dennoch die Betroffenen, so dass sich auch Ängste vor der dunklen Jahreszeit hinzugesellen.



Trübe Tage, trübe Stimmung

Die Symptome einer Winterdepression sind vielfältig und können von Person zu Person unterschiedlich sein. Zu den häufigsten Symptomen gehören auch hier eine anhaltende Müdigkeit, Schlappeheit, Schlafstörungen, vermehrter Appetit und Gewichtszunahme, verminderter Antrieb und vermindertes Interesse an Aktivitäten, Konzentrationsprobleme, Unruhe und Reizbarkeit sowie oft auch soziale Isolation.

Die Symptome können die tägliche Arbeit und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen, so dass Gegenmaßnahmen ergriffen werden sollten.

Therapie mit Vitamin D3 und K2

Eine der Hauptursachen der Winterdepression ist der Mangel an Sonnenlicht. In den Herbst- und Wintermonaten sind die Tage kürzer und es gibt weniger Sonnenstunden. Der ständige Aufenthalt in Innenräumen und Arbeit im Büro tun ihr Übriges. Dieser Lichtmangel kann zu Veränderungen im Gehirn führen und den Hormonhaushalt beeinflussen. Dazu gehört insbesondere ein Mangel an Vitamin D, das normalerweise vom Körper mithilfe von Sonnenlicht produziert wird, der zu depressiven Symptomen führen kann.

Bei einem bereits vorhandenen Vitamin D-Mangel – man geht davon aus, dass der überwiegende Teil der Bevölkerung in unseren Breiten ganzjährig mit zu wenig Vitamin D versorgt – tritt die Winterdepression daher um eher auf. Insofern kann man mit höheren Dosen Vitamin D3 (immer mit Vitamin K2) einnehmen, um u.a. Nierenverkalkungen vorzubeugen) nicht nur einem Mangel an Vitamin D3, sondern auch einer Winterdepression entgegenwirken. Bekanntermaßen ist Vitamin D unerlässlich für die Erhaltung guter Knochen, Zähne und Muskeln. Zudem trägt es zu einem normalen Kalziumspiegel bei. Auch Vitamin K2 ist wichtig für die Erhaltung gesunder Knochen und sollte mit Vitamin D3 zusammen genommen werden.

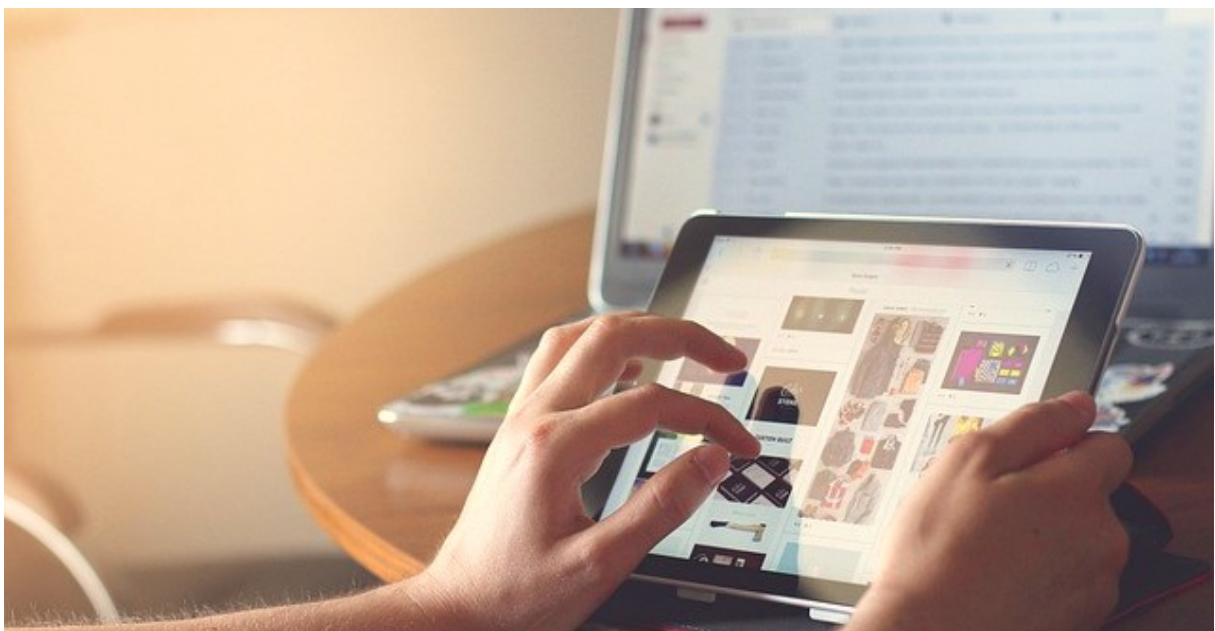
Ich selbst nehme täglich eine Kapsel Vitamin D3K2 mit 100 µg Vitamin D3 (4.000 I.E.) und 100 µg Vitamin K2 ein.

