Moskauer Deutsche Zeitung

Le Courrier de Russie

GESUNDHEIT

Beilage der Moskauer Deutschen Zeitung
herausgegeben in Zusammenarbeit mit
dem Courrier de Russie

SEPTEMBER 2009

NOTFALL

GESUNDHEIT UND UMWELT

PSYCHOLOGIE
DER WAHLMOSKAUER

GUTE BEHANDLUNG IN RUSSLAND

Liebe Leserinnen und Leser,

über kurz oder lang wird wohl jeder von uns mit dem Problem konfrontiert: Welcher Arzt hilft mir bei meiner Beschwerde? In welcher Klinik bin ich gut aufgehoben? Was tun im Notfall? Auch jene, die sich bereits längere Zeit in Moskau aufhalten, sind oft ratlos.

Diese Zeitungsbeilage, die die Moskauer Deutsche Zeitung zusammen mit dem Courrier de Russie produziert hat, soll Ihnen Tipps geben, die in Moskau (über)lebensnotwendig sind. Je mehr objektive Informationen Sie zur Verfügung haben, desto ruhiger können Sie einem Notfall begegnen und desto vernünftiger können Sie sich darum kümmern, dass er gar nicht erst eintritt.

Diese Ausgabe erfüllt uns mit besonderer Freude und Stolz, weil wir das erste Mal ein solches Projekt mit unseren französischen Kollegen vom Courrier de Russie unternommen haben. Schließlich sitzen wir in Moskau alle im selben Boot!

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung bei der Lektüre. Und bleiben Sie gesund!

Jochen Stappenbeck
& Thomas Kerhuel

Inhalt

2 Zahnärzte und soziales Engagement
3 Schwere Erkrankungen. Bleiben oder zurückkehren?
6 Gefahren klein halten. Schweinegrippe in Russland
8 Unerwünschte Nebenwirkung. Schutz vor gefälschten Medikamenten
10 Chemischer Cocktail. Luftverschmutzung in der Millionenstadt
12 Ruhig Blut. Der russische Notdienst
15 Gut versichert. Der richtige Partner für die Auslandskrankenversicherung
16 Gesund aufwachsen. Mit Kindern in Moskau
18 Glückliche Umstände. Schwanger in Moskau
19 Für den Notfall. Telefonnummern der Rettungsdienste
20 Wichtige Adressen. Kliniken mit westlichem Standard
21 Wellnesskur für die Seele. Die Expat-Psyche auf der Couch
25 Wohlbefinden durch Tao. Akupunktur in Russland
27 Anders heilen. Übersinnliche Ansätze
28 Babuschkas Kräutergarten. Traditionelle Heilmittel
29 Zurück zur Natur. Ein Biobauernhof bei Tula

Zahnärzte und soziales Engagement

Schöne Zähne sind gegen nichts aufzuwiegen. Die Moskauer haben das verstanden: In den Straßen der Stadt schießen seit einigen Jahren Kliniken für Zahnheilkunde wie Pilze aus dem Boden. Doch die Schönheit hat einen hohen Preis. Das wird jedenfalls den privaten Kliniken oft vorgehalten. Aber was wissen wir überhaupt über diese Kliniken? Wir haben „US Dental Care" in der Bolschaja Dmitrowka 7/5 besucht.

US Dental Care ist eine kleine familiäre Klinik und bietet alle zahnärztlichen Leistungen an: Prophylaxe, Therapie, Kieferorthopädie, Paradontie, Endodontie, Chirurgie, Implantate und Brücken. „Unsere Klinik arbeitet dank großer Erfahrung, Beständigkeit und Professionalität auf höchstem Qualitätsniveau bei der Patientenversorgung", sagt Oxana Mironenko, PR-Managerin bei US Dental Care. „Die meisten unserer Patienten sind über ihre Kollegen oder Freunde zu uns gekommen. Wir werden empfohlen! So etwas muss man sich verdienen."

US Dental Care wurde 1994 gegründet. In den vergangenen 15 Jahren war es das ehrgeizige Ziel, stets eine hohe Qualität der Versorgung durch amerikanische Ärzte zu gewährleisten. Die Chefärztin Alla Anastos hat an der Fakultät für Stomatologie an der Goldman Boston University studiert und ihre Assistenzzeit in der Abteilung für Implantologie in Boston absolviert. Sie ist seit 2006 aktives Mitglied der American Association of Implantology und der Amerikanischen Gesellschaft für Stomatologie – daher der Anspruch auf Exzellenz unter den Ärzten der Klinik.

Seit mehreren Jahren ist US Dental Care auch sozial engagiert. Die Klinik unterstützt den Fonds Nastenka, der Hilfe für Kinder mit Krebserkrankungen aufbringt, und den Fonds „United Way". US Dental Care sammelt Spenden über Golf-Turniere und führt Bildungsprogramme in Kindergärten und Schulen durch. „Vor ein paar Jahren", sagt Oxana Mironenko, „hatten wir eine neue Idee. Wir verwenden einen ganzen Tag auf die Behandlung von benachteiligten Kindern. Im Jahr 2008 wurden Kinder aus dem Kitesch-Haus aus einem Vorort von Moskau aufgenommen. Am 16. August dieses Jahres haben wir 20 Kinder von afghanischen Flüchtlingen behandelt. Sie haben neben der zahnärztlichen Behandlung auch Brillen der Marke „Lensmaster" bekommen." Die glücklichen Teilnehmer wurden vom Verein „Equilibre-Solidarnost" ausgewählt. Dieser Verein hilft Flüchtlingen, die in der Russischen Föderation registriert sind. Moscow News Weekly und Expatsalon.ru haben den Kindern Geschenke und Souvenirs übergeben. Auch Sophia Rudiewa, eine Finalistin von „Miss Moskau 2009", hat sich beteiligt und Autogramme gegeben. Zur „Erinnerung" haben die Gäste außerdem 42 Zahnfüllungen und 38 Abdichtungen von feinen Rissen an den Zähnen mitgenommen. Im Gegenzug „überließen" sie der Klinik sechs Zähne und zahlreiche Zeichnungen.

„Wir hatten zwei Ziele", resümiert Oxana Mironenko. „Praktische Hilfe für die Kinder und die Entwicklung des sozialen Engagements in Russland. Wenn Sie oder Ihr Unternehmen bei unseren zukünftigen Maßnahmen mitmachen wollen, freuen wir uns auf Ihren Anruf. Wir hoffen, dass weitere Zahnkliniken in Moskau in das Projekt einsteigen."

US DENTAL CARE
The American Standard

ITAR-TASS

Bleiben oder zurückkehren bei schweren Erkrankungen?

Wer in Russland schwer erkrankt, steht vor der schwierigen Entscheidung, für die Behandlung in die Heimat zurückzukehren oder nicht. Diese Frage stellt sich vor allem, wenn eine Erkrankung einen bestimmten Schweregrad erreicht: Werde ich in Frankreich oder in Deutschland nicht besser behandelt? Das Vertrauen in das westliche Gesundheitssystem und die eigene Zuversicht sind ausschlaggebend.

Von Thomas Odinot

Chronische Erkrankungen

Zu den schweren Erkrankungen sind oft auch chronische Erkrankungen zu zählen. Denn werden diese nicht richtig behandelt, können sie schwere gesundheitliche Schäden verursachen. Dominique Gautier, Allgemeinmediziner am European Medical Center (EMC) und moralischer Rückhalt der französischen Botschaft in Sachen Gesundheit, rät zur Vorsicht: „Für jeden Expatriierten, der unter chronischen Krankheiten leidet, ist es unbedingt notwendig, schon mit einer ausreichenden Menge an Medikamenten nach Russland zu kommen“, sagt er. „Zur Not lassen sich natürlich auch in Russland die richtigen Medikamente finden. Aber es gibt einige Medikamente, die in Russland gar nicht zu haben sind, vor allem für Kinder bestimmte Zäpfchen oder Antiallergietabletten. Außerdem ist es einleuchtend, dass in einem Land, dessen Regierung annimmt, dass bis 30 Prozent der Medikamente gefälscht sind, ein Diabetiker dieses Risiko nicht eingehen sollte.“ Die Empfehlung richtet sich an alle chronisch Erkrankten: „An Menschen mit Herzproblemen, Bluthochdruck und an alle anderen Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen“, so Dominique Gautier. „Jeder sollte seine persönliche Hausapotheke bei sich haben. Mit einem guten Antibiotikum, einem Cortisonspray für den Fall eines Asthmaanfalles, ein entzündungshemmendes Mittel und allem Wichtigen für Babys und Kleinkinder.“

Sich in Russland gut verarzten lassen

Für Unfälle und akute Erkrankungen gibt es in Russland durchaus Einrichtungen auf exzellentem Niveau. Bruno Gauthier, Kieferorthopäde und Zahnchirurg in der Klinik „Alliance française“, schätzt, dass „es sehr viele

ITAR-TASS

gute Ärzte in Russland gibt, vor allem unter der jüngeren Generation, die im Ausland studiert hat oder internationale Fachliteratur liest. Sie sind wesentlich besser ausgebildet als ihre Vorgänger. Alles, was in den Bereich der Allgemeinmedizin, des Augenarztes und des Zahnarztes fällt, wird in Russland in 98 Prozent der Fälle gut behandelt." Aber die Qualität der Behandlung hängt nicht nur vom Arzt ab. Dr. Mondo, ebenfalls Arzt in der „Alliance francaise", arbeitete lange im öffentlichen Sektor. „Die Qualität der Behandlung", erklärt er, „hängt stark von der Ausstattung ab. Meiner Meinung nach sind die besten medizinischen Einrichtungen jene, die direkt an die Medizinfakultäten angeschlossen sind. Sie haben oft eine sehr gute und neue Technik zur Verfügung und arbeiten mit sehr viel Gewissenhaftigkeit. Die Kliniken, die etwa an die Setschenow-Universität angeschlossen sind, vereinigen Ärzte, die auf ihrem Gebiet zu den führenden Kräften gehören. Übrigens senden auch viele Privatversicherungen ihre Patienten dorthin." Es gibt die Setschenow-Klinik[1] und etwa 20 weitere Kliniken[2], die mit der Fakultät verbunden sind. Angesichts der starken Unterschiede zwischen den Krankenhäusern hilft oft nur persönliche Erfahrung weiter. „Ich war in der kardiologischen Abteilung im medizinischen Pirogow-Zentrum[3] stationiert", sagt Dr. Mondo. „Sie bewiesen dort eine große Professionalität. Ihre Ausstattung ist leistungsfähig und der kardiovaskuläre Service und die Endoskopie waren auf der Höhe der Zeit."

Laut Dominque Gautier gibt es „chirurgische Zentren, die ein hohes Ansehen genießen und mit sehr gutem Material sowie talentierten Medizinern ausgestattet sind." Darunter das Zentrum der Endochirurgie[4]. Dort benutzen die Mediziner viele Mikrokameras, um Herzinfarkte frühzeitig zu erkennen. „Im Burdenko-Institut[5] für Neurochirurgie, einem großen wissenschaftlichen Institut, das gleichzeitig auch ausbildet, arbeitet einer unserer Neurochirurgen des EMC, ebenso wie im Sklifossowskij-Institut[6] für Ausbildung und Forschung", sagt Gautier. Bei einem Notfall kann eine private Klinik nach westlichem Standard eine gute und fundierte Behandlung anbieten, die der westlichen in nichts nachsteht, da sie über kompetente Ärzte verfügt oder bei Bedarf die besten russischen Spezialisten kommen lassen kann. „Wir haben im EMC viele Spezialisten, zwei Operationsräume und einen 24-Stunden-Notdienst. Wir können aber auch in besonderen Fällen russische Spezialisten einfliegen lassen. Diese Art von Dispatching auf hohem Niveau wird uns durch unsere Chefärzte erleichtert, die alle notwendigen Kontakte im medizinischen Bereich in Moskau haben", so Dominique Gautier.

> Eine Repatriierung erfordert eine komplexe Logistik. Deshalb ist es oft sinnvoll, einen Vertrag mit einer Betreuungsgesellschaft abzuschließen.

Repatriierung auf Zeit oder im Notfall

Laut Dominique Gautier ist eine Repatriierung vorzuziehen, wenn es die Zeit zulässt, zumal in der Heimat kein Sprachproblem besteht. „Sollte es aber eine Frage von Stun-

den sein, ist eine Behandlung in Moskau ratsamer. Eine Rückkehr ins Heimatland ist zwingend, sollte es sich um eine langwierige Behandlung mit speziellen Methoden und längerfristigem Krankenhausaufenthalt handeln. Wird ein Tourist oder ein Dienstreisender fast immer ins Heimatland überwiesen, ist diese Frage für einen Expat, der sein ganzes privates Umfeld in Russland hat, schwieriger zu beantworten." Die Modalitäten für eine Rückkehr nach Frankreich oder Deutschland für einen Patienten des EMC sind sehr unterschiedlich: „Wenn die Patienten einen Vertrag mit einer Versicherung haben, lassen wir die Versicherung den Rücktransport organisieren. Aber oft kümmern wir uns auch selbst darum, einen geeigneten Service zu finden, der sich im Heimatland um den Patienten kümmert. Außerdem senden wir auch immer einen Arzt mit, der den Patienten im Flugzeug begleitet", so Gautier.

Eine Repatriierung erfordert eine komplexe Logistik. Deshalb ist es oft sinnvoll, einen Vertrag mit einer Betreuungsgesellschaft abzuschließen. Laut Douglas Stevens, dem medizinischen Direktor von „International SOS" in Russland, ist es Aufgabe der Betreuungsgesellschaft, die Versicherung von der Notwendigkeit einer Repatriierung zu überzeugen und die richtigen Argumente hervorzubringen: „Das können zum Beispiel sein: das Fehlen eines Vertrauensverhältnisses zu den russischen Krankenhäusern, Zweifel an der Herkunft der Blutspenden oder Sprachprobleme." Man würde niemanden in sein Heimatland schicken, weil der russische Arzt schlecht ausgebildet ist, sondern vielmehr, weil die restlichen Umstände Probleme aufwerfen, so Steven. „Man sollte uns von Anfang an kontaktieren, damit wir auch alle Argumente in der Hand haben und sofort Empfehlungen für eine Repatriierung geben können."

