

# 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!

## Besuchen Sie uns doch einmal online

Mit einer neuen Homepage starten wir in das Frühjahr.

Frischer, informativer und übersichtlicher laden die neuen Seiten ein, unsere Praxisstandorte, unsere Therapiemöglichkeiten im Bereich der Schmerztherapie und unser ambulantes Therapiezentrum kennen zu lernen.

Hier halten wir Sie über aktuelle Neuerungen auf dem Laufenden und bieten Ihnen die Möglichkeit sich unsere Praxiszeitungen im Archiv anzuschauen.

Dank des neuen Formates ist die Homepage nun auch auf dem Smartphone bequem einzusehen.

Schauen Sie doch einmal vorbei unter [www.aoz-strausberg.de](http://www.aoz-strausberg.de)

## Der Frühling ist da – und die Pollen!

Des einen Freud, des anderen Leid: Für die meisten ist der Frühling mit freudigen Frühlingsgefühlen verbunden. Für Heuschnupfen geplagte beginnt dagegen die Zeit der Niesattacken, des Nasenkribbelns und der geröteten Augen. Auslöser der Heuschnupfen-Attacken sind Pollen von Bäumen, Sträuchern, Gräsern und Getreide. Über die Atemwege gelangen sie in den Körper und lösen bei überempfindlichen Menschen eine allergische Reaktion aus.

## Einige Tipps, die das Leben leichter machen

- Achten Sie auf die Vorhersagen der Pollenflugdienste, damit Sie wissen, wann die Pollen fliegen
- Fahren Sie, wenn möglich, dann in den Urlaub, wenn der Pollenflug zu Hause am stärksten ist. Bevorzugen Sie einen Urlaub im Hochgebirge oder an der See.
- Seien Sie vorsichtig mit Honig und Kräutertees, da diese Pollenrückstände enthalten und auch durch Verschlucken eine allergische Reaktion ausgelöst werden kann
- Halten Sie sich während der Pollenflugzeit bevorzugt in geschlossenen Räumen auf und tragen im Freien eine (Sonnen-) Brille. So können Sie den Kontakt mit Pollenkörnern, vor allem am Auge, reduzieren
- Immer erst am Abend lüften, die Pollenkonzentration in der Luft ist in der Regel dann am niedrigsten.
- Bei Wind die Fenster geschlossen halten
- Eventuell Pollenschutzgitter für die Fenster kaufen
- Tageskleidung nicht im Schlafzimmer aufbewahren
- Am Abend die Haare waschen, damit Sie die Pollen nicht mit ins Bett tragen
- Bei geschlossenem Fenster schlafen
- Wäsche nicht im Freien trocknen
- Gartenarbeit vermeiden, besonders Rasenmähen

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.

## Mit Akupunktur der Allergie strotzen

27 Prozent der deutschen Männer und sogar 39 Prozent der Frauen leiden unter Allergien. Das hat eine von der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (DDG) in Auftrag gegebene Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2012 ergeben.

Die Auslöser der Allergien sind vielfältig und oft auch schwer identifizierbar: Darunter befinden sich Pollen, die Heuschnupfen auslösen, aber auch Duftstoffe in Waschmitteln und Pflegeprodukten, Inhaltsstoffe in Nahrungsmitteln sowie Tierhaare oder bestimmte Metalle.

Betroffenen bleibt die Möglichkeit, sich - wenn gesundheitlich möglich - mit den Einschränkungen abzufinden, mit Medikamenten Abhilfe zu schaffen oder eine Therapie vorzunehmen.

Als sanfte alternative Heilmethode gegen Allergien sowie dadurch bedingtes Asthma hat sich mittlerweile die Akupunktur hervor getan.

### Ohr-Akupunktur gegen Allergien und Asthma

Nach den Vorstellungen der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die sogenannte "Wind-Hitze" oder "Wind-Kälte" verantwortlich für das Jucken und Niesen bei allergischen Reaktionen, berichtet die Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur (DÄGfA).

Gemeint ist damit die gestörte Energie (Qi) der Lunge. Vor allem am Ohr befinden sich Akupunktur-Punkte, deren Stimulation durch Nadelstiche sich positiv vor allem auf Pollenallergien auswirkt. Die körpereigene Immunabwehr kann so harmonisiert und Heuschnupfen sowie bronchiales Asthma auf eine sanfte Art und Weise gelindert werden.

Nicht zuletzt für Kinder und geschwächte Patienten kann Akupunktur gegen Allergien gut geeignet sein, denn die Therapie hat keine bekannten Nebenwirkungen. Zudem ist sie völlig schmerzfrei.

### Therapiebeginn: Am besten vor der Saison

Das beste Ergebnis lässt sich erzielen, wenn mit der Therapie noch vor der Pollensaison begonnen wird. Als vorbeugende Maßnahme sorgt die Akupunktur dafür, dass Beschwerden wie Asthma gar nicht erst auftreten oder nur sehr schwach ausgeprägt sind.

Doch auch, wenn bereits erste Symptome von Heuschnupfen oder anderen Allergien auftreten, lässt sich mithilfe der Akupunktur in vielen Fällen Linderung schaffen. Je früher Sie mit der Therapie beginnen, desto größer sind die Chancen, dass Heuschnupfen und Co. nicht chronisch werden, so die DÄGfA.

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