



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,
wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches, glückliches und vor allem gesundes Jahr 2019.

Aktuell

Verstärkung

Ab dem 1. Januar 2019 wird Frau Dr. med. Sabrina Sosat unser Team verstärken. Sie wird einen Teil Ihrer Facharztausbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin in unserer Praxis absolvieren. Insgesamt wird Frau Sosat bis zum Sommer 2020 in unserer Praxis tätig sein. Sie kann auf eine umfangreiche klinische Ausbildung zurückblicken. Zuletzt war Frau Dr. Sosat in der Geriatrischen Klinik des Städtischen Krankenhauses tätig. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihr und sind sicher dass ihr 'Geriatrischer Blickwinkel' vielen unserer Patienten zugutekommt.

Aku-Taping

Das Buch 'Aku-Taping - Wirksam bei akuten und chronischen Schmerzen und Beschwerden' an dem Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist erscheint in der 4. Auflage. Es ist das erste Buch zum Thema des Aku-Taping. Die erste Auflage erschien 2005 und ist seit 2007 auch in einer englischen Übersetzung verfügbar.

Akupunktur Aktuell

Akupunktur zur Vorbeugung gegen Migräne

Zwei Übersichtsarbeiten haben verschiedene Studien ausgewertet, die erforschten, inwieweit Akupunktur zur Vorbeugung [Prophylaxe] bei Migräne dienen kann. Beide Arbeiten kamen zu dem Ergebnis, dass Akupunktur mindestens ebenso zur Vorbeugung gegen Migräne geeignet ist wie die konventionelle medikamentöse Therapie. Zudem hat die Akupunktur eine lang anhaltende Wirkung und weniger Nebenwirkungen als Medikamente.

Eine Studie an 140 Patienten wollte ebenfalls herausfinden, ob Akupunktur besser zur Vorbeugung von Migräneattacken geeignet ist als Medikamente. Verglichen wurden dabei auch die Akupunktur an bei Migräne indizierten Akupunkturpunkten [Verum-Akupunktur] und die Akupunktur an nicht kopfschmerztypischen Punkten [Sham-Akupunktur]. Dabei erwies sich die Verum-Akupunktur als überlegen gegenüber der medikamentösen Therapie und auch gegenüber der Sham-Akupunktur. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt eine Studie aus Taiwan an 66 Patienten. Auch hier reduzierte sich die Anzahl an Kopfschmerztagen unter Akupunktur deutlicher als bei Patienten, die mit Topiramat medikamentös behandelt wurden. Zudem gab es bei den Akupunktur-Patienten weniger Nebenwirkungen und ihre Lebensqualität erhöhte sich.

Studien aus der Kinderheilkunde

Eine Studie an 43 Kindern mit Migräne und Spannungskopfschmerzen versuchte herauszufinden, ob Laserakupunktur die Anzahl der Schmerztage und die Schmerzintensität reduzieren kann. Das Ergebnis: Mit Laserakupunktur ließ sich nicht nur die Anzahl der Schmerztage reduzieren, auch die Schmerzintensität war geringer. Zudem hielt die Wirkung der Akupunktur lange an.

Eine Übersichtsarbeit beschäftigte sich mit der Wirkung alternativer Medizin, darunter auch Akupunktur, bei Kindern mit Spannungskopfschmerzen. Für ein aussagekräftiges Ergebnis ist die aktuelle Datenlage hier jedoch noch zu dünn. Die vorhandenen Daten sprechen allerdings für die Wirksamkeit von Akupunktur.

Homöopathie bei Verletzungen - Fortsetzung

Arnica

Arnica ist sozusagen das Verletzungsmittel. Die Echte Arnika [Arnica montana], auch Bergwohlverleih genannt, wächst in den Gebirgen Europas und steht unter Naturschutz. 2001 wurde sie zur 'Arzneipflanze des Jahres' gewählt. Das Staudengewächs wird etwa 60 bis 80 cm hoch und trägt von Mai bis August gelbe Blüten. Zur Herstellung des homöopathischen Mittels wird der getrocknete Wurzelstock der Pflanze verwendet. Sein Anwendungsgebiet zeigt sich im volkstümlichen Namen: Arnica wird auch 'Fallkraut' genannt.

In der Homöopathie kommt Arnica bei Verletzungen jeglicher Art, aber auch bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und Blutgefäßerkrankungen zum Einsatz. Im Bereich der Verletzungen durch Erschütterungen von Kopf oder Wirbelsäule wird Arnica bei Verletzungen durch einen Schlag mit Hämatombildung verwendet. Typische Leitsymptome sind ein heißer Kopf mit kaltem Körper und das Gefühl, dass die Kopfhaut wie zusammengezogen sei. Ein weiteres Leitsymptom ist Unruhe, außerdem möchte der Patient lieber allein gelassen werden – oft auch in Folge eines Schrecks oder Schocks. Meist bildet sich ein Bluterguss, zudem schwillt der verletzte Bereich zunehmend an und schmerzt.

Besser fühlen sich Arnica-Patienten, wenn sie den Kopf tief legen oder sich ganz hinlegen. Berührung und Bewegung verschlechtern den Zustand dagegen. Da Arnica bei vielen Verletzungen die erste Wahl ist, sollten diese Globuli in keiner Hausapotheke fehlen

Hypericum

Das Echte Johanniskraut [Hypericum perforatum] ist seit Langem als Heilpflanze bekannt. Die krautige Pflanze wird ca. 15 bis 100 cm hoch und ist in Europa, Westasien und Nordafrika heimisch. Bereits in der Antike wurde Johanniskraut gegen Stimmungsschwankungen eingesetzt, aber auch bei Wunden aller Art, Nervenschmerzen und Quetschungen. Heute verwendet die Schulmedizin Johanniskraut bei leichten bis mittelschweren Depressionen. Höher dosierte Präparate sind hier allerdings verschreibungspflichtig, da sie eine Vielzahl von Neben- und Wechselwirkungen haben.

Zur Gewinnung des homöopathischen Mittels Hypericum wird die ganze blühende Pflanze benutzt. Anwendungsgebiete sind hier Verletzungen des Nervensystems, auch bei Beschwerden durch Erschütterungen von Kopf und Wirbelsäule ist nervenreiches Gewebe betroffen. Leitsymptome sind Kopfschmerzen und ein Schwindel- oder Benommenheitsgefühl. Auch ein anhaltendes Taubheitsgefühl kann sich einstellen. Ebenso typisch sind Schmerzen wie Stromschläge, zum Beispiel nach einer Gehirnerschütterung oder einer Rückenmarkspunktion. Auch Depressionen können Begleitbeschwerden sein.

Die Beschwerden bessern sich, wenn die Patienten ihren Kopf nach hinten beugen. Eine Verschlechterung tritt dagegen bei Berührung, Kälte, Nebel oder Wetterwechsel ein.

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