

# PRAXIS *Rundschau*



Ausgabe 2017



## *Stress erkannt, Gefahr gebannt*

### **Stressbedingte Erkrankungen auf dem Vormarsch**

In der HNO-Praxis klagten immer mehr Patienten über stressbedingte Symptome wie Spannungskopfschmerzen, Kloßgefühl im Rachen, Kiefergelenksprobleme, Tinnitus und Infektanfälligkeit, um nur einige zu nennen. Weil sich der auslösende Stress bisher nicht messen ließ und die organischen Befunde häufig regelrecht waren, fühlten sich viele Patienten bisher mit ihren Beschwerden nicht ernst genommen. Das ändert sich nun.

### **Stressbelastung einfach messen**

Stressreaktionen des Körpers lassen sich mit objektiven Parametern messen. Dafür stehen verschiedene Verfahren zur Verfügung. Aufgrund der Genauigkeit und der fehlenden Belastung des Patienten ist die Messung der Herzfrequenzvariabilität für die Praxis am besten geeignet. Ein Finger-Clip misst die Mikro-

durchblutung und die Abstände der einzelnen Herzschläge und eine ausgeklügelte Software errechnet aus diesen Werten die aktuelle Stressbelastung und den Zustand von Durchblutung und vegetativem Nervensystem.

### **Ganz einfach den Stress reduzieren**

Nach der Diagnose kommt die Therapie: Anhand des individuellen Stressprofils lässt sich ein Präventionsprogramm zusammenstellen, das nachhaltig hilft, stressbedingte Beschwerden zu reduzieren.

Wir bieten die Stressmessung mit dem MaxPulse-Gerät ab sofort für 30 Euro (nach GOÄ) in der Praxis an. Sprechen Sie uns an!

# Probanden für Tinnitus-Studie gesucht



Tinnitus stellt häufig eine große Belastung für die Betroffenen dar und kann zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität führen. Allein in Deutschland leiden schätzungsweise 4 Millionen Menschen an einem dauerhaften Tinnitus, von denen etwas 1/3 im Laufe der Zeit auch psychische Symptome entwickeln. Heute weiß man, dass Tinnitus auf einer fehlerhaften Reizverarbeitung im Gehirn beruht und durch Stress, Kiefergelenksprobleme oder Erkrankungen des Ohres verursacht wird. Die Behandlung besteht daher in Entspannungsübungen, verhaltenstherapeutische Maßnahmen sowie akustische Therapieverfahren.

Um die Wirkung von akustischen Tinnitus-Therapien bei einem tonalen Tinnitus zu untersuchen, führt das IMC-Institut jetzt mit der renommierten Fresenius Hochschule in Düsseldorf eine wissenschaftliche Therapie-Studie durch und sucht hierfür noch Probanden. Die Teilnehmer bestimmen dabei zunächst ihre Tinnitusfrequenz und erhalten dann jeweils eine MP3-Datei zum Download, die entweder ein neutrales Rauschen beinhaltet (Noiser) oder bei der der Bereich ihrer Tinnitusfrequenz aus diesem Rauschen herausgefiltert wurde (Notched-Noise-Therapie). Verglichen wird die Reduktion der Tinnituslautstärke nach drei Monaten.

Die Studie ist für Patienten kostenlos. Weitere Informationen gibt es auf der Webseite: [anmeldung@imc-institut.de](mailto:anmeldung@imc-institut.de)

## Gesundheitstipp

Kehlkopf- und Rachenkrebs sind auf dem Vormarsch und die Haupt-Risikofaktoren sind seit langem bekannt: Rauchen, Alkohol und familiär gehäuftes Auftreten. Liegt eine dieser drei Risikofaktoren vor, empfehlen HNO-Ärzte einmal jährlich eine Tumorstudie. Dabei untersucht der Arzt mit einem dünnen Endoskop die sonst versteckten Regionen von Rachen und Kehlkopf und kann so beginnende Veränderungen sicher erkennen.

Da die Tumore im Angangsstadium in einem hohen Prozentsatz heilbar sind, ist diese Früherkennung unter Umständen lebensrettend.



## Hätten Sie's gewusst?

Ohrenschmalz ist eine natürliche Substanz, die von Drüsen im äußeren Gehörgang gebildet und dann über die Haut automatisch nach außen transportiert wird. Ohrenschmalz oder Cerumen, wie die HNO-Ärzte es nennen, ist also keineswegs „Dreck“, sondern reinigt und desinfiziert den Gehörgang und schützt ihn so vor Infektionen.

