

# Ihre Praxiszeitung in Gesundheitsfragen



## WILLKOMMEN

Unsere Patienten werden von erfahrenen Fachärzten für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie & Akupunktur und hochmotivierten Fachkräften betreut.

Wir legen hohen Wert auf ein freundliches und menschliches Miteinander – auch innerhalb des Teams. Denn wenn Motivation und Klima stimmen, werden sich auch die Patienten bei uns wohl fühlen. Unser größter Erfolg sind zufriedene Patienten die gern zu uns kommen und sich menschlich und medizinisch gut betreut fühlen.

**Erfahrung, Kompetenz und Empathie – das prägt unser Praxisteam!**



Unser Team freut sich auf Sie!

## Ich kam, sah und vergaß was ich wollte...

Wenn wir Schwierigkeiten haben, uns an bestimmte Dinge zu erinnern, ist das bis zu einem gewissen Grad normal. Solche Aussetzer sind an sich nicht besorgniserregend, zumindest solange sie nur ab und an auftreten. Das Gedächtnis ist kein zementiertes Gebilde. Die Verknüpfungen zwischen einzelnen Gedächtnisinhalten ändern sich ständig, neues Wissen wird eingebaut, alte Informationen werden überarbeitet oder in den Hintergrund gedrängt. Allein wenn wir eine Erinnerung abrufen, lassen wir dadurch neue Verbindungen im Gehirn entstehen.

### Was das Gedächtnis beeinflusst Umgebung und Emotionen

Wenn wir auf bestimmte Gedächtnisinhalte nicht zugreifen können, kann das verschiedene Ursachen haben. So nehmen unsere Emotionen und unsere aktuelle Umgebung Einfluss auf unser Erinnerungsvermögen. An den Namen des Geschäftspartners erinnern wir uns tendenziell eher im beruflichen Alltag, als wenn wir ihn per Zufall im Schwimmbad treffen.

### Stress, Erschöpfung, Flüssigkeitsmangel

Auch Stress kann zu einem geminderten Erinnerungsvermögen führen. Das gleiche gilt für Müdigkeit sowie mentale und physische Erschöpfung. In der Regel beeinträchtigen sie die kognitiven Fähigkeiten nur für eine begrenzte Dauer. Ist die Müdigkeit verflogen, arbeitet auch das Gedächtnis wieder leistungsfähiger. Flüssigkeitsmangel ist eine weitere mögliche Ursache für Erinnerungsprobleme. Langfristig begünstigt dieser sogar Verwirrheitszustände. Ältere Menschen trinken häufig zu wenig und sind deshalb besonders davon betroffen.

### Krankheiten und Medikamente

Krankheiten schwächen den Körper und oft auch das Erinnerungsvermögen – unter anderem können Depressionen, ein schlecht eingestellter Diabetes, Fieber, Infektionen, Demenzerkrankungen wie Alzheimer sowie Durchblutungsstörungen des Gehirns das Gedächtnis beeinträchtigen. Ähnlich sieht es bei bestimmten Medikamenten aus. Wer das Gefühl hat, dass eine Arznei die geistigen Leistungen einschränkt, sollte sich an seinen Arzt oder Apotheker wenden. Darüber hinaus können Alkohol und Drogen das Gedächtnis nicht nur kurzfristig trüben, sondern das Gehirn dauerhaft schädigen.

### Vorbeugung: Was das Gedächtnis stärkt

Zur Vorbeugung von Gedächtnisstörungen eignet sich vor allem ein Lebensstil mit gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung. Alkohol nur in Maßen genießen. Gezielte Entspannungsübungen wie Yoga helfen beim Stressabbau. Sehr wichtig ist auch geistige Anregung, zum Beispiel in Form eines anspruchsvollen Hobbys oder möglichst viel Kontakt mit anderen Menschen.

In mehreren großen Studien ist die Wirksamkeit der Akupunktur gerade bei Kopfschmerzen nachgewiesen worden. Wo Schulmediziner oft nicht weiter wissen, arbeiten Ärzte, die Akupunktur praktizieren, sehr erfolgreich.



