



Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur

Traditionelle Chinesische Medizin bezeichnet die Heilkunde, die in China vor gut 2000 Jahren entwickelt wurde und sich von da aus in den gesamten ostasiatischen Raum verbreitete. In den letzten Jahrzehnten findet die TCM auch im europäischen Raum zunehmend Anhänger.



TCM beruht auf fünf Säulen:

- Arzneitherapie und Diät
- Akupunktur und Moxibustion
- Massagetechniken wie Tuina Anmo und Shiatsu
- Bewegungsübungen wie Qigong und Taijiquan

Das Qi – die Lebensenergie

Eine Schlüsselrolle im Verständnis des menschlichen Organismus und des Lebens überhaupt besteht in der Rolle des Qi, der Lebensenergie. Das Gleichgewicht des Qi ist ein dynamischer Prozess, in dem die gegensätzlichen Spannungen, das Yin und das Yang, ausgeglichen werden.

Begriffspaare, die von Spannungen

geprägt sind, finden sich überall:

- weiblich – männlich,
- außen – innen,
- oben – unten,
- aktiv – passiv,
- krank – gesund.

Ist der Einzelne nicht in der Lage, das Gleichgewicht des Qi selbst wieder herzustellen, bietet die TCM verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Die Selbstheilungskräfte werden gestärkt, die Lebensenergie kann wieder fließen.

Das Wesen der Akupunktur

Die Akupunktur ist eine Methode, bei der feine Nadeln in so genannte Therapiepunkte eingesetzt werden. In der chinesischen Medizin ist der Körper des Menschen von Meridianen (Kanälen) durchflutet, durch die das Qi pulsiert. Auf den Meridianen liegen 365 Therapiepunkte.

Durch das Reizen der Punkte mittels feiner Nadeln werden Blockaden für das Durchströmen des Qi gelöst. Ein sensibler Patient spürt dieses durch eine ausstrahlende Empfindung entlang des betroffenen Meridians.

Krankheitsbilder

Es gibt eine Vielzahl von Krankheitsbildern, bei denen Akupunktur nachweislich hilft. Es ist jedoch kein Wundermittel, das unheilbare oder schwere Erkrankungen zum Verschwinden bringen kann.

Die größten Erfolge erzielt die Anwendung bei Schmerzerkrankungen (Rücken-, Gelenk- und Nervenschmerzen, Migräne). Aber auch Schlafstörungen, Allergien, internistische und gynäkologische Erkrankungen lassen sich oft durch Akupunktur lindern.

Individuelle Betreuung

In einem ausführlichen Erstgespräch und einer Eingangsuntersuchung erfragt der Arzt die Lebensweise und das Beschwerdebild. Bei der Akupunkturbehandlung wird für jeden Patienten eine individuelle Punktkombination erarbeitet. Die Therapie findet ein- bis zweimal wöchentlich statt. In der Regel werden 10 – 15 Behandlungseinheiten benötigt.



Selten kann es zu Nebenwirkungen wie Kreislaufbeschwerden oder Blutergüssen kommen, die aber rasch abklingen.

Viele Krankenkassen haben die Wirksamkeit der Akupunktur durch eigene Studien überprüft und erstatten die Behandlungskosten bei bestimmten Krankheitsbildern.

Unsere aktuellen Gesundheitsthemen finden Sie auch im Internet.



Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

Was ist Diabetes mellitus?

Der Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, die mit einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels einhergeht. Ursache dafür ist ein Mangel des Hormons Insulin. Glukose (Traubenzucker) dient dem Körper als Hauptenergielieferant. Damit die Glukose aus dem Blut in die Körperzellen gelangen kann und dort in Energie umgewandelt wird, ist Insulin notwendig. Wenn zu wenig Insulin gebildet wird, steigt der Blutzuckerspiegel an, und dem Körper steht nicht mehr genügend Energie zur Verfügung. Der normale Blutzuckerspiegel sollte in nüchternem Zustand unter 110mg/dl liegen.

Welche Diabetes-Formen gibt es?

Man unterscheidet den Diabetes Typ 1 und 2.

