

Stark

bei wetterabhängigen Kopfschmerzen



Föhn- & Wettertropfen 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-wettertropfen.de



Jetzt sparen mit der 20% Rabatt-Aktion

Probieren Sie hier zum einmaligen Aktionspreis noch bis zum 31.12.2023 die Föhn- und Wettertropfen 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 Wettertropfen 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

© www.SimonMedia.de



Priename News

Sommer2026

DAS ZENTRUM FÜR GANZHEITSMEDIZIN

Ausgabe 43

Ein persönliches Wort!



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

seit **25 Jahren** steht das Priename für eine verlässliche und ganzheitliche medizinische Versorgung in unserer Region sowie international. Dieses Jubiläum erfüllt uns vor allem mit großer Dankbarkeit – gegenüber unseren Patientinnen und Patienten, die uns über viele Jahre ihr Vertrauen geschenkt und uns auf unserem Weg begleitet haben. Ohne diese Treue wäre unsere Entwicklung nicht möglich gewesen.

Ihr Vertrauen ist zugleich unser Ansporn: Wir möchten nicht nur medizinisch auf hohem Niveau arbeiten, sondern uns auch im Service kontinuierlich verbessern. Freundlichkeit, kurze Wartezeiten, transparente Abläufe und eine persönliche Betreuung sind für uns ebenso wichtig wie eine fundierte Diagnostik und Therapie. Wir hören zu, nehmen Rückmeldungen ernst und entwickeln unsere Angebote stetig weiter – immer mit dem Ziel, Ihren Aufenthalt bei uns so angenehm und effizient wie möglich zu gestalten.

Die enge Zusammenarbeit unserer verschiedenen Fachrichtungen bildet dabei die Grundlage für eine ganzheitliche Betreuung. Doch erst im Zusammenspiel mit einem serviceorientierten Denken entsteht die Qualität, die wir Ihnen bieten möchten – medizinisch wie menschlich.

Mit Blick auf die vergangenen Jahre sagen wir daher von Herzen: Danke für Ihr Vertrauen, Ihre Offenheit und Ihre Verbundenheit. Gleichzeitig sehen wir das Jubiläum als Verpflichtung, auch in Zukunft weiter an uns zu arbeiten und unseren Service konsequent an Ihren Bedürfnissen auszurichten.

Wir freuen uns darauf, Sie auch in den kommenden Jahren begleiten zu dürfen. Herzlichst,

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

25 Jahre



Priename

DAS ZENTRUM FÜR GANZHEITSMEDIZIN

25 Jahre Priename Gemeinsam für Ihre Gesundheit

Seit nunmehr 25 Jahren steht das Priename für eine moderne, ganzheitliche medizinische Versorgung in unserer Region, aber auch weit über die Grenzen Deutschlands hinaus. Dieses besondere Jubiläum ist für uns nicht nur ein Anlass zum Feiern, sondern auch eine Gelegenheit, auf eine Erfolgsgeschichte zurückzublicken, die vor allem eines zeigt: Gesundheit braucht Zusammenarbeit.

Von Anfang an verfolgte das Priename ein innovatives Konzept: Verschiedene medizinische Fachrichtungen unter einem Dach zu vereinen und Patientinnen und Patienten interdisziplinär zu betreuen. Heute arbeiten hier Ärztinnen und Ärzte aus unterschiedlichen Disziplinen Hand in Hand – von der Orthopädie, Allgemeinmedizin, Inneren Medizin und vielen anderen Facharztpraxen bis hin zu ergänzenden therapeutischen Angeboten. Dieses Zusammenspiel ermöglicht eine ganzheitliche Betrachtung jedes einzelnen Menschen und seiner individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse.

Ganzheitsmedizin als Leitgedanke

Im Mittelpunkt steht dabei stets der Mensch als Ganzes. Körperliche, seelische und soziale Aspekte werden glei-

chermaßen berücksichtigt. Durch kurze Wege, enge Abstimmung und persönlichen Austausch zwischen den Fachrichtungen profitieren unsere Patientinnen und Patienten von einer optimal koordinierten Diagnostik und Therapie.

Gerade in einer Zeit, in der medizinische Versorgung immer komplexer wird, zeigt sich der Wert dieses interdisziplinären Ansatzes: Doppeluntersuchungen werden vermieden, Behandlungspläne besser abgestimmt und individuelle Lösungenschnell gefunden.