Die richtige Versicherung

Wichtig ist die Frage der Versicherung. Douglas Stevens rät zu einer westlichen Versicherung, die die Behandlungen in Russland sowie die Kosten für eine Repatriierung und für Behandlungen im Ausland übernimmt. Das ist nicht immer der Fall bei russischen Zusatzversicherungen. Zu prüfen ist auch, „mit welcher Betreuungsgesellschaft die Versicherung zusammenarbeitet, um im Notfall direkt bei der Betreuungsgesellschaft anzurufen". Es gebe eine große Befangenheit bezüglich der Versicherungswahl, unterstreicht Dr. Gautier vom EMC: „Alle großen französischen, deutschen oder amerikanischen Gruppen sind hier vertreten. Ich selbst bin Mitglied einer französischen Versicherung, bin außerdem aber durch eine zusätzliche Versicherung geschützt, die nicht unbedingt notwendig ist, aber alle erdenklichen Kosten abdeckt." Vorsicht ist besser als Nachsicht.

1 Setschenow-Zentrum: Ul. Pirogowskaja 2, Geb. 4. Tel. (499) 248 7525

2 Die Liste der Setschenow-Kliniken ist einzusehen unter: www.mma.ru/clinicalcenter/clinics

3 Das nationale medizinisch-chirurgische Pirogow-Zentrum: Ul. Nischnjaja Perwomajskaja 70, Tel. 464 4454

4 Zentrum für innere Chirurgie und Lithotripsie: Schosse Entusiastow 62, Tel. 788 3388

5 Burdenko-Institut für Neurochirurgie: Vierte Twerskaja-Jamskaja Ul. 16, Tel. 251 6583

6 Sklifossowskij-Institut: Bolschaja Sucharewskaja Pl. 3, Tel. 680 6722 (Notfall) und 680 4154 (Rezeption)

EMC
European Medical Center

Orlowskij Pereulok 7,
129110 Moskau, Russland
Tel. 495 933 66 55
Fax: 495 933 66 49
www.emcmos.ru
Lizenz-Nr. LO 77 01 001687 vom 27.08.2009

Eröffnung der zweiten EMC-Klinik in Moskau

Am 7. September öffnete die zweite Klinik des „European Medical Center" (EMC) im Orlowskij Pereulok. Diese neue Klinik bietet ambulante und stationäre Pflege mit vielen Fachrichtungen und einem Diagnose-Zentrum auf dem neuesten Entwicklungsstand. Seine Ausstattung und medizinischen Systeme sowie die hygienischen Standards erfüllen die höchsten Anforderungen.

Dank bedeutender Investitionen und der genauen Planerfüllung ist das neue European Medical Center in Russland einzigartig: Die Ausstattung, die medizinische Erfahrung des Personals, die Organisation der Pflege und der Diagnostik beweisen dies. Die medizinischen Geräte und Systeme wurden zwischen Ende 2008 und Anfang 2009 erworben und installiert. Damit sind nun die jüngsten Entwicklungen in diesem Bereich unter einem Dach versammelt.

Das neue Gebäude hat eine Fläche von mehr als 5 000 Quadratmetern und verfügt über ein modernes Diagnostik-Zentrum, eine Ambulanz, ein Krankenhaus, eine Intensivstation und vier Operationssäle. Rund um die Uhr und 365 Tage im Jahr bietet das internationale Team alle Arten der medizinischen Betreuung von Erwachsenen und Kindern, auch die komplexesten, an.

Das EMC ist besonders stolz auf das diagnostische Zentrum. Hier können rund um die Uhr sowohl Erwachsene als auch Kinder mit Hilfe von Labor-Analysen untersucht werden. In dem Zentrum sind digitale Röntgengeräte angeschlossen, das Personal führt Ultraschall, Mammographie, Scannen und Magnetresonanztomographie durch.

Die multifunktionalen OP-Säle entsprechen den höchsten hygienischen Bedingungen der Klasse VII und verfügen über Lüftungsanlagen mit geregeltem Luftstrom. Diese sind vollständig im operativen Bereich integriert und sterilisieren die Luft völlig. Die neuesten Geräte und Instrumente ermöglichen den EMC-Chirurgen komplizierte Eingriffe, einschließlich Endoskopie, Laparoskopie, Arthroskopie und Operationen, die mit intraoperativer Dynamik gesteuert sind.

Die Intensivstation ist mit modernen Geräten ausgestattet, um die effektive Versorgung der Patienten im Anschluss an Operationen und schweren Behandlungen zu gewährleisten. Künstliche Nieren und Defibrillatoren der neuesten Generation sind nur einige der hochkomplexen Geräte in der Abteilung. Das Krankenhaus der EMC bietet einzigartigen Komfort mit Einzel- und Doppelzimmer auf europäischem Niveau.

Nach einer Operation genesen die Patienten in der Rehaklinik. Die Patienten können Physiotherapie, Hydrotherapie und Massagen in Anspruch nehmen. Das Reha-Zentrum ist mit einer Reihe von Simulatoren zur Stärkung des Muskel-Skelett-Systems ausgestattet, unter anderem mit dem Biodex, der in Russland einzigartig ist.

Die Beratungsstelle bietet sowohl Erwachsenen als auch jungen Patienten exzellente Betreuung in allen Bereichen der Medizin.

Das Wesentliche ist jedoch, dass sich für das EMC mit seiner großen Erfahrung und hohen Professionalität in einem internationalen Team von Ärzten und der aufrichtigen Sorge um den Patienten nichts an seinen Prinzipien geändert hat. Denn sie sind die Garanten des Erfolgs.

ITAR-TASS

Gefahren klein halten

In Russland lauern zwar einige Gesundheitsrisiken, doch die meisten kann man umgehen

Auch wenn Russland kein klassisches Entwicklungsland ist, sind doch viele Besucher verunsichert über die dortigen Gesundheitsrisiken. Tatsächlich lauern einige Gefahren. „Die Menschen müssen sich bewusst sein, dass die Konsequenzen aus einer Erkrankung hier einfach andere sind als zu Hause", sagt etwa Birger Oldorff, Experte des unabhängigen medizinischen Dienstleisters International SOS in Russland. Damit zielt er nicht nur auf die unzureichende Gesundheitsversorgung ab. Bei ausländischen Fachkräften können bestimmte Krankheiten wie zum Beispiel eine HIV-Infektion oder Syphilis zur Ausweisung aus Russland führen beziehungsweise bedeuten die Verweigerung oder den Entzug der Arbeitserlaubnis. Um unangenehme Situationen zu vermeiden, kann es schon helfen, sich der herrschenden Risiken bewusst zu sein und sich an einige einfache Regeln zu halten.

Von Hannah Beitzer

Die zweifellos größte Verunsicherung ruft derzeit die so genannte Schweinegrippe hervor. Die Influenza H1N1 wurde im April 2009 erstmals bei Menschen bemerkt. Die Symptome sind denen einer saisonalen Grippe ähnlich: Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber und Kopfschmerzen. Die Krankheit ist extrem ansteckend und wird wie die saisonale Grippe von Mensch zu Mensch übertragen. Eine Übertragung durch Schweinefleisch findet nicht statt. Sie kann bereits vor dem Auftreten der Symptome ansteckend sein und auch zwei Wochen nach Abklingen der Symptome kann noch eine Übertragung stattfinden. Ende August gab es weltweit bereits über 2 000 Tote zu beklagen, die Zahl der Infektionen lag bei etwa 250 000. Auffällig ist, dass unter den Todesfällen nicht wie gewöhnlich bei Grippeerkrankungen hauptsächlich Alte, Kranke und Kleinkinder sind. Auch junge und gesunde Menschen sind betroffen. Russland hat bis zum heutigen Zeitpunkt etwa 200 Erkrankungen zu verzeichnen, die meisten Erkrankten brachten den Virus von einer Auslandsreise mit. Die russische Regierung hat deswegen Reisewarnungen für einige stark betroffene Länder verhängt – wie zum Beispiel die USA, Großbritannien und einige Staaten Lateinamerikas. Vereinzelt kam es an den Flughäfen zu Kontrollen der Passagiere mit Infrarot-Geräten und Thermometern.

Eine Impfung gegen die Schweinegrippe ist bisher nicht möglich, der Stoff befindet sich jedoch in der Entwicklung. Experten empfehlen dennoch eine Impfung gegen die saisonale Grippe, da sie bei gleichzeitiger Erkrankung mit Schweinegrippe eine Mutation des Virus befürchten. Derzeit ist Risikovermeidung die beste Vorsorge. Man sollte größere Menschenmassen meiden, ebenso wie offensichtlich kranke Personen. Hilfreich ist auch eine verstärkte Hygiene: häufiges Händewaschen sowie häufiges Putzen und Lüften der Wohn- und Büroräume. Außerdem sollte man sich nicht selbst mit ungewaschenen Händen ins Gesicht fassen – so könnte der Virus von den Händen in Mund und Nase gelangen. Das Tragen einer Maske ist für gesunde Menschen nicht nötig, außer, man pflegt einen Grippekranken oder man hält sich regelmäßig in größeren Menschengruppen auf.

Grippekranke sollten sofort isoliert werden, auf keinen Fall nach draußen gehen, sondern stattdessen den Arzt nach Hause bestellen. Zum Schutz der Mitmenschen empfiehlt sich das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes. Bisher ist das Virus mit normalen Grippemitteln behandelbar. Angaben des

Max-Planck-Instituts zufolge besteht nur für etwa ein Prozent der Infizierten Lebensgefahr. Russland hat seinen Vorrat an Grippemitteln laut dem Gesundheitsministerium bereits aufgestockt.

Andere Gefahren bestehen in Russland schon seit vielen Jahren. So gehört die HIV-Zuwachsrate hier zu den größten weltweit. Einige Schätzungen gehen davon aus, dass 1 300 000 Menschen in Russland mit HIV infiziert sind. Hohes Risiko besteht bei Drogengebrauch (gemeinsames Nutzen von Spritzen), bei Bluttransfusionen und vor allem bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr. Besonders bei flüchtigen Bekanntschaften sollten auf jeden Fall Kondome benutzt werden, auch als Schutz vor anderen Geschlechtskrankheiten. Zwar können Krankheiten wie Syphilis oder Chancroid im Vergleich zu AIDS verhältnismäßig leicht behandelt werden, sie haben jedoch in vielen Fällen eine Ausweisung des Betroffenen aus Russland beziehungsweise ein Verweigerung der Arbeitserlaubnis zur Folge – ebenso wie eine HIV-Infektion.

Zudem hat die WHO Russland als Risikogebiet für Tuberkulose eingestuft. Die bakterielle Erkrankung ist in Westeuropa längst in Vergessenheit geraten – in Russland gab es jedoch einige Fälle unter Ausländern. Ansteckungsgefahr besteht meistens nur bei einem längeren engen Kontakt zu betroffenen Personen. Während die so genannte aktive Tuberkulose Symptome wie Husten, Fieber, Schweißausbrüche und Lethargie hervorruft, weist die latente oder passive Tuberkulose keine Symptome auf. Sie kann jedoch unter Umständen in aktive Tuberkulose übergehen. Die Krankheit kann mit Antibiotikum behandelt werden, nur unbehandelt besteht Lebensgefahr. Es kann jedoch bis zu einem Jahr dauern, bis der Körper vollständig von ihr befreit ist. Besonders starkes Risiko besteht bei Kindern und HIV-Kranken. Sie entwickeln schneller aktive Tuberkulose als gesunde Erwachsene. Bei Angestellten im Gesundheitswesen empfiehlt sich eine regelmäßige Untersuchung auf passive Tuberkulose durch Röntgen, einen Bluttest oder den so genannten Haut-Test, bei dem eine geringe Menge von Bakterienkulturen unter die Haut injiziert wird.

Zuletzt sei noch auf die Bedrohung durch die Tierwelt hinzuweisen: Zum einen gilt Russland als Risikogebiet für die durch Zecken übertragende Frühjahr-Sommermeningoenzephalitis (FSME/RSSE). Der in Deutschland erhältliche FSME- Impfstoff schützt auch vor der in der Russischen Föderation endemischen Virusvariante. Nicht zu unterschätzen ist auch die Tollwut-Gefahr, die von streunenden Hunden und Katzen bis in die Großstädte Moskau und St. Petersburg hinein getragen wird. Deswegen sollte man sich von fremden Hunden oder Katzen möglichst fern halten. Tollwut verläuft bei Nichtbehandlung tödlich. Die Krankheit wird durch Bisse oder Kratzer infizierter Tiere übertragen. Wichtig ist es, die Wunde sofort mit Wasser und Seife auszuwaschen und in jedem Fall einen Arzt aufzusuchen. Nach einem Biss wird ungeimpften sofort Human Immunoglobulin (HRIG) verabreicht, mit dem man sich auch schon vorher für bis zu zwei Jahre impfen lassen kann. Bei geimpften Personen sind nach dem Biss noch zwei Dosen HRIG nötig, ungeimpfte Betroffene bekommen fünf Dosen injiziert. Da HRIG in Moskau sehr teuer und nahezu nicht erhältlich ist, empfiehlt sich eine Vorab-Impfung im Heimatland.

