

Schwindelfrei

Schwindel ist eines der häufigsten Symptome überhaupt und kann viele verschiedene Ursache haben. Das liegt daran, dass neben dem eigentlichen Gleichgewichtsorgan im Innenohr auch das Sehvermögen, die Nackenmuskulatur und natürlich das Zentralnervensystem eine wichtige Rolle bei der Gleichgewichtsregulierung spielen. Im Alter kommen dann noch häufig Schwächen im Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-Probleme und vor allem Medikamente hinzu, die auch Schwindel verursachen oder verstärken können.

Eine gründliche Abklärung der Ursachen ist daher die Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie. Wir sind in unserer Praxis seit vielen Jahren auf die Diagnose und Therapie von Schwindelerkrankungen spezialisiert und bieten neben den Routineuntersuchungen auch spezielle Untersuchungsmethoden an, die beispielsweise die Diagnose eines Morbus Menière absichern oder das Sturzrisiko sicher bestimmen.

Da vor allem bei akutem Schwindel die häufigsten Ursachen für im HNO-Bereich liegen, sollte die HNO-fachärztliche Abklärung immer an erster Stelle stehen. Viele Diagnosen lassen sich dann bereits stellen und eine wirksame Therapie einleiten. Weitere Untersuchungen oder Überweisungen können dann bei Bedarf immer noch gezielt veranlasst werden.

Therapeutisch ist bei Schwindel in der Regel eine aus mehreren Bausteinen bestehende, individuelle Behandlung wirksam, die aus Beratung, Medikamenten und Schwindeltraining besteht. Beim Lagerungsschwindel sind so genannte Lagerungsmanöver die Therapie der Wahl.

Hätten Sie's gewusst? Polypen sind nicht gleich Polypen!

HNO-Ärzte sprechen bei zwei ganz unterschiedlichen Erkrankungen von Polypen, was immer wieder zu Verwirrung führt:

1. Mit Polypen sind bei Kindern in der Regel die Adenoide, also die Nasenrachenmandeln gemeint, die zwischen dem 3. und 4. Lebensjahr ihre maximale Größe erreichen und dann in einzelnen Fällen herausgenommen werden müssen, damit die Mittelohren wieder gut belüftet sind.

2. Als Polypen bezeichnet man aber auch Schleimhautwucherungen in den Nasennebenhöhlen, die sich bei individueller Veranlagung als Sonderform der chronischen Nasennebenhöhlenentzündung bilden können. Auch diese müssen teilweise operiert werden und können, im Gegensatz zu den Adenoiden, auch nachwachsen.

TK bezahlt Tinnitus-Beratung

Auch die TK als größte Krankenkasse in Deutschland macht sich Gedanken um ihre Versicherten: Die TK bezahlt ab sofort eine ausführlichere Beratung bei Tinnitus und ggf. drei halbstündige psychologische Gespräche. Als eine der wenigen Praxen in NRW machen wir mit: Einfach in den Vertrag einschreiben und loslegen.

Dr. Uso Walter veröffentlicht seinen ersten Roman

In seinem Roman „Skizzenbücher“ zeichnet Uso Walter das Leben seines Urgroßonkels Roland Walter (1872 bis 1919) nach, der zunächst in Dorpat Medizin studiert, dann aber schnell seine Liebe zur Malerei entdeckt und nach Berlin zur Kunstakademie geht. Von hier aus unternimmt er ausgedehnte Studienreisen nach Florenz, Karlsruhe und Rom. Immer auf der Suche nach einem eigenen künstlerischen Stil, verschlägt es ihn schließlich als Zeichenlehrer nach Goldingen. Während des Russisch-Japanischen Krieges wird er in Sibirien als Sanitätsoffizier eingesetzt und im 1. Weltkrieg muss er als Deutscher mit russischer Staatsbürgerschaft nach Galicien an die Front. Aber auch nach dem Ende des Krieges findet er in den Wirren der politischen Verhältnisse keine Ruhe und schließt sich der neu gegründeten baltischen Landeswehr an, um gegen die vorrückenden russischen Revolutionstruppen zu kämpfen. 1919 stirbt er inmitten der Rückzugsgefechte in einem Krankenhaus in Riga an Flecktyphus.

