

von thermoablativen Therapien auch in sensiblen Körperregionen, wie der Schilddrüse unter Schonung der angrenzenden Strukturen möglich. Ein großer Vorteil der RFA ist, dass Risiken, welche bei einer Operation auftreten, reduziert bzw. teilweise ganz vermieden werden können. Der Stimmbandnerv und die Nebenschilddrüse werden geschont. Gleiches gilt für das normale Schilddrüsengewebe, wodurch die lebenslange Einnahme von Schilddrüsenhormonen verhindert werden kann. Bei dem ambulanten Eingriff selbst wird unter stetiger Kontrolle mittels Ultraschall eine Nadel in den Schilddrüsenknoten eingeführt und durch Radio Frequenz Wellen erwärmt. In weiterer Folge baut das Immunsystem das behandelte Gewebe ab und der Knoten schrumpft. Um die Schmerzen während des Eingriffs zu reduzieren bzw. zu vermeiden, wird ein lokales Schmerzmittel verabreicht. Dem Patienten ist es möglich, während der ganzen Behandlung normal zu atmen, zu schlucken und nach Aufforderung auch zu sprechen. Die ambulante Behandlung dauert nur ca. 2 Stunden und erfordert keinen mehrtägigen Krankenhausaufenthalt. Ohne Vollnarkose und nach lokaler Betäubung kann der Patient direkt nach dem Eingriff nach Hause gehen.



Außerdem hinterlässt die Radio-Frequenz-Ablation keine bleibende Narbe am Dekolletee. In über 100 internationalen Studien konnte die Sicherheit und Effektivität der RFA als Therapieoption in der Behandlung von Schilddrüsenknoten bereits bestätigt werden. Je nach Beschaffenheit der ursprünglichen Knoten zeigte sich nach der Behandlung eine erhebliche Reduktion des Knotenvolumens auf bis zu minus 90%. Dr. Heute ist es ein Anliegen zukünftig die RFA der Schilddrüse auch in München anzubieten, um vielen Patienten, wenn möglich, einen operativen Eingriff zu ersparen.

Weitere und detaillierte Informationen sind unter: www.schilddruese-bayern und unter www.schilddruese-tirol.at erhältlich. Sollten Sie an einem Kropf bzw. an einem heißen Knoten in der Schilddrüse leiden und sich fragen, ob für Sie eine RFA in Frage kommt, wenden Sie sich bitte an die Anmeldung von Prienamed München mit der Bitte um einen Untersuchungstermin.



Craniosacrale Therapie – neu bei Exaktaktiv München Von Kerstin Leitner

Gehören Sie auch zu den Menschen, die häufig von Rückenproblemen, Verspannungen, Spannungskopfschmerzen, Migräne geplagt sind? Klagen Sie häufig über Schlafstörungen? Haben Sie Kiefergelenksbeschwerden?

In vielen Fällen handelt es sich um Blockaden, die den Craniosacralen Rhythmus beeinträchtigen. Die Technik der Craniosacralen Therapie beruht auf der Annahme, dass die Flüssigkeit im Gehirn und im Rückenmark rhythmisch pulsiert. Dieses rhythmische Pulsieren lässt sich überall im Körper erspüren und ganz besonders an den Schädelplatten. Wenn der Rhythmus unregelmäßig ist, würden diese so genannten Pulsationen sich ins Gewebe übertragen und so für zahlreiche Beschwerden sorgen. Durch Tasten können die Therapeuten Pulsationsblockaden aufspüren und gleichzeitig mit der Hand behandeln. Dadurch verbessere sich der Energiefluss im Körper. Craniosacrale Therapie kann Ihnen helfen!

Die sanften Techniken basieren auf der Arbeit mit dem Craniosacralen Rhythmus, der sich im feinen Pulsieren der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit sowie im Gewebe des ganzen Körpers zeigt. Muskulatur und Faszen werden so nachhaltig entspannt und Wirbelblockaden lösen sich. Sie erfahren tiefe Regeneration bei Stress und Erschöpfungszuständen sowie eine Stärkung des Immunsystems.

Der gute Rat zum Schluss

Winterzeit ist Erkältungszeit – Was Sie zu Hause haben sollten:

Die Infektwelle läuft auf vollen Touren. Jeden kann es erwischen. Doch was brauche ich zur Vorbeugung?

