

Behandlungsschwerpunkte:
LONG/POST-COVID, umfassende Diagnostik (Anamnesegespräche, Sonografie, Blutanalyse), Behandlung bei verschiedenen Stoffwechselerkrankungen, Ernährungsberatung, Psychosomatische Grundversorgung

Beruflicher Werdegang

- 1988-1995 Humanmedizinisches Studium an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster
- 1992 Famulatur University of Texas Medical School at Houston, Texas Medical Center, Cardiology and Heart Surgery, Prof. K.L. Gould
- 1997 Fachkundenachweis Rettungsdienst
- 1998-2014 niedergelassen als Facharzt für Allgemeinmedizin
- 2014-2022 Tätigkeit als Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin (Hausarzt)
- 2021-2022 Tätigkeit als Studienarzt

POST-COVID – say YES to NO

Von Dr. med. Niels-Christian Höllger

„Genesen“ – überstanden ist nicht ausgestanden

Zu Beginn der COVID-19-Pandemie tauchte der Begriff der „Genesenen“ auf. Doch schon bald suchten geschätzt 10% der Erkrankten mich in der Praxis auf, da sie sich nach ihrer Corona-Infektion nicht erholen konnten: ständig erschöpft, schnell aus der Puste, unkonzentriert durch „Gehirnnebel“, mit Antriebschwäche, Schlafstörungen, anhaltendem Husten und vielen anderen Beschwerden sind sie körperlich und psychisch nicht mehr so belastbar wie vor Corona. Solche Fälle kamen rückblickend in meiner 24jährigen Praxistätigkeit bisher nur nach einer schweren Grippe sehr selten (etwa 10mal pro Jahr) vor und waren meist zeitlich begrenzt, einheitlich und milde. Nach Corona sah ich zeitweise 10 neue Fälle pro Woche mit einer Vielfalt von Symptomen. Bei andauernden oder neuen Symptomen 4-12 Wochen nach der Infektion spricht man von LONG COVID, danach von POST-COVID. Die Symptome treten auch bei Geimpften, nach milden Krankheitsverläufen oder einer unbemerkten Infektion auf. Ein erhöhtes Risiko für LONG/POST-COVID haben Frauen, Patienten mit einer eingeschränkten Immunabwehr (T-Zell-Antwort), Diabetes mellitus, EBV-Infektion, ältere Patienten und Patienten mit chronischen Erkrankungen von Lunge (Ausnahme Asthma), Leber, Niere, Herz und anderen Organen, wobei es hier oft zu einer Verschlechterung der vorbestehenden Grunderkrankung

kommt. Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich letztlich ein sehr hoher Anteil der Bevölkerung einschließlich der Geimpften infizieren wird und ein Teil davon Long COVID entwickelt.

