



- wirkt antiviral, antibakteriell, antimykotisch,
- hemmt die Angiogenese bei Tumoren (hilft die Nährstoffversorgung von Tumoren zu unterbinden),
- ist immunstimulierend,
- mindert Karies,
- schützt vor Osteoporose
- ist basisch und entsäuernd,
- senkt die Amiloid-Bildung und mindert evtl. Alzheimer und Demenz
- uvm.

5. Treiben Sie regelmäßig Ausdauersport und Entspannungstraining.
6. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen; lernen Sie, auch mal NEIN zu sagen.
7. Setzen Sie sich selbst auch nicht unter Druck. Wenn es Ihnen zu viel wird, lassen Sie auch mal „alle Fünfe gerade sein“.
8. Gönnen Sie sich öfter mal etwas Gutes. Ein Theaterbesuch, ein Abend mit guten Freunden oder ein spontaner Kurzurlaub können Wunder wirken.
9. Vermeiden Sie starke Aufregungen wie Streitgespräche und aufwühlende Filme oder Fernsehsendungen.
10. Haben Sie Geduld. Behandlungserfolge brauchen Zeit, manchmal Monate. Führen Sie ein Schmerztagbuch zur Kontrolle.
11. Lassen Sie regelmäßig Ihre Brille prüfen.
12. Ach ja: Lächeln nicht vergessen!

Wir begrüßen unseren neuen Kollegen Dr. med. Wolf-Dietrich v. Bessing

Berufsbezeichnung:
FA für Allgemeinmedizin



Zusatzbezeichnungen:
Health Management (Univ. D. dorf/ÄK-NRH),
Naturheilverfahren
Spezialgebiete:
komplementäre biologische

Krebsmedizin
Frauen-Männer-Gesundheit /Hormonsprechstunde
umweltmedizinische Erkrankungen

Lehrtätigkeit:
Erster Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin (1994-2014)
Ehrenpräsident der DGOM e.V.

1994 Gründungsmitglied der Internationalen Gesellschaft für Hyperthermie e.V.
1992-1996 Vizepräsident des ECPM in Brüssel (EUROPEAN COUNCIL OF DOCTORS FOR PLURALITY IN MEDICINE BRUSSELS) Europäische Vereinigung der Ärzteverbände der Besonderen Therapierichtungen Brüssel
2006-2007 HPP (Health Protection Programm) Orthomolekular-Sportmedizinisches Begleitprogramm für die Fußball Bundesliga Borussia Mönchengladbach
2009 Ehrennadel des Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V. (Jahrelange Do-

zententätigkeit)
2013-2016 Leitender Arzt in der St.Georg Klinik Bad Aibling/MVZ
2017 Leitender Arzt für Integrative Kurmedizin im Kur-Zentrum Bad Häring, VIVEA Gesundheits-Hotel GmbH, Tirol



Turnen müssen ALLE Von Michael Kirschner

Wie wichtig Bewegung für unseren Stoffwechsel ist und wie sich Bewegung auf unseren Körper auswirkt, ist vielen von uns nicht bekannt.

Gezielte Bewegung und gesteuertes Training ist die Basis für einen gesunden Organismus.

Wer anhaltend gesund und schmerzfrei sein will, der kommt an Bewegung bzw. Sport nicht vorbei.

Bewegung und unser Stoffwechsel sind maßgeblich voneinander abhängig. Personen mit einem schwachen bzw. trägen Stoffwechsel nehmen leichter zu und haben es schwer, ihr Gewicht zu halten.

Sport und Bewegung sind die besten Hilfsmittel, um den Stoffwechsel in Schwung zu bekommen.

Hier ein paar Tipps, wie sie Ihren Stoffwechsel und somit die Vitalität in Ihrem Körper steigern können:

- Besuchen Sie Kollegen im Betrieb doch mal zu Fuß statt eine E-Mail zu schreiben.
- Benützen Sie die Treppe anstelle einer Rolltreppe.
- Einfache Stabilisationsübungen wie SitUps, Kniebeugen... in Werbepausen bei Filmen.
- Ausdauertraining (30-45Min) 2-3x pro Woche.