Utensilien für ein ansteigendes Fußbad: Schüssel, in die Ihre Füße passen, Soda/Natron und warmes Wasser. Damit machen Sie bei kalten Füßen ein Fußbad mit 1-2 Esslöffeln Soda/Natron und lassen die Temperatur des Wassers langsam ansteigen.

Cystus-Tee oder –Bonbons, davon einen Tee am Abend, stimuliert das Immunsystem und schützt vor allem vor Virusinfekten.

Echinacea Tropfen: Beim ersten Anzeichen von einem Infekt gleich dreimal täglich mit einem Messbecher gurgeln und runterschlucken. Das desinfiziert den Rachen und die Mandeln. Aber nicht mehr als 14 Tage, denn dann ist die immunstimulierende Wirkung abgeschwächt.

Essen Sie viel Obst und Gemüse, möglichst kein Fleisch und vor allem keine Milchprodukte, die Sie verschleimen. Bei trockenen Halsschmerzen hilft Isländisches Moos.

Achten Sie auf altersentsprechend optimale Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Aminosäuren. Dabei kann in optimaler Weise Nahrungsergänzung wie Mymineralmix aber auch Junior Power für Kinder, Best Ager und Senior Power Ihre Abwehr steigern. Fragen Sie uns oder am Empfang.

Das wichtigste ist aber: Gehen Sie bei jedem Wetter an die frische Luft. Täglich 30-45 Minuten Spazierengehen oder dreimal pro Woche Sport draußen ist der beste Schutz für Ihre Gesundheit.

Bleiben Sie gesund!
Ihr Dr. Dirk Polonius

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



Ein persönliches Wort!



Liebe Patientinnen,
Liebe Patienten,

„Top Fit durch den Winter“ – eine Herausforderung, der wir uns mit fachlich fundierten Artikeln mit zahlreichen Tipps und Neuigkeiten aus der ganzheitlichen Medizin in unserer aktuellen Ausgabe der Prienamed News stellen.

Die dunkle Jahreszeit als „Launekiller“ ist allgemein bekannt. Kurze Tage, grauer Himmel, Nieselregen: All dies drückt vielen Menschen aufs Gemüt. Solange es sich nicht um eine echte Depression handelt, gibt es einige Rezepte gegen den Herbst- und Winterblues. Meist helfen schon kleine Spaziergänge und Sport im Freien dabei, die schlechte Stimmung und die Müdigkeit zu vertreiben. Aber was ist zu tun, wenn Sie merken, dass dies alles nichts hilft? Dipl. Psych. Stefan H. Heuel, neuer Psychologe im Prienamed Prien, nimmt sich den breitgelagerten Themen Burnout und Depression in einem ausführlichen Beitrag an. Er gibt Tipps, definiert Begriffe und erklärt, wann Behandlungsbedarf besteht. Wir alle freuen uns auf eine Zusammenarbeit mit einem fachlich hochqualifizierten Kollegen, der einen wichtigen Fachbereich im Haus abdeckt.

Dass die Zusammenhänge von Körper und Seele auch in der Chinesischen Medizin fundamental sind, erläutert Dr. Gerlinde Märkl in ihrem Beitrag „die 5 Elemente in Balance“ und gibt gleichzeitig Hilfestellungen zu präventiven Maßnahmen für ein stabiles Immunsystem. Kälte als Auslöser für Schmerzen im Bewegungssystem und wirkungsvolle Tipps aus dem Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin für mehr Mobilität stellt Ihnen Dr. Achim Eisenberger vor. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für Ihre Gesundheit

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

Eine „moderne Volkskrankheit“

Habe ich Burnout? Oder bin ich nur momentan überfordert?

Dipl. Psych. Stefan H. Heuel

Von einer **Volkskrankheit** ist oft die Rede, wenn man über Burnout spricht. Die stöhnenden Krankenkassen müssen den rasanten Anstieg entsprechender Befunde allein in den letzten 10 Jahren wohl so sehen. Doch lenkt der Blick auf große Zahlen ab von dem, was und wer wirklich wichtig ist: der einzelne, nämlich Sie.

An diesem Punkt stellt sich zunächst die Frage, was „Burnout“ überhaupt ist? In den 70er Jahren war diese Bezeichnung zunächst erschöpften, „ausgebrannten“ Menschen in den sogenannten helfenden Berufen vorbehalten, ganz besonders den Pflegekräften. Inzwischen wird darüber hinaus nicht nur von einer Managerkrankheit gesprochen, sondern eben auch von einer regelrechten „Volksseuche“, die jeden von uns heimsuchen kann.



