

PRAXIS *Rundschau*



Ausgabe 2 - 2015



Akustische Entspannung mit Binaural Beats

Unser Gehirn arbeitet Tag und Nacht. Für die verschiedenen Anforderungen, die dabei auftreten, hat es bestimmte Grundfrequenzen, die sich im EEG bestimmen lassen. Je höher die Frequenz, desto hochtouriger arbeitet das Gehirn. Bei Stress beträgt die Grundfrequenz bis zu 30 Hz (Beta-Aktivität), bei normaler Aktivität 8-13 Hz (Alpha-Aktivität), im Entspannungszustand 4-7 Hz (Theta-Aktivität) und beim Schlafen unter 4 Hz (Delta-Aktivität). Durch Entspannungs- und Meditationstechniken kann man lernen, diese Grundfrequenz zu senken, um so in einen Entspannungszustand zu kommen oder besser zu schlafen. Aber es gibt noch einen weiteren, ganz einfachen Weg, die Aktivität des Gehirns zu beeinflussen: Die so genannten Binaural Beats.

Gibt man nämlich zwei Töne unterschiedlicher Frequenz auf das rechte und linke Ohr, so schwingt sich das Gehirn auf die Differenzfrequenz dieser beiden Töne ein. Auf diese Weise lässt sich mit rein akustischen Mitteln ein Entspannungszustand herbeiführen oder das Schlafverhalten verbessern. Die auf einer akustischen Neurostimulation beruhende Methode ist in klinischen Studien gut dokumentiert und wird immer häufiger auch von Ärzten empfohlen.

Eingebettet werden die Töne meistens in entspannende Musik und Naturgeräusche, die zusätzlich das vegetative Nervensystem beruhigen und so den Effekt der Binaural Beats verstärken.

Zu beziehen sind Binaural Beats zur Entspannung und zum Einschlafen unter anderem über www.mynoise.de (binnibeats® Relax und Sleep als Datei zum Download).

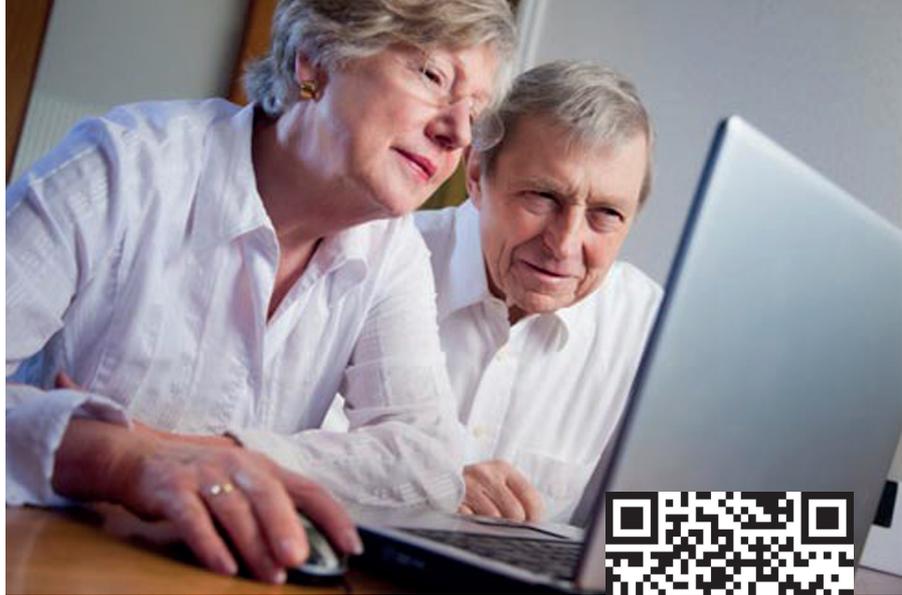
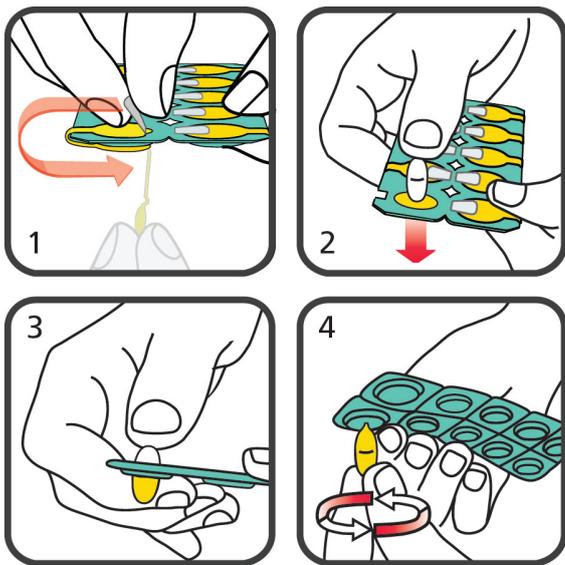


