



Priename

DAS ZENTRUM FÜR GANZHEITSMEDIZIN



Priename

ÄRZTEZENTRUM

Das Priename-Ärztehaus München

GANZHEITSMEDIZIN UNTER EINEM DACH



Im Prienamed-Ärztehaus haben wir folgende Fachgruppen unter einem Dach vereint:

Allgemeinmedizin – Orthopädie – Physikalische und Rehabilitative Medizin

Innere Medizin – Zahnheilkunde – Sportmedizin – Leistungsdiagnostik und Physiotherapie



Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stärker“ sprechen wir fachübergreifend die gemeinsame Sprache der Ganzheitsmedizin.

Unter Ganzheitsmedizin verstehen wir die Verbindung neuester schulmedizinischer Methoden mit dem Erfahrungsschatz der Naturheilkunde. Dabei stehen Sie als Patient mit Ihrem individuellen körperlichen, geistigen und seelischen Befinden im Mittelpunkt unserer Arbeit.

Unser Team will ein individuell auf Sie zugeschnittenes Behandlungs- und Gesundheitskonzept finden, denn jeder Mensch ist anders und bedarf spezifischer Therapiekombinationen. Unser fachübergreifender Ansatz ist kein „Entweder-oder“, sondern ein „Sowohl-als-auch“. Unser Ziel ist ein maximaler Behandlungseffekt für Sie durch die Kombination verschiedenster Verfahren und Therapieformen.

Wir heilen mit Herz und Hand, Erfahrung und Verstand!

Inhalt

Naturheilkundlich / Ganzheitsmedizinische

Diagnostik und Therapie 5

Definition von Naturheilverfahren	5
Applied Kinesiology (AK)	6
Ausleitende Verfahren	7
Chirotherapie	7
Eigenbluttherapie (Immunmodulation)	8
Ernährungstherapie	8
Homöopathie	8
Hypnose und Hypnotherapie	9
Neuraltherapie / therapeutische Lokalanästhesie	10
Ordnungstherapie und Entspannungsverfahren .	10
Orthomolekulare Therapie	10
Osteopathische Medizin	10
Phytotherapie (griech.: „phytos“ = Pflanze)	11
Symbioselenkung (mikrobiologische Therapie) . .	11
Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur	12

Fachspezifische Diagnostik und Therapie . . . 13

Ganzheitliche Innere Medizin	14
Ganzheitliche Zahnmedizin	17
Orthopädie	18
Physikalische und Rehabilitative Medizin	19
Spezielle Untersuchungsmethoden	20
• Kardiopulmonale Diagnostik	20
• Osteoporosediagnostik (Knochendichtemessung) .	20
• Fitness- und Leistungsdiagnostik	20
• Schulmedizinische Standarddiagnostik	20

Exaktaktiv 21

Individueller medizinischer Ganzheitscheck . 25

Wie finden Sie uns? 32

Naturheilkundliche / Ganzheitsmedizinische Diagnostik und Therapie

Unter Naturheilverfahren versteht man:

Alle Maßnahmen, die mit natürlichen Mitteln als therapeutische Reize auf eine Beteiligung und Nutzung selbstregulierender Prozesse des Menschen in Richtung Gesundheit zielen. (Melchart)

Alle Naturheilverfahren folgen dem Reiz-Reaktions-Prinzip!

Das heißt, wenn wir einen entsprechenden Reiz am oder im Körper eines Patienten setzen, wird er entsprechend reagieren. Wie stark und wie schnell die Reaktion des Organismus ausfällt, ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Die Wirkung der Naturheilverfahren geht im Gegensatz zur Schulmedizin über die Anwendungszeit z. B. einer Tablette hinaus und wirkt auch nach dem Ende der Therapie noch weiter. Die Naturheilverfahren haben ein extrem großes Anwendungsgebiet, sind länger anhaltend, schonender und zudem oft preiswerter als die Schulmedizin. In unserer Praxis bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Naturheilverfahren an, die wir genau für Ihre Bedürfnisse zusammenstellen.

Applied Kinesiology (AK)

Es handelt sich um eine vorwiegend diagnostische Methode, die den manuellen Muskeltest benutzt, um Reaktionen des lebenden Organismus auf verschiedene diagnostische Reize zu beurteilen. Mit Hilfe der AK kann man verschiedenste Krankheitsursachen, emotionale und strukturelle Störungen des Organismus sowie stoffliche Dysbalancen entdecken und die passende Therapie finden.

Die AK wird u. a. zur Diagnostik folgender Störungen eingesetzt:

- Histaminintoleranzen und Allergien (Asthma bronchiale, Neurodermitis, Allergische Rhinitis (Heuschnupfen))
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Dysbiosen, insbesondere Candidadysbiosen (Darmpilz), Parasitosen (z. B. Wurmbefall)
- Schwermetallbelastung
- Übersäuerung
- Herddiagnostik (z. B. Zahnherde) und Störfelder (z. B. Narbenstörfelder)
- Kiefergelenksfunktionsstörungen und Folgeketten im Bewegungssystem
- Mineralstoffdefizite
- Abwehrschwäche
- Strukturelle sowie funktionelle Störungen u. v. m.



Auf diesen Gebieten ist die AK als eine Erweiterung der herkömmlichen schulmedizinischen Diagnostik zu sehen. Das Herausragende an der Applied Kinesiology ist die Möglichkeit, Zusammenhänge zwischen verschiedenen Störungen am Körper aufzudecken (z. B. Mandelentzündungen mit chronischen Knieschmerzen). Nach der AK-Diagnostik kommt therapeutisch eine Kombination unterschiedlicher Naturheilverfahren zum Einsatz (Akupunktur, Orthomolekulare Medizin, Manuelle Medizin, Homöopathie, Osteopathie).

Ausleitende Verfahren

Der alten Säftelehre entstammende Verfahren, die zu einer Verbesserung der Funktion der Körperflüssigkeiten z. B. einer Senkung des Blutdrucks, einer Verbesserung des Lymphflusses, einer Regulation der Abwehr usw. führen.