Fasst man vorliegende Erkenntnisse sinnvoll zusammen, geht es beim Burnout allgemein um eine **Überforderung** des Menschen, der seinen **privaten und/oder beruflichen Aufgaben** nicht mehr gewachsen ist - in **körperlicher, mentaler oder emotionaler Hinsicht** - oft genug in allen Bereichen. Diese Überforderung ist dabei keineswegs als eine vorübergehende Erscheinung zu sehen, wie z. B. ein anstrengender Umzug. Die hier gemeinte Erschöp-

fung ist **langsam und allmählich gewachsen**, vielleicht sogar unmerklich. Das macht einen Burnout so tückisch und oft auch schwer erkennbar.

„Burnout“ ist, medizinisch gesehen, sehr unspezifisch. Kein inhaltlich klarer Befund wie ein glatter Beinbruch oder ein Symptom wie Zahnschmerzen. Burnout wird im ICD („International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems“ - dem Klassifikationssystem der Weltgesundheitsorganisation WHO) gelistet als **„Ausgebranntsein: Burnout, Zustand der totalen Erschöpfung“**.

Praktikern wie Psychotherapeuten ist das im jeweiligen Einzelfall meist zu wenig und auch zu ungenau, da das Beschwerdebild eines Burnout-Patienten in den allermeisten Fällen ein ganzes **Bündel sehr konkreter und spürbarer Begleiter** hat: Depression, Tinnitus, Kopfschmerz oder Hypertonie, um nur wenige zu nennen. Burnout wird daher als **Syndrom** bezeichnet, also ein Symptom-Komplex. Nur variiert die Zusammensetzung dieses Bündels an Beschwerden von Fall zu Fall. Das macht es diagnostisch nicht leichter, einen Burnout als solchen zu erkennen. Den Betroffenen wird die Debatte, wie man das Ganze nun definiert und auf fachdeutsch etikettiert, jedoch herzlich wenig helfen. Sie leiden körperlich wie emotional und dies oft mehr, als sie glauben aushalten zu können. Sie befinden sich in einem Zustand, der **ganz erhebliche Risiken** birgt und in jedem Fall sehr ernst genommen werden sollte. Was kann man tun? Zunächst und das Wichtigste: Warten Sie bitte nicht darauf, dass sich Ihre Arbeitsbedingungen oder Lebensumstände von selbst zu Ihren Gunsten verändern. **Warten Sie am besten überhaupt nicht**. Sie sind Ihr bester Ich-Experte, denn Sie wissen von allen Menschen das meiste über sich und Sie selbst können (ggf. mit etwas Unterstützung) auch am besten die Frage beantworten,

was Ihnen gut tun würde und was Sie bedrückt. Stellen Sie sich daher einige Fragen zur möglichen **Ursache** Ihrer Erschöpfung, der **Dauer** und den ganz konkreten **Auswirkungen auf Ihren Alltag**. Fragen Sie nahe Menschen, wie diese Sie erleben und ob sie etwas an Ihnen bemerkt haben? **Schleichende, aber bleibende Veränderungen** sind dabei von besonderem Interesse. Sind Sie zu **antriebslos** für Ihre liebsten Beschäftigungen oder kleinste Aufgaben? Spüren Sie innere Abwehr und nur noch den Wunsch nach Ruhe und **Rückzug**, wenn Sie an den nächsten Tag denken? Kennen Sie sich selbst als aufgeschlossenen und optimistischen Menschen, erwischen sich aber seit einiger Zeit vermehrt beim **Grübeln** ... und der Suche nach Ausreden? Oder haben Sie vielleicht auch schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie **zu müde** sind zum Leben? Wenn Sie den Eindruck haben, rein gar **nichts mehr bewältigen** zu können, und es Ihnen körperlich wie seelisch „einfach nur noch schlecht“ geht, ist Unterstützung nicht nur anzuraten, sondern nötig. Spätestens an diesem Punkt sollten Sie sich **Hilfe holen**, damit das Leben wieder lebenswert wird und Sie sich wohler fühlen in Ihrer Haut. Es ist nur einmal die Überwindung, zum Telefon zu greifen, um sich dann die belastenden Dinge im geschützten Rahmen buchstäblich von der Seele zu reden. Fatalerweise fehlen Patienten mit Burnout



