

GESUNDHEITS *Journal*

BAZ

Anzeigensonderveröffentlichung
für den 10. November 2023

ZAHNGESUNDHEIT

Kampf dem Zahnstein

MEIN GESUNDES TIER

Fellpflege für Kleintiere

GRÜNER STAR

Gezielte Therapien erhalten Sehkraft



Raus ans Tageslicht, raus in die Natur: Bewegung an der frischen Luft kann Depressionen vorbeugen.

BILD: CHRISTIN KLOSE/DPA THEMENDIENST/DPA-MAG

Nachgefragt bei Psychiaterin Sabine Barry

Wie entkommen wir dem Herbstblues?

Durch raschelnde Blätter spazieren, die erste Kürbissuppe löffeln, wieder in den kuscheligsten Pullovern leben. Das sind die romantischen Seiten des Herbstes.

Doch nicht alle Menschen können die nass-graue Zeit so genießen. Bei einigen nisten sich Antriebslosigkeit, Müdigkeit und trübe Gedanken im Alltag ein – kurz: der Herbstblues.

Der hat laut der Psychiaterin Sabine Barry viel mit den kürzeren Tagen und dem fehlenden Sonnenlicht zu tun. Denn das ist unter anderem wichtig für unseren Tagesrhythmus und für die Produktion von Vitamin D, das Einfluss auf unsere Stimmung nimmt.

Im Interview verrät sie, mit welchen Routinen wir dem Herbstblues entkommen können – und woran wir erkennen können, dass wir möglicherweise bereits eine Depression entwickelt haben.

Was können wir tun, damit uns der Herbstblues nicht erwischt?

Sabine Barry: Ich empfehle, viel in die Sonne gehen und das Tageslicht nutzen. Etwa in der Mittagspause einen Spaziergang zu machen oder einen Ausflug in die Natur – und vielleicht mal Waldbaden ausprobieren. Auch Bewegung und Sport sind wichtig, sie wirken präventiv, also vorbeugend, gegen eine Depression. Das fängt schon bei kleinen Gewohnheiten an. Zum Beispiel, auf den Aufzug zu verzichten und die Treppe zu nutzen. Wir können außerdem darauf achten, Tryptophane in die Ernährung einzubauen. Das ist eine hormonelle Vorstufe des Serotonins, das als Glückshormon bekannt ist. Tryptophan steckt in Käse, Fisch, Fleisch, Nüssen und Hülsenfrüchten – und auch in Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil. Ohnehin sollte man gerade im Herbst und Winter auch auf die Ernährung achten und viel frisches

Obst und Gemüse einbauen. Und auch Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D können eine Option sein. Die meisten Menschen in unseren Breitengraden haben im Herbst und Winter einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Wer den Verdacht hat, einen Mangel zu haben, für den ist eine Messung des Vitamin-D-Spiegels beim Arzt durchaus sinnvoll. So lässt sich bestimmen, mit welcher Dosis man gegensteuern kann.

Auch Tageslichtlampen können helfen. Was muss ich beim Kauf und bei der Nutzung beachten?

Barry: Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Lampe ein zertifiziertes Medizinprodukt ist und sie eine Beleuchtungsstärke von mindestens 10 000 Lux hat. Um den natürlichen Tagesrhythmus zu unterstützen, setzt man sich am besten morgens vor die Lampe, mindestens eine halbe Stunde. Man kann das aber auch zu einer anderen Tageszeit machen – nur vor dem Schlafengehen ist ungünstig. Dabei sollte man hin und wieder in das Licht hineinblinzeln. Man sollte aber nicht die ganze Zeit in die Lampe hineinschauen, das kann den Augen auf Dauer schaden.

Woran merke ich denn, ob sich mein Herbstblues bereits zur saisonal abhängigen Depression entwickelt hat, die behandelt werden sollte?

Barry: Man kann sich einen Überblick über die Symptome verschaffen. Ist man lustlos, motivationslos, reizbar, hat Stimmungsschwankungen, ist eher müde und hat Heißhunger-Attacken, vor allem auf Kohlenhydrate und Süßigkeiten? Das alles können Hinweise auf eine saisonal abhängige Depression sein. Ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe sollte man sich suchen, wenn sich diese Symptome immer stärker ausprägen. Also zum Beispiel, wenn man keine Lust mehr hat, aus dem Haus zu gehen. Oder: Wenn man seiner Arbeit nicht mehr nachgehen kann, der Haushalt liegen bleibt oder man die Post nicht mehr öffnet.



Dr. Sabine Barry

BILD: KATRIN ROIGER/JOHANNESBAD GRUPP/DPA-MAG

IMPRESSUM

■ Badische Anzeigen Verlags-GmbH

Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim

Geschäftsführer:
Florian Kranefuß
Robert Schmidlein
Bernd Masal

■ Media:

HAAS Media GmbH
Franziska Jaster
Yvonne Wenzel

■ Redaktion:

HAAS Publishing GmbH
Stefan Wagner (V.i.S.d.P.)
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim

■ Druck:

Mannheimer Morgen
Großdruckerei und Verlags GmbH
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim

Info Veranstaltung am: 18.11.2023

Revolution in der Zahnmedizin:

Erhalten Sie feste Zähne an einem Tag!

Entdecken Sie die Revolution in der Zahnmedizin – feste Zähne an einem Tag! Profitieren Sie von einem stabilen Zahnersatz, unterschiedlichen Narkoseoptionen und einer kurzen Behandlungs- sowie Einheilungszeit.

Wie lange dauert es, bis ich meine Zähne habe? Wie viel wird es kosten? Auf diese Fragen und Wünsche haben SKY fast & fixed™ Behandlungen für alle völlig zahnlosen bzw. teilbezahnten Patienten ermutigende Antworten parat. Der große Vorteil der Behandlung besteht darin, die Patienten innerhalb nur eines Tages mit neuen Zähnen zu versorgen und dass sie sofort nach dem Eingriff wieder essen, sprechen und lächeln können und im Handumdrehen ihr soziales Leben zurückerhalten.

Eingriffe für Extraktionen, Implantationen und vorübergehende Versorgungen erfolgen im Rahmen einer Einzeloperation während eines einzigen Tages direkt in der Praxisklinik Salutem. Zeit und Kosten sind dadurch einfach abzuschätzen und werden im Vorfeld genau festgelegt. Die Technik ist etabliert und standardisierte Arbeitsschritte sorgen für eine erfolgreiche und problemlose Umsetzung mit einer Erfolgsrate von über 98,8 % nach 10 Jahren.