Ein starkes Team für die Region sowie international



Prof. Gumbiller im Eröffnungsjahr 2001

Hinter dem Erfolg des Prienamed Ärztehauses steht seit jeher ein engagiertes Team aus medizinischem Fachpersonal, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Mitarbeitenden in Organisation und Verwaltung. Gemeinsam setzen sie sich täglich dafür ein, eine hochwertige, menschliche und zukunftsorientierte Versorgung sicherzustellen.

Auch die enge Vernetzung mit weiteren Gesundheitseinrichtungen trägt dazu bei, dass Patientinnen und Patienten bestmöglich begleitet werden.



Tag der offenen Tür

Zum 25-jährigen Jubiläum möchten wir dieses besondere Konzept für alle erlebbar machen und laden Sie herzlich zu unserem **Tag der offenen Tür am 18. Juli** ein. Freuen Sie sich auf:

- Einblicke in die verschiedenen Fachbereiche
- Persönliche Gespräche mit unseren Ärztinnen, Ärzten und Therapeutinnen

- Spannende Vorträge zu aktuellen medizinischen Themen
- Angebote für die ganze Familie

Nutzen Sie die Gelegenheit, unser Ärztehaus kennenzulernen, Fragen zu stellen und mehr über die Möglichkeiten einer ganzheitlichen medizinischen Betreuung zu erfahren.

Wir sagen Danke



Dr. Julia Gumbiller, Prof. Harald Gumbiller

25 Jahre Vertrauen, Zusammenarbeit und medizinische Versorgung wären ohne unsere Patientinnen und Patienten nicht möglich gewesen. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken. Gleichzeitig blicken wir mit Freude und Zuversicht in die Zukunft – mit dem Ziel, auch weiterhin Gesundheit ganzheitlich zu denken und gemeinsam neue Wege zu gehen.

Wir freuen uns darauf, Sie am 18. Juli persönlich bei uns begrüßen zu dürfen!

Neu im Prienamed Prof. Dr. Ulrich Göbler



Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Plastische Operationen, Board Certified Facial Plastic Surgeon, European Board Certified ENT-HNS Specialist (EBEORL), Allergologie, Schlafmedizin

Arbeitsschwerpunkte:

- Alles rund um den Schlaf: Schlafmedizin: nicht erholsamer

Schlaf, nächtliches Schnarchen, Schlafapnoe

- Praxis der Sinne: Schmecken, Riechen, Hören, Gleichgewicht.
- Jetzt gibts was auf die Ohren: Otoneurologie: Ganzheitliche Behandlung von Hörminderung, Schwindel- und Tinnitus.
- Mit dem richtigen Riecher für Ihre Nase: Ästhetische Chirurgie: Nasenkorrektur, Lidstraffung, Ohren anlegen, Botox und mehr.

Gesunder Schlaf – die unterschätzte Kraftquelle Von Prof. Ulrich Göbler

Viele Menschen achten auf Ernährung, Bewegung und Vorsorgeuntersuchungen – beim Schlaf werden jedoch oft Kompromisse gemacht. Dabei ist Schlaf keine verlorene Zeit, sondern eine hochaktive Phase: Der Körper regeneriert sich, das Gehirn sortiert Informationen und das Immunsystem wird gestärkt. Gesunder Schlaf ist daher eine zentrale Grundlage für Leistungsfähigkeit, Stimmung und langfristige Gesundheit.

Warum Schlaf so wichtig ist

Während wir schlafen, laufen zahlreiche biologische Prozesse ab. Zellen werden repariert, das Immunsystem gestärkt, Hormone reguliert und neu Gelerntes im Gedächtnis verankert. Gleichzeitig reinigt das sogenannte glymphatische System das Gehirn von Stoffwechselprodukten. Dauerhafter Schlafmangel erhöht dagegen das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Depressionen und Konzentrationsprobleme. Die meisten Erwachsenen benötigen **7 bis 9 Stunden Schlaf** pro Nacht. Entscheidend ist dabei nicht nur die Dauer, sondern auch die Qualität.

Ein gesunder Schlaf besteht aus mehreren etwa 90-minütigen Zyklen mit **Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf**. Im Tiefschlaf regeneriert sich der Körper besonders intensiv, während im REM-Schlaf das Gehirn aktiv arbeitet und Erinnerungen verarbeitet.

Das nächtliche Reparaturprogramm

Mit dem Einschlafen sinken Körpertemperatur, Puls und Blutdruck. Das Hormon **Melatonin** signalisiert dem Körper Nacht und fördert das Einschlafen. Gleichzeitig wird **Adenosin**, das uns tagsüber müde macht, wieder abgebaut.