oder Depression typischerweise genau dieser **Antrieb und die Einsicht**, um im akuten Zustand Hilfe von außen zu aktivieren. Wenn Sie sich daher im Verdacht

haben, dass Sie bereits in diesem Teufelskreis stecken, überfordern Sie sich nicht erneut und machen kleine Schritte: Sprechen Sie mit jemandem in Familie oder Freundeskreis darüber, wie man einen Spezialisten hinzuzieht. **Lassen Sie sich dabei helfen**, zum vielleicht ersten Mal im Leben „Ihre Themen“ anzusprechen. Bauen Sie sich Brücken! Gemeinsam mit einem professionellen Begleiter wird dann überlegt, wie die nächsten Schritte aussehen könnten. Auf diese Weise kann es besser weitergehen - oder verhindert werden, dass es gar nicht erst bedenklich wird. Im **vertraulichen Gespräch**, mit geeigneten **Entspannungstechniken** oder der **symbolischen Beziehungsarbeit** kann eine positive Entwicklung für Sie eingeleitet werden. Das wünsche ich Ihnen.

Dipl. Psych. Stefan H. Heuel ist der



Psychologe im Prienamed. Der gelernte Coach hatte als Personalchef im eigenen Unternehmen lange auch mit

den vielfachen psychologischen Auswirkungen des Arbeitslebens zu tun. Neben seiner Praxis für Psychologie und Coaching ist er Lehrbeauftragter auf den Gebieten Management, Führung und Sozialkompetenz an der Hochschule und der Academy for Professionals (afp) in Rosenheim.

Kälte als Auslöser von Schmerz

Von Dr. med. Achim Eisenberger

In den kalten Monaten sollte auf 2 Körperregionen am Bewegungsapparat besonders geachtet werden: den **unteren Rücken** (Lendenwirbelsäule) und das **Kniegelenk**.

Diese Regionen reagieren besonders empfindlich auf Kälteeinfluss, sodass Beschwerden ausgelöst oder bereits bestehende Probleme verschlimmert werden können. Dieses Wissen ist auch in der Chinesischen

Medizin zu finden. Diese beiden Regionen sind im besonderen Maß mit der Nierenenergie (Qi renale / Yuan Qi) verbunden. Da Kälte ein negativer Faktor für die Nierenenergie ist, wirkt sich diese dort besonders aus. Zusätzlich verringert sich die Nierenenergie im Laufe des Lebens, somit ist mit zunehmendem Alter noch intensiver darauf zu achten.



Tipp: Im Winter sollte bekanntermaßen ein Auskühlen des Körpers vermieden werden. Hierbei unterstützend sind z. B. warme Getränke wie Schwarztee oder Kräutertee, ggf. angereichert durch Ingwer, Zimt, Nelken oder Curcuma. Kein Grüntee, da dieser eine kühlende Wirkung auf den Organismus hat.

Die 5-Elemente in Balance – Weg zur Heilung und zur Vorbeugung

Von Dr. med. univ. Gerlinde Märkl



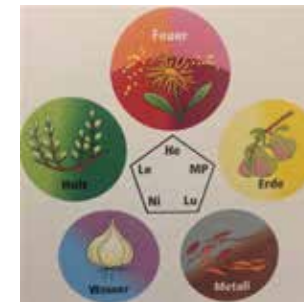
Der ganze Mensch im Fokus

Nach einem wunderschönen heißen Sommer, in dem wir uns in dem Licht und der Fülle des Seins energetisch auftanken konnten, folgt nun der Herbst. Aber nicht traurig sein, denn das einzig Steete ist der Wandel.

Der Sommer ist dem Herzen zugeordnet, also dem Element bzw. der Wandlungsphase **Feuer**. Ist dieses Element in Balance, sind die Gefühle ausgeglichen und der Geist „das Shen“ ist klar. Die zugehörige stärkende Emotion ist die Freude.



Um neue Energien zu sammeln, eignet sich die Herbst- und Winterzeit ganz besonders. Denn jetzt, in der bevorstehenden ruhigen „staaden“ Zeit, können wir Einkehr halten und uns auf das Wesentliche besinnen. Und so unsere „Yin-Kräfte“ – die struktiven Energien stärken. **Alles hat seine Zeit!** **Dynamik** und **Regeneration** sollen sich idealer Weise die Waage halten.



