



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

nachdem uns das Frühjahr wettermäßig noch nicht so sehr verwöhnt hat, hoffen wir mit Ihnen auf einen schönen sonnigen Sommer. Wir wünschen Ihnen für die Sommermonate erholsame Tage und eine schöne Urlaubszeit.

Die Renovierungsarbeiten in unserem Zentrum für Chinesische Medizin und Naturheilverfahren schreiten gut voran. Wir sind zuversichtlich, den Termin für die geplante Eröffnung am 02.08.2010 halten zu können. Zwischenzeitlich haben wir viele positive Meinungen von Ihnen zu unserer Neugründung erhalten. Anfängliche Bedenken konnten wir größtenteils ausräumen, da sich ja an der Praxisstruktur hier in unserer Praxis in Kiel-Wellsee nichts ändern wird. Alle Ärzte werden weiterhin auch in der bestehenden Praxis tätig sein. Für Sie als Patienten unserer hausärztlichen Praxis bieten wir weiter das komplette Spektrum auch der naturheilkundlichen Therapierichtungen an.

Frau Dr. med. Julia Magez-Zunker hat Ende Juni ihre Weiterbildungszeit zur Fachärztin für Allgemeinmedizin bei uns beendet. Sie wird entsprechend den Vorgaben der Ärztekammer ihre Ausbildung an einer anderen Einrichtung fortsetzen. Wir wünschen ihr für die Zukunft viel Erfolg und alles Gute.

Ab dem 01.08.2010 wird Frau Dr. med. Adina Lacki die Weiterbildungszeit zur Fachärztin für Allgemeinmedizin in unserer Praxis absolvieren. Frau Dr. med. Adina Lacki verfügt über ein breitgefächertes Fortbildungsspektrum sowohl im Rahmen der schulmedizinischen als auch der naturheilkundlichen Ausbildung. Wir freuen uns auf eine Zusammenarbeit mit ihr. Sie wird bis zum Sommer 2011 in unserer Praxis tätig sein.

Zum 01.08.2010 werden wir zwei neue Auszubildende zur medizinischen Fachangestellten einstellen. Wir sehen darin auch einen Beitrag, jungen Menschen einen ihren Neigungen entsprechenden Ausbildungsplatz anzubieten. Im nächsten Newsletter werden wir Ihnen die beiden jungen Damen näher vorstellen.

Das Lehrbuch und Repetitorium Ohr-, Schädel-, Mund- und Handakupunktur, an dem Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist, erscheint in der 4. Auflage im TRIAS-Verlag.

Das Buch 'Akutaping – Sanft gegen den Schmerz' ist nach mehreren Nachdrucken zurzeit vergriffen und erscheint in einer erweiterten Neuauflage im September im TRIAS-Verlag.

Dr. Hecker ist von der Landesärztekammer S-H zum Prüfer im Rahmen der Prüfungen zur Erlangung der Zusatzbezeichnungen Akupunktur, Naturheilverfahren und Homöopathie bestellt worden.

Säure-Basen-Haushalt

In diesem Newsletter möchten wir mit der Besprechung der Grundlagen des Säure-Basen-Haushaltes fortfahren. Bei vielen chronischen Erkrankungen kommt es zur Übersäuerung des Stoffwechsels. Ebenfalls wirken sich viele Therapieoptionen wie Chemotherapie, Strahlentherapie negativ auf den Säure-Basen-Haushalt aus. Aber auch regelmäßiger Ausdauersport oder regelmäßige Saunabesuche können das Basengleichgewicht durcheinander bringen. Die beste Möglichkeit, den Säure-Basen-Haushalt zu normalisieren, bietet die Ernährung. Allgemeine Ernährungsempfehlungen gehen davon aus, dass 70 – 80% der zu sich genommenen Nahrungsmenge aus basischen Lebensmitteln bestehen soll, 20 – 30% der entsprechenden Nahrungsmenge aus säuernden Lebensmitteln.