International SOS

- Mehrsprachige Notrufzentralen u.a. in Moskau und Frankfurt rund um die Uhr, an sieben Tagen der Woche
- Allgemeinmedizinische Klinik mit westlichen Ärzten
- Arbeitsmedizin und Untersuchung zur Arbeitserlaubnis
- Medizinische Evakuierung und Rückführung

Rufen Sie uns an (rund um die Uhr):
+7 495 937 57 60
www.internationalsos.com

Worldwide reach Human touch

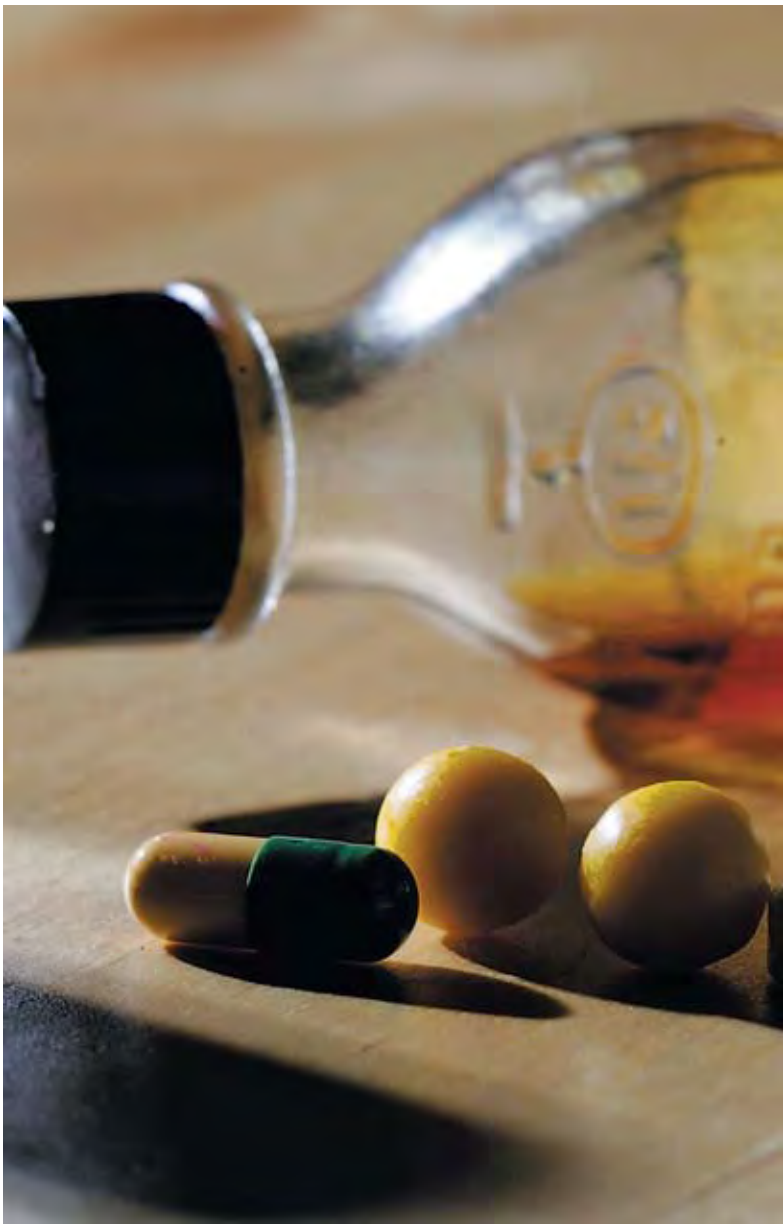
Frankfurt, Moskau, Jusno-Sachalinsk, Almaty, Atyrau, Baku und über 500 weitere Standorte weltweit

Unerwünschte Nebenwirkung

Wie man sich in Russland vor gefälschten Medikamenten schützen kann

Im russischen Ranking der Schwarzmarktprodukte stehen nach Drogen und Waffen Medikamentenfälschungen an dritter Stelle. Unkontrolliert hergestellte Arzneimittel sind für die Gesundheit ebenso gefährlich wie für das Vertrauen in die Medizin. Einige Beobachter schätzen, dass die Pillenplagiate bereits mehr als die Hälfte aller auf dem Markt erhältlichen Medikamente ausmachen. Die Regierung plant schon seit einiger Zeit Gegenmaßnahmen – bislang ergebnislos. Das zurzeit geltende Gesetz sieht lediglich vor, dass Hersteller ohne rechtliche Lizenz für den Handel mit Medikamenten belangt werden können, nicht jedoch für den Vertrieb von Plagiaten.

Von Antonie Rietzschel und Maria Milowidowa



Bei der Hotline des Verbraucherschutzes gehen Tag für Tag unzählige Anrufe ein. „Gefühlte fünfzig Prozent davon“, sagt die Frau am anderen Ende der Leitung, „klagen über die schlechte Qualität von Medikamenten oder über ihre gänzlich fehlende Wirkung.“ Der Gebrauch von nicht richtig dosierten Arzneimitteln kann schwerwiegende Folgen haben. So kamen zwei Menschen ums Leben, weil Mitarbeiter des Pharmaziekonzerns Sotek bei der Herstellung des Medikaments Mildronat die Wirkstoffe verwechselten. Wie viele Russen unter der Wirkung gefälschter Medizin leiden, ist allerdings nicht zu beziffern. Es gibt bisher keine Untersuchungen zu diesem Thema.

Doch die häufig auftretenden Beschwerden der Verbraucher zeigen: Das Problem hat sich zu einer ernst zu nehmenden Angelegenheit entwickelt. Experten unterscheiden inzwischen vier verschiedene Arten von Medikamentenfälschungen. Zur ersten Gruppe zählen so genannte Placebos, die überhaupt keine wirksamen Inhaltsstoffe aufweisen und eher selten vorkommen. Die zweite Klasse besteht aus Medikamenten, die versuchen, mittels ähnlicher, meist billiger Wirkstoffe die gleichen Effekte zu erzielen, wie mit

ITAR-TASS

Meist kann nur eine Laboruntersuchung klären, ob es sich um eine Fälschung handelt.

einem Originalarzneistoff. Die gleichen Substanzen wie das echte Medikament enthalten dagegen die Präparate der dritten Gruppe. Sie unterscheiden sich jedoch in der Dosierung. Zur vierten und letzten Gruppe gehören 90 Prozent der Imitate. Diese Plagiate setzen auf die gleichen Wirkstoffe und die gleiche Dosierung. Doch niemand weiß, wo die Wirkstoffe herkommen und welche Qualität sie haben.

„Im Gegensatz zu Europa werden in Russland aus China tonnenweise Substanzen eingeführt, die qualitativ minderwertiger sind und billiger als die aus eigener Produktion. Das wird bei der Weiterverarbeitung aber nicht angegeben", berichtet Swetlana N., die selbst in der Pharmaherstellung tätig war.

Nach Einschätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beträgt der Anteil der gefälschten Arzneimittel auf dem russischen Markt zwölf Prozent. Die russiche Regierung geht von 20 Prozent aus. „Keiner weiß eigentlich so richtig, wie viele gefälschte Medikamente wirklich auf dem russischen Markt sind", sagt Wladimir Schipkow von der Vereinigung internationaler Pharmahersteller (AIPM). Er ist Direktor eines Komitees, das sich explizit mit gefälschten Medikamenten in Russland beschäftigt. „Das Problem ist, dass man meist nur über eine Untersuchung im Labor herausbekommt, ob es sich um eine Fälschung handelt."

Einen Rat, wie richtige von falschen Arzneien unterschieden werden können, hat er nicht. Denn meist sind die Verpackungen und Etiketten originalgetreu nachgebildet. Russlandreisenden empfiehlt er, Medikamente immer in Apotheken und nicht über das Internet zu kaufen. Auch sollte man nicht immer die Medikamente nehmen, die einem der Arzt in seiner Praxis in die Hand drückt. Insbesondere, wenn es sich dabei um ein russisches Präparat handelt. Das Beste sei, den Arzt nach dem Wirkstoff zu fragen und dann in der Apotheke ein vergleichbares Medikament eines bekannten ausländischen Unternehmens zu verlangen.

Kommersant

Chemischer Cocktail

In Russland sorgt die zunehmende Luftverschmutzung für Atemprobleme und Herz-Kreislauf-Störungen. Asthma ist die am weitesten verbreitete Kinderkrankheit in Industrieländern. Bereits jedes dritte Kind, das in ein Krankenhaus eingeliefert wird, leidet an Asthma. Sowohl Erkrankungen der Atemwege als auch Allergien sind meist auf chemische Produkte in der Luft zurückzuführen. Neue Studien zeigen, dass es sich nicht um harmlose Beschwerden handelt. Einige Produkte können fatale Folgen für Herz, Knochen oder Magen haben. Die Umweltverschmutzung gefährdet in Russland die Gesundheit von Millionen von Menschen.

Von E. F. Unser

Die Luft in Moskau ist durch einen hohen Nitritwert und andere verschmutzende Stoffe gekennzeichnet, die das Risiko an Bronchialasthma zu erkranken erhöhen. Häufig sind Kinder besonders betroffen.

Nach Angaben des russischen Gesundheitsministeriums liegt die Erkrankungsrate für Kinder im Alter von 0 bis 14 Jahren bei 1,1 Prozent und bei Jugendlichen zwischen 15 und 17 Jahren bei 1,8 Prozent. Unabhängige wissenschaftliche Institute geben jedoch andere Zahlen an. So schätzt das Institut „Childhood Steering", dass in Moskau etwa 2,4 Prozent der Kinder an Asthma leiden, in den Industriestädten sind die Ergebnisse noch katastrophaler. In 84 der größten Städte Russlands ist die Luftverschmutzung bis zu zehn Mal höher, als sie laut Vorschrift der Behörden sein dürfte. In anderen Regionen ist die Rate der an Asthma erkrankten Kinder fünfzig Mal höher als im Landesdurchschnitt.

In Russland basiert die Kontrolle der Luftqualität auf einer Regelung aus dem Jahre 1949. Entstanden war diese, um den Ausstoß von chemischen Substanzen in die Luft kurz- und langfristig zu regulieren. Heute hat das Gesundheitsministerium die Ausstoßmenge von etwa 500 Substanzen geregelt. „Und trotzdem sind nicht alle giftigen Stoffe in diese Daten miteinbezogen", mahnt die Wissenschaftlerin Emma Bezuglaia vom Moskauer Zentrum für Demographie und Ökologie. So ist zum Beispiel der Ausstoß von Formaldehyd, eine Substanz die – einmal in der Luft – allergische Reaktionen oder Hautirritationen hervorrufen kann, in Moskau weit verbreitet. Obwohl während der Sommermonate die Zahl der allergischen Reaktionen aufgrund schädlicher Chemikalien in der Luft stieg, wurden keine Maßnahmen ergriffen, um das Problem zu beseitigen.

> „Umweltverschmutzung wird nicht effektiv bekämpft, die Präventionsmaßnahmen sind nichtig."

Eine Studie, die im vergangenen Jahr von Freiwilligen in Moskau durchgeführt wurde, lässt auch einen Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Problemen bei Erwachsen und dem Niveau der Luftverschmutzung vermuten. Auch die Kindersterblichkeit aufgrund angeborener Herzfehler und Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Eltern steigt proportional mit der Luftverschmutzung. „Wenn sich die Luftverschmutzung verdoppelt, nehmen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems um 19 Prozent und Fälle von Bronchialasthma um 11,5 Prozent zu", erklärt Emma Bezuglaia. Man schätzt, dass etwa 37 Prozent der Kinderkrankheiten durch chemische Substanzen verursacht werden, die russische Fabriken ausstoßen.

In Omsk, Krasnojarsk, Nowosibirsk und Kemerowo übersteigt die chemische Verbindung Benzochrysen den Grenzwert um das bis zu Sechs- oder Neunfache. Das erklärt die Häufigkeit von Krebserkrankungen in dieser Region. Magnitogorsk im Ural ist geradezu bekannt für seine schlechte Luft. Die gefährlichen Cocktails aus allergieauslösenden Substanzen wiegen schwer, denkt man an die vielen Fälle von angeborenen Blutbilderkrankungen und Diabetes bei Kindern. Außerdem ist die Rate der Fehlgeburten in Nowosibirsk fünfmal höher als bei Frauen in jeder anderen russischen Stadt.

Die Dimension der Umweltverschmutzung in Russland ist besorgniserregend. Sie ist das Resultat einer jahrzehntelangen industriellen Entwicklung, während derer weder auf die Umwelt noch auf die Gesundheit der Bevölkerung geachtet wurde. Dennoch hat sich bis heute die Haltung der Regierung in Bezug auf Umweltschutz und Gesundheit nicht geändert.

„Es ist höchste Zeit, endlich die Resolution von 1949 bezüglich des Emissionsausstoßes zu aktualisieren", versichert Boris, ein Kollege Emma Bezuglaias am Zentrum für Demographie und Ökologie. „Umweltverschmutzung wird nicht effektiv bekämpft, die Präventionsmaßnahmen sind nichtig."

VORWERK

Our best for your family

Green line: 8-800-100-00-65 | www.vorwerk.ru

KI AMRISK

Ruhig Blut

Die russischen Ambulanzen lassen niemanden auf der Straße liegen

Im Rewisor von Gogol erklärt der Verwalter Artemij Filippowitsch, wie seine Krankenhäuser funktionieren: „Für die Behandlung haben Christian Iwanowitsch und ich Maßnahmen ergriffen: Je näher wir der Natur kommen, umso besser; wir benutzen keine teuren Medikamente. Der Mensch ist ein einfaches Lebewesen: Wenn er stirbt, ist er tot; und wenn er gesund wird, ist er gesund." Auch wenn diese Karrikatur der russischen Landkrankenhäuser Mitte des 19. Jahrhunderts wenig mit der heutigen Realität zu tun haben mag, zeigt sie dennoch, dass man einem schwierigen Thema auch mit einer Prise Humor begegnen kann. Der russische Notdienst im Check.

Von Thomas Odinot

Einen Krankenwagen rufen

„Das System der Ersten Hilfe ist besser als sein Ruf", sagt Aristide Mondo. Nach dem Medizinstudium in Russland arbeitete der Arzt, der ursprünglich aus Kamerun stammt, lange in der Notaufnahme eines öffentlichen Krankenhauses, bevor er in der Klinik der Alliance francaise Arbeit fand. „Der Trend geht zu einer einzigen Notrufnummer für alle Notfälle, wie in den USA. Wählt man die 03, werden alle Anrufe von einem Call-Center weitergeleitet." In Wirklichkeit kann die 03 aber nur vom Festnetz angerufen werden. Für das Handy gilt die 112. Wer per Handy über 03 anruft, dem wird automatisch die 112 auf dem Display angezeigt. Wer dann verbunden wird, kann – meist auch auf Englisch – zwischen der Feuerwehr, der Polizei, dem Gasdienst oder der Ersten Hilfe wählen. Aristide Mondo betont, dass es wichtig ist, die ersten Symptome zu beschreiben. „Dank dieser Beschreibung bestimmt das Zentrum, welcher Notarzt losgeschickt wird. Im Falle eines Herzinfarktes ist eine entsprechende Ausstattung des Krankenwagens notwendig, da die Erste Hilfe sonst ungenügend wäre und die Überlebenschancen sinken würden." Auch wenn es im Russischen „Schnelle Hilfe" heißt, ist der Notarzt den Verkehrsproblemen der Stadt leider nicht völlig enthoben. Es kann also mitunter dauern, bis der Krankenwagen da ist.

Wahrscheinlich wird der Patient vom behandelnden Notarzt dann in ein öffentliches Krankenhaus in der Umgebung gebracht. Nun gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder der Patient zeigt seine russische Krankenpflichtversicherung, wenn er einen russischen Arbeitgeber hat, oder – was für Ausländer hoffentlich immer zutrifft – er macht seine private Versicherung geltend. „Normalerweise wird auch derjenige, der unter Schock steht oder einen Herzinfarkt erlitten hat, mit und ohne Versicherung versorgt", sagt Mondo. „Aber es kam auch vor, dass Patienten ohne Versicherung in weniger dringenden Fällen abgewiesen wurden."

