



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wir wünschen Ihnen allen ein gesundes, glückliches und zufriedenes Jahr 2013.

Man sagt, heute sei Neujahr. Punkt 24 Uhr sei die Grenze zwischen dem alten und dem neuen Jahr. Aber so einfach ist das nicht. Ob ein Jahr neu wird, liegt nicht am Kalender, nicht an der Uhr. Ob ein Jahr neu wird, liegt an uns. Ob wir es neu machen, ob wir neu anfangen zu denken, ob wir neu anfangen zu sprechen, ob wir neu anfangen zu leben.

Johann Wilhelm Wilms, [1772–1847], deutscher Komponist und Musiklehrer

Aktuell

Das Buch 'Aku-Taping – Wirksam bei akuten und chronischen Schmerzen und Beschwerden', an dem Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist, wird jetzt auch ins Italienische übersetzt.



Für Sie gelesen

Akupunktur kann helfen wenn Antidepressiva versagen

Wissenschaftler des Massachusetts General Hospitals in Boston/USA behandelten 30 Patienten mit Depressionen, die mindestens acht Wochen nur schlecht oder gar nicht auf Antidepressiva ansprachen, mit Akupunktur. Dabei wurde die Akupunktur einmal bzw. zweimal wöchentlich durchgeführt. In beiden Studienarmen besserten sich die Beschwerden in gleichem Maße. Die Reaktionsrate.

Akupunktur lindert Atemnot bei Lungenerkrankung

In einer randomisierten kontrollierten Studie an der Meiji University of Integrative Medicine in Kyoto wurden 68 Teilnehmer mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung [COPD] mit Akupunktur behandelt. Bereits nach zwei Wochen wurde die Luftnot der Patienten gelindert sowie die Gehstrecke verlängert. Bei einer Kontrollgruppe, die mit Scheinakupunktur behandelt wurde, stellte sich keine Wirkung ein.

Akupunktur kann Entzündungsmarker bei rheumatoider Arthritis senken

Eine chinesische Forschergruppe der Universität Suzhou und Nanjing behandelte 63 Patienten mit rheumatoider Arthritis mit Akupunktur. Durch die Akupunktur senkten sich die entzündungsfördernden Substanzen sowohl im Blut als auch in der Gelenkflüssigkeit.

Akupunktur bei Gürtelrose [Zoster-Neuralgie] gleich wirksam wie Medikamente

Italienische Forscher therapierten 102 Patienten mit Herpes Zoster [Gürtelrose] vier Wochen lang entweder mit Akupunktur oder mit gängigen Medikamenten. Die Akupunktur erfolgte dabei zweimal wöchentlich. Beide Behandlungsmethoden erwiesen sich bei zirka 80 Prozent der Patienten als wirkungsvoll, ohne signifikante Unterschiede hinsichtlich Wirksamkeit oder Schmerzwerten aufzuweisen. Auch die Häufigkeit des Auftretens chronischer Schmerzen war bei den Untersuchungen nach einem Jahr gleich.

Minimalakupunktur wirkt bei Babys mit Koliken

In einer schwedischen Studie wurden 913 Kinder mit einem Durchschnittsalter von 5,4 Wochen, die zwei Wochen nach der Geburt Bauchschmerzen [Koliken] bekommen hatten, mit leichter Nadelstimulation behandelt. Die Eltern bemerkten eine signifikante Verbesserung der Variablen geblähter Bauch, seltenes Sabbern und Erbrechen. Die Stuhlgangshäufigkeit ging von fünf- bis achtmal täglich auf ein- bis viermal zurück. In 76 Prozent der Fälle berichteten die Eltern außerdem, dass die Kinder deutlich weniger schreien würden.

Bachblütentherapie

Mustard [Sinapis arvensis – Ackersenf]

Diese Blüte wirkt gegen Schwermut und Verzweiflung. Patienten sehen häufig keinen Sinn in ihrem Leben und empfinden keine Lebensfreude mehr. Sie fühlen sich, als ob sie in einem schwarzen Loch säßen, und sehen ihr Leben als trostlos. Auch mit Worten kommt man nicht mehr an sie heran – sie sind in ihrer Trauer gefangen, verstehen aber nicht, warum sie so traurig sind. Junge Mütter können sich nicht über ihr Baby freuen und leiden deshalb unter Schuldgefühlen [Wochenbettdepression]. Mustard hilft diesen Menschen, ihr Leben wieder als sinnvoll zu sehen. Sie akzeptieren, dass es gute und schlechte Tage gibt, und verzweifeln nicht mehr an den schlechten.



Oak [Quercus robur – Eiche]

Diese Blüte hilft gegen Unnachgiebigkeit und Selbstausbeutung. Viele Patienten sind richtige 'Arbeitstiere' und können nicht nachgeben oder aufgeben. Auch wenn sie völlig erschöpft sind, versuchen sie weiterhin, ihr Ziel zu erreichen. Sie sind sehr ehrgeizig. Andere Menschen sehen sie als sehr ausdauernd und geduldig, denn sie zeigen nicht, wenn sie sich müde fühlen. Entspannen können sie kaum, auch Urlaub nehmen sie nicht gerne. Kinder sind ebenfalls sehr ehrgeizig und neigen zu Zähneknirschen, Kopfschmerzen und Rückenverspannungen. Oak hilft diesen Menschen, loszulassen und Pausen zu machen. Dann schwinden auch chronische Erkrankungen, die durch Stress und Überarbeitung entstanden sind.

Olive [Olea europaea – Olive]

Diese Blüte hilft gegen Erschöpfung und Burn-out. Patienten fühlen sich nach anhaltender Überforderung oder einer langen Krankheit völlig erschöpft und haben keine Energie mehr. Sie würden am liebsten die ganze Zeit schlafen und wollen nichts mehr unternehmen. Doch anstatt diesem Zustand den Kampf anzusagen, sehen sie ihr Schicksal als unveränderlich. Es gelingt ihnen nicht mehr, ihre Lebensenergie zu aktivieren. Olive gibt diesen Menschen neue Kraft und Energie. Auch in schwierigen Zeiten gelingt es ihnen, ihre Probleme zu bewältigen.

Pine [Pinus sylvestris – Schottische Kiefer]

Diese Blüte verhilft Menschen zu mehr Selbstachtung und wirkt gegen Schuldgefühle. Patienten fühlen sich häufig schuldig und haben ein schlechtes Gewissen, auch wenn es gar keinen Grund dafür gibt. Sie sind sehr perfektionistisch und verlangen sehr viel von sich. Doch auch mit guten Ergebnissen sind sie nicht zufrieden, sondern überlegen, was sie noch besser machen könnten. Sie haben Angst, einen Fehler zu machen und sagen nur selten ihre Meinung. Kinder fürchten sich häufig vor Bestrafung und fühlen sich oft schuldig, zum Beispiel an Eheproblemen der Eltern. Pine hilft diesen Menschen, sich zu verzeihen und sich zu akzeptieren, auch wenn sie einmal einen Fehler gemacht haben. Auch für ihre Mitmenschen entwickeln sie viel Mitgefühl und Verständnis.

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

Corporate Design - www.raumkreis.de