

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!

Kinesiology Tape – das heilende Klebeband

Bei einem kinesiologicalen Tape handelt es sich um ein elastisches, selbstklebendes, therapeutisches Tape aus einem dehnbaren, textilen Material auf das ein Polyacrylatkleber aufgebracht ist. Unter Anwendung spezieller, unterschiedlicher Techniken ("Taping") wird dieses Tape auf die Haut aufgebracht und soll dort unterschiedliche Wirkungen erzielen.

Einsatzgebiete

Aufgrund der vielfältigen, modifizierten Techniken gibt es auch unterschiedliche Angaben zu den Indikationen.

- Rückenschmerzen (z.B. Lumbago, HWS-Syndrom, Ischialgie)
- Muskelverletzungen und -beschwerden (Zerrungen, Faserrisse)
- Schulterbeschwerden
- Gelenkbeschwerden (z.B. Bandverletzungen, Instabilitäten, Arthrose, Schwellungen)
- Sehnenbeschwerden (z.B. Sehnenscheidenentzündungen)
- Überlastungsschäden an Muskeln, Bändern und Sehnen
- Fehlhaltungen, Haltungsschwächen, Fehlstellungen (z.B. Skoliose)
- Kopfschmerzen, Migräne
- Neuropathien, Multiple Sklerose
- Lymphabflussstörungen (primäre und sekundäre Lymphödeme)
- Faszienbeschwerden (z.B. Dysfunktionen)
- Prävention diverser Beschwerden

Kunterbunt gegen Beschwerden

Das Auffällige an Kinesio Tapes sind die unterschiedlichen Farben: Es gibt die Klebebänder in pink, rot, türkis, violett, schwarz, grün oder orange. Auch hautfarbene oder weiße Tapes kann man sich anlegen lassen. Manche Therapeuten, die Kinesio Taping anwenden, wählen die Farbe der Bänder passend für die zu behandelnden Beschwerden aus: So sollen nach der Farblehre rote und pinke Farbtöne vor allem aktivieren und Wärme erzeugen, blaue Nuancen dagegen entspannen und Kühlung verschaffen.

Möchten Sie diese Methode ausprobieren? Das geht auch bei uns.

Gern beraten wir Sie hierzu ausführlich – bitte sprechen Sie uns an!

Oftmals sind unsere Hormone bei Schlafproblemen nicht unbeteiligt. Menschen und Tiere besitzen ein spezielles „Schlafhormon“, das Melatonin. Seine unterschiedliche Ausschüttung im Tag- und Nachtzyklus sorgt für den Wach-Schlaf-Rhythmus.

Aber auch andere Hormone spielen für den Schlaf eine wichtige Rolle wie z.B. das Estradiol und Progesteron.

Bei der Hormonausschüttung kommt es immer darauf an, dass ein ausgewogenes Verhältnis von mehreren Hormonarten zueinander besteht. Jedes Zuviel oder Zuwenig einzelner Hormonarten kann dieses sensible Gleichgewicht stören.



Um dieses Gleichgewicht wieder herzustellen bieten wir in unserer Praxis den **Bioidentischer Hormonersatz nach Dr. Rimkus** an. Hier werden ausschließlich natürliche, den menschlichen Hormonen exakt identische Hormone, verwendet.

Gern beraten wir Sie.
Bitte sprechen Sie uns an.

Schlafen Sie gut

Gut schlafen ist die Voraussetzung für optimale Leistungsfähigkeit. Zu wenig oder schlechter Schlaf kann gereizt, unkonzentriert und sogar krank machen.

Wer dauerhaft Einschlafprobleme hat, sollte besser seinen Hausarzt aufsuchen. Manchmal ist eine Untersuchung im Schlaflabor oder bei einem Psychiater oder Neurologen sinnvoll. Kurzfristige Abhilfe versprechen verschiedene Tipps.

- **Milch**

Das Glas warme Milch mit Honig ist ein beliebtes Hausmittel. Wissenschaftlich nachgewiesen ist der Effekt allerdings nicht. Zwar enthält Milch das Hormon Melatonin, doch die Dosierung ist zu gering, um wirklich das Einschlafen zu beschleunigen. Warme Milch dürfte eher einen psychologischen Effekt haben. Sie macht satt, entspannt und hilft so zur Ruhe zu kommen.

- **Schäfchen zählen**

Die wohl bekannteste Einschlafhilfe kann tatsächlich helfen. Das Zählen ist ein sehr monotoner und reizarmer Vorgang. Es lenkt so von Problemen und Gedanken ab, die einen am Schlaf hindern könnten. Natürlich sind die Schafe dabei nicht das Entscheidende. Auch andere beruhigende, reizarme Gedanken können eine einschläfernde Wirkung haben.

- **Lesen**

Lesen hilft ähnlich wie Schäfchenzählen beim Abschalten. Allerdings nur, solange die Lektüre nicht zu emotional aufwühlend ist.

- **Sport**

Wer Sport treibt, wird müde und kann danach besser schlafen. Allerdings benötigen Körper und Geist nach sportlichen Aktivitäten Zeit zum Abschalten. Deshalb sollte man spätestens zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Sport mehr treiben.

- **Duschen**

Kalt abduschen wirkt kreislaufanregend und vertreibt deshalb eher die Müdigkeit. Anders sieht es mit einer warmen Dusche oder einem Bad aus. Die Extremitäten erwärmen sich dabei, das kann das Einschlafen erleichtern. Deshalb können auch dicke Socken hilfreich sein. Auch die Temperatur im Schlafzimmer spielt beim Einschlafen eine Rolle. Sie sollte um die 18 Grad betragen.

Herzenssache

Eine köstliche Nachricht

Kakao schützt vor Herzinfarkt. Bereits ein viertel Liter heiße Trinkschokolade senkt das Herzinfarkttrisiko. Zahllose Flavonoide im Kakaopulver senken die Aktivität der Blutplättchen und wirken daher einer Verklumpung entgegen, die häufigste Ursache eines Gefäßverschlusses.

(Quelle: American Journal of Clinical Nutrition)