- Erleben Sie die sofortige Stabilität nach nur einer Sitzung, ohne einen zweiten Operationstermin oder vorherigen Knochenaufbau.
- Lassen Sie die Behandlung direkt im hochmodernen OP-Zentrum in der Praxisklinik Salutem durchführen.
- Die Methode ist nicht nur effizient, sondern auch kostengünstiger im Vergleich zu herkömmlichen Methoden
- Und das Beste? Auch herausnehmbare Lösungen sind möglich.
- Machen Sie den ersten Schritt zu einem strahlenden Lächeln und vereinbaren Sie jetzt Ihren Beratungstermin in der Zahnmedizin im Salutem in Heidelberg!

Entdecken Sie Ihr neues Lächeln:

Tag der offenen Tür in der Zahnmedizin im Salutem!

Tauchen Sie ein in die Welt moderner Zahnmedizin bei unserem Tag der offenen Tür, präsentiert in Kooperation mit Bredent Medical. Lernen Sie das revolutionäre SKY fast & fixed Implantatsystem durch unseren erfahrenen Implantologen Priv.-Doz. Dr. Dr. Dr. Oliver Seitz, M.Sc. kennen. Entdecken Sie die Vorteile der festsitzenden Brücke, die Ihr Leben innerhalb von 24 Stunden verbessern kann, und nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen persönlich mit unseren Experten zu klären. Ihr Weg zu einem strahlenden Lächeln beginnt hier – lassen Sie uns gemeinsam den ersten Schritt gehen!



Feste Zähne an nur einem Tag

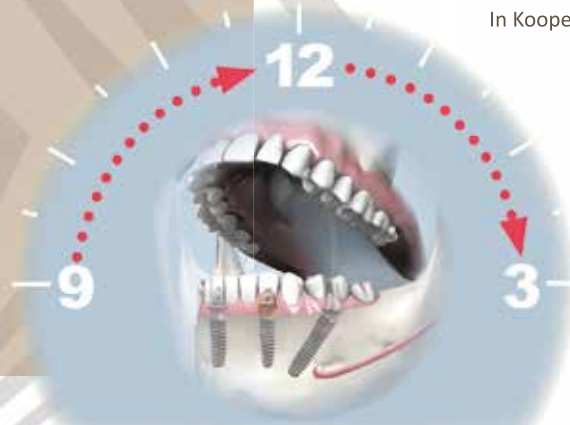
Info Veranstaltung zum
Thema **Zahnimplantate**



Referent Priv.-Doz. Dr. Dr. Dr. Oliver Seitz, M.Sc.
Direktor der Klinik für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Plastische-Ästhetische Operationen, Zentrum für dentale Implantologie am Klinikum Darmstadt

**Kostenlose Info Veranstaltung
am 18.11.23 im Zahnmedizin im Salutem**

- **Expertenvorträge** - 11 Uhr & 13 Uhr
Erfahren Sie alles über die SKY fast & fixed Behandlung
Das Sofortversorgungs Implantatsystem mit nur einer OP
- **Praxisführungen** - 10 Uhr & 12 Uhr
Lernen Sie unsere moderne Praxis
in der Bahnstadt kennen



Zahnmedizin im Salutem
Praxisklinik Heidelberg

Bahnstadt, neben Luxor Kino
Eppelheimer Straße 8
69115 Heidelberg

06221/333 8 222
contact@zm-salutem.de
www.zm-salutem.de

In Kooperation mit



☎ Rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine Mail und reservieren Sie sich kostenlos einen Platz - Wir freuen uns auf Sie!

Folgen Sie uns auf



Die richtige Pflege

Kampf gegen Zahnstein

Zahnbelag hat jeder Mensch. Die sogenannte Plaque ist ein weicher Belag, der sich durch Speichel und Speisereste bildet. Durch die Mineralien im Speichel verhärtet sich dieser Belag allerdings und wird zu Zahnstein - «dies kann innerhalb weniger Stunden geschehen», sagt Lena Schlender, Zahnärztin des Carree Dental in Köln. Die meist nicht sichtbare Plaque lässt sich noch mit der Zahnbürste wegputzen. Doch der gelblich-weiße und später bräunliche oder schwarze Zahnstein ist so hart und massiv, dass die Bürste nichts ausrichtet. Stattdessen muss der Zahnarzt oder die Zahnärztin mit speziellen Gerä-



Besser man lässt ihn gar nicht erst entstehen, denn Zahnstein lässt sich nur mit einer professionellen Zahnreinigung entfernen.

BILD: FRANK RUMPENHORST/DPA-MAG

ten oder Ultraschall ran. Zahnstein zu entfernen ist aber wichtig, denn er erhöht deutlich das Risiko für Zahnfleischentzündungen.

Und was kann man selbst tun? Manch einer neigt mehr zu Zahnstein, ein anderer weniger. Aber generell nimmt er im Alter zu und auch Medikamente können ihn begünstigen. Am besten beseitigt man den Vorgänger, also den weichen Belag. Das geht mit zweimal täglich gründlichem Zähneputzen.

Tipp außerdem: Essen Sie rohes Gemüse und Käse. Von beiden Nahrungsmitteln sagt man, dass sie Plaque verhindern helfen. *dpa-mag*

Intensiv-Ausbildungen



zum

Heilpraktiker

Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Zertifizierte Fachausbildungen

- Klassische Homöopathie
- Akupunktur/TCM
- Gesundheits-&Wellnessberater
- Moderne Hypnosetherapie
- Naturheilstudium

Info
06221 - 40 45 07

www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de

Ihr ambulanter Pflegedienst

- Tagespflege
- Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
- Betreuungsgruppe Vergessmeinnicht

Zusätzlich bieten wir



Kirchlicher
Pflegedienst
Kurpfalz e.V.



*Pflegefachmann/frau

www.pflegedienst-kurpfalz.de

(06221) 73 92 98 -0



Anzeige

Zahnmedizin im Salutem

Behandlung nach modernstem Standard

Für uns steht das Wohlbefinden unserer Patienten im Zentrum unseres Handelns. Um dieses zu gewährleisten, bedienen wir uns zweier Grundsätze, an denen wir uns messen.

Ausführliche Gespräche zu Ihren Anliegen und eine individuelle Betreuung bei Ihrer Behandlung sind selbstverständlich für uns und ein eindeutiges Kriterium für die Behandlungsqualität. Wir nehmen uns für Sie die Zeit, die Sie benötigen und kümmern uns um kleine und große Wünsche, um gemeinsam mit Ihnen optimale Ergebnisse zu erzielen.

Fachliche Kompetenz auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft erhalten wir durch kontinuierliche Fortbildung aller Angestellten und den Einsatz neuester technischer Verfahren. So garantieren wir sichere und gelungene Behandlungen nach modernstem Standard.

