



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

das Frühjahr, die dynamischste Jahreszeit, hat wieder begonnen. In der Natur wächst und grünt nun alles, und auch wir Menschen sind nach dem langen Winter wieder aktiver. Nun ist die Zeit, allerlei anfallende Arbeiten in Haus und Garten zu erledigen. Der Frühjahrsputz oder Arbeiten wie das Lüften der Bettwäsche haben auch in unserem modernen Zeitalter immer noch ihre Bedeutung. Auch unser Körper kann gut einen Frühjahrsputz vertragen. Hier gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, wie wir unseren Körper in Schwung halten oder wieder besser in Schwung bringen können. Dazu gehören zum einen grundlegende Empfehlungen wie eine gesunde Ernährung, sportliche Betätigung und Psychohygiene [Entspannungsübungen wie Yoga, Qi Gong oder Ähnliches]. Zum anderen können Sie Ihren Körper noch zusätzlich unterstützen. So ist zum Beispiel eine Fastenkur im Frühjahr sehr beliebt – nicht nur zur Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern. Und auch grundlegende Umstimmungstherapien wie eine Eigenblutbehandlung unterstützen den körperlichen Frühjahrsputz hervorragend. Sollten Sie Fragen haben, wie Sie Ihren Körper mit Methoden aus dem großen Gebiet der Naturheilverfahren oder der chinesischen Medizin bei seinem 'Frühjahrsputz' unterstützen können, sprechen Sie uns an.

Abschied und Anfang

Am 30. April wird uns Herr Dr. Paul Jesche verlassen, da seine eineinhalbjährige Ausbildungszeit beendet ist. Er wird dann zunächst in die Praxis seines Vaters einsteigen und diese später als Allgemeinarzt selbst übernehmen. Vielen von Ihnen ist Dr. Jesche durch seine freundliche, kompetente und einfühlsame Art ans Herz gewachsen. Auch wir in unserer Praxis haben alle gerne mit ihm zusammengearbeitet. Wir wünschen Dr. Jesche für die Zukunft alles Gute und sind uns sicher, dass die Patienten in seiner neuen Praxis sehr mit ihm zufrieden sein werden. Die Patientenbeziehungen werden sicherlich weit über die einer durchschnittlichen Hausarztpraxis hinausgehen, denn das Zauberwort heißt hier Empathie – und davon hat Dr. Jesche eine ganze Menge.

Doch wo etwas aufhört, beginnt oft auch etwas Neues: Ab dem 1. Mai wird uns daher Frau Dr. Anja Spahr unterstützen, die in unserer Praxis ihre Weiterbildungszeit zur Ärztin für Allgemeinmedizin absolvieren wird. Frau Dr. Spahr kann auf eine umfangreiche Ausbildung zurückblicken. Zuletzt war sie in der rheumatologischen Ambulanz der Universitätsklinik zu Kiel tätig und betreute dort in der Ambulanz viele Rheumapatienten. Wir sind uns sicher, dass sie die Lücke, die Dr. Jesche durch seinen Weggang, hinterlässt, füllen wird.

Workshops zum Thema Aku-Taping

Dr. Hecker wird auf Einladung zweier Fortbildungsgesellschaften in der Schweiz zwei Workshops zum Thema Aku-Taping leiten. Neben Aku-Taping wird es bei dem zweitägigen Workshop in Aarau auch um differenzialdiagnostisch komplexe Erkrankungsmuster in der chinesischen Medizin gehen.

Wegfall der Praxisgebühr

Seit Anfang 2013 entfällt die Praxisgebühr von zehn Euro pro Quartal. Prinzipiell ist dieser Schritt nur zu begrüßen, da die Praxisgebühr unnötig viel Bürokratie mit sich brachte, deren Sinn von Anfang an nicht klar war. Allerdings halten wir die Überweisungspraxis auch weiterhin für dringend notwendig. Gerade wir als hausärztliche Praxis verstehen uns als 'Gesamtberatungsstelle' für Ihre Gesundheit. Damit wir dies leisten können, müssen wir jedoch von Ihren Fachärzten eine entsprechende Rückmeldung über Ihre Behandlung bekommen. Dies ist allerdings in der Regel nur gewährleistet, wenn Sie mit einem Überweisungsschein von uns zum Facharzt Ihrer Wahl gehen. Denken Sie daran: Im Notfall kann nur Ihr Hausarzt eine schnelle Gesamteinschätzung Ihrer gesundheitlichen Situation geben. Wir betrachten Sie nicht als statische Summe Ihrer Facharztbefunde, sondern als Individuum unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Verhältnisse. Nur so ist es möglich, manche Facharzttempfehlung auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abzustimmen.

