



Vergnügungen

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen
Das wiedergefundene alte Buch
Begeisterte Gesichter
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten
Die Zeitung
Der Hund
Die Dialektik
Duschen, Schwimmen
Alte Musik
Bequeme Schuhe
Begreifen
Neue Musik
Schreiben, Pflanzen,
Reisen, Singen
Freundlich sein.
Bertold Brecht

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wir wünschen all unseren Patienten
ein gesundes, glückliches und zufriedenes Jahr 2015.

Aktuell

Unsere Kernsprechzeiten

Herr Dr. med. Hecker

Montag*

Donnerstag

*Freie Sprechstunde [vormittags ab 9.30 Uhr]

16.00 - 18.00 Uhr

08.00 - 12.00 Uhr

Frau Dr. med. Spiegel

Dienstag*

Montag* | Donnerstag

08.00 - 12.00 Uhr

16.00 - 18.00 Uhr

Frau Hanopulos-Neumann

Montag* | Mittwoch

Dienstag

08.00 - 12.00 Uhr

16.00 - 18.00 Uhr

Herr Udo Rosenkranz

Montag* | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag* | Freitag*

Dienstag | Donnerstag

08.00 - 12.00 Uhr

16.00 - 18.00 Uhr

Herr Dr. med. Artur Teichgräber

Montag* | Dienstag* | Mittwoch* | Donnerstag* | Freitag*

Montag* | Dienstag | Donnerstag

08.00 - 12.00 Uhr

16.00 - 18.00 Uhr

Akupunktur kann mehr als Schmerzen lindern

Mit Akupunktur gegen nächtlichen Harndrang

Müssen Sie nachts öfter raus? Hier kann Akupunktur helfen, wie Forscher an der Universität Ankara/Türkei herausfanden. Sie untersuchten 35 Patienten, die unter nächtlichem Harndrang [Nykturie] litten, und akupunktierten sie jeden zweiten Tag 20 Minuten lang, insgesamt zehnmal. Während die zwischen 28 und 72 Jahre alten Patienten bisher bis zu sechsmal nachts zur Toilette mussten, verschwanden bei 60 Prozent der Patienten die Symptome nach der Akupunktur komplett. Weitere 37 Prozent mussten ihren Schlaf nur noch einmal unterbrechen.

Akupunktur an Mi 6 wirkt gegen Dysmenorrhö

Auch bei einem weiteren Frauenleiden hat sich die Akupunktur als wirksam erwiesen, wie Wissenschaftler an der Peking Universität für Chinesische Medizin herausfanden. Sie teilten 501 Patientinnen, die an Menstruationsbeschwerden litten, in drei Gruppen ein. Eine Gruppe erhielt Elektroakupunktur am Verumpunkt Mi 6, eine Gruppe an einem nicht spezifischen Akupunkturpunkt und eine dritte Gruppe an einem Nicht-Akupunkturpunkt. Über drei Menstruationszyklen beurteilten die Probandinnen ihre Schmerzen, die im Bett verbrachte Zeit und den Schmerzmittelverbrauch. Dabei war die Behandlung in der ersten Gruppe am effektivsten.

Homöopathie

In den letzten Jahren haben wir Ihnen in unserem Newsletter die einzelnen Bachblüten mit ihren Wirkungen vorgestellt. Nun haben wir alle Bachblüten besprochen und gehen daher zu einem neuen Thema über: den homöopathischen Medikamenten. So werden wir Ihnen in den nächsten Newslettern die wichtigsten homöopathischen Medikamente mit ihren Wirkungen und Indikationen näher bringen. Sicher finden Sie hier wertvolle Anregungen für Ihre eigene homöopathische Hausapotheke.

Homöopathie: eine kurze Einführung

Bereits vor über 200 Jahren, im Jahr 1796, stellte der Leipziger Arzt und Wissenschaftler Samuel Hahnemann die Homöopathie der Öffentlichkeit vor und führte sie in die medizinische Behandlung ein. Grundlage der Homöopathie ist die sogenannte Ähnlichkeitsregel: Ähnliches soll mit Ähnlichem geheilt werden. So ist zum Beispiel die Brennnessel ein bewährtes Heilmittel bei Juckreiz, auch wenn dies zunächst widersprüchlich erscheint.

Potenzierung erhöht die Wirksamkeit

Gewonnen werden die homöopathischen Arzneimittel aus der Natur: aus Tieren und Tiergiften, Pflanzen, Mineralien oder Metallen. Da sich unter diesen Substanzen auch giftige Stoffe befinden können [wie zum Beispiel Belladonna], werden die Substanzen vor der Anwendung verdünnt oder potenziert, wie es in der Fachsprache heißt. Dadurch verlieren sie ihre Giftigkeit und erhöhen zugleich ihre Wirksamkeit. Im Gegensatz zur Phytotherapie [der Behandlung mit Heilpflanzen oder Kräutern] geht es hier also nicht um die stoffliche Menge, sondern um die Information, die einem homöopathischen Medikament zugrunde liegt. Homöopathische Medikamente gibt es in drei verschiedenen Darreichungsformen: Dilution [alkoholische Tropfen], Globuli [Streukügelchen] und Tabletten. Sie sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Ganzheitliche Wirkung der Homöopathie

Anders als es bei der Schulmedizin häufig der Fall ist, bekämpfen homöopathische Medikamente nicht nur die Symptome, sondern packen das Übel bei der Wurzel und können so viele gesundheitliche Probleme dauerhaft lösen. Dies liegt unter anderem daran, dass die Homöopathie eine ganzheitliche Methode ist. Sie wirkt also auf den ganzen Menschen – auf Körper, Geist und Seele. Haben Sie das richtige Mittel gewählt, so setzt es einen gezielten Reiz auf den gesamten Organismus. Dieser reagiert darauf mit einer Antwort: Es wird Ihnen spürbar besser gehen.

Homöopathie bei akuten und chronischen Beschwerden

Die Homöopathie kann bei einer ganzen Reihe von akuten und chronischen Beschwerden eingesetzt werden. Zudem kann sie eine schulmedizinische Behandlung unterstützen und zum Beispiel Nebenwirkungen herkömmlicher Medikamente lindern. Mit einiger Erfahrung können Sie die Homöopathie auch selbst anwenden, vor allem bei leichteren Erkrankungen. Dafür möchten wir Ihnen in den nächsten Newslettern das nötige Handwerkszeug mitgeben. Bei schwereren Erkrankungen oder wenn die Homöopathie keine Besserung bringt, sollten Sie jedoch unbedingt einen Arzt hinzuziehen.

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

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker
Facharzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Karen Spiegel
Praktische Ärztin

Iris Hanopulos-Neumann
Fachärztin für Innere Medizin

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