In „Skizzenbücher“ begleitet der Leser ein bewegtes Leben zwischen Russland und Deutschland, Lazarett und Zeichensaal und zwischen Krieg und Frieden, in dem sich die ganze Zerrissenheit und die Umbrüche des beginnenden 20. Jahrhunderts widerspiegeln.

Bezug über Amazon: <https://amzn.to/2MSJqA4>

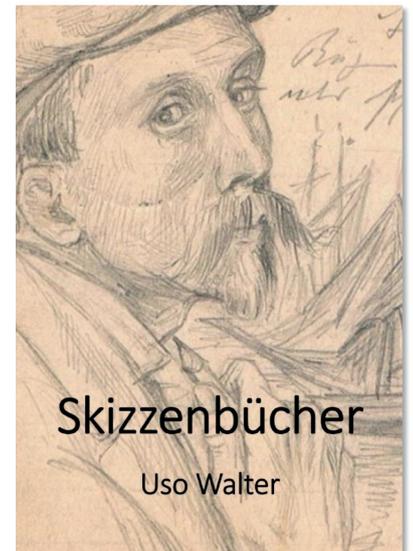
Format: Hardcover

Bindung: DIN A5 hoch

Seitenanzahl: 164 Seiten

ISBN: 978-3-748502-07-4

Verkaufspreis: 17,99 €



Gesundheitstipp Entspannung durch Bewegung

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf Gefahr und führt unter anderem im Sinne einer Abwehrhaltung zu einer Anspannung der Muskulatur im Kiefergelenks- und Nackenbereich. Wird die Spannung nicht wieder abgebaut, können nächtliches Zähneknirschen, Kopfschmerzen und Tinnitus die Folge sein.

Der einfachste Weg, solche Verspannungen wieder loszuwerden, ist dann Bewegung. Denn die ausgeschütteten Stresshormone werden dadurch auf natürliche Weise wieder abgebaut und die Muskulatur kann sich wieder entspannen. Natürliche Bewegungsmuster wie Gehen, Laufen und Fahrradfahren sind dafür am besten geeignet. Kraftsport führt dagegen ähnlich wie Massagen eher weiteren Verspannungen.

Also loslassen, immer schön locker bleiben und viel bewegen! Und wenn gar nichts mehr hilft, können ein paar Akupunkturnadeln häufig Wunder bewirken.



Die Kalmeda Tinnitus-App jetzt auch auf Rezept

Als erste gesetzliche Krankenkasse erstattet die BIG direkt gesund die verhaltenstherapeutische Tinnitus-App Kalmeda. Sie brauchen sich dazu nur bei uns in den Vertrag einschreiben und bekommen dann einen Gutschein zum Download für die App.

Für alle anderen gilt: Für den Preis von einem Kaffee-to-go pro Tag gibt es die einzige leitlinienbasierte Tinnitustherapie im Playstore oder App-Store.

Von Psychologen und HNO-Ärzten entwickelt und als Medizinprodukt zugelassen.

Weitere Infos unter www.kalmeda.de



Entspannung

Entspannungshilfen zeigen Dir, wie Du Dich auch im Alltag effektiv entspannen kannst und Deinen Stress reduzierst.