Zahnersatz und Implantate

- Anästhesie für Angstpatienten
- Kronen mit CEREC
- Keramik-Implantate
- Implantatgetragene Vollprothese
- Inlays und Onlays - Qualitative Füllungen

Prophylaxe

- Professionelle Zahnreinigung
- Vegane Prophylaxe & Vegane PZR
- Informationszentrum

- Digitale-Sprechstunde
- Parodontoscreening
- Kiefergelenkdiagnostik
- Hilfe bei Mundgeruch
- Schnarchtherapie

Familienpraxis

- Zahnmedizin für Kleinkinder
- Prophylaxe für Kinder und Jugendliche
- Elternberatung
- Angepasste Zeiten

Zahntechnisches Labor

- 3D Röntgen mit DVT
- CEREC-Kronen
- Hauseigenes Dentallabor
- Smile Design

Sprechzeiten/Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 8 bis 19 Uhr
Freitag: 8 bis 16 Uhr



Kontakt

Zahnmedizin im Salutem
Praxis für innovative Zahnheilkunde
Eppelheimer Straße 8
69115 Heidelberg
06221/ 333 8222
contact@zm-salutem.de
www.zahnmedizin-in-heidelberg.de

Schon viele Menschen sind dank der richtigen Matratze schmerzfrei geworden

Rückenschmerzen lindern

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten, kostenintensivsten und medizinisch ungelösten Problemen in Deutschland. Die beste Behandlung von Rückenproblemen ist die Prävention – und dabei spielt die Matratze eine wichtige Rolle.

Ein Interview mit Heinrich Ellermann, langjähriger Leiter Physikalische Therapie eines Krankenhauses.

Herr Ellermann, in Ihren 45 Berufsjahre haben Sie unzählige Fälle von Rückenbeschwerden behandelt. Welche Rolle spielt die Matratze und welche ist geeignet?

Heinrich Ellermann: Schlaf dient der Erholung der Gelenke und Entspannung der Muskulatur. Folgender Test fand statt: Matratzen in verschiedenen Qualitätsstufen, ein Wasserbett und die Luftlagerung wurden mit derselben Testperson über eine Ruhe-Schlafzeit von sechs Stunden getestet. Die Unterschiede waren sehr groß. Auf dem Luft-Schlafsystem war die nächtliche Ruhe ungestört, die Testperson fand schnell die optimale Liegeposition und hatte einen ruhigen Schlaf.



Heinrich Ellermann



Die Wahl der richtigen Matratze ist bei Rückenschmerzen entscheidend.

Warum empfehlen Sie das Schlafen auf Luft?

Ellermann: Das Luft-Schlafsystem wird über den Luftdruck auf das Körpergewicht so eingestellt, bis man gewissermaßen „schwebt“. Es stützt an jeder Stelle gleich. Die Wirbelsäule wird im Liegen leicht „auseinandergezogen“, was die Bandscheiben völlig entlastet. So kann das Bandscheibengewebe leichter die notwendige Nährflüssigkeit aufnehmen, um sich zu regenerieren. Einfach perfekt, wie genau man mit dem Luftdruck die Stützfunktion im Liegen einstellen kann. Hier kann kein anderes System mithalten, Luft bietet einen einzigartigen Vorteil. Auch Menschen mit größeren Wirbelsäulenproblemen finden eine optimale Lagerung und somit die notwendige Nachtruhe.

Eignet sich das Luft-Schlafsystem auch bei schwereren Rückenbeschwerden?

Ellermann: Ja. Ich erinnere mich an einen Patienten der Intensivstation nach erfolgter Bauch-OP, er klagte über Schmerzen in der Wirbelsäule. Das Problem war die Deformierung seiner Brustwirbelsäule. Ich bettete ihn auf eine Luftlagerung um. Die Schmerzen ließen nach. Ich empfahl ihm, seine Matratze gegen eine Luftlagerung auszutauschen.

Wochen später berichtete er mir seine Erfahrung mit dem Luft-Schlafsystem. So gut habe er zuvor nie liegen und schlafen können.

Gibt es denn auch negative Punkte?

Ellermann: Bisher konnte ich nur sehr gute Erfahrungen mit dem Luftlagerungssystem machen und habe daher ausschließlich positive Rückmeldungen erhalten. Aus diesem Grund sage ich: Das Liegen auf Luft ist durch nichts zu toppen! Mein eigenes Luft-Schlafsystem ist fast 20 Jahre alt, die Luftkammern erfüllen ihren Dienst noch wie am ersten Tag. In dieser Zeit wären drei Matratzen fällig gewesen, welche in Summe viel teurer sind. Zudem ist das Luft-Schlafsystem sehr atmungsaktiv, man schwitzt darin wenig.

Hat das Luft-Schlafsystem weitere Vorteile?

Ellermann: Ja. Die übliche Materialermüdung einer Matratze liegt bei sechs bis sieben Jahren, dann ist ein kompletter Matratzenaustausch erforderlich. pr

■ **Mehr Informationen erhalten:**
ergofit24.de / ERGOVITALIS GmbH
Am Altbach 11, 67246 Dirmstein
Telefon 0 62 38 / 9 20 28 69

Rückenschmerzen adé ...



Bei Rückenschmerzen: jetzt anrufen, testen und Leser-Rabatt von 150,- € bekommen!*

Testen Sie bei Rückenproblemen ERGOFITair, das ergonomische Schlafsystem mit dem weltweit einzigartigen Luft-Lamellen-Kern. Dank der individuell einstellbaren Luft-Lagerung passt sich ERGOFITair in jeder Liegeposition (Seiten-, Rücken-, Bauchlage) ideal an Ihren Körper an. So können Wirbelsäule und Bandscheiben über Nacht optimal regenerieren und Schmerzen gelindert werden.

ERGOFITair ist tausendfach bewährt und hat bereits nachweislich bei Rückenschmerzen geholfen.

Ergovitalis GmbH | Am Altbach 11 | 67246 Dirmstein | Telefon: 06238 9202869 | www.ergofit24.de

ERGOFITair
SCHLAF DICH GESUND

LESER-RABATT 150 €*

Grüner Star – gezielte Therapien können den Krankheitsverlauf ausbremsen

Sehkraft erhalten

Sie sind unser Fenster zur Welt: Unsere Augen helfen uns bei der räumlichen Orientierung, fangen unvergessliche Momente ein und prägen so unsere Erinnerungen. Deshalb wirft die Diagnose Grüner Star (medizinisch: Glaukom) bei Patienten dringende Fragen zur Ursache, dem Verlauf und den Therapiemöglichkeiten auf. Rund 920 000 Menschen sind in Deutschland an einer der verschiedenen Formen des Glaukoms erkrankt. Beim Grünen Star wird der Sehnerv unwiderruflich geschädigt, Ursache ist meist ein erhöhter Augeninnendruck. Auf Dauer kommt es zu einem erheblichen Sehverlust.

