



PRAXIS *Rundschau*

Ausgabe 1 - 2015

Akupunktur hilft!

Akupunktur ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird inzwischen auch von den meisten Schulmedizinern anerkannt. Als regulative Therapie hilft sie dem Körper bei energetischen Problemen oder Blockaden wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Ihre Stärke ist daher die Behandlung funktioneller Probleme, während bei echten organischen Schädigungen die Schulmedizin erfolgreicher ist: Eine Magenübersäuerung kann man gut mit Akupunktur behandeln, ein Magengeschwür dagegen nicht. Besonders gut wirkt sie auch bei stressbedingten Störungen wie Verspannungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Verdauungsproblemen und Infektanfälligkeit sowie bei Zyklusstörungen und Wechseljahresbeschwerden.

Da die Akupunkturbehandlung nicht die Symptome, sondern die zugrunde liegenden energetischen Störungen behandelt, gibt es auch keine Beschränkung auf einzelne Fachbereiche, sondern der Akupunktur behandelt immer den ganzen Menschen. Dies umfasst auch psychische Beschwerden, denn sie sind in der TCM ebenfalls nur Folge eines energetischen Ungleichgewichts. Eine gestörte Leberenergie kann beispielsweise zu so unterschiedlichen Symptomen wie Nackenverspannungen, Durchschlaf-

störungen, Reizbarkeit, Engegefühl in der Brust und Ungeduld führen, während die hieraus häufig folgende Milzenergieschwäche zu Magenproblemen, Süßhunger, Antriebsschwäche oder Gewichtszunahme führt. Die Behandlung wäre in dem Fall die Harmonisierung der Leberenergie und die Stärkung der Milzenergie.

Um die verschiedenen Energiebereiche zu beeinflussen, werden bei der Akupunktur dünne Nadeln an bestimmten Punkten des Körpers gestochen. Durch die richtige Kombination von Akupunkturpunkten lassen sich hier erstaunliche Effekte erzielen. Und das ohne Nebenwirkungen, denn eine Erstverschlechterung, wie sie bei anderen regulativen Therapieverfahren vorkommen kann, gibt es in der Akupunktur nicht.

Neben der klassisch chinesischen Körperakupunktur gibt es auch die moderne Ohrakupunktur, die vor allem bei akuten Beschwerden und Allergien sehr gut und vor allem schnell hilft.

Ob und wie gut eine Akupunkturbehandlung im Einzelfall wirkt, lässt sich im Gespräch mit einem erfahrenen Akupunkturarzt klären.



Versorgungsstärkungsgesetz gefährdet die Facharztversorgung

Die geplante Verbesserung der medizinischen Versorgung durch das von Bundesgesundheitsminister Gröhe eingebrachte Versorgungsstärkungsgesetz wird wohl nicht erreicht werden. Im Gegenteil: Wissenschaftler des Zentralinstituts der kassenärztlichen Versorgung (ZI) warnen vor dem Wegfall von 25.000 Facharztpraxen in Deutschland in den nächsten Jahren. Die Idee, den teilweise eklatanten Ärztemangel vor allem in ländlichen und strukturschwachen Regionen mit Streichungen von Kassensitzen in vermeintlich überversorgten Regionen aufzufangen, würde den Ärztemangel weiter verschärfen statt ihn zu beheben, rechnen sie vor.

Von den noch bestehenden 24 HNO-Praxen in Duisburg beispielsweise dürften nach den neuen Plänen 6 bei einer Praxisabgabe aus Altersgründen nicht wieder neu besetzt werden. Die alleine gelassenen Patienten müssten dann von den verbleibenden 18 Praxen behandelt werden, was zu entsprechend volleren Praxen, längeren Wartezeiten und verzögerten Terminvergaben führt. Paradoxe Weise sieht der Gesetzesentwurf gleichzeitig eine Termingarantie beim Facharzt innerhalb von 4 Wochen vor. Da kann man von Glück sagen, dass die meisten HNO-Praxen sowieso eine offene Sprechstunde anbieten, bei der der Patient jederzeit auch ohne Termin kommen kann.

Impressum

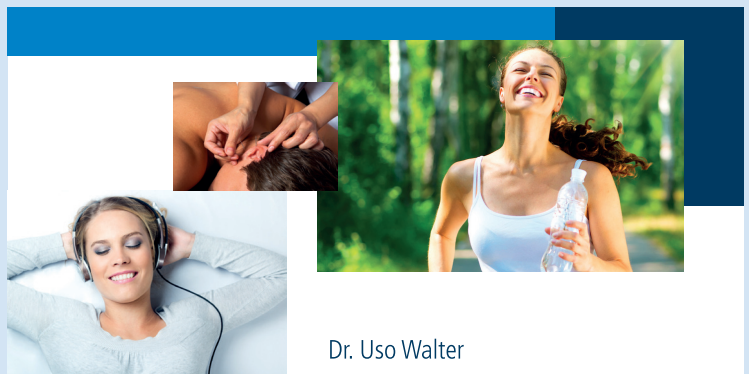
Herausgeber: Institut für integrative Medizin · Mülheimer Straße 70 · 47057 Duisburg

