

Gesundheit iu der Praxis

Patienteninformation – 11/2014

Liebe Patientinnen und Patienten,

unwiderruflich steht er vor der Tür, der Herbst! Ob man ihn mag oder nicht – Fakt ist, dass diese Jahreszeit den Menschen dazu anregt, mehr für sich und sein körperliches Wohlbefinden zu tun: regelmäßig wieder in die Gymnastikgruppe (die man wegen der herrlichen Sommerabende gern mal hat sausen lassen), Sauna, Fußbäder, heiße Getränke, gesundes Herbstgemüse. Leider reichen diese Maßnahmen meist nur bis in die Adventszeit, da geht die unkontrollierte Völlerei wieder los...

Nach Umfragen geben die meisten von uns für dieses Wohlbefinden auch bereitwillig Geld aus, denn die Selbstverständlichkeit der Vollkasko-Mentalität im Gesundheitswesen bröckelt. Keine Ärztin, kein Arzt kann den Lebensstil und damit auch die Gesundheit für einen Patienten übernehmen. Diese Verantwortung liegt immer bei jedem Einzelnen. Ein ungesunder Lebensstil, riskante Lebensführung oder exzessive Belastungen im Beruf oder dem Alltag haben ihren gesundheitlichen Preis, der von jedem bezahlt werden muss. Aber nicht nur der Lebensstil steht auf dem Prüfstand. Das Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln, Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen und bei gesundheitlichen Störungen adäquate Maßnahmen zu ergreifen – auch das ist gefordert.

Die neue Eigenverantwortung bietet aber auch eine große Chance. So können Krankheiten, wenn sie schneller erkannt und behandelt werden, Patienten auch vor dem schlimmen Schicksal einer Chronifizierung bewahren bzw. erst gar nicht richtig ausbrechen.

Zeit für ein paar Fragen?

- Wie wichtig ist mir meine Gesundheit?

- Wie wichtig ist mir eine gesunde Lebensführung?
- Wie sorgsam gehe ich mit mir um?
- Wie sieht meine Lebensweise aus, wie viel körperliche Aktivität mache ich?
- Wie ernähre ich mich?
- Welche Lebensziele habe ich und welche Einschränkungen akzeptiere ich?
- Wie gesundheitsbewusst lebe ich?
- Wie viel bin ich bereit zu investieren, um ungünstige Lebensweisen zu verändern? Sprich: Wie viel bin ich mir eigentlich wert?

Je nachdem, wie Sie diese Fragen für sich beantworten, wir meinen aber auch, dass Menschen kompetente Unterstützung brauchen, um neue Verhaltensweisen zu erlernen und dauerhaft umzusetzen:

- Bessere Informationsmöglichkeiten
- Individuellere Behandlungsangebote
- Neue Ansätze in der Erziehung, Vorsorge und in der Therapie
- Schulungsmaßnahmen für Patienten mit chronischen Erkrankungen

All dies versuchen wir in unserem MVZ und haben nun Leistungen entwickelt, für die Sie neben dem, was Ihre Krankenkasse zahlt, auch eigenverantwortlich etwas zusteuern können. Eine Auswahl:

Transparenz, Offenheit, Mut

Drei Bedingungen für die Haltung, mit der Bettina Buchhart-Eisen auf ihre Patienten und Patientinnen zugeht. "Es ist mir sehr wichtig, Kindern und ihren Eltern zu erklären, was ich diagnostisch und therapeutisch mache, damit alle das Handeln auch verstehen", so die gebürtige Friesin, die ihre medizinische Aus- und Weiterbildung in Düsseldorf absolviert hat. Die Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie führt auch deshalb regelmäßig sogenannte Bilanzgespräche mit den Eltern in Anwesenheit der Kinder und Jugendlichen durch, um Therapieerfolge und das Erreichen von Behandlungszielen einschätzen zu können. Frau Buchhart-Eisen spricht fließend Englisch und Französisch – so gut, dass sie auch gerne in diesen Sprachen eine Therapie durchführen würde. Ihr Schwerpunkt liegt in der Behandlung von Autisten und Kindern/ Jugendlichen, die sprechen könnten, aber es nicht tun.





KINESIO-TAPING

Die neue, sanfte Form der Schmerztherapie (Kinesio-Taping) wird in Deutschland erst seit kurzer Zeit praktiziert. Bei dieser Methode handelt es sich um eine Therapieform, bei der durch bestimmte Hautflächen-Applikationen von spezifischen acrylharzbeschichteten elastischen Baumwollgeweben eine direkte Beeinflussung der Schmerzrezeptoren in Haut, Muskulatur und Knochenhaut möglich ist.

