



## **Kredoc – was ist das eigentlich?**

KREDOC ist ein Netzwerk von Angehörigen der Heilberufe im Raum Krefeld. Ziel ist die Verbesserung der Dienstleistung **medizinische Beratung, Betreuung und Versorgung** durch unsere Kompetenz. Auf dieser Plattform bieten wir Ihnen Informationen, Hinweise und Kontaktmöglichkeiten rund um das Thema Gesundheit.

Mit dieser Mappe möchten wir Ihnen unsere individuellen Gesundheitsleistungen vorstellen. Sie dienen der Vorsorge und dem Erhalt Ihrer Gesundheit. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten nur die Diagnostik und Behandlung bereits aufgetretener Erkrankungen. Wir möchten, dass Sie möglichst lange gesund bleiben.

# Inhaltsverzeichnis

## **Gesundheitsvorsorge**

<i>Belastungs-EKG</i>	3
<i>Echokardiographie</i>	4
<i>Herz-Kreislauf-Check</i>	5
<i>Durchblutungscheck</i>	6
<i>Nierencheck</i>	7
<i>Hirnleistungscheck</i>	8
<i>Hautkrebsvorsorge</i>	9
<i>Schlaganfallprophylaxe</i>	10
<i>Hormonanalyse</i>	11
<i>Vitaminmangel-Analyse</i>	12

## **Behandlungen, damit Sie gesund und fit aussehen und bleiben**

<i>Ästhetisch-kosmetische Behandlungen</i>	14
<i>Hautpeeling mit Fruchtsäuren</i>	15
<i>Gesund und Fit im Alter</i>	16
<i>Gewichtsmanagement</i>	17
<i>Raucherentwöhnung</i>	18
<i>Aufbaukuren</i>	19

## **Medizinische Reiseberatung**

<i>Reise Check</i>	21
<i>Reiseapotheke</i>	22
<i>Thromboserisiko auf Reisen</i>	23
<i>Sonnenschutz auf Reisen</i>	24
<i>Ernährung auf Reisen</i>	25
<i>FSME: Zeckenimpfung</i>	26

## **Alternative medizinische Behandlungsmethoden**

<i>Akupunktur</i>	28
<i>Magnetfeldresonanztherapie</i>	29
<i>Neuraltherapie</i>	30
<i>OZON Therapie</i>	31
<i>progressive Muskelrelaxation</i>	32

*Balneophototherapie (= Bade- & Lichttherapie)*

33

**Übersicht des Leistungsangebotes der KREDOC-Mitglieder**

34

# Gesundheitsvorsorge

## Belastungs-EKG

Beim Belastungs-EKG werden die Stromkurven des Herzens unter körperlicher Belastung abgeleitet. Das Herz wird zu einer Mehrarbeit gezwungen und aus der Reserve gelockt. Störungen, die in Ruhe oder auch bei alltäglich geringen Belastungen nicht in Erscheinung treten, werden hierbei aufgedeckt und lassen z.B. Durchblutungsstörungen des Herzens oder Herzrhythmusstörungen erkennen.

Selbstverständlich sollte ein Belastungs-EKG bei allen Formen von Beschwerden des Brustkorbs oder bei Luftnot durchgeführt werden. Aber auch im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung ist die Durchführung eines Belastungs-EKGs sinnvoll, insbesondere dann, wenn Risikofaktoren für eine Gefäßerkrankung und Einengungen vorliegen: Hierzu zählen die Fettstoffwechselstörung, der Diabetes mellitus, das Übergewicht, der Nikotingenuss und der Bluthochdruck.

Das Belastungs-EKG wird meist in Form des Fahrradfahrens mit dosierter Steigerung der Wattzahl in bestimmten Zeitintervallen durchgeführt, meist bis zur körperlichen Erschöpfung. Das Verhalten der Herzfrequenz und des Blutdrucks lässt eine sichere Beurteilung der Leistungsfähigkeit zu. Hierdurch sind wir in der Lage, die Sporttauglichkeit für einen Herzkranken festzulegen, ohne dass er ein Risiko (z. B. beim Herzsport) eingeht.

Aber auch bei einem "Gesunden" und (Freizeit-)Sportler ist das Belastungs-EKG hilfreich, um ein Trainingsprogramm zu erstellen und eine Unter-, insbesondere aber auch eine Überforderung zu vermeiden. Für ambitionierte (Freizeit-)Sportler kann parallel zum Belastungs-EKG die Laktatbestimmung durchgeführt werden, die die Aussage über die Leistungsfähigkeit noch optimiert.



## Echokardiographie

Die Echokardiographie ist ein Verfahren, das Herz im Ultraschallbild darzustellen. Die technische Entwicklung dieser Methode ist in den letzten Jahren optimiert worden, so dass die Qualität der Bilder beeindruckend ist und in manchen Fällen die Herzkatheteruntersuchung erspart werden kann.

Durch die Echokardiographie sind wir in der Lage, die einzelnen Herzhöhlen (linker und rechter Vorhof, linke und rechte Herzkammer) zu vermessen und eine Herzvergrößerung oder –erweiterung zu diagnostizieren.



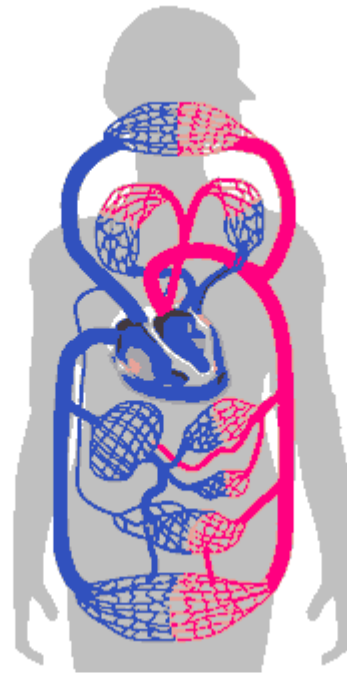
Noch wichtiger ist es, das Herz in seiner Bewegung beurteilen zu können. Bewegt sich die Muskulatur normal oder ist die Herzkraft eingeschränkt oder bewegt sich ein Herzmuskel in einem bestimmten Bezirk überhaupt nicht, wie zum Beispiel nach einem Herzinfarkt. Die Echokardiographie erlaubt uns, die verschiedenen Herzklappen einzusehen. Wir können die Öffnungs- und Schließungsbewegung beobachten und im Falle eines Herzklappenfehlers relativ genau den Schweregrad einschätzen.

Die Echokardiographie stellt eine wichtige Basisuntersuchung neben dem Belastungstest dar. Wir wissen, dass selbst wenn eine körperliche Belastung auf hohem Niveau möglich und der Belastungstest normal ist, eine Herzerkrankung wie beispielsweise eine beginnende Herzmuskelschwäche oder ein beginnender Herzklappenfehler vorliegen kann. Das Ausmaß des körperlichen Trainings muss dann neu festgelegt werden.

## Herz-Kreislauf-Check

Der Gesetzgeber räumt jedem Krankenversicherten vom 36. Lebensjahr an ein, eine Früherkennungsuntersuchung alle zwei Jahre durchführen zu lassen. Diese Früherkennungsuntersuchung ist als sehr positiv einzuschätzen. Sie soll die Personen animieren, obwohl sie sich gesund fühlen, sich im Hinblick auf die Risikofaktoren für eine Herz-, Gefäß-, Nierenerkrankung oder Diabetes mellitus untersuchen zu lassen. Die Früherkennungsuntersuchung umfasst die körperliche Untersuchung einschließlich der Blutdruckmessung und der Bestimmung der Fettwerte, des Blutzuckers, der Nierenwerte und evt. eines Elektrokardiogramms (EKG). Sollte eine Erkrankung festgestellt werden, erfolgen weitere Untersuchungen und Behandlungen wie bei einem „normalen“ Erkrankungsfall. So befriedigend es ist, jemanden aufgrund eines neu festgestellten Hochdrucks oder einer Fettstoffwechselstörung oder eines Übergewichtes beraten zu können, so ist die Vorsorgeuntersuchung ein Minimalprogramm. Sie beinhaltet beispielsweise nicht ein Belastungs-EKG, das eine entscheidende Untersuchungsmethode darstellt, um Durchblutungsstörungen des Herzens aufzudecken, auch wenn keinerlei Beschwerden des Herzens vorliegen.