Das Krankenhaus wählen

„Der Qualitätsunterschied zwischen den einzelnen Krankenhäusern ist sehr groß", sagt Aristide Mondo. „Manche Häuser haben eine gute Verwaltung, andere sind technisch besser ausgestattet, wieder andere haben eine hohe Professionalität – viele sind jedoch genau das Gegenteil. In einem Krankenhaus kann der Patient innerhalb einer Stunde geröntgt werden, in einem anderen zwei Tage auf seinen Termin warten." Der Arzt empfiehlt, von Beginn an mit den Notärzten zu reden. „Sie sind meist gut darüber informiert, welches Krankenhaus eine gute medizinische Versorgung leisten kann. Wenn der Notarzt zwar ein passendes Krankenhaus nennt, es aber ablehnt, den Patienten dorthin zu transportieren, weil es nicht in seinem Bezirk liege, dann heißt das meistens, dass es dennoch möglich ist – gegen eine entsprechende Bezahlung. Das ist leider eher der Normalfall." Im Krankenhaus geht dann das „Verhandeln" weiter. „Oft fragen die Ärzte gar nicht mehr nach einer Extrabezahlung im Umschlag, es gilt als selbstverständlich", sagt Mondo. Oft werden von einem Ausländer höhere Summen als von einem Russen erwartet. Viele öffentliche Krankenhäuser bieten auch kostenpflichtige Dienste an, die nicht in der gesetzlichen Krankenversicherung enthalten sind, aber durch private Zusatzversicherungen abgedeckt werden können. Aristide Mondo präzisiert: „Wenn man dem Patienten empfiehlt, kostenpflichtige Medikamente zu nehmen, ist es ratsam, dies auch zu tun, denn

D.R.

der Staat liefert meist zu wenig gute Medikamente an die Krankenhäuser."

Versicherungsanspruch

Die Erste Hilfe kann auch von privaten Kliniken eingesetzt werden. Die drei Krankenwagen des European Medical Centers sind rund um die Uhr einsatzbereit. Meist gibt es dafür spezielle Rufnummern. Douglas Stevens, medizinischer Direktor von „SOS International" in Russland, empfiehlt dennoch, immer erst die 03 anzurufen. „Sie sind meist die schnellsten und können ebenso gute Erste Hilfe leisten." Eine Privatklinik oder die eigene Versicherung sollte gleich nach dem 03-Anruf kontaktiert werden. „SOS International würde dann einen zweiten Krankenwagen zum gleichen Ort schicken, der den Patienten entweder zuerst behandelt oder dem anderen Krankenwagen bis ins Krankenhaus folgt." Laut Stevens werden die Ausländer bevorzugt in das Botkin-Krankenhaus gebracht. „Die Behörden wollen die Ausländer dorthin einweisen, da man dort bereits über Erfahrungen verfügt und viele Ärzte Englisch sprechen."

Nachtapotheken

Für Fälle, die nicht gleich eines Notarztes bedürfen, gibt es in Moskau viele Apotheken, die nachts geöffnet haben. Wie immer, wenn es um Medikamente in Russland geht, ruft Aristide Mondo zur Vorsicht auf. „Die Anzahl der gefälschten Medikamente ist so hoch, dass man keiner Apotheke trauen kann, nicht einmal ausländischen. Die staatlichen Apotheken haben sogar den Ruf, sicherer zu sein. Oft sind es die Apotheken, die von außen am ärmsten aussehen, die am wenigsten Auswahl haben. Aber bei denen wird die geringe Zahl von Medikamenten gut kontrolliert."

Douglas Stevens resümiert: „Russland hat ein sehr leistungsfähiges System von Notärzten, das allen Notleidenden Basishilfe leisten kann. In den USA ist es damit auch nicht besser bestellt."

In2Matrix™
Employee Benefit Solution

Management-Consulting-Programme Employee Benefits
Podkopajewskij Pereulok 4A, 109028 Moskau
Tel. (495) 287 0337
www.in2matrix.com

Global
- Multinationale Versicherungsprämiengruppierung
- Konzerneigene Versicherung
- Globale Mobilität
- Beratung Mitarbeiterversicherungen
- Vergünstigungen von Gesundheitsleistungen

Lokal
- Country Desks für länderspezifische Lösungen
- Gesundheits- und Leistungsmanagement
- Betriebliche Lebens- und Invaliditätsversicherung
- Mitarbeiterversicherungen-Auslagerung
- Altersvorsorge

Privatkunden Portfolio
- Internationale Krankenversicherung
- Einkommensschutzpläne
- Lebensversicherung
- Altersvorsorge
- Langzeitinvalidität

Gut versichert

Der richtige Partner für die Auslandskrankenversicherung

Was genau verbirgt sich hinter dem Firmennamen „In2Matrix“?
In2Matrix ist ein unabhängiges Unternehmen, das sich auf die Beratung internationaler Unternehmen im Bereich Mitarbeiterversicherungen spezialisiert hat. In2Matrix ist das erste Unternehmen in der GUS, das diesen Bereich mit einem Netzwerk internationaler Partner abdeckt. Wir entwickeln und realisieren weltweit maßgeschneiderte Programme für unsere Kunden.

Warum ist der GUS-Markt so wichtig?
In dieser Region gab es bislang nur wenig Unterstützung für Unternehmen, die ihren Mitarbeitern Sozialleistungen anbieten wollten. Ein paar wenige Generalisten konzentrierten sich eher auf einen allgemeinen Ansatz, der dieser komplexen Thematik nicht angemessen ist. In2Matrix ist das erste Unternehmen gewesen, das zur Entwicklung dieses Marktes in den GUS-Staaten beigetragen hat und Unternehmern verständlich gemacht hat, welche Vorteile Sozialleistungen für ihre Geschäftstätigkeit und ihre Mitarbeiter bieten.

Welches Interesse hat ein Unternehmen, seinen Mitarbeitern in Russland eine freiwillige Krankenversicherung anzubieten?
Die Pflichtversicherung ist unzureichend und garantiert den Versicherten keine medizinisch hochwertige Behandlung. Nur mit einer privaten Krankenversicherung haben die Versicherten Zugang zu halbwegs westeuropäischen medizinischen Standards. Wenn den Mitarbeitern eine zusätzliche Krankenversicherung angeboten wird, wird ihnen eine qualitativ hochwertige Versorgung zu jeder Zeit garantiert. Die Unternehmen haben so die Gewissheit, dass ihre Mitarbeiter, die eine Behandlung benötigen, schnell wieder zum Arbeitsplatz zurückkehren und produktiv arbeiten. Darüber hinaus zeigt die Erfahrung, dass das Angebot einer Krankenversicherung in das Lohnpaket die Attraktivität einer Firma steigert. Dadurch werden Mitarbeiter loyaler und neue talentierte Mitarbeiter auf dem Markt besser beworben und akquiriert.

Warum braucht man dazu einen Vermittler wie „In2Matrix“?
Versicherungsmakler stellen zunächst einmal die Bedürfnisse der Kunden fest, um anschließend abzuklären, welcher Versicherungsschutz von Nutzen ist und welcher nicht. In2Matrix bietet seinen Kunden keine Standardversicherungen an. Stattdessen hat sich In2Matrix für einen innovativen Ansatz entscheiden, der auf umfassende Kenntnis der Marktpreise und -standards für soziale Programme basiert. Damit können für jeden Kunden maßgeschneiderte Lösungen entwickelt werden. Darüber hinaus hat In2Matrix dank eines sehr umfangreichen Kundenstamms ein entsprechendes Verhandlungsgewicht gegenüber den Versicherungen. In2Matrix kann auch die Schadensabwicklung seiner Kunden übernehmen, was deren Verwaltungsaufwand verringert und dem Unternehmen Kosten spart. Außerdem hat In2Matrix die in der GUS einzigartige Möglichkeit, die Schadensentwicklung zu überwachen. Ohne die damit gewonnenen Informationen ist eine Analyse der tatsächlichen Risikoeinschätzung sehr schwierig. Viele Kunden sind leider abhängig von Versicherern, die ihnen keine genauen Daten liefern können. Dank all dieser Faktoren sind wir in der Lage, unseren Kunden gerechte Preise anzubieten.

Welche weiteren Mitarbeiterversicherungen würden Sie empfehlen?
Die Art der angebotenen sozialen Pakete unterscheidet sich von einer Branche zur anderen. Grundsätzlich empfehlen wir eine Lebensversicherung, die das zwei- bis vierfache des Jahresgehalts als Versicherungssumme deckt. Bei einer Invaliditätsversicherung sollte die Deckung rund 50 Prozent des Gehalts betragen. Um Personal in Schlüsselpositionen des Unternehmens zu halten, gibt es weitere Optionen, zum Beispiel eine private Altersvorsorge. Diese kann ein sehr wirksamer Bestandteil der Mitarbeiterbindung sein. Allerdings hat jedes Unternehmen seine eigenen Anforderungen und In2Matrix ist stets darum bemüht, individuelle Lösungen zu finden.

Warum sollte jemand seine nationale Krankenversicherung durch eine internationale ersetzen?
Hier gibt es ein Missverständnis. Die nationale Krankenversicherung ist vor allem für Entsandte gedacht, die ausschließlich auf die medizinische Versorgung in ihrem Herkunftsland setzen. Eine internationale Krankenversicherung dagegen sorgt dafür, dass der Versicherungsnehmer seine Kliniken und Krankenhäuser weltweit frei wählen kann und somit auch im aktuellen Versendungsland die beste medizinische Versorgung erhält.
In Bezug auf die spezifischen Bedürfnisse der französischen und deutschen „Expatriates“ glauben wir, dass die medizinische Versorgung den spezifischen Anforderungen des Landes entsprechen muss. Natürlich unter Berücksichtigung der gesetzlichen Vorlagen und der Kontinuität des Vertrags im Falle einer Rückführung. Eine internationale Versicherung ist meist sehr flexibel und umfangreich, je nach Anbieter. Einige internationale Versicherer akzeptieren zudem auch Antragsteller mit chronischen Krankheiten, die von lokalen Versicherungen ausgeschlossen sein können.

Gerard Baltazar, CEO

Dr. Guglielmo Callipari, Managing Partner

Welchen Rat würden Sie den Lesern in Bezug auf Krankenversicherungen geben?
Bitte beachten Sie, dass eine private Krankenversicherung nicht alleine über die Kosten definiert werden sollte. Für diese Art von Versicherung muss man auf qualitativ hochwertige Dienstleistungen achten. Lesen Sie Ihren Versicherungsvertrag sorgfältig, insbesondere die Ausschlussklauseln, die für einige Überraschungen sorgen können! Es kann sehr nützlich sein, einen externen Berater hinzu zu ziehen, der die Bedingungen des Vertrags sorgfältig prüft.

Kontakt:
E-Mail: info@in2matrix.com
Tel. (495) 287 0337 Fax (495) 287 0335

Galina Kusnezowa

Gesund aufwachsen

Mit Kindern in Moskau – Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste

Wer mit der eigenen Familie für längere Zeit nach Moskau zieht, kommt leicht ins Grübeln. Großstadt, Stress, Umweltverschmutzung – nicht gerade ideale Bedingungen für das gesunde Aufwachsen der Kinder. Kaum eine andere Großstadt in Europa hat einen solch schlechten Ruf wie die russische Hauptstadt. Dabei muss Moskau nicht zwangsläufig zum Gesundheitskiller werden. Rationales Planen ist das A und O.

Von Sophia Wiemer

„Eigentlich ist Moskau für die Gesundheit von Kindern nicht schädlicher als jede andere Großstadt in Europa auch", sagt Natalja Lopuschanskaja, Ärztin am Pediatrischen Department des American Medical Centers in Moskau. „Zumindest gibt es keine speziellen Moskau-Krankheiten", fügt sie etwas amüsiert hinzu. Auch die Internetseite des Auswärtigen Amtes erwähnt keine Pflichtimpfungen. Eine Tetanusimpfung wird empfohlen, Diphterie, Polio, Hepatitis A und B – alles Empfehlungen, die auch für längere Aufenthalte in anderen industriellen Ländern gelten. So weit die gute Nachricht.

Einige Besonderheiten gilt es dennoch zu beachten. Schließlich ist Moskau mit seinen geschätzten zwölf Millionen Einwohnern mit kaum einer anderen europäischen Hauptstadt zu vergleichen. „Der enorme Verkehr kann natürlich zum Problem werden", sagt Lopuschanskaja. Besonders für jene, die aus „sauberen Ländern" kommen. Irritationen im Nasenbereich, leichter Husten – dies alles können anfängliche Reaktionen auf die „Moskauer Luft" sein. Besonders kleine Lungen sind empfindlich. „Meistens handelt es sich dabei aber lediglich um vorübergehende Erscheinungen", versichert die Ärztin. Nach einer Eingewöhnungsphase würden diese häufig verschwinden.

Auch beim Trinkwasser gibt es Regeln. „Wir empfehlen grundsätzlich nicht das Wasser aus der Leitung", sagt Lopuschanskaja. Zumindest, wenn es nicht abgekocht ist. Stattdessen sollten Eltern abgefülltes Trinkwasser im Supermarkt kaufen, das nach Einschätzung der Ärztin unbedenklich ist.

Bei der Ernährung kommt es auf das Alter der Kinder an. „Kinder unter zwei Jahren ernähren sich international ja fast gleich", sagt Lopuschanskaja. Sie essen unter speziellen hygienischen Vorschriften zubereitete Nahrung – Babybrei, den man ohne Bedenken in russischen Geschäften kaufen kann. Ältere Kinder sollten hingegen keine Lebensmittel von Ständen auf der Straße oder an der Metro essen. Schließlich ist nicht bekannt, unter welchen Umständen Piroschki und Co. zubereitet wurden, beziehungsweise wie lange sie schon in der Auslage liegen.

Hundertprozentige Sicherheit gibt es letztlich auch in Restaurants nicht. Zwar sollte man sich als Besucher stets von dem ersten

Eindruck leiten lassen – etwa nach einer kurzen „Inspektion“ der sanitären Anlagen. Ein Garant für hygienische Unbedenklichkeit sei dies aber trotzdem nicht. Obst und Gemüse, besonders das, was auf der Straße gekauft wird, sollte vor dem Verzehr immer gründlich gewaschen werden, im Zweifelsfall sogar abgeschält. Aber auch bei strengsten hygienischen Maßnahmen sind Durchfälle häufig nicht zu vermeiden. Dies kann allein schon wegen der veränderten Zusammensetzung der Grundnahrungsmittel wie Brot und Milch passieren.

