



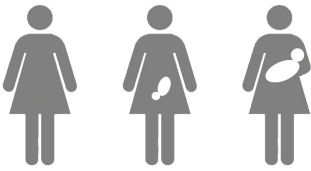
fachärztin für frauenheilkunde
und geburtshilfe

anna-maria
burgstaller

patientinnen

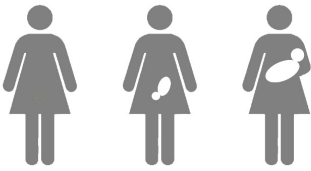
praxis-handbuch

individuelle
gesundheitsleistungen

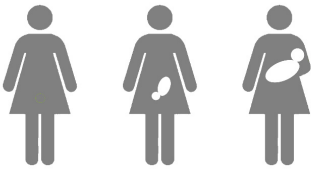


Inhaltverzeichnis

Inhaltverzeichnis	2
Vorwort	4
Wir über uns	5
Einige Bemerkungen zur Praxisphilosophie	6
Wer sind wir?	6
Was tun wir?	6
Warum tun wir es?	6
Wie tun wir es?	6
Besonderheiten der Praxis	7
Einige „Spielregeln“ zur guten Zusammenarbeit	8
Sprechstunden	9
Notdienst	9
Krebsfrüherkennung ist in jedem Alter lebenswichtig!	10
Thin-Prep- Test	11
Immunologischer Stuhltest	12
Blasenkrebs-Früherkennung NMP22™	13
Blasenkrebs	13
Risikofaktoren	13
Früherkennung und Warnsignale	13
Diagnose	13
NMP22™ BladderChek	14
HPV-Test (Humane Papillomviren Testung)	15
Mammasonographie	16
Spezielle Laboruntersuchungen Bestimmung des Hormonspiegels	18
Möglichkeiten der Empfängnisverhütung außerhalb der Pilleneinnahme	19
Verhütung durch das Legen einer Kupferspirale	19



Verhütung durch das Legen einer Hormon-spirale.....	19
Verhütung durch das Einsetzen eines Hormonstäbchens	19
Verhütung durch die Verabreichung der 3-Monatsspritze	19
Impfleistungen	20
Allgemein empfohlene Impfungen:	20
Vom Reiseland geforderte Impfungen:	20
Allgemein empfohlene Reiseimpfungen:	20
Spezielle Impfungen:	20
Vorsorge-Impfung bei Scheidenentzündungen.....	21
Vorsorge-Impfung bei chronischen Harnwegs-Infektionen..	22
Gesundheits- und Ernährungsberatung - Fit fürs Leben	23
Akupunktur	24
Knochendichtemessung Osteodensitometrie	25
Homöopathie.....	26



Vorwort

Sehr geehrte Patientin,

auch wenn Sie schon seit längerer Zeit zu unserem festen Patientenkreis gehören, werden Ihnen immer wieder Neuigkeiten in unserer Praxis auffallen. Daher möchten wir, dass Sie stets über alle Änderungen informiert sind.

Es ist unserem Team sehr wichtig, dass Sie sich bei uns wohl und gut betreut fühlen. Aus diesem Grunde haben wir für Sie ein

Praxishandbuch „Patientinnen“

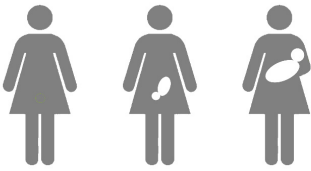
zusammengestellt, das aktuelle Daten über unser Leistungsspektrum und die Organisation, sowie weitere nützliche Informationen beinhaltet.

Wir hoffen, dass Sie somit einen kleinen Einblick in unseren Praxisablauf erhalten.

Gegenüber Anregungen und Tipps Ihrerseits sind wir stets aufgeschlossen. Bitte sprechen Sie uns an!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre Anna-Maria Burgstaller und das Praxisteam



Wir über uns

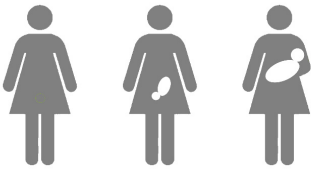
unser Team steht Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Verfügung.

Anna-Maria Burgstaller

Eva Jatzek

Ludmilla Schwan

Besuchen Sie uns jetzt auch im Internet unter
www.praxis-burgstaller.de



Einige Bemerkungen zur Praxisphilosophie

Wer sind wir?

- eine Facharztpraxis für Gynäkologie und Geburtshilfe
- ein gut eingespieltes und patientenorientiertes Team
- kompetente Ansprechpartner in allen Gesundheits- und Krankheitsfragen
- das Team, das für Sie immer ein offenes Ohr hat

Was tun wir?

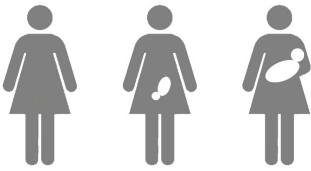
- unser Wissen und Können zum Wohle unserer Patientinnen einsetzen
- durch ständige Fort- und Weiterbildung bieten wir Ihnen einen hohen Qualitätsstandard
- wir behandeln Ihre Erkrankung
- wir beraten Sie, um Ihr körperliches und seelisches Wohl befinden zu erhalten oder zu verbessern

Warum tun wir es?

- um kranken Menschen zu helfen
- um Vorsorge zu tragen und Krankheiten zu verhindern

Wie tun wir es?

- mit Freundlichkeit und Respekt den Patientinnen und den Kollegen gegenüber
- mit Sorgfalt und Genauigkeit
- mit der Bereitschaft neue Erkenntnisse zu nutzen, damit wir Sie bestmöglich betreuen und versorgen können



Besonderheiten der Praxis

Organisatorisch bieten wir Ihnen das System einer Bestellpraxis.

Wenn möglich, lassen Sie sich einen Termin geben.

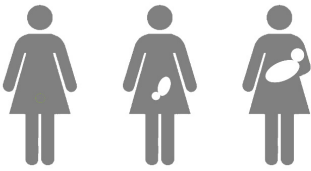
Sollten Sie bei akuten Beschwerden ohne Termin zu uns kommen, bemühen wir uns, unsere Wartezeiten so kurz wie möglich zu halten.

Fragen Sie bitte nach Sprechstundenzeiten für Berufstätige.

Nehmen Sie bitte auch die Telefon-, Schwangeren- und Vorsorgesprechstunden in Anspruch.

Zusätzliche Serviceleistungen für unsere Patientinnen:

- Taxiruf
- Rezeptzusendung (wenn Ihre Versicherungskarte bereits eingelesen ist)
- Befundkopien für Rentenantrag, Versorgungsamt oder ähnliches



Einige „Spielregeln“ zur guten Zusammenarbeit

Lassen Sie sich persönlich oder telefonisch einen festen Termin geben.

Rufen Sie bitte möglichst rechtzeitig an, wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, denn so ist ein reibungsloser Praxisablauf gewährleistet, und wir können Ihren Termin an andere, wartende Patientinnen vergeben.

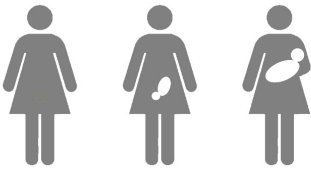
Denken Sie bitte immer an Ihre Versicherungskarte.

Im Falle einer Änderung Ihrer persönlichen Daten, bitten wir um Information, damit wir Ihre Daten bei uns auf den aktuellen Stand bringen können.

Rechnungen für private Leistungen können Sie direkt begleichen.

Bereiten Sie sich sorgfältig auf Ihr Gespräch mit der Ärztin vor.

Sie erleichtern uns somit die Arbeit, vielen Dank!



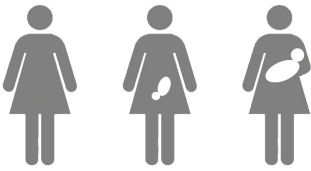
Sprechstunden

Montag	08.00-16.00 Uhr	
Dienstag	08.00-12.00 Uhr	15.00-18.00 Uhr
Mittwoch	08.00-12.00 Uhr	
Donnerstag	08.00-12.00 Uhr	15.00-18.00 Uhr
Freitag	08.00-12.00 Uhr	

und nach Vereinbarung!

Notdienst

Bitte beachten Sie die Ansage des Anrufbeantworters nach
Praxisschluss!



Krebsfrüherkennung ist in jedem Alter lebenswichtig!

Als gesetzlich Krankenversicherte haben Sie gemäß den „Krebsfrüherkennungsrichtlinien“ Anspruch auf die nachfolgend aufgeführten und von Ihrer Krankenkasse zu erstattenden Vorsorgeleistungen:

Vom Beginn des 20. Lebensjahres an die Spiegeleinstellung des Muttermundes, die Entnahme und Fixierung von Untersuchungsmaterial (sog. Zytotest) von der Muttermundoberfläche und aus dem Muttermundkanal, sowie die bimanuelle gynäkologische Untersuchung.

Zusätzlich vom Beginn des 30. Lebensjahres an erfolgen das Abtasten der Brustdrüsen und der regionären Lymphknoten.

Vom Beginn des 50. Lebensjahres gehören noch die digitale Untersuchung des Enddarmes sowie ein Schnelltest auf verstecktes Blut im Stuhl zur Krebsvorsorgeuntersuchung.

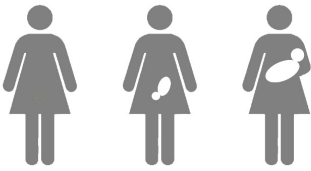
Weitere sinnvolle Untersuchungen, die zu einer höheren Sicherheit führen, können sein:

Ein Frühstadium von Eierstockkrebs oder Gebärmutterhöhlenkrebs ist nicht tastbar. Durch **die vaginale Ultraschalluntersuchung** können oftmals Veränderungen in diesen Organen schon frühzeitig sichtbar gemacht werden.

Darüber hinaus empfiehlt es sich, vor dem 50. Lebensjahr einen Schnelltest auf verstecktes Blut im Stuhl und/oder eine Testung auf HPV (siehe separate Beschreibung) durchführen zu lassen.

Dieses Plus an Leistung optimiert Ihre Vorsorge.

Bitte entscheiden Sie, ob und welche ausschließlich privat zu erstattenden sinnvollen Zusatz-Screening-Untersuchungen bzw. vorbeugenden Untersuchungs- bzw. Behandlungsmaßnahmen Sie in Anspruch nehmen möchten.



Thin-Prep- Test

Der Krebsabstrich nach dem Papanicolaou - Testverfahren (so genannter "PAP-Test") dient seit 50 Jahren zur Vorsorge des Gebärmutterhalskrebses.

Diese Methode ermöglicht es, Zellveränderungen bereits vor der Entstehung von Krebszellen aufzufinden.

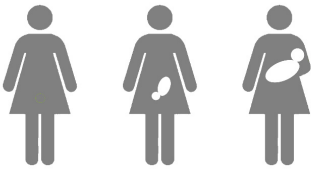
Der 6-monatlich durchgeführte PAP-Test kann den Gebärmutterhalskrebs mit großer Wahrscheinlichkeit verhindern. Dieser Test gehört zu den Routineleistungen Ihrer gesetzlichen Krankenkasse.

In jüngster Zeit ist es gelungen, eine deutliche Verbesserung des 50 Jahre alten PAP-Testverfahrens bei der Krebsvorsorge zu entwickeln. Bei dem sog. Thin-Prep PAP - Test können durch ein spezielles Abnahme- und Konservierungsverfahren nahezu alle abgenommenen Zellen präzise untersucht werden.

Weltweite Studien haben gezeigt, dass der Thin-Prep-Test eine deutlich höhere Aussagekraft und Sicherheit als der herkömmliche Krebsabstrich besitzt.

Der Thin-Prep PAP-Test wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt.

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen für weitere Informationen zum Thin-Prep-Verfahren im Rahmen Ihrer Gesundheitsvorsorge gern zur Verfügung.



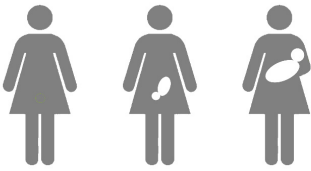
Immunologischer Stuhltest

Die Untersuchung des Stuhls auf okkultes (verborgenes) Blut ist eine wichtige und bewährte Krebsfrüherkennungsmaßnahme, denn Veränderungen im Dick- und Enddarmbereich gehören zu den häufigsten Krebserkrankungen in unserem Kulturkreis.

Andererseits sind die Heilungschancen außerordentlich gut, wenn diese Erkrankungen frühzeitig festgestellt werden, und meist lässt sich lange vor dem Auftreten erster Beschwerden Blut im Stuhl nachweisen.

Der immunologische Stuhltest bietet gegenüber den bekannten Testbriefchen einige Vorteile:

- er spricht auf geringere Blutspuren an, so dass ein Karzinom früher auffallen kann, eventuell auch schon Vorstufen entdeckt werden
- es können auch höher gelegene Blutungsquellen im Dünn- und Dickdarmbereich erfasst werden
- vor der Stuhlgewinnung muss keine besondere Diät beachtet werden



Blasenkrebs-Früherkennung NMP22™

Blasenkrebs

Das Blasenkarzinom ist eine relativ häufige Krebserkrankung und steht nach dem Prostatakarzinom mit 34% an zweiter Stelle der häufigsten urologischen Tumore. Männer sind dreimal so häufig betroffen wie Frauen. In den letzten 20 Jahren wurde eine stetige Zunahme der Blasentumorfälle beobachtet, die leider u. a. auch durch das vermehrte Rauchen gefördert wurde.

Risikofaktoren

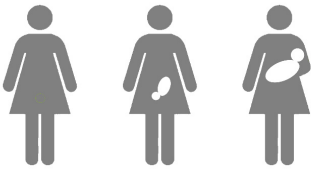
Gefährdete Gruppen sind Raucher, Arbeiter in chemischen Betrieben und Patienten mit lang andauernder Schmerzmittelmedikation. Kanzerogene können mit der Haut oder der Atemluft aufgenommen und über den Urin ausgeschieden werden. Chronische Entzündungen der Blase und Harnabflussstörungen begünstigen ebenfalls die Entstehung von Blasentumoren.

Früherkennung und Warnsignale

Sichtbares Blut (Makrohämaturie) im Urin ist das häufigste Primärsymptom eines Blasentumors. Jede schmerzlose Hämaturie, auch wenn sie nur ein einziges Mal auftritt, ist ein ausgeprägtes Indiz für einen Tumor. Die Untersuchung des Harns auf Blutspuren sollte bei Personen mit erhöhtem Risiko ab dem 40. Lebensjahr durchgeführt werden. Ebenso sind immer wiederkehrende Blasenentzündungen, Brennen beim Wasserlassen, gesteigerter Harndrang und Stechen nach der Blasenentleerung Anzeichen einer Tumorerkrankung. Die Beschwerden einer Blasenentzündung können auch Symptome eines Blasentumors sein. Es muss eine urologische Abklärung erfolgen.

Diagnose

Für die frühzeitige Selektion von Patienten mit möglichem Blasenkarzinom steht jetzt auch in Deutschland ein einfach durchzuführender, sensitiver Urintest zur Verfügung. Eine rechtzeitige Diagnose des Tumors und eine entsprechende

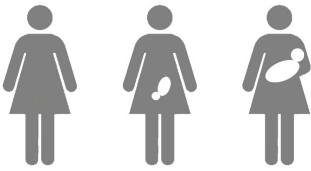


Therapie tragen entscheidend zur Überlebensrate des Patienten bei. Blasentumore haben eine hohe Rückfallhäufigkeit (bis zu 70%), deswegen sind verschiedene Kontrolluntersuchungen nach einer Operation von entscheidender Bedeutung zur Rezidiverkennung .

NMP22™ BladderChek

Der Tumormarker ist ein von der FDA (U.S. Food and Drug Administration) neben Therapieüberwachung, auch für Screeningzwecke zugelassener Test auf Karzinome urothelialen Ursprungs.

NMP22™ ist damit nach dem PSA-Test weltweit der zweite Tumormarker, der wegen erwiesener diagnostischer Bedeutung die FDA-Zulassung für diese Indikation erhielt.



HPV-Test (Humane Papillomviren Testung)

Die Krebsfrüherkennungsuntersuchung mit dem üblichen Zellabstrich in jährlichen Abständen stellt eine hervorragende Methode zur Früherkennung von Zellveränderungen am Gebärmutterhals dar. Wie jede Methode kann Sie jedoch keine 100%ige Sicherheit gewährleisten.

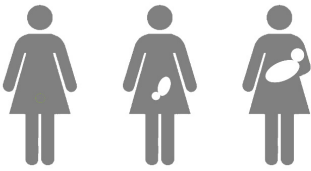
Humane Papillomviren (HPV) gehören zu den häufigsten Verursachern von Infektionen im Genitalbereich und werden sexuell übertragen. Bestimmte Typen dieser Viren (aus der so genannten Hochrisikogruppe) spielen jedoch eine entscheidende Rolle bei der Entstehung des Gebärmutterhalskrebses und seiner Vorstufen; dieses haben neueste Forschungsergebnisse gezeigt.

Nahezu 30% aller Frauen werden im Laufe ihres Lebens infiziert. Die Infektion löst häufig keine Beschwerden aus.

Dieses hochmoderne Testverfahren auf HPV erfolgt durch einen Abstrich vom Gebärmutterhals und wird mittels DNA Technologie ausgewertet. Noch bevor irgendwelche Zellveränderungen zu beobachten sind, kann der Nachweis von Hochrisikoviren HPV erbracht werden.

Dies ist für Sie kein Anlass zur besonderen Beunruhigung. Der Nachweis von HPV bietet die Möglichkeit, vorhandene Muttermundveränderungen in einem besonders frühen Stadium zu erkennen und zu behandeln.

Zusammen mit dem zytologischen Abstrich erhöht sich die Chance für eine bestmögliche Krebsfrüherkennung und damit erfolgreiche Behandlung ganz wesentlich.



Mammasonographie

Jährlich erkranken in unserem Land ca. 40.000 Frauen an Brustkrebs, im Laufe ihres Lebens also jede 8. bis 10. Frau. Leider sind die genaueren Ursachen noch weitgehend unklar. Auch wenn es sog. Risikofaktoren gibt, müssen wir davon ausgehen, dass es jede Frau, auch solche ohne besondere Risiken, treffen kann.

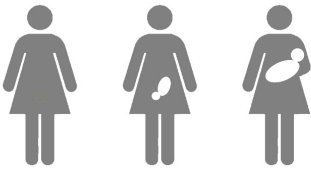
Als Schlussfolgerung hieraus empfehlen wir Ihnen folgende vorbeugenden Untersuchungen:

1. Tastuntersuchung der Brust durch den Gynäkologen alle 6 Monate
2. Selbstuntersuchung durch Sie selbst 1x im Monat
3. Mammographie in regelmäßigen Abständen, je nach Ausgangsbefund
4. Ultraschalluntersuchungen der Brust als Ergänzung zur Mammographie

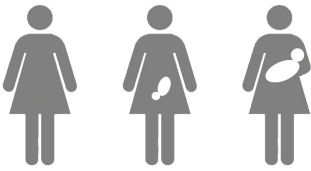
Alle diese Untersuchungen können den Brustkrebs nicht verhindern, ihn jedoch so früh wie möglich feststellen. Durch die Mammographie können kleinste, noch nicht tastbare Knoten oder Mikrokalk festgestellt werden. Neben einer eventuell erfolgten Röntgenuntersuchung stellt die Ultraschalluntersuchung der Brust eine sinnvolle Ergänzung der Früherkennung dar.

Die gesetzliche Vorsorgeuntersuchung, wie sie von der Krankenkasse bezahlt wird, beinhaltet zwar die Tastuntersuchung des inneren Genitales, die der Brustdrüsen jedoch erst ab dem 30. Lebensjahr und die des Enddarms erst ab dem 50. Lebensjahr.

Für die Früherkennung des Brustkrebses - der häufigsten Krebserkrankung der Frau - ist neben der regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust eine Ultraschalluntersuchung sinnvoll.



Um Ihre persönliche Vorsorge optimal zu gestalten, sollte spätestens ab dem 40. Lebensjahr nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Senologie neben der Tastuntersuchung noch die Ultraschalldiagnostik hinzugezogen werden.



Spezielle Laboruntersuchungen Bestimmung des Hormonspiegels

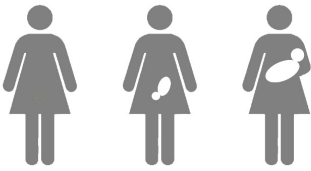
Zwischen dem Estrogenspiegel bei Frauen nach den Wechseljahren und dem Risiko, an Osteoporose (Knochenschwund), Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) oder Morbus Alzheimer (Gedächtnisschwund) zu erkranken, besteht ein enger Zusammenhang.

Durch Hormonstörungen sind oft auch Veränderungen an Haut und Haaren zu beobachten. Dieses kann durch eine zunehmende Wirksamkeit männlicher Hormone bedingt sein und sich durch Hautunreinheiten und Haarausfall bemerkbar machen.

In den Wechseljahren kommt es nach und nach zu einem Erlöschen der Eierstockfunktion (Klimakterium). Die Eierstöcke produzieren immer weniger weibliche Hormone, so dass ein Hormonmangel daraus resultiert. In der Folge kommt es später zu einem Ausbleiben der Regelblutung.

Mit Hilfe einer differenzierten Hormonuntersuchung aus dem Blut ist eine individuelle Diagnose möglich. Falls sich die Notwendigkeit hieraus ergibt und Sie den Wunsch haben, ist eine optimale Einstellung der Hormonsubstitutionstherapie möglich. Zudem kann geklärt werden, ob Sie Maßnahmen zur Schwangerschaftsverhütung treffen müssen.

Die frühzeitige Erkennung hormoneller Störungen durch eine genaue Hormonanalyse kann auch hierbei eine gezielte Therapie ermöglichen.



Möglichkeiten der Empfängnisverhütung außerhalb der Pilleneinnahme

Wir beraten Sie sehr gerne bei der Auswahl Ihrer empfängnisverhütenden Maßnahmen. Wir bieten Ihnen hierzu verschiedene Möglichkeiten an:

Verhütung durch das Legen einer Kupferspirale

Während Ihrer Periode wird eine Kupferspirale in die Gebärmutter eingesetzt. Diese kann cirka 3-5 Jahre dort verbleiben. Der korrekte Sitz der Spirale sollte durch regelmäßige Ultraschalluntersuchungen kontrolliert werden.

Verhütung durch das Legen einer Hormonspirale

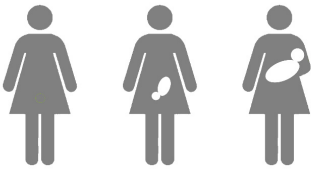
Auch die Hormonspirale wird während Ihrer Periode in die Gebärmutter eingesetzt. Die Spirale setzt cirka 5 Jahre Hormone frei, die die Regelblutungen kürzer und schwächer machen können.

Verhütung durch das Einsetzen eines Hormonstäbchens

Ein kleines Stäbchen wird während der Periode unter die Haut des Oberarms eingesetzt. Dort kann das Hormonstäbchen cirka 3 Jahre verbleiben. Auch durch diese Verhütungsmaßnahme können Blutungsstärke und Dauer abnehmen.

Verhütung durch die Verabreichung der 3-Monatsspritze

Eine intramuskuläre Injektion ins Gesäß wird während der Periode verabreicht. Die Periodenblutungsstärke kann durch diese Verhütungsmethode ebenfalls abnehmen.



Impfleistungen

Viele Menschen planen für die so genannte schönste Zeit des Jahres Fernreisen. Dabei erfreuen sich tropische Regionen wachsender Beliebtheit.

Wie ist das mit der Malaria oder dem Gelbfieber? Welche Impfungen oder Vorbeugemaßnahmen sind sinnvoll oder sogar erforderlich?

Lassen Sie sich reisemedizinisch von uns beraten. Individuell und kompetent, damit Sie Ihren Urlaub und die damit verbundenen Erlebnisse so richtig genießen können. Gerne überprüfen wir in diesem Zusammenhang auch Ihren Impfausweis.

Allgemein empfohlene Impfungen:

Tetanus, Diphtherie, Polio

Die Kosten für diese Impfungen werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Vom Reiseland geforderte Impfungen:

Cholera, Gelbfieber*

Die *Gelbfieberimpfung ist nur in staatlichen Impfstellen erhältlich. Die Kosten müssen von Ihnen selbst getragen werden.

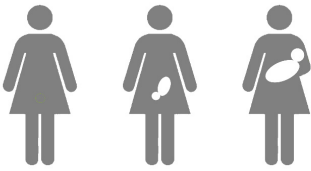
Allgemein empfohlene Reiseimpfungen:

Hepatitis A und B (ab 18. Lebensjahr)

Die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

Spezielle Impfungen:

FSME (Zeckenbiss), Typhus, Pneumokokken, Tollwut



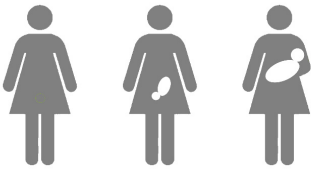
Vorsorge-Impfung bei Scheidenentzündungen

Durch einen speziellen Impfstoff mit inaktivierten Keimen verschiedener Milchsäurebakterien lässt sich das Immunsystem anregen, Antikörper gegen Lactobacillus Stämme, die häufigen Verursacher von Vaginalinfekten, zu bilden und sogar vorhandene Krankheitserreger zu beseitigen ("Kreuzreaktion").

Eine 3-teilige Grundimmunisierung, ergänzt durch eine Auffrischungsimpfung nach einem Jahr, kann so bis zu drei Jahre lang Schutz vor Scheidenentzündungen bieten.

In einer Anwendungsbeobachtung, an der über 500 Frauen mit immer wiederkehrenden Scheidenentzündungen teilnahmen, sank die Zahl der Neuerkrankungen nach der Impfung um 82%.

Studien belegen die Wirksamkeit der intramuskulären Impfung bei Pilzkrankungen, Trichomonadenbefall und bakteriellen Infekten.

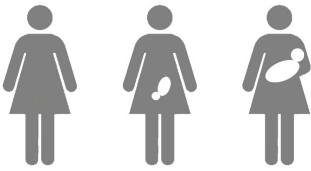


Vorsorge-Impfung bei chronischen Harnwegs-Infektionen

Bakterielle Harnwegs-Infekte werden mit Antibiotika behandelt. Die beseitigen in der Regel schnell und nachhaltig die Auslöser der entzündlichen Reaktion - die Bakterien. Doch diese Behandlung hat ihre Grenzen. Kehrt ein solcher Infekt immer wieder, ist der Therapie-Erfolg häufig nicht zufrieden stellend.

Eine gute Alternative bzw. Ergänzung zur Antibiotika-Behandlung ist seit einiger Zeit die vorbeugende Immunisierung. Ihr Arzt gibt Ihnen dazu dreimal innerhalb eines Monats eine Spritze im Abstand von je 2 Wochen in den Oberarm. Diese enthält abgetötete Formen derjenigen Keime, die für Harnwegs-Infekte verantwortlich sind. Diese geben dem Immunsystem das Signal zur Bildung eigener Abwehrstoffe und senken damit das Risiko für weitere Harnwegs-Infekte erheblich. Die Behandlung kann auch während einer Akut-Phase begonnen werden. Der Vorteil der Immunisierung, im Vergleich zu Antibiotika, liegt in der ursächlichen Behandlung von immer wiederkehrenden Harnwegs-Infekten.

Zahlreiche ärztliche Leistungen, die allgemein empfohlen werden, wie eine Prophylaxe bei wiederkehrenden Harnwegs-Infekten, sind im Regelfall nicht im festgelegten Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkasse enthalten. Als gesetzliche Versicherte können Sie eine solche Therapie trotzdem erhalten, indem Sie die entstehenden Kosten selbst tragen. Die Arztleistung regelt sich nach der amtlichen Gebührenordnung (GOÄ).



Gesundheits- und Ernährungsberatung - Fit fürs Leben

Fit sein heißt, das ideale Maß körperlicher und geistiger Aktivität gefunden zu haben und sich wohl zu fühlen.

Das persönliche Wohlbefinden wird maßgeblich durch die richtig dosierte und regelmäßige Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen beeinflusst.

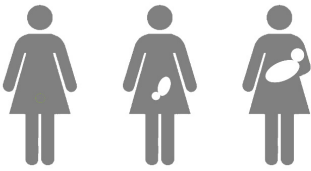
Dadurch lässt sich der Immunschutz stärken und chronischen Erkrankungen vorbeugen.

Die Gesundheits- und Ernährungsberatung beginnt mit einer Bestimmung Ihrer Körperzusammensetzung und endet mit einem auf Sie abgestimmtem Ernährungs- und Fitness-Programm.

Bei Bedarf wird eine Veränderung Ihrer Essgewohnheiten langfristig geschult, um dadurch Ihr neu gefundenes Wohlbefinden dauerhaft zu halten.

Zusätzlich erhalten Sie Hinweise zu individuellen Aktivitätsübungen, und darüber hinaus geben Ihnen Entspannungsübungen die mentale Kraft, sicher und gesund abzunehmen.

Abnehmen beginnt im Kopf, kleine Sünden lassen sich jederzeit ausbalancieren.



Akupunktur

Akupunktur gehört zu den ältesten medizinischen Heilverfahrenen.

Sie kann definiert werden als eine Reiztherapie an der Körperoberfläche, die auf das Körperinnere wirkt.

Auf (topographisch) definierten Bahnen (Meridianen) unter der Haut fließt ein Energiestrom - Qi-Fluss.

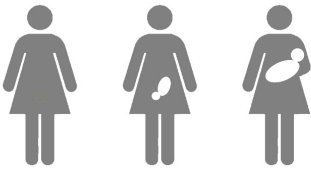
Akupunktur hat sich besonders bewährt bei Migräne, Schmerzen des gesamten Bewegungsapparates, anderen chronischen Schmerzzuständen, Neuralgien und Tinnitus.

Auch bei Allergien, Neurodermitis, Schlafstörungen, klimakterischen Beschwerden, schmerzhaften Regelblutungen, Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, allgemeiner Schwäche wird Akupunktur erfolgreich eingesetzt.

Ziel der Behandlung ist es, über geeignete Orte unter der Haut - den Akupunkturpunkten - den Qi-Fluss zu erreichen und zu modulieren. Beispielsweise werden Blockaden gelöst oder der Qi-Fluss gekräftigt oder krankhaftes Qi eliminiert. Dabei werden Endorphine freigesetzt, die Schmerzen lindern, das Immunsystem stabilisieren bzw. das Wohlbefinden steigern.

Akupunktur ist in geschulter Hand praktisch nebenwirkungsfrei, jederzeit wiederholbar und auch neben anderen Behandlungsverfahren einsetzbar.

In der Schwangerschaft, bei der Behandlung mit verschiedenen Medikamenten (z. B. Kortison, Betablocker) zusätzliche Aspekte zu beachten.



Knochendichtemessung Osteodensitometrie

Nach Schätzungen sind in Deutschland gegenwärtig vier bis sechs Millionen Menschen an Osteoporose erkrankt - und die Tendenz ist steigend.

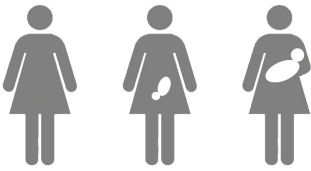
Als Osteoporose bezeichnet man den vermehrten Verlust der Knochenmasse durch die langsame Reduzierung des stabilen Knochengewebes. Typische Folgen sind der so genannte "Witwenbuckel" oder der Oberschenkelhalsbruch. Naturgemäß beginnt dieser allmählich fortschreitende Abbauprozess ab dem 40. Lebensjahr. Bei Frauen ist dieser Prozess während der Wechseljahre - und zwar in den zehn Jahren nach der letzten Monatsblutung - deutlich beschleunigt. Danach ist der Abbau der Knochenmasse wieder verlangsamt. Jede dritte Frau ist nach den Wechseljahren von Osteoporose betroffen.

Da im Anfangsstadium keinerlei Beschwerden bestehen, ist die Früherkennung enorm wichtig. Das frühzeitige Erkennen und Behandeln einer Osteoporose sind wichtige Maßnahmen zur Sicherung der Lebensqualität.

Die Diagnosemöglichkeit zur Feststellung Ihrer individuellen Knochendichte besteht in einer speziellen Ultraschalluntersuchung Ihres Knochens oder der Haut, die in der Praxis durchgeführt werden kann. Dies bedeutet im Gegensatz zur Röntgenuntersuchung eine gänzlich strahlen- und auch schmerzfreie Methode.

Eine darauf aufbauende fachkundige Beratung zur Vorbeugung und Therapie kann Ihr Osteoporoserisiko verringern.

Im Rahmen der Vorsorge gehört diese medizinisch sehr sinnvolle Früherkennungsuntersuchung allerdings nicht zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenkassen.



Homöopathie

1796 wurde von Dr. med. Samuel Hahnemann mit seiner Veröffentlichung des „Versuchs über ein neues Prinzip zur Auffindung der Heilkräfte der Arzneisubstanzen“ die Homöopathie begründet. Noch zu seinen Lebzeiten verbreitete sich diese neue Heilmethode in ganz Europa, nach Indien, Südamerika, Nordamerika.

Heute wird sie in allen Erdteilen angewendet, wegen ihrer klaren Prinzipien, ihrer Erfolge und ihrer Preisgünstigkeit.

Homöopathie ist eine Form der Regulationstherapie, die die Selbstheilungstendenz des Organismus anregt und steuert.

Homöopathie ist ein medikamentöses Therapieprinzip, das Krankheitserscheinungen nicht durch die Zufuhr direkt gegen die speziellen Beschwerden gerichteter Arzneimittel behandelt, sondern bei dem Substanzen eingesetzt werden, die in hoher Dosis den Krankheitserscheinungen ähnliche Symptome verursachen. Ähnliches wird also mit Ähnlichem behandelt.

Gleichzeitig wird bei der individuellen Verordnung das gesamte Muster der körperlichen, seelischen und geistigen Charakteristika der Patienten auch im Hinblick auf die eingesetzten Arzneimittel berücksichtigt.

In der Homöopathie werden die eingesetzten Arzneimittel extrem niedrig dosiert und somit praktisch nebenwirkungsfrei gestaltet.