Der erstere beginnt meist im Kindes- oder Jugendalter. Bei dieser Form produziert die Bauchspeicheldrüse kein oder nicht mehr genügend Insulin. Die einzige Therapiemöglichkeit besteht im Ersatz des fehlenden Insulins.

Der Typ 2-Diabetes, auch Altersdiabetes genannt, betrifft über 90% aller Erkrankten. In Deutschland geht man von 5 – 6 Millionen Diabetikern aus, wobei die Zahl stetig zunimmt. . Derzeit liegt das durchschnittliche Erkrankungsalter bei 55 Jahren. Auslösende Faktoren sind Übergewicht und verminderte körperliche Betätigung, oft beglei-

tet von erhöhten Blutfettwerten sowie Bluthochdruck. Auf Grund falscher Ernährung und zu wenig Bewegung erkranken immer mehr Kinder und Jugendliche am Typ 2-Diabetes.

Wie macht sich Diabetes bemerkbar?

Charakteristische Beschwerden beim Typ 1-Diabetiker sind: Starker Durst, häufiges Wasserlassen und eine rasche Gewichtsabnahme.



Beim Typ 2-Diabetes treten zu Beginn keine oder nur geringe Beschwerden wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Durst und häufiges Wasserlassen auf. Oft wird die Erkrankung nur zufällig im Rahmen von Routineuntersuchungen entdeckt. Die meisten Typ 2-Diabetiker sind übergewichtig.

Wie lässt sich Diabetes behandeln?

Bei der Behandlung von Typ 2-Diabetikern strebt man zunächst eine Normalisierung des Körpergewichts und eine Umstellung der Ernährung an. Wichtig ist zudem



regelmäßige körperliche Bewegung, denn das verbessert die Insulinverwertung. Das Herz-Kreislaufsystem sollte gestärkt, Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuß gemieden werden. Lassen sich die Blutzuckerwerte durch diese Maßnahmen allein nicht normalisieren, werden Medikamente, so genannte Antidiabetika, verschrieben.

Worauf muss man bei der Ernährung achten?

Jeder Diabetiker sollte eine kompetente Ernährungsberatung erhalten, zum Beispiel durch eine Diätassistentin. Die ideale Ernährung eines Diabetikers ist ausgewogen, reich an Ballaststoffen und fettarm. Trauben- und Haushaltszucker sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden. Bei den Fetten sind Rapsöl und Olivenöl empfehlenswert. Fisch eignet sich wegen der gesunden Omega-3-Fettsäuren ebenfalls zu einer ausgewogenen Ernährung.

Unsere aktuellen Gesundheitsthemen finden Sie auch im Internet.



Sommer! Sonne! Sonnenschutz! - Sonne macht glücklich und gesund!

Die Sonne schenkt uns Licht, Leben und gute Laune. Wir fühlen uns in der hellen Jahreszeit besser und sind aktiver. Unsere Haut braucht das Sonnenlicht, um Vitamin D bilden zu können. Nur - zu viel des Guten ist ungesund!

Woraus besteht Sonnenlicht?

Sonnenlicht besteht aus kurzwelligen UV-Strahlen und langwelligen Infrarot-Strahlen. Vor allem die UV-Strahlen schädigen unsere Haut. UV B-Licht bewirkt langsame, anhaltende Bräune. Die Farbe ist eine Schutzmaßnahme der Haut, kann aber Sonnenbrand, Hautkrebs und Lichtschwielen hervorrufen. UV A-Licht dringt tiefer in die Hautschichten ein. Es bewirkt eine kurzzeitige Bräunung, eine vorzeitige Hautalterung und steigert ebenfalls das Hautkrebsrisiko.

Welchen Hauttyp habe ich?

Typ I: Sehr helle Haut, hellblonde Haare, Sommersprossen, Hautrötung, Eigenschutzzeit 5-10 Min.

Typ II: Helle Haut, blonde Haare, Bräunung gering, Eigenschutzzeit 10 - 20 Min.

Typ III: Hellbraune Haut, dunkelblonde Haare, keine Sommersprossen, mäßige Bräunung, Eigenschutzzeit 20 - 30 Min.

Typ IV: Braune Haut, schwarze Haare, schnelle Bräunung, Eigenschutzzeit 40 Min.