Gestaltung: Kerstin Lünenschloß, Aachen · Fotos: www.fotolia.de

Neues e-book für Patienten mit chronischem Tinnitus

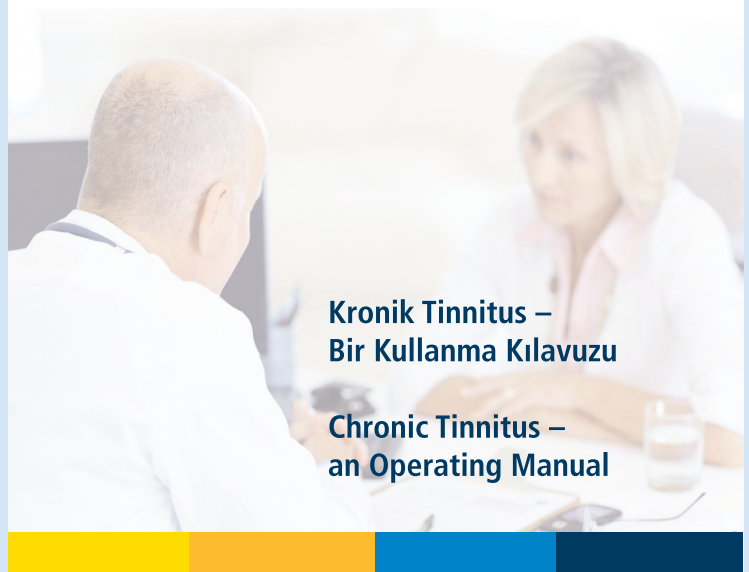
Chronischer Tinnitus ist eine starke Belastung und führt unbehandelt häufig zu einem Teufelskreis, der für die Betroffenen nur schwierig ohne Hilfe zu bewältigen ist. Der HNO-Arzt und Tinnitus-Experte Dr. Uso Walter hat daher jetzt einen Ratgeber für Patienten mit chronischem Tinnitus als kostenloses e-book bei www.mynoise.de veröffentlicht, der Betroffene darüber informiert, wie das Hören und die Hörverarbeitung funktionieren, welche Ursachen Ohrgeräuschen zugrunde liegen und welche Symptome die lästigen Begleiter verursachen. Zudem geht das Buch ausführlich auf die Therapiemöglichkeiten einschließlich der neuesten, wissenschaftlich geprüften Therapiemethoden wie die akustische Tinnitus-therapie ein. Denn auch wenn chronischer Tinnitus nicht immer vollständig geheilt werden kann, lassen sich heute mit einer individuellen Behandlung die Geräusche deutlich reduzieren und eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität erreichen. Dazu kann der Patientenratgeber „Chronischer Tinnitus – eine Gebrauchsanweisung“ beitragen, der ganz konkret Hilfe zur Selbsthilfe gibt.

Für die nicht deutschsprachigen Patienten steht das e-book auch in Englisch und Türkisch zum download bereit. Außerdem ist eine kindle-Version bei Amazon erhältlich.



Dr. Uso Walter

Chronischer Tinnitus – eine Gebrauchsanweisung



Kronik Tinnitus – Bir Kullanma Kılavuzu

Chronic Tinnitus – an Operating Manual

Gesundheits-Tipp

Unter Mundgeruch leidet etwa jeder Vierte. Besonders tückisch: Betroffene erkennen ihren schlechten Atem selbst meist nicht. Wer dann keinen Vertrauten in seiner Umgebung hat, der einen wohlgemeinten Tipp gibt, hat es schwer. Mit ein paar Vorsorgemaßnahmen lässt sich aber Mundgeruch in der Regel verhindern, denn dieser entsteht fast immer durch Bakterien, entweder im Zahn- oder Zahnfleischbereich, im Rachenraum oder in der Nase.

Daher gilt:

1. Regelmäßige Zahnpflege und Kontrolle beim Zahnarzt. Auch eine professionelle Zahnreinigung kann manchmal Wunder wirken.
2. Desinfizierende Mundspülungen mit Salbei, Kamille oder synthetischen Antiseptika. Diese verhindern chronische Keimböden im Mund- und Rachenraum und sind teilweise auch bei Mandelstippen wirksam.
3. Befeuchtung der Nase mit Salzwassersprays oder -spülungen um trockene Nasenschleimhäute und damit Schleimablagerungen zu vermeiden.

Hätten Sie's gewusst?

Der Geruchssinn ist unser empfindlichster chemisch-er Sinn und evolutionär schon sehr alt. Als einziger Sinneseindruck wird er nicht über den Thalamus im Zwischenhirn verschaltet, der die Aufgabe hat, unsere Sinneseindrücke für die bewusste Wahrnehmung und die sprachliche Verarbeitung aufzubereiten, sondern ist direkt mit dem für die Emotionen zuständigen limbischen System und dem Hypothalamus verknüpft. Das führt dazu, dass Geruchseindrücke häufig sehr emotional verarbeitet werden und umgekehrt kaum rational eingeordnet werden können. So fällt es uns etwa schwer, Geruchseindrücke in Worten zu fassen.