In der ersten Nachthälfte dominiert der Tiefschlaf: Wachstumshormone aktivieren Reparaturprozesse, das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren und der Körper regeneriert sich. In den REM-Phasen träumen wir – das Gehirn verarbeitet Erlebnisse, speichert wichtige Informationen und sortiert Unwichtiges aus.

In der zweiten Nachthälfte wird der Schlaf leichter. Das Hormon **Cortisol** bereitet den Körper langsam auf das Aufwachen vor. Körpertemperatur und Stoffwechsel steigen wieder an.

Botenstoffe des Schlafs

Mehrere Botenstoffe steuern unseren Schlaf. Melatonin ist der wichtigste Taktgeber der Nacht und wird bei Dunkelheit ausgeschüttet. Es signalisiert dem Körper Ruhe und senkt die Körperkerntemperatur.

Tagsüber dominiert **Serotonin**, das Wachheit und Stimmung beeinflusst und zugleich als Ausgangsstoff für Melatonin dient. **Adenosin** baut im Laufe des Tages Schlafdruck auf, der im Schlaf wieder reduziert wird.

Auch andere Hormone spielen eine Rolle: Das **Wachstumshormon** unterstützt nächtliche Reparaturprozesse, **Testosteron** wird im Schlaf gebildet und Schilddrüsenhormone steuern wichtige Stoffwechselprozesse.

Temperatur, Kreislauf und Schlaf

Auch körperliche Faktoren beeinflussen den Schlaf. Am Abend sinkt die Körperkerntemperatur, was das Einschlafen erleichtert. Warme Haut

– etwa durch ein warmes Bad oder warme Füße – kann diesen Prozess unterstützen.

Während des Schlafs sinken normalerweise Puls und Blutdruck. Nur im **REM-Schlaf** steigen sie wieder an, da das Gehirn besonders aktiv ist. Bei Schlafstörungen, etwa bei Atemaussetzern im Schlaf, bleibt dieser nächtliche Ruhemodus oft aus.

Bringt ein Nickerchen etwas?

Ein kurzes Nickerchen kann bei Müdigkeit durchaus hilfreich sein. Studien zeigen, dass bereits **5 bis 15 Minuten Schlaf** die Aufmerksamkeit deutlich verbessern können – oft für mehrere Stunden. Längere Nickerchen über **30 Minuten** führen dagegen häufig zunächst zu einer Phase von Müdigkeit und „Benommenheit“. Die günstigste Zeit für einen kurzen **Power-Nap** liegt zwischen **13 und 16 Uhr**, wenn unsere Leistungsfähigkeit natürlicherweise etwas abfällt.

Tipps für besseren Schlaf

Ein gesunder Schlafrhythmus lässt sich oft mit einfachen Maßnahmen unterstützen:

- regelmäßige Schlafzeiten
- weniger Bildschirmlicht am Abend
- ein ruhiges, dunkles Schlafzimmer
- Bewegung am Tag
- wenig Koffein und Alkohol am Abend

Wann sollte man ärztlichen Rat einholen?

Eine ärztliche Abklärung ist sinnvoll, wenn Schlafprobleme länger als vier Wochen bestehen, starke Tagesmüdigkeit auftritt oder Schnarchen mit Atemaussetzern beobachtet wird.

Fazit

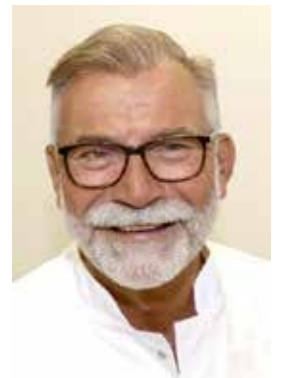
Schlaf ist kein Luxus, sondern eine wichtige Säule der Gesundheit. Während der Nacht regenerieren sich Körper und Gehirn, das Immunsystem wird gestärkt und das Gedächtnis organisiert.

Wer regelmäßig gut schläft, investiert direkt in Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und langfristige Gesundheit.

Vorsorge rettet Leben

Magen- & Darmspiegelungen ab sofort wieder möglich!

Wir freuen uns, Ihnen mitzuteilen, dass wir ab sofort wieder **Magen- und Darmspiegelungen anbieten können**. Diese wichtigen Vorsorgeuntersuchungen ermöglichen es, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts frühzeitig zu erkennen und effektiv zu behandeln.



Dr. med. Oliver Benetka
Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie steht Ihnen mit seiner langjährigen Erfahrung und Expertise zur Seite. Als Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie sorgt er für eine kompetente und einfühlsame Betreuung.



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

Oder besuchen Sie uns auf



Herausgeber: Prienamed GmbH