FRÜHZEITIGE DIAGNOSE IST WICHTIG

Die gute Nachricht: Grüner Star kann vor allem im Anfangsstadium durch ein Screening beim Augenarzt rechtzeitig entdeckt und dann auch gut behandelt werden. Für die Diagnose wird ein Seh-

nerv-Check durchgeführt. Zusätzlich zu dieser schmerzfreien Untersuchung werden das Gesichtsfeld und der Augeninnendruck kontrolliert. Bestätigt sich der Verdacht, können gezielte Glaukomtherapien ein Fortschreiten verhindern. Viele Patienten unterziehen sich zunächst einer medikamentösen Behandlung, etwa mit Augentropfen, die mehrmals täglich appliziert werden müssen. Der Vorgang ist allerdings gerade für Ältere oft schwierig, die Tropfen führen zudem kurzfristig zu Irritationen der Augen und eine längerfristige Anwendung schadet dem Tränenfilm. Laseranwendungen wiederum haben bisher noch keine dauerhaften Effekte erzielt. Einen anderen Ansatz verfolgt die mikroinvasive Glaukomchirurgie, kurz MIGS. Bewährt hat sich hier etwa die Implantation eines iStent inject W – einem Stent zur Verringerung des Augen drucks. „Der Eingriff erfolgt in einem Operationssaal



Die Stents sind das kleinste Medizinprodukt zur Implantation beim Menschen.

BILD: DJD/GLAUKOS GERMANY

mit einem Operationsmikroskop und findet unter örtlicher Betäubung oder auf Wunsch auch unter Vollnarkose statt“, erklärt Prof. Dr. med. Dr. med. Fritz Hengerer, Chefarzt der Augenklinik

im Bürgerhospital in Frankfurt am Main. „Die Implantation dauert weniger als fünf Minuten und ist völlig schmerzfrei.“

MINI-STENT KANN DEN AUGENINNENDRUCK SENKEN

Im Anschluss können sie mit einem Verband den OP verlassen und sofort nach Hause gehen. Studien belegen den positiven Effekt: Bei 66 Prozent der Patienten sank der Augeninnendruck binnen zwölf Monaten dauerhaft ab. Damit dies aber möglich ist, ist frühzeitige Vorsorge gefragt, denn ein Glaukom entwickelt sich schleichend und zunächst unbemerkt. „Je nach Gesundheitszustand der Augen empfehle ich Patienten grundsätzlich, ab dem 40. Lebensjahr alle zwei bis vier Jahre zu ihrem Augenarzt oder ihrer Augenärztin zu gehen, auch wenn sie keine Probleme mit den Augen haben. Ab 65 dann unbedingt alle zwei Jahre“, so der Experte in einer Pressemitteilung. *djd*



STUDIENPATIENTEN/INNEN GESUCHT

Müssen Sie am Grauen Star (Katarakt) operiert werden oder möchten Sie durch einen Linsenaustausch Brillenunabhängigkeit in Ferne und Nähe erreichen?

Wir suchen Studienpatienten/Innen für die Implantation von Speziallinsen, die für Sie kostenlos sind.

Wesentlich Teilnahmebedingungen:

Alter \geq 45 Jahre, Alterssichtigkeit oder Katarakt, sonst keine Erkrankungen.

Weitere Informationen unter dem Stichwort „MIOLStudie“ erhalten Sie in der Forschungsabteilung der Universitäts-Augenklinik Heidelberg

unter Telefon: 06221 56-6624
oder per E-Mail:
lvccr.heidelberg@med.uni-heidelberg.de



Sehhilfe im Unterricht

Für mehr Durchblick

Im Sportunterricht kann es schon mal zur Sache gehen. Kommt es zu einem Zusammenprall mit dem Ball oder mit einem Gegenspieler, können sich Brillenträger verletzen – etwa wenn die Brille in Einzelteile zersplittert.

Keine Brille zu tragen ist keine Alternative. Um Verletzungen zu verhindern, empfiehlt das Kuratorium Gutes Sehen stattdessen: Kinder mit Sehschwäche sollten eine extra Sportbrille tragen. Diese korrigiert nicht nur die Sehschwäche, sondern kann gleichzeitig auch die Augen schützen.

Die Fassung einer Sportbrille ist meist besonders leicht und die Gläser nahezu unzerbrechlich, da sie aus speziellen Kunststoffen bestehen. Tragen Kinder eine Sportbrille, können spezielle Haltebügel oder ein elastisches Kopfband für einen sicheren Halt sorgen.

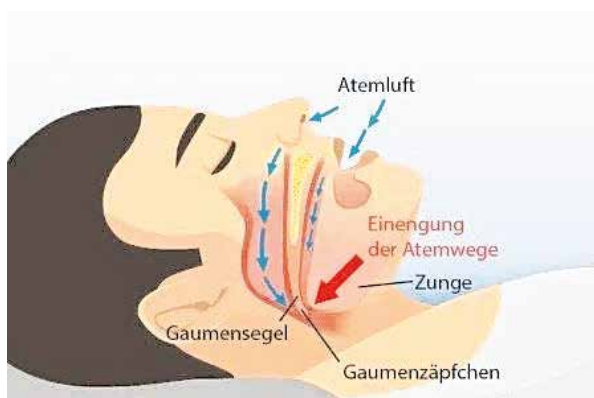
Im Unterschied zu herkömmlichen Modellen werden Sportbrillen besonderen Tests unterzogen – dabei wird etwa ein Ellbogenstoß oder ein Ballaufprall simuliert. Bestehen sie diese Tests erfolgreich, bekommen sie an ihrer Fassung die Kennzeichnung „DIN 58184“ sowie „Schule+Sport“. So kann man sporttaugliche Brillen leicht erkennen.

Viele Kinder können auch problemlos Kontaktlinsen tragen. Der Vorteil: Die Kontaktlinsen schränken das Gesichtsfeld des Kindes nicht ein. Zudem können sie nicht beschlagen oder verrutschen. Wichtig ist dann aber, dass Eltern ihre Kinder unterstützen – etwa bei der Pflege der Kontaktlinsen. *dpa-mag*

Ursachen und Symptome

Ist Schnarchen gleich eine Schlafapnoe?

Schnarchen ist ein Zeichen dafür, dass die Atmung durch das Erschlaffen der oberen Atemwege behindert wird. Das typische sägende Geräusch entsteht, wenn die Muskulatur erschlafft und Zäpfchen und Gaumensegel im Schlaf den Rachenraum einengen. Das kann den Luftfluss behindern. Für das Erschlaffen gibt es mehrere Gründe, beispielsweise den Genuss von Alkohol oder die Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln. Ebenso können auch Gaumenpolypen ursächlich für das Schnarchen sein oder Übergewicht beim Liegen die Atemwege verengen.



Kommt es zu einer flachen Atmung und Atemaussetzer während des Schlafs, spricht man von einer obstruktiven Schlafapnoe.

