



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

nach dem chinesischen Kalender befinden wir uns seit dem 3. Februar im Jahr des Hasen. Der chinesische Kalender ist ein astronomischer Lunisolarkalender, der sowohl mit dem Zyklus der Sonne [Jahr] als auch mit dem Mondzyklus [Monat] korrespondiert.

Die chinesischen Tierkreiszeichen werden nicht von der Sonne [wie im europäischen Horoskop] beeinflusst, sondern vom Mond. Ihr Zyklus dauert 12 Jahre und nicht entsprechend dem westlichen Kalender 12 Monate. Entsprechend fängt das chinesische Jahr nicht zu einem festen Zeitpunkt an, sondern der Beginn variiert zwischen dem 21. Januar und dem 21. Februar. Das neue Jahr beginnt gemäß Mondkalender nach dem 2. Neumond nach der Wintersonnenwende. Nach chinesischen Überlegungen wird das Jahr des Hasen durch ein friedliches Miteinander geprägt, Harmonie, Freundschaft und soziale Beziehungen stehen im Vordergrund. Kompromisse sollten gut gelingen und Machtkämpfe in den Hintergrund treten. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein entspanntes und genussvolles Jahr des Hasen.

Der Heuschnupfen wird bei vielen Patientinnen und Patienten auch in diesem Frühling wieder die positiven Frühlingsgefühle mildern. Insbesondere mit naturheilkundlichen Methoden besteht jedoch die Möglichkeit, eine Linderung der Beschwerden ohne die lästigen Nebenwirkungen vieler schulmedizinischer Medikamente zu erreichen. Wir bieten Ihnen beispielsweise eine Akupunkturbehandlung an. Manchmal reichen vier bis fünf Behandlungen, um die Beschwerdesymptomatik deutlich zu bessern. Ebenfalls hat sich die pragmatische Einnahme von homöopathischen Medikamenten wie Galphimia glaucae in einer D 6-Potenz bewährt.

Auch stellt die Einnahme von Schüßler Salzen eine gute Möglichkeit der Selbstmedikation dar. Hier hat sich eine Mischung von

Calcium phosphoricum - Schüßler Salz Nr. 2
Ferrum phosphoricum - Schüßler Salz Nr. 3
Natrium chloratum - Schüßler Salz Nr. 8
Arsenum iodatum - Schüßler Salz Nr. 24

bewährt. Das Schüßler Salz Nr. 3 – Ferrum phosphoricum – sollte dann in einer D 12-Potenz eingenommen werden, die anderen Schüßler Salze in einer D 6-Potenz. Die Einnahme kann bei ganz akuter Symptomatik alle 2 Stunden mit 3 Tabletten erfolgen. Bei weniger akuten Beschwerden reicht die täglich einmalige Einnahme. Falls Sie Fragen zur Selbstmedikation – z.B. bei Heuschnupfen – haben, sprechen Sie uns gerne an, wir können Ihnen auch hier individuelle Hilfestellungen geben.

Unsere medizinische Fachangestellte Frau Lena Johannsen hat eine umfangreiche Weiterbildung mit über 400 Stunden zur Fachwirtin für ambulante medizinische Versorgung mit gutem Erfolg abgeschlossen. Wir gratulieren ihr ganz herzlich und freuen uns mit ihr über den guten Abschluss. Die Qualifikation unserer medizinischen Fachangestellten liegt uns sehr am Herzen, denn auch dadurch ist es uns möglich, die hohe Qualität unserer medizinischen Versorgung zu gewährleisten.



Im Rahmen unserer Zertifizierung führen wir auch in diesem Jahr wieder eine Patientenbefragung durch. Wir würden uns freuen, wenn Sie die entsprechenden Fragebögen anonym ausfüllen und in die Box im Wartezimmer einwerfen würden. Dadurch helfen Sie uns, Schwachstellen in unserer Praxis zu erkennen und unsere Qualität weiter zu verbessern.

