



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wir hoffen, dass Sie genügend Zeit hatten, diesen gefühlten Jahrhundertssommer auch zu genießen. Doch jetzt ist es an der Zeit, sich wieder mehr auf das schleswig-holsteinische Schmuddelwetter einzustellen. Energetisch gut vorbereitet, werden wir uns auch an diesen schönen Monaten des Jahres erfreuen.

## Gesund durch die kalte Jahreszeit

Eine gesunde vollwertige Ernährung und regelmäßige körperliche Betätigung sind der Schlüssel zu einer gesunden Lebensführung. Daneben können Sie Ihren Körper und Ihr Immunsystem auf vielfältige Weise unterstützen. Gerade im Herbst und Winter ist es wichtig, Körper und Seele fit zu halten. Hier bieten die westliche Naturheilkunde und die Traditionelle Chinesische Medizin eine ganze Reihe von praxisbewerten Therapien, mit denen Sie Ihren Körper unterstützen können. So können zum Beispiel die Eigenblutbehandlung, die Behandlung mit chinesischen Kräutern bzw. homöopathischen Medikamenten oder sogenannte Aufbauspritzen [Vitamine und Spurenelemente] dazu beitragen, dass Sie gesund durch Herbst und Winter kommen. Falls Sie Fragen haben, sprechen Sie uns an. Wir erstellen Ihnen gerne einen individuellen Vorsorgeplan.

## Verordnung von Medikamenten

Anfang September haben wir von unserer Kassenärztlichen Vereinigung wieder einmal einen 'Hinweis' erhalten, dass wir die Vorgaben der Krankenkassen bzgl. der Verordnung einzelner Medikamente nicht eingehalten haben. Liebe Patientinnen und Patienten, bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir von nun an stärker auf die Vorgaben der Krankenkassen achten müssen. Für Sie bedeutet das, dass wir in der Regel nur noch Medikamente von denjenigen Pharmafirmen verordnen dürfen, mit denen die jeweiligen Krankenkassen Rabattverträge abgeschlossen haben. Sollten Sie Fragen haben, was dies für Ihren speziellen Fall bedeutet, stehen wir Ihnen natürlich jederzeit zur Verfügung.

## Unsere kleinen Praxiskinder

All unseren Kindern geht es gut, sie erfreuen sich einer guten Gesundheit und sie strahlen alle sehr viel Lebensfreude aus. Schön wäre es, wenn sie sich möglichst viel dieser unbeschweren Lebensfreude auch gegen die gesellschaftlichen Zwänge bis ins hohe Alter erhalten könnten. Für drei unserer Kinder hieß es nun Abschied zu nehmen vom Kindergarten und in die üblichen Lernfabriken einzusteigen. Da ist auch die eine oder andere Träne geflossen. Doch alle drei haben die Herausforderungen, die ein so spannender Neuanfang mit sich bringt, wunderbar gemeistert.

James Biesold



Johanna Rosenkranz



Julia Rosenkranz



Akay Aggtül



Elina / Kira Lau



Marlena Johnsen



Elina Lau



Bo Hecker



## Bachblütentherapie

Vine [*Vitis vinifera* – Weinrebe]

Diese Blüte wirkt gegen Intoleranz und Sturheit. Patienten geben gern den Ton an und zwingen anderen ihren Willen auf. Sie gehen keine Kompromisse ein, sondern demonstrieren stattdessen ihre Macht. Auf andere nehmen sie keine Rücksicht und haben auch kein Mitleid mit ihnen. Mit diesen Menschen zu diskutieren, bringt nichts, denn sie gehen davon aus, dass sie immer Recht haben, und beharren auf ihrer Meinung. Oft machen sie anderen Angst, um ihre Ziele durchzusetzen. Kinder verhalten sich wie kleine Tyrannen und scheuen auch nicht davor zurück, andere Kinder zu verprügeln, wenn sie nicht bekommen, was sie wollen. Vine hilft diesen Menschen, ihre vorhandenen Führungsqualitäten positiv einzusetzen und ihre natürliche Autorität zum Wohle aller zu nützen. Sie nehmen andere Menschen in ihrer ganzen Individualität wahr, respektieren sie und nehmen Rücksicht auf sie.



Bachblüten

Walnut [*Juglans regia* – Walnuss]

Walnut hilft Menschen in Übergangssituationen und erleichtert ihnen den Neubeginn. Solche Übergangssituationen können zum Beispiel ein Jobwechsel, eine Trennung, ein Umzug in eine andere Stadt, eine Schwangerschaft oder auch eine schwere Erkrankung sein. Patienten haben Probleme, sich an die Veränderung zu gewöhnen, oder scheuen sich, eine Entscheidung zu treffen, obwohl sie nötig ist. Stattdessen lassen sie sich leicht verunsichern oder von anderen beeinflussen und zögern so Entscheidungen hinaus. Häufig leiden sie unter Hauterkrankungen. Kinder haben in der Pubertät häufig seelische oder körperliche Probleme. Walnut hilft diesen Menschen, den Schritt in eine neue Lebensphase zu wagen. Sie nabeln sich von der Vergangenheit ab und akzeptieren die notwendigen Veränderungen in ihrem Leben. So können sie die neue Lebensphase voll Kraft und Energie angehen.

Water Violet [*Hottonia palustris* – Sumpfwasserfeder]

Diese Blüte ist hervorragend für Einzelgänger geeignet. Patienten schätzen ihre innere Freiheit und lassen andere nur schwer an sich heran. Ratschläge empfinden sie als Einmischung in ihr Leben, doch andere Menschen holen sich gerne Rat bei ihnen ein. Es fällt ihnen schwer, auf andere Menschen zuzugehen, und sie bitten nicht gerne um Hilfe. Auf andere wirkt diese Distanziertheit oft arrogant und überheblich. Doch obwohl sich Water-Violet-Patienten gerne abkapseln, leiden sie unter dieser Einsamkeit. Oft unterdrücken sie ihre Gefühle. Kinder sind sehr schüchtern und spielen am liebsten allein. Water Violet hilft diesen Menschen, auf andere zuzugehen und am Leben teilzunehmen. Sie haben Kontakt zu ihren Mitmenschen, bewahren sich jedoch gleichzeitig ihre innere Freiheit und Unabhängigkeit. Mit ihrer inneren Stärke stehen sie wie ein Fels in der Brandung.

Wir hoffen, dass Ihnen das Lesen des Newsletters wieder viel Spaß gemacht hat.

Besuchen Sie doch bitte mal unsere Webseite unter [www.go3docs.de](http://www.go3docs.de)

## Gemeinschaftspraxis

**Iris Hanopulos-Neumann**  
Fachärztin für Innere Medizin

**Dr. med. Hans-Ulrich Hecker**  
Facharzt für Allgemeinmedizin

**Dr. med. Karen Spiegel**  
Praktische Ärztin

**Udo Rosenkranz**  
Facharzt für Allgemeinmedizin

**Dr. med. Susanne Johnsen**  
Fachärztin für Neurologie | Psychiatrie

Lehrauftrag für Akupunktur  
und Naturheilverfahren  
Christian-Albrechts-Universität  
zu Kiel

Akademische Lehrpraxis  
für Allgemeinmedizin  
Christian-Albrechts-Universität  
zu Kiel

Zertifiziert nach EPA  
European Practice Assessment  
Stiftung Praxissiegel e. V.  
der Bertelsmann-Stiftung

Segeberger Landstr. 81  
24145 Kiel  
Tel: 04 31.71 11 66  
Fax: 04 31.71 47 18  
[praxis@go3docs.de](mailto:praxis@go3docs.de)