Für ein gezieltes und individuelles Trainingsprogramm steht Ihnen das Team von exaktaktiv Prien gerne zur Verfügung. Tel. 08051/9655240

Sie können alle Ausgaben unserer Priename News auch unter www.priename.de downloaden
Herausgeber: Priename GmbH

Ein persönliches Wort!



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

„LESS FAT - LESS PAIN“

heißt das Motto unserer diesjährigen Sommerausgabe der „Priename News“, die Ihnen Wissenswertes über eine gesunde, ausgewogene und individuell angepasste Ernährung mit an die Hand gibt.

Besonders für die Sommermonate streben wir wieder an, mit voller Kraft und Energie am Leben teilnehmen zu können. Dabei hindert den ein oder anderen in erster Linie sein Gewicht. Wie ein Teufelskreis bewirken die überflüssigen Pfunde einen Mangel an Bewegung sowie Schmerzen im gesamten Bewegungsapparat. Viele, auch schon leicht übergewichtige Menschen, leiden zudem häufig unter Rückenschmerzen. Das Abnehmen kann daher ein erster Schritt zur Besserung der Beschwerden sein. Neben einer Reduzierung des Gewichts ist aber auch ausreichend Bewegung von großer Bedeutung. Massive Rückenbeschwerden, vor allem im Lendenwirbelsäulenbereich, haben aber auch viele andere Ursachen und werden noch dazu häufig falsch diagnostiziert. Dr. Jens Hübnert informiert Sie ausführlich über mögliche Alternativen zur oftmals zu schnell in Betracht gezogenen Operation.

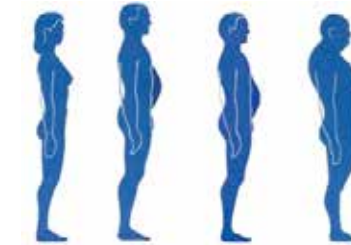
Wir wünschen Ihnen eine schmerzfreie und aktive Zeit für die bevorstehenden warmen Monate. Nutzen Sie das breitgefächerte Angebot in unserem Haus für eine gesunde Urlaubszeit.

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

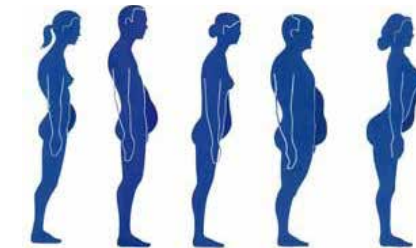
„Körperliches Wohlbefinden – schmerzfrei und fit“ „Bauch gut – Alles gut“

Von Dr. med. univ. Gerlinde Märkl

Der österreichische Arzt, Dr. Franz Xaver Mayr (1875-1965), widmete sein Lebenswerk der Beobachtung, Erforschung und Behandlung des menschlichen Verdauungssystems – unserem Magen- Darm- Trakt. Er hat sich intensiv mit dem Darm, dessen Veränderungen und den sichtbaren und spürbaren Auswirkungen auf die Wirbelsäule und somit auf den gesamten Bewegungsapparat beschäftigt. An den folgenden Bildern werden diese Zusammenhänge sofort ersichtlich. Vielleicht erkennen Sie sich bei der ein oder anderen Haltung wieder?



1. Normalhaltung
2. Beginnender Gasbauch (Habachhaltung)
3. Eiförmiger Gasbauch (beginnende Großstrommelträgerhaltung)
4. Kugelförmiger Gasbauch (Großstrommelträger)



5. Schlaffer Kotbauch (lässige Haltung)
6. Schlaffer Kotbauch (Sämannhaltung)
7. Entzündeter Kotbauch, Spitzbauch (Anlaufhaltung)
8. Schlaffer Gas-Kotbauch, (beginnende Großstrommelträgerhaltung)
9. Entzündeter Gas-Kotbauch (Entenhaltung)

Abbildung (aus www.fxmayr.de)

Hier zusammengefasst die wichtigsten Erkenntnisse und Ansatzpunkte nach der modernen Mayr-Medizin:

- Achtsames Essen, denn gut gekaut ist halb verdaut – Schulung
- Entlastung des Darmes durch individuelle Wohlfühlernährung – zur Schonung
- Anregung der Ausscheidung von Stoffwechselabbauprodukten – **DETOX** = Säuberung, bzw. Reinigung und somit Entlastung des Gewebes durch Anregung der **Autophagie**
- Regeneration der Zellen auf zellulärer Ebene – **Mitochondrienmedizin**
- Gezielte **orthomolekulare Medizin**
- Substitution

Der Darm und die inneren Organe:

Der Mund ist das Tor zur Gesunderhaltung des ganzen Körpers. Denn die beste und hochwertigste Nahrung bringt uns nichts, wenn sie nicht im Mund optimal vorbereitet wird für die nachfolgende Verwertung im Magen und Dünndarm. Diese Erkenntnis ist eine der bekanntesten der Mayr-Medizin. Die enge Vernetzung des Darmnervensystems mit dem Gehirn und dem Immunsystem ist kein Geheimnis mehr. Auch die Kommunikation aller Organsysteme untereinander über Nerven und Fasziengeflechte ist bereits Diskussionsgrundlage in sämtlichen Medien, in denen über Gesundheit gesprochen wird.

Wer seinem Körper immer wieder Zeit gibt zur tiefen Regeneration, schenkt sich wahren Luxus. Denn durch Pausen in jeglicher Hinsicht können sich unsere Selbstheilungskräfte wieder einschalten und Reinigungsprozesse bis auf die Zellebene durchgeführt werden.

Ziel:

-> Erkennen der Ursachen, die hinter evtl. vorhandenen funktionellen Magen – und Darmstörungen stehen, sowie bestehende Dysbalancen aufdecken durch genaues Beleuchten von angeborenen und erworbenen Konstitution (Lebensstil).

Die „Mitte“

- so nennt man in der Chinesischen Medizin den Stoffwechsel und den gesamten Magen- und Darmtrakt. Übergreifend wird er in der TCM dem Funktionskreis (Entsprechungssystem) Magen/Milz-Pankreas zugeordnet. Die Mitte ist der Dreh- und Angelpunkt für ganzheitliches Wohlbefinden und Lebensenergie. Sie ist die Grundlage bzw. der Dreh- und Angelpunkt für das Funktionieren



aller anderer Organsysteme, wie Herz, Nieren, Leber, Lunge und Bewegungsapparat, sowie Sinnesorgane. Auch für das harmonische Zusammenspiel des ganzen Körpers ist „die Mitte“ von ausschlaggebender Bedeutung. Sie hält im wahrsten Sinne des Wortes Leib und Seele zusammen. So ist Gesundheit und Wohlbefinden wesentlich von einer gut funktionierenden Mitte abhängig. Sie stellt also den Nährboden für ganzheitliches Wohlbefinden und Gesundheit dar. So wie eine Seerose von einem guten Milieu in dem Seerosenteich abhängig ist.

Eine Seerose blüht nur schön, wenn sie optimal versorgt ist mit Nährstoffen und nicht bei zunehmendem Schlamm im Teich und Ungeziefer dies verhindert wird. Vergleichbar ist der menschliche Darm für die optimale Aufnahme der Nährstoffe zuständig.

Balance YIN - YANG

Die ISG-Blockierung! Fehldiagnose Bandscheibenvorfall, überflüssige OPs vermeiden!

Von Dr. med. Jens Hübner

Der untere Rücken ist ein Schwachpunkt und Kreuzschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1. In der Praxis sieht man sehr häufig, dass bei starken, ausstrahlenden Schmerzen sehr schnell auf einen Bandscheibenvorfall hin erfolglos behandelt wurde. Besonders dramatisch und nicht selten sind

dabei die Fälle von Patienten, die sich nach durchgeführter Bandscheiben-OP mit unveränderten Beschwerden/Schmerzen, wie vor der Operation vorstellten. Dabei ist bei jedem Fünften das weitgehend unbekannt und unbeachtete Iliosakralgelenk der Auslöser. Mittlerweile ist bekannt, dass 2/3 der Bevölkerung einmal im Leben an einer ISG-Blockierung leiden. Die Schmerzen durch die Blockade sind nur durch eine differenzierte Untersuchung der unteren Wirbelsäule, des Beckens und der unteren Extremität zu einem Bandscheibenvorfall zu unterscheiden. Einmal erkannt, können schon wenige Behandlungen den Patienten von seinen Schmerzen erlösen!