Wir wissen, dass körperliche Aktivität einen hohen Stellenwert zur Minderung der Risikofaktoren der Zivilisationskrankheiten und der Durchblutungsstörung des Herzens hat. Insofern sollte jeder unserer Meinung nach zu einem Bewegungstraining animiert werden. Allerdings ist es notwendig, dass eine regelmäßige sportliche Betätigung durch einen Belastungstest begleitet wird, um Gesundheitsgefährdende bzw. Leistungsmindernde Faktoren rechtzeitig zu entdecken. Nur auf diesem Wege ist eine individuelle Beratung möglich, die dazu beiträgt, dass schwer korrigierbare Fehlentwicklungen vermieden werden. Bei jedem (Freizeit)-Sportler über 40 Jahren sollte eine Tauglichkeitsprüfung vorgenommen werden, da ab diesem Alter häufiger eine Durchblutungsstörung des Herzens vorkommt. Einen hohen Stellenwert hat dabei das Belastungs-EKG, wobei es sich um eine einfache und weit verbreitete Untersuchungsmethode handelt, die in Verbindung mit der Anamnese und klinischer Untersuchung schwerwiegende Störungen zuverlässig erkennen lässt. Mit der Echokardiographie (Ultraschalluntersuchung des Herzens) steht zusätzlich eine sichere und schonende Untersuchung zur Verfügung, auf die bei der ärztlichen Betreuung von (Freizeit)-Sportlern nicht verzichtet werden sollte. Beide Untersuchungen (Echokardiographie, Belastungs-EKG) sind wichtig zur Leistungsbeurteilung, um letztendlich einen Trainingsplan zu erstellen, der den optimalen Leistungsaufbau ohne Gesundheitsschäden gewährleisten kann.



## Durchblutungscheck der Beine

In der heutigen schnelllebigen, teils stressigen Zeit versterben mehr als 50% aller Menschen an Erkrankungen des Herzkreislaufsystems. Die periphere arterielle Verschlusskrankheit stellt hier eine wesentliche Marker-Erkrankung dar. Mittels Bestimmung belastender Risikofaktoren und den modernen nicht eingreifenden Untersuchungstechniken kann das Maß der persönlichen Gefährdung frühzeitig ermittelt werden. Durch adäquate Maßnahmen wird bei Zeiten gegengesteuert.

Geplanter Umfang:

1. Gezielte und spezifische Risikofaktorenanamnese
2. Farbkodierte Duplexkontrolle der Beine



## Nierencheck

Die Nieren sind ein zentrales "Reinigungsorgan" des Körpers. Am Tag fließen ca. 1700 Liter Blut durch die Nieren. Im Laufe eines Lebens (80 Lebensjahre) ergibt das etwa 50.000.000 Liter! Die gesunden Nieren scheiden als "Endprodukt" den Urin aus. Bei der komplizierten Filtertechnik der Nieren werden lebenswichtige Inhaltsstoffe des filtrierten Blutes wie Eiweiße, Aminosäuren, Salze, Zucker sowie die weißen und roten Blutkörperchen (Erythrocyten, Leukocyten) zurückgehalten. Ausgeschieden werden bei einer gesunden Niere also der Regel nur "Schadstoffe".



Leider gibt es viele, zum Teil für den Patienten unbemerkt ablaufende Erkrankungen, die die Nieren schädigen können. Die bekanntesten und auch häufigsten Erkrankungen sind die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), der zu hohe Blutfettspiegel (Hypercholesterinämie), der Bluthochdruck (Hypertonus) und wiederkehrende Harnwegsinfektionen (Zystitis).

In vielen Fällen bemerken die Patienten erst in einem fortgeschrittenen Stadium der Nierenfunktionsstörung eine körperliche Veränderung. Typische Warnzeichen sind Appetitlosigkeit, starkes Durstgefühl, Abgeschlagenheit, ständiger schlechter (metallischer) Geschmack im Mund, Juckreiz, nachlassende Sehkraft, unerklärbare Rückenschmerzen, Flüssigkeitsansammlungen in den Beinen (Ödeme) und stark verfärbter oder gar blutiger Urin.



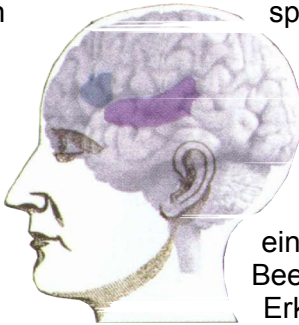
Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt oder Urologen und lassen Sie ihre Nieren checken. Hierzu gehört neben einer genauen Befragung die körperliche Untersuchung mit Blutdruckmessung, der Ultraschall der Nieren und der Blase, ggf. der Prostata, eine genaue, auch mikroskopische Analyse ihres Urins sowie eine Blutanalyse der Nierenfunktionswerte und der harnpflichtigen Substanzen.

Die Untersuchungen sind schnell durchzuführen, sicher in der Analyse und völlig schmerzfrei.

## Hirnleistungstest

Die Veränderungen im beginnenden Alterungsprozess beschränken sich nicht nur auf die körperliche Gesundheit, sondern auch häufig schleichend auf die geistigen Fähigkeiten wie das Gedächtnis (insbesondere das Kurzzeitgedächtnis) und die Auffassungsgabe.

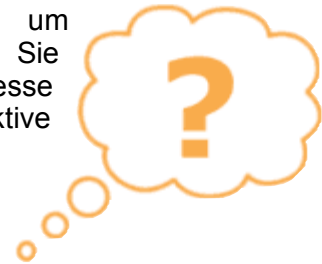
Durch spezielle psychologische Testverfahren können richtungsweisende Erkenntnisse über die Ursache dieser Veränderungen gewonnen werden. Der behandelnde Arzt kann hieraus wertvolle Schlüsse auf hierauf folgende Therapieverfahren ziehen. So unterscheidet sich die medikamentöse Therapie einer depressiven Veränderung, die durch die "Vergesslichkeit" und Antriebsarmut geprägt ist wesentlich von einer durch Durchblutungsstörungen bedingten geistigen Beeinträchtigung. Es können außerdem wichtige Hinweise auf Erkrankung und Verlauf einer Altersdemenz, Alzheimer-Erkrankung erzielt werden.



Hirnleistungstests geben nicht nur für ältere Menschen wichtige Informationen. Auch Kinder und Jugendliche können so genannte Intelligenztests durchführen. Hierbei erhält man wertvolle Hilfen für eine eventuelle Wahl weiterführender Schulen und zur Berufs- und Studienwahl.

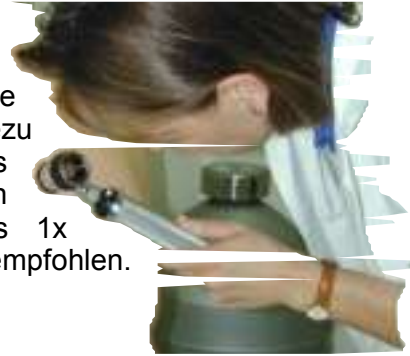
Bei den hier genannten Testverfahren handelt es sich um standardisierte, wissenschaftlich fundierte psychologische Tests. Sie unterscheiden sich wesentlich von den aus Zeitschriften und Presse bekannten "Intelligenztests" und geben nachvollziehbare und objektive Hinweise nach ärztlicher Auswertung und Beratung.

Sprechen Sie uns, Ihre Ärzte, im gegebenen Fall auf diese Therapiemöglichkeit an.



## Hautkrebsvorsorge

Unter dem Motto „Mit einem Mal fängt alles an!“ empfehlen Krefelder Hautärzte regelmäßige Hautkrebsvorsorge. Jeder Mensch hat Pigment-Male. Diese können sich bösartig verändern oder es entstehen plötzlich neue Hautmale. Frühzeitig erkannt, hat der Hautkrebs eine nahezu 100%ige Heilungschance. Zu spät bemerkt, ist vor allem das Melanom (der schwarze Hautkrebs) eine der gefährlichsten Krebserkrankungen überhaupt. Daher wird mindestens 1x jährlich eine Untersuchung der Hautmale beim Hautarzt empfohlen. Diese umfasst:



- Inspektion des gesamten Hautorgans zur Früherkennung von Hautkrebs und dessen Vorstufen
- Auflichtmikroskopie-Untersuchung verdächtiger Hautveränderungen  
Die Auflichtmikroskopie dient der Untersuchung der Hautoberfläche. Diese Untersuchungsmethode vereinfacht die Beurteilung pigmentierter Hauttumoren und Blutgefäße. Die Auflichtmikroskopie wird mit optischen Instrumenten (z. B. Dermatoskop, Auflichtmikroskop, Videoskop) durchgeführt, mit denen sich die oberflächlichen Hautstrukturen bei 10 – 100-facher Vergrößerung beurteilen lassen. Die Bildspeicherung im Computer (Videoauflichtmikroskopie) ermöglicht eine genaue Verlaufskontrolle verdächtiger Male.  
Diese auflichtmikroskopischen Untersuchungsmethoden ermöglichen oft den Ausschluss von bösartigen Hauttumoren, wodurch unnötige belastende Operationen vermieden werden oder gegebenenfalls ästhetische Operationsverfahren (z. B. Kürettage, Kryochirurgie, Peeling, Laserbehandlung) angewandt werden können, da auf eine histologische Untersuchung verzichtet werden kann.
- Dokumentation kontrollbedürftiger Muttermale
- Erstellung eines persönlichen Risikoprofils
- Beratung zur Prävention

Hautkrebsvorsorge ist keine Leistung im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherungen. Früherkennung ist jedoch wichtig!

## Schlaganfallprophylaxe

### Duplex-Sonographie der Hirnversorgenden Gefäße zur Abschätzung des Schlaganfallrisikos

Die **Duplex-Sonographie** ist eine Kombinationsuntersuchung der Blutgefäße und besteht aus der Sonographie zur bildlichen Darstellung eines Blutgefäßes und der **Doppler/Farbdoppler-Sonographie** zur Darstellung des Blutflusses. Zur bildlichen Darstellung eines Gefäßes benutzt man Ultraschallwellen, die man auf ein Blutgefäß aussendet. Die Ultraschallwellen werden von den Wänden der Blutgefäße reflektiert und dadurch zurück zur Schallquelle reflektiert. Aus diesen reflektierten Ultraschallwellen kann ein Computer das Querschnittsbild der Blutwerte errechnen und als Bild darstellen. Außerdem kann durch den sogenannten Dopplereffekt mit Hilfe von Ultraschallwellen der Blutfluß in den Gefäßen exakt bestimmt werden um Durchblutungsstörungen frühzeitig zu erkennen.



Die **Duplex-Sonographie** der Hirngefäße ermöglicht es frühzeitig, schon geringste, vor allem auch noch rückbildungsfähige Veränderungen der Halsschlagadern (aber auch anderer Gefäße) nachzuweisen. Hierdurch ergeben sich Rückschlüsse auf das individuelle Risiko einen Schlaganfall im weiteren Leben zu erleiden und möglicherweise auch bei z.B. gleichzeitig bestehender Fettstoffwechselstörung eine diätetische oder medikamentöse Prophylaxe einzuleiten. Die Untersuchung sollte insbesondere bei erhöhtem Vorkommen von Schlaganfällen in der Familie durchgeführt werden.

## Hormonanalyse

Der Alterungsprozess wird von vielen Menschen als sehr belastend empfunden. Oft wird man sich erstmals schmerzlich bewusst, dass durch das Altern die persönliche Lebensgestaltung in etlichen Bereichen erheblich eingeschränkt wird.

Körperliches Altern kann mit der Abnahme von Vitalität, Leistungsabfall, zunehmender Müdigkeit, Verstimmungszuständen, Libidoverlust, Neigung zur Fettsucht, und oft damit verbunden, erhöhten Blutfettwerten einher gehen.

Ebenso nimmt mit zunehmendem Alter die Knochendichte ab, damit verbunden steigt die Gefahr spontaner Knochenbrüche an (Osteoporose). Die Muskelmasse wird geringer, die Haut wird dünner, das unter der Haut gelegene Fett nimmt zu (vor allem im Bauchbereich), die Hautanhangsdrüsen (Talgdrüsen und Schweißdrüsen) verlieren zunehmend ihre Funktion und eine vermehrte Trockenheit der Haut und Faltenbildung setzt ein.



Die Zellen des Menschen sind nicht mehr in der Lage, die für das Weiterbestehen notwendigen Stoffe ausreichend aufzunehmen, zu verarbeiten und die Stoffwechselendprodukte auszuschcheiden.

Bei all diesen körperlichen Alterungsprozessen wird den Hormonen, die zeitlebens eine wichtige Rolle im Stoffwechselgeschehen spielen, eine zentrale Rolle beigemessen.

Hormone sind die Botenstoffe, die in Drüsen oder Geweben gebildet werden, ins Blut ausgeschüttet werden und in kleinen Mengen an den Zielzellen im Körper wirken.

Hormonbehandlungen können dann die Lebensqualität verbessern und Altersbeschwerden lindern, wenn sie dort eingesetzt werden, wo Hormone tatsächlich fehlen und durch dieses Defizit Beschwerden hervorrufen. Dies ist bei Östrogen, Progesteron und Androgen (Testosteron) der Fall - diese werden seit vielen Jahren zur Linderung der Beschwerden herangezogen, die im Alter verstärkt auftreten.

Auch das Wachstumshormon wird im Alter zunehmend weniger produziert, sein Fehlen kann die Immunkraft schwächen, den Körperbau verändern und ein chronisches Erschöpfungsgefühl hervorrufen. Das Melatonin wird in der Epiphyse des Gehirnes gebildet und ist nicht nur für Tag-Nacht-Rhythmus, dem unser Körper unterliegt, verantwortlich, sondern verlangsamt zahlreiche Zellprozesse und ist damit ebenfalls in Alterungsprozesse einbezogen. Auch das Dehydroepiandrosteron (DHEA) wird im Alter in geringerer Dosis vom Körper bereitgestellt, es scheint ähnlich dem Melatonin, ein "ökonomisches Hormon" zu sein, das den Körper vor unnötiger Energievergeudung schützt und damit sein Leben verlängert. DHEA greift direkt an den Mitochondrien, den Energiekraftwerken unseres Körpers, ein. Sie versorgen unseren Körper mit der Energie, die Voraussetzung für jede biologische Regung wie Muskelkontraktionen, Sinneswahrnehmungen und Nervenaktivitäten ist.

Die Analysen von Östrogen, Progesteron, Androgen, DHEA und anderen wichtigen Botenstoffen im menschlichen Organismus zeigen, welches Hormon fehlt und unter Umständen ersetzt werden muss, um Gesundheitsrisiken zu vermeiden.

Weiterführende Fragen zur Hormonanalyse, dem Therapiekonzept und den Behandlungskosten sollten in einem persönlichen ärztlichen Gespräch abgeklärt werden.

## Vitaminmangel-Analyse

### Information zur Nährstoffanalyse

Durch lange Lagerung und Transportwege sowie durch veränderte landwirtschaftliche Anbaumethoden und Viehhaltung hat sich der Nährstoffgehalt unserer Lebensmittel gravierend verändert und deutlich reduziert.

„Fast Food“-Ernährung und stressbedingte unregelmäßige Nahrungsaufnahme führen häufig zu einem Mangel an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

So führen die heutigen Lebensbedingungen zwar zu einem bunt gefüllten Einkaufskorb, aber nicht selten zu einer Mangelversorgung an Nährstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) und durch Bewegungsmangel zu Übergewicht führt.

Eine Nährstoffanalyse kann Fehlernährung und Fehlverhalten aufdecken.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Reduzieren Sie öfter die Kalorienzufuhr, um abzunehmen?
- Haben Sie brüchige Fingernägel?
- Leiden sie unter eingerissenen Mundwinkeln?



Anhand eines ausgearbeiteten Fragebogens wird ein erster Überblick über die bestehenden Mangelzustände erstellt.

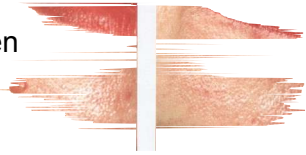
Mit der Auswertung des Fragebogens können erste Empfehlungen zur Ernährungsumstellung gegeben werden. Eine genaue Analyse eines Nährstoffmangels geschieht über die Blutabnahme und eine detaillierte Beratung.

In einer Nährstoffanalyse erhalten Sie eine umfangreiche Analyse Ihrer Ernährungssituation und weitere wertvolle Informationen, z. B. zu den Themen: Antioxidantien, Hormonhaushalt, Beeinflussung von Arteriosklerose und Alzheimer- Erkrankung sowie zur gesunden Lebensführung.

Behandlungen, damit Sie gesund und fit  
aussehen und bleiben

## Ästhetisch-kosmetische Behandlungen

Zu den ästhetischen Behandlungen gehören viele, oft kleine und leicht durchführbare Eingriffe, die zur Verbesserung und Verschönerung des äußeren Hautbildes führen. Vor der Entfernung von Hautmalen, lästigen Hautanhängseln oder Warzen, Gefäßneubildungen (Couperose, Besenreiser), bei störendem Haarwuchs oder Glätten von Hautfalten und Narben bedarf es einer fachgerechten Beratung.



Lassen Sie sich von Ihrem Hautfacharzt, dem Dermatologen, über die Möglichkeiten und Risiken der unterschiedlichen Behandlungsmethoden beraten. Nur eindeutig gutartige Hautmale dürfen ohne histologische Untersuchung (=feingewebliche Analyse) entfernt werden.

Wir bieten moderne Verfahren an, die wir individuell auf Ihr Problem ausrichten.

Zur Behandlung von **störenden Hautveränderungen, z.B. Stielwarzen, Alterswarzen, Milien, Xanthelasma** (=Fettablagerungen an den Augenlidern) kommen Lasertechnik, chirurgische und elektrochirurgische Exzisionen sowie kältechirurgische Verfahren zum Einsatz.

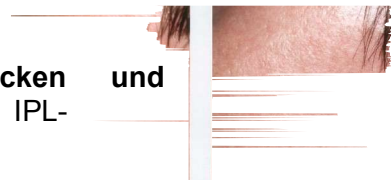


Bei Entfernung von **Gefäßneubildungen** behandeln wir mit Verödungsinjektionen, Elektrokaustik oder mit Lasertechnik.

Bei **störendem Haarwuchs** bieten wir Behandlungen mit Elektrokaustik, Laser- oder IPL-Blitzlampen-Technologie an.

Bei **Hautglättung von Falten** empfehlen wir je nach individueller Situation chirurgische Entfernung mit Laser (Skin Resurfacing) oder IPL-Blitzlampen-Technologie. Statische und dynamische Hautfalten behandeln wir mit bestimmten Substanzen, wie z.B. Botulinustoxin oder Hyaluronsäure.

Alterungsbedingte Hautveränderungen (z.B. **Altersflecken und Gesichtsrötungen**) werden mit Elektrokaustik, Laser oder IPL-Blitzlampen behandelt (Skin rejuvenation).



Akne, Aknenarben und Oberflächenfalten werden mit **verschiedenen Peeling-Techniken (u.a. Fruchtsäuren oder Trichloressigsäure)** behandelt.

## Hautpeeling mit Fruchtsäuren

Das Chemical Peeling (auf Deutsch: Schälbehandlung der Haut) stellt eine Behandlungsmethode dar, die zur Entfernung der Hornschicht oder zum Schälen der oberen Hautschicht führt und durch Reizeffekte im Bereich der Epidermis /Oberhaut und des Bindegewebes den Aufbau von Kollagen bewirkt.

Die bekanntesten und in Deutschland zugelassenen Peelingsubstanzen sind:

- Vitamin-A-Säure
- Fruchtsäuren (z. B. Glykolsäuren)
- Trichloressigsäure

Diese Schälverfahren werden in hohen Konzentrationen durchgeführt und stellen ärztliche Behandlungsmethoden dar.



Die Vitamin-A-Säuren (z.B. Tretinoin, Retinol) werden eingesetzt zur Akne- und Faltentherapie.



Die Glykolsäure ist eine alpha-Hydroxysäure und kommt in der Natur beispielsweise im Zuckerrohrsaft vor. Die Glykolsäurebehandlung kann durchgeführt werden bei Akne, feinen Hautfalten, flachen Narben, Altersflecken, bestimmten Pigmentstörungen und Rosazea.

Die niedrig konzentrierten Glykolsäuren sind als kosmetische Produkte im freien Handel zu erwerben und werden u.a. in Kosmetik-Instituten verwendet. Sie dürfen nicht mit den hier beschriebenen Verfahren verwechselt werden.

Die Trichloressigsäure ist eine sehr starke Säure, die zur Ablösung oberflächlicher bis mitteltiefer Hautschichten benutzt wird. Es können mitteltiefe Hautfalten, Narben, Altersflecken und Xanthelasma (gelbliche Ablagerungen Fetten an den Augenlidern) behandelt werden.

## Gesund und fit im Alter

Der Alterungsprozess ist ein natürlicher Vorgang, wird aber von vielen Menschen als sehr schmerzhaft und belastend empfunden. Vielen wird zum ersten Mal bewusst, dass durch das Altern die Freiheit der eigenen Lebensgestaltung in etlichen Bereichen erheblich eingeschränkt wird.

Wer ist alt und wer ist jung? Soziale und psychologische Einflüsse können einen Menschen schneller altern oder ihn lange jung bleiben lassen. Wer mit sich selbst zufrieden ist, und sich beruflich und privat mit Dingen beschäftigt die Selbstbewusstsein geben, wird eher jung bleiben, hingegen altern wir körperlich schneller durch falsche Ernährung verbunden mit Übergewicht, Alkohol und Nikotingenuss sowie fehlende körperliche Bewegung.

Auf dem Gebiet der Erforschung des Alterns hat die Medizin in den letzten Jahren völlig neue Erkenntnisse gewonnen, die unsere Zukunft möglicherweise entscheidend verändern könnten.

Erste Altersbeschwerden treten zwischen dem 50. und 65. Lebensjahr auf. Es handelt sich um Veränderungsprozesse des Körpers, deren Ursache vermutlich Stoffwechselveränderungen sind. Vieles deutet darauf hin, dass abfallende Hormonspiegel im Blut den Alterungsprozess begünstigen.

Die Folgen sind zahlreich:

- Erschlaffung der Haut
- Elastitätsverlust
- Verminderte Regenerationsfähigkeit
- Zunehmende Brüchigkeit der Knochen
- Abnahme der Körpergröße Abnahme der Leistungsfähigkeit aller Organe
- Verlangsamung der geistigen Abläufe
- Vergesslichkeit und vieles mehr. Mit einem umfassenden medizinischen Ansatz, der die Ernährung genauso einschließt wie die körperliche Bewegung oder die Hormonersatztherapie, lassen sich heute schon viele Alterbeschwerden bessern oder heilen.



### *Sollen Hormone ersetzt werden?*

Heute ist es fast selbstverständlich, dass die Frau in den Wechseljahren bei Beschwerden Östrogene einnimmt. Dies gilt aber bei weitem nicht für alle Hormone, die einsetzbar wären. Das männliche Sexualhormon, das Testosteron, wird viel seltener eingesetzt als möglich, das Wachstumshormon kommt bisher nur sehr wenigen zu Gute. Länger Leben ist ein Wunsch vieler Menschen und das bei bester Gesundheit und Aktivität.

Wir haben zwar keine Möglichkeit die Zeit anzuhalten, aber durch optimale Ernährung und ein gesundes Bewegungsprogramm als Basis und durch die positive Wirkung der Hormone haben wir enormen Einfluss darauf, lange aktiv und bei bester Gesundheit zu leben.

Hormone als hochwirksame Stoffe gehören in die Hand eines erfahrenen Arztes der Ihnen auch weitere Informationen zu den "Individuellen Gesundheitsleistungen" rund um das Altern gibt.

## Gewichtsmanagement

Gewichtsmanagement bedeutet gesundes Abnehmen ggf. unter Berücksichtigung bestimmter Erkrankungen (u.a. Diabetes mellitus, Schilddrüsenerkrankungen).

Es umfasst die folgenden Punkte:

1. Check-up-Untersuchung
2. Motivation z.B. ästhetische, psychische oder gesundheitliche Indikationen
3. Bestimmung des Übergewichts (Body-Mass-Index) und Auswirkungen auf die Gesundheit
4. Realistische und mit Ihnen gemeinsam gesetzte Ziele ggf. Etappenziele
5. Eß- und Ernährungsverhalten
6. Begleitendes und dem Gesundheitszustand angepasstes Bewegungstraining
7. Ggf. unterstützende medikamentöse Therapie
8. Betreuung und Unterstützung
  - a) In Einzelberatung
  - b) in Gruppenarbeit



## Raucherentwöhnung

Kennen Sie die folgende Raucherkarriere? Irgendwann fängt man gedankenlos an. Später raucht man gerne und immer mehr. Besonders in Gesellschaft, nach einem guten Essen und zur Steigerung der Konzentration schmeckt die Zigarette besonders gut. Begleiterscheinungen wie der morgendliche Husten, zitterige Finger und Stiche in der Brust treten auf. Erste Gedanken an Gesundheitsrisiken werden wach. Man raucht insgesamt ca. eine Schachtel täglich und beginnt damit bereits in der ersten Stunde nach dem Aufstehen. Erste halbherzige Versuche das Rauchen aufzuhören, führen schließlich dazu, sich professioneller Hilfe anzuschließen.

Diese professionelle Hilfe finden Sie bei Ihrem betreuenden Hausarzt. Nach Analyse Ihres Rauchverhaltens kann er Ihnen durch eine intensive Betreuung in Einzel- oder Gruppengesprächen wertvolle Informationen und Therapiemöglichkeiten geben. Eine unterstützende medikamentöse Therapie (Nikotinersatz und z.B. die Substanz Bupropion), Akupunktur und Entspannungsverfahren werden von ihm kompetent angeboten. Ebenfalls werden über das Erlernen alternativer Verhaltensmaßnahmen die gefürchtete Gewichtszunahme, Entzugserscheinungen und aggressive Nervosität gemildert sowie ein Rückfall verhütet.

Ist Ihr Interesse an einer Raucherentwöhnung geweckt und die Motivation vorhanden, unterstützen vielleicht folgende Zahlen und Angaben Ihre Entscheidung.



22 Millionen Deutsche rauchen. Beim Rauchen werden über zehn Schadstoffe (unter anderem Benzol, Nitrosamine, Kohlenmonoxid, polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe etc.) aufgenommen. Raucher erkranken sehr viel häufiger an Lungenkrebs, Durchblutungsstörungen (Raucherbein, Herzinfarkt, Schlaganfall etc.) und chronischer Bronchitis mit Lungenemphysem.

ABER, wenn Sie morgen aufhören zu rauchen, gleicht sich 20 min nach der letzten Zigarette die Herzfrequenz und Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucher an. Acht Stunden nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid verflüchtigt und dem Sauerstoff in den Blutbahnen Platz gemacht. Drei Tage nach der letzten Zigarette verbessert sich die Atmung spürbar. Ein Jahr nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so groß.

## Aufbaukuren

### **Infusionstherapie als Aufbaukur**

Eine medizinische Infusionstherapie führt dem Organismus individuell auf Sie abgestimmte Hilfsstoffe zu. Dies erfolgt nach einer intensiven medizinischen Abklärung der bestehenden Beschwerden und Einleitung entsprechender Therapien.

Oft zeigen sich jedoch auch nach einer umfangreichen medizinischen Diagnostik weiterhin Beschwerden, die auf eine verzögerte Gesundung nach einer schweren Erkrankung oder auf die Auswirkungen einer Stressbelastung zurückzuführen sind. Hier kann eine Infusionstherapie neben einer entsprechenden Lebensführung eine wertvolle Unterstützung zur Regeneration darstellen.



Über die Trägerlösung der Infusion lassen sich individuell auf Sie abgestimmte Substanzen auf direktem Weg dem Körper zuführen. Eine Beeinträchtigung durch eine verminderte Aufnahme im Magen-Darm-Trakt kann nicht eintreten, da die Infusion direkt über die Vene gegeben wird. Die Infusionslösung unterstützt weiterhin die Durchblutung des gesamten Organismus, insbesondere auch in den Gebieten der Extremitäten bei Durchblutungsstörungen z.B. an den Füßen oder im Bereich des Gehirns.

Für eine Infusionstherapie bieten sich unter anderem folgende und Befindlichkeitsstörungen an:

- Infektneigung bei reduzierter körperlicher Abwehr
- Vitaminmangelzustände
- Arteriosklerose
- Degenerative Erkrankungen mit Gelenkschmerzen
- Erschöpfungszustände
- Beschwerden aus dem rheumatischen Formenkreis
- Revitalisierung



# Medizinische Reiseberatung

## Reise-Check

Gut erholen? Viel erleben? Gesund heimkehren!

- Warum brauche ich einen Reise-Check?
- Was ist der Reise-Check?
- Wann ist eine Untersuchung angezeigt?



Warum Reise-Check

- Sonne, Strand und fremde Kulturen ziehen immer mehr Urlauber in die Ferne. Dabei bestehen an vielen Orten gesundheitliche Risiken. Am häufigsten sind sicherlich gefährliche Infektionskrankheiten der Tropen. Nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hatten bis zu 50 % der Fernreisenden Gesundheitsprobleme während oder nach der Reise.
- Einige Erkrankungen können durch eine Impfung verhindert werden. Zusätzlich sollte eine Beratung zur Infektionsprophylaxe stattfinden.
- Lange Flüge, Klimawechsel und Aufenthalt in den Bergen können bei bestehenden Erkrankungen problematisch sein.

Was ist der Reise-Check

- Beratung zum individuellen Impfschutz, abgestimmt auf Ihr Reiseziel
- Ausführliches Gespräch, zum Beispiel über die Malariavorsorge nach den jeweils aktuellsten Erkenntnissen der WHO.
- Verhaltensregeln über die jeweilige Infektionsvorsorge in Ihrem Reiseland .
- Beratung zur Flugtauglichkeit und Risiken der Langstreckenflüge, insbesondere zur Thromboseprophylaxe.
- Beratung zur Ausstattung einer kleinen Reiseapotheke.

Wann ist die Untersuchung angezeigt

- Insbesondere vor Reisen in subtropische oder tropische Länder sollte eine Beratung möglichst schon 3 Monate vor Reisebeginn erfolgen, um einen umfassenden Impfschutz realisieren zu können. Auch 4 Wochen vor Reisebeginn lassen sich noch viele Impfungen durchführen.
- Bei "Last-Minute" Reisen ist eine Aufklärung über vorbeugende Maßnahmen und evtl. eine so genannte passive Immunisierung für einen begrenzten Zeitraum von einigen Wochen möglich.
- Ältere Reisende sollten insbesondere bei dem Vorliegen einer Grunderkrankung vor Abschluss eines Reisevertrages eine Untersuchung auf Reisetauglichkeit durchführen lassen.
- Sportler, z.B. Taucher, können die oft notwendigen Gesundheitsprüfungen noch vor Reiseantritt durchführen lassen.

## Reiseapotheke



Beratung

Insbesondere vor Reisen in tropische und subtropische Länder sollte eine möglichst schon 3 und mehr Monate vor Reisebeginn erfolgen. Sie erhalten bei Ihrem Arzt Informationen zum Thema Impfschutz (passiv und aktiv), Reisetauglichkeit und entsprechenden sinnvollen Gesundheitsprüfungen.

Ausreichende Menge an täglich einzunehmenden Medikamenten mitnehmen!

Tipps zur Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke:

Fieber, Schmerzen, Entzündungen: Paracetamol, Acetylsalicylsäure

Durchfall: Loperamid nur in Ausnahmefällen, Elektrolyt(Salz)-Glukose-Präparate (bei Durchfällen ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig!)  
Erbrechen und Übelkeit: Metoclopramid

Insektenabweisende Produkte: Repellents (Fliegengitter/ Moskitonetz, Kerzen, Stecker, Cremes, Spray etc.)

Sonnenbrand und Insektenstiche: antiallergische Cremes (Antihistaminika)

Verstauchungen und Prellungen: Salbe für Sportverletzungen

Sonnenschutz: nicht vergessen (siehe UV-Schutz auf Reisen), evt. vor Reisebeginn auf Verträglichkeit testen

Augen- und Nasentropfen: gegen Reizung, insbesondere auch während des Fluges: Bepanthen Augen-und Nasensalbe.

Verbandsmaterial: (auch Wundpflaster für "Blasen")

Splitter-/Stachelpinzette: (Zeckenzange)

Fieberthermometer

Desinfektionsmittel: (z.B. Jod-Produkte oder Alkoholprodukte für Hautverletzungen, Flächendesinfektion, z.B. für Toiletten)

Bei langen Flugreisen besteht ein erhöhtes Thromboserisiko (siehe Thromboseneigung auf Reisen).

Risikofaktoren hierfür sind: Venenerkrankungen (Krampfadern), Herzinsuffizienz, Schwangerschaft, Rauchen, Übergewicht und die Entnahme der "Pille".

Bewegen Sie sich, gehen Sie öfter auf und ab, trinken Sie ausreichend und "wippen" Sie mehrmals von der Ferse auf die Zehenspitzen (Beine nicht überschlagen, evt. Kompressionsstrümpfe tragen).

Denken Sie eventuell an eine Zweitbrille und vergessen Sie Ihren Impfausweis nicht! Lassen Sie von Ihrem Arzt Ihren Impfschutz gegen Tetanus Diphtherie und Polio, evtl. auch gegen Hepatitis überprüfen.

## Thromboserisiko auf Reisen

### ***Risikoabklärung einer Thromboseneigung***

Bei einer Reise (Flugzeug, Bus, Bahn oder Auto) über 5 Stunden Dauer ist nach neueren Untersuchungen unter bestimmten Voraussetzungen mit erhöhter Thrombosegefahr zu rechnen. Das individuelle Risiko kann vorherbestimmt werden. Eine gezielte Vorsorge, z.B. mit einem Reisesstrumpf reduziert das Risiko.

Wir bieten Ihnen folgende Untersuchungen zur Abklärung Ihres individuellen Risikos an:

1. Gezielte und spezifische Risikofaktorenanamnese
2. Laborscreening
3. Farbkodierte Duplexkontrolle der Beine  
(siehe Durchblutungscheck)
4. Verordnung eines Reisesstrumpf
5. Evt. vorbeugende medikamentöse Behandlung

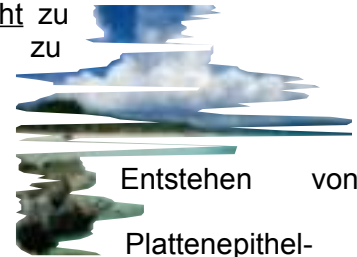


## Sonnenschutz auf Reisen

Damit Sie Ihren Urlaub wirklich genießen können, sollten Sonnenschutzmittel im Reisegepäck nicht fehlen.

Wir möchten Ihnen helfen, sich vor Schäden durch Sonnenlicht zu schützen. Übermäßige Sonnenbestrahlung führt akut zu schmerzhaften Sonnenbränden, wie viele von Ihnen sicher schon am eigenen Leib erfahren haben.

Aber ein fachgerechter Sonnenschutz ist auch wichtig, um langfristige UV-Schäden wie vorzeitige Hautalterung, das Entstehen von Altersflecken und Faltenbildung und verschiedene Hautkrebsarten wie Melanome, Basalzellkarzinome und Plattenepithel-Karzinome (=spinozelluläre Karzinome) zu verhindern.



Der beste Sonnenschutz sind Kleidung inklusive Sonnenhut und Schatten. Kinder sollten wegen ihrer übermäßig empfindlichen Haut ein T-Shirt tragen. Denken Sie auch an Ihre Sonnenbrille. Die Sonne ist in den Mittagsstunden besonders intensiv. Halten Sie zwischen 12 und 16 Uhr Siesta wie die Einheimischen in den südlichen Ländern.

Bei der Wahl des Sonnenschutzmittels sollten Sie auf folgende Faktoren achten:

Das Sonnenlicht setzt sich aus zwei Arten von ultravioletten (UV-)Strahlen zusammen:

UV-A- und UV-B-Strahlen. Das UV-A-Licht führt zur vorzeitigen Hautalterung (A wie Alterung). Die UV-B-Strahlen sind sowohl für den Sonnenbrand als auch für die Bräunung verantwortlich (B wie Brand). Hautkrebs kann nach neueren Erkenntnissen durch UV-A- und UV-B-Licht entstehen. Daher sollten Sie ein Sonnenmittel wählen, daß sowohl den UV-A- als auch den UV-B-Bereich abdeckt. Die Sonnencreme sollte etwa 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden. Wer im Urlaub baden möchte, sollte ein wasserfestes Produkt wählen.

Welchen Faktor sollten Sie wählen?

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, um das Wie vielfache, verglichen mit ungeschützter Haut, sich der Anwender der Sonnenstrahlung aussetzen kann, bevor ein Sonnenbrand auftritt. Dieser Schutz kann durch erneutes Eincremen nicht verdoppelt werden. Sonnenempfindliche Personen mit blasser Haut brauchen einen hohen LSF (z.B. LSF 30), weniger empfindliche vorgebräunte Menschen einen geringeren LSF (z.B. LSF 15). Zusätzlich beeinflussen die Reisezeit, die Höhe des Urlaubsorts über dem Meeresspiegel sowie die Reflexion der Sonnenstrahlen durch Sand, Meer oder Schnee den erforderlichen Sonnenschutz.



Lichttyp und hängt stark



von Ihrer Vorbräunung ab. Daher sollten Sie diese Analyse vor jeder Urlaubsreise erneut bei Ihrem Hautarzt durchführen lassen. Welchen Lichtschutzfaktor Sie persönlich für Ihr Urlaubsziel benötigen, kann Ihr Hautarzt beispielsweise mit einem speziellen UV-Meßgerät bestimmen. Dabei werden Ihr die Eigenschutzzeit der Haut bestimmt. Die Eigenschutzzeit

Manche Menschen leiden an einer Sonnenallergie (Fachausdruck: Polymorphe Lichtdermatose). Diese wird meist durch UV-A Strahlen verursacht (A wie Allergie). Dabei treten nach 2-3 Tagen Sonnenbestrahlung stark juckende Hautveränderungen vor allem am Dekolleté und an den Armen auf. Beim Hautarzt kann durch mehrwöchige Vorbestrahlung eine "Abhärtung" gegen diese Sonnenallergie erzielt werden. Zusätzlich gibt es verschiedene Medikamente zur Therapie dieser Erkrankung, so daß Sie ohne Juckreiz und Hautausschlag Ihren Urlaub genießen können.

Manche Medikamente können die Lichtempfindlichkeit erhöhen (z.B. bei einigen Antibiotika, Antiarhythmika, Antidiabetica, Diuretika, Psychopharmaka). Fragen Sie dazu Ihren Hausarzt oder Hautarzt.

## Ratschläge zur Ernährung auf Reisen

Für die Tropen und Subtropen gelten während Ihres Urlaubaufenthaltes einige wichtige Ernährungsregeln, um Gesundheitsschäden durch Magen - Darm- Infekte zu vermeiden.

1. Kein Leitungswasser trinken (Vorsicht bei Eiswürfeln)
2. Abgekochte oder pasteurisierte Milch kann getrunken werden.
3. Vorsicht bei rohem Fleisch und Fisch, Salaten und Milchprodukten (Pudding, Cremes etc.)
4. Vorsicht bei Speiseeis und Tiefkühlprodukten (hier kann die Kühlkette unterbrochen worden sein)
5. Vorsicht bei Garküchen am Wegesrand.



Als Regel gilt: Kochen, braten, schälen oder meiden!!!

## FSME = Zeckenimpfung

Die FSME wird durch ein Virus ausgelöst, daß durch den Biß einer Zecke übertragen wird. In den Gebieten

- Bayern (südl. Bayerischer Wald, Niederbayern, entlang der Donau ab Regensburg sowie an Paar, Isar, Rott, Inn, Vils und Altmühl)
- Baden-Württemberg: Schwarzwald, in Gebieten an den Flüssen: Enz, Nagold, Neckar, Oberrhein bis zum westlichen Bodensee
- Hessen: Odenwald und Kreis Marburg-Biedenkopf
- Rheinland-Pfalz: Hunsrück
- sowie in Österreich, Tschechien, baltische Länder, Ungarn, Südschweden, Slowenien und Albanien

sind ca. 1-5 % der Zecken mit dem FSME-Virus infiziert.

Die Zecken (Holzböcke) können durch einen Biß dieses Virus auf Mensch und Tier übertragen. Seltene Fälle der FSME treten ebenfalls in Italien, Frankreich und Griechenland auf.

Das Virus benötigt eine Mindesttemperatur von 8 Grad Celsius, dies erklärt das Vorkommen der Erkrankung im Frühsommer.



Nicht jeder Biß einer infizierten Zecke führt zur FSME-Erkrankung. Nach einer Infektion treten nach ca. 7-14 Tagen bei 30% der Infizierten zunächst grippeähnliche Symptome mit mäßigem Fieber auf. Nach einem fieberfreien Intervall von etwa 7 -20 Tagen entsteht bei nur 10 % dieser Patienten eine Meningoenzephalitis (Entzündung von Hirnhäuten und zentralem Nervensystem). Die Symptome können oft Monate lang bestehen bleiben. Schwere Erkrankungsverläufe treten fast nur bei Erwachsenen auf. Die Therapie im Erkrankungsfall erfolgt symptomatisch. Erkrankte sind nicht ansteckend.

Eine Vorbeugung (Prophylaxe) kann durch eine aktive Impfung ab dem 12. Lebensjahr erzielt werden. Diese Impfung (2 Teilimpfungen und eine Boosterung) erbringt einen Schutz von mind. 3 Jahren. Eine Impfung oder Wiederimpfung nach 5 Jahren wird nur für potentiell gefährdete Einwohner und Reisende in die beschriebenen Gebiete empfohlen. Eine Passive Immunisierung erbringt lediglich eine Schutzrate von 60%.

### Unser Rat:

Beugen Sie einem Zeckenbiß vor: Tragen Sie auf Spaziergängen in Wald oder Wiesen helle Kleidung, die möglichst viel Körperoberfläche bedeckt. Benutzen Sie Repellents (Abwehrmittel) auch für Ihre Haustiere (z.B. Zeckenhalsband für Hunde). Suchen Sie sich nach dem Ausflug nach Zecken ab, und entfernen Sie die Zecken mit einer Zeckenpinzette durch rasches Drehen. Vermeiden Sie das Quetschen der Zecke und benutzen Sie keinen Klebstoff, Öl etc. Schließen Sie eine Wunddesinfektion an.



# Alternative medizinische Behandlungsmethoden

## Akupunktur nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)

Die Reizung von Akupunkturpunkten in der traditionellen chinesischen Medizin, auch kurz TCM genannt, ist wohl die älteste und am weitesten verbreitete Heilmethode der Welt. Durch Einstiche mit Nadeln oder Erwärmung (= Moxibustion) an genau festgelegten Punkten der Haut können Störungen im Körper beseitigt oder gelindert werden. Diese Akupunkturpunkte liegen auf Leitlinien, die Meridiane genannt werden. In diesen Leitlinien kreist die Lebensenergie Qi im täglichen Rhythmus mit ihren Anteilen Yin und Yang als lebenserhaltende Kräfte. Ihr völliges Gleichgewicht im Organismus stellt den idealen Gesundheitszustand dar. Ein Ungleichgewicht führt auf Dauer zu Krankheiten. Ungleichgewicht entsteht u.a. durch krankmachende Einflüsse aus der Umwelt, in der wir leben. Durch Akupunktur versucht der Arzt wieder ein Gleichgewicht zu erzielen. Er versucht, durch Nadelung oder Erwärmung von ausgesuchten Punkten das Fließen der Energie in den Leitlinien und damit das Gleichgewicht der beiden Anteile Yin und Yang wiederherzustellen.

Neben der Körperakupunktur kann auch durch die Ohrakupunktur Einfluß auf Störungen im Körper genommen werden. Die Ohroberfläche bildet eine Reflexzone, auf der alle Organe des Körpers abgebildet sind.

### Welche Krankheiten können mit Akupunktur behandelt werden?

Die Weltgesundheitsorganisation (=WHO) benennt u.a. folgende Krankheiten:

- Kopfschmerzen, Migräne
- Trigeminusneuralgie, Facialisparesie
- Nervenschmerzen, Neuropathien
- Morbus Meniere, Schwindel, Tinnitus
- Rheuma, Arthrose
- Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenschmerzen
- Magengeschwüre, Magen-Darmerkrankungen
- allgemeine Erkältungskrankheiten
- Allergien, Heuschnupfen
- Allergische Bronchitis, Asthma



### Wann sollte bei einem Patienten die Akupunktur durchgeführt werden?

Als alternative Therapie kann die Akupunktur bei jeder der oben aufgeführten Erkrankungen durchgeführt werden, vor allem bei Erfolglosigkeit der so genannten Schulmedizin. Sprechen Sie mit uns, Ihren Ärzten, im gegebenen Fall über diese Therapiemöglichkeit.

## Magnetfeldresonanztherapie (MRS)

Die wichtigen Strukturen in unserem Gehirn schwingen mit derselben Frequenz (7,83Hz) wie das Erdmagnetfeld. Unsere Körperzellen als kleinste Bausteine des Körpers verarbeiten Nährstoffe und Sauerstoff je nach ihrem Einsatzgebiet zu Energie, Enzymen (Botenstoffen), Zellregeneration (Teilung), und zu Abfall –oder Schlackeprodukten. Jede Zelle im Körper hat ihr eigenes energetisches Potential und wirkt somit auf Abläufe und Funktionen des Körpers ein.

Neben Erkrankungen haben auch Umwelteinflüsse wie Elektrosmog (Hochspannungsmasten, Bildschirme, Mikrowellengeräte, Handys, Radioaktivität, Ozonloch) durch künstliche Überlagerung natürlichen Magnetfeldes der Erde einen schädigenden Einfluss auf das natürliche Magnetfeld der Erde und damit auch auf das energetische Gleichgewicht eines jeden Menschen. Diese Störfelder verstärken die Überlagerung des natürlichen Erdmagnetfeldes und damit die Störung unseres persönlichen Gleichgewichtes. Dies zeigt die Abhängigkeit des Menschen vom Magnetfeld der Erde.



Die **Magnetfeldresonanztherapie (MRS)** hilft dem Körper, durch individuell zu regulierende Frequenzmuster die Oberflächenpotentiale der gestörten Zellen im Körper wieder herzustellen und zu regulieren.

### Hieraus ergibt sich das breite Einsatzgebiet der MRS:

- Anhebung der Sauerstoffversorgung der Zelle
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Verbesserung der Durchblutung
- Erhöhung des Energiestoffwechsels
- Linderung von Schmerzsymptome
- Therapie von Hautveränderungen

## Neuraltherapie

Wir sprechen von *Neuraltherapie nach Huneke*, weil es die Brüder Huneke waren, die die Neuraltherapie seit 1925 bis in die 60er Jahre zu dem Therapiekonzept entwickelt haben, wie wir es heute anwenden.

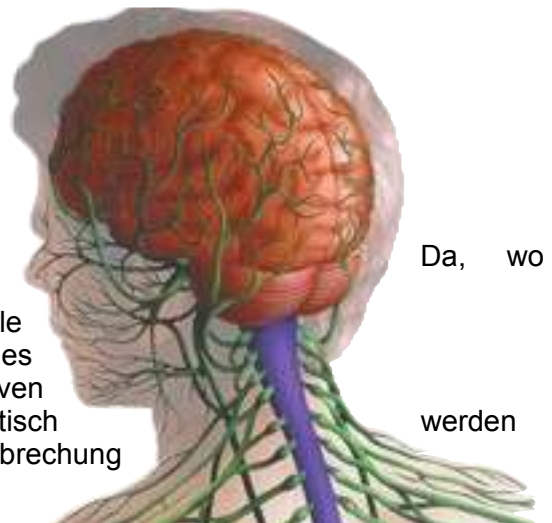
Neuraltherapie ist die gezielte Beeinflussung von örtlich begrenzten oder auch Allgemeinstörungen des Organismus unter Zuhilfenahme des vegetativen Nervensystems. Dabei werden periphere und/oder zentrale Strukturen des Vegetativums durch gezielte Behandlung mit örtlichen Betäubungsmitteln reversibel blockiert.

Diese reversible kurzzeitige Impulsunterbrechung erfolgt mit dem Ziel einer Normalisierung der vegetativen Membranfunktion im Injektionsgebiet und nachfolgender Harmonisierung der von hier aus gestörten Regelkreise.

Bei der Neuraltherapie unterscheiden wir zwischen:

1. Therapie über Locus dolendi
2. Therapie über dem Segment
3. Therapie über zentrale Strukturen des vegetativen Nervensystems
4. Intravasaler Neuraltherapie
5. Störfeldtherapie

Ad 1: Diese Therapie erfolgt nach der Methode: es weh tut. Aufgesucht werden dabei schmerzhafte Maximalpunkte (myofasziale Triggerpunkte) meist im Bereich des Achsenskelettes. Diese sind sehr oft mit hochaktiven Akupunkturpunkten identisch. Neuraltherapeutisch diese Punkte umflutet, so dass es zu einer Unterbrechung der Schmerzsymptomatik kommt.



Ad 2: Einem Körpersegment im Sinne der Segmentlehre gehören an: Dermatome, Myotome, Sklerotome, Neurotome, Angiotome, Viszerotome. Diese verschiedenen Organbereiche sind eng verschaltet. Die Neuraltherapie versucht, durch die Segmentbehandlung entsprechende innere Organe zu beeinflussen. Meist handelt es sich um Funktionsstörungen.

Ad 3: Die Neuraltherapie ist nicht nur auf die Beeinflussung oberflächlich erreichbarer Strukturen beschränkt, sondern durch eine ausgefeilte Injektionstechnik können auch tief gelegene vegetative Strukturen erreicht werden, z.B. Ganglion coeliacum, Ganglion stellatum, Ganglion pterygopalatineurn, um nur eine Auswahl zu nennen.

Ad 4: Geringe Mengen Procain i. v. gegeben entspricht der "Endoanästhesie" des Kölner Pharmakologen Zipf. Erreicht werden damit zentrale Rezeptoren mit der entsprechenden Qualitäten. Über den Effekt werden Schulmediziner streiten.

Ad 5: Als Störfeld wird eine chronische, meist nicht-bakterielle, meist lange Zeit symptomlose Entzündung aufgefasst, welche den Gesamtorganismus energetisch belastet und schwächt. Auffallender Weise sind dies sehr oft Narben, Entzündungen in Zahnkieferbereich und Nasennebenhöhlen. Grundsätzlich können Störfelder an jeder Stelle des Körpers vorkommen. Ziel der Neuraltherapie ist es, solche Störfelder aufzusuchen und zu behandeln.

## Ozon-Therapie

Die Ozon-Therapie am Beispiel der großen Eigenblutbehandlung ist eine seit vielen Jahren erprobte erfahrungsmedizinische Behandlung.

Das auch natürlich vorkommende Gas Ozon wird sowohl technisch als auch medizinisch zum Beispiel zur Behandlung von Durchblutungsstörungen benutzt. Seit circa 200 Jahren ist diese energiereiche Form des Sauerstoffs technisch herzustellen. Die reine Form des Ozon-Gases ist toxisch und darf nicht inhaliert werden. In der Medizin -angewandt zum Beispiel bei der großen Eigenblutbehandlung- wird eine genau definierte Menge OZON in einer vorher entnommenen Portion des Patientenblutes aufgelöst. Unter sterilen Bedingungen wird danach das so veränderte Eigenblut dem Patienten wie eine Infusion wieder zugeführt. Andere medizinische Anwendungen sind die intramuskuläre oder subkutane Injektion oder die Anwendung des Gases zur Behandlung von Haut oder Schleimhaut.

**Wirkung:** Ozon regt die körpereigene Abwehr an und zeigt eine ausgeprägte bakterien-, pilz- und Virentötende Eigenschaft und beschleunigt die Wundheilung. Ozon verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und damit den Sauerstofftransport sowie die Sauerstoffversorgung der Gewebe. Ozon aktiviert die Immunzellen und wird als Zusatzbehandlung bei Krebstherapien eingesetzt.



**Indikationen:** Zerebrale und periphere Durchblutungsstörungen, Konzentrationsschwäche, allgemeine Leistungsschwäche, zur Revitalisierung bei chronischer Müdigkeit, rheumatische Erkrankungen, virale Infekte wie Herpes, Gürtelrose, Hepatitis, rezidivierende Infekte, Akne, Furunkel, Abszesse und schlecht heilende Wunden. Die Behandlung dauert ca. 45 Minuten. Üblicherweise ist bei der großen Eigenblutbehandlung eine Serie von 10 Behandlungen in 4 Wochen notwendig.

## Progressive Muskelrelaxation zur Stressbewältigung

Die Progressive Muskelrelaxation (PM) nach Jacobson ist ein Verfahren zur Vermeidung und frühzeitigen Wahrnehmung von muskulären Spannungszuständen.

Patienten, die insbesondere an Verspannungen der Muskulatur leiden oder an Anzeichen von erhöhter Anspannung, z.B. Schlafstörungen, Spannungskopfschmerz, Stressbelastung etc.

aufweisen, profitieren von dieser Methode. Hierbei ist auf den engen Zusammenhang vom vegetativen Nervensystem sowie dem körperlichen und psychischen Empfinden hinzuweisen. Hat Sie zum Beispiel ein unangenehmes Ereignis negativ beeinflusst, so reagiert als Antwort auf die innere Anspannung der eine zum Beispiel mit erhöhtem Blutdruck, der andere mit Verspannungen und Kopfschmerzen.

Ziel der PM ist es, die gestörte Harmonie zwischen „innen“ und „außen“ durch ein erlerntes Verfahren wieder herzustellen.

Hierzu werden Sitzungen als Einzel- oder Gruppentherapien unter Leitung eines ausgebildeten Therapeuten durchgeführt.



## Balneo-Phototherapie (= Bade- & Lichttherapie)

### Sole und Sonne bei Psoriasis und Neurodermitis



### Unser Vorbild: Die Heilkraft des Toten Meeres

Schon seit drei Jahrtausenden ist die hervorragende heilende Wirkung des Toten Meeres bekannt.

Psoriasis- und Neurodermitis-Patienten aus aller Welt haben an diesem Ort Linderung und Besserung ihrer Krankheit erfahren. Rund 9% der Bevölkerung allein in Deutschland leiden an einer dieser beiden Hautkrankheiten. Wegen des hohen finanziellen und zeitlichen Aufwandes sowie wegen der ökologischen Veränderungen des Toten Meeres, die bei einigen Patienten zu unerwünschten Begleiterscheinungen führen, können viele Betroffene diese Behandlung am Toten Meer nicht mehr in Anspruch nehmen. Dank jahrelanger intensiver Forschungsarbeit konnten die Licht- und Wasserverhältnisse des Toten Meeres nachgestellt werden: Sole + Sonne

Der Erfolg gab den Initiatoren recht: Insbesondere Patienten mit Psoriasis und Neurodermitis können nun langfristig, wohnortnah und ohne Arbeitsausfall behandelt werden.

#### Details zur Balneo-Phototherapie:

Bevor die Balneo-Phototherapie angewendet wird, ist eine umfassende Untersuchung durch den Hautarzt notwendig. Er entscheidet über Art und Dauer der Therapie. In der Regel werden anfänglich 3-4 Anwendungen pro Woche durchgeführt. Nach Abheilung der Hauterscheinungen wird die Behandlung zunächst auf zwei Sitzungen, danach auf eine Sitzung umgestellt.



Die Behandlung umfasst zwei wesentliche Elemente:

Die Badetherapie und die Lichttherapie:

1. Badetherapie- Balneo-Therapie

- Badewanne mit 200-250 Ltr. Sole
- Salzkonzentration Psoriatiker 15-25%
- Salzkonzentration Atopische Dermatitis 1-5%
- Badedauer mind. 15 min

2. Lichttherapie:

- Jeweils anschließend Bestrahlung durch UV-A/UV-B

Die sehr guten therapeutischen Ergebnisse der Balneo-Phototherapie sind wirksam und schonend zugleich und bestimmen den hohen Stellenwert dieser Badetherapie. Diese Behandlung kann allen, die an Psoriasis oder Neurodermitis leiden, in Krefeld angeboten werden. Sie ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

### **PUVA-Therapie bei Psoriasis**

Bei Unverträglichkeit der Sole kann alternativ eine PUVA-Therapie durchgeführt werden. Sie stellt eine Kombinationsbehandlung aus einem Wannenbad in Psoralen-Lösung und anschließender Lichtbestrahlung mit **UV-A** dar (=P-UVA). Psoralen ist ein Extrakt aus der Pflanze Psoralea corylifolia und wurde schon bei den alten Ägyptern vor 3000 Jahren zur Behandlung von Hautkrankheiten eingesetzt.

Nur die Hand- und Fußbehandlung durch PUVA -beispielsweise bei Psoriasis oder Hand- und Fußekzemen- ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen, die Ganzkörperbehandlung stellt eine Selbstzahler-Leistung (Igel) dar.

## Übersicht des Leistungsangebotes der KREDOC-Mitglieder

Die Arztpraxen werden in alphabetischer Reihenfolge genannt, bei Gemeinschaftspraxen wird nur ein Kredoc-Arzt aufgeführt.

<i>Ästhetisch-kosmetische Behandlungen:</i>	Brahms, Koch, Peterseim, Plass, Rademacher, Seelhoff
<i>Akupunktur:</i>	Brickenkamp, Ehring, Hochbruck, Kieffer, Koch, Meißner, Plass, Rommerskirchen, Seelhoff, Tenbrock
<i>Aufbaukuren:</i>	Fliescher, Hochbruck, Kinner, Meißner, Rademacher, Sensen, Tenbrock
<i>Balneophototherapie (= Bade- &amp; Lichttherapie):</i>	Brahms, Koch, Peterseim (nur Füße & Hände)
<i>Belastungs-EKG:</i>	Broja, Dujka, Hochbruck, Kinner, Lessel, Meißner, Rademacher, Rommerskirchen, Schaubе, Seelhoff, Sensen, Vosfeldt
<i>Durchblutungscheck:</i>	Broja, Kinner, Lessel, Rademacher, Rommerskirchen, Schaubе, Seelhoff, Sensen, Waldhausen
<i>Echokardiographie:</i>	Broja, Rademacher, Schaubе
<i>FSME: Zeckenimpfung:</i>	Broja, Dujka, Fliescher, Kinner, Rommerskirchen, Peterseim, Schaubе, Seelhoff, Sensen, Vosfeldt
<i>Gesund und Fit im Alter:</i>	Brickenkamp, Dujka, Hochbruck, Tenbrock
<i>Gewichtsmanagement:</i>	Brickenkamp, Dujka, Kinner, Meißner, Rademacher, Seelhoff
<i>Hautkrebsvorsorge:</i>	Brahms, Koch, Peterseim
<i>Hautpeeling mit Fruchtsäuren:</i>	Brahms, Koch, Peterseim
<i>Herz-Kreislauf-Check:</i>	Broja, Hochbruck, Kinner, Lessel, Rademacher, Rommerskirchen, Schaubе, Seelhoff, Sensen, Vosfeldt
<i>Hirnleistungscheck:</i>	Meißner, Seelhoff, Vosfeldt
<i>Hormonanalyse:</i>	Brickenkamp
<i>Magnetfeldresonanztherapie:</i>	Brickenkamp, Kinner, Plass, Tenbrock
<i>Neuralthherapie:</i>	Fliescher, Hochbruck, Kieffer, Meißner, Plass, Seelhoff, Tenbrock
<i>Nierencheck:</i>	Brickenkamp, Kieffer, Lessel, Rademacher, Rommerskirchen, Schaubе, Seelhoff, Sensen, Vosfeldt
<i>OZON Therapie:</i>	Hochbruck, Seelhoff
<i>progressive Muskelrelaxation:</i>	Seelhoff
<i>Raucherentwöhnung:</i>	Hochbruck, Seelhoff
<i>Reiseapotheke:</i>	Dujka
<i>Reise Check:</i>	Dujka, Fliescher, Hochbruck, Kinner, Lessel, Meißner, Rademacher, Schaubе, Seelhoff, Sensen, Vosfeldt
<i>Sonnenschutz auf Reisen:</i>	Brahms, Koch, Peterseim, Rademacher
<i>Ernährung auf Reisen:</i>	Dujka
<i>Thromboserisiko auf Reisen:</i>	Brahms, Broja, Vosfeldt, Waldhausen
<i>Schlaganfallprophylaxe</i>	
<i>Vitaminmangel-Analyse:</i>	Brickenkamp, Fliescher, Hochbruck, Kinner, Meißner, Sensen