LONG/POST-COVID – ein leerer Akku

COVID-19 schädigt vor allem die Kapillaren. Kapillaren (lateinisch capillus = das Haar) sind winzige, hauchdünne Gefäße. Durch die Wände dieser Haargefäße gelangen Sauerstoff und Nährstoffe vom Blut ins Gewebe unserer Organe und Abbauprodukte vom Gewebe ins Blut. Sie machen zwar nur 5% aller Blutgefäße in unserem Körper aus, bilden jedoch ein fein verzweigtes geschlossenes System über eine Gesamtlänge von fast 100 000 km. Die Wand der Kapillaren besteht aus Zellen, die man Endothelzellen nennt. Eine der wichtigsten Aufgaben des Endothels ist es, Stickstoffmonoxid (NO) zu produzieren. NO erweitert die Gefäße, verhindert das Anheften der Blutplättchen an der Oberfläche des Endothels und so die Entstehung von Gefäßverschlüssen (Thromben oder Gerinnseln). Auch wirkt es antientzündlich. Das SARS-CoV-2-Genom kodiert für eine zweistellige Anzahl von Proteinen, drei davon schädigen ganz besonders die Endothelzellen. Die Folgen: Die Endothelzellen werden gestört oder zerstört, es ist weniger NO verfügbar, die Gefäße ziehen sich zusammen, Gerinnsel verstopfen die Gefäße und die nachfolgenden Organe werden weniger durchblutet. Sauerstoff und Nährstoffe gelangen nicht mehr ausreichend in die Zellen unserer Organe. Dadurch sind die Kraftwerke unserer Zellen, die Mitochondrien, gestört und liefern weniger Energie. Patienten mit LONG/POST-COVID beschreiben sehr anschaulich, dass ihr Akku nicht zu 100% voll ist, sondern zum Beispiel nur zu 60%. Eine Störung der NO-Produktion auf Ebene der Endothelzellen mit Störung der Mitochondrien ist dabei nur eine Ursache von LONG/POST-COVID. Weitere Hinweise auf mögliche Ursachen: eine Reaktivierung von anderen Viren oder Krankheitserregern im Körper, das Entstehen von Auto-Antikörpern, die sich gegen unseren Körper und auch unser Immunsystem richten, versteckte Reservoir des Virus im Körper sowie eine Veränderung der Mikroorganismen in unserem Körper mit Entwicklung eines Ungleichgewichts der Darmflora (Dysbiose). Auch mehren sich die Hinweise, dass die RNA vom Virus durch eine Art Blaupause (Enzym Reserve Transkriptase) umgeschrieben und in das Genom der infizierten Zelle eingebaut wird und so den Stoffwechsel der Zelle stört.

Ganzheitliches Therapiekonzept - say Yes to NO

Die Behandlung von LONG/POST-

COVID erfordert Expertise aus vielen Gründen:

1) Die klinische Diagnostik ist nicht eindeutig: Jeder Patient hat eine andere Symptomatik, wobei jedes Symptom auch eine andere Ursache haben kann.

2) Einen einzigen Labor-Marker, der LONG/POST-COVID beweist, gibt es nicht. So besteht nach wie vor eine diagnostische Laborlücke, da man bisher noch nicht eine eingeschränkte Antwort der T-Zellen auf das Virus messen kann. Kombiniert man jedoch mehrere Marker im Labor, so können diese wie ein Textmarker einen Hinweis auf LONG/POST-COVID geben, beteiligte Organe anzeigen und mögliche Behandlungsansätze aufzeigen. So habe ich bei LONG/POST-COVID-Patienten häufiger eine Reaktivierung von anderen Viren beobachtet, so etwa von EBV und Herpesviren. Ein weiterer therapeutischer Ansatz ergibt sich mit Blick auf das vermehrte Auftreten von Auto-Antikörpern und die Auslenkung von Stresshormonen. Eine gute Labor-diagnostik kann die klinische Diagnose somit verbessern und zur Kontrolle des Therapieerfolgs beitragen.

3) Bei LONG/POST-COVID müssen viele mögliche Ursachen berücksichtigt werden.

4) Auf der anderen Seite ist zu prüfen, ob LONG/POST-COVID zu neuen Erkrankungen geführt hat, etwa zum gehäuft auftretenden Diabetes mellitus.

5) Ein Medikament, das LONG/POST-COVID heilt, gibt es bisher nicht. Die Behandlungsmöglichkeiten sind Teil aktueller Forschung. Schon früh fiel mir auf, dass man in Asien den Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin nutzte und dabei mehrere Ansätze im Kampf gegen LONG/POST-Covid kombinierte. Erste Erfahrungen gibt es auch mit der Ozontherapie.

Say YES to NO - sag ja zu Stickstoffmonoxid. Hierfür verfolgen wir bei Prienamed am Chiemsee ein ganzheitliches Therapiekonzept, das eine genaue Anamnese, individuelle Labordiagnostik, gezielte Infusionsbehandlung, Phytotherapie, Akupunktur und ggf. Ozontherapie kombiniert neben konkreten individualisierten Empfehlungen zur Lebensstilmodifikation. Ich freue mich, dass wir Ihnen bei Prienamed dieses Behandlungsspektrum anbieten können. Say Yes to NO and No to LONG Covid!