Bildquelle: AK-Meridiantherapie (AKMT), AKSE Verlag, Auflage 1 (2001)

zu einem Ausgleich von dem sympathischen Anteil (**Yang – Dynamik, Bewegung**) und dem parasymphatischen Anteil (**Yin- Ruhe, Regeneration**).

Der Herbst ist dem Element **Metal** (Lunge/Dickdarm) zugeordnet. Der Herbst stellt den Übergang zum Winter dar und lädt ein unser Immunsystem (Abwehr-Qi – Element Lunge) zu stärken. Rhythmus und Strukturen im täglichen Leben tun unserer **Lunge** sehr gut „Rhythmus trägt Leben“ (Zitat: R. Steiner).

Im Winter geht es jetzt an das Eingemachte – so könnte man sagen. Nutzen Sie diese Zeit, um bei sich selbst anzukommen, sich zu sammeln und zu stärken für das nächste Frühjahr. Der Winter ist aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin dem Element bzw. der Wandlungsphase **Wasser** (Niere/Blase) zugeordnet. Denn in der Niere, „die Schatztruhe bezüglich

unserer Lebensenergie“ ist unsere essenzielle Energie (chin. „das Jing 精“) bzw. unsere angeborene Konstitution gespeichert. Im lebendigen Organismus ist das Strukturpotential „jing“ die Grundlage von **Yin und Yang** und hat deswegen beide Charakteristika in sich. Beispielsweise stellen die Erbanlagen einen Teil des Strukturpotentials „jing“ dar. Diese Energie bildet unser energetisches Fundament. Der aktive energetische Anteil der Niere ist das „Yang renale“. Hohe Vitalität und eine gute Resistenz zeichnen einen Menschen aus, der mit seinem „Jing“ (essenzielle Energie/ angeborene Konstitution) sorgsam umgeht.

Tipp: Vitaminreiche Ernährung, warme Speisen, zusätzliche Einnahme von Vitamin C, Zink und Vitamin D, reichlich trinken und viel schlafen, sowie Bewegung an der frischen Luft, z. B. Wanderungen, stellen eine gute Basis dar. Regelmäßigkeit und Maß im täglichen Leben bringen die nötige Stabilität. Zur Unterstützung empfehlen sich Akupunktur und chinesische Heilpflanzen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es keine Trennung von Psyche und Soma. Vielmehr ist jedem Organ eine Beeinflussung durch Emotionen und umgekehrt zugeordnet. Achten Sie auf Ihre Gefühle und Gedanken und dass es Ihnen gut geht. Deshalb ist es sehr förderlich für unsere Gesundheit, sich Freude zu bereiten. Das stärkt auch das Immunsystem. Nach dem Motto: „**Burn in**“, „**keep the fire burning**“ und nicht „**Burn out**“.

Eine gute und gesunde Zeit wünscht Ihnen herzlichst

Dr. Gerlinde Märkl



Schilddrüsenknoten veröden statt operieren

Neues Verfahren im Prienamed München



Ab November 2017 dürfen wir Dr. Dirk Heute, als neues Teammitglied in unserem Prienamed Ärztehaus

in München begrüßen. Dr. Heute ist Allgemeinmediziner, Facharzt für Nuklearmedizin und als dieser ärztlicher Leiter der Privaten Krankenanstalt für Schilddrüsendiagnostik und Nuklearmedizin in Telfs. Er ist Gründungsmitglied sowie Ehrenpräsident der Österreichischen Schilddrüsengesellschaft. In seiner Tätigkeit als Diagnostiker war es Dr. Heute wichtig, eine Alternative zur herkömmlichen Sanierung von gutartigen Knoten der Schilddrüse ohne Operation anzubieten. So stieß er auf die Radio-Frequenz-Ablation kurz RFA, welche er seit Anfang 2015 in Telfs an Patienten anwendet. Nach einem Kurs bei Prof. Baek in Seoul (Korea), dem Entwickler der RFA der Schilddrüse, folgten Fortbildungen in Europa. Dr. Heute ist auch vom Deutschen Zentrum für Thermoablation von Schilddrüsenknoten zertifiziert. Die Methode der „moving shot technique“ macht die Anwendung