



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

nachdem der Winter uns doch viele Wochen fest im Griff hatte, stürmt der Frühling unaufhaltsam voran. Die Gesichter der Menschen erscheinen freundlicher. Das Lächeln im Gesicht vieler Menschen ist ein sicheres Zeichen dafür, dass die Tage wieder länger werden. Wir wünschen Ihnen für das Frühjahr viel Kraft, gute Entscheidungen zu fällen und Ihrer Lebensfreude wieder freien Lauf zu lassen.

Die Veränderungen im Gesundheitswesen gehen mal mit lauterem Tönen, mal mit leiseren Tönen, aber doch unaufhaltsam voran. Das ganze Gesundheitssystem scheint weitläufig im Umbruch. Viele Krankenkassen schließen sich zu noch größeren Krankenkassen zusammen, um dem zunehmenden Konkurrenzdruck standhalten zu können. Permanent wird eine Erhöhung der Kassenbeiträge sehr widersprüchlich diskutiert. Immer mehr Ärzte schließen sich auch in neuen Kooperationsformen zusammen, um so den sich neu entwickelnden Anforderungen besser begegnen zu können. Von der Öffentlichkeit eher unbemerkt, gehen große Klinikketten auf Einkaufstour und kaufen in größerem Umfang freierwerdende Kassenarztsitze auf. Dies betrifft überwiegend die hausärztlichen Kassensitze. Dies geschieht unter dem Hintergrund, sich über diese neuen Strukturen sicher Zuweiser für ihre Kliniken zu sichern. Wir sehen dieses Verhalten eher kritisch. Ihnen als Patient ist es in solch einer 'gekauften Praxis' kaum möglich, sich der Einweisung in die entsprechende Klinik zu entziehen. Wir halten dieses Vorgehen im höchsten Maße für bedenklich, da diese Zusammenhänge für Sie als Patienten nicht ohne weiteres ersichtlich sind. Wir denken, dass in solchen Fällen ein 'Outing' der entsprechenden Praxen als z.B. als Asclepios Praxis, Damp Praxis, Lubinus-Praxis, Schön-Praxis etc. die Transparenz deutlich erhöhen würde.

Für uns als hausärztlich tätige Ärzte, die über ein breites naturheilkundliches Spektrum verfügen, hat sich die Gesamtsituation verschlechtert. Viele naturheilkundlichen Leistungen sind nicht bzw. nicht mehr durch die gesetzlichen Krankenkassen erstattungsfähig. Insofern werden diese Leistungen mittlerweile unentgeltlich erbracht.

Um dieser Entwicklung langfristig entgegenwirken zu können, haben wir uns entschlossen, eine zweite Praxis in der Kieler Innenstadt zu eröffnen. Hier werden wir ein Zentrum für Chinesische Medizin und Naturheilverfahren eröffnen. Wir glauben, dass wir mit unserer Kompetenz und unserem umfangreichen Therapiespektrum die Möglichkeit haben, uns erfolgreich den Änderungen zu stellen und gestärkt aus diesem Umbruch hervorzugehen.

Auf der anderen Seite wird es uns in der bisherigen Praxis eher möglich sein, uns noch besser auf die hausärztlichen Aufgaben zu konzentrieren. Um unsere hausärztliche Kompetenz noch weiter zu verbessern, werden wir neue Patienten nur noch bedingt aufnehmen, um so die uns zur Verfügung stehende Zeit besser für unsere bisherigen Patienten nutzen zu können. An diesem bedingten Aufnahmestopp für neue Patienten sind Angehörige unserer bisherigen Patienten ausgenommen.

Für Sie als bisherigen Patienten in unserer hausärztlichen Praxis wird sich nichts ändern. Sie werden natürlich weiterhin das umfangreiche auch naturheilkundliche Spektrum in Anspruch nehmen können. Unsere Präsenzzeiten in der Praxis in Kiel-Wellsee werden sich nur unwesentlich reduzieren. Alle drei Ärzte[innen] werden weiterhin in Kiel-Wellsee für Sie als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Wir hoffen, dass wir mit diesem Schritt Ihnen und uns die Möglichkeit erhalten, auch langfristig eine individuelle Therapie, die sowohl schulmedizinische Aspekte als auch naturheilkundliche Erfahrungen berücksichtigt, anbieten zu können.

Unsere medizinische Fachangestellte Frau Brunhilde Lau hat ihren Mutterschaftsurlaub beendet. Sie wird uns zunächst wieder an einem Tag in der Woche unterstützen. Darüber freuen wir uns alle sehr.