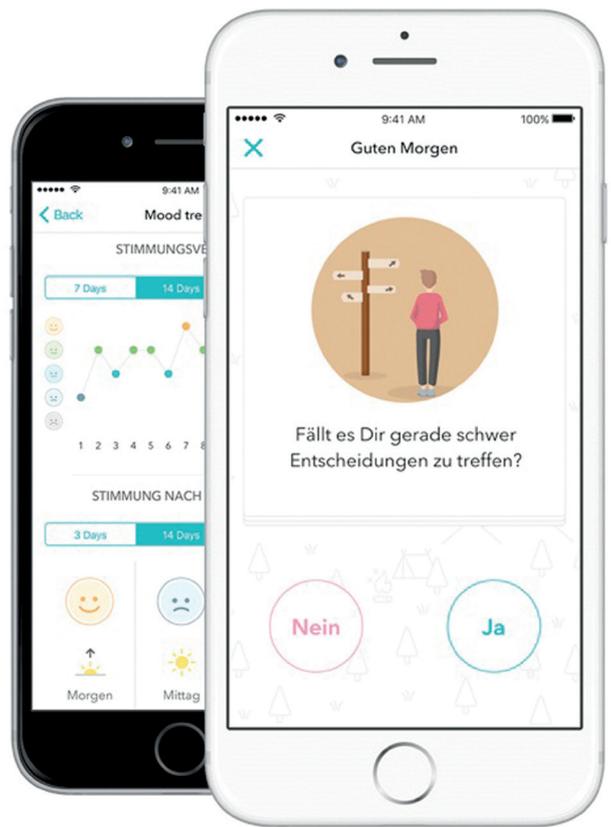
Mehr zum Thema Ohrenschmalz und wie man sich am besten die Ohren reinigt, finden Sie in unserem Web-Blog: <http://webdoc-hno.blogspot.de/2017/10/wie-reinigt-man-die-ohren.html>



## Web-Tipp

Haben Sie schon mal Stimmungsschwankungen? Oder fühlen Sie sich häufig ausgelaugt und kaputt? Dann können Sie jetzt mit der App moodpath testen, ob Sie ein Risiko für depressive Erkrankungen haben. Über 14 Tage stellt Ihnen die App verschiedene Fragen zu Ihrer Befindlichkeit und erstellt daraus am Ende ein Risikoprofil mit Empfehlungen und der Möglichkeit, sich den Befund als Arztbrief ausdrucken zu lassen. Und das alles kostenlos! Also schnell downloaden:

<http://www.moodpath.de/de/>



# Gesundheit auf Rezept: Gemüsepfanne (Briam - Türlü)

### Zutaten für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen, 1 große Gemüsezwiebel, Olivenöl, 500g geschälte Tomaten (oder Tomaten aus der Dose), 4 kleine Zucchini, 2 Auberginen, Paprika bunt, und /oder weiteres Gemüse der Saison, Schafskäse.

Pfeffer, Salz, frischer Rosmarin und frischer Thymian

### Zubereitung:

Knoblauchzehen und Zwiebel grob würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch 2-3 Min. darin leicht anbraten. Auberginen, Zucchini, Paprika und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und hinzugeben. Ca. 30 Min. auf dem Herd simmern lassen. Würzen.

Rosmarin mit dem Wiegemesser zerkleinern und Thymian zupfen. Den Schafskäse klein schneiden. Das Gemüse auf Tellern anrichten und mit den frischen Kräutern und Schafskäse bestreuen.

Optional können Ofenkartoffeln hinzugereicht werden, ebenso schmecken Fisch, Gehacktes oder Hähnchenbrust als Beilage.



# HNO-Praxis News

HNO PRAXIS

DR. WALTER  
DR. SACHSE

## Neue Sprechzeiten

Ab sofort bleibt die Praxis am Freitag nachmittags geschlossen. Es gelten folgende Sprechzeiten. Anmeldezeiten sind jeweils von 8 bis 10 Uhr und von 15 bis 16 Uhr. Wir nehmen auch telefonische Anmeldungen entgegen.

## Sprechzeiten

Mo – Fr 8 bis 12 Uhr  
Mo – Do 15 bis 18 Uhr

## Neue Untersuchungs- und Therapieangebote

Ab sofort können Sie bei uns Ihr persönliches Stressprofil ganz einfach bestimmen lassen. Die nicht belastende Untersuchung dauert 10 bis 15 Minuten und anschließend erfahren Sie in einem ausführlichen Aufklärungsgespräch, wie Sie Ihr vegetatives Nervensystem am effektivsten wieder ins Gleichgewicht bringen können.



## Neue MFA

Seit Juni 2017 ergänzt Frau Miriam Tschacher unser Praxis-Team als Medizinische Fachangestellte. Wir heißen sie ganz herzlich willkommen und freuen uns über ihre Mitarbeit!

Impressum: Herausgeber: Institut für integrative Medizin · Mülheimer Straße 70 · 47057 Duisburg · Gestaltung: Kerstin Lünenschloß, Aachen · Fotos: www.fotolia.de, www.istock.com, www.ratefux.de

## Kinderecke

Dem Zeichner sind 10 Fehler unterlaufen – finde die Unterschiede.



Wer hört alles und sagt nie was?

Lösung: Dein Ohr.

Welcher Peter macht am meisten Krach?

Lösung: Der Trompeter.