Nach Vorstellung der Chinesischen Medizin sind Kopfschmerzen auf eine Stauung oder Blockade der Lebensenergie Qi (sprich: Tschì) in den Yang- Meridianen des Kopfes zurückzuführen. Die Blockaden und damit die Schmerzen beruhen meist auf einer inneren Störung der Organe und Meridiane, nur selten auf äußeren Einflüssen durch Wetterfaktoren wie Wind und Kälte.

Auch in unserer Praxis haben Sie die Möglichkeit diese Therapieform zu nutzen.

Gern beraten wie Sie.

Bitte sprechen Sie uns an.

## Volkskrankheit Kopfschmerzen

Kopfweh kennt fast jeder. Chronische – also regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg in kurzen zeitlichen Abständen auftretende – Kopfschmerzen können die Gesundheit und das Leben der Betroffenen jedoch schwer belasten. In Deutschland leiden etwa 54 Millionen Menschen unter anfallsweisen oder chronischen Kopfschmerzen. Die beiden häufigsten Formen sind Spannungskopfschmerz und Migräne, die insgesamt rund 90 Prozent aller Kopfschmerzerkrankungen ausmachen. Prinzipiell werden die über 200 bekannten, unterschiedlichen Kopfschmerzarten in zwei große Gruppen eingeteilt:

- **Beschwerden, die selbstständig auftreten, also keiner Ursache zuzuordnen sind (primärer Kopfschmerz):** Über 90 Prozent aller Kopfschmerzen, die Patienten zum Arzt führen, gehören zu den primären Kopfschmerzen. Beispiele für primäre Kopfschmerzerkrankungen sind Migräne, Spannungs- oder Clusterkopfschmerzen. Es gibt aber auch noch verschiedene andere Arten primären Kopfschmerzes.
- **Schmerzen, die infolge von anderen Krankheiten auftreten (sekundärer Kopfschmerz):** Bei verschiedenen Erkrankungen kann es neben anderen Symptomen auch zu Kopfschmerzen kommen, diese können sogar im Vordergrund stehen oder einziges Symptom sein. So zum Beispiel bei Infektionen, nach Verletzungen des Kopfes, als Nebenwirkung von Arzneimitteln oder anderen Stoffen sowie auch bei deren Entzug, bei gewissen Gefäßkrankheiten im Bereich des Kopfes oder Halses, Schäden von Nerven, des Gehirns, Kopfes oder Gesichts, Schädigungen der Halswirbelsäule, Gehirntumoren oder auch Erkrankungen von Hals, Augen, Ohren, Nase, Nasennebenhöhlen, Zähnen ...

### Dem Schmerz vorbeugen...geht das?

Ob beim häufig auftretenden Spannungskopfschmerz eine Vorbeugung (Prophylaxe) mit Medikamenten sinnvoll ist, ist noch nicht geklärt. Jedenfalls sollten Personen mit häufigen Spannungskopfschmerzen sich unbedingt beim Arzt beraten lassen, wann und in welcher Dosis sie Schmerzmittel einnehmen sollen. Denn bei zu häufiger Verwendung dieser Medikamente kann es ebenfalls zu Kopfschmerzen kommen und es besteht die Gefahr, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Daher sollten Patienten mit häufigen oder chronischen Spannungskopfschmerzen so weit als möglich auf diese Arzneimittel verzichten. Sie dürfen maximal an 10 Tagen pro Monat eingenommen werden.

Bei chronischen Spannungskopfschmerzen können Entspannungsübungen, Ausdauertraining (wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren) sowie andere Maßnahmen zur Stressbewältigung eventuell dazu beitragen, die Anzahl der Kopfschmerzepisoden zu reduzieren.

### Statt Aspirin...

Die Erdbeere ist ein Anti-Schmerzmittel. Vor allem gegen Kopfschmerzen und Migräne. Sie enthält eine natürliche Substanz mit dem Namen Methylsalizylsäure, die Ähnlichkeit mit den Wirkstoffen des Aspirins hat. Zehn frische Erdbeeren können Kopfschmerzen vertreiben.