Natürlich kann man sich auch einer sogenannten Lichttherapie unterziehen, bei der man sich einer hellen Lichtquelle ausgesetzt, um den Lichtmangel auszugleichen und die Vitamin D-Bildung anzuregen. Diese Behandlung ist natürlich auch umständlicher und zeitintensiver. Sie kann jedoch ebenfalls zu einer Verbesserung der Stimmung und einer Verringerung der depressiven Symptome führen.

2. Psychische Erkrankungen durch Vitamin B12-Mangel

Zu erwähnen ist auch, dass depressive Stimmungslagen, Reizbarkeit, Nervosität und sogar Angsterkrankungen auch auf einen Mangel an Vitamin B12 zurückzuführen sein können, weshalb sich eine Prophylaxe oder – falls ein Mangel bereits festgestellt wurde – eine Behandlung insbesondere bei Vegetariern, Veganern und älteren Menschen ausdrücklich empfiehlt.

Die auf einem Vitaminmangel beruhenden psychischen Erkrankungen, lassen sich vergleichsweise leicht beheben.



3. Weitere Ursachen psychischer Erschöpfung und psychischer Erkrankungen

Die Zunahme psychischer Erschöpfungen wie z.B. Burnout hat jedoch andere Gründe. Wir leben in einer Welt von extremen Reizüberflutungen. Täglich werden wir mit Nachrichten aller Art, insbesondere Schreckensnachrichten bombardiert, nicht nur über das Fernsehen, sondern auch über die sozialen Medien. Regierungen schüren Panik, sei es mit Corona, Kriegen, Kriegsbedrohungen oder dem Klimawandel sowie Wirtschaftskrisen, wo immer man hinschaut. Allüberall wird man mit Informationen und Geräuschen oder Musik regelrecht „zuge-dröhnt“. Deswegen erstaunt es auch nicht, dass inzwischen ausgerechnet jüngere Menschen immer mehr von psychischen Erkrankungen betroffen sind.

Die permanente Reizüberflutung wird daher auch hauptsächlich für die verschiedenen psychischen Probleme verantwortlich gemacht. Es wird deshalb zu Entspannungsübungen, zu mehr Abstinenz von den Medien, zu mehr Bewegung, zu besseren Schlafgewohnheiten, zu mehr Aufenthalt an der frischen Luft etc. geraten. Das hat alles seine Berechtigung und kann auch vorübergehend helfen – bis zur nächsten Krise. Damit allein ist es aber meines Erachtens nicht getan, weil etwas Wesentliches dabei ausgeblendet wird.

4. Worüber man heute nicht (mehr gerne) spricht

Warum waren denn die Menschen früher nicht in diesem Ausmaß wie heute von Burnout, Depressionen, Angsterkrankungen etc. betroffen? Auch den Begriff „Stress“ kannten sie nicht. Psychische Erkrankungen gab es natürlich auch früher schon, aber trotz aller Not niemals in dem heutigen Ausmaß. Eher litten wohlhabendere Menschen darunter, die keiner sinnvollen Beschäftigung nachzugehen vermochten.

Zwar waren die Menschen früher nicht der heutigen Reizüberflutung ausgesetzt, sie hatten es aber dennoch sehr viel schwerer als wir, denn sie mussten sich vor allem um ihr „täglich Brot“ sorgen und teilweise auch sehr hart dafür arbeiten, um nicht zu verhungern. Viele Menschen starben, es hätte also ausreichend Gründe gegeben, um depressiv zu werden.