Wenn Sie getapt werden möchten, sollten Sie sich bitte vorher nicht eincremen. Das Tape ist aus reiner Baumwolle mit einer elastischen Struktur, die sich bei Wärme dehnt. Sie können mit dem Tape duschen oder baden, aber zu heiße Bäder vermeiden. Das Kinesio-Taping kostet je nach Körperfläche zwischen 10 und 40 Euro.

BITTE KEINE DIÄT

Wir bieten Ihnen keine Diät mit Jo-Jo-Effekt an, sondern eine Ernährungsumstellung! Wir entwickeln gemeinsam ein Ernährungsprotokoll über eine Woche, anschließend vereinbaren wir einen Termin, an dem wir gemeinsam Ihren Ernährungsplan besprechen und Ihr Körpergewicht ermitteln.

Im wöchentlichen Abstand erhalten Sie drei weitere Termine zur Ohrakupunktur (beim ersten Termin wird zusätzlich eine Dauernadel gesetzt). Selbstverständlich wiegen wir Sie jedes Mal.

Dieses umfangreiche Programm bieten wir Ihnen zu einem Preis von 130 Euro an.

Es könnte nur ein einziges Vitamin B fehlen

Wird zu wenig Vitamin B12 aufgenommen oder kann die vorliegende Menge nicht verwertet werden, kann dies zu einer Blutarmut (Anämie) führen. Die Blutarmut geht mit Symptomen wie Blässe, Konzentrationsstörungen und Müdigkeit einher. Es kann zudem zu Empfindungsstörungen an den Füßen und Händen kommen. Diese Missempfindungen sind auf Störungen im zentralen Nervensystem, die durch den Vitamin B12-Mangel hervorgerufen werden, zurückzuführen. Gleiches gilt für auftretende Gedächtnisstörungen, die sich bis hin zur Demenz entwickeln können.

Weitere Symptome, die durch einen Vitamin B12-Mangel hervorgerufen werden können, sind:

- Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust
- Magen-Darm-Probleme wie Durchfall und Verstopfungen
- Zungenbrennen
- Schwindel
- Erhöhte Infektanfälligkeit.

Wir bieten Ihnen zehn Vitamin B12 Injektionen zum Preis von 30 Euro, zzgl. Rezeptkosten für zehn Vitamin B12 Ampullen (12,82 Euro) an.

Raucherentwöhnung mit Akupunktur

Es gibt für Sie eine Voraussetzung: Sie müssen 24 Stunden vor Beginn raucherfrei sein. Danach bieten wir drei Akupunktursitzungen und eine Dauernadel zum Preis von 50 Euro, jede weitere Sitzung 15 Euro.

Vorschau Termin 2015

Psychisch gesund(en) – Wie geht das?

Was sind die wichtigsten Prinzipien und Wirkfaktoren psychischer Gesundheit? Bernd Prezewowsky, Diplompsychologe, erläutert dazu neue Erkenntnisse aus der „Recovery“-Forschung und lädt Interessierte, Betroffene und Angehörige zur Diskussion ein.

25.02.2015 | 17.30 - 20.30 Uhr

VHS Rendsburg

Veranstalter: KIBIS-Kontaktstelle

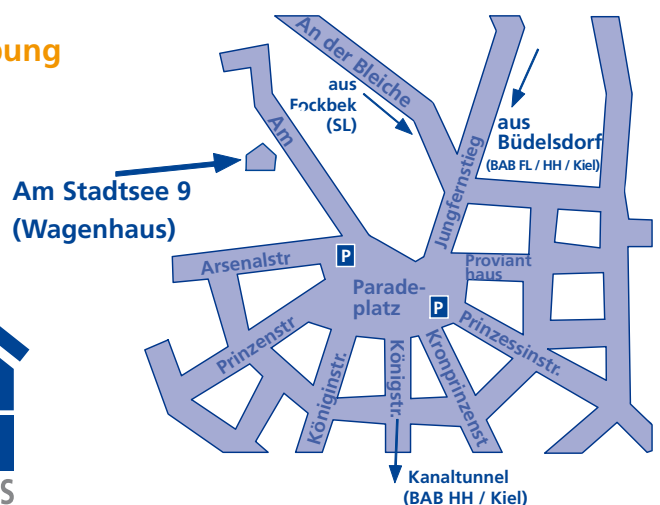
im Selbsthilfebereich

www.kibis-rendsburg.de

„Wer immer wieder dasselbe tut, muss sich nicht wundern, wenn sich nichts ändert!“

Albert Einstein

Wegbeschreibung



**Parkmöglichkeiten direkt am Haus
Räume sind durchgehend barrierefrei**

Tel. 04331 13 23-200

Am Stadtsee 9, Rendsburg
www.Wagenhaus-MVZ.de