Sie können alle Ausgaben unserer Prienamed News auch unter www.prienamed.de downloaden.



Oder besuchen Sie uns auf
Herausgeber: Prienamed GmbH



Ein persönliches Wort!



Liebe Patient*innen,

Die Grundlage für Ihre Gesundheit ist eine gesunde Lebensweise mit Sport, eine ausgewogene Ernährung und effektives Stressmanagement. Das wissen wir alle. Jedoch kann es durch den natürlichen Alterungsprozess, die Veranlagung, eigene Lebensumstände oder eine falsche Ernährung in Kombination mit zu wenig Bewegung passieren, dass es zu gesundheitlichen Einschränkungen kommt. Deshalb haben wir Sie bereits in der letzten Ausgabe über Präventionsmaßnahmen unserer einzelnen Fachrichtungen und das Angebot des **Prienamed Mega-Checks** informiert. Dieses umfassende Programm der Ganzkörperuntersuchung hilft dabei, Krankheiten auszuschließen und verschafft gleichzeitig an nur einem Tag einen umfangreichen Einblick in Ihren aktuellen Gesundheitszustand. Gerne bieten wir Ihnen die Möglichkeit, auch in einzelnen Terminen Vorsorgeuntersuchungen zu vereinbaren. So ist es nicht nur wichtig, sich über die klassischen Präventionen des Herz-Kreislauf-Systems sowie häufiger Stoffwechsel- und Krebserkrankungen zu informieren, auch Verletzungen oder Beschwerden im Bewegungsapparat sind oftmals vermeidbar, wenn eine regelmäßige Kontrolle der Statik durch einen ganzheitlich ausgebildeten Orthopäden erfolgt. Die Kombination von Schul- und Komplementärmedizin bietet im **Prienamed** die Grundlage auch im Bereich der Prävention. Dieses komplexe Zusammenspiel haben unsere ganzheitlich ausgebildeten Fachärzte immer im Blick. Daher gehört auch die ganzheitliche Betrachtung Ihrer Gesundheit für uns zu jeder Untersuchung. Denn nur so können wir die tatsächlichen Ursachen vorhandener Probleme zuverlässig diagnostizieren. Vom präventiven Ansatz bis hin zu komplexen Krankheitsbildern, chronischen Erkrankungen und austerapierten Verläufen, wir nehmen uns die Zeit für Sie, die für eine gründliche Untersuchung und Therapie nötig ist

Ihr Prof. Prof. h.c. (Shanghai)
Dr. med Harald Gumbiller

Die Vorsorgeuntersuchung in der ganzheitlichen Orthopädie

Von Dr. med. Stefan Sesar, FA für Orthopädie und Unfallchirurgie



Bewegungseinschränkungen und Schmerzen können häufig mit einer rein orthopädischen Herangehensweise nicht zufriedenstellend behandelt werden. Hier ist ein ganzheitlicher Ansatz - wie er im Prienamed von meinen Kollegen und mir angewendet wird - besonders wertvoll: Dieser beginnt bereits mit einer sorgfältigen Diagnosestellung. Eine ganzheitlich orthopädische Untersuchung dient nicht nur der Behandlung bereits bestehender Beschwerden, sondern auch der Prävention und Vorbeugung von Krankheitsbildern am Bewegungsapparat. Beschwerdebilder, welche von ganzheitlicher, orthopädischer Diagnosestellung und daraus abgeleiteter Behandlung besonders profitieren, sind z.B. chronischer Kreuzschmerz und resultierende Bandscheibenvorfälle, Arthrose der Wirbelgelenke oder Extremitätengelenke oder auch Schulter-Nackenbeschwerden mit resultierenden Kopfschmerzen. Die Ursachen für oben aufgeführte Krankheitsbilder können vielfältig sein. Gerade deshalb ist es wichtig, nicht nur symptombezogen und lokal zu untersuchen, sondern möglichst vollumfänglich den Körper zu betrachten, um die wahren Ursachen herauszufinden. Hierzu ein paar Beispiele: Arthrose der Gelenke oder Kreuz-

schmerz können aufgrund eines muskulären Ungleichgewichts der Rücken- und Bauchmuskulatur oder durch verkürzte und schwache Muskeln entstehen.

Eine Kiefergelenksfunktionsstörung (fehlerhafter Biss) kann ursächlich zu einer Beckenverdrehung im Iliosakralgelenk (ISG) führen, einhergehend mit Beinlängendifferenz und daraus resultierendem, tiefsitzenden Kreuzschmerz.

Komplexe Probleme am Bewegungsapparat können durch unentdeckte Störfelder aufgrund von Zahnherden oder Narben entstehen.

Ebenso können über längere Zeit bestehende, unbehandelte Blockaden an der Hals-, Brust- oder Lendenwirbelsäule neben unangenehmen lokalen Beschwerden auch ausstrahlende Schmerzen in die oberen oder unteren Extremitäten bewirken, sowie zu akuten oder chronischen Kopfschmerzen führen. Zusätzlich können bei derselben Ursache auch Herzrasen oder Atemprobleme mit einhergehenden Beklemmungsgefühlen auftreten.

Die Symptome und auch die Ursachen können vielfältig sein. Eine sorgfältige Untersuchung und ganzheitliche Herangehensweise ist demzufolge umso wichtiger für die Gesunderhaltung sowie für die Einleitung einer wirkungsvollen Behandlung!

Eine in regelmäßigen Abständen durchgeführte ganzheitlich-orthopädische Untersuchung in unserem Haus mit daraus resultierenden Therapiemaßnahmen kann der Entstehung chronischer Schmerzen oder sogar auch drohenden Operationen (z.B. Bandscheibenvorfall oder künstlicher Gelenkersatz) vorbeugen.

Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen - es ist Ihr Körper, und sie haben nur den einen!

Wir sind für Sie da, um Sie aktiv in Ihrer Vorsorge zu unterstützen.

Die Vorsorge in der ganzheitlichen Urologie

Von Dr. med. Ute Jahrsdörfer



Die Urologie betrachtet die Organe des Harntraktes – diese sind die Nieren, Harnblase, beim Mann zusätzlich die Prostata und Genitalorgane – im Zusammenhang mit dem gesamten Organismus. Im Rahmen einer ganzheitlichen urologischen Vorsorgeuntersuchung in meiner Praxis hier im Prienamed werden naturheilkundliche Untersuchungsmethoden – wie z. B. die AK (Applied Kinesiology) – mit moderner Ultraschalldiagnostik kombiniert.

- Insbesondere Nieren und Prostata können, ohne dass Organschmerzen vorliegen, als sog. Störherde wirken und Symptome an Gelenken und Extremitäten verursachen.
- Mit Hilfe naturheilkundlicher Testmethoden können diese stummen Herde an den Harnorganen aufgedeckt und behandelt werden.
- Mit Hilfe des Ultraschalls werden Veränderungen an Nieren, Harnblase und Hoden untersucht. Veränderungen der Prostata können durch den transrektalen Ultraschall frühzeitig erkannt und exakt dargestellt werden.

Die Vorsorge in der ganzheitlichen Augenheilkunde

Von Dr. med.

Claudius-Jürgen Ladwig



Das Fachgebiet der schulmedizinischen Augenheilkunde beinhaltet:

Diagnostik aller krankhaften, entzündlichen, traumatischen, altersbedingten etc. Veränderungen der Augengewebe, der Augenhöhle, der Augenmuskeln sowie der Anhangsgebilde, Lider, Tränenwege etc. Korrektur von Fehlsichtigkeiten, Kurz-, Weit- und Stabsichtigkeit (Astigmatismus), Diagnostik der Abweichungen vom normalen beidäugigen Sehen, von latentem und manifestem Schielen sowie Prophylaxe von Schwachsichtigkeiten. Eventuell notwendige operative Maßnahmen, z. B. beim grauen und grünen Star, bei Netzhauterkrankungen, z. B. bei Netzhautablösungen, bei der sog. feuchten Makuladegeneration, sowie Operationen an den äußeren Augenmuskeln, z. B. bei Schielsyndromen und weitere operative Eingriffe werden in speziell dafür eingerichteten Augenkliniken durchgeführt. Die Augenheilkunde bei einer Vorsorgeuntersuchung hier im Prienamed soll neben der klassischen schulmedizinischen Diagnostik und konservativen Therapie eine ganzheitliche Begleitung unserer Patienten sein, z. B. ganzheitliche Therapie der trockenen altersbedingten Makuladegeneration. Dabei werden naturheilkundliche Verfahren wie Akupunktur, Applied Kinesiology, Orthomolekulare Medizin etc. angewendet.

Die Vorsorge in der ganzheitlichen Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Von Dr. med. Wolfgang Schott



Den Menschen in seiner Ganzheit von Leib und Seele zu verstehen und zu behandeln ist Ziel der ganzheitlichen HNO-Heilkunde. Ohr, Nase, Nasennebenhöhlen, Mundorgane und Kehlkopf grenzen dicht an das Gehirn, unser oberstes Wahrnehmungs- und Steuerungsorgan. Daher haben die Erkrankungen dieses Fachgebietes schnell Auswirkungen auf andere Organe im Körper und

den gesamten Menschen bis hin zu seelischen Beeinträchtigungen. Methoden der konventionellen und naturheilkundlichen Diagnostik spüren manifeste Erkrankungen, aber auch diskrete Funktionsstörungen auf. Ganzheitliche Diagnostik:

- Tonschwellen Hörtest
- Otoakustische Emissionen
- Akustisch evozierte Hirnpotentiale
- Tympanometrie
- Nebenhöhlen-sonographie
- Endoskopie von Nebenhöhlen und Kehlkopf
- Ohrmikroskopie
- Hautwiderstand der Akupunkturpunkte
- Applied Kinesiology

Mit den Mitteln der Chinesischen Medizin (TCM) und ganzheitlicher Naturheilverfahren werden dann sanfte Behandlungswege beschritten, um bestehende Erkrankungen zu heilen, funktionelle Störungen im Fachgebiet oder an anderen Organen zu beheben oder einfach nur um Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern.

NEU IM PRIENAMED

Wir erweitern unser Fachgebiet der Inneren Medizin und begrüßen sehr herzlich zwei neue Kollegen in unserem Team

Dr. med. (Univ. Banja-Luka) Amajla Kovacevic

Fachärztin für Innere Medizin



Spezialgebiete:

Internistische Versorgung, psychosomatische Grundversorgung, Funktionelle Myodiagnostik

Beruflicher Werdegang:

- 2012-2013 Praktisches Jahr am Universitätsklinikum Sarajewo
- 08/2013 Approbation als Ärztin, Bezirksregierung Köln, NRW
- 2013-2020 Assistenzärztin in Weiterbildung, Klinikum Oberberg/Waldbröl, NRW (Kardiologie inkl. Funktionsabteilung, Gastroenterologie und Hepatologie, Hämatonkologie und Palliativmedizin, Pneumologie, Fachkunde Arzt im Rettungsdienst/Notarzt)
- 01/2020 Facharztprüfung Innere Medizin, Ärztekammer NRW Düsseldorf
- 2020-2021 Hausärztlich/interne Medizinisch MVZ Mühldorf a. Inn / Elternzeit

Das Immunsystem

Von Dr. med. Amajla Kovacevic

Im Hinblick auf die kalte Jahreszeit möchte ich Ihnen gerne ein paar Informationen zum Thema Immunsystem ans Herz legen. Das Immunsystem ist, wie Ihnen bestimmt schon bekannt, das Abwehrsystem des menschlichen Körpers, es schützt uns vor schädlichen, gefährlichen Stoffen und Krankheitserregern wie z.B. Viren, Pilzen sowie Bakterien, aber auch vor bösartigen Zellentartungen.

Zum Immunsystem zählen verschiedene Organe und Zellen, die sich an unterschiedlichen Stellen des Körpers befinden, insbesondere das Knochenmark, die Lymphknoten und Lymphgefäße, die Milz, der Magen-Darm-Trakt. Um Erreger schnell und wirksam bekämpfen zu können, bedarf es eines intakten, starken Immunsystems. Wie kann ich meine eigenen Abwehrkräfte stärken? Diese Frage bewegt viele Menschen gerade im Herbst und Winter, besonders im Hinblick auf die aktuelle Corona – Pandemie. Hier spielen eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und viel Bewegung eine wesentliche Rolle. Doch auch die in der modernen Arbeitswelt immer mehr überhandnehmenden Stressfaktoren mindern die Leistungsfähigkeit des Immunsystems erheblich. Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge und stellen sicherlich eine der größten Leistungen der Medizin dar. Epidemien einiger gefährlicher Infektionskrankheiten, wie z. B. der Kinderlähmung (Poliomyelitis) gehören in Deutschland Dank der Impfung der Vergangenheit an. Zusätzlich wird allen Menschen ab 60 Jahren die Impfung gegen Influenza und Pneumokokken empfohlen. Die Immunisierung basiert auf dem Prinzip der Antikörperbildung. Antikörper sind spezifische Eiweiße, die von den Zellen des Abwehrsystems gebildet werden und bei wiederholtem Kontakt mit einem gewissen Erreger eine schnelle und effektivere Reaktion ermöglichen. Bei den meisten Immunschwächen ist das Leitsymptom eine vermehrte Infektanfälligkeit. Aber auch Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten sowie chronische Krankheiten lassen auf ein geschwächtes Immunsystem schließen. Eine rechtzeitige Diagnose und Therapie sind wichtig, um strukturelle Schäden und assoziierte Erkrankungen zu verhindern oder zu mildern. Die Differenzierung zwischen einer viralen und einer bakteriellen Infektion kann bestenfalls unnötigen und oft nicht indizierten Antibiotikagaben und somit Resistenzentwicklungen vorbeugen. Weiterführend sind hier außer einem umfangreichen Arzt – Patienten – Gespräch

(Anamnese) und einer gründlichen körperlichen Untersuchung, auch eine gezielte Laboruntersuchung sowie die entsprechende apparative Diagnostik. Ferner ist eine Ganzkörper – Untersuchung mittels Funktioneller Myodiagnostik (Applied Kinesiology) als alternative Maßnahme zur Erkennung möglicher Regulationsstörungen sowie Herd – und Störfeldsuche sinnvoll. Die Ozontherapie zum Beispiel findet eine Vielzahl an Anwendungsgebieten. Hierbei werden alle Eigenschaften des medizinischen Ozons genutzt: die verbesserte Versorgung des Organismus mit Sauerstoff, die Mobilisierung des Immunsystems und die Aktivierung der körpereigenen Antioxidantien und Radikalfänger. Das genannte Thema betrifft insbesondere die bekannten Personenrisikogruppen (Patienten mit chronischen Herz-Kreislauferkrankungen, mit Lungenkrankheiten wie zum Beispiel der COPD oder Asthma, Nierenkrankheiten, Diabetes mellitus oder Patienten unter langjähriger Cortisontherapie). Diesbezüglich legen wir besonderen Wert auf einen fachübergreifenden Austausch, vor allem bei der Festlegung individueller Therapiekonzepte. In diesem Sinne – bleiben Sie gesund! Falls sich das Immunsystem doch bemerkbar machen sollte, sind wir gerne für Sie da und freuen uns, Sie im Prienamed Zentrum begrüßen zu dürfen.

Dr. med.

Niels-Christian Höllger

Facharzt für Innere und

Allgemeinmedizin



Spezialgebiete:

Abklärung und therapeutische Betreuung von Erschöpfungssyndromen, PAIS (Post-akutes-Infektionssyndrom), Applied Kinesiology