Schlechte Ernten und Hungersnöte z.B. waren ebenfalls reale Ereignisse, die man nicht beeinflussen konnte. Die Probleme waren so allgegenwärtig, dass die Menschen in echte Existenznöte gerieten und es keinen Ausweg daraus gab. Bürgergeld und Arbeitslosengeld gab nicht.

Die Menschen früherer Zeiten taten jedoch etwas, was heute ziemlich aus der Mode gekommen ist, nämlich: Beten. Sie wandten sich in ihrer Hilflosigkeit an eine „höhere Macht“, weil sie nicht mehr weiterwussten. Darin fanden sie Trost und Stabilität, wenn es auch sonst nichts mehr gab.

Der heutige Mensch hingegen hält sich für nahezu allwissend und glaubt alle Probleme selbst lösen zu können. Viele Regierende und auch Nichtregierende halten sich selbst für „Götter“, die daher keinen Gott über sich brauchen, weil sie selbst am besten zu wissen glauben, was gut für die Menschheit ist und was nicht. Die Folge sind immer mehr Gesetze und Einschränkungen.

Selbst die Natur oder Schöpfung muss korrigiert werden, z.B. durch frühzeitige Impfung der Kinder gegen alle möglichen Krankheiten, was impliziert, dass man die Natur bzw. das Werk Gottes für unzulänglich hält.

Tatsächlich regelt sich aber die Natur immer selbst, denn sie ist immer stärker als wir. In dieser steckt eine geheime Lebenskraft, die wir bis heute nicht ergründen und erklären können.

5. Was wir tun können

Deshalb können wir auch mit einer naturgemäßen, gesunden Ernährung gesund werden und/oder bleiben, nämlich mit gesunden Lebensmitteln, anstatt nur mit Nahrungsmitteln. Der physische Körper kann am besten mit viel Rohkost gesund erhalten werden, wie schon eine oberflächliche Betrachtung sofort ergibt: Alle wilden Tiere verzehren ihre Nahrung ungekocht und brauchen auch keinen medizinischen Beistand, um gesund zu bleiben. Alle Haustiere, die mit gekochter Nahrung gefüttert werden, brauchen einen Tierarzt und ebenso auch die Menschen, sofern sie Ihre Lebensmittel durch Kochen zu Nahrungsmitteln degenerieren.

Wenn wir krank geworden sind, sollten wir unseren Darm in Ordnung bringen und unseren Körper entgiften (Detox).

Des weiteren gehören zu einem gesunden Leben natürlich regelmäßige körperliche Aktivität und ausreichend Schlaf zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Es ist auch wichtig, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und sich mit anderen Menschen zu treffen, um die soziale Isolation zu reduzieren. Dies alles entspricht ja auch meinen als „Dr. Probst-Methode“ bekannten Therapieansätzen, zu denen allerdings auch die geistige Gesundheit gehört.

Aber bekanntermaßen besteht der Mensch aus mindestens drei Wesensgliedern, nämlich Körper, Seele und Geist.

Wäre es also nicht sinnvoll, sich mit der Art der „Nahrungsaufnahme“ nicht nur des Körpers, sondern auch der Seele und des Geistes zu befassen?

Unsere Seele braucht ebenfalls gesunde Nahrung, und das ist die Freude. Wenn wir fortlaufend gestatten, uns durch die Ereignisse der Welt die Freude am Leben zerstören zu lassen, werden psychische Erkrankungen die Überhand gewinnen. Gerade die psychischen Erkrankungen, über in diesem Newsletter gesprochen wird, sind ein eindrucksvolles Beispiel dafür, dass Gesundheit mehr bedeutet, als nur den biochemischen Stoffwechsel zu verbessern, obgleich allein diese Grundlagen einer stabilen Gesundheit im heutigen Zeitalter der seit Jahrzehnten immer mehr ausgelaugten Böden schon eine Herausforderung für sich allein darstellt.

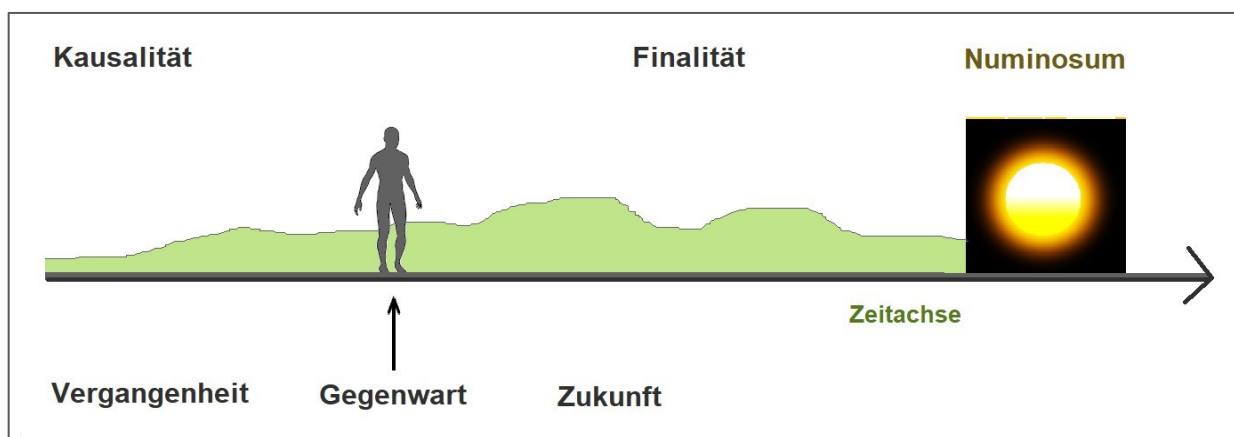
An der Zunahme psychischer Erkrankungen wird deutlich, dass sich die Menschen endlich wieder mit aller Kraft ihrer spirituellen Sinnfindung zuwenden sollten – wie unter Punkt 4. angedeutet. Dies ist übrigens nicht nur für psychische Erkrankungen, sondern in unterschiedlichem Maße auch für alle anderen Gesundheitsprobleme wichtig.

Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was ist der Sinn unseres Daseins?

Meine Beobachtungen seit über 40 Jahren an unzähligen Patienten bestätigen leider, dass sich die allermeisten Menschen dieser spirituellen Dimension des Menschseins haben vollkommen berauben lassen, und die materialistische Wissenschaft versucht, aus den Menschen die letzte Ahnung eines höheren Lebenssinnes auszulöschen. Wie es Friedrich v. Schiller in seinem Gedicht „Hoffnung“ ausgedrückt hat:

*Es ist kein leerer schmeichelnder Wahn,
Erzeugt im Gehirne des Toren,
Im Herzen kündigt es laut sich an:
Zu was Besserm sind wir geboren!
Und was die innere Stimme spricht,
Das täuscht die hoffende Seele nicht.*

Sinnfindung bedeutet als erstes, dass jeder Mensch für sich persönlich die lebensentscheidenden Fragen stellen und beantworten muss. Dazu gehört als allererstes die Frage, ob wir nur ein statistisches Zufallsprodukt der Evolution sind, oder ob alles, was in unserem Leben geschieht, einer kausalen und mehr noch einer finalen Zweckhaftigkeit des Einzelnen und des Gesamten dient.



Um sich überhaupt dieser finalen Dimension unseres Lebens bewusst zu werden, die allein unser Leben über das Erleben einer Eintagsfliege erhebt, ist es zwingend notwendig, uns von den fortlaufend immer mehr auf uns von allen Seiten einströmenden flüchtigen Alltagsercheinungen abzuwenden. Wie es der Schweizer Psychologe Carl Gustav Jung (1875 – 1961) ausdrückte:

Wer nach außen sieht, schläft.

Wer nach innen sieht, erwacht.

Das bevorstehende Weihnachtsfest wäre eine gute Gelegenheit, um wieder einmal über all diese Dinge nachzudenken und um psychisch dauerhaft wieder mehr Stabilität zu gewinnen.

Weihnachten

*Markt und Straßen stehn verlassen,
Still erleuchtet jedes Haus,
Sinnend geh' ich durch die Gassen,
Alles sieht so festlich aus.*

*An den Fenstern haben Frauen
Buntes Spielzeug fromm geschmückt,
Tausend Kindlein stehn und schauen,
Sind so wunderstill beglückt.*



*Und ich wandre aus den Mauern
Bis hinaus ins freie Feld.
Hehres Glänzen, heil'ges Schauern!
Wie so weit und still die Welt!*

*Sterne hoch die Kreise schlingen,
Aus des Schnees Einsamkeit
Steigt's wie wunderbares Singen –
O du gnadenreiche Zeit.*