Die **Eigenschutzzeit** der Haut ist der Zeitraum, den man sich ohne Sonnenbrand in der Sonne aufhalten kann. Die Werte gelten nur für Erwachsene. Kinder sind weitaus empfindlicher.

Wie schütze ich mich richtig?

Ausgehend vom Hauttyp sollte man den richtigen Lichtschutzfaktor wählen. Das Präparat sollte wasserfest sein und über zusätzlichen UV A-Schutz verfügen. Damit es richtig wirkt, muss es mindestens 20 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen und nach jedem Wasserkontakt erneuert werden. Auch wenn ein Lichtschutzfaktor von 20 besagt, dass das Sonnenbad 20mal so lang sein darf wie ohne Sonnenschutz, ist es nicht ratsam, diese Zeit voll auszuschöpfen.



Was tun bei Sonnenbrand?

Kommt es trotzdem zu einem Sonnenbrand, sollte man die Haut mit nassen Tüchern und Salben beruhigen. Ebenso wichtig ist, viel zu trinken, da der Körper durch die geschädigte Haut vermehrt Flüssigkeit verliert. Juckreiz und Brennen können mit entzündungshemmenden Kortisonlotionen oder einem Antihistaminikum behandelt werden. Bei schweren Sonnenbränden mit Blasenbil-

dung oder Fieber sollte man zum Arzt gehen.

Kann zu viel Sonne Hautkrebs auslösen?

Ja. Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten. In Deutschland erkranken pro Jahr rund 100 000 Menschen daran. Ein Zusammenhang mit erhöhter UV-Strahlung gilt als sicher. Die Anzahl der Sonnenbrände, insbesondere im Kindesalter, erhöht die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken. Bei einer erhöhten Pigmentierung der Haut (Muttermale) oder Veränderungen der Muttermale sollte ein Hautarzt aufgesucht werden. Einige Krankenkassen bieten ein jährliches Haut - Screening an.

Wie schütze ich mein Kind?

Kinderhaut ist besonders lichtempfindlich, sie kann sich nur 5-10 Minuten lang selbst vor der Sonne schützen. Es wird empfohlen, Kinder unter einem Jahr der pral-



len Sonne überhaupt nicht aussetzen. Bei älteren Kleinkindern sind schützende Kleidung und Kopfbedeckung wichtig. Der Lichtschutzfaktor für Kinderhaut sollte mindestens Faktor 20 betragen.

Unsere aktuellen Gesundheitsthemen finden Sie auch im Internet.



Fit in den Frühling – Tipps zur Stoffwechselaktivierung

Die Erfolg versprechendste Art, sein Gewicht zu halten oder Übergewicht abzubauen, ist die Anregung des Stoffwechsels.

Der Stoffwechsel reguliert alle biochemischen Vorgänge im menschlichen Organismus. Der Körper verbrennt Nahrung, um Energie entstehen zu lassen. Ist der Stoffwechsel „träge“, speichert der Körper leichter das Fett und man nimmt rascher zu.

Ist der Stoffwechsel optimal, das heißt, werden die aufgenommenen Kalorien vollständig verbrannt, nimmt man nicht zu.

Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel. Ein 50-Jähriger, der sich genauso ernährt wie als 30-Jähriger und keinen zusätzlichen Sport betreibt, nimmt unweigerlich zu.

Frauen sind von Natur aus mit einem höheren Körperfettanteil ausgestattet. Ihr Muskelanteil beträgt lediglich etwa 23% der Gesamtkörpermasse, der der Männer etwa 40%. Da die Kalorien vor allem in der Muskelmasse verbrannt werden, steigt der Tageskalorienverbrauch, je mehr Muskeln man hat.

Mit Muskelaufbautraining die Muskelmasse steigern

Durch gezieltes Muskelaufbautraining kann man die Muskelmasse steigern. Zertifizierte Sportstudios bieten dieses mit individuell ausgearbeiteten Übungsplänen an.

Am effektivsten ist das Muskeltraining in Verbindung mit regelmäßigem Ausdauersport. Sportmediziner empfehlen ein Training von 3 mal 30 – 45 Minuten wöchentlich.