Bei einer entsprechenden Nahrungsumstellung sind natürlich Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu berücksichtigen. Bei bestehender Milcheiweißunverträglichkeit kann auf Sojaprodukte zurückgegriffen werden. Hierbei ist allerdings zu berücksichtigen, dass bei vielen Patienten sowohl eine Milcheiweiß- als auch eine Sojaeiweißunverträglichkeit gemeinsam vorliegen.

Zu den säuernden Lebensmitteln zählen u.a. Fleisch, Wurst, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Getreideprodukte, Reis, Backwaren, Alkohol, Kaffee, Fruchtee, Nüsse, Zucker, Ei [Eiweiß], Bohnen [grün], Erbsen [grün], Rhabarber, Spargel, Fastfood-Produkte.

Basische Nahrungsmittel sind überwiegend vegetarischen Ursprunges.

Zu den basisch wirkenden Lebensmitteln zählen u.a. Kartoffeln, Gemüse, Salat, Obst, Kräuter, Tee [grün, schwarz], Kräutertee, stilles Wasser, Honig, Schaf-, Ziegen-, Kuhmilch [Vorzugsmilch], Ei [Eigelb].

Neutral wirken in der Regel pflanzliche Fette und Öle, z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl etc. Auch tierische Fette wie Butter, Butterschmalz, Gänseschmalz, Schweineschmalz sind säure-basenneutral.

Als Faustregel können Sie sich merken:

Basisch sind mit einigen wenigen Ausnahmen alle Gemüse, Salate, Pilze, Obst und Kartoffeln. Ausnahmen sind Bohnen [grün], Erbsen [grün], Rhabarber, Spargel, Artischocken, Dosengemüse.

Säuernd wirken eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Käse, Getreide und Nüsse. Ausnahmen eiweißreicher Lebensmittel sind Hülsenfrüchte, Soja und Sojaprodukte. Sie wirken basisch.

In vielen Fällen gelingt es alleine durch die Änderung der Ernährungsgewohnheiten, den Säure-Basen-Haushalt wieder zu normalisieren.

Einfach ist es, den Säure-Basen-Haushalt in Richtung basisch zu beeinflussen durch eine überwiegend vegetarische Ernährung. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass die Getreideprodukte selbst säuernd wirken.

Bei schweren Erkrankungen bzw. Störungen reicht alleine eine entsprechende Ernährungsumstellung nicht aus. Hier sollten zusätzlich entsprechende Basenpulver bzw. Basentabletten verordnet werden.

Zu berücksichtigen sind hierbei immer die Dosierungsanweisungen der Hersteller. Da viele Basenpulver natriumhaltig sind, empfiehlt es sich, bei einem vorbestehenden hohen Blutdruck oder bei Neigung zu Ödemen ein natriumfreies Basenpräparat einzunehmen [z.B. Basosyx®].

Bei längerfristiger Therapie zu dauerhaften Stabilisierung des Säure-Basen-Haushaltes sind natriumfreie Basispräparate, vorzugsweise citrathaltige, zu empfehlen.

Sollten Sie weitere Fragen zu dem Thema Säure-Basen-Haushalt haben, sprechen Sie uns bitte an.

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

Besuchen Sie doch mal unsere Webseite unter www.go3docs.de.

Gemeinschaftspraxis

Iris Hanopulos-Neumann

Ärztin für Innere Medizin

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker

Arzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Karen Spiegel

Praktische Ärztin

Dipl. Psych. Karin Buchholtz

Psychologische Psychotherapeutin

Lehrauftrag für Akupunktur
und Naturheilverfahren
am Universitätsklinikum S-H
Campus Kiel

Akademische Lehrpraxis
für Allgemeinmedizin
am Universitätsklinikum S-H
Campus Kiel

Segeberger Landstr. 81
24145 Kiel
Tel: 04 31.71 11 66
Fax: 04 31.71 47 18
praxis@go3docs.de
www.go3docs.de

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