



Silvester-Gedicht

Dass bald das neue Jahr beginnt,
spür ich nicht im Geringsten.
Ich merke nur: Die Zeit verrinnt
genauso wie zu Pfingsten.

Die Zeit verrinnt. Die Spinne spinnt
in heimlichen Geweben.
Wenn heute Nacht ein Jahr beginnt,
beginnt ein neues Leben.

Joachim Ringelnatz [1883-1934]

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wir wünschen all unseren Patienten ein gesundes, glückliches und zufriedenes Jahr 2017.

Aktuell

Praxis-Lehrbuch Akupunktur

Das 'Praxis-Lehrbuch Akupunktur' an dem Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist, ist im Hauck Verlag Stuttgart in einer erweiterten Neuauflage erschienen.

Akupunktur Aktuell

Akupunktur bei muskuloskelettalen Schmerzen

Muskuloskelettale Schmerzen sind chronische Schmerzen am Bewegungssystem und können verschiedene Ursachen haben. Eine Metanalyse, bei der insgesamt 63 Studien mit 6.382 Patienten ausgewertet wurden, versuchte nun, herauszufinden, welche Wirkung Verum- und Sham-Akupunktur auf diese Schmerzen haben. Das Ergebnis war deutlich: 59 Studien zeigten eine moderate Wirkung auf die Schmerzlinderung, 31 Studien eine ausgeprägte Wirkung auf die Beeinträchtigung. Zwischen der Wirkung von Verum- und Sham-Akupunktur gab es keinen signifikanten Unterschied.

'Zuckerbombe' Joghurt

Es ist schon paradox: Joghurts werben damit, möglichst fettarm zu sein, doch stattdessen steckt jede Menge Zucker in den Milchprodukten – der ebenfalls dick macht und vor allem ungesund ist. Dass Joghurts oft wahre 'Zuckerbomben' sind, stellten Studentinnen des Reform-Projekts Humboldt reloaded fest: 100 Gramm Fruchtjoghurt enthalten nämlich durchschnittlich 14,1 Gramm Zucker. Somit decken wir den von der WHO empfohlenen täglichen Zuckerbedarf schon mit einem einzigen Becher Joghurt. Analysiert wurden immerhin 600 Joghurt-Sorten verschiedener Marken.

Fiebermittel in der Homöopathie - Fortsetzung

Zusammenfassung der Fiebermittel

In den letzten Ausgaben unseres Newsletters haben wir Ihnen die homöopathischen Fiebermittel ausführlich vorgestellt. Heute geben wir Ihnen einen zusammenfassenden Überblick über diese Fiebermittel, damit Sie die Unterschiede zwischen den einzelnen Mitteln auf einen Blick erkennen können. Insgesamt kennt die Homöopathie sechs Fiebermittel: Bryonia, Chamomilla, China, Eupatorium, Ferrum phosphoricum und Gelsemium.

Bryonia

Bryonia kommt in der Homöopathie vor allem bei akuten, auch fieberhaften Erkältungen zum Einsatz. Das Fieber ist sehr hoch und kann von Delirien begleitet sein. Typische Symptome sind eine ärgerliche Stimmung, stechende Kopfschmerzen sowie weitere starke Schmerzen. Ruhe, Frischluft und starker Gegendruck verschaffen Linderung. Bewegung, Anstrengung oder Wärme [auch warme Getränke] verschlechtern den Zustand dagegen. Diese Verschlechterung bei Wärme und die gereizte Stimmung hat Bryonia mit Chamomilla gemeinsam, der Unterschied liegt jedoch in der Ursache des Fiebers, das bei Bryonia meist auf Erkältungen zurückzuführen ist.

Chamomilla

Bei Chamomilla stecken in der Regel Zahnschmerzen hinter dem Fieber. Das Fieber geht mit Hitze und Wangenröte einher, häufig auch mit einem Wechsel von Hitze und Frost. Weitere Leitsymptome sind heftige, unerträgliche Schmerzen, eine ärgerliche Stimmung und ein Stressgefühl. Kalte Getränke und frische Luft verschaffen Linderung. Dagegen verschlechtert sich der Zustand von Chamomilla-Patienten nachts, durch Geräusche oder Licht, bei Kälte/Nässe, aber auch bei Wärme. Bei zahnenden Kindern verbessert sich ihr Zustand, wenn sie geschaukelt oder getragen werden.

China

Auch bei China steckt eine ganz spezifische Ursache hinter dem Fieber: Malaria oder Säfteverlust. Die Patienten leiden zunächst unter Schüttelfrost und Übelkeit, die später in Hitze mit Hunger und Durst umschlagen. Sie schwitzen und sind durstig und schläfrig. Linderung verschaffen frische Luft, Wärme und Liegen; Kälte, Nässe, Geräusche, Licht und Essen [v. a. Obst] verschlechtern den Zustand der Patienten dagegen. Da das Fieber bei China eine spezifische Ursache, nämlich Malaria, hat, lässt es sich leicht von anderen Fiebermitteln abgrenzen.

Eupatorium

Eupatorium kommt bei fieberhaften Infekten und akuten Erkrankungen der Atemwege zum Einsatz. Patienten leiden neben Fieber unter Schüttelfrost [zwischen 7.00 und 9.00 Uhr mit hoher Temperatur], sehr heftigen Glieder- und Knochenschmerzen, schmerzhaftem Husten sowie Übelkeit. Sie haben ein großes Verlangen nach kalten Getränken und Eis. Ruhe, Wärme und Schweiß verbessern ihren Zustand. Für Verschlechterung sorgen dagegen Bewegung und [feuchte] Kälte. Eupatorium ist ein bewährtes Grippemittel, wenn die Grippe durch feucht-kaltes Wetter verursacht wurde. Bei einer Sommergrippe ist dagegen Gelsemium die bessere Wahl.

Ferrum phosphoricum

Ferrum phosphoricum ist das Mittel der Wahl bei fieberhaften Erkrankungen, die langsam beginnen, ebenso wenn das Fieber mit Erkrankungen der Ohren und Atemwege einhergeht. Das Allgemeinbefinden der Patienten ist auch bei einem akuten Infekt kaum beeinträchtigt. Typische Symptome sind Schüttelfrost um 13.00 Uhr, zudem haben diese Patienten heiße Hände und sind abwechselnd blass und rot. Besserung verschaffen kalte Anwendungen und mäßige Bewegung. Bei Ruhe, Angesprochenwerden sowie nachts und nach dem Essen oder Trinken verschlechtert sich ihr Zustand dagegen.

Gelsemium

Gelsemium ist bei einer Sommergrippe, die durch feucht-warmes Wetter verursacht wird, oder bei Virusinfektionen die erste Wahl. Das Fieber steigt hier allmählich an und geht mit akuten Atemwegsinfekten einher. Weitere Leitsymptome sind Frost mit Muskelzittern und Zähneklappern, Schwindel, ein dunkelrotes Gesicht, Energielosigkeit sowie eine Abneigung gegen das Trinken. Abends, in warmen Räumen sowie bei Wärme generell verschlechtert sich der Zustand dieser Patienten. Gelsemium hat sich auch bei der Nachbehandlung von Virusinfekten bewährt.

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