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!

Akupunktur - mehr als eine alternative Therapieform

Die Akupunktur ist eine aus China stammende Therapieform, die ihre Wurzeln im System der antiken Chinesischen Medizin hat. Im Mittelpunkt dieses Medizinsystems steht die Vorstellung von einer fließenden Lebenskraft, auch *Lebensenergie* genannt, chinesisch Qi, auf deren Wirkung alle Lebensäußerungen beruhen. Auch die Funktionen innerer Organe wie Atmung, Verdauung der Nahrung, Körperabwehr oder auch Muskelbewegungen wird von der Lebensenergie beeinflusst.

Wann wird Akupunktur angewandt

- Migräne und Kopfschmerzen
- Gelenk- und Rückenschmerzen
- Tennisellenbogen
- Sportverletzungen oder Muskelverspannungen
- Fibromyalgie
- Suchtprobleme:
- Nikotinsucht
- Essstörungen
- Gynäkologische Beschwerden:
- Kinderwunsch
- Klimakterische Beschwerden
- Urogenitaler Bereich
- Potenzstörungen
- In der Augenheilkunde
- tränende oder trockene Augen
- Psychosomatische Beschwerden
- Stress
- Depressionen
- Erschöpfungszustände
- Schlafstörungen

Bei uns wird die Behandlung mit Nadeln durchgeführt, dem Standardinstrument der Akupunktur. Wir verwenden dazu ausschließlich sterile „Einmal-Akupunkturnadeln“ mit Spezialschliff aus rostfreiem Edelstahl. Diese Akupunkturnadeln sind wegen ihres geringen Nickelanteils auch für Allergiker geeignet.

Gern beraten wir Sie ausführlich zu den Möglichkeiten in unserer Praxis – bitte sprechen Sie uns an!

Ideal ist eine ausgewogene Ernährung mit 3-mal frischem Obst und Gemüse am Tag.
Das schaffen Sie nicht? Oder mögen sie kein Obst und Gemüse?
Dann nutzen Sie die Vorteile unserer:

VITAMINKUR

Sie bewirkt:

- schnelle Besserung Ihres Wohlbefindens
- hohe Bioverfügbarkeit
- Deutliche Steigerung Ihrer Vitalität
- lang anhaltender Effekt

➔ Sie fühlen sich ausgeschlafener und weniger gestresst.

Gern beraten wie Sie.
Bitte sprechen Sie uns an.

Winterzeit - Erkältungszeit

Ein intaktes Immunsystem wehrt zuverlässig Erkältungen oder eine Grippe ab. In den kalten Monaten braucht man dafür vor allem drei Dinge: Licht, um das lebenswichtige Vitamin D und Stimmungshormone wie Serotonin auszuschütten. Bewegung, um die Abwehrzellen und Botenstoffe des Immunsystems auf Trab zu bringen. Und ausreichend Ruhe, um das Stresshormon Cortisol abzubauen.

So stärken Sie ihr Immunsystem und kommen gut durch die kalte Jahreszeit

- Sonne tanken

Treffen Sonnenstrahlen auf unsere Haut, bildet sie Vitamin D. Das aktiviert unsere Killerzellen - Zellen unseres Immunsystems, die kranke Zellen erkennen und abtöten. Besonders viel Vitamin D steckt übrigens auch in Sardinen oder Lachs.

- Ausreichend schlafen

Im Schlaf kreist das Stresshormon Cortisol, das die Immunabwehr bremst, nur noch reduziert im Körper. Außerdem schütten wir nachts Wachstumshormone aus, die auch für die Wundheilung gebraucht werden. Versuchen Sie daher, mindestens sieben Stunden Schlaf zu bekommen.

- Wärmeregulation trainieren

Regelmäßige Saunagänge halten das Herz-Kreislauf-System fit und stärken die Abwehrkräfte. Durch den Wechsel von heiß und kalt lernt der Körper, die Schleimhäute mehr oder weniger stark zu durchbluten: Bei Hitze weiten sich die Gefäße, bei Kälte ziehen sie sich zusammen.

- Viren wegspülen

Alles, was Erreger, die gerade im Nasen-Rachen-Raum angelangt sind, wegspült, mindert deren Überlebenschancen. Neben Nasenspülungen bringen auch Heißgetränke, Suppen und scharfes Essen die Nase zum Laufen.

- Ausgewogen ernähren

70 Prozent unserer Immunzellen sammeln sich im Darm. Eine vielseitige Ernährung hält ihn gesund. Essen Sie verschiedenes Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.

- Vitamine & Spurenelementen sammeln

Es werden fettlösliche Vitamine (A;D;E;K), die vorwiegend in pflanzlichen Ölen, Milch und Fisch und wasserlösliche Vitamine (B,C), die in magerem Fleisch, Vollkornprodukten, Fisch , Gemüse und Obst zu finden sind unterschieden.
- Der Klassiker Vitamin C fängt die Freien Radikale - aggressive Sauerstoffteilchen, die unsere Zellen beschädigen. Es kann zwar einer Erkältung nicht vorbeugen, dafür aber die Infektdauer und die Symptome mindern.
- Vitamin A hält die Oberflächen der Schleimhäute feucht und verstärkt dadurch ihre Abwehrleistung.
- Vitamin B6 aktiviert die Abwehrzellen und stimuliert die Produktion von Botenstoffen im Immunsystem.
- Vitamin E schützt vor Freien Radikalen und fördert das Heranwachsen und Reifen der Abwehrzellen.
Auch die Spurenelemente Zink, Eisen, Selen und Kupfer beeinflussen die Aktivität des Immunsystems positiv.
Vor allem bei vegetarischer Ernährung empfiehlt sich eine ergänzende Einnahme von Vitaminpräparaten.