Joseph v. Eichendorff (1788-1857)

- (1) Lars Vedel Kessing, Simon Christoffer Ziersen, Avshalom Caspi, et al.: Lifetime Incidence of Treated Mental Health Disorders and Psychotropic Drug Prescriptions and Associated Socioeconomic Functioning. *JAMA Psychiatry*. 2023; Oct. 1, 80(10):1000-1008. doi:10.1001/jamapsychiatry.2023.2206
- (2) <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/141288/Deutlicher-Anstieg-psychischer-Erkrankungen>
- (3) <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/arbeit-hannover-aok-report-hohe-zunahme-psychischer-erkrankungen-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-231018-99-612232>

**Bitte lesen und beachten Sie den Haftungsausschluss
am Ende dieses Newsletters!**

**Mehr Informationen aus der Alternativ- und Naturmedizin erhalten Sie
in meinen Büchern und auf meinen DVDs. Dort erfahren Sie vor allem,**

- was Ärzte Ihnen normalerweise nicht erklären (können),
weil sie es im Studium nicht oder nicht mehr gelernt haben
- warum viele anscheinend unheilbare Krankheiten tatsächlich heilbar
sind

Meine Bücher und DVDs erhalten Sie unter anderem unter
telomit.com,
bei Amazon oder in allen guten Buchhandlungen:

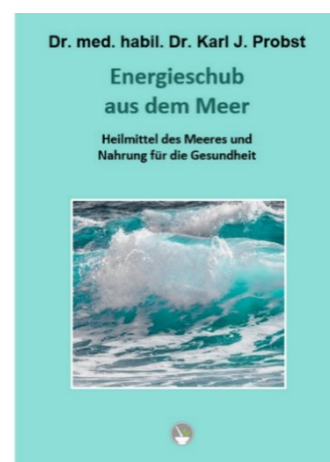
Bücher für Ihre Gesundheit



29,95 €



24,95 €



24,95 €

Bücher für Ihre Gesundheit – englische und spanische Ausgabe

Übersetzungen des deutschen Bestsellers „Warum nur die Natur uns heilen kann“, je € 24,95 erhältlich bei [unter telomit.com](http://unter.telomit.com), bei Amazon oder in allen guten Buchhandlungen:

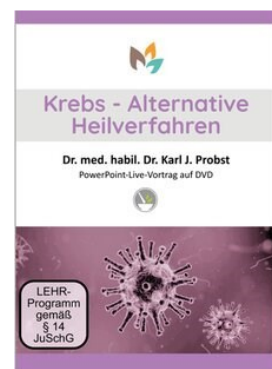
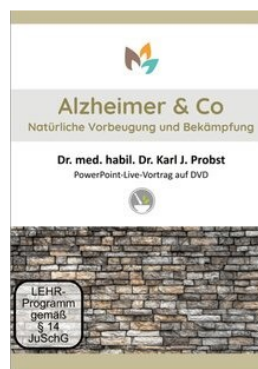
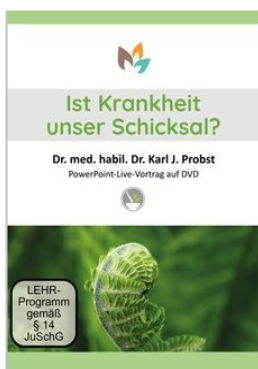
Why only nature can heal us

El porqué solo la naturaleza nos puede curar



DVD-Reihe: Zeit für Ihre Gesundheit - je 17,97 €

DVDs mit Powerpoint-Live-Vorträgen von Dr. Probst sind zu folgenden Themen erhältlich bei der **Telomit GmbH, Im Pi-Park 2, 54294 Trier, Tel. 0651-99 555 055, E-Mail: post@telomit.com bzw. im Online-Shop: telomit.com**



- ***Ist Krankheit unser Schicksal?***
- ***Alzheimer & Co.***
- ***Schlüssel zur wahren Gesundheit – ganz ohne Impfung***
- ***Ist Fibromyalgie heilbar?***
- ***Diabetes – nein danke!***
- ***Krebs - Alternative Heilverfahren***
- ***Lebenselixier Wasser***



Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst

Beratungstermine (Coaching) via Skype

in deutscher oder spanischer Sprache - siehe unter:

<https://www.dr-probst.com/deutsch/kontakt-coaching/>
<https://www.dr-probst.com/espa%C3%B1ol/contacto-coaching/>



Hier geht es zum kostenlosen BLOG: Dr. Probst BLOG

www.medizin-kontrovers.com



Dr. Probst auf facebook:

<https://www.facebook.com/drkiprobst/>



Hier geht es zum kostenlosen Youtube-Kanal: „Dr. Dr. Karl J. Probst offiziell“

<https://www.youtube.com/channel/UCki9rS-u-bYguN6PG3pzZEA>

Haftungsausschluss

Alle hier dargebotenen medizinischen Informationen und Empfehlungen auf dieser Internetseite dienen ausschließlich der allgemeinen Information. Sie stellen daher keine medizinische Beratung dar.

Sämtliche Studien und Erkenntnisse wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Der Autor übernimmt dennoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Im Falle von Schäden oder Unannehmlichkeiten, die durch den Gebrauch oder Missbrauch der hier dargebotenen Information entstehen, kann der Autor daher - sowohl direkt als auch indirekt - keine Verantwortung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind daher ausgeschlossen. In keinem Fall stellen die hier dargebotenen Informationen eine ärztliche Beratungsleistung dar. Erst recht ersetzen sie keinesfalls professionelle Beratungen oder Behandlungen durch ausgebildete und zugelassene Ärzte.

Von einer eigenmächtigen Verwendung der hier dargebotenen Informationen - insbesondere im Krankheitsfall - ohne vorherigen ärztlichen Rat eingeholt zu haben, wird daher im Zweifel abgeraten, insbesondere in Krankheitsfällen.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass im Fall von Gesundheitsproblemen immer eine Ärztin oder ein Arzt aufzusuchen ist und aufgrund hier dargebotener Informationen medizinische Therapien oder Behandlungen auf keinen Fall eigenmächtig begonnen, abgeändert oder abgebrochen werden sollten. Insofern dienen die Informationen auch nicht zur eigenmächtigen Erstellung von etwaigen Diagnosen oder der Auswahl von Behandlungsmethoden.

Bei akuten Beschwerden nehmen Sie, vor allem, wenn Sie sich Sorgen machen, bitte immer ärztliche Hilfe in Anspruch. Auch ganzheitliche Medizin schließt - vor allem in Notfällen - Methoden der klassischen sogenannten Schulmedizin ein.

**In akuten Notfällen und auch in Zweifelsfällen
ist daher immer ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!**

Verweise und Links

Bezüglich der Haftung im Fall von Verweisen bzw. externen Links auf andere Webseiten hat das Landgericht Hamburg mit Urteil vom 12. Mai 1998 - 312 O entschieden, dass man durch die Erstellung eines Links, die Inhalte der gelinkten Seite ggf. mit zu verantworten hat. Dies kann - so das Gericht - nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Da der Autor dieses Newsletters keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten hat, die auf externe Seiten zugreifen, distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der gelinkten / verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebots gesetzten Links und Verweise. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den zu verlinkenden Seiten erkennbar waren.

Rechtswirksamkeit dieses Haftungsausschlusses

Sofern Teile oder einzelne Formulierungen dieses Textes der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen, bleiben die übrigen Teile des Dokumentes in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt.

Eigene Urheber- und Nutzungsrechte

Das Urheber- und Nutzungsrecht an allen Texten, eigenen Graphiken und eigenen Bildern dieses Gesundheitsbriefes liegt ausschließlich beim verantwortlichen Autor und Herausgeber dieser Informationen, Dr. Probst. Eine Vervielfältigung oder Verwendung von dessen Texten, Grafiken, Tondokumenten, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Bildnachweise: Nacht-Schneelandschaft-Bild iStock-by-studio; übrige Bilder: Pixabay; Grafik: Archiv-Telomit GmbH

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG:

Alleinverantwortlicher Herausgeber für den gesamten Inhalt dieses Newsletters:

Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst, Arzt

Barrio Equipetrol - Calle Nicolas Ortiz 477 - Santa Cruz de la Sierra - Bolivia, South America

E-Mail: vitalarzt@dr-probst.com - Internet: www.dr-probst.com

Gesetzliche Berufsbezeichnung: Arzt,

verliehen am 30.11.1979 in der Bundesrepublik Deutschland (Bayern)