Das Taschenlehrbuch 'Akupunktur', an dem Dr. Hecker als Herausgeber und Autor mitbeteiligt ist, ist in der zweiten koreanischen Auflage erschienen. Das 'Lehrbuch und Repetitorium Akupunktur' liegt in der ersten russischen Auflage vor.

Säure - Basenhaushalt

Wir möchten Ihnen in diesem und im kommenden Newsletter Grundlagen des Säure-Basenhaushaltes vermitteln und Ihnen einfache Möglichkeiten zeigen, wie Sie selbst eine evtl. Übersäuerung feststellen können und wie Sie mit geeigneten Mitteln zu einer Besserung der Gesamtsituation beitragen können.

Normalerweise laufen alle Stoffwechselvorgänge im Körper in einem engen pH-Bereich. Die pH-Skala umfasst Werte von 1 – 14. Der pH-Wert von 1 entspricht einem stark sauren Bereich, der pH-Wert von 14 entspricht einem stark basischen Bereich.

Im Magen liegt der pH-Bereich zwischen 1,2 – 2. Wir empfinden eine Übersäuerung als saures Aufstoßen oder als Sodbrennen. Der pH-Bereich im Bereich des Dickdarms liegt zwischen 7,5 und 8. Kommt es hier zu Übersäuerungserscheinungen, äußern sich diese z.B. in Durchfällen oder auch Blähungen oder anderen Verdauungsbeschwerden. Der Körper besitzt ein feines Puffersystem, über dem es ihm möglich ist, die pH-Werte in sehr engem Rahmen konstant zu halten. Hierbei spielen als Entgiftungsorgane die Leber, die Niere und die Lunge, aber auch die Haut eine wesentliche Rolle. Ein langfristig entscheidender Faktor, der zur Übersäuerung führt, ist die falsche Ernährung.

Die Basisdiagnostik zur Beurteilung des Säure-Basenhaushaltes ist die Bestimmung des Urin-pH-Wertes. Hierbei wird mit einem entsprechenden pH-Papier der Urin-, und der Speichel-pH beurteilt. Der Urin-pH sollte über 6,8 liegen, der Speichel-pH deutlich im alkalischen Bereich. Eine Beurteilung des Säure-Basenhaushaltes erfordert die Berücksichtigung der entsprechenden Ernährungsgewohnheiten. Deshalb sollte neben der entsprechenden pH-Messung ein detailliertes Ernährungsprotokoll erstellt werden. Aus diesem sollte ersichtlich sein, welche Nahrungsmittel in welchen Mengen und wann zu sich genommen worden sind. Unter Berücksichtigung dieser Gesichtspunkte ist es möglich, eine passagere Stoffwechselübersäuerung von einer chronischen Stoffwechselübersäuerung zu unterscheiden.

Zusammenfassung

Zur Basisdiagnostik des Säure-Basenhaushaltes eignet sich die Urin-pH-Bestimmung. Diese sollte über eine Woche 2 bis 3 x täglich [morgens, mittags, abends] durchgeführt werden. Zur weiteren Beurteilung ist ein detaillierter Ernährungsplan hilfreich.

Sollten die gemessenen Urin-pH-Werte deutlich unter 6,8 liegen, kann von einer Übersäuerung ausgegangen werden. Im nächsten Newsletter werden wir mit der Besprechung des Säure-Basenhaushaltes weiter fortfahren. Hier werden wir Ihnen wichtige Nahrungsmittel vorstellen, die einerseits zu einer Übersäuerung führen können, andererseits zur Therapie einer Übersäuerungssituation eingesetzt werden können.

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

Besuchen Sie doch mal unsere Website unter www.go3docs.de.

Gemeinschaftspraxis

Iris Hanopulos-Neumann

Ärztin für Innere Medizin

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker

Arzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Karen Spiegel

Praktische Ärztin

Dipl. Psych. Karin Buchholtz

Psychologische Psychotherapeutin

Lehrauftrag für Akupunktur
und Naturheilverfahren
am Universitätsklinikum S-H
Campus Kiel

Akademische Lehrpraxis
für Allgemeinmedizin
am Universitätsklinikum S-H
Campus Kiel

Segeberger Landstr. 81
24145 Kiel
Tel: 04 31,71 11 66
Fax: 04 31,71 47 18
praxis@go3docs.de
www.go3docs.de

Zertifiziert nach EPA
European Practice Assessment
Stiftung Praxissiegel e. V.
der Bertelsmann-Stiftung