Gesundheitstipp

Keiner schluckt gerne Tabletten. Aber es gibt auch Menschen, die können gar keine Tabletten einnehmen, weil sie sie nicht schlucken können. Dafür gibt es jetzt eine Lösung: Das mittelständische Unternehmen Hennig Arzneimittel aus Flörsheim hat sich dem Problem angenommen und eine Schluckhilfe auf den Markt gebracht, mit der man auch die dickste Tablette problemlos herunter bekommt. Und der Einfachheit halber wurde die Schluckhilfe auch gleich so genannt: Medcoat® Schluckhilfe.

Die Tabletten werden dabei mit einem glatten, speichelanregenden und angenehm nach Zitrone schmeckenden Überzug versehen, der die Gleitfähigkeit erhöht und damit das Schlucken erleichtert.

Die Wirkung der Tablette wird nicht beeinträchtigt. Das innovative Produkt ist rezeptfrei in verschiedenen Packungsgrößen in der Apotheke erhältlich und auch für Kinder geeignet.



Wohnzimmer statt Wartezimmer

Warten ist nicht schön und überfüllte Wartezimmer erst recht nicht.

Dank datensicherer Verbindungen und moderner Technik muss das nicht unbedingt sein: Online-Videosprechstunden ermöglichen das Gespräch mit dem Arzt vom Wohnzimmer aus. Auf der Plattform www.patientus.de können Sie direkt Termine mit einem Arzt Ihrer Wahl vereinbaren. Bequem von zu Hause aus. Per Video- und Tonschaltung sind Sie mit dem Arzt verbunden und können alles Wichtige mit ihm besprechen. Dabei können auch Befunde eingeblendet und erläutert werden. Das ist vor allem für Folgetermine und Beratungen bei chronischen Erkrankungen interessant, denn die eigentliche Untersuchung lässt sich natürlich (noch) nicht über den PC oder Laptop vornehmen und Ferndiagnosen bei Patienten, die der Arzt vorher noch nie gesehen hat, sind nach dem Telemedizinengesetz zur Zeit auch (noch) nicht erlaubt.

Wir bieten in unserer Praxis seit Juni eine Online-Sprechstunde an, für die Sie sich ganz bequem von zu Hause aus anmelden können. Das spart Zeit und Geld für Anfahrt und Parkgebühren. Also versuchen Sie es doch einmal. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite:

<http://www.hno-praxis-duisburg.de/online-videosprechstunde.html>

Fachärztlicher Notdienst in Nordrhein wird neu geregelt

Angesichts immer neuer Hiobsbotschaften bezüglich der Finanzierung unseres Gesundheitssystems sollte man eigentlich meinen, dass die Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein andere Sorgen als die Neuorganisation des fachärztlichen Notdienstes haben müsste.

Dennoch beschäftigt sie sich seit einem Jahr genau hiermit und hat jetzt folgenreiche Beschlüsse gefasst.

So soll von 2016 an ein eigener Notdienst für Kinder- und HNO-Ärzte eingerichtet werden, der die Versorgung von Notfällen nach Praxisschluss und am Wochenende in zentralen Notfallpraxen übernimmt. Allerdings nicht überall, sondern im Fall der HNO-Ärzten nur an 9 Standorten von der Eifel bis zum Niederrhein.

