

## Zum Schluss unserer Herbst/Winteraushgabe

möchten wir Ihnen ein 10 Punkte Programm für eine bessere Abwehr vorstellen, das führende Wissenschaftler\*innen der Integrativen Medizin zusammengestellt haben. Denn neben unserem individuellen Therapiekonzept, das wir Ihnen in unserer letzten Prienamed News zur Stärkung Ihres Immunsystems im Kampf gegen das Coronavirus zusammengestellt haben, können Sie auch im Alltag viel tun, um Ihr Immunsystem auf Vordermann zu bringen.

## Das 10 Punkte Programm für eine bessere Abwehr

Die Zeiten (Covid-19-Pandemie) sind unruhig. Aber Sie können viel für sich selber tun – mit ganz einfachen Mitteln, mit Ihrer Atmung, Ihrem Körper, Ihrer Zeit, Ihrer Speisekammer und Ihrem Badezimmer. Für diese Tipps brauchen Sie nichts aus besonderen Läden und benötigen nichts aus der Apotheke. Sie können jung oder alt sein, kerngesund oder mit Vorerkrankungen. Unsere Tipps kosten nichts. Sie können überall durchgeführt werden, alleine oder gemeinsam. Sie tun Körper, Geist und Seele gut und können Ihnen dabei helfen, die nächste Zeit besser durchzustehen. Bleiben Sie gesund und passen Sie auf sich und Ihre Liebsten auf!



**1. Atmen:** 5-10 Minuten bewusst tief ein- und ausatmen, am besten morgens und abends – zur optimalen Belüftung der Atemwege sowie zur Entspannung und Zentrierung!

**2. Anderen helfen:** Für andere einkaufen und da sein. Kontakt aufnehmen. Telefonieren. Skypen. Briefe schreiben. Lesen. Lieben.

**3. Vertrauen schaffen, Angst lösen:** Nutzen Sie die Zeit für innere Einkehr, Reflexion und Meditation; tun Sie sinnvolle Dinge im Haushalt, zu denen Sie sonst nicht kommen, z.B. aufräumen und ausmisten!

**4. Bewegung:** 15-30 Minuten Lockerungsübungen / Frühsport / Yoga / Tai Chi etc. (was Ihnen davon am meisten zusagt) vor dem offenen Fenster, auf dem Balkon oder im Garten.

**5. Ernährung:** Regelmäßige Mahlzeiten – möglichst in Ruhe und im Sitzen. Mindestens eine warme Hauptmahlzeit am Tag. Am besten frisch und selber kochen. Die Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel, Kräuter und Gewürze entdecken!

**6. Getränke:** Ausreichend Wasser und warme Getränke, z. B. ungesüßte Kräutertees, Ingwertee, Tees mit Süßholz, Grüntee etc. trinken!

**7. Schlaf:** Besser als die Nacht durch Fernsehen oder Surfen im Internet verdaddeln: Früh ins Bett. Wärmflasche an die Füße!

**8. Wärmeanwendungen:** Innerlich: Warm essen und trinken! Äußerlich: Warme Bäder / Duschen, warmes Fußbad. Angenehm ins Schwitzen geraten!

**9. Schleimhautschutz und -befeuchtung:** Nasenspülung mit mildem Salzwasser, Ölziehen, Kopfdampfbad / Inhalation!

**10. Kreislauf und Durchblutung fördern:** Trockenbürsten, nach Duschen mit kühlem Wasser am Waschbecken abwaschen!

## Einkaufsliste

- Farbe: Alles, was leuchtet! Essen Sie viel Gemüse und Obst, frisch oder aus der Tiefkühltruhe, am besten Bio!
- Bitterstoffe: Radicchio, Endivie, Chicoree, Mangold, Auberginen, Oliven etc.
- Vitamin C: Petersilie, Paprika, Blumenkohl, Kohlrabi, Brokkoli, Kresse, Zitrone, Orangen,

Rosenkohl, Schnittlauch, Sanddornsaft etc.

- Senföle: Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Kohlsorten etc.
- Aus dem Gewürzregal: Thymian, Oregano, Nelken, Lorbeerblätter, Ingwer, Kurkuma, Basilikum, Melisse, Pfefferminze, Rosmarin, Zimt, etc. – damit kochen oder als Teezubereitung!
- Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte integrieren!
- Wenn Snacks / Süßigkeiten / Genussmittel: Bitterschokolade, Nüsse & Kerne, Datteln, süßes Obst, Süßholz / Lakritz, kaltgeschleuderten (Wald-) Honig bevorzugen!