Eine weitere Gefahr geht von der Vielzahl der vierbeinigen Bewohner Russlands aus – den Straßenhunden. Russland ist ein Land mit erhöhter Tollwutgefahr. Besonders Kinder zählen zur Risikogruppe. Grundsätzlich ist die Wahrscheinlichkeit, auf ein solches Tier zu stoßen, in ländlichen Regionen höher als in der Stadt. Nach einem Biss sollte immer ein Arzt aufgesucht werden. Starke Schmerzen um die Bissstelle, Wasserscheu, Schluckstörungen, Speichelfluss sowie Angst und Gemütsschwankungen sind Hinweise auf die Erkrankung, die bei Unbehandlung tödlich ausgehen kann. Zwar gibt es eine (relativ teure) Impfung gegen die Tollwut, der beste Schutz ist aber immer noch das konsequente Vermeiden des Kontakts mit den Tieren.

Aber auch vor kleineren Tieren sei gewarnt. Da Kinder häufig gern im Wald spielen, sollte ihr Körper nach einem Aufenthalt stets gründlich nach Zecken abgesucht werden. Sie können schließlich Überträger der FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)-Viren sein und damit eine lebensgefährliche Hirnhautentzündung auslösen. Diese Gefahr besteht in vielen Teilen des Landes, wobei sich Hochrisikogebiete zwischen Moskau und Sankt Petersburg befinden. Russland ist das Land mit den höchsten Erkrankungszahlen in Europa. Schätzungsweise fünf bis zwölf Prozent der Zecken sind dort mit dem Virus infiziert. Gefahr lauert vor allen Dingen zwischen Gräsern, Sträuchern und im Unterholz – gerade dort, wo Kinder gern auf Entdeckungsreise gehen. Empfohlen wird eine spezielle Impfung sowie feste, die Haut umschließende Kleidung. Auch das Verwenden spezieller insektenabweisender Mittel wie Sprays und Cremes kann das Risiko mindern.

Straßenhunde sind eine Gefahrenquelle.

Beachtet man all diese Hinweise, so ist mit einer ernsthaften Erkrankung des Kindes nicht zu rechnen. Sollte aber doch mal ein Arzt aufgesucht werden müssen, sind ausländische Kliniken wie das European Medical Center oder das American Medical Center empfehlenswert. Sie verfügen auch über spezielle Kinderabteilungen. Vor allem in der Anfangszeit, wenn die Russischkenntnisse eventuell noch nicht ausreichen, um die Beschwerden zu vermitteln, können die englisch sprechenden Ärzte eine große Hilfe sein. Später können auch russische aufgesucht werden.

Ein Patentrezept für einen guten Arzt gibt es letztlich nicht. „Eltern haben eigentlich ein Gespür dafür, was gut für ihr Kind ist und was nicht“, sagt Natalja Lopuschanskaja. „Wenn sie sich bei einem Arzt gut aufgehoben fühlen, er neben Kompetenz auch Vertrauen ausstrahlt, sollten sie bei ihm bleiben“, meint die Medizinerin.

D.R.

ITAR-TASS

Glückliche Umstände

Ob In- oder Ausländerin – wer in Moskau in die glückliche Lage gerät, ein Kind auszutragen, darf nicht zu knausrig sein. Es gibt vielfältige Wege, Unterstützung bei der Schwangerschaft und Geburt zu erhalten. Werdende Mütter sollten rechtzeitig entscheiden, welchen Weg sie einschlagen wollen.

Von Eleonora Miller

Auf die Leistungen aus der Pflichtversicherung bauen – das tut kaum eine Russin ihrem zukünftigen Kind an. Sie schließt entweder eine zusätzliche Versicherung ab, die zwischen 400 und 4 000 Euro kostet – je nach vereinbarter Zusatzleistung – oder wählt den direkten Weg zum medizinischen Personal. Das setzt jedoch eine gute Orts- und Personenkenntnis voraus. Im westlichen Sprachgebrauch werden diese individuellen unbürokratischen Preisabsprachen auch Korruption genannt. Für Ausländer in Russland ist das natürlich ein riskantes Unterfangen. Deswegen ist es ratsamer, sich entweder an Ärzte zu wenden, die einen sauberen Vertrag aufsetzen, oder an spezialisierte Kliniken, die über ein gut geschultes Personal und modernste Technik verfügen. Die Entscheidung ist nicht immer einfach. Schwangere sollten zudem dem Eindruck des ersten Augenscheins und des ersten Gesprächs folgen.

Einige Adressen und Tarife zur Orientierung:

Behandlungszentrum „Euro-Med“
Ul. Saljama Adilja 2A
Tel.: 199 76 37
Vor der Geburt: 600 bis 2 500 Euro, Standardpaket für die Geburt: 900 Euro

Das Zentrum nimmt Schwangere in jedem Moment der Schwangerschaft auf. Es bietet ein breites Spektrum von Voruntersuchungen, die neben dem individuell behandelnden Gynäkologen auch Spezialisten wie den Augenarzt, HNO-Arzt, Chirurgen, Kardiologen, Genetiker, Endokrinologen und Diätologen einschließen. Im Programm enthalten ist bei Bedarf auch Erste Hilfe und ein stationärer Aufenthalt. Außerdem können Schwangere darauf bestehen, komplett zu Hause behandelt zu werden. Es gibt zwei Kreißsäle. Bei der Geburt selbst werden sanfte Methoden der Schmerzlinderung bevorzugt: Duschen, Ballgymnastik, Massage mit Musiktherapie. Neben dem Ehemann können auch andere Angehörige bei der Geburt dabei sein. Nach der Geburt wird alles nach den Wünschen der Mutter eingerichtet. Zusätzliche Nahrung für das Kind und Impfungen darf das Personal nur mit dem schriftlichen Einverständnis der Mutter geben.

Perinatales Medizinisches Zentrum
Sewastopolskij Prospekt 24/1
Tel.: 331 16 01
Vor der Geburt: 1 900 Euro, Geburt: ab 2 000 Euro

Untersuchung und Beobachtung in jedem Moment der Schwangerschaft bis zur Geburt. 14 Standarduntersuchungen und Konsultationen bei den Fachärzten. Die Geburt wird nach individuellen Wünschen durchgeführt, auch der Ehemann und nahe Angehörige können der werdenden Mutter beistehen. Im Geburtszimmer gibt es Telefon, Fernseher, Kühlschrank, Dusche und Toilette.

Zentrum „Gesunde Generation“ (Sdorowoje Pokolenie)
Ul. Lestewa 20
Tel. 954 05 00
Vor der Geburt: 1 000 Euro, Geburt: 1 300 Euro bei natürlicher Geburt, 1 450 Euro bei Kaiserschnitt

Untersuchungen von Beginn an, zusätzlich Vorlesungen der Fachärzte. Das Zentrum kooperiert mit dem Kreißsaal № 25. Deshalb kann ab der 36. Woche ein Kontrakt für die Geburt abgeschlossen werden. Bei der Geburt kann der Ehemann anwesend sein. Im Patientenzimmer ist alles Notwendige vorhanden. Nach der Geburt betreut das Personal die junge Mutter einen Monat lang zu Hause.

Telefonnummern für Notfälle in Moskau

Notruf bei Augenbeschwerden
- Kinder 237 19 71
- Erwachsene 699 61 28

Drogenprobleme
- Kinder, Jugendliche 8 499 783 27 67
- Erwachsene 8 499 613 69 11

Zahnärztlicher Notruf
- Kinder 148 55 22
- Erwachsene 952 75 64

Krankenhausaufenthalt und Krankentransport
- Psychische Probleme 625 31 01
- Geburt und gynäkologische Probleme 681 00 60
- Körperliche Probleme und Infektionen 624 8 101
- Krankenhausaufenthalt 445 57 66 (Standard)
- Krankentransport für Menschen mit Nierenunterfunktion 680 11 51 608 94 25

Notruf
- Ambulanz 03
- Notfall und Lebensrettung 937 99 11
- Notruf (vom Handy MTS, Beeline, Megafon, Sonet, Skylink) 112

Nummern für psychologische und medizinische Betreuung
- Psychologischer Notruf (24/24) 624 60 01
- Nummer des Vertrauens (psychologische Hilfe) 624 60 01
- Außergewöhnliche medizinische und psychologische Hilfe 8 499 791 20 50
- Psychologische Hilfe für Drogenabhängige 709 64 04
- Für Frauen, die Opfer von familiärer Gewalt sind 473 63 41
- Für Opfer von sexuellen Übergriffen 8 499 901 02 01
- Vereinigung für Verwandte von geistig Verwirrten 491 15 66
- Psychologische Hotline 637 70 70
- Nummer des Ministeriums für Ausnahmezustände in Russland 449 89 89

GMS – eine Klinik mit europäischem Standard

Im Januar 2009 öffnete die Klinik Global Medical System (GMS) in Moskau ihre Pforten und ist seitdem sehr erfolgreich – vor allem dank ihrer hochkompetenten mehrsprachigen Ärzte und der auf die Expatriats und ihre Familien abgestimmten Leistungen. Oleg Togojew, Chef-Kinderarzt in der Klinik, antwortet auf Fragen des Courrier de Russie.

Dr. Oleg Togojew

Wie unterscheidet sich die GMS von anderen Kliniken in Moskau?
Die GMS bietet Top-Qualität, die auf jeden einzelnen Patienten zugeschnitten ist. Unser Zentrum hat alle erforderlichen Spezialisierungen (Pädiatrie, Gynäkologie, Kardiologie, Neurologie usw.), eine Ambulanz, ein Labor für Blutuntersuchungen und optimale Anlagen. Wir haben rund um die Uhr, haben an allen Wochentagen geöffnet und sind mit dem Rettungsdienst verbunden. Unsere Ärzte sind mobil und können in Notfällen in Moskau und Umgebung Hausbesuche machen.

Im Unterschied zu vielen russischen Ärzten halten sich die GMS-Ärzte an die so genannte „Evidence-Based Medicine (EBM)"-Methode, die für eine Diagnose Beweise fordert. Im Gegensatz zu lokalen Kliniken legt die EBM nicht unbedingt schwere Medikamente nahe, die unerwünschte Nebenwirkungen haben können. Diese Methode ermöglicht es uns auch, via Datenbank unsere Erfahrungen mit Experten aus der ganzen Welt zu teilen.

Was kostet eine Sprechstunde?
Eine einfache Sprechstunde kostet 2 900 Rubel. Für 4 900 Rubel gibt es eine Konsultation mit dem Facharzt. Wir haben Vereinbarungen mit internationalen Versicherungsgesellschaften, was die Zahlungen und Erstattungsmodalitäten erleichtert.

Was ist das Besondere an der Kinderabteilung der GMS?
Wir haben drei große Behandlungszimmer, ein Spielzimmer und ein Labor. Unser Team besteht aus vier Ärzten mit individueller Spezialisierung. Wir behandeln die häufigsten Erkrankungen: saisonale Allergien und Infektionskrankheiten, Asthma, Nebenwirkungen von Impfstoffen, auch schwierige Fälle. Wir haben einen Spezialisten für Immunschwäche und Blutkrebs. Ich selbst bin Allergologe und erstelle Gutachten zur Adoption und für die Phase nach der Adoption. Wir achten sehr darauf, dass Medikamente und Techniken richtig angewendet werden.

Zeugt dieses Engagement von einer bestimmten Philosophie bei der GMS?
Ja. Als private Ärzte haben wir die Wahl getroffen, unsere Patienten während ihrer Behandlung zu begleiten und auch weit darüber hinaus. Wir nehmen nur einen Termin an pro Stunde und haben immer ein offenes Ohr. Für uns ist es von wesentlicher Bedeutung, die Patienten zu verstehen und ihnen aufmerksam zuzuhören.

GMS Global Medical System clinics & hospitals

2. Jamskaja Uliza 11/13, Moskau
Tel.: 495 781 5577
E-Mail: info@gmsclinic.ru

Wichtige Adressen und Telefonnummern

Kliniken, Apotheken und Auskunft

Kiniken mit europäischem Standard

Moskau

European Medical Center
Tel. (495) 933 6655
Notfälle: (495) 933 6645
1. Zentrum:
Spiridonjewkij Pereulok 5
2. Zentrum:
Orlowskij Pereulok 7
www.emcmos.ru

Global Medical System
2. Jamskaja Uliza 11/13
Tel. (495) 781 5577
www.gmsclinic.ru/envers

American Medical Centers
Tel. (495) 933 7700
Prospekt Mira 26, Gebäude 6
(Eingang Grocholskij Pereulok)
www.amcenter.ru/en

American Clinic Intermedcenter
Tel. (495) 781 5577
Grocholskij Pereulok 31
www.americanclinic.ru/eng

SOS Inernational
Tel. (495) 937 6450
Grocholskij Pereulok 31
www.internationalsos.com

MedinCentre
Tel. (495) 237 1706
Dobryninskij Pereulok 4
Metro: Dobryninskaja, Oktjabrskaja
www.medin.ru/eng

OAO Medizina
Tel. (495) 250 9900
2. Twerskoj-Jamskoj Pereulok 10
Metro: Majakowskaja
www.medicina.ru/de

German Dental Care
Tel. (495) 926 1520
Uliza Juliusa Futschika 11/13
Metro: Majakowskaja, Belorusskaja
www.gdcare.ru/en

American-Russian Dental Center
Tel. (495) 797 9759
Sadowaja-Kudrinskaja Uliza 21a
Metro: Majakowskaja
www.ardc.ru/eindex.html

Regionalarzt-Praxis der Deutschen Botschaft
Tel. 939 9269
Uliza Mosfilmowskaja 56
Metro: Kiewskaja, Universitet

Inernationales Zentrum für den Schutz der Gesundheit Igor Medwedew
Tel. (495) 681 2345
Oktjabrskaja ul. 2/4,
Metro: Nowoslobodskaja
www.medvedev.ru

US Dental Care
Tel. (495) 933 8686
B. Dmitrowka ul. 7/5, Geb. 2,
Metro: Teatralnaja, Ochotnij Riad
www.usdentalcare.com

French Dental Clinic
Tel. (495) 234 5858
2. Swenigorodskaja ul. 13, Geb. 41
Metro: Uliza 1905
www.fdc-vip.ru

Dental Art
Tel. (495) 790 7639
Druschinikowskaja ul. 15
Metro: Krasnopresnenskaja
www.american-clinic.ru

Swissmed
Tel. (495) 223 1320
Nikolojamskaja ul. 19
Metro: Taganskaja
www.swissmed.ru

Euroclinic
Tel. (499) 248 5933
Pogodinskaja ul. 7
Metro: Sportiwnaja
www.euro-clinic.ru

Meramed
Tel. (495) 221 2224
Jaroslawkaja ul. 4/8
Metro: WDNCh
Pretschistenka 39
Metro: Park Kultury
Moschajskoje Schosse
Metro: Kunzewskaja
www.meramed.ru

Euromedservis
Tel.: (495) 781 60 06
4. Werchnij Michajlowskij Projesd 10, Geb. 6
Metro: Leninskij Prospekt
www.emeds.ru

Medsi
Tel. (495) 780 05 00
Grusinskij Per. 3
Metro: Belorusskaja
Derbenewskaja Nab. 7
Geb. 22, 2. Etage
Metro: Pawelezkaja, Proletarskaja
Prospekt Mira 150, 7. Etage
Hotel Kosmos
Metro: WDNCh
www.medsi.ru

Alliance Francaise
Tel. (495) 694 12 12
Sadowaja Samotetschnaja ul. 12
www.alliancefrancaise.ru

St. Petersburg

Meramed
Tel. (812) 318 7601
Raseschaja ul. 7
Metro: Wladimirskaja
www.meramed.spb.ru

American Medical Clinic
Tel. (812) 740 2090
Mojka Nab. 78
Metro: Spasskaja, Sadowaja
www.amclinic.ru

Suchfunktion

Auf der Seite
www.allianzworldwidecare.com
finden Interessierte unter der Funktion „hospital-doctor-and-health-practitioner-finder“ Kliniken und Ärzte in Moskau und ganz Russland.

