



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.

Aktuell

Aku-Taping

Auf Einladung der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur wird Dr. Hecker auf deren Jahreskongress in Bad Nauheim im April 2015 einen ganztägigen Workshop zum Thema Aku-Taping leiten.

Wechsel der Weiterbildungsassistenten

Am 30. Oktober 2014 wird uns Frau Dr. Anja Knorr-Spahr verlassen, da ihre eineinhalbjährige Ausbildungszeit beendet ist. Sie wird ihre weitere Ausbildung zur Allgemeinmedizinerin in der Klinik für Chirurgie-UKSH Campus Kiel fortsetzen. Vielen von Ihnen ist Frau Dr. Knorr-Spahr durch ihre freundliche, kompetente und einfühlsame Art ans Herz gewachsen. Auch wir in unserer Praxis haben alle gerne mit ihr zusammengearbeitet. Wir wünschen Frau Dr. Knorr-Spahr für die Zukunft alles Gute.

Doch wo etwas aufhört, beginnt oft auch etwas Neues: Seit dem 15. September 2014 werden wir von Herrn Dr. Artur Teichgräber unterstützt, der in unserer Praxis seine Weiterbildungszeit zum Arzt für Allgemeinmedizin absolviert. Herr Dr. Teichgräber kann auf eine umfangreiche Ausbildung zurückblicken. Zuletzt war er in der Klinik für Kardiologie-UKSH Campus Kiel tätig.

Ebenfalls nutzte er unterschiedlichste Fortbildungsangebote, um sich Kenntnisse in verschiedenen naturheilkundlichen Therapieverfahren wie der Anthroposophischen Medizin und der Osteopathie anzueignen.



Dr. med. Artur Teichgräber

Bachblütentherapie

Rückenschmerzen mit Bachblüten lindern

Rückenschmerzen sind Deutschlands Volksleiden Nummer eins. Etwa jeder Dritte leidet ab und zu an Rückenschmerzen und die meisten Fehltage von Arbeitnehmern gehen auf ihr Konto. Ursachen für Rückenschmerzen gibt es viele: Neben Verspannungen der Rückenmuskulatur, Bandscheibenvorfällen oder degenerativen oder rheumatischen Wirbelsäulenerkrankungen können auch organische Erkrankungen Rückenschmerzen auslösen. So kann an Beschwerden im Bereich der Hals- oder Brustwirbelsäule die Schilddrüse schuld sein. Treten die Schmerzen an der Lendenwirbelsäule auf, sollte man auch Nieren- oder Darmerkrankungen in Betracht ziehen.

Neben Krankengymnastik und Wärmebehandlungen können Rückenschmerzen-Patienten ihr seelisches Gleichgewicht mit Bachblüten wiederherstellen. Welche Blüte für wen geeignet ist, hängt dabei auch von der Ursache der Rückenschmerzen ab. Bei Verspannungen der Muskulatur kann zum Beispiel Agrimony [Odermenning, Agrimonia eupatoria] helfen, denn diese Blüte verhilft zu innerer Ruhe und Entspannung. Auch Rock Water [Quellwasser, Aqua] löst Verspannungen und macht Seele und Körper flexibler. Bei Haltungsschäden mit einer gebeugten Körperhaltung kann Centaury [Tausendgüldenkraut, Centaurium umbellatum] die Therapie unterstützen. Ebenso bietet sich in diesen Fall Larch [Lärche, Larix decidua] an, die dem Patienten das Rückgrat stärkt. Bei Rückenschmerzen, die durch Überanstrengung verursacht werden, hat sich dagegen Elm [Ulme, Ulmus procera] bewährt, denn diese Blüte hilft Patienten, ihre Grenzen zu erkennen und so rechtzeitig Pause zu machen.

Bachblütentherapie - Fortsetzung

Mit Bachblüten durch die Wechseljahre

Durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren [Klimakterium] können Frauen unter einer ganzen Reihe von Beschwerden leiden. Dazu zählen zum Beispiel Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Schwindel, Gewichtszunahme oder Libidomangel. Um diese Beschwerden zu lindern, setzen viele Ärzte auf eine Hormonbehandlung, die jedoch wegen ihrer Nebenwirkungen und möglichen Spätfolgen umstritten ist. Hier lassen sich allerdings auch mit Methoden der Naturheilkunde Erfolge erzielen. So können Bachblüten nicht nur Beschwerden lindern, sondern auch den Patientinnen helfen, den Übergang in eine neue Lebensphase zu akzeptieren. Die Bachblüte, die generell Menschen beim Übergang in eine neue Lebensphase unterstützt, ist Walnut [Walnuss, *Juglans regia*]. Mut für diesen Neubeginn bringt diesen Patientinnen auch Gorse [Stechginster, *Ulex europaeus*]. Und auch Beech [Rotbuche, *Fagus sylvatica*] verhilft Patientinnen zu mehr Akzeptanz sich selbst und anderen gegenüber. Frauen, die während der Wechseljahre unter starken Stimmungsschwankungen leiden, sollten es einmal mit Cherry Plum [Kirschkirsche, *Prunus cerasifera*] versuchen, denn diese Blüte verhilft ihnen zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Gegen Weinerlichkeit und Verbitterung hilft außerdem Willow [Weide, *Salix vitellina*]. Mustard [Wilder Senf, *Sinapis arvensis*] schließlich ist bei zyklisch bedingten Depressionen oder Antriebslosigkeit angezeigt.



Bachblüten

Bachblüten helfen bei Zähneknirschen

Viele Menschen pressen unbewusst im Schlaf die unteren und oberen Zahnreihen aufeinander, knirschen also mit den Zähnen. Dieses Zähneknirschen [in der Fachsprache Bruxismus genannt] kann zu einem Verschleiß der Zähne und der Kiefergelenke führen und eine ganze Reihe weiterer Beschwerden auslösen: von Kopf- und Nackenschmerzen über Tinnitus bis hin zu Seh- und Gleichgewichtsstörungen. Auslöser ist meist Stress, aber auch Erkrankungen im Kieferbereich können Zähneknirschen verursachen. Zahnärzte rücken diesem Problem häufig mit einer Aufbissschiene zu Leibe, die die Zahnreihen auf Abstand hält und so die Kiefermuskulatur entlastet.

Bachblüten sind bei Zähneknirschen ebenfalls hilfreich, denn sie unterstützen die Patienten dabei, die auslösenden Faktoren, wie zum Beispiel Stress oder seelische Belastungen, zu verarbeiten. Organbezogen helfen hier Agrimony [Odermenning, *Agrimonia eupatoria*] und White Chestnut [Roskastanie, *Aesculus hippocastanum*]. Agrimony eignet sich für Menschen, die Konflikten aus dem Weg gehen und ihre Probleme verdrängen, denn die Blüte fördert ihre Konfliktfähigkeit. White Chestnut hilft Patienten, deren Gedanken ständig um dasselbe Thema kreisen, sodass sie auch im Schlaf noch daran 'zu kauen' haben. Diese Blüte fördert die Lösungsbereitschaft, und so können die Patienten ihre Probleme schon bald hinter sich lassen. Stecken negative Gefühle wie Neid oder Aggressionen hinter dem nächtlichen Zähneknirschen, so kann Holly [Stechpalme, *Ilex aquifolium*] für mehr Entspannung und Ausgeglichenheit sorgen. Bei Unruhe oder Überreiztheit hilft dagegen Impatiens [Drüsentragendes Springkraut, *Impatiens glandulifera*].

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