

# Stark bei wetterabhängigen Kopfschmerzen



## Föhn- & Wassertropfen comp

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: wetterabhängige Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen und Kreislaufbeschwerden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

In allen Apotheken erhältlich  
PZN 5954187 (100 ml)  
PZN 592905 (50 ml)  
[www.foehn-und-wassertropfen.de](http://www.foehn-und-wassertropfen.de)

## Jetzt sparen mit der 20% Rabatt-Aktion

Probieren Sie hier zum einmaligen Aktionspreis noch bis zum 31.12.2023 die Föhn- und Wassertropfen von Dr. Reuther.

Dieses Angebot gilt nur für die erste Bestellung des Präparates über unsere Webseite oder vor Ort am Marktplatz 10 in Prien.

Wenn Sie mit dem Produkt zufrieden sind, erhalten Sie die Föhn- und Wassertropfen von Dr. Reuther in jeder Apotheke.

QR Code scannen, Rabattcode: **WYUH3X** bei Ihrer Bestellung eingeben.



### Dr. Reuther

Marien-Apotheke | Inh. Dr. Clemens Reuther e.K. | Marktplatz 10 | 83209 Prien/Chiemsee [www.apotheke-prien.de](http://www.apotheke-prien.de)

© www.SimonMedia.de



### Ein persönliches Wort!



#### Liebe Patientinnen und Patienten!

Herzlich willkommen zu unserer neuesten Ausgabe der Priename News!

Zunächst widmen wir uns dem Thema „Schmerzen und Wetterfühligkeit“. Viele von Ihnen haben sicherlich schon erlebt, wie sich das Wetter auf Ihr Wohlbefinden auswirken kann. Wir beleuchten die Zusammenhänge zwischen Wetterveränderungen und Schmerzen und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie damit umgehen können.

Ein weiteres wichtiges Thema ist die „Komplementäre Onkologie“. In der heutigen Zeit ist es entscheidend, ganzheitliche Ansätze in der Krebsbehandlung zu betrachten. Wir informieren Sie über ergänzende Therapien, die die schulmedizinische Behandlung unterstützen können und Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Darüber hinaus freuen wir uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir in unserer Praxis digitaler werden! Seit längerem bieten wir die Möglichkeit zur Online-Terminierung an, um Ihnen die Planung Ihrer Besuche bei uns zu erleichtern. Wir sind überzeugt, dass dies einen weiteren Schritt in Richtung einer modernen und patientenfreundlichen Praxis darstellt.

Last but not least möchten wir Ihnen unsere neuen Auszubildenden vorstellen, die seit September Teil unseres Teams sind. Wir sind stolz darauf, vier engagierte junge Menschen in unserer Praxis willkommen zu heißen, die frischen Wind und neue Perspektiven mitbringen.

Wir hoffen, dass Ihnen die Inhalte unseres Newsletters gefallen und Sie wertvolle Informationen für Ihre Gesundheit mitnehmen können. Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

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

### Schmerzen und Wetterfühligkeit

Von Dr. med. Jens Hübner



Über das Wetter wird gerne und viel diskutiert! Doch welchen Einfluss hat das Wetter auf uns? Wie werden Schmerzen durch unser Wetter beeinflusst? Gibt es einen nachweisbaren Zusammenhang auf bestimmte Veränderungen in unserem Wetter und Gelenkschmerzen? Wie sollten sich Wetterfühlige verhalten? Viele Menschen berichten, dass ihre Schmerzen, insbesondere bei chronischen Erkrankungen wie Arthritis oder Fibromyalgie, wetterabhängig sind. Diese Erfahrung wird durch wissenschaftliche Untersuchungen gestützt. Besonders häufig stehen Wetterveränderungen wie Temperaturabfall, erhöhte Luftfeuchtigkeit und Änderungen des Luftdrucks mit verstärkten Schmerzen in Verbindung.

Die Auswirkungen auf den menschlichen Körper sind z. B. das Immunsystem, kardiovaskulär, endokrin sowie im somatischen und autonomen Nervensystem, in der Gehirnfunktion (Laune, Denken, Verhalten) sowie dem Immunsystem.

Bewiesen sind der Einfluss von Wetterfaktoren für:

- Kopfschmerzen
- Muskuloskelettale Schmerzen (rheumatoide Arthritis, degenerative Wirbelsäulenerkrankungen, Osteoarthritis, Arthrosen)
- Neuropathische Schmerzen (verursacht durch Diabetes oder Krebs)

#### Mechanismen

Es wird davon ausgegangen, dass die Wetterfaktoren uns über periphere Rezeptoren wie Mechano-, Feuchtigkeits- und Thermorezeptoren beeinflussen.