BILD: DR. SCHUG

Atem sekundenlang aussetzt, wird das Atemzentrum im Gehirn alarmiert und löst einen Weckreiz aus. Der Schläfer erwacht und reagiert mit Blutdruckanstieg und Herzrasen. Dieses sogenannte „Arousal“, an das sich Betroffene in der Regel kaum erinnern, bleibt meist nicht ohne gesundheitliche Folgen: Wenn man immer wieder und mehrmals in der Nacht auf diese Weise wach wird, ist der Tiefschlaf empfindlich gestört. Bei Menschen mit einer schweren Schlafapnoe geschieht das mehrere Hundert Mal pro Nacht.

Dies führt zu langfristigen Folgen, wie erhöhter Blutdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Menschen mit einer Schlafapnoe haben ein höheres Risiko für einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder Herzrhythmusstörungen. Besonders riskant ist eine Schlafapnoe bei Menschen mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), da diese durch ihre Grunderkrankung bereits schlechter mit Sauerstoff versorgt werden.

pr

AB WANN IST ES EINE OBSTRUKTIVE SCHLAFAPNOE?

Schnarchen an sich ist harmlos. Erst wenn eine flache Atmung und Atemaussetzer hinzukommen, spricht man von einer obstruktiven Schlafapnoe. Die Ursachen sind die gleichen wie für das Schnarchen, aber die Atemaussetzer von

mindestens zehn Sekunden führen zu Sauerstoffmangel und dies zu weiteren medizinischen Problemen. Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) die Wahrscheinlichkeit, ein Schlafapnoe-Syndrom zu entwickeln.

HÄUFIGKEIT EINER SCHLAFAPNOE

Nach Schätzungen haben etwa drei Prozent der Frauen und fünf Prozent der Männer in Deutschland eine Schlafapnoe. Ab dem 45. Lebensjahr steigt nach

WIE GEFÄHRLICH IST EINE SCHLAFAPNOE?

Die Blockade der Atemwege führt dazu, dass der Körper zu wenig Sauerstoff bekommt. In der Folge sinkt der Blutdruck und der Puls verlangsamt sich. Wenn der

Ein Segen für Schnarchnasen

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Dr. med. Roland Schug

Stoppt schnarchen

Heidelberg. Millionen Frauen kennen das: Der Göttergatte liegt nachts neben ihr im Ehebett und schnarcht, als ob es darum ginge, ganze Wälder umzusägen. Nicht selten, dass sie dann am nächsten Morgen zu ihm sagt: „Jetzt langt's! Du musst was gegen dein Schnarchen tun.“

Und nicht selten findet sich dann der Ehemann in der privaten Praxis von Dr. Roland Schug wieder.

Privatpraxis Heidelberg
Vangerowstraße 22
69115 Heidelberg
Telefon: 06221/67 38 436
www.hno-schug.de

Schwindeldiagnostik · Schnarchen · Schnarch-OP · Tinnitus

Eine Immuntherapie kann helfen

Allergisch aufs Heimtier: Das kann man tun

Für zahlreiche Menschen mit einer Tierhaarallergie bleibt der Wunsch nach einem Hund oder einer Katze unerfüllt. Auch, wenn die Symptome später auftreten oder sich verstärken, müssen sich Halter schlimmstenfalls von ihrem vierbeinigen Mitbewohner trennen. Es gibt heute allerdings verschiedene Behandlungsansätze: allen voran die Immuntherapie.

Was ist eigentlich eine Allergie? Und wie unterscheidet sich diese von einer Sensibilisierung? Professor Dr. Karl Christian Bergmann, Abteilungsleiter am Institut für Allergieforschung an der Berliner Charité, erklärt dazu die Grundlagen: „Beim Kontakt mit einer Katze können Katzenallergene übertragen werden. Wenn sich als Abwehrreaktion spezifische Antikörper dagegen bilden, dann ist die Person sensibilisiert. Von einer Allergie spricht man erst, wenn sich in Folge einer Sensibilisierung auch Symptome beim Kontakt mit dem Allergen bilden.“ Grundsätzlich ist eine Allergie also eine Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Substanzen. Typische Symptome sind etwa häufiges Niesen, Atemprobleme, juckende Augen oder Hautausschläge.

Entgegen dem Begriff „Tierhaarallergie“ tragen allerdings nicht die Haare die Allergene dauerhaft in sich. Vielmehr haften diese unter anderem über Speichel, Schweiß und Schuppen den Haaren an. Da die Allergene sich auch an den feinen Staub in der Luft anheften können, ist gar kein direkter Kontakt zum Tierhaar nötig, um bei Menschen eine Reaktion auszulösen.

WIE ENTSTEHT EINE ALLERGIE?

Einige Details zur Entstehung einer Allergie sind noch nicht gänzlich erforscht. So ist laut Professor Bergmann derzeit noch nicht vollkommen geklärt, wie schnell man sich sensibilisiert und wann und warum plötzlich bei manchen Menschen Symptome auftreten und eine Allergie erkennbar wird. Teilweise kann dieser Prozess Jahre dauern.

Das gilt für Kinder, die erst nach einigen Lebensjahren Symptome einer Allergie zeigen, wie für Erwachsene, die zuweilen viele Jahre beschwerdefrei mit ei-



Beste Freunde: Mit einer Immuntherapie lässt es sich gegen eine Tierhaarallergie angehen.

BILD: JENNY STURM - STOCK.ADOBE.COM

ner Katze oder einem Hund zusammengelebt haben und dann eine Allergie entwickeln.

WIE LÄSST SICH DIE ALLERGIE BEHANDELN?

„Das Wichtigste ist zu wissen, dass man eine Immuntherapie, die früher Desensibilisierung genannt wurde, auch gegen Tierhaare machen kann“, sagt der Experte. Dafür gebe es zwei Möglichkeiten: Entweder werden regelmäßig Allergene unter die Haut gespritzt (subkutan) oder in Form von Tropfen oder Tabletten (sublingual) eingenommen. „Die sublin-

gule Immuntherapie bei Tierhaarallergien hat sehr viel weniger Nebenwirkungen und wird bevorzugt.“ Zum Erfolg dieser Therapie führt Professor Bergmann aus: „Bei keinem Patienten kann man voraussagen, ob eine Immuntherapie bei ihm mit Sicherheit wirkt. Wenn wir bei einer sublingualen Therapie mit Katzenhaarextrakt von etwa 80 Prozent Erfolg sprechen, dann tritt dieser trotzdem erst nach vier bis sechs Monaten auf und es muss weiter therapiert werden.“

Die Immuntherapie behandelt also direkt die Ursache. Andere Behandlungsansätze therapieren dagegen kurzfristig

die Symptome. Verbreitet sind etwa Medikamente in Form von Tabletten, Salben, Tropfen oder Asthmasprays. Bei akuten Beschwerden werden Antihistaminika verwendet, bekannte Arzneistoffe sind Loratadin oder Cetirizin.