Eine weitere Webadresse für Kliniken auch außerhalb Moskaus:
www.hospitalsworldwide.com/countries/russia.php

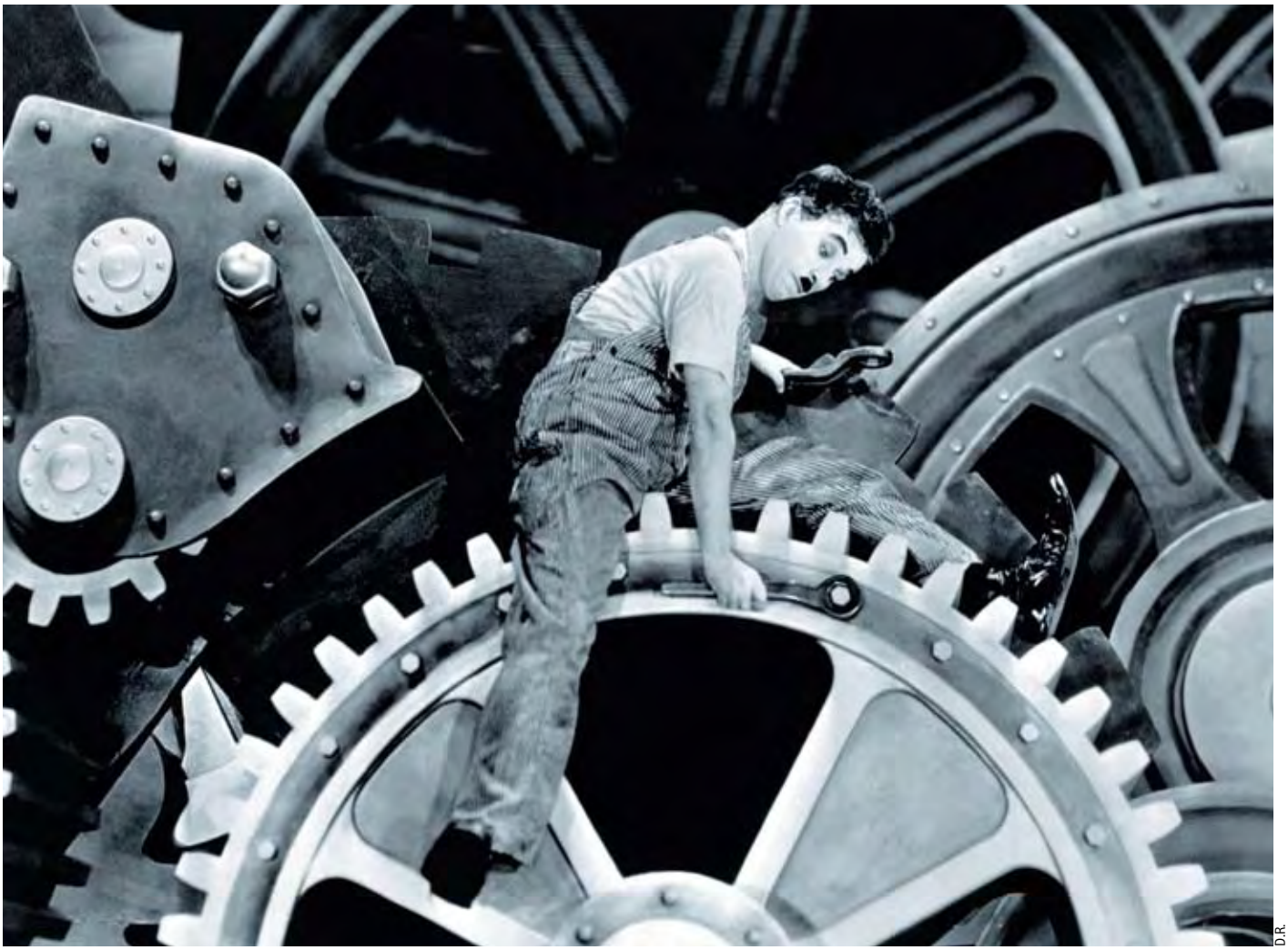
24-Stunden-Apotheken

www.apteka.mos.ru
Adressen und Telefonnummern aller 24-Stunden-Apotheken und Online-Apotheken Moskaus.
Tel. 627 05 61

www.aptekidezh.idainet.ru
Hier können Sie die zur gewünschten Metrostation nächstgelegene 24-Stunden-Apotheke finden.

Online-Apotheken, die Nachtlieferung von Medikamenten anbieten:
www.smed.ru
Nachtlieferung innerhalb einer Stunde für 300 Rubel.

www.medbioline.ru
Nachtlieferung für 300 Rubel



D.R.

Wellnesskur für die Seele

Ausländer brauchen mehr psychotherapeutischen Beistand, als sie selbst vermuten

Jeder Westeuropäer macht in Russland seine eigenen Erfahrungen. Für den einen wird es zum Land seiner Träume, für den anderen zu dem seiner Albträume. Für aus dem Lot geratene Psychen bietet seit Frühjahr dieses Jahres Dr. Silvia Hering Psychotherapie in Deutsch, Englisch und Russisch an. Gegenüber der MDZ und dem Courrier de Russie lüftet sie manches Geheimnis der „Expat-Psyche" in Moskau.

Frau Hering, gibt es bestimmte „Expatkrankheiten" oder Verhaltensauffälligkeiten von Westeuropäern in Moskau?

Gehen wir vom Gesunden aus: Es ist psychisch gesund, wenn sich der Mensch an Neues, auch widrige Umstände, anpassen kann, ohne dauerhaften Schaden zu nehmen. Diese Fähigkeit nennen die Psychologen Resilienz. Haben Sie Ice Age III gesehen? Ein psychologisch sehr geschickt aufgebauter Hollywoodfilm. Das liebenswerte Faultier Sid ist mit sehr viel Resilienz ausgestattet: Allein in der Eiswüste, schützt es sich vor dem Verlust an Lebenssinn durch drei verwaiste Dinosauriereier, die es zufällig findet und ausbrütet.

Ein an der westlichen Demokratie geschulter Mensch geht von einer höheren Vorhersagbarkeit der äußeren Verhältnisse aus als ein Russe. Er wird sich recht schnell daran stoßen, dass er manche Abläufe einfach nicht beeinflussen kann, so sehr er sich auch dahinter

Dr. rer.nat. Silvia Hering
www.psychotherapie-hering.de

klemmt. Schon Kinder lernen in Westeuropa, dass das Leben leichter wird, wenn man sich in die wohlgeordneten Strukturen einfügt. Persönliche Ziele erreicht man dadurch, dass eine Liste von Aufgaben und Forderungen abgearbeitet wird. Ein Akzent in Richtung Zwanghaftigkeit wird in der westlichen Gesellschaft regelmäßig durch Erfolg und Anerkennung belohnt. Hier in Moskau nicht in diesem Maße.

Wie passt sich dieser leicht zwanghafte „Normalneurotiker" an die schwerer vorhersagbaren russischen Verhältnisse an?
Er könnte sich selbst und andere noch stärker als früher kontrollieren und reglementieren und dadurch vorübergehend eine Beruhigung untergründiger Ängste erleben. Da er aber keinen wirklichen Erfolg damit hat, arbeitet er sich schließlich in eine Erschöpfung hinein und vernachlässigt andere Lebensbereiche. Erkranken können auch seine Angehörigen, die Opfer seines Kontrollwahns geworden sind. Komplementär zum Kontrollwahn könnte sich zum Beispiel ein Verfolgungswahn (Paranoia) bei seinem Partner herausbilden. Paranoia kann bei bestimmten Persönlichkeiten durch ein gewisses Maß an gesellschaftlichem Chaos auf den Weg gebracht werden: Die als unkontrollierbar erlebten Mächte verstärken die unbewusste Neigung, innerliche Widersprüche zu externalisieren und diese dann wieder als verfolgend zu erleben. Die vom Partner betriebene Kontrolle liefert dann einen neuerlichen Anlass für die paranoide Wahrnehmung und treibt diesen Zyklus an.

Und was passiert, wenn sich der Mensch durch das Chaos versuchen lässt und in der Fremde alle verinnerlichten Normen über Bord wirft?
Das in Russland schmerzhafter getroffene Gerechtigkeitsempfinden bahnt sich ganz sicher auch diesen Ausweg, und zwar nicht nur bei Westeuropäern, sondern auch bei Russen. Allerdings stellt sich die Frage, ob die Verhaltensauffälligkeiten Ausdruck von Psychopathologien sind. Ganz sicher verbirgt sich dahinter nicht eine einzige psychische Störung, eher eine bunte Vielfalt von Eigenschaften, die uns übrigens gar nicht so unmoralisch erscheinen, wenn sie uns in Gestalt eines Film- oder Romanhelden entgegentreten. Die Neigung, aus einem gesellschaftlichen Konsens auszubrechen und egoistisch die eigenen Ressourcen aufzubessern, wird stärker, wenn der Zusammenhalt in der Gesellschaft schwächer wird, das Solidargefühl auf ein Mindestmaß sinkt.

Es ist auch möglich, dass der Auslandsaufenthalt im Rahmen einer Persönlichkeitsspaltung ausgelebt wird, so dass jemand in dieser speziellen Auslandsrolle kriminelle Aktivitäten vollzieht, ohne dass derselbe – vielleicht eine öffentlich bekannte und geehrte Persönlichkeit im sonstigen Leben – von Gewissensbissen belastet wird. Das Phänomen der multiplen Persönlichkeit wurde in diesem Zusammenhang beschrieben, es gilt jedoch als sehr selten. Nicht immer bedarf es eines so extremen Abwehrmechanismus wie der Spaltung – für kleine bis mittlere Vergehen sind Abwehrmechanismen wie Leugnung, Verneinung, Ungeschehenmachen, Bagatellisierung, Identifikation mit dem Aggressor, Rationalisierung ebenso effektiv – bis sie dekompensieren. Teil des Krankheitsgeschehens ist übrigens, dass gerade schwer persönlichkeitsgestörte Menschen über lange Zeit keine Krankheitseinsicht haben und daher auch eine Psychotherapie strikt von sich weisen.

Reicht es nicht, sich regelmäßig mit dem besten Freund oder seinem Partner auszusprechen?
Es ist wunderbar, jemanden zu haben, der einem bei Problemen zuhört. Häufig ist es aber damit nicht getan – und manchmal fehlt auch ein einfühlsamer Mensch. Nicht selten ist der Partner ebenso belastet. Eine psychische Störung ist mehr als ein vorübergehender Zustand, sie ist eine gravierende Beeinträchtigung des Lebens über einen längeren Zeitraum.

Obwohl im Durchschnitt jeder zehnte Mann und jede vierte Frau von einer Depression betroffen ist, zögern viele, sich fachkundige Hilfe zu suchen. Es kann jedoch zu weiteren, auch somatischen, Erkrankungen kommen, wenn eine Depression nicht therapiert wird. Ebenso kommen Angststörungen, verschiedene Formen von Abhängigkeit, Persönlichkeitsstörungen und körperliche Symptome, für die sich keine organische Ursachen finden lassen, relativ häufig in der Gesamtbevölkerung vor. Psychische Störungen werden nach ganz bestimmten Kriterien diagnostiziert und genau wie körperliche Erkrankungen klassifiziert. Aber Menschen und auch ihre persönlichen Schicksale lassen sich natürlich nicht klassifizieren.

Früher hielt man damit eher hinter dem Berg, wenn man „in Therapie" war.
Aber heute sind wir so weit, dass eine psychische Beeinträchtigung viel weniger tabuisiert wird als noch vor 20 Jahren. Ich glaube zwar wirklich daran, dass Psychotherapie eine „Wellnesskur für die Seele" sein kann. Allerdings werden die Kosten für eine etwa 50-stündige Psychotherapie nur dann von den deutschen Krankenkassen übernommen, wenn der Psychotherapeut eine krankheitswertige Störung diagnostiziert. Auch wenn ein in Deutschland versicherter Patient in Russland erkrankt ist, willigt seine Kasse in die Kostenübernahme ein, wenn sich sein Versicherungsschutz auf Psychotherapie erstreckt. Privat versicherte Patienten sollten das mit ihrer Kasse im Einzelfall abklären.

Mancher stellt sich eine Psychotherapie wie einen Angriff auf seinen eigenen Willen vor, etwa durch Hypnose. Ist das berechtigt?
Es geschieht während einer Psychotherapie nichts, worauf ein Patient nicht selbst Einfluss nimmt und was er nicht selbst will. Hypnose gehört nicht zu den von mir eingesetzten Methoden. Der Patient bestimmt weitgehend die Themen und das Tempo des Vorgehens. Dies ist im Grunde bei allen heute akzeptierten Therapieverfahren so. Ich biete die tiefenpsychologisch orientierte Therapie an, ein der Psychoanalyse verwandtes Verfahren. Dabei werden innere – auch unbewusste – Konflikte sowie traumatische Erlebnisse aufgeklärt und ein Verständnis für die aktuelle Störung und deren Veränderung erarbeitet.