Dies führt über das zentrale und autonome Nervensystem im Zusammenhang mit unserem Immunsystem und hormonellen System dazu, dass Schmerzen verstärkt werden.

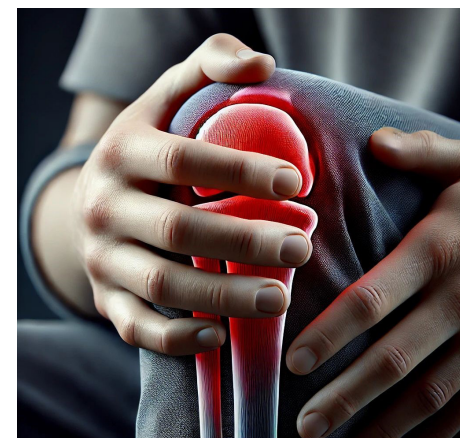
Der Luftdruck, auch atmosphärischer Druck genannt, übt einen messbaren Einfluss auf den menschlichen Körper aus. Gelenke, insbesondere solche, die bereits entzündet oder geschädigt sind, können empfindlich auf Veränderungen des Luftdrucks reagieren.

Bei arthritischen Patienten sind durch das inflammatorische Milieu die nozizeptiven Nervenfasern besonders empfindlich für Schwankungen der Temperatur und des Luftdruckes. Wenn der Luftdruck sinkt, wie es oft vor einem Sturm der Fall ist, kann dies zu einer Expansion von Geweben und einer Zunahme der Gelenkflüssigkeit führen, was Druck auf Nerven ausübt und somit Schmerzen verstärken kann.

Kälte kann zu einer Verengung der Blutgefäße führen, was die Durchblutung der Extremitäten einschränken kann. Dies führt zu einer verminderten Versorgung der Muskeln und Gelenke mit Sauerstoff und Nährstoffen, was Schmerzen und Steifheit verstärken kann. Hohe Luftfeuchtigkeit kann ebenfalls unangenehme Symptome verschlimmern, da sie die körpereigene Wärmeregulierung erschwert, was zu Muskelschmerzen und einer erhöhten Empfindlichkeit führen kann.

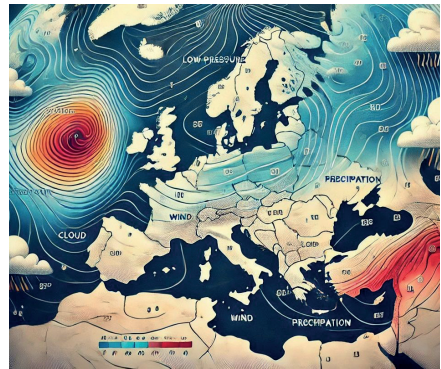
#### Immunsystem

Allgemein werden inflammatorische Prozesse in Zusammenhang mit meteorologischen Faktoren gebracht, da Immunzellen sensitiv auf diese Veränderungen reagieren. Hormone können über das Immunsystem ebenfalls Veränderungen in der Schmerzempfindlichkeit auslösen.





Melatonin beeinflusst sowohl die zelluläre als auch die humorale Immunantwort und agiert jahreszeitenabhängig. Dies könnte der Grund für die Melatonin induzierten jahreszeitlichen Schwankungen in der Schmerzintensität, z. B. bei rheumatoider Arthritis sein.



### Weltraum Wetter

In mehreren Studien wird ein Zusammenhang von Sonnenwinden und der Stärke elektromagnetischer Strahlung auf unser Verhalten und die Gesundheit nachgewiesen. Aber nur wenige Studien beschäftigen sich mit dem Zusammenhang zur empfundenen Schmerzintensität.

### Tipp

Ein Tagebuch über Ihre Schmerzen und das Wetter kann dabei helfen, Muster zu erkennen und besser darauf zu reagieren. Auf individueller Ebene können Patienten davon profitieren, wenn Sie versuchen, den Alltag wetterabhängig zu gestalten.

### 1. Wärme und Bewegung:

Halten Sie sich bei kaltem Wetter warm. Tragen Sie angemessene Kleidung und nutzen Sie Wärmepflaster oder Heizkissen, um schmerzende Bereiche zu entlasten. Regelmäßige Bewegung, auch sanfte Übungen oder Schwimmen, kann helfen, die Durchblutung zu fördern und die Gelenke beweglich zu halten.