Es scheint, als ob es bei der Ursache von Schmerzen im unteren Rücken nur noch eine Diagnose gibt, der Bandscheibenvorfall! Kollegen und Patienten nehmen dies nur zu gerne als Ursache hin. Doch sehr oft steckt hinter den Schmerzen kein Bandscheibenvorfall! Und noch seltener ist eine von vielen gefürchtete Operation notwendig!

Jeder fünfte Patient wird fälschlicherweise auf einen Bandscheibenvorfall hin behandelt, obwohl eigentlich das ISG die Probleme verursacht. Für den Patienten folgt daraufhin meist ein frustrierender Leidensweg aus unterschiedlichsten Behandlungsansätzen, die allesamt erfolglos blieben, da der eigentliche Auslöser unbehandelt bleibt und die Operation als letzte Möglichkeit, die Schmerzen zu lindern, immer wahrscheinlicher wird!

ISG-Blockierung - Ursache und Symptome

Dabei liegt die Ursache für viele Rückenschmerzen in dem vernachlässigten Gelenk: dem Iliosakralgelenk. Das Iliosakralgelenk oder auch Kreuz-Darmbein-Gelenk stellt eine eminent wichtige Verbindung unserer Wirbelsäule mit dem Becken dar. Es verbindet die Beckenschaukeln mit dem Kreuzbein, auf dem die untere Wirbelsäule ruht. Die Bewegung des ISG ist gering aber von großer Wichtigkeit, damit wir laufen, stehen und sitzen können. Kommt es zu einer Blockierung/reversiblen Funktionsstörung, entstehen Verspannungen, die nicht nur in den Rücken, sondern bis ins Gesäß, die Oberschenkel und Waden ausstrahlen können. Auslöser hierfür können vielfältig sein: Oft reichen ein Tritt ins Leere (übersehene Stufe, Bordsteinkante),

falsches Heben oder eine unbedachte Bewegung dazu aus. Dies kann zunächst unbemerkt, mit wenig Schmerz verbunden sein.

Diagnose

Die Ursache der Beschwerden zu erkennen ist jetzt wichtig! Dazu gehört die Untersuchung durch einen erfahrenen Manual-Therapeuten, der eine entsprechende Ganzkörperuntersuchung (Körperstatik), ergänzt mit einer neurologischen Untersuchung, durchführt, um die Schmerzen genau zu differenzieren. Diese ist von besonderer Bedeutung, dabei wird nach einer veränderten Körperhaltung oder einer asymmetrischen Beckenfehlstellung gesucht, um die Ursache am Kreuz-Darmbein-Gelenk zu entlarven. Ergänzt wird die Untersuchung durch sogenannte Provokationstests. Dabei wird ermittelt, wo genau der Schmerz entspringt. Durch gezielte Belastung auf das ISG kann der Patient häufig genau die Schmerzen lokalisieren.

Therapie

In der Behandlung der ISG-Blockierung hat sich in meiner langjährigen Praxiserfahrung besonders erfolgreich eine Kombinationstherapie aus manueller Therapie, Traditioneller Chinesischer Akupunktur und, bei Bedarf, lokalen Infiltrationen bewährt. Oft führen schon wenige Behandlungen zu einer Schmerzfreiheit. Ergänzend emp-



fehle ich Wärme und Bewegung. Denn beides lockert Verspannungen und trainiert die Muskulatur. Dabei helfen oft Eigenübungen, die der Patient ohne Schwierigkeiten zuhause selbstständig durchführen kann.



Das Erkennen und das Behandeln der ISG-Blockierung ist in der Therapie von Rückenschmerzen von erheblicher Bedeutung! Die Untersuchung und Differenzierung der ISG-Blockierung, versus Bandscheibenvorfall, müsste in der Diagnostik von Rückenschmerzen verpflichtend sein.

Nur so sind lange Leidenswege und unnötige Operationen zu vermeiden.

