



## Ein persönliches Wort!



### Liebe Patientinnen, liebe Patienten!

#### Bauch und Rücken – nur gemeinsam sind sie stark

Mit diesem Thema haben sich in unserer aktuellen Ausgabe der Prienamed News unsere Fachärzte aus Sicht der ganzheitlichen Medizin mit den Zusammenhängen zwischen dem Darm und unserer Wirbelsäule auseinandergesetzt. Eingangs zeigt Dr. Polonius wichtige Grundlagen der F.X. Mayr Diät und ihre heilende Wirkung auf. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin beschreibt Dr. Eisenberger Zusammenhänge zwischen Schmerzen an Rücken und Bauch sowie deren Behandlung mit Akupunktur. Der Darm als Schlüssel für unsere Gesundheit wird ebenfalls bei Frau Dr. Hofmann zum Thema. In ihrem ausführlichen Artikel hält sie wichtige Informationen über Ursachen und Therapieansätze rund um das Thema bereit. Frau Dr. Hofmann betreut unser Zentrum für integrative Ernährungsmedizin. Hier werden individuelle Ernährungskonzepte entwickelt. Ziele sind u. a. das Erreichen und das Erhalten eines optimalen Gesundheitszustandes. Hiefür steht uns im Haus ein umfangreiches, individuell angepasstes Programm von Diagnostik- und Behandlungsmethoden zur Vorbeugung und Behandlung ernährungsabhängiger Erkrankungen zur Verfügung. Informieren Sie sich! Unsere Rezeption steht Ihnen für alle Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

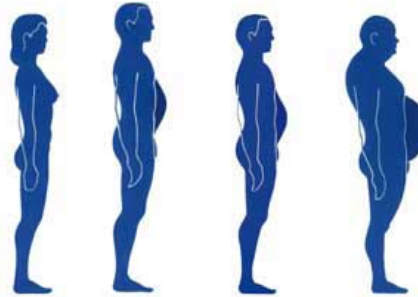
Ihr Prof. Prof. h.c. (China) Dr. med. Harald Gumbiller

## Darm und Rücken – Sie sind unzertrennlich

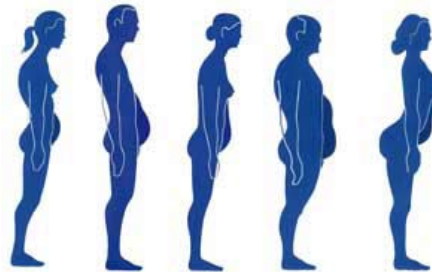
Von Dr. Dirk Polonius

Es ist keine Erkenntnis der Osteopathie und auch keine Erkenntnis der modernen schulmedizinischen Forschung, dass Darm und Rücken untrennbar miteinander verbunden sind.

Schon der österreichische Forscher und Naturheilarzt Dr. F.X. MAYR (1875-1965) hat sich intensiv mit dem Darm, dessen Veränderungen und den direkten Auswirkungen auf die Wirbelsäule beschäftigt.



1. Normalhaltung
2. Beginnender Gasbauch (Habacht-haltung)
3. Eiförmiger Gasbauch (beginnende Großtrimmelträgerhaltung)
4. Kugelförmiger Gasbauch (Großtrimmelträger)



5. Schlaffer Kotbauch (lässige Haltung)
6. Schlaffer Kotbauch (Sämannshaltung)
7. Entzündeter Kotbauch, Spitzbauch (Anlaufhaltung)
8. Schlaffer Gas-Kotbauch, (beginnende Großtrimmelträgerhaltung)
9. Entzündeter Gas-Kotbauch (Entenhaltung)

In der Abbildung (aus [www.fxmayr.de](http://www.fxmayr.de)) wird schnell klar, dass falsche Ernährungsgewohnheiten und eine entsprechende

Fehlbesiedlung des Darms zu Haltungsveränderungen und damit auch langfristig zu Rückenschmerzen führen können. Besonders Nahrungsmittelunverträglichkeiten und –allergien, z. B. gegen Gluten (Klebeiweiß von Getreidesorten), Lactose, Fruktose und Milcheiweiß sind hier als häufige Auslöser von entzündlichen Darmerkrankungen, die dann zu Rückenschmerzen führen, zu nennen. Doch wie lässt sich dieses Phänomen erklären? Anatomisch ist der Darm direkt mit der Wirbelsäule verbunden. Seine Durchblutung, sein Lymphabfluss und seine mechanische Anheftung verläuft quer über die Lendenwirbelsäule. Seine nervöse Versorgung kommt von den vegetativen Nerven, die an der vorderen Seite der Wirbelsäule verlaufen. Dadurch ergeben sich enge Wechselbeziehungen zwischen der Funktion von der Wirbelsäule und dem Darm sowie umgekehrt. Die Motorik des Darms und das Vorwärtsbewegen des Speisebreis wird also durch den Parasympathikus gesteuert und ist damit auch von der guten Funktion der Wirbelsäule abhängig. Auch die körperliche Bewegung trägt, genauso wie die Atmung, einen wesentlichen Anteil zur Aktivität unseres Verdauungsprozesses bei. Doch wie sieht es mit dem Inneren des Darms aus? Hier spielt die Zusammensetzung der Darmflora und die damit zusammenhängende Aufschlüsselung unserer Nahrung durch Mikroorganismen die Hauptrolle. Eine Besiedlung mit krankmachenden Pilzen oder gar Parasiten wird diese Flora erheblich stören. Noch problematischer sind Nahrungsmittelallergien. Hier kommt es oft erst 6-8 Stunden nach dem Genuss der unverträglichen Nahrung zu Schmerzen. Daraus können sich Durchfall und wechselndes Stuhlverhalten, also ein Wechseln von Verstopfung und Durchfall, entwickeln. Zusätzlich deuten übelriechende Ausscheidungen auf eine erhebliche Fehlbesiedlung hin. Auch wellenförmige Schmerzen, die in den Bauch und Rücken ausstrahlen, sind für die Betroffenen spürbar.

Oft haben die Patienten aber gar keine Bauchschmerzen und kommen nur wegen Rückenschmerzen zum Orthopäden oder Hausarzt. Häufig wird dann nur der Rücken behandelt und dies nur mit mäßigem Erfolg. Erst eine Diät und eine consequente Sanierung des Darms kann hier Abhilfe leisten. Dabei sollte zunächst der Darm von

Parasiten und pathogenen Pilzen befreit werden. Anschließend muss der Darm wieder mit gesunden Darmbakterien besiedelt werden. In Zusammenhang damit kann auch eine Diät erforderlich sein, in der man auf bestimmte Nahrungsmittelgruppen verzichten muss. Hier kann eine Auslassdiät von Getreidearten, Milchprodukten, Eiweißen oder Kohlehydraten oft schon einen entscheidenden Hinweis auf eine mögliche Ursache geben. Wenn während der Diätphase der Rückenschmerz verschwindet oder leichter wird, ist damit klar, dass es ein durch Nahrungsmittel ausgelöster Rückenschmerz ist.

Auch die Einstellung durch den Manualtherapeuten kann hier eine zusätzliche Erleichterung bringen, denn eine gesunde Wirbelsäule unterstützt den gesunden Darm.

Wenn Sie Verdacht auf einen Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und einer Darmproblematik haben, machen Sie eine milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr. Dazu ist das Essen von Reis und Gemüse mit frischen Kräutern und etwas Salz zu empfehlen. Sparen Sie alle anderen Gewürze oder Nahrungsmittel ein. Trinken Sie nur Wasser, aber davon viel. Wenn sich nach 3-