### 2. Gesunde Ernährung:

Eine ausgewogene Ernährung kann Entzündungen im Körper reduzieren. Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren (wie fetter Fisch), Antioxidantien (wie Beeren) und entzündungshemmende Gewürze (wie Kurkuma), können dabei helfen, schmerzbedingte Entzündungen zu minimieren.

### 3. Luftdruck und Schmerzmittel:

Wenn Sie bemerken, dass Ihre Schmerzen bei Wetterveränderungen

zunehmen, könnte es hilfreich sein, in Absprache mit Ihrem Arzt vorbeugend Schmerzmittel einzunehmen, um die Symptome zu lindern.

### 4. Hydration:

Trinken Sie ausreichend Wasser, um den Flüssigkeitshaushalt Ihres Körpers zu regulieren. Eine ausreichende Hydratation hilft dabei, die Gelenkflüssigkeit in einem gesunden Zustand zu halten und die Schmerzen zu reduzieren.

### 5. Mentale Strategien:

Chronische Schmerzen können durch Stress und Angst verstärkt werden. Methoden wie Meditation, Achtsamkeit und tiefe Atemübungen können helfen, den mentalen Stress zu reduzieren und die Wahrnehmung von Schmerzen zu mindern.

### Fazit:

Durch das Verstehen dieser Zusammenhänge und das Anwenden geeigneter Maßnahmen können Betroffene ihre Beschwerden oft effektiv lindern und ihre Lebensqualität verbessern. Quellen: 1. Horvath G et al.: Pain and weather associations, 2. Brain Res Bull 2023; 200: 110696

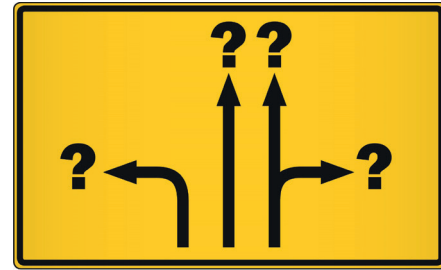
## Das Besondere an Komplementärer Onkologie und der Methode BAUSEMER

Von Dr. phil. Olaf Bausemer (Heilpraktiker)



An dem Tumor, um den sich alle kümmern, hängt ein ganzer Mensch. Mit Wünschen, Bedürfnissen und Wertvorstellungen. Er und seine Angehörigen befinden sich in einer schwierigen Lebenssituation und unterliegen gewissen Rahmenbedingungen. Für jeden, der die Diagnose Krebs erhält, bricht zunächst ein großes Chaos

aus. Es ist eine schwere Diagnose und die Patienten fühlen sich zunächst von der Schulmedizin allein gelassen. Wir begleiten unsere Patienten und deren Angehörige auf dem Weg durch diese Erkrankung und motivieren Sie, ihren eigenen individuellen Weg zu gehen. Bei der Behandlung von Krebserkrankungen gibt es keinen Königsweg.



Jeder Mensch ist anders und geht auch anders mit der Erkrankung um. Es kommt darauf an, den Patienten und sein Umfeld kennenzulernen, um mit ihm gemeinsam seine Therapie zu entwickeln und diese regelmäßig an die Situation und sich ändernde Rahmenbedingungen anzupassen. Wir nehmen uns die Zeit für die Patienten und dessen Angehörige, denn entscheidend für den Erfolg einer Therapie und der Genesung des Patienten ist, die Wünsche, Bedürfnisse und Wertvorstellungen des Patienten in die Therapieentscheidung mit einzubinden. Wir hören dem Patienten zu, holen ihn ab und geben ihm einen Leitfaden, seinen ganz persönlichen individuellen Weg bei der Bekämpfung der Erkrankung zu gehen. Wir stehen ihm mit Rat und Tat zur Seite – in allen Phasen der Erkrankung. Hierbei ist stets im Fokus unseres Handelns, Lebensqualität wiederherzustellen und langfristig zu erhalten.



Nach mehr als 30 Jahren in der Behandlung von Tumorkranken habe ich gelernt: für eine erfolgreiche Tumorthherapie kommt es im Wesentlichen auf die sinnvolle Kombination von schulmedizinischen und komplementärmedizinischen Verfahren an – aus beiden Lagern das Beste zusammenbringen zum größtmöglichen therapeutischen Nutzen für den Patienten.

## PRAXISLEBEN Wir lassen Sie teilhaben

### Die Deutschen Außenstelle für Akupunktur der Fudan University e.V. gratuliert zum A-Diplom



Wir freuen uns außerordentlich für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Akupunkturausbildung, die nach zwei Jahren harter Arbeit und Engagement erfolgreich ihr A-Diplom in Akupunktur erreicht haben! Wir sind stolz auf jeden Einzelnen und gratulieren sehr herzlich zu diesem bedeutenden Meilenstein in ihrer beruflichen Laufbahn.