Wunschleistungen

Aus gegeben Anlass möchten wir noch einmal auf Wunschleistungen im Rahmen von Laboruntersuchungen hinweisen. Laboruntersuchungen, die über das Maß einer ausreichenden medizinischen Betreuung hinausgehen, werden von den Krankenkassen nicht erstattet. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir durch diese Vorgaben der Krankenkassen, Laboruntersuchungen nur noch auf das Notwendige und Ausreichende beschränken müssen. Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, sprechen Sie uns gerne an.

Bachblütentherapie

Red Chestnut [Aesculus carnea- Rote Kastanie]

Red Chestnut, auch als Partnerblume bekannt, verhilft Menschen zu positiver Nächstenliebe. Patienten sorgen sich sehr um die Sicherheit und Gesundheit von ihnen nahe stehenden Menschen wie Partner oder Kind. Um sich selbst machen sie sich dagegen nur wenige Gedanken. Als Eltern lassen sie ihrem Kind nur wenig Freiraum und neigen dazu, sich wie eine Glucke zu verhalten. Besonders Mütter, die ihre Kinder nicht loslassen möchten, brauchen Red Chestnut. Auch in Krankenpflege-Berufe oder unter Erziehern findet man viele Red-Chestnut-Patienten. Red Chestnut hilft diesen Menschen, anderen den Freiraum zu geben, den sie brauchen, um sich zu entfalten. Auch wenn sie nicht immer in der Nähe sind, gelingt es ihnen, ihren Nächsten Ruhe und innere Sicherheit zu vermitteln.



Rock Rose [Helianthemum nummularium – Gelbes Sonnenröschen]

Diese Blüte wirkt gegen Panik und Verzweiflung und ist Bestandteil der Notfalltropfen. Sie hilft Menschen, die kurz vor einem körperlichen oder seelischen Zusammenbruch stehen oder gerade einen Schock erlitten haben, zum Beispiel bei einem Unfall oder durch den Tod eines nahe stehenden Menschen. Patienten leiden unter panikartigen Angstgefühlen oder sind vor Angst wie von Sinnen und nehmen ihre Umwelt nicht mehr bewusst wahr. Rationales Denken ist in diesem Zustand nicht möglich. Auch wer panische Angst vor Krankheiten, Unfällen oder Katastrophen hat, ist ein Fall für Rock Rose. Die Blüte hilft, akute Panikgefühle zu bewältigen und aus der Panikstarre heraus zu gelangen. Oft finden diese Menschen dann zu enormer Stärke und können sogar zu Helfen in Notfallsituationen werden.

Rock Water [Aqua petra – Quellwasser]

Diese Blüte hilft Menschen, ihre Lebensfreude wiederzufinden. Patienten sind häufig sehr perfektionistisch und setzen sich selbst sehr hohe Ideale, die sie unbedingt erreichen wollen. Da sie immer nur das Richtige tun wollen, ignorieren oder unterdrücken sie oft wesentliche körperliche und seelische Bedürfnisse wie zum Beispiel die Sexualität. Außerdem möchten sie jederzeit die Kontrolle über sich und ihr Leben behalten. Dabei erkennen sie jedoch nicht, welchen Zwängen sie sich aussetzen, und verlieren ihre Lebensfreude. Körperlich reagieren diese Menschen häufig mit Verspannungen, Kopfschmerzen und anderen Stresssymptomen. Rock Water hilft diesen Menschen, flexibler zu werden, auf ihre innere Stimme zu hören und ihre Ideale der Realität anzupassen.

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

Besuchen Sie doch bitte mal unsere Webseite 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

Udo Rosenkranz
Facharzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Susanne Johnsen
Fachärztin für Neurologie | Psychiatrie

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