Dabei kommen folgende Verfahren zum Einsatz:

- Blutegel – Sie enthalten über 300 arzneilich wirkende Stoffe, die z. B. die Durchblutung fördern
- Aderlass – besonders zur Senkung des Blutdrucks
- Blutiges und unblutiges Schröfen – zur Regulation des energetischen Gleichgewichts des Körpers
- Canthariden-Pflaster zur Entzündungshemmung durch das Setzen eines Gegenreizes
- Abführen (Glaubersalz, Einläufe) zur Regulation des Darmes bei Störungen der Immunabwehr und Allergien



Chirotherapie

Chirotherapie – wissenschaftlich „Manuelle Medizin“ – ist eine uralte Methode und wurde bereits von Hippokrates (400 v. Ch.) angewandt. Es lassen sich zwei Bereiche unterscheiden: Die Manuelle Diagnostik, bei der der Therapeut mit seinen Händen über hochsensible Techniken Struktur- und Funktionsstörungen erkennen kann, und die Manuelle Therapie, über die die gefundenen Störungen mit spezifischen Verfahren behandelt werden.

Manuelle Therapie zielt in erster Linie auf Funktionsstörungen ab, die die Veränderungen in der Beweglichkeit von Gelenken der Gliedmaßen und der Wirbelsäule beeinträchtigen, aber nicht durch Strukturzerstörung hervorgerufen werden. Folgen solcher Funktionsstörungen können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen an der Wirbelsäule und den Gliedmaßen, Kribbelgefühle verschiedenster Ausdehnung, Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel, Schluck- und Schlafstörungen, aber auch funktionelle Störungen der inneren Organe sein.

Die Manuelle Medizin kann daher auch bei schmerzfreien Patienten angewendet werden, bei denen z. B. asymptotische Funktionsstörungen des Bewegungsapparates Auswirkungen auf innere Organe haben und deren Funktion behindern.

Eigenbluttherapie (Immunmodulation)

Entnahme und Reinjektion von eigenem Blut zum Zweck der Umstellung des Immunsystems. Durch intramuskuläre Injektionen kommt es zur systemischen Vermehrung weißer Blutkörperchen, Erhöhung der Temperatur, Steigerung des Stoffwechsels, Immunreaktion, vegetativer Umstimmung.

Wichtige Einsatzgebiete:

- Allergien
- Rezidivierende Infekte
- Neurodermitis
- Akne

Ernährungstherapie

„Man ist, was man isst!“ Da unsere Essgewohnheiten weitreichende Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben, bieten wir Ihnen eine Vielzahl verschiedener Ernährungsformen an, bei denen wir Sie begleiten:

- Antipilzdiät
- Vollwertkost
- Spezielle Diäten, z. B. Diabetes, cholesterinarm, Auslassdiäten, hypoallergene Kostformen
- Heilfasten, z. B. nach F. X. Mayr, Buchinger
- Milde Ableitungsdiät (proteinarm)
- Traditionelle chinesische Diätetik (Nach den 5 Elementen)
- Metabolic-Balance-Diät

Als Besonderheit testen wir auch Ihre persönliche Verträglichkeit von Nahrungsmitteln und stimmen die Ernährungstherapie individuell auf Sie ab.

Homöopathie

Similia similibus curentur

„Ähnliches soll mit Ähnlichem geheilt werden.“

„Wähle, um sanft, schnell, gewiss und dauerhaft zu heilen, in jedem Krankheitsfall eine Arznei, welche ein ähnliches Leiden erregen kann, als sie heilen soll“ (Samuel Hahnemann).

Die Homöopathie ist ein ganzheitliches Verfahren, das durch eine extrem genaue individuelle Anamnese des Patienten und durch Auswertung dieser Anamnese zu einem einzigen Mittel findet. Dieses Mittel ist entsprechend optimal für die Therapie dieses ganzen Menschen geeignet (Indikationen siehe Akupunktur). Wir verwenden in der Praxis sowohl konstitutionelle Einzelmittel, als auch homöopathische Mischpräparate.



Hypnose und Hypnotherapie

Moderne klinische Hypnose ist eine ganzheitlich orientierte Behandlung mit dem Ziel, Menschen zu geistiger und körperlicher Gesundheit zu verhelfen. Die medizinische Hypnose ist ein wirksames Verfahren

- zur Behandlung von Angst-, Panik- und Belastungsstörungen, Schlafstörungen und stressbedingten Erschöpfungszuständen (Burn-out)
- zur Therapie von Symptomen psychosomatischer Natur (z. B. Reizdarm, Reizmagen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Zähneknirschen etc.)
- bei Verhaltensstörungen wie z. B. Essstörungen, Rauchen, Übergewicht usw.
- bei chronischen Schmerzen
- als begleitende Hilfe bei Krebserkrankungen
- als Mentaltraining zum Auflösen von Blockaden bei der Verfolgung persönlicher Ziele sowie zur Motivations- und Leistungssteigerung
- bei der zahnärztlichen Behandlung (z. B. bei Ängsten, Phobien, ausgeprägtem Würdereziz und zur Schmerzreduktion)

Was passiert bei der Hypnose?

Bei der Hypnose handelt es sich um einen veränderten Bewusstseinszustand, der entspannend und tief erholsam ist. Dabei verändert das Gehirn seine Arbeitsweise, dies ist bei der Ableitung von Hirnströmen (EEG) deutlich erkennbar.

Unter Hypnose kommt es zu einer Konzentration auf einen ganz bestimmten Sachverhalt. In diesem Zustand der konzentrierten Aufmerksamkeit können festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster bearbeitet werden. Körperlich ist die Trance durch den Entspannungseffekt zu bemerken. Atmung, Blutdruck und Puls schalten auf Ruhe um, Muskelverspannungen lösen sich. Es kommt zu einer Regulierung des vegetativen Nervensystems, wodurch auch die Stresshormonspiegel im Blut sinken.

Willenlos unter Hypnose?

Die Hypnose zielt darauf ab, den Körper in einen Entspannungszustand zu versetzen und gleichzeitig den Geist wacher und konzentrierter werden zu lassen. Das Wertesystem des Patienten bleibt in Hypnose jederzeit erhalten, das heißt, der Patient würde in Trance nichts tun, was gegen seine eigenen Moralvorstellungen verstößt.