Die Deutsche Außenstelle für Akupunktur der Fudan University e.V. mit ihren Vorständen Prof. Prof. h.c. (Shanghai) Dr. TCM Dr. med. Harald Gumbiller und Prof. Prof. h.c. Matthias Kunth (Fudan Univ. Shanghai) steht für Kompetenz und Erfahrung in Akupunktur und Chinesischer Medizin. Ihr hohes Niveau in der Akupunkturausbildung von Ärztinnen und Ärzten fördert die Traditionelle Chinesische Akupunktur in Praxis, Lehre und Forschung.

Wir freuen uns darauf, die Fortschritte unserer Absolventen zu verfolgen und wünschen allen Teilnehmern alles erdenklich Gute für die Zukunft!

### Online - Terminierung

Wussten Sie schon? Sie können Ihre Termine über unsere Website



[www.prienamed.de](http://www.prienamed.de) auch ganz bequem online vereinbaren. Auf unserer Startseite (siehe Bild) finden Sie den Button „Online Terminierung Prien“, der Sie einfach und sicher anleitet. Falls Sie Fragen haben, melden Sie sich jederzeit an unserer Rezeption. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

### Jährliche Notfallschulung im Prienamed

Wie jedes Jahr wurden auch heuer wieder alle Prienamed Mitarbeiter eingeladen, an einer hausinternen Notfallschulung teilzunehmen. In einer praxisnahen und interaktiven Umgebung hatte unser Team die Möglichkeit, sein Wissen über Notfallmaßnahmen aufzufrischen und zu vertiefen. Die Schulung umfasste wichtige Themen wie die Wiederbelebung (CPR), den Umgang mit akuten medizinischen Notfällen und die richtige Anwendung von Erste-Hilfe-Maßnahmen. Unser erfahrenes Trainerteam, die Ärzte Nikola und Dominik Gumbiller, führten die Teilnehmer durch verschiedene Szenarien, um sicherzustellen, dass alle mit den notwendigen Fähigkeiten und dem nötigen Selbstvertrauen ausgestattet sind, um in kritischen Situationen schnell und effektiv zu handeln.



Ein besonderer Fokus lag auf der Teamarbeit und der Kommunikation während eines Notfalls, da diese Faktoren entscheidend für den Erfolg der Maßnahmen sind. Die Teilnehmer hatten die Gelegenheit, in praktischen Übungen ihr Können unter Beweis zu stellen und wertvolle Erfahrungen auszutauschen.

Uns ist es wichtig, ein Team zu haben, das sich kontinuierlich weiterbildet und auf alle Eventualitäten vorbereitet ist. Die Sicherheit unserer Patientinnen und Patienten hat für uns oberste Priorität, und solche Schulungen sind ein wichtiger Bestandteil unserer Qualitätsstandards.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die so engagiert teilgenommen haben, sowie an die Organisatoren und vor

allem an unsere jungen Ärzte, Nikola und Dominik Gumbiller, die diese wichtige Veranstaltung möglich gemacht haben. Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft weitere Schulungen anzubieten, um unser Wissen und unsere Fähigkeiten stetig zu erweitern.

### Herzlich Willkommen, liebe Azubis!



Wir freuen uns sehr, unsere neuen Auszubildenden zur/m Medizinischen Fachangestellten (MFA) in unserem Team willkommen zu heißen! Im September haben Stefanie Huber, Ahmad Abdulghani, Elise Farooq und Franziska Huber (im Bild von oben links nach rechts unten) ihre spannende Reise in die Welt der Medizin und Patientenbetreuung begonnen. Wir sind begeistert, sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

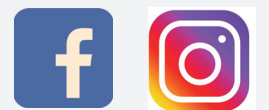
Unsere neuen Azubis bringen frischen Wind, Neugier und viel Engagement mit, und wir sind überzeugt, dass sie wertvolle Beiträge zu unserem Team leisten werden. In den kommenden Monaten werden sie nicht nur viel lernen, sondern auch die Möglichkeit haben, ihre Fähigkeiten in der Praxis zu entfalten und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Wir heißen euch herzlich willkommen und freuen uns auf eine tolle gemeinsame Zeit voller neuer Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge. Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass eure Ausbildung nicht nur lehrreich, sondern auch unvergesslich wird!

**Euer Prienamed Team**

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**