Duisburg mit knapp einer halben Millionen Einwohnern geht dabei wie viele andere Regionen leer aus. Patienten aus Wesel mit Ohrenscherzen müssen dann schon nach Düsseldorf oder Essen fahren. Und die Duisburger HNO-Ärzte auch. Statt ihre eigenen Patienten im Notdienst zu behandeln, werden Sie bis zu 100 km von ihrer Praxis entfernt eingesetzt. Dazu kommt, dass eine solche Notfallpraxis mit bis zu 200 Notfallpatienten am Abend rechnen muss. Für die Patienten gilt daher: Geduld und genug zu Essen und Trinken mitbringen. Oder vielleicht doch lieber eine Schmerztablette nehmen und zu Hause warten, bis der eigene HNO-Arzt wieder zurück ist...



Web-Tipp

Für Patienten mit chronischem Tinnitus gibt es jetzt vom HNO-Arzt und Tinnitus-Experten Dr. Uso Walter 8 Kurzvorträge als online-Webinare auf Youtube. Aber nicht nur für Tinnitus-Betroffene sind die Vorträge interessant. So geht es auch um Stressbewältigung, Energie-Aufbau, Schlafstörungen und Bewegungstipps. Abrufbar sind sie über www.mynoise.de.

Hätten Sie's gewusst?

Eine ständig laufende Nase bei Kindern ist nicht immer krankhaft, sondern in vielen Fällen völlig normal. Nicht umsonst sagt man ja Rotznasen zu ihnen. Das liegt daran, dass das Immunsystem bei Kindern noch in der Lernphase ist und auf Umweltreize viel stärker mit einer Schwellung und Sekretion reagiert. Medikamente sind daher auch überflüssig oder sogar schädlich.

Eine ärztliche Abklärung ist allerdings empfehlenswert, wenn es dabei zu chronischem Husten, gehäuften fieberhaften Infekte oder allergischen Symptomen mit Niesattacken und tränenden Augen kommt. Auch Belüftungsstörungen des Mittelohres, die in der Folge einer ständig geschwollenen Nase auftreten können, sind behandlungsbedürftig, da bei einer längeren Hörstörung Verzögerungen der Sprachentwicklung auftreten können.

Gesundheit auf Rezept: Gurkensuppe mit Räucherlachs

Zutaten (für 2 Personen):

2 Schlangengurken,
150 g geräucherter Lachs,
800 ml Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe),
etwas Zitronensaft, Dill,
Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. In Butter anschwitzen und dann mit Brühe bzw. Fond aufgießen und ca. 10 min köcheln lassen. In der Zwischenzeit den geräucherten Lachs in kleine Stücke schneiden. Die gekochten Gurken grob pürieren und abschmecken. Den vorbereiteten geräucherten Lachs in den Suppentellern verteilen. Die heiße Gurkensuppe darauf geben. Mit Dill dekorieren. Dazu Toastbrot oder Baguette reichen.

Variationen:

Zum Abschmecken kann auch Curry oder Cayenne Pfeffer verwendet werden.



HNO-Praxis News

HNO PRAXIS

DR. WALTER
DR. SACHSE

Online-Sprechstunde gestartet

Um den Service für unsere Patienten weiter zu verbessern, bieten wir seit Juni eine Online-Sprechstunde an. Über eine datensichere Videoverbindung wird der Patient mit dem Arzt verbunden und kann mit diesem kommunizieren. 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 Infos auf unserer Webseite
www.hno-praxis-duisburg.de

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.

Newsletter

Damit Sie immer up-to-date sind und keine wichtigen Neuigkeiten verpassen, haben wir einen Praxis-Newsletter eingerichtet, in den Sie sich auf unserer Web-Seite eintragen können. Sie bekommen dann unter anderem die Praxis-Rundschau zwei Mal im Jahr als pdf-Datei zugeschickt. Also unbedingt eintragen: Das können Sie übrigens nicht nur auf unserer Web-Seite, sondern auch direkt an unserer Anmeldung erledigen.

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

Kinderecke

Dem Zeichner sind 10 Fehler unterlaufen – finde die Unterschiede.



Welches Gemüse ist immer lustig?

Lösung: Die Kichererbse

Wer hört alles und sagt nichts?

Lösung: Das Ohr