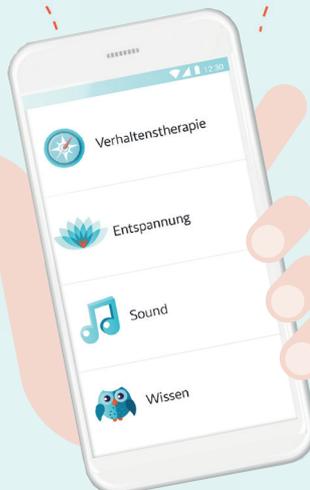
Verhaltenstherapie

Durch die gezielte Veränderung Deiner inneren Einstellung dem Tinnitus gegenüber bringst Du wieder mehr Ruhe in Dein Leben.



Wissen

Die Wissensbibliothek hält alles bereit, was Du über Tinnitus und seine Behandlung wissen musst. Und sie bietet Dir Hilfe zur Selbsthilfe.



Sound

Verschiedene Hintergrund- und Naturgeräusche helfen Dir, schnell abzuschalten und die Lautstärke des Tinnitus zu reduzieren.

Gesundheit auf Rezept: Blumenkohlsalat



Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 1 Handvoll Walnusskerne

Für die Vinaigrette:

- 1 Scharlotte
- Salz
- Pfeffer
- Olivener Öl
- Balsamico-Essig
- Süßer Senf

Zubereitung:

Blumenkohl bissfest kochen und in einer flachen Schale schön zusammenlegen. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit den angerösteten gehackten Walnusskernen verzieren. Dazu frisches Baguette reichen.

Fertig! Guten Appetit!

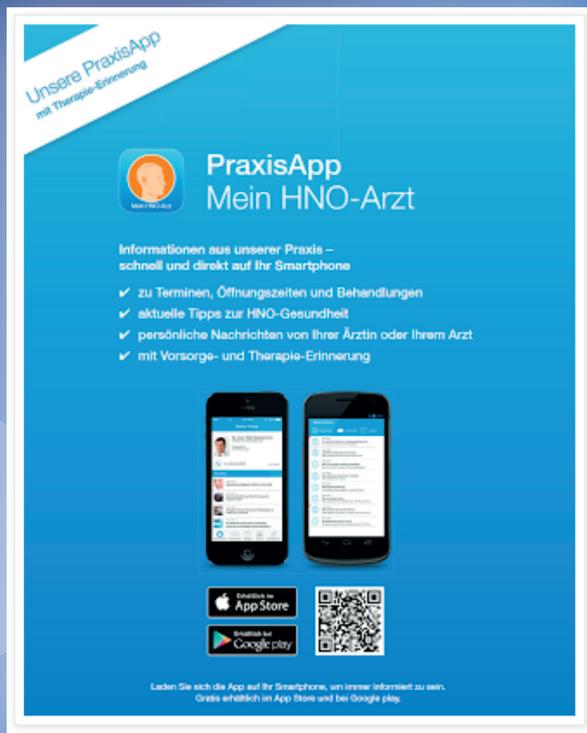
HNO-Praxis News

HNO PRAXIS

DR. WALTER
DR. SACHSE

Neue Praxis-App „Mein HNO-Arzt“

Ab sofort bieten wir auch in unserer Praxis eine App an, über die wir Ihnen noch aktueller und schneller wichtige Informationen geben, Sie an Termine erinnern oder aktuell über Änderungen der Sprechzeiten informieren können. Einfach im Playstore oder App-Store unter „Mein HNO-Arzt“ kostenlos herunterladen!



Dr. Pro Bono – Ärzte für den guten Zweck

Die renommierte Stiftung Gesundheit in Hamburg verleiht Ärzten, die sich ehrenamtlich für Patienten einsetzen, das Qualitätssiegel „Pro Bono“. Dr. Walter erhielt dieses Siegel jetzt für seinen Einsatz für Patienten mit chronischem Tinnitus, die er seit Jahre kostenlos über seine Tinnitusprechstunde bei Youtube und ein kostenloses E-Book informiert. Wir gratulieren!

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.



Welcher Mann hat kein Gehör?

Lösung: Der Schneemann



Welche Bilder kann man nur im Dunkeln sehen?

Lösung: Die Sternbilder