Bei lang anhaltenden Belastungen greift der Körper auf die Fettreserven im Körper zurück. Fett liefert sehr viel Energie, dazu muss die Belastung aber eine gewisse Zeit andauern und nicht zu hoch sein.

Bei welchem Wert die Fettverbrennung am besten ist, lässt sich durch die Ermittlung der optimalen Pulsfrequenz und des Sauerstoffsgehalt im Blut ermitteln. Als Anhaltswert gilt eine Pulsfrequenz von 130, allerdings hängt der Wert vom Alter und der körperlichen Konstitution ab.

Anregung für den Stoffwechsel

Eine Anregung des Stoffwechsels wird aber auch durch bestimmte Speisen, Getränke und Gewürze erzielt.

Gute „Beschleuniger“ für die Fettverbrennung sind:

- Heißes Wasser, morgens nüchtern getrunken,
- Wildkräuter wie Löwenzahn, Rosmarin und Salbei,
- bittere Tees und scharfe Gewürze wie schwarzer Pfeffer, Ingwer und Chili.

Diese „Beschleuniger“ wirken am besten, wenn auch andere Grundlagen einer gesunden Ernährung beachtet werden.

Einige Empfehlungen:

- zwischen den Mahlzeiten viel Wasser trinken (2 - 3 Liter),
- die Nahrungsmittel lange und gründlich kauen,
- fünf Portionen Obst und Gemüse täglich essen,
- regelmäßig essen,
- Zucker, große Mengen Fleisch und Wurst und Fertiggerichte meiden.



Ausdauersport, Muskelaufbautraining und eine gesunde und vollwertige Ernährung – gemeinsam bieten sie die besten Voraussetzungen, um das Körpergewicht in Balance zu halten.

Unsere aktuellen Gesundheitsthemen finden Sie auch im Internet.



Gut zu wissen - Nützliche Informationen zu unserer Praxis

Diskretion bei Anmeldung im Empfang



Diskretion und Respekt sind uns wichtig. Wir möchten uns vertrauensvoll um Sie kümmern – von Anfang an. Persönliche Daten und Krankheitssymptome sind sehr vertrauliche Auskünfte. Deshalb bitten wir Sie, an der gekennzeichneten Linie an unserem Empfang zu warten, bis wir für Sie Zeit haben.

Telefonische und elektronische Rezeptbestellung



Wir möchten die Wartezeiten für Sie so gering wie möglich halten. Deshalb können Sie Rezepte für regelmäßig einzunehmende Medikamente telefonisch, auf unserem Online-Rezept-Formular im Internet oder per E-Mail bei uns bestellen. Die Rezepte können Sie etwa zwei Stunden später in der Praxis abholen.

Was bedeutet es, „nüchtern“ in die Praxis zu kommen?



Nicht das Bierchen am Vorabend... (mehr sollte es an diesem Abend nicht sein!) Für verschiedene Laboruntersuchungen ist es wichtig, nüchtern in die Praxis zu kommen. Das heißt:

- ab 24:00 Uhr keine Speisen mehr zu sich zu nehmen,
- keine anderen Getränke außer Wasser zu trinken,
- alle Morgenmedikamente vor der Untersuchung mit Wasser einzunehmen.

Krankenkassenkarte (Chipkarte) und Praxisgebühr



Wenn Sie das erste Mal im Quartal zu uns kommen, bringen Sie bitte Ihre Krankenkassenkarte und die 10 Euro Praxisgebühr mit. Leider können wir Ihnen sonst keine Rezepte oder Überweisungen ausstellen. Unser Computer ist unbestechlich!

Offene Sprechstunde



Erkrankungen sind nicht planbar. Deshalb bieten wir für Akut- und Notfallpatienten eine „offene Sprechstunde“ von 11.00 – 12.00 Uhr an. Diese sollte **nur** diesen vorbehalten sein.

Hausarztpraxis
Hohenzollernstraße
Dr. med. E. Fraisse
Jochen Stripp

Hohenzollernstraße 35
44135 Dortmund

Telefon (0231) 52 22 93
info@praxis-hohenzollernstrasse.de