In unserem Zentrum Chinesische Medizin | Naturheilverfahren hatten wir Besuch vom NDR-Fernsehen. Es wurde ein Beitrag über das Schröpfen für die Sendung 'Visite' bei uns gedreht. Diese Visite-Sendung wurde am 29.03.2011 ausgestrahlt. Der Beitrag kann über die entsprechende Internetseite des NDR-Fernsehens nachgelesen werden.

Auf Einladung der Fachklinik Sylt hält Herr Dr. Hecker einen Workshop zum Thema 'Aku-Taping'. Hier haben sowohl die Ärzte und Physiotherapeuten der Klinik als auch die niedergelassenen Sylter Kolleginnen und Kollegen die Möglichkeit, sich zum Thema 'Aku-Taping' fortzubilden.

Ebenfalls zum Thema 'Aku-Taping' leitet Herr Dr. Hecker auf Einladung einer Fortbildungsgesellschaft im April dieses Jahres einen Workshop in der Schweiz.



Ausgewählte Bachblüten zur Therapie des Heuschnupfens

Wir stellen Ihnen im Folgenden ausgewählte Bachblüten vor, die diese Symptome lindern können:

Beech [Rotbuche]:

Erste Hilfe bei plötzlichen Symptomen. Sie nehmen stündlich 5 Tropfen direkt auf die Zunge oder geben die Tropfen in ein ¼ Glas Wasser. Die Mischung sollten Sie einen Moment im Mund halten, bevor Sie sie hinunterschlucken. Auch bei chronischen Allergien hilft Beech. Sie können über einen Zeitraum von mehreren Wochen 3-mal täglich 5 Tropfen in einem ½ Glas Wasser einnehmen.

Impatiens [Drüsentragendes Springkraut]:

Es lindert den Juckreiz und nimmt die Nervosität. Die Anwendung ist 3-mal täglich 5 Tropfen in jeweils ½ Glas Wasser.

Vervain [Eisenkraut]:

Bei der Neigung zur Überreaktion, starker Unruhe, psychischer Anspannung und muskulären Verspannungen unterstützen Sie sich mit 3-mal täglich 5 Tropfen in jeweils ½ Glas Wasser.

Holly [Stechpalme]:

Die Bachblüte hilft gut, wenn Sie sich über Ihre allergische Reaktion ärgern und wütend sind, dass gerade Sie betroffen sind. Sie nehmen 3- bis 5-mal täglich 5 Tropfen in einem ½ Glas Wasser.

Crab Apple [Holzapfel]:

Hilft gut bei starkem Fluss von Nasensekret und tränenden Augen. Diese Blüte wird als Reinigungsblüte bezeichnet. Die Dosierung ist 3- bis 5-mal täglich 5 Tropfen jeweils in einem ½ Glas Wasser. Auch für Schwangere und Kinder eignen sich die Bachblüten gut. Inzwischen gibt es Hersteller, die zur Herstellung keinen Alkohol, sondern Salzlösungen verwenden. Die Dosierung sollte dann unbedingt angepasst werden. Fragen Sie uns gerne!

Wir hoffen, dass Ihnen das Lesen des Newsletters wieder viel Spaß gemacht hat.

Besuchen Sie doch mal unsere Website unter www.go3docs.de.

Gemeinschaftspraxis

Iris Hanopulos-Neumann

Fachärztin für Innere Medizin

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker

Facharzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Karen Spiegel

Praktische Ärztin

Dr. med. Susanne Johnsen

Fachärztin für Neurologie | Psychiatrie

Dipl. Psych. Karin Buchholtz

Psychologische Psychotherapeutin

Lehrauftrag für Akupunktur
und Naturheilverfahren
Christian-Albrechts-Universität
zu Kiel

Akademische Lehrpraxis
für Allgemeinmedizin
Christian-Albrechts-Universität
zu Kiel

Zertifiziert nach EPA
European Practice Assessment
Stiftung Praxissiegel e. V.
der Bertelsmann-Stiftung

Segeberger Landstr. 81
24145 Kiel
Tel: 04 31.71 11 66
Fax: 04 31.71 47 18
praxis@go3docs.de