Wann kann die klinische Hypnose eingesetzt werden?

Die Hypnotherapie ist eine sehr effektive Kurzzeittherapie, die bei vielen Indikationen zu raschen Erfolgen führt. Das aktive Mitarbeiten und Erledigen von „therapeutischen Hausaufgaben“ ist ein wichtiger Bestandteil des therapeutischen Konzepts. Hierzu erhalten Sie von uns u. a. individuell zusammengestellte Übungs-CD's. Bestimmte Grundübungen als Entspannungshypnose sind für jedermann erlernbar, um sich körperlich, geistig und seelisch positiv zu beeinflussen.

Neuraltherapie / therapeutische Lokalanästhesie

Ausschaltung von Störfeldern, wie z. B. Narben, Zahnherden, durch die Injektion von Lokalanästhetika (z. B. Procain, Lidocain), um nervale Wechselbeziehungen zwischen dem Störfeld und dem erkrankten Organ aufzulösen.

Dadurch kann Selbstheilung angeregt werden. Die Störfelddiagnostik erfolgt mit der Applied Kinesiologie (s. o.) nach einer ausführlichen Anamnese und Untersuchung. Die therapeutische Lokalanästhesie ist auch ein wesentlicher Bestandteil der Schmerztherapie und hilft den Kreislauf aus Schmerz und Verspannung zu durchbrechen, der eine Chronifizierung des Schmerzes unterstützt. Dabei kombinieren wir häufig die Lokalanästhetika mit Einzel- oder Komplexhomöopathika und infiltrieren sie an Akupunkturpunkten, (sog. Homöosiniatrie), um die Effektivität der therapeutischen Lokalanästhesie zu steigern.

Ordnungstherapie und Entspannungsverfahren

Empfehlungen zur Erlangung von Harmonie und Regelmäßigkeit in den Lebensrhythmen: Schlafen, Wachen und Essen (Kneipp). Diese stellen die Basis der Therapieplanung dar. Hierbei geht es um Ihren Lebensstil, der optimal auf die Bedürfnisse Ihres Organismus abgestimmt sein sollte, um Ihnen ein langes und gesundes Leben zu erhalten.



Orthomolekulare Therapie

Orthomolekulare Substanzen, das sind Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, werden für sämtliche Stoffwechselforgänge im Organismus benötigt. Das Fehlen solcher Substanzen kann zu den verschiedensten Erkrankungen führen, wie z. B. Krämpfen, Entzündungen, Arteriosklerose usw. Die fehlenden Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe werden Ihnen nach Testung oder Laborbestimmung individuell verordnet.

Osteopathische Medizin

Die Osteopathische Medizin ist ein Sammelbegriff für verschiedene manuelle Methoden, z. B. craniocervicale Therapie, viscerale Osteopathie, Muscle-Energy-Techniken, die eine umfassende manuelle Diagnose und Therapie von Fehlfunktionen am Bewegungssystem, den inneren Organen und am Nervensystem beinhalten (Ganzheitsmedizin). Wirkprinzip: Hilfe zur Selbsthilfe des Organismus.

Indikationen:

- Chronische Schmerzen der Wirbelsäule und der peripheren Gelenke
- Säuglinge, Kleinkinder, Kinder (Schiefhals, Schreikinder, Schlafstörung)
- Chronische Kopfschmerzen/Migräne
- Tinnitus
- Chronischer Schwindel
- Atypische Gesichtsschmerzen
- Kiefergelenksstörungen
- Reizdarm
- Reizblase usw.



Phytotherapie (griech.: „phytos“ = Pflanze)

Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen (meist Vielstoffpräparate). Wir setzen eine Vielzahl von verschiedenen pflanzlichen Präparaten in der Therapie ein, die sich durch eine hohe Wirksamkeit und keine oder nur eine geringe Nebenwirkungsrate auszeichnen. Oft lassen sich die schulmedizinischen Medikamente durch Phytopharmaka gleichwertig ersetzen. Zur Behandlung von psychischen Belastungen verwenden wir neben klassischen Phytotherapeutika wie Johanniskraut auch die Bachblütentherapie.

Symbioselenkung (mikrobiologische Therapie)

Regelung der mikrobiologischen Besiedelung besonders des Darms und dadurch Verbesserung der immunologischen Abwehr, z. B. nach Antibiotikatherapie oder bei Fehlbesiedelung des Darmes mit entsprechenden Beschwerden. Häufige Beschwerden bei Dysbiosen, z. B. Darpilzinfektionen, sind: Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit, Bauchschmerzen, Antriebslosigkeit, Infektanfälligkeit, Schmerz, Allergien.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ein jahrtausendealtes, in sich geschlossenes, ganzheitliches, komplexes Beschreibungs- und Therapie-System. Die Akupunktur ist ein wichtiger Bestandteil der TCM, neben Moxibustion, Arzneimitteltherapie und chinesischer Diätetik.

Ziel ist es, die Lebensenergie Qi gleichmäßig fließen zu lassen und Yin und Yang wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mit Hilfe der chinesischen Zungen- und Pulsdiagnostik wird eine individuelle Diagnose entsprechend der TCM erstellt und anschließend – falls indiziert – eine Akupunkturbehandlung ggf. mit Zusätzen (Moxa, Elektrotherapie, Schröpfen) durchgeführt.

Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Akupunktur bei folgenden Krankheitsgruppen indiziert:

- Erkrankungen des Stütz und Bewegungssystems (Orthopädie)
- Neurologische Erkrankungen, z. B. Kopfschmerz, Migräne, Lähmungen, etc.
- Psychische und psychosomatische Störungen, Suchterkrankungen, z. B. Schlafstörungen, Erschöpfung, Unruhezustände, etc.
- Erkrankungen der Lunge und Bronchien, z. B. Bronchitis, Asthma bronchiale
- Allergische Erkrankungen und Heuschnupfen

- Herz- Kreislauferkrankungen, z. B. Durchblutungsstörungen, funktionelle Herzerkrankungen
- Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, z. B. Gastritis, Übelkeit, Durchfall, M. Crohn etc.
- Erkrankungen der Nieren und ableitenden Harnwege, z. B. Blasenentzündungen, Harninkontinenz etc.
- Gynäkologische Erkrankungen, z. B. klimakterische Beschwerden, schmerzhafte Regelblutungen, Geburtsvorbereitung etc.
- Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen, z. B. Schwindel, Tinnitus, Nasennebenhöhlenentzündungen, etc.
- Augenerkrankungen, z. B. Bindehautentzündung, Glaukom, Sehstörungen
- Hauterkrankungen, z. B. Neurodermitis, Ekzeme, Psoriasis etc.
- Schmerzen aller Art und Immunschwäche



Fachspezifische Diagnostik und Therapie



Ganzheitliche Innere Medizin

Ganzheitliche Innere Medizin in unserem Hause bedeutet, den Patienten als Mensch in seiner „Gesamtheit“ im Ganzen zu sehen und die einzelnen Organsysteme in ihrem wechselseitigen Zusammenspiel und ihrer gegenseitigen Beeinflussung zu verstehen, um möglichst die Ursachen von Beschwerden zu erkennen und nicht nur Symptome zu therapieren.

Ganzheitliche Innere Medizin bedeutet Integration und Symbiose von modernster schulmedizinischer Diagnostik und Therapie mit dem Erfahrungsschatz und der Heilkraft der Naturheilkunde, der Traditionellen Chinesischen Medizin und Akupunktur sowie der Kinesiologie. Hier kommen naturheilkundliche Verfahren, wie z. B. Akupunktur, Neuraltherapie, Chirotherapie, Osteopathie, Phytotherapie, Orthomolekulare Medizin, Homöopathie und Kinesiologie, zum Einsatz.

Offt ist auch eine enge Zusammenarbeit mit Orthopäden, Zahnärzten und Physiotherapeuten wichtig. Das Ziel ist, Beschwerden ursächlich zu beseitigen und Ihre körperliche Vitalität und geistige Frische auf natürliche Weise zu fördern.

Nach dem Prinzip: Gesundheit und Vitalität erhalten, vorsorglich Leben gestalten.

Wir bieten eine ganzheitliche Betreuung und Begleitung unserer Patienten, vom Säugling bis ins hohe Alter. Das Gebiet der ganzheitlichen Inneren Medizin ist sehr umfassend.

Entsprechend sind Symptome und Beschwerden sehr vielschichtig, oftmals nur unterschwellig und unspezifisch, wie z. B. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Abgeschlagenheit, Niedergestimmtheit, Schmerzsyndrome in Kopf, Brust oder Bauch, Migräne, Gelenk-



beschwerden, neurologische Ausfallssymptomatik, Muskelschwäche, Tics, Allergien, Beinödeme, Schwellungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hautprobleme, Infektanfälligkeit, Unfruchtbarkeit, Potenzstörungen, Pigmentstörungen u. v. m.

Die ganzheitliche Innere Medizin umfasst

- **Herz-/Kreislauf-/Gefäßerkrankungen**
Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, Angina pectoris, Herzinfarkt, Herz- und Kreislaufschwäche, Kollaps und Synkopen, Herzrasen, Arteriosklerose/Stenosen der Bein- und Kopfgefäße, Krampfadern, Beinödeme u. a.
- **Magen/Darmerkrankungen**
Sodbrennen, Magenschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Durchfall, Obstipation, Reizdarmsyndrom, Colon irritabile, Nahrungsmittelunverträglichkeiten u. a.
- **Atemwegserkrankungen**
Belastungsluftnot, Asthma bronchiale, chronisch obstruktive Lungenerkrankung, akute/chronische Bronchitis, Emphysem und Fibrosen.

- **Stoffwechsel- und Hormonerkrankungen**
Blutzucker-, Cholesterin-, und Harnsäure- Stoffwechselstörungen, Schilddrüsen-, Nebennieren-, Geschlechtshormonerkrankungen.
- **Ernährung und Gewichtskontrolle**
Übergewicht, Untergewicht, Essstörungen
- **Allergien & Nahrungsmittelunverträglichkeiten**
Heuschnupfen, Hausstauballergie, Asthma bronchiale, Neurodermitis, Lactoseintoleranz, Gluteninsensitivität, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- **Infektionserkrankungen**
Nasennebenhöhlen-, Mandel-, Blasenentzündungen, grippale Infekte, Bronchitiden u. a.
- **Tumorerkrankungen**
Prostata-, Mamma-, Lungen-, Magen-, Darmkrebserkrankungen u. a.
- **Hauterkrankungen**
Ekzeme, Neurodermitis, Akne, Psoriasis, Haarverlust, Pilzkrankungen, Herpes u. a.
- **Neurologische Erkrankungen**
Migräne, Tics, Trigeminusneuralgien, Tinnitus, Facialisparesen, Neuropathien, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen, Hyper-/Hypoaktivitätssyndrome, ADS/ADHS, Stottersyndrome u. a.
- **Vegetative Stress- & Erschöpfungssyndrome**
körperliche und mentale Leistungsminderung, Müdigkeitssyndrom, Burn-Out-Syndrom
- **Funktionelle und psychovegetative Syndrome**
Reizdarmsyndrom, Angstsyndrome, funktionelle Herzbeschwerden, Schlafstörungen, depressive Syndrome u. a.

Ganzheitliche Behandlungsschwerpunkte

1. Neurostressdiagnostik –

Erschöpfungssyndrome – Burn-out-Therapie

Ein chronisches Stress- und Erschöpfungssyndrom zeigt sich vielschichtig, beginnt schleichend und wird zumeist erst ernst und wahrgenommen, wenn die inneren Reserven schon fast aufgebraucht sind. Wir bedienen uns professioneller Neurostressdiagnostik, vegetativer Funktionsdiagnostik und Neurotransmitteranalyse; Ziel ist es, Ihre Reserven dauerhaft wieder aufzufüllen, Ihre geistige Frische und innere Gelassenheit wiederzuerlangen, Ihre individuelle Hirnleistungsfähigkeit zu steigern und Ihre mentale Stärke zu fördern – das ist ganzheitliche und physiologische Therapie und Vorsorge von höchster Effizienz und anhaltendem Erfolg.