*Führende Wissenschaftler\*innen der Integrativen Medizin haben diese Tipps für Sie zusammengestellt:*

- Immanuel Krankenhaus, Berlin, Abteilung Naturheilkunde
- Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde Witten / Herdecke
- Evangelische Kliniken Essen Mitte, Abteilung Naturheilkunde
- AG Integrative Medizin in der pädiatrischen Onkologie, Charité – Universitätsmedizin Berlin

Sie können alle Ausgaben unserer Prienamed News auch unter [www.prienamed.de](http://www.prienamed.de) downloaden. Oder besuchen Sie uns auf



Herausgeber: Prienamed GmbH



## Ein persönliches Wort!



### Liebe\*r Patient\*innen,

Angesichts der weiterhin steigenden Covid-19 Neuinfektionen kommen wir auch in unserer Winteraushgabe nicht umher, uns diesem Thema abermals zu widmen. Wir stellen Ihnen ein 10 Punkte Programm für eine bessere Abwehr von führenden Wissenschaftler\*innen der Integrativen Medizin vor. Vergessen Sie dabei nicht andere wichtige Präventionsmaßnahmen, die im letzten halben Jahr zu kurz gekommen sind, da die unbegründete Angst vor einer Ansteckung in der Arztpraxis überwog. Prof. Dr. Albert Schütz, Chefarzt der Herzchirurgie Vogtareuth, den wir jetzt auch mit regelmäßigen Sprechzeiten im Haus begrüßen dürfen, kümmert sich als erfahrener Herzchirurg um die Gesundheit Ihres Lebensmottors.

Aber nicht nur die Angst vor einer Ansteckung, auch die Unklarheit, ob man nicht bereits mit SARS-CoV-2-infiziert ist, nagt an den Nerven. Auch für uns als Ärzte\*innen stellt dies, nicht zuletzt wegen all der erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor Virusübertragungen auf Patienten und das Medizinteam, immer noch eine besondere Herausforderung dar. Wir bieten Ihnen daher die Möglichkeit, einen Antigen Schnelltest mittels Nasenabstrich oder einen Antikörper Schnelltest (IgM, IgG) durchführen zu lassen.

Einem weiteren Schwerpunkt bildet ein Thema, das uns häufig in unserem ganzheitsmedizinisch geprägten Praxisalltag begegnet. Beschwerden von Frauen, die sich im Wechsel befinden und nach Alternativen zur Hormontherapie suchen. Eine Behandlung mit hormonregulierenden Pflanzen, Vitaminen und Spurenelementen kann helfen, um die seelischen Krisen besser zu bewältigen.

In diesem Sinne, bleiben Sie gesund!

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

## Hilfe bei Wechseljahrsbeschwerden

In unserer täglichen Praxis sehen wir häufig, wie sich Patientinnen mit den typischen Beschwerden der Wechseljahre herumschlagen. So kann sich der schwankende Hormonspiegel körperlich und seelisch bemerkbar machen. Viele Frauen erleben dann während des Klimakteriums Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen. Gleichzeitig verändert sich der Stoffwechsel dauerhaft. All diese Anzeichen natürlich zu lindern, war der Anstoß für die Entwicklung von MyMeno Hitze und MyMeno Schlaf, die ab sofort unsere Produktlinie auf unserer Onlineplattform [www.mymineralmix.de](http://www.mymineralmix.de) ergänzen. Selbstverständlich können Sie die beiden Präparate auch im Priener Haus erwerben. Wenden Sie sich hierfür an unsere Rezeption. Wir stehen Ihnen für weitere Informationen jederzeit gerne zur Verfügung.



## MyMeno Schlaf

Schlafstörungen in den Wechseljahren sind keine Seltenheit. Unruhige Nächte mit Einschlaf- oder Durchschlafstörungen wirken sich negativ auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus. Abgeschlagenheit, depressive Verstimmungen bis hin zu Gereiztheit können Folgen des anhaltenden

Schlafmangels sein. Guter Schlaf sorgt für einen aktiven Regenerationsvorgang, in dem man sich sowohl körperlich als auch psychisch vom Tag erholen kann. Die natürlichen Bestandteile von MyMeno Schlaf können helfen, das hormonelle Ungleichgewicht wieder zu harmonisieren und damit den Schlaf zu verbessern.

## MyMeno Hitze

Haben Sie auch Hitzewallungen und Schweißausbrüche zu den unpassendsten Momenten, die Ihnen die Konzentration mindern und Sie in unpässliche Situationen bringen? Fast alle Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden leiden unter Schweißausbrüchen und Hitzewallungen. MyMeno Hitze wurde von einem erfahrenen Ärzteteam extra genau für Ihre Beschwerden zusammengestellt. MyMeno mindert das ständige Schwitzen und wenn es dazu kommt, ist es weniger ausgeprägt. Die Kombination aus Vitaminen, Mineralien und wirksamen Heilpflanzen ist optimal auf die Ihrer Wechseljahrsbeschwerden, hier mit dem Schwerpunkt Schwitzen, abgestimmt. In MyMeno Hitze kommen die Heilwirkung von Salbei, Rotklee, Ginseng, Yams und vielen anderen wertvollen Inhaltsstoffen zu ihrer besten Wirkung zusammen. Die neue Kombination von chinesischen und heimischen Heilpflanzen bringt Sie wieder ins Gleichgewicht.

