



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

die kalte Jahreszeit steht wieder ins Haus und mit ihr Regen, Kälte und Schnee – und so manche Erkältung. Doch es gibt vielfältige Möglichkeiten, wie Sie sich vor widrigen Einflüssen wie Kälte, Nässe und Feuchtigkeit schützen können.

Wie ganz allgemein gilt auch im Herbst und Winter: Eine gesunde Lebensweise ist die beste Basis für Ihre Gesundheit. Regelmäßige körperliche Betätigung, eine gesunde Ernährung und Möglichkeiten der Stressreduzierung sind in der modernen, schnelllebigen Gesellschaft unerlässlich. Gezielt stärken können Sie Ihre Körperenergie mit Ingwertee am Beginn einer Erkältung, einem warmen Hirsebrei oder einer kräftigen Hühnersuppe.

Falls Sie Fragen haben, wie Sie Ihre Gesundheit mit den Mitteln der Naturheilkunde unterstützen können, sprechen Sie uns gerne an. Wir helfen Ihnen dabei, Ihren individuellen Plan für den Winter zu erstellen.

Abschied

Am 05. September 2012 ist Frau Gilleberg im Alter von 85 Jahren verstorben. Seit der ersten Stunde war sie eine 'stille Mitarbeiterin' unserer Praxis. In einer Arztpraxis fallen viele Arbeiten an, von denen Sie als Patienten im normalen Praxisalltag nichts oder kaum etwas mitbekommen. So müssen zum Beispiel Atteste ausgestellt oder Anfragen von Krankenkassen oder Versorgungsämtern der Arbeitsagentur beantwortet werden und vieles mehr.

All dies können wir Ärzte nur in der sprechzeitfreien Zeit und am Wochenende bewältigen. Hierbei hat uns Frau Gilleberg ganz wesentlich unterstützt. Sie brachte viele dieser Anfragen zunächst zu Papier, später dann auch 'auf die Festplatte'. Für Dr. Hecker schrieb sie viele Gutachten für verschiedene Gerichte. Mit weit über 70 Jahren ließ sie sich auf das moderne Computerzeitalter ein und legte sich noch einen Computer zu. Von da ab konnte unsere Kommunikation auch via E-Mail und anderer moderner Kommunikationstechniken erfolgen. Außerdem war Frau Gilleberg an der erfolgreichen Produktion aller Bücher, die Dr. Hecker geschrieben oder als Herausgeber begleitet hat, beteiligt.

In vielen hundert Stunden gemeinsamer Arbeit hat sich ein ganz besonderes Verhältnis zwischen Dr. Hecker und Frau Gilleberg entwickelt. 'Frau Gilleberg, darf ich noch mal eben vorbeikommen?' – diesen Satz hörte sie sicherlich sehr häufig, egal ob abends um 20.00 Uhr oder, wenn es ganz dringend war, auch an einem Feiertag. Sie war stets hilfsbereit, einfühlsam und kompetent. Die gemeinsamen Meetings dauerten manchmal nur zehn oder 20 Minuten, aber manchmal eben auch eineinhalb bis zwei Stunden. Das erste gemeinsame Projekt Ende der 80er-Jahre ist Dr. Hecker noch gut in Erinnerung, denn damals besaß Frau Gilleberg eine der modernsten Schreibmaschinen mit einem kleinen Display und einer Speicherfunktion. Ohne ihre Unterstützung wären die meisten seiner Bücher nicht zu realisieren gewesen. Aus dieser langjährigen Zusammenarbeit entstand eine ganz besondere Beziehung, die weit über die Arzt-Patient-Beziehung hinausgeht und eher einer Mutter-Sohn-Beziehung glich.

Die vielen Gespräche, auch außerhalb medizinischer Themen, waren oft anregend und mit tiefgründigem Hintergrund. Diese vielen schönen Eindrücke – neben den selbst gemachten Marmeladen, dem selbst gebackenen Kuchen und den selbst gestrickten Socken – werden überleben und diese Erinnerungen werden helfen, den Verlust zu verarbeiten.

Nachwuchs

Tod und Leben liegen oft sehr nahe beieinander, auch in unserer Praxis. Unsere langjährige medizinische Fachangestellte Britta Biesold hat einen gesunden Jungen zur Welt gebracht. Jannes und beide Eltern sind wohlauf. Die Umgewöhnung, Mehrarbeit und das Schlafdefizit werden mit solch einem Prachtexemplar sicherlich gut zu bewältigen sein.

Wir wünschen der neuen jungen Familie alles Gute und eine bereichernde Dreisamkeit.



Aktuell

Auf Einladung des NDR wird Dr. Hecker am 02. Oktober 2012 in der Sendung 'Visite' zu aktuellen Themen und Fragen der Akupunktur und Chinesischen Medizin Stellung nehmen.

Ausbildung

Am 01. August 2012 hat unsere neue Auszubildende zur medizinischen Fachangestellten, Frau Lena Thode, ihre Arbeit aufgenommen. Mit ihrer sympathischen, offenen Art konnte sie sich schnell in unsere Praxisstruktur integrieren. Auch die positiven Rückmeldungen von Ihnen sind für uns ein sicheres Zeichen, dass wir mit Lena Thodes Anstellung die richtige Entscheidung getroffen haben.



Neuaufgabe von 'Aku-Taping'

Das Buch 'Aku-Taping – Wirksam bei akuten und chronischen Schmerzen und Beschwerden', an dem Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist, ist in einer Neuauflage erschienen.

Durch die Olympischen Spiele in London rückten die modernen Tapingverfahren und besonders auch das Aku-Taping ins Licht der Öffentlichkeit und entwickelten sich zu einem populären Behandlungsverfahren. Das von Dr. Hecker und Dr. Liebchen erstmalig beschriebene prophylaktische Taping, gerade im Rahmen der Sportmedizin, erfuhr während der Olympischen Spiele eine eindrucksvolle Bestätigung. Neben dem kinesiologischen Taping nach Kenzo Kase ist das Aku-Taping das wohl international am meisten verbreitete Tapingverfahren.

Bachblütentherapie

Larch [*Larix decidua* – Lärche]

Diese Blüte verhilft Menschen zu mehr Selbstvertrauen. Viele Patienten haben Angst vor Misserfolgen und leiden unter Minderwertigkeitskomplexen. Sie sind schüchtern, passiv und menschenscheu. Damit sie sich nicht mit anderen messen müssen, bleiben sie lieber allein. Kinder fühlen sich in der Schule und unter Gleichaltrigen als Versager und sind sehr zurückhaltend. Larch hilft diesen Menschen, ihre Fähigkeiten realistisch einzuschätzen. Sie stellen ihr Licht nicht mehr unter den Scheffel, sondern trauen sich, Aufgaben zu übernehmen. Trotzdem bleiben sie dabei bescheiden.



Mimulus [*Mimulus guttatus* – Gefleckte Gauklerblume]

Diese Blüte hilft gegen Ängste im alltäglichen Leben. Patienten leiden häufig unter Ängsten und Phobien – entweder vor konkreten Dingen wie Spinnen oder Mäusen oder aber auch ganz allgemein vor neuen Situationen oder der Zukunft. Deshalb sind sie häufig innerlich angespannt und insgesamt schüchtern und zaghaft. Obwohl sie Angst vor dem Alleinsein haben, fühlen sie sich auch in Gesellschaft nicht wohl – oft nicht einmal, wenn sie die anderen Menschen gut kennen. Auch Kinder sind schüchtern und verstecken sich häufig ängstlich hinter einer Bezugsperson. Mimulus gibt diesen Patienten Tapferkeit und Gelassenheit, sodass sie sich den Herausforderungen des Lebens stellen können. Sie sind nun in der Lage, Gefahren realistisch einzuschätzen.

Besuchen Sie doch 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

Dr. med. Susanne Johnsen
Fachärztin für Neurologie | Psychiatrie

Dipl. Psych. Karin Buchholtz
Psychologische Psychotherapeutin

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