Eigenübungen zur Behandlung der ISG-Blockierung

Dehnung

WICHTIG: Die Bewegungen immer ruhig und langsam und nie ruckartig ausführen. Halten Sie die Dehnungsposition 45 Sekunden und kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

- Legen Sie sich auf den Rücken, heben Sie ein Bein rechtwinklig an und umfassen Sie mit der entgegengesetzten Hand das Knie.
- Ziehen Sie das Bein zur gegenüberliegenden Hüfte, bis das Becken fast Bodenkontakt verliert.
- Halten Sie das Bein in dieser Dehnungsposition 45 Sekunden und bringen Sie es dann wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung Richtung der Schulter auf der gleichen Seite.
- Umfassen Sie nun das Knie mit beiden Händen.
- Ziehen Sie das Bein langsam in Richtung der zum abgewinkelten Bein gleichseitigen Schulter.
- Halten Sie die Dehnung 45 Sekunden, dann lösen Sie langsam.

Führen Sie schließlich alle Übungen auch mit der Gegenseite in umgekehrter Richtung durch.

Mobilisierung

- Gehen Sie auf Ihrem Bett in den Vierfüßler-Stand (auf Knien und

Händen)- und zwar so, dass ein Bein eng an der Bettkante und parallel zu ihr platziert und das Außenknie in der Luft frei ist. Halten Sie den Rücken dabei gerade und die Hüften rechtwinklig gebeugt.

- Schlagen Sie das Außenbein mit dem Fuß über den anderen und haken Sie sich ein.
- Lassen Sie das Außenknie langsam herunterhängen.
- Senken Sie das Bein nun langsam, circa vier Zentimeter weit, aus dem Becken heraus ab.
- Unten zwei Sekunden halten, dann das Bein wieder langsam zurück nach oben führen.
- Wiederholen Sie dies rhythmisch und langsam mehrere Male.
- Machen Sie die gleiche Übung für die Gegenseite.

„Getreu unserem Motto, „Heilen mit Herz und Hand, Erfahrung und Verstand“, wünsche ich Ihnen einen Sommer ohne Rückenbeschwerden.

Grüner Tee – Hilfe für den Stoffwechsel

Von Dr. med. Dirk Polonius

Wer wünscht sich keine lange Gesundheit und Unterstützung des Stoffwechsels, mit der man auch noch das Abnehmen unterstützen kann.

Grüner Tee ist eine solche Substanz. Viele mögen den Geschmack nicht besonders und greifen daher auf eine Substitution in Kapselform zurück. Aber egal, ob Sie ihn als Kapsel oder Tee verwenden, die Inhaltsstoffe und Wirkungen sind verblüffend!

Der gesundheitliche Effekt von Grünem Tee Extrakt ist vielfältig und schon lange bekannt: Die Gerbstoffe beruhigen Magen und Darm und dank seines antibakteriellen Effekts verhindert Grüner Tee Karies. Er re-

guliert den Blutdruck und neben den Vitaminen A, B, B 12, C und Mineralien wie Kalium, Kalzium, Fluorid, enthält er rund 130 wichtige Inhaltsstoffe, darunter die so wichtigen Flavonoide.



Grüner Tee wirkt nachweislich sehr gut vorbeugend gegen eine Vielzahl von Krankheiten. Im Wesentlichen besitzt er folgende Eigenschaften:

Grüner Tee

- ist eines der stärksten Antioxidantien (neutralisiert freie Radikale),
- wirkt stark entgiftend,
- senkt den Cholesterinspiegel im Blut,
- verbessert den Fettstoffwechsel,
- beschleunigt die Fettverbrennung, wodurch man leichter abnimmt,
- wirkt leistungs- und ausdauersteigernd,
- verbessert die Insulinsensitivität und senkt damit das Risiko des Diabetes Typ 2, indem es den Blutzuckeranstieg reduziert und verlangsamt,
- hilft der Vorbeugung bei verschiedenen Krebsarten (positiver Einfluss bei Krebs der Leber, Bauchspeicheldrüse, Lunge und Prostata; bei Frauen mit entsprechender erblicher Vorbelastung mindert er vermutlich das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken),
- senkt den Blutdruck und ist damit vorbeugend für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- verdauungsfördernd,
- wirkt antientzündlich,