Ein letzter Ansatz ist die sogenannte Karenz, also der Versuch, den Kontakt mit den auslösenden Allergenen zu vermindern oder ganz zu vermeiden. Eine gründliche Hygiene hilft dabei. Sowohl die Böden und Möbel in der Wohnung als auch die Kleidung sollten entsprechend regelmäßig gesäubert werden, um etwa Tierhaare und anhaftende Allergene zu entfernen. Außerdem sollte das Schlafzimmer nicht für die Tiere zugänglich sein. Regelmäßiges Lüften senkt zudem den Anteil an Auslösern in der Luft.

GEGEN WELCHE TIERE KANN ICH ALLERGISCH SEIN?

Katzen und Hunde sind die beliebtesten Heimtiere in Deutschland. So kennen die meisten Menschen wohl am ehesten auch Allergiker gegen diese Tierarten. Doch „grundsätzlich können allergische Reaktionen gegen alle Tiere auftreten, die ein Fell besitzen. Selten gibt es auch Allergien gegen Federn, zum Beispiel gegen Wellensittiche oder Tauben. Allergien gegen Schildkröten oder Schlangen selbst sind nicht bekannt, wohl aber gegen den Kot dieser Tiere“, erläutert Professor Bergmann.

Hunderassen wie dem Pudeln oder Katzenrassen wie der Devon Rex wird häufig zugeschrieben, dass sie keine Allergien auslösen würden. Diese Tiere haben in der Regel jedoch bloß ein spezielles Fell, das weniger Haare verliert oder sie speicheln weniger. Dem Allergologen zufolge gibt es bisher keine Art, die wirklich für Allergiker geeignet ist: „Die einzelnen Hunde und Rassen können unterschiedliche Mengen an Allergenen freisetzen. Einen allergiefreien Hund gibt es bis heute nicht.“

Wer trotz bestehender Allergie darüber nachdenkt, sich ein Heimtier zuzulegen, sollte im Vorfeld bei einem Arzt einen Allergietest spezifisch für die Allergen-Charakteristika der gewünschten Rasse durchführen lassen. *IVH*

B.S.W. Tiernahrung
Groß- und Einzelhandel

- Ernährungsberatung
- Getreidefreie Nahrung
- B.A.R.F. Produkte
- über 20 Frischfleisch-Produkte

100 % natürlich
GESUND auch für Allergiker
HUND

38 Jahre



Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr.: 9 – 12.30 Uhr
Mi.: 10.00 – 12.30 Uhr
Sa.: 9 – 12.30 Uhr

einkaufen 24/7
an unseren
Futterautomaten

69168 Wiesloch-Baiertal · Wieslocher Str. 29 · Tel.: 06222/73336 · Fax 06222/75859

Fellpflege für Kleintiere

Baden, Bürsten, Scheren?

Kaninchen und kleine Nagetiere sind sehr reinlich und kümmern sich im gesunden Zustand selbst um ihre Hygiene. Nur wenn sie krank sind oder als Zuchtergebnis ein langes Fell haben, kann Hilfe durch die Tierhalter notwendig werden. Aber Vorsicht – nicht alle Mittel dienen dem Zweck.

Wer sich Meerschweinchen, Kaninchen oder Hamster zulegen möchte, wird sich diese Frage stellen müssen: Muss ich das Tier eigentlich säubern und wenn ja, wie oft? Dr. Maximilian Reuschel, Tierarzt an der Klinik für Heimtiere, Reptilien und Vögel der Stiftung Tierärztliche Hochschule Hannover, kann dabei Entwarnung geben: „Ein gesundes Kaninchen oder ein gesunder Hamster brauchen in der Regel keine Unterstützung. Die putzen sich sehr gut selbst.“

Ein paar Ausnahmen gibt es aber, bei denen die Tierhalter gefragt sind:

1.) DAS GEHEGE SAUBER HALTEN

Eine gepflegte Umgebung gehört zu den Grundbedürfnissen eines jeden Heimtiers. Je nach Tierart unterscheidet sich der Aufwand bei der Reinigung, erklärt Dr. Reuschel: „Kaninchen kötteln meist an eine feste Stelle oder haben eine Toilette, die man täglich saubermachen sollte. Meerschweinchen machen dagegen überall hin, da muss man täglich grob im gesamten Gehege Kot und Urin entfernen und wöchentlich gründlich reinigen.“ Kleinere Nagetiere wie Hamster oder Mäuse verhalten sich ähnlich wie Meerschweinchen, aufgrund ihrer geringeren Größe gäbe es aber meist nicht viel zu tun: „Die kleinen und festen Kötel kann man leicht entfernen.“

2.) BÜRSTEN UND SCHEREN

Von Natur aus haben Kaninchen und kleine Nagetiere ein kurzes Fell, um das sie sich selbst kümmern können. Erst mit



BILD: SHINY777 - STOCK.ADOBE.COM

der Zucht kamen langhaarige Rassen hinzu, erklärt der Experte. Diese bräuchten Unterstützung: „Da muss man das Fell regelmäßig bürsten und manchmal sogar scheren“, sagt er. „Auch können sich durch Urin starke Verfilzungen bilden und Entzündungen der Haut verursachen. Wenn es nicht anders geht, muss

das Fell an diesen Stellen vorsorglich gekürzt werden.“ Je nach Länge des Fells variiert der Aufwand von täglicher Pflege bis zu wöchentlichen Kontrollen.

3.) (SAND-)BADEN

Tiere, die in der Natur feinen Sand für die Pflege nutzen, brauchen auch in ihrem

Gehege ein Sandbad. Ganz besonders gilt das für Chinchillas, deren Fell sonst schnell verfilzt oder verfettet. Der Sand sollte keine scharfkantigen Muschelreste enthalten, um das Tier nicht zu verletzen. Kaninchen und Meerschweinchen ignorieren ein Sandbad eher und nutzen es nicht zur Reinigung.

Wasser sollte erst bei hartnäckigen Verschmutzungen zum Einsatz kommen, etwa wenn ein Heimtier Durchfall hat oder Urin das Fell verklebt. Dr. Reuschel erklärt: „Natürlich mögen Kaninchen oder Hamster es nicht, gewaschen zu werden – manchmal helfen jedoch nur noch Wasser oder die Schere. Es wird aber immer nur die verschmutzte Stelle im Fell vorsichtig gesäubert und nicht das gesamte Tier.“ Im Anschluss muss das nasse Areal dann gut getrocknet werden, um Unterkühlungen und Hautentzündungen zu vermeiden. Im Sommer besteht sonst das Risiko, dass Fliegen ihre Eier in das feuchte Fell legen.

4.) GEGEN PARASITEN BEHANDELN

Gelangen Parasiten wie Flöhe oder Läuse ins Fell, fällt das durch stärkeres Putzen und Kratzen auf. Mitunter sind Flöhe oder deren Kot auch als kleine schwarze Punkte zu erkennen. Bei manchen Arten können auch die Menschen betroffen werden. Fällt ein Befall beim Heimtier auf, sollte man sich und Kinder, die sich um das Tier kümmern, untersuchen. Bei Freilauf muss außerdem die Umgebung gesäubert werden. Hamster, Meerschweinchen, Kaninchen und Co. werden dann beim Tierarzt gezielt gegen den Befall behandelt. Danach sind die kleinen tierischen Mitbewohner wieder selbst in der Lage, sich um ihre Sauberkeit zu kümmern. *IVH*

Gleich 2X in Ihrer Nähe
Bei uns finden Sie eine große Auswahl an Futter und Zubehör für Hund, Katze, Vogel und Nager sowie ein großes Angebot für BARFer. (Kein Lebewesen)

Tom's Tierwelt

ZOO & Co.

ZOO & Co. Mannheim
Toms Tierwelt, BSW -
Tiernahrungsvertrieb GmbH
Sonderburger Straße 8
68307 Mannheim
Tel. 0621 78966444

Öffnungszeiten:
Mo. – Sa. 10 – 18:30 Uhr

ZOO & Co. Heidelberg
Toms Tierwelt, BSW -
Tiernahrungsvertrieb GmbH
Grenzhofer Weg 31,
69123 Heidelberg
Tel. 06221 166173

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9.30 – 19.00 Uhr
Sa. 9.30 – 18.00 Uhr

24/7-Futterservice am Futter- und Frostfleischautomaten in Baiertal

www.hundefutter-katzenfutter-wiesloch.de

www.toms-tierwelt.de



BILD: STASIQUE - STOCK.ADOBE.COM

Nicht nur auf die Nutzungszeit achten

Das richtige Maß finden

Denken Eltern über die Mediennutzung ihres Kindes nach, sollten sie nicht nur auf die Zeit achten, die der Nachwuchs vor dem Bildschirm verbringt.

Bei der Frage, ob sie den Medienkonsum ihres Kindes reduzieren müssen, ist nämlich nicht nur das zeitliche Ausmaß entscheidend. Darauf macht der Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

(BKJPP) aufmerksam. Auch der Stellenwert, den Computerspiele und die Interaktion im Internet im Leben des Kindes einnehmen, ist wichtig.

Eltern sollten daher hinterfragen, was ihr Kind so anziehend daran findet. Und in einem zweiten Schritt überlegen, warum solche Aspekte im realen Leben möglicherweise zu kurz kommen – und wie Hobbys und soziale Aktivitäten diese ersetzen können.

Sorgen sich Eltern um den Medienkonsum ihrer Kinder, können sie auf Warnzeichen achten. Hinweise auf eine ungesunde Mediennutzung sind demnach, wenn das Kind etwa Computerspiele nutzt, um Stress zu bewältigen, negative Gefühle abzumildern oder um Problemen zu verdrängen.

Problematisch ist es aber auch, wenn sich schulische Leistungen verschlechtern, Schlafstörungen auftreten oder

sich Kinder häufig schlecht konzentrieren können.

Behält das Kind so ein Verhalten bei, obwohl ihm die negativen Konsequenzen bekannt sind, kann das ein Anzeichen für eine psychische Abhängigkeit sein. Dann sollten Eltern sich Hilfe holen. Das gilt auch, wenn Kinder häufiger gereizt, unruhig, launisch oder sogar ängstlich sowie depressiv reagieren, weil ihnen der Zugang zum Internet verwehrt wird. *dpa-mag*

ohneKippe-Klassenzimmershow der Thoraxklinik Heidelberg

Präventionsshow im eigenen Klassenzimmer

Die neuesten Zahlen der Debra-Studie, die fortlaufend den Konsum von Tabak und alternativen Nikotinprodukten in Deutschland untersucht, lassen aufforchen. Der Anteil der Raucher unter den Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist in den letzten Jahren wieder gestiegen – und zwar rasant!

Der Anteil aktueller Raucher im Jahr 2022 betrug 15,9 Prozent bei den 14- bis 17-Jährigen und 40,8 Prozent bei den 18- bis 24-Jährigen. Diese Zahlen verdeutlichen, wie wichtig effektive Präventionsprogramme für Jugendliche sind, um sie vom Substanzmittelkonsum abzuhalten! Leider gestaltet es sich oft schwierig, Jugendliche für das Thema Prävention und Gesundheitsförderung zu begeis-

tern. Sie finden das Thema langweilig, eintönig und unnötig.

Da hier also grundsätzlich die Motivation der Nutzer eher gering ist, macht die Anwendung spieltypischer Elemente in diesem ansonsten spielfremden Kontext (Gamification) Sinn. Dies nutzt die ohneKippe-Klassenzimmershow der Thoraxklinik in Heidelberg, um Jugendliche vom Konsum von Tabak und anderen inhalativen Suchtmitteln abzuhalten.

Die ohneKippe-Klassenzimmershow ist eine interaktive Online-Veranstaltung für Schulen, die als Mitmach-Show und für die Teilnahme im Klassenverband ausgelegt ist. Im Vorfeld der Veranstaltung erhalten die Schüler Arbeitsmaterialien, unter anderem einen Lückentext, ein Buchstabenrätsel, ein Fehlersuchbild und vieles mehr, die sie

im Rahmen der Online-Veranstaltung bearbeiten. Durch den Umgang mit den Materialien erhalten die Schüler umfassende Informationen über die Risiken und Folgen des Konsums von Zigaretten, Shisha, Vapes, Tabakerhitzer und Cannabis.

Im Laufe der Veranstaltung erarbeiten sich die Klassen ein Motto, das es am Ende der Veranstaltung zu erraten gilt. Als Ergänzung wird eine Spiegelung der Lunge gezeigt sowie ein Live-Interview mit einem/einer ehemals an Lungenkrebs erkranktem/er Patient/in. Zusätzlich ist in die ohneKippe-Klassenzimmershow ein Wettbewerb integriert, bei dem die teilnehmenden Schüler Preise gewinnen können, wenn sie auch sechs Monate nach der Veranstaltung noch

rauchfrei geblieben sind. Damit soll für die Schüler ein Anreiz geschaffen werden, sich auch weiterhin mit dem Thema „Nichtrauchen“ zu beschäftigen und den Einstieg in den Tabakkonsum zu verzögern beziehungsweise im Idealfall sogar zu verhindern. Jährlich nehmen aktuell circa 22 000 Schüler aus neun Bundesländern an der Veranstaltung teil. *red*

KLASSENZIMMERSHOW

Möchten Sie mit Ihrer Schule an der ohneKippe-Klassenzimmershow teilnehmen? Anmelden kann man sich per E-Mail unter info@ohnekippe.de oder telefonisch unter der Nummer 06221/396 2888.

„Das Beste aus zwei Welten“ ist ein neuer Ansatz für Wirbelsäule und Gelenke

Operieren ist eine Kunst – nicht operieren auch

Viele Operationen an den Gelenken und der Wirbelsäule könnten unnötig werden, wenn die nicht-operativen, die sogenannten konservativen Therapieverfahren bei den Beschwerden bessere Abhilfe schaffen würden. Aber es werden – so die Fachverbände – teilweise bis zu viermal mehr Patienten operiert als notwendig wäre. Eine spezielle Form der Therapie nach der Chinesischen Medizin wurde in Heidelberg entwickelt, die bestens mit der bei uns etablierten westlichen Medizin zusammenwirkt.

Knochen- und Gelenkschmerzen können einem schon ganz schön das Leben vermiesen. Wenn jeder Schritt weh tut, wenn jedes Bücken in den Rücken fährt, wenn nichts mehr geht in Sachen Bewegung und Sport, dann braucht man ärztliche Hilfe. Eigentlich kennt das jeder. Manchmal führt eine falsche Bewegung schon zum Hexenschuss oder nach dem Treppensteigen schmerzt das Knie, und Hals und Schultern sind nach der Arbeit am Computer unbeweglich und schmerzhaft. Dabei spielen auch Stress, Konflikte und die ganze Lebenssituation mit ihren typischen Verspannungen eine Rolle. Es bilden sich Fehlhaltungen und Fehlbewegungen. Die Knochen verformen sich erst später und müssen in schweren Fällen auch operiert werden. Das Problem liegt zu Beginn meist also gar nicht im Knochen selbst, sondern in dem ganzen System Mensch. Ab wann muss man wirklich operieren?



Henry Johannes Greten (Professor an der IBA University of CoEd, Professor an der Universität Porto a.D., Dr. med., Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur)

BILD: DGTCM

Wir sprachen mit Professor Henry Johannes Greten, Deutschlands führendem Experten für Chinesische Medizin, über dieses Thema: „In der systembiologischen Betrachtung der Chinesischen Medizin ist jedes Geschehen in Wirbelsäule und Gelenken ein Teil der körperlichen und emotionalen Gesamtfunktion. Ein Mensch besteht eben nicht nur aus einem einzelnen Gelenk, das ‚krank‘ ist. Alle Gelenke haben ei-

nen Anteil an einem großen Ganzen, und jede Gelenkerkrankung hat in der Chinesischen Medizin eine genaue Bedeutung in diesem Gesamtgeschehen“, so Professor Greten. Wir fragten den Arzt aus Heidelberg, wie das genau funktioniert. „Aus Sicht der westlichen Medizin ist das heute ganz gut erklärbar. Die Körpersprache, etwa die Haltung und die damit verbundenen Bewegungen, wird von den gleichen Zentren des Gehirns er-

zeugt, die zugleich auch die Emotionen und die Organe regulieren. Diese Funktionen werden, so die Neurowissenschaften, von den vegetativen Zentren im Stammhirn erzeugt und man kann über diesen Gehirnteil in erstaunlichem Maß auf Knochen und Gelenke einwirken.“ Wir fragten, ob dann wirklich jeder Wirbel und jeder Knochen eine seelische Funktion habe. Greten hierzu: „Im Bereich der Wirbelsäule gibt es diese Zuordnung von Emotion und Wirbel und ihrer Bewegungen in der Chinesischen Medizin genauso wie in der westlichen Naturheilkunde. Die Bewegungen beruhen auf Ketten aufeinander aufbauender Gelenke, Nerven und Muskeln, auf denen auch die Leitbahnen oder Meridiane beruhen. Meine Arbeitsgruppe hat hierüber lange gearbeitet und einige Studien publiziert.“

Richtig angewendet können Operationen ein großer Segen sein. Doch nicht immer ist die Operation ein Garant für Schmerzfreiheit und neues Lebensglück. Für alle Ärzte gilt die alte Regel: Erst wenn alle konservativen, also nicht-operativen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, kann der Weg zur Operation beschritten werden. Zu diesen konservativen Möglichkeiten gehört heutzutage sicherlich auch die Chinesische Medizin. Man weiß, dass viele Patienten Operationen längere Zeit verschieben oder gar ganz vermeiden können, wenn man bei ihnen

die Chinesische Medizin in der richtigen Weise anwendet.

Nach dem Motto „das Beste aus zwei Welten“ wird der richtige Therapiemix aus Westlicher und Chinesischer Medizin für jeden Patienten individuell ermittelt. „Die Westliche und die Chinesische Medizin dürfen auf keinen Fall getrennt oder gar gegeneinander ausgespielt werden. Denn jede Medizin hat Grenzen, die Chinesische und die Westliche – zusammen und sinnvoll kombiniert aber haben sie deutlich weniger Grenzen, und der Patient profitiert davon“, erklärt Professor Henry J. Greten. Die von Greten entwickelte Methode des Heidelberger Modells kann dabei mit beeindruckenden Zahlen aufwarten. In den weltweit ersten zweifach verblindeten Studien zur Wirkung der Akupunktur zeigte sich sogar eine Verdopplung der Wirkung im Vergleich zur westlichen Standardakupunktur bei Kniegelenkschmerzen. Ähnliches gilt für die Anwendung bei Rückenschmerzen, für die Steigerung der Gangqualität, für Schmerzen und Taubheit bei Polyneuropathie und sogar Rheumachmerz, die damit deutlich verbessert werden können. pr

Kontakt

DGTCM
Karlsruher Straße 12
69126 Heidelberg
Tel.: 06221/37 45 46
info@dgctm.de
www.dgctm.de



Haus der Chinesischen
Medizin

Prof. Dr. med. H. J. Greten
& Kollegen

Professor a. d. IBA Univ. of CoEd
Professor a.d. Univ. Porto a.D.

Lehrpraxis der Deutschen
Gesellschaft für TCM

Heidelberg School of
Chinese Medicine

Heidelberg-Rohrbach
Karlsruher Str. 12

www.dgctm.de

Das Beste aus zwei Welten Westliche und Chinesische Heilkunst auf Augenhöhe



Wir behandeln mit Methoden, die schon 2000 Jahre gewirkt haben.

Nur die gezielte Kombination beider Heilsysteme erfüllt die Erwartungen an Sicherheit und Wirksamkeit.

Alle unsere Ärzte haben ergänzend zum westlichen Medizinstudium eine mindestens fünfjährige Zusatzausbildung nach internationalem Standard.

Unser Ärzteteam ist von 08:00 – 20:00 Uhr für Sie da.

Tel. 06221-998737-0

KARDIO-MRT MR-MAMMOGRAPHIE VORSORGE

OFFENER

MRT



Praxis-Impressionen



GANZKÖRPER-MRT CHECK-UP PROSTATATA-MRT

RADIOLOGISCHE PRAXIS **PHILIP G. PETRY**

In der »salutem Praxisklinik« Eppelheimer Str. 8 • 69115 Heidelberg • Tel. 06221 50 258 50 www.offener-mrt.com

