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!

Sport: Gesund und fit in jedem Alter

Fakt ist: Praktisch jeder Mensch kann und soll sich bewegen. Bevor Neueinsteiger, besonders Menschen mit gesundheitlichen Problemen, mit einer neuen Sportart beginnen, sollten sie sich allerdings vom Arzt beraten lassen. Sicher ist sicher. Es muss ja auch nicht immer gleich ein Marathon sein: Nordic Walking oder Spazierengehen können beispielsweise der individuellen Belastbarkeit angepasste Alternativen sein. Hat der Arzt grünes Licht gegeben, heißt es: Schluss mit dem inneren Schweinehund und rein in die Sportschuhe!

Mehr Bewegung – Ihrer Gesundheit zuliebe

Bewegen Sie sich gesund: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Sport viele positive Effekte auf die Gesundheit hat. Ganz konkrete positive Auswirkungen hat Bewegung zum Beispiel auf das Immunsystem und das Herzkreislaufsystem.

Gesund abnehmen: Sport verbrennt zusätzliche Kalorien

Ein weiterer großer Vorteil von Sport ist, dass die körperliche Aktivität zusätzliche Kalorien verbrennt. Mehr Bewegung hilft beim Abnehmen beziehungsweise dabei, das Gewicht zu halten. Je nach Art und Intensität der Bewegung verbraucht man in einer Stunde Sport bis zu 800 zusätzliche Kilokalorien. Und sogar in Ruhe steigt der Energieverbrauch des Körpers, denn selbst untätige Muskeln verbrennen mehr Energie als Fettgewebe.

Jungbrunnen Sport: Aktiv bis ins hohe Alter

Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt leichter fit. Durch regelmäßiges Training können Senioren ihre Chance erhöhen, möglichst lange ein unabhängiges Leben zu führen. Zum Beispiel sinkt bei sportlich aktiven Senioren das Sturzrisiko.
Für Groß und Klein, Alt und Jung eine tolle Möglichkeit aktiv zu bleiben, ist zum Beispiel das Deutsche Sportabzeichen. Das Ehrenzeichen soll Menschen gleich welchen Alters zu Sport motivieren.

Training nach Plan: Tipps für Ihre Fitness

Täglich Sport – oder genügt einmal in der Woche? Die Wahrheit liegt dazwischen. Ideal ist, wenn man drei bis vier Mal in der Woche Sport treibt, möglichst jeweils mit einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten, damit sich der Körper erholen kann.
Welcher Sport der Richtige ist? Hier sollten sich gerade chronische Kranke mit ihrem Arzt beraten. Allgemein gilt: Als besonders gut hat sich eine Mischung aus Ausdauertraining und kräftigenden Übungen erwiesen.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/Sport

Die Neuraltherapie ist ein Verfahren aus dem Bereich der Alternativmedizin. Wir nutzen diese Methode, um Erkrankungen aufzuspüren und Schmerzen, organische Störungen und chronische Entzündungen zu lindern. Dazu spritzen wir ein örtlich wirksames Betäubungsmittel (Lokalanästhetikum) in spezielle, vorher festgelegte Körperstellen.

Bei der Neuraltherapie sind die Anwendungsgebiete sehr vielfältig. Wir behandeln mit dieser spezielle Form der lokalen Betäubung jedoch hauptsächlich bei:

- Schmerzen des Bewegungsapparats,
- Rheuma,
- Nervenschmerzen,
- Kopfschmerzen,
- Schwindel oder
- Tinnitus.

Gern beraten wie Sie.

Bitte sprechen Sie uns an.

Was ist ein Hörsturz?

Schätzungen zufolge erleiden pro Jahr mindestens 100 bis 150 von 100.000 Deutschen einen Hörsturz. Männer und Frauen sind etwa gleich häufig betroffen, oft zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr. Im Kindesalter kommt ein Hörsturz allenfalls ausnahmsweise vor.

Was passiert

Beim Hörsturz kommt es zu einem plötzlichen Hörverlust. Meistens betrifft er nur ein Ohr und entwickelt sich innerhalb weniger Sekunden bis Minuten, allenfalls Stunden. Der Hörverlust kann sehr leicht sein, sogar völlig unbemerkt bleiben. Die Hörminderung kann aber auch sehr stark sein und bis hin zur Taubheit reichen.

Welche Symptome treten auf

Musik oder Stimmen, auch die eigene, klingen eventuell anders als gewohnt, "fremd". Wenn das eine Ohr plötzlich schlechter arbeitet als das andere, entsteht bei den Betroffenen der Eindruck, dass sie Töne doppelt hören. Sie erkennen auch schwerer, aus welcher Richtung Höreindrücke kommen. Denn wir brauchen zwei intakte Ohren, um Geräuschquellen im Raum genau orten zu können. Oft werden bei einem Hörsturz zudem laute Geräusche oder Stimmen als besonders unangenehm empfunden.
Begleitet ist die Hörminderung eventuell von einem pelzigen Gefühl um die Ohrmuschel herum, als sei sie "in Watte gepackt".
Beim Hörsturz entsteht oft auch ein Druckgefühl im betroffenen Ohr – so als stecke ein großer Wattebausch fest im Gehörgang.
Zusätzlich treten häufig störende Ohrgeräusche (Tinnitus) auf – beispielsweise ein ständiges Pfeifen, Klingeln oder Rauschen. Diese Geräusche nimmt nur der Betroffene wahr. Andere können sie nicht hören.
Etwa 20 bis 50 Prozent der Patienten leiden bei einem Hörsturz auch an Schwindelgefühlen. Treten Ohrgeräusche, Drehschwindel und Hörverlust in Kombination und anfallsartig auf, spricht das eher für eine andere Erkrankung: den Morbus Menière.

Auslöser für einen Hörsturz

Experten wissen bis heute nicht genau, was hinter dieser Art von Hörverlust steckt. Sie vermuten unter anderem Durchblutungsstörungen im Innenohr oder Entzündungen.

Therapie

Ungeklärt ist leider, welche Behandlung am besten hilft. Unterschiedlichste Methoden wurden bereits erprobt. Manche scheinen sich eher zu bewähren als andere. Sehr häufig kommen entzündungshemmende Mittel zum Einsatz. Ob überhaupt eine Therapie nötig ist, muss individuell mit dem Arzt besprochen werden. Denn – wichtig und tröstlich zu wissen – nicht selten heilt ein Hörsturz auch ganz von selbst wieder aus.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/hoersturz