Frau Hering, Sie sind Psychologin, ist es nicht besser, sich von einem Psychiater behandeln zu lassen?

Da berühren Sie ein heißes Eisen. Tatsächlich sind auch viele Psychiater so geschult, dass sie Psychotherapie anbieten können. Wenn Psychologen als so genannte psychologische Psychotherapeuten staatlich approbiert sind, sind sie den Fachärzten gleichgestellt. Psychologen sind stärker als Psychiater auf die psychischen Probleme von Patienten vorbereitet – ein Psychiater wird im Zweifelsfall eher auf ein Medikament zurückgreifen, wo ein Psychologe ohne Medikation vorgeht. In jedem Fall empfiehlt sich eine offene Kooperation zwischen beiden Fachrichtungen, wann immer es notwendig ist. Es gibt psychiatrische Erkrankungen – wie die Schizophrenie, von der im Durchschnitt ein Prozent der Gesamtbevölkerung betroffen ist – die ohne medikamentöse Einflussnahme kaum in den Griff zu bekommen sind. Viel häufiger sind aber seelischen Erkrankungen, denen unbewusste Konflikte, Traumata oder so genannte Früh- und Bindungsstörungen zugrunde liegen. Hier hilft die Psychotherapie, manchmal mit Begleitmedikation, aber sehr oft ohne.

Es ist möglich, dass der Auslandsaufenthalt im Rahmen einer Persönlichkeitsspaltung ausgelebt wird, so dass jemand in dieser speziellen Auslandsrolle kriminelle Aktivitäten vollzieht, ohne von Gewissensbissen belastet zu werden.

Sind in Moskau lebende Westeuropäer eher in Gefahr, psychisch zu erkranken als die in der Heimat gebliebenen?

Jeder längerfristige Auslandsaufenthalt stellt eine große Herausforderung dar, sowohl für Einzelpersonen als auch für Familien. Meist erhält ein Ehepartner ein interessantes Angebot, eine berufliche Chance, während der andere „mitfährt". Die Familie lässt alles Vertraute erst einmal zurück, die eigenen vier Wände, aber auch die Freunde, das ganze soziale Netz. Manchmal ist es für Paare ein Segen, die Routine zu durchbrechen. Es kann aber passieren, dass sich ein Partner zurückgesetzt fühlt oder Moskau als bedrohlichen Moloch ohne Gemütlichkeit erlebt, besonders in der kalten Jahreszeit. Wurden vorher Konflikte kompensiert (oder unter den Teppich gekehrt), können sie den Betroffenen jetzt über den Kopf wachsen.

Haben es Partner aus unterschiedlichen Kulturkreisen leichter?

Das kann ich nicht allgemein beantworten. Natürlich ist es spannend, wenn in einer Familie mehrere Kulturen aufeinander treffen, die Neugier aufeinander kann ein Leben lang anhalten. Aber auch in diesen Familien gibt es alltägliche oder unerwartete Probleme, die zu psychischen Störungen heranwachsen können.

Die Fragen stellte Jochen Stappenbeck.

D.R

Wohlbefinden durch Tao

Russland findet Gefallen an östlichen Heilmethoden

Erst 1993 wurde die alternative Medizin in Russland offiziell anerkannt. Zuvor waren sowohl die Ausübung als auch das Unterrichten untersagt – obwohl traditionelle Hausmittel in der UdSSR allgemeine Praxis waren. Da westliche Medikamente oft teuer und unerreichbar waren, sah sich ein Großteil der ländlichen Bevölkerung dazu gezwungen, Kräuter zu sammeln, um eigene Arznei- oder Hausmittelchen zusammenzumischen. Die westliche Medizin war bei vielen ungern gesehen. So traute man eher den alten östlichen Techniken, die seit langem in Russland etabliert waren, wie zum Beispiel das Tao, dessen Ursprung Tausende von Jahren zurückliegt.

Von E. F. Unser

„Alternative Medizin besteht zum einen aus der Behandlung und zum anderen aus der Prävention von Krankheiten durch Techniken, die in der westlichen Welt oft als wissenschaftlich unfundiert gelten", erklärt Tatjana Kim, Familienärztin an der Klinik „Global Medical System" und Spezialistin auf dem Gebiet der Akupunktur und Chiropraktik. Folglich decke der Begriff der alternativen Medizin einen großen Umfang von Therapiemöglichkeiten ab. Dazu zählen Chiropraktik, Homöopathie, Akupunktur, Pflanzenheilkunde, Meditation, Massagen und Neurotherapie.

Im Allgemeinen sind die Techniken kulturellen oder historischen Ursprungs und erheben somit keinen wissenschaftlichen Anspruch. Viele Heilmethoden entwickelten sich vor 3 000 Jahren in Asien und stammen aus der traditionellen chinesischen Medizin. „Will man die Funktionsweise der Akupunktur verstehen, muss man sich mit der chinesischen Philosophie, zum Beispiel des Tao, des Yin und Yangs und der Fünf Elemente vertraut machen. Es ist wichtig, diese Philosophien zu verstehen, wenn man den Patienten helfen und ihr Wohlbefinden fördern möchte", unterstreicht Tatjana Kim.

Heutzutage sind diese Behandlungsformen in Russland sehr gebräuchlich. Immer mehr neue und komplementäre Therapien werden entdeckt. Vor zehn Jahren öffnete das tibetische medizinische Zentrum Nasran seine Türen in Moskau. Es bietet asiatische Therapien an. Schon seit fast 30 Jahren ist zu beobachten, dass östliche Heilpraktiken an Bedeutung gewinnen. Die Patienten von einst waren zum Großteil Russen. Seit einigen Jahren strömen vermehrt ausländische Patienten in die Praxen.

In der traditionellen chinesischen Medizin sind sowohl Akupunktur als auch Sudjok unabdingbare Behandlungsformen. Erstere besteht daraus, feine Nadeln an bestimmten Punkten des Körpers zu positionieren, um somit die Gesundheit und das Wohlbefinden des Patienten zu verbessern. Sudjok konzentriert sich allein auf die Handfläche und schließt die Verwendung von Heilkräutern und Chiropraktik mit ein. Diese beiden Methoden erlauben es, fast jedes leichte Leiden, wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder Allergien, aber auch degenerative Arthritis, Bluthochdruck oder Rheuma zu behandeln. Allergien werden auf ein falsch funktionierendes Immunsystem zurückgeführt. Sie sind eine übertriebene Abwehrreaktion auf äußere Einflüsse. Damit das Immunsystem wieder richtig arbeiten kann, muss die Ursache dieser Fehlfunktion gefunden werden und nicht etwa die Allergie auslösenden Stoffe. Die chinesische Philosophie zielt also darauf ab, mehr auf die Signale des Körpers zu achten, um seine Schwachpunkte zu erkennen und Krankheiten abzuwehren.

Im Allgemeinen werden für eine Therapie sechs bis fünfzehn Sitzungen empfohlen. Jede Sitzung dauert maximal eine halbe Stunde. Im Gegensatz zu den pharmazeutischen Mitteln, die es in europäischen Apotheken zu kaufen gibt, erfordert eine Akupunktur einen deutlich längeren Behandlungszeitraum. Schnell eine Tablette nehmen gegen den Heuschnupfen kann vielleicht die Beschwerden kurzweilig lindern, stellt aber keine langfristige Lösung dar. Immer Menschen orientieren sich an einer ganzheitlichen pflanzlichen Medizin, weil sie Angst vor gefälschten Medikamenten und unerwünschten Nebenwirkungen haben. „Pharmazeutische Medikamente haben nicht zu unterschätzende Nebenwirkungen und lassen sowohl unsere Niere als auch die Leber unnötige Mehrarbeit leisten", unterstreicht Tatiana Kim. „Im Gegensatz dazu gibt es keine Nebenwirkungen bei der Akupunktur – das ist sicher."

Akupunktur sei eine sichere Therapie, die trotz allem ihre Grenzen habe, sagt die Familienärztin. „Die traditionelle chinesische Medizin erlaubt eine effektive Schmerzlinderung bei Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit und Geschwüren. Diese Therapie ist effektiver, wenn man sie mit der klassischen westlichen Medizin verbindet. Das gilt zum Beispiel für Schwindelgefühle auf Grund einer Chemotherapie, bei Bauchschmerzen nach einer Abtreibung oder einer Allergie gegen klassische Narkosemittel." In ernsten Fällen, wie zum Beispiel einem Herzinfarkt, kann die alternative Medizin jedoch nicht mehr helfen. Zu glauben, dass eine Heilung allein durch östliche Therapieformen möglich sei, könnte nicht nur dem Patienten schaden, sondern auch die positiven und langfristigen Effekte des Taos beeinträchtigen.

Anders heilen

Ein medizinisches Zentrum bietet in Moskau unkonventionelle Heilmethoden an

In Moskau gibt es seit dem Jahr 2000 ein medizinisches Zentrum, in dem Spezialisten arbeiten, die mit außersinnlichen Fähigkeiten ausgestattet sind, so genannte Extrasensoriker. Deswegen nennt sich das Zentrum „Zauberkraft" (Wolschebnaja Sila). Die Betreiber legen Wert darauf, dass es von der Föderalen Gesundheitsbehörde wie auch von der Stadt Moskau offiziell anerkannt ist.

Von Jochen Stappenbeck

Die 19 „extrasensorisch" Begabten, die im Zentrum arbeiten, sind den Russen zu einem guten Teil durch die populäre Fernsehshow „Schlacht der Extrasensoriker" (Bitwa Extrassensow) bekannt. In ihr stellen in Wettbewerbsform Menschen ihre paranormalen Fähigkeiten unter Beweis. Anders als in westlichen Pendants werden in der Sendung, die seit zwei Jahren läuft, keine Tricks gezeigt, sondern hellseherische Fähigkeiten getestet, teilweise auf spielerische Weise, teilweise mit dem Anspruch, echte Kriminalfälle zu lösen, bei denen die Ermittler bislang im Dunkeln tappten oder bei denen Angehörige mit den Ermittlungen nicht zufrieden waren. Mit jeder Runde engt sich der Kreis der Experten weiter ein, bis am Schluss die drei besten übrig bleiben. Die im Zentrum tätigen Extrasensoriker verstehen sich meist nicht nur als Hellseher, sondern auch als Heiler.

Was sind aber „extrasensorische Heiler"? Der 26-Jährige Maksim Worotnikow schreibt auf der Homepage des Zentrums (www.volshsila.ru): „Aus der Umwelt, der Erde, dem Kosmos kommt ein unendlicher Strom an Information. Warum sollten wir ihn nicht nutzen? Der Mensch kann verschiedene Wege einschlagen, die einen gehen geradeaus, die anderen über mehrere Ecken und Wendungen. Dennoch hat jeder Mensch sein Schicksal, das ihm noch vor seiner Geburt eingeschrieben wurde. Einiges von diesem Schicksal ist mir bekannt. Ich weiß auch, dass ich in meinem Leben Fähigkeiten entwickle, um den Menschen zu helfen."

An Heiler wenden sich Menschen gewöhnlich erst dann, wenn sie nicht mehr viel auf konventionelle Methoden setzen. Hier liegt auch die Gefahr, dass sie Scharlatanen aufsitzen. Auf welche vertrauensbildenden Maßnahmen baut das Zentrum? Das Studium der Homepage vermittelt den Eindruck, dass den Betreibern sehr wichtig ist, die staatliche Befürwortung über Lizenzen und Zertifikate für sich geltend zu machen. In der Tat strebt der Staat danach, Ordnung in das dunkle Feld der „Volksheiler" zu bringen. Denn alles in allem sind in Russland wohl bis zu 800 000 so genannte Heiler tätig, schreibt Alexej Karpejew, der Leiter des „Föderalen wissenschaftlich klinisch-experimentellen Zentrums traditioneller Methoden der Diagnostik und Therapie." Seit drei Jahren werden bei der russischen Gesundheitsbehörde denjenigen Zertifikate ausgegeben, die an sich besondere Fähigkeiten nicht nur subjektiv festgestellt, sondern auch komplizierte Auflagen und schwierige Testreihen bewältigt haben. Nur die allerwenigsten unterziehen sich laut Karpejew solch einem Test, geschweige denn bestehen ihn. Von der Minderheit der tatsächlich Begabten scheiden noch einmal diejenigen aus, die ihre Gabe als von Gott geschenkt betrachten und den staatlichen Maßregelungen misstrauen. Dennoch sieht Karpejew ein großes Potenzial darin, das Gewerbe aus dem Sumpf der Illegalität zu ziehen. Ein staatlich anerkannter Heiler muss sich immerhin als Privatunternehmer registrieren und Steuern zahlen.

Nicht nur die Einrichtung, sondern auch einige Spezialisten der „Zauberkraft" besitzen nach Auskunft von Natalia Karpowa, der PR-Managerin des Zentrums, solche Zertifikate. „Aber im Grunde ist es die Mundpropaganda, die zählt, nicht irgendwelche Papiere, die eingerahmt an den Wänden hängen. Wirklich nachprüfen kann man die Fähigkeiten mit heutigen Methoden nicht."

Nach Nachfragen klärt sich, dass insgesamt zwei Beschäftigte die Zertifikate besitzen. Auf der Homepage wird angegeben, dass alle Spezialisten eine medizinische oder psychologische Ausbildung haben. Das sei nicht so, und auch nicht notwendig, so Karpowa, denn es handelt sich bei der „Behandlung" streng genommen weder um Medizin noch Psychologie. Jeder „Extrasensoriker" hat seine individuelle Methode, um aus den Informationen, die ihm der Gesprächspartner liefert, seinen Wünschen gemäß ungünstige Effekte zu vermindern und günstige Wege zu bahnen. Die Bezahlung für die Leistungen ist ebenfalls höchst individuell. Sie schwankt mit dem Bekanntheitsgrad des Spezialisten. „Für einige gibt es schon Wartezeiten auf einen Termin bis zu einem Jahr", so Karpowa.

Offensichtlich, um die Scheu vor solch undurchschaubaren Methoden zu mindern, werden auch „normale" Leistungen Massage, Kosmetologie und manuelle Therapie angeboten. Die manuelle Therapie wird im Zentrum sogar als prioritär erachtet. Sie sei bei der bewegungsarmen Lebensart des heutigen Menschen zu einer sehr gefragten Behandlungsmethode vor allem von Rückenproblemen geworden.

Das Angebotsspektrum lautet:

Manuelle Therapie • Traditionelle Volksmedizin (Heilertum) • Psychotherapie und Psychologie • Magie und Hellseherei • Astrologie und Numerologie • Kosmetologie und Verbesserung der Figur • Massage

Laut Natalia Karpowa hat das Zentrum Wachstumspläne. Zum einen bemüht es sich um den Erhalt einer Lizenz, um selbst Zertifikate für Extrasensoriker auszugeben. Zum anderen sollen bald die russischsprachigen Menschen in Deutschland über eine Telefonhotline sowie einen Online-Dienst auf das Angebot zurückgreifen können. „Bei uns ist es schließlich nicht unbedingt notwendig, dass der Patient selbst erscheint, eine Fotografie hilft dem Behandelnden ebenso gut, die richtige Diagnose zu erstellen."

Das genaue Verhältnis von „Dichtung und Wahrheit" im Bereich der außersinnlichen Methodik mag kaum zu ermitteln sein, aber sie regt auf jeden Fall dazu an, im Wechselspiel zwischen Materie und Geist, zwischen Körper und Seele neue Aspekte zu erkennen.

Babuschkas Kräutergarten

Hausmittel haben in Russland zu Recht einen guten Ruf

Oft begegnen wir unseren Krankheiten mit Medikamenten und Wundersalben, anstatt uns daran zu erinnern, dass die meisten Probleme auf natürliche Art und Weise vermieden werden können – dank Heilkräutern und körperlicher Bewegung. Ein ausgewogener Lebensstil zwischen Arbeit und Erholung, eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, Sport und positives Denken können helfen, die Gesundheit über lange Zeit zu erhalten. Und wenn die Babuschka ihren Kräutertee mixt und seltsame Ratschläge gibt, dann hat das alles Hand und Fuß. Jeder wird in den nachfolgenden Rezepten, die voll und ganz aus natürlichen Zutaten bestehen, jene herausfinden, die zu seinen Bedürfnissen passen.

Absinth

1. Alkoholprobleme

Tee gegen Alkoholabhängigkeit

Zutaten:
Bitterer Absinth (1/20)
Schafsgarbe (1/20)
Echtes Johanniskraut (1/20)
Pfefferminzblätter (1/15)
Engelwurz, nur die Wurzeln (1/10)
Thymian (1/10)
Wachholderbeeren (1/5)

Engelwurz

Zubereitung:
Mischen Sie alle Zutaten trocken und zerreiben Sie sie, übergießen Sie dann einen Teelöffel der Mischung mit einem Glas heißen Wassers in einer Teekanne aus Porzellan. Lassen Sie die Teemischung ca. 10–15 Minuten ziehen.

Anmerkung: Funktioniert auch mit einer normalen Teekanne.

Verschreibung:
3 bis 4 Mal täglich eine Woche lang ein Glas, dann 5 Tage Pause und von Neuem beginnen. Die ganze Prozedur muss 2 bis 8 Monate durchgeführt werden. Der körperliche Einfluss des Alkohols wird minimiert und die Anhängigkeit sinkt. Der Schlaf sowie der Zustand der Leber und der Verdauungsorgane verbessern sich.

Zur Ausnüchterung
Geben Sie 5 Tropfen Ammoniak in ein Glas kaltes Wasser. Trinken Sie das ganze Glas, wenn Sie betrunken sind.

Mit warmer Milch gegen den „Kater"
Am Tag nach einem etwas zu heiteren Abend gilt der ultimative Babuschka-Tipp: „Kater am Abend, nüchtern mit warmer Milch am Morgen"

3. Gegen Schlaflosigkeit

Hopfenkissen
Füllen Sie ein Kissen mit Hopfen. Hüllen Sie den Hopfen fest in den Stoff, so dass er nicht herausfallen kann, und bewahren Sie ihn dann im Kleiderschrank auf. Benutzen Sie das Kissen in den Nächten, in denen Sie unter Schlaflosigkeit leiden. Eine schlaffördernde Wirkung ist garantiert, auch bei lang anhaltender Schlaflosigkeit.

Honig
Honig ist einer der sanftesten Schlaf- und Beruhigungsmittel. Außerdem stärkt er die Nerven und den Organismus. Einen Esslöffel Honig in ein Glas warmes Wasser geben und dann 30 bis 40 Minuten vor dem Zubettgehen trinken.

Menthol

2. Zwei kleine Dinge, die gegen Kopfschmerzen helfen

Frische Huflattichblätter können Migräne lindern. Legen Sie sie dazu auf Ihren Kopf, mit der glatten Seite auf der Haut und warten Sie.

Sollten Sie weiter Schmerzen haben, geben Sie auf Ihre Schläfen ein bisschen Zitroneschale, mit der Innenseite zu Ihren Schläfen. Nach einigen Minuten werden Ihre Kopfschmerzen gelindert sein.

4. Allergien bändigen

Mumijo

Mumijo ist eine teerartige Substanz dunkelbrauner Farbe, die man im Altaigebirge, im Kaukasus und im Tibet findet. Sie besitzt viele Vitamine und Aminosäuren und wird benutzt, um Verletzungen oder Krankheiten zu kurieren.

Um Heuschnupfen, Ödeme, Bronchitis, Hautausschlag oder Entzündungen zu beruhigen, lösen Sie 1 Gramm Mumijo in einem Liter heißen Wasser auf. Trinken Sie einmal pro Tag 100 Millilieter (70 ml für Kinder von 10-12 Jahren, 35ml für 3-5 -Jährige und 20 ml für 1-2-Jährige). Sollte Ihre Allergie sehr stark sein, können Sie die Dosis auch auf zwei Mal pro Tag steigern. Behalten Sie diese Behandlung 20 Tage bei.

Sie können Hautausschlag auch direkt mit einer höher dosierten Lösung bestreichen (1 Gramm Mumijo auf 100 Milliliter Wasser).

Sellerie

Lösen Sie zwei Esslöffel gehackte Selleriewurzeln in einem Glas kalten Wasser auf. Lassen sie den Sellerie drei bis vier Stunden ziehen und filtern Sie dann die Mischung. Trinken Sie drei Mal täglich ein Glas eine halbe Stunde vor dem Essen. Ideal gegen Nesselausschlag und Dermatitis.

Die effektivste Methode gegen Allergien bleibt ein frischer Selleriesaft. Ein Esslöffel 30 Minuten vor der Mahlzeit.

5. Schnupfen heilen

Aloe-Vera-Saft gegen Nasenschleimhautentzündung

Um einen richtigen Schnupfen zu kurieren, geben Sie fünf Tropfen frischen Aloe-Vera-Saft alle zwei bis drei Stunden in jedes Nasenloch.

Hartes Ei gegen Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung

Im Falle eines festsitzenden Schupfens oder einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung bereiten sie zwei hartgekochte Eier vor. Einmal gekocht, legen Sie sie noch ganz und mit Schale auf beide Seiten Ihrer Nase und lassen Sie sie wirken, so lange sie noch heiß sind.

Honigtropfen gegen verstopfte Nase

Lösen Sie Bienenhonig in einem Glas warmen Wassers (heißer als 45 Grad Celsius) und geben Sie drei bis vier Mal täglich fünf bis acht Tropfen der Lösung in die Nase.

Pfefferminze

6. Erkältung, Atembeschwerden und Grippe

Hopfen

Milch mit Honig

Geben Sie einen Esslöffel Honig in ein Glas warmer Milch und trinken Sie diese in kleinen Schlucken ab dem Zeitpunkt der ersten Beschwerden. Wir empfehlen zwei bis drei Gläser Milch pro Tag.

Oreganobad

Ein warmes Bad, das als Grundlage Oregano hat, stärkt die körperlichen Abwehrkräfte und wirkt belebend. Diese Pflanze mit angenehmem Duft beruhigt und mindert Stress. Ein Oreganobad wird auch bei Hautausschlag und Hauterkrankungen empfohlen. Es lindert Kopfschmerzen, reguliert den Schlaf, beruhigt Husten und macht die Bronchien frei. Ein solches Bad kräftigt den ganzen Körper.

Im Falle einer akuten Bronchitis kann ein Oreganobad bei der Genesung helfen. Das Wasser sollte 38–39 Grad Celsius warm sein, um den Effekt zu verstärken. Möchten Sie nach dem Bad wieder körperliche Arbeit aufnehmen, lassen Sie das Badewasser nicht wärmer als 37 Grad Celsius werden und baden Sie nur 10 bis 15 Minuten.

Für eine Badewanne nehmen Sie 400 bis 500 Gramm getrockneten und zerkleinerten Oregano. Lassen Sie diesen etwa eine halbe Stunde in heißem Wasser ziehen. Filtern Sie die Lösung und geben Sie sie in die Badewanne. Füllen Sie den Rest mit warmem Wasser auf.

Honig und Knoblauch – ein unschlagbarer Cocktail

Schälen Sie eine Knoblauchzehe, reiben Sie sie und mischen Sie sie mit Honig. Bereiten Sie dann einen Teelöffel der Mischung vor, um diese mit warmem Wasser einzunehmen. Zwei Mal täglich, um sich wieder von der Grippe zu erholen.

7. Müdigkeit und Nervosität

Wie Minze glücklich macht

Der Duft der Pfefferminze hat eine beflügelnde Wirkung und gibt Ihnen Ihre gute Laune wieder. Ein Verfahren, genau so alt wie die Welt (Hippokrates und Aristoteles haben es auch schon benutzt). Nicht ohne Grund war Minze schon immer sehr beliebt. Diese Pflanze enthält viele leicht verdunstende Öle, die Spasmen beruhigen, die Herzgefäße öffnen, wie eine Betäubungsmittel wirken und Ihre Laune, so wie auch Ihren Schlaf verbessern.

Honig

Benutzen Sie nur Bienenhonig, 60 bis 100 Gramm pro Tag (je nach Körpergewicht). Alle anderen Süßstoffe sind ungeeignet. Lösen Sie 500 bis 800 Milliliter Honig in kochendem Wasser und trinken Sie dieses Gemisch drei bis vier Mal pro Tag (nicht später als 30 bis 40 Minuten vor dem Zubettgehen). Nach ein bis zwei Wochen werden Sie merken, dass Sie sich wohler fühlen: Ihr Schlaf hat sich normalisiert, Ihre Gesundheit verbessert und Ihre Leistungsfähigkeit steigert sich.

Zurück zur Natur

Alexander Brodowskij will Biolebensmittel auch in Russland populär machen

Von Hannah Beitzer

In Europa gibt es Bioprodukte längst in jedem Supermarkt, und sei er noch so billig. In Russland hingegen steckt die biologische Landwirtschaft noch in den Kinderschuhen. Alexander Brodowskij, Inhaber mehrerer Woolstreet-Bekleidungsgeschäfte, will das ändern. Im Dorf „Leo Tolstoj“ betreibt er ökologischen Landanbau und Viehzucht. Nun will er seine Produkte großflächig vermarkten und Biolebensmittel auch in Russland salonfähig machen.

„Sie haben ja alle viel zu tun, deswegen komme ich gleich zum Punkt: Bei uns können Sie das beste Fleisch Russlands nach Hause bestellen.“ Alexander Brodowskijs Flyer-Werbung kommt sehr selbstbewusst daher. Dafür hat er auch einiges zu bieten. Er verkauft als erster russischer Hersteller Gemüse und Fleisch, das den europäischen Ökostandards entspricht. Die hohe Qualität seiner Produkte bestätigt ihm ein schweizerisches Gütesiegel – in Russland gibt es bisher keine ähnlichen Zertifikate, weil Regelungen für ökologischen Landanbau schlicht fehlen. Brodowskij will das Bewusstsein der Russen für diese Problematik schärfen: „In russischen Supermärkten gibt es nur Ersatz-Produkte, kein echtes Fleisch. Die Tiere werden in Massentierhaltung aufgezogen und mit Antibiotika vollgepumpt. Damit Fleisch qualitativ hochwertig ist, müssen die Tiere in natürlichen Bedingungen aufwachsen und reine Luft atmen.“ Auf seiner 1 200 Hektar großen Farm herrschen eben jene natürlichen Bedingungen: Die etwa 800 Schweine und Ferkel und 140 Kühe laufen frei auf dem Gelände herum und fressen die Pflanzen, die dort wachsen. Auch beim Anbau von Gemüse achtet Brodowskij auf ökologische Standards: Er verzichtet auf künstlichen Dünger und Genmanipulation.

Ein Bauer war der Geschäftsmann nicht immer. „Anfangs war das eher ein Hobby, aber über kurz oder lang soll der Hof schon rentabel arbeiten“, sagt der Geschäftsmann. Nicht nur bei der Produktion orientiert er sich auf europäische Standards: Der Münchener Metzger Sven Lindauer überwacht die Fleischverarbeitung von den glücklichen Tieren für die Kunden. Diese können sich die Produkte sogar nach Hause liefern lassen – 300 Kilometer für einen Grillabend wäre doch zu viel für den stressgeplagten Hauptstadt-Bewohner, wie Alexander Brodowskij selbst sagt. Doch wer einmal so richtig ausspannen und ökologische Landwirtschaft erleben will, der ist auf der Farm herzlich willkommen. Es gibt ein Gästehäuschen mit Platz für Öko-Touristen. Sie können dann beim Anbau von Kartoffeln, roten Beeten, Kürbis, Möhren und Topinambur helfen – oder einfach nur die Natur genießen.

Есть ли жизнь после работы?

без Супрадина®

Супрадин®

Энергия для полноценной жизни.

Bayer HealthCare

Работа выполнена, вечер свободен. Хочется провести его интересно: удивить друзей изысканным блюдом, выбраться в гости к подруге, заняться собой, в конце концов. Но сил хватает лишь на вялое ничегонеделание в ожидании сна. Проблему может решить **Супрадин®**. Вашей энергии сполна хватит для активной жизни, любимых занятий и радостных вечеров с близкими вам людьми.

с Супрадином®

На правах рекламы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Moskauer Deutsche Zeitung

Ul. Malaja Pirogowskaja 5, Office 54
119435 Moskau, Russland
Tel. +7 (495) 937 65 44
E-Mail: redaktion@martens.ru
www.mdz-moskau.eu

Le Courrier de Russie

Nikitskij bulvar 11/12, office 27, 28
119019 Moskau, Russland
Tel. +7 (495) 690 69 01
E-Mail: Courrierderussie@mail.ru
www.lecourrierderussie.ru