Der Geruchssinn vermittelt auch einen Großteil unserer Geschmackseindrücke, während die Zunge nur die vier Hauptgeschmacksrichtungen süß, sauer, bitter, salzig unterscheiden kann. Der Verlust des Geruchsvermögens (Anosmie) nach Unfällen, durch eine verlegte Nase oder durch Virusinfekte führt daher immer auch zu deutlichen Beeinträchtigungen beim Schmecken.

Web-Tipp

Leitlinien sind Behandlungsrichtlinien für Ärzte, die von Experten zusammengestellt und regelmäßig aktualisiert werden. Sie sind zwar nicht bindend, der Arzt sollte aber im Einzelfall begründen können, warum er von den Leitlinien abweicht. Insbesondere bei gerichtlichen Auseinandersetzungen wegen dem Verdacht auf Behandlungsfehler werden regelmäßig die Leitlinien als Richtschnur herangezogen. Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) veröffentlicht alle Leitlinien im Internet und stellt diese auch für Patienten nach Organbereichen sortiert zur Verfügung. Zwar stellt sie einleitend klar: „...die Dokumente auf der Website „AWMF online“ dienen nur dazu, bereits bestehende Arzt-Patienten-Beziehungen zu unterstützen und keinesfalls zu ersetzen“, dennoch können die Texte zu einem effektiven Arzt-Patienten-Gespräch beitragen.

<http://www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html>

Gesundheit auf Rezept: Quinoa-Gemüse

Zutaten (für 2 Personen):

80g Quinoa, 150ml Gemüsebrühe, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Zucchini, 1 Paprika oder andere saisonale Gemüse, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:

Brühe im Topf aufkochen, dann Quinoa (Inkareis) hinzugeben und ca. 15 Min. kochen. Inzwischen Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Gemüse ebenfalls würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Restliches Gemüse hinzugeben und ca. 3-4 Minuten mitdünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

HNO-Praxis News

H N O ● ● ●
PRAXIS

DR. WALTER
DR. SACHSE

Patientenvorträge Tinnitus

Patientenvorträge Tinnitus

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder Patientenvorträge zum Thema Tinnitus an. Sie finden immer donnerstags um 18:00 Uhr im Malteserkrankenhaus St. Anna statt. Der Kostenbeitrag für den Vortrag beträgt 10,- Euro. Die aktuellen Termine werden auch auf der Web-Seite bekannt gegeben.

Die nächsten Termine:

11. Juni 2015

01. Oktober 2015

10. Dezember 2015

Online-Sprechstunde ab Mai 2015

Um den Service für unsere Patienten weiter zu verbessern, bieten wir voraussichtlich ab Mitte Mai 2015 eine Online-Sprechstunde an. Dabei können Kontrollgespräche bei chronischen Erkrankungen oder Befundbesprechungen mit dem Arzt bequem von zu Hause aus erledigt werden. Über eine datensichere Videoverbindung wird der Patient mit dem Arzt verbunden und dieser kann über einen interaktiven Bildschirm auch Befunde präsentieren und durch anschauliche Zeichnungen erläutern. Die Online-Sprechstunde ist keine Kassenleistung und wird entsprechend der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abgerechnet (in 10-minütigen Intervallen). Dafür entfallen für den Patienten Anfahrts- und Parkkosten sowie die Wartezeit. Privatpatienten bekommen die Kosten von ihrer Versicherung erstattet. Eine Anmeldung kann telefonisch oder über das Internet erfolgen.

Weitere Informationen finden Sie auf www.hno-praxis-duisburg.de sobald die Sprechstunde eingerichtet ist.



Akupunktur in der Praxis

Seit 1996 bieten wir in unserer Praxis sowohl die klassisch chinesische als auch die moderne Ohrakupunktur an. Dr. Walter hat 2001 das B-Diplom und im selben Jahr ein Zertifikat der Nanjing-Universität für TCM erworben. Seit 2007 führt er die Zusatzbezeichnung für Akupunktur. Er gibt regelmäßig Akupunkturkurse für Ärzte und Hebammen und moderiert den Qualitätszirkel Akupunktur in Duisburg.

Da die Akupunktur keine Leistung der Gesetzlichen Krankenkassen ist, wird sie als Wahlleistung wie folgt angeboten:

Sitzung chinesische Akupunktur	20,- €
Sitzung Ohrakupunktur	10,- €

Die Privaten Krankenversicherungen erstatten Akupunkturbehandlungen bei allen Schmerzdiagnosen.

Kinderecke

Dem Zeichner sind 10 Fehler unterlaufen – finde die Unterschiede.



Welches Wort endet mit „lauflauf“?

Lösung: Kartoffellauflauf oder Nudelauflauf

Was hat vier Beine, ohne laufen zu können?

Lösung: Ein Stuhl