2. Magen-Darm- / Reizdarmsyndrome – Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Der Darm als größtes Organ unseres Körpers und die Darmflora, die mit Abstand meisten Zellen unseres Körpers, sind in ihrem harmonischen Zusammenspiel



von zentraler Bedeutung für das gute Funktionieren unseres gesamten Organismus. Umgekehrt hat eine Darmdysfunktion und -dysbiose eine weitreichende negative Einflussnahme auf ausnahmslos alle unsere Körperfunktionen mit entsprechend vielschichtiger, oftmals nur unterschwelliger Symptomatik (Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Abgeschlagenheit, depressive Verstimmung, Schmerzsyndrome, Gelenksbeschwerden, neurologische Ausfallsymptomatik, Muskelschwäche, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hautprobleme, Infektanfälligkeit, Unfruchtbarkeit, Potenzstörungen, Pigmentstörungen, u. v. m.).

Wir legen aus diesem Grunde im Sinne einer ganzheitlichen Medizin besonders großen Wert auf eine gut abgestimmte Darmsymbiose und haben einen unserer Schwerpunkte in einer optimierten Darmlenkung: individuelle Ernährungsberatung und Darmsymbioselenkung zur Optimierung der Darmflora mit Beseitigung vielschichtiger Magen-Darm-Beschwerden und Minderung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Kontrolle von Reizdarmsyndromen.

3. Herz-/Kreislauf-/Gefäßerkrankungen

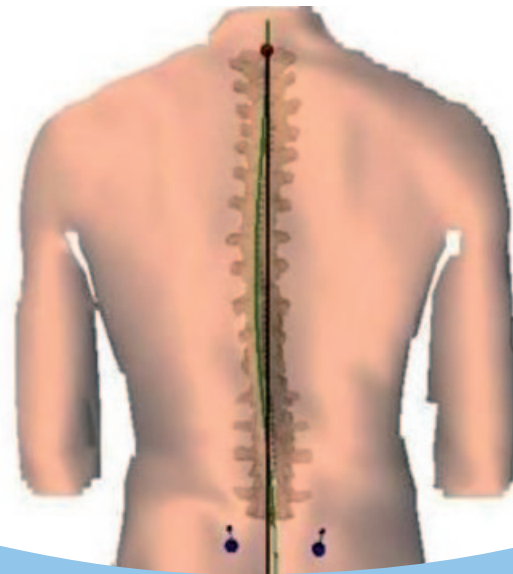
Auf der Basis einer modernen schulmedizinischen Diagnostik wird im Sinne einer ganzheitlichen Medizin eine individuell optimierte Therapie erarbeitet: moderne Schulmedizin, soweit notwendig, insbesondere aber Einbindung der Natur- und Pflanzenheilkunde, der Bewegungs-, Entspannungs- und Ernäh-

rungstherapie sowie der Traditionellen Chinesischen Akupunktur. Dabei werden stets auch langfristig gesundheits- und vitalitätserhaltende Lebens- und Verhaltensweisen vermittelt.

4. Allergieausleitung –

Pilz-, Parasiten-, Schwermetallausleitung

Zur Ausleitung von Pollen-, Hausstaub-, Tierhaar-, Nahrungsmittelallergien u. a. wird eine Kombination aus Akupunktur, Elektrostimulation, Homöopathie, phyto- und orthomolekularer Therapie mit hohem Erfolg angewandt. Zur schonenden und gleichzeitig gründlichen und nachhaltigen Pilz-, Parasiten- bzw. Schwermetallausleitung werden natürliche, pflanzlich basierte Ausleitungsverfahren eingesetzt, in effizienter Kombination mit klassischen Pilz-, Parasiten- bzw. Schwermetallbindemitteln.



5. Immunmodulation –

Infekt- und Tumorabwehrstärkung

Stärkung Ihres Immunsystems zur dauerhaften Steigerung Ihrer Widerstandskraft gegen akute und chronische Infekte, Umwelttoxine und potentieller Tumorerkrankungen durch Ernährung, Hydrotherapie, Homöopathie, Phytotherapie, Akupunktur, Osteopathie, Infusionstherapie akut und prophylaktisch.

6. Funktionelle und psychovegetative Syndrome – neurologische Erkrankungen

Reizdarmsyndrom, Angstsyndrome, funktionelle Herzbeschwerden, Schlafstörungen, depressive Syndrome, Migräne, Tics, Trigeminusneuralgien, Tinnitus, Facialisparesen, Neuropathien, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen, Hyper-/Hypoaktivitäts-syndrome, ADS/ADHS, Stottersyndrome u. a.

Internistischer Vitalitäts-Check-up und Vorsorgeuntersuchung

Unseren ganzheitlichen internistisch/kardiologischen Gesamt-Check-up bieten wir Ihnen in ganz individuell flexibler und zeiteffektiver Termingestaltung. Bezüglich Umfang und Kombinationsmöglichkeiten informieren Sie sich bitte auf Seite 26

Ganzheitliche Zahnmedizin

Sie betrachtet den Mundraum und die Zähne des Menschen nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit dem ganzen Körper. Denn gesundheitliche Probleme haben oft ihre Ursache nicht am Ort der Störung. So kann z. B. ein erkrankter Zahn Symptome an Gelenken auslösen. Gerade chronische Erkrankungen verlangen das Ausschöpfen aller diagnostischen Möglichkeiten. Die ganzheitliche Zahnmedizin hat Diagnose- und Therapieverfahren entwickelt, die es dem Zahnarzt erlauben, diese Zusammenhänge aufzudecken. Es gibt drei chronische Belastungen aus dem Zahn-, Mund und Kieferbereich, die sich im ganzen Organismus auswirken können:

- **die Unverträglichkeit zahnärztlicher Werkstoffe:** Mit Hilfe der AK (Applied Kinesiology) lassen sich sämtliche im Mund eingesetzten Stoffe auf ihre Verträglichkeit testen.
- **stumme chronische Entzündungen im Kausystem:** Chronische Entzündungen der Zahnnerven, des Zahnhalteapparats oder des Kieferknochens, die keine Symptome bzw. Schmerzen zeigen, nennen wir stumme chronische Entzündungen. Sie sind symptomfrei, weil das Immunsystem des betroffenen Menschen in der Lage ist, der Entzündung entgegenzuwirken. Allerdings ist dies eine dauernde Belastung des Immunsystems, was im individuellen Fall zu Erkrankungen an anderen Körperregionen führen kann.



- **Fehlfunktionen im Kausystem**

Vor allem im Kiefergelenk und in der Kaumuskelatur: ungleichmäßiger Zusammenbiss von Oberkiefer und Unterkiefer kann als Folgekette beispielsweise Schulter-, Hüft- oder Kniebeschwerden auslösen. Die ganzheitliche Zahnmedizin befasst sich außerdem mit der zusätzlichen Anwendung von Naturheilverfahren bei zahnmedizinischen Erkrankungen.

Orthopädie

Orthopädie ist die Behandlung von Erkrankungen und Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Erkrankungsursachen sind Verletzungen, Fehlbildungen, Überlastungen, Entzündungen und Systemerkrankungen, wie z. B. rheumatische Erkrankungen, Tumore und Funktionsstörungen des Nervensystems. Nach der kompletten operativen Ausbildung im Rahmen der Facharztausbildung haben wir uns auf die konservative Therapie orthopädischer Erkrankungen spezialisiert. Entscheidend ist das Erkennen der Ursachen von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsap-

parates, die oft weit entfernt von den schmerzhaften Stellen am Körper, oft sogar außerhalb der Orthopädie liegen. So ist die Kiefergelenksfunktionsstörung in ca. 60% der Fälle mitverantwortlich für den chronischen Rückenschmerz. Zahnstörfelder haben enge Beziehungen zu sämtlichen Gelenken, die chronische Mandelentzündung kann massive Knieschmerzen auslösen und Allergie/Unverträglichkeiten können zu wiederkehrenden Störungen der Wirbelsäule führen. Selbstverständlich können auch Funktionsstörungen der Wirbelsäule Störungen der inneren Organe auslösen, wie z. B. Schmerzen beim Atmen, Herzklopfen, Magenschmerzen oder ähnliche Symptome. Diese oft sehr komplexen Zusammenhänge zu erkennen und dann gezielt mit verschiedensten Therapieformen zu behandeln ist unsere Aufgabe. Eine enge Zusammenarbeit mit einem ganzheitlichen Zahnarzt und den Ärzten anderer Fachrichtungen ist in schwierigen Fällen entscheidend.



Physikalische und Rehabilitative Medizin

Was macht ein Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin?

Ein FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin wird in fünf Fachrichtungen ausgebildet: Orthopädie, Chirurgie, Innere Medizin, Neurologie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin. Wesentlicher Schwerpunkt ist dabei die konservative, also nicht-operative Therapie, von Erkrankungen aller Art aus den o. a. Fachgebieten. Dabei arbeitet der Arzt im Wesentlichen mit den Methoden der Physikalischen Medizin, z. B. Chirotherapie, osteopathischen Techniken, Krankengymnastik, Wärme, Kälte, Massagen, usw. und den o. a. Verfahren der Naturheilkunde. Nach dem Motto: „So wenig Schulmedizin wie nötig, so viel Naturheilkunde wie möglich“. Der Arzt arbeitet eng mit der Physiotherapie unseres Hauses zusammen und stimmt alle Therapien optimal auf Sie ab. Besonders wichtig ist dies auch bei der Rehabilitation nach Verletzungen und operativen Eingriffen, bei orthopädischen Erkrankungen wie Verschleißerscheinungen (Arthrose) und Schmerzen, Atemwegserkrankungen, neurologischen (z. B. Schlaganfall) und internistischen Erkrankungen (z. B. Herz- Kreislauferkrankungen) usw., um Ihre volle Leistungs- und Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen. Neben der Kneipp-Therapie, die ebenfalls

Bestandteil der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin ist, gehört dazu auch die Ernährungstherapie, die Ordnungstherapie und die Behandlung von Allergien, z. B. durch Abhärtung oder Heilfasten.

Dieser FA ist schon aufgrund seiner Ausbildung ganzheitlich orientiert und versucht, Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist sowie Ihr soziales Umfeld in der Therapie mit zu berücksichtigen. Im Vordergrund seiner therapeutischen Bemühungen steht, Sie als ganzen Menschen nebenwirkungsarm und hoch effektiv zu behandeln, damit Sie Ihr Leben wieder in allen Facetten voll genießen können.



Spezielle Untersuchungsmethoden

Kardiopulmonale – Diagnostik

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit Abstand die Haupttodesursachen in unserer modernen Industriegesellschaft. Wir bieten erstklassige kardiologisch-fachärztliche Betreuung und modernstes Equipment zur Diagnostik und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Blutschnelltest zur Sofort-Diagnostik von Herzinfarkt und Myokarditis
- EKG, Langzeit-EKG, Langzeit-Blutdruckmessung,
- Echokardiographie (Herzultraschall),
- Belastungs-EKG und Stress-ECHO (Belastungs-Herz-ultraschall) zur Diagnostik/Ausschluss einer relevanten koronaren Herzerkrankung
- Spiroergometrie, Lungenfunktion, periphere Sauerstoffsättigung zur genauen Fitness- und Leistungsanalyse
- Framingham-Risikoanalyse zur Ermittlung des persönlichen kardiovaskulären Risikos

Osteoporosediagnostik (Knochendichtemessung)

Mit einem Knochen-Ultrasonometer werden mittels verschiedener Ultraschallwellen die Knochensteifigkeit am Fersenbein gemessen und ein Steifigkeitsindex errechnet. Der Steifigkeitsindex gibt das osteoporotisch bedingte Frakturrisiko (Knochenbruchrisiko) an, vergleichbar mit der Röntgenabsorptionsmessung der Knochenmineraldichte an Wirbelsäule und Hüfte. Diese Screeninguntersuchung mit dem Knochen-Ultrasonometer erfolgt ohne Strahlenbelastung.

Fitness- und Leistungsdiagnostik

Gezieltes Ausdauertraining ist die nachweislich erfolgreichste Methode, um das Herz-Kreislauf-System dauerhaft gesund zu erhalten und die Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr zu reduzieren, zudem werden die Risiken jeglicher Tumorerkrankungen im zweistelligen Prozentbereich reduziert. Wir bieten moderne Fitness- und Leistungsdiagnostik durch die Spiroergometrie, den Goldstandard der Sportleistungs-, und Fitnessdiagnostik, wesentlich genauer die Lactatwertbestimmungsmethode. Dabei wird durch kontinuierliche Atemgasanalyse unter Ergometerbelastung die Sauerstoffaufnahme und CO₂-Abgabe bei jedem Atemzug analysiert, es wird die individuelle anaerobe Schwelle, die optimale Fettverbrennungs- bzw. Stoffwechsellumstellungsherzfrequenz sowie die optimale Ausdauertrainingsherzfrequenz bestimmt. Aus den gesammelten Werten gewinnt man detaillierte Rückschlüsse auf Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit. Sie bildet die Grundlage, um entsprechend der Sportart und der Ziele Inhalt, Umfang und Intensität Ihres Trainings festzulegen.

Schulmedizinische Standarddiagnostik

- Laboruntersuchungen von Blut, Urin, Stuhl, Sputum, Abstrichen und Punktaten
- Ultraschalluntersuchungen von Herz, Bauch, Schilddrüse, Blase, Muskel/ Weichteilen, Sehnen und Gelenken
- Doppler/Duplex-Untersuchungen von Arterien und Venen
- Röntgenuntersuchungen

exaktiv
Gut zum Körper!



Gut Für Sie!

Physiotherapie - Sporttherapie - Diagnostik





Physiotherapie

Sie erhalten die Möglichkeit von Physiotherapeuten behandelt zu werden, die über Erfahrung in der Betreuung von Spitzensportlern und Nationalmannschaften verfügen. Durch die enge Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten können wir Ihnen einen Therapieverlauf auf höchstem Niveau gewährleisten.

Sporttherapie

Das speziell für Sie entwickelte ganzheitliche Trainingskonzept setzt sich aus Gerätetraining und funktionellem Training zusammen. Durch diese Kombination und der persönlichen Betreuung jedes Patienten, können wir optimal auf Ihre Beschwerden und Ihr Leistungsniveau eingehen.

Diagnostik

Zu Beginn Ihrer Therapie führen wir eine individuelle Diagnostik zur Klärung funktioneller Beschwerden durch. Eine gute Diagnostik ist bei uns stets die Grundlage für einen optimalen Therapieplan. Sie haben die Möglichkeit eine Muskelfunktionsanalyse, einen 4D Wirbel-

Leitmotiv

Die oberste Priorität in unserem Haus liegt in der individuellen und ganzheitlichen Behandlung. Unser Ziel ist es, die Ursache für Ihre Beschwerden zu finden und nicht nur die Symptome zu behandeln.

Wir sehen Sie als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr exaktaktiv Team

Exaktaktiv München

Hansastr. 27 e (Ecke Garmischerstr.)

81373 München

Tel.: 089/6202199-61

Email: muenchen@exaktaktiv.de

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung.

www.exaktaktiv.de



exaktaktiv auch
auf Facebook



Individueller medizinischer Ganzheitscheck



Individueller medizinischer Ganzheitscheck

Im Sinne einer ganzheitlichen Medizin bieten wir Ihnen ab sofort im Prienamed München einen medizinischen Gesundheitscheck an. Dieser Ganzheitscheck setzt sich aus folgenden drei Bausteinen zusammen:

- I. Ganzheitlicher internistischer Check-up**
- II. Ganzheitlicher orthopädischer Check-up**
- III. Ganzheitlicher Zahn- und Kiefer-Check-up**

Die drei Bausteine können ganz nach Ihren Bedürfnissen und Ihrer verfügbaren Zeit terminiert werden. So können Sie z. B. gerne alle drei Check-ups an nur einem Tag absolvieren oder aber Sie verteilen diese, nach eigenem Belieben, auf verschiedene Tage.

In diesem Falle gibt es folgende Empfehlung:

- Termine der einzelnen Check-ups innerhalb einer Zeitspanne von 10-14 Tagen
- Kombination von orthopädischem und Zahn-/Kiefer-Check-up an einem Tag
- Ganzheitlicher internistischer Check-up, eher 2 x 3h als 1 x 5h

Alles im Sinne einer ganzheitlichen Vorsorge – mit dem Ziel, Ihre Gesundheit und Vitalität in geistiger Frische auf natürliche Weise zu erhalten, um möglichst gesund und fit zu bleiben.

Inhalte und zeitlicher Umfang:

I. Ganzheitlicher internistischer Vitalitäts-Check-up und Vorsorgeuntersuchung

Dauer: 3h + 2h (zu empfehlen) oder 1x 4-5h

- umfassende schulmedizinische Laboruntersuchung, EKG, Ultraschall- und Doppler/Duplexuntersuchung von Herz, Bauch, Schilddrüse und Halsgefäßen, Lungenfunktion, ergometrische Belastungsuntersuchungen
- individuelle kardiovaskuläre Risikoanalyse nach Framingham
- Vorsorgeuntersuchung
- vegetative Funktionsanalyse
- naturheilkundliche Diagnostik
- Applied Kinesiology (AK)
- traditionelle chinesische Diagnostik
- moderne Fitness- und Leistungsdiagnostik mittels Spiroergometrie (u. a. mit der Bestimmung Ihrer anaeroben Schwelle, Ihrer optimalen Fettverbrennungs- und Ausdauertrainingsherzfrequenz)
- individuelle Ernährungsberatung
- wohltuende Unterstützung zur Stärkung Ihres Immunsystems aus dem Reich der Natur- und Pflanzenheilkunde
- Sie erlernen Maßnahmen zu Stressabbau und -bewältigung, zur verbesserten Regeneration
- und bekommen einen Einblick in die Potenz der traditionellen chinesischen Akupunktur.

II. Ganzheitlicher orthopädischer Check-up und biomechanische 3D-Wirbelsäulen- und Muskelfunktionsanalyse

Dauer: 2 h - 3 h

Jeder zweite Deutsche leidet an Kreuzschmerzen. Eine wesentliche Hauptursache dieser Beschwerden im Bewegungssystem ist eine Fehlstatik, die häufig aus funktionsgestörten Ketten besteht. So kann eine Sprunggelenksfunktionsstörung für Halswirbelsäulenbeschwerden des Patienten verantwortlich sein (aufsteigende Kette), genauso wie eine Kiefergelenksfunktionsstörung (Fehlbiß) sich massiv auf die Statik mit Beckenverdrehung und daraus resultierender Beinlängendifferenz und rezidivierenden Funktionsstörungen der Wirbelsäule und des Kreuzbein-Darmbein-gelenkes (ISG) auswirken kann (absteigende Kette). Aufgrund dessen werden Sie bei unserem ganzheitlichen orthopädischen Check mit Hilfe der Chirotherapie, Osteopathie und Sportmedizin eingehend untersucht.

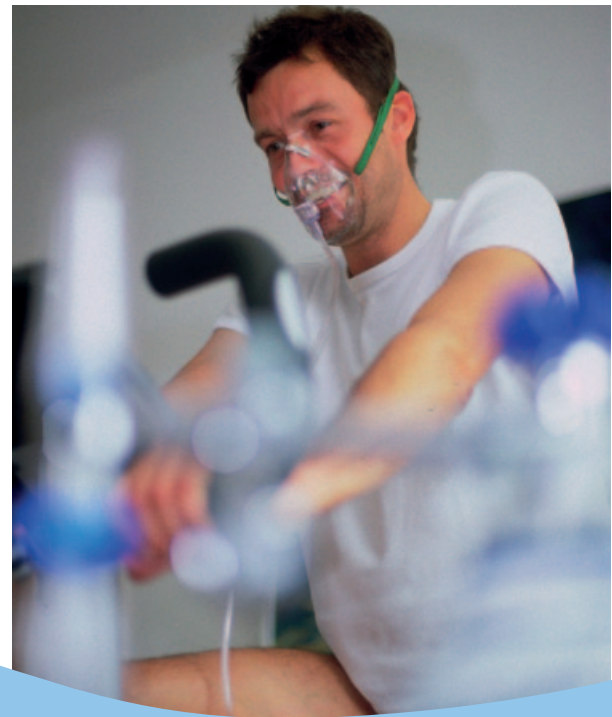
Manualtherapeutische/osteopathische Untersuchung vom Großzehengrundgelenk bis zum Schädel

Überprüfung des craniosacralen Systems. Der Schädel bewegt sich 68-mal pro Minute, dieser Rhythmus setzt sich am Kreuzbein und Brustbein fort. Ist diese Bewegung gestört, kann es zu vielfältigen Beschwerden im Körper kommen.

Ferner wird eine **Screeninguntersuchung der Knochenfestigkeit** (Osteoporose) bei Frauen und Männern durchgeführt, um gegebenenfalls eine entsprechende Therapie einleiten zu können.

Durch die **3D-lichttrasterstereographische Wirbelsäulenvermessung** wird eine dreidimensionale Reproduktion der Wirbelsäule und des Beckens ermöglicht.

Biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule. Hierbei handelt es sich um eine objektive Messung der Kraft und Beweglichkeit der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Durch die Messung werden muskuläre Stärken und Schwächen sowie Dysbalancen aufgedeckt, die Ursache für zahlreiche Beschwerden im Bewegungsapparat sein können.



III. Ganzheitlicher Zahn- und Kiefer Check-up und Störfeldsuche

Dauer: 1 h (zu empfehlen)

Ggf. zwischenzeitlich professionelle Zahnreinigung

Dauer: 1 h

Die **ganzheitliche Zahnmedizin** betrachtet den Mundraum und die Zähne des Menschen nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit dem ganzen Körper. Gesundheitliche Probleme haben ihre Ursache oft in entfernt liegenden Strukturen oder Geweben, häufig im Kiefer-/Mundbereich.

- **Die Unverträglichkeit zahnärztlicher Werkstoffe:** Mit Hilfe der AK lassen sich sämtliche im Mund eingesetzten Stoffe auf ihre Verträglichkeit testen.
- **Stumme chronische Entzündungen im Kausystem:** Chronische Entzündungen der Zahnerven, des Zahnhalteapparats (Parodontose) oder des Kieferknochens, die keine Symptome bzw. Schmerzen zeigen, nennen wir stumme chronische Entzündungen. Sie sind symptomfrei, weil das Immunsystem des betroffenen Menschen in der Lage ist, der Entzündung entgegenzuwirken. Allerdings ist dies eine dauernde Belastung des Immunsystems, was im individuellen Fall zu Erkrankungen in anderen Körperregionen führen kann.

- **Fehlfunktionen im Kausystem** (vor allem im Kiefergelenk und in der Kaumuskulatur): Ein ungleichmäßiger Zusammenbiss von Oberkiefer und Unterkiefer kann als Folgekette beispielsweise Schulter, Hüft-, -oder Kniebeschwerden auslösen. Auch in der ganzheitlichen Zahnmedizin werden ergänzend Naturheilverfahren eingesetzt. Bei Bedarf können wir Ihnen eine professionelle Zahnreinigung anbieten. Bringen Sie hierzu alle Ihre Hygieneartikel (Zahnbürste, Zahnpasta, Mundspülung etc.) mit, da wir dann beraten und austesten, ob Sie diese Substanzen vertragen.



Für Ihre Notizen:

*Wir heilen mit Herz und Hand,
Erfahrung und Verstand!*

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





Das Prienamed- Ärztehaus München

Hansastraße 27e
81373 München

Tel: 089/620 21 99-0
Fax: 089/620 21 99-99

www.prienamed.de

So finden Sie uns:

