



Und das ist das Tückische am Glaukom. Nur der seltene hochschmerzhafte und akut das Sehen bedrohende Glaukomanfall führt ohne Frage sofort zum Augenarzt. Vereinfacht besteht ein Missverhältnis zwischen der Produktion des sogenannten Kammerwassers und dessen Abfluss innerhalb des Auges. Dadurch steigt der Augeninnendruck, der den Sehnerv allmählich schädigt und zum Untergang von Nervenfasern führt. Normalerweise beträgt der Augeninnendruck zwischen 12 und 18 mm Hg. Die Höhe des Augeninnendruckes ist aber nur ein Parameter für die Beurteilung einer Gefährdung des Sehens. Es gibt Menschen, bei denen auch ein normaler Augeninnendruck bereits zu Schädigungen des Sehnerves führt. Man spricht dann von einem Normaldruck- oder Niederdruckglaukom. Hier spielen auch andere Faktoren eine ebenso wichtige Rolle wie der des Augeninnendruckes. Dazu zählen unter anderem das Alter, der allgemeine Zustand des Gefäßsystems und der Blutdruck. Insbesondere Menschen mit niedrigem Blutdruck, der auch noch im Schlaf stark abfällt, sind gefährdet. Des Weiteren sind Patienten mit Schlafapnoe glaukomgefährdet. Familiäre Belastungen spielen ebenso eine Rolle. Es ist also wichtig, den ganzen Menschen anzuschauen, um bei Gefährdung durch ein Glaukom das Risiko abzuschätzen und geeignete therapeutische Maßnahmen einzuleiten. Unbehandelt führt ein Glaukom zum Verlust von Sehnervenfasern und im schlimmsten Fall zur Erblindung



Normale Papille (links), glaukomatös exkavierte und abgeblasste Papille (rechts)

Das Glaukom ist gut behandelbar, aber je früher diagnostiziert desto besser. Es gibt eine Reihe von sehr wirksamen drucksenkenden Augenmedikamenten. Auch Laserbehandlungen senken den Augeninnendruck wirksam. Nur in seltenen Fällen ist bei Versagen der lokalen Therapie eine drucksenkende Operation erforderlich. Ebenso kann die Akupunktur die lokale Therapie gut unterstützen.

Die alleinige Messung des Augeninnendruckes ist nicht ausreichend. Die Inspektion des Sehnervkopfes, des Gesichtsfeldes und die lasergestützte bildgebende Darstellung des Sehnervkopfes (HRT) gehören neben der ganzheitlichen Betrachtung zur kompletten Untersuchung. Eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung, vor allem in zunehmendem Lebensalter, kann eine Gefährdung frühzeitig aufdecken.

### Schöne Beine - Besenreiser entfernen

Dr. Andreas Gericke, Facharzt für Allgemeinmedizin, Phlebologie und Lymphologie, ist spezialisiert auf die erfolgreiche Laser - Therapie zur Entfernung von Besenreisern und wird Ihnen



in Zukunft im Priename Prien als erfahrener Facharzt zur Verfügung stehen. Besenreiser sind in der Regel vollkommen harmlos, meist aber kosmetisch sehr störende Erweiterungen der feinsten Hautgefäße. Das weibliche Geschlecht ist insofern davon vorwiegend betroffen, da die im Laufe des monatlichen Zyklus produzierten Hormone ursächlich wirken können. Allerdings können die Gefäßerweiterungen bei beiden Geschlechtern auch Früh- oder Folgezeichen einer ernstesten Erkrankung der Beinvenen sein, sodass vor der Behandlung immer eine phlebologische Befunderhebung incl. einer Ultraschall-Doppleruntersuchung anzuraten ist. Als Standardtherapie gilt die Verödung, daneben bzw. ergänzend hat sich unter den sog. „koagulierenden“ physikalischen Methoden die Lasertherapie als das erfolgreichste Verfahren etabliert. Für Fragen oder Terminvereinbarungen stehen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen an der Rezeption jederzeit gerne zur Verfügung!



### Der gute Rat zum Schluss

#### Gesund durch Essen

In der EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), der bislang größten Untersuchung zum Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs, ergaben sich interessante Zwischenergebnisse: Wer durchschnittlich 456 Gramm Obst und Gemüse am Tag verspeist, verringert das Risiko für Magenkrebs um 45 Prozent gegenüber jenen, die durchschnittlich nur 287 Gramm dieser Lebensmittel zu sich nehmen. Vergleichbar stark reduziert ein halbes Kilo Früchte am Tag das Risiko für Lungenkrebs. Wer 34 Gramm täglich verspeist, hat der EPIC-Studie zufolge ein um 40 Prozent geringeres Risiko für Tumore im gesamten Verdauungstrakt als Menschen, die bloß 12 Gramm Ballaststoffe am Tag essen. Der Schutzeffekt im Dickdarm nimmt zum Darmausgang hin wieder ab, ergab die Auswertung.

#### Was sollte man bei der Ernährung beachten?

Mindestens 400 Gramm Früchte und Gemüse sollte der Speiseplan täglich enthalten, mindestens 30 Gramm Ballaststoffe und nicht mehr als 30 Gramm Fleischprodukte.

#### Ballaststoffe

Als Ballaststoffe werden Bestandteile der Nahrung genannt, die nicht oder nur teilweise vom menschlichen Verdauungssystem abgebaut werden können.

Die meisten von ihnen gehören zu den (komplexen) Kohlenhydraten. Sie sind unverdauliche Polysaccharide, die für den Menschen nicht verwertbar sind. Die Enzyme in den Verdauungssäften können die großen Moleküle nicht zerlegen. Die Ballaststoffe werden, nachdem sie den Dünndarm unverändert passiert haben, im Dickdarm von Darmbakterien teilweise abgebaut. Die Abbauprodukte sind aber nicht am Stoffwechsel beteiligt wie Fett, Eiweiß oder Kohlenhydrate. Trotzdem sind Ballaststoffe kein unnötiger Ballast, wie man früher glaubte, sondern eine Verdauungshilfe. Sie quellen im Darm auf und die Menge des Nahrungsbreis wird erheblich größer. Dadurch fließen mehr Verdauungssäfte. Zusätzlich binden die Ballaststoffe schleimhautreizende und unverträgliche Stoffe im Darm, die mit den Nahrungsresten aus dem Körper befördert werden. Verschiedene Ballaststoffe, wie das Häutchen des Roten Reis, reduzieren besonders das schädigende LDL-Cholesterin. Somit ergibt sich für die Ballaststoffe eine wichtige physiologische Aufgabe.

Deshalb ist es wichtig, seine Nahrung möglichst unverarbeitet zu verzehren. Je abwechslungsreicher und natürlicher Ihre Kost ist, umso besser schützt sie vor Krebs!

#### Ihr Dr. Dirk Polonius

Sie können alle Ausgaben unserer Priename News auch unter [www.priename.de](http://www.priename.de) downloaden

Herausgeber: Priename GmbH

### Ein persönliches Wort!



#### Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Mit dem Thema „ganzheitliche Onkologie – integrative Therapiekonzepte“ haben wir uns im aktuellen Newsletter einem Thema gewidmet, das uns schon lange auf den Nägeln brennt. Mit der oft schicksalhaften Diagnose einer Krebserkrankung stehen Patienten und Angehörige häufig vor einer Vielzahl kaum überschaubarer Fragen. In den Beiträgen unserer Fachärzte möchten wir den Blick auf mögliche Alternativen lenken, denn begleitend zu Operation, Chemo- und Strahlentherapie ist es möglich, mit einem ganzheitlichen Therapiekonzept die Belastungen zu reduzieren. In der modernen Krebsheilkunde setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass die Anwendung von konventionellen Behandlungsmethoden mit komplementären Verfahren ergänzt und optimiert werden sollte, um einen größtmöglichen Therapieerfolg zu erzielen und zugleich Nebenwirkungen der Standardtherapie so gering wie möglich zu halten. Selbstverständlich informieren wir auch über präventive Maßnahmen, um möglichst die Entstehung von Krankheit zu vermeiden und eine lange Gesunderhaltung zu fördern. Rein schulmedizinisch wird die Krebserkrankung oft als eine lokal begrenzte Erkrankung angesehen und entsprechend behandelt. In vielen Fällen ist jedoch das örtliche Krebsgeschehen Symptom für eine Erkrankung des ganzen Körpers. Unser integratives Therapiekonzept unterstützt notwendige Standardverfahren mit komplementären Methoden im Sinne der Ganzheitsmedizin.

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

### ONKOLGIE:

#### WARUM das ganzheitliche Konzept des Priename in Verbindung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin inklusive Phytotherapie und der für Sie passenden Ernährung die beste Vorbeugung gegen Krebs darstellt:

Von Dr. Gerlinde Märkl

Das Schlüsselwort ist „Prävention“ mit dem Ziel der Optimierung des gesundheitlichen Zustandes, um Krankheitsentstehung so gut wie möglich zu vermeiden.

Trotz intensiver Forschung ist das letzte Wort in Bezug auf die Entstehung von Tumorerkrankungen noch nicht gesprochen.

In einem sind sich jedoch die Wissenschaftler einig:

#### „Es bedarf mehrerer Faktoren“

Laut Traditioneller Chinesischer Medizin gehören zu diesen Faktoren sowohl äußere als auch innere Agenzien. Unter den äußeren Agenzien sind Umwelteinflüsse zu verstehen, wie z. B. Schadstoffe in der Nahrung, chemische und physikalische Reaktionen durch Strahlenbelastung, Umweltgifte, toxische Belastungen jeglicher Art, auch Viren und Bakterien, sowie Witterungseinflüsse. Zu den sogenannten inneren Agenzien gehören neben einer genetischen Disposition, Blockaden in den Meridianen und im Qi Mechanismus, aber auch eine eingeschränkte Fähigkeit zur Eigenregulation und Entgiftung des Organismus. In der Folge kommt es zu einer Überladung des Bindegewebes, bzw. der extrazellulären Matrix (= Gewebe, das alle Organe umhüllt und eine wichtige Kommunikationsstrecke zwischen den Zellen darstellt). Dadurch entwickelt sich eine Minderversorgung dieser umliegenden Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. So können Zellen krank werden. Auch chronische Entzündungen, sogenann-

te „Silent Inflammations“ stellen einen idealen Nährboden für Zellentartungen dar. Deshalb sollte auf eine Ernährung mit stark entzündungshemmenden Eigenschaften (mit einem niedrigen Dietary Inflammatory Index = DII) geachtet werden. Um multifaktoriellen Krankheitsmechanismen keine Chance zu geben, bedarf es einer Vorgehensweise auf allen Ebenen:

Unterstützung der Eigenregulations- und Entgiftungsfähigkeit des Körpers durch unser ganzheitliches, naturheilkundliches Konzept mit Ausleitungsmaßnahmen, individuell angepasste Heilernährung (unter Berücksichtigung der jeweiligen konstitutionellen Schwäche).

#### „Eure Ernährung sei eure Medizin und erst wenn die Nahrungsmitteltherapie nicht mehr ausreicht, sind Arzneimittel indiziert.“

(Zitat aus einem chinesischen Klassiker)



Finden Sie Ihre ideale alltagstaugliche Ernährung!

Die energetische Ebene wird mit Akupunktur und Phytotherapie, die biochemische Ebene mit Vitamin- und Mineralstofftherapie und die strukturelle mit Osteopathie wieder ins Gleichgewicht gebracht. Zur Optimierung des psychischen Wohlbefindens können zusätzlich Gespräche eine wohlthuende und erneuernde Unterstützung darstellen. Also eine Balance zwischen Dynamik und Regeneration, bzw. Bewegung und Entspannung, Ernährung, soziales Umfeld, positive Lebenseinstellung und folglich ein ausgeglichener innerer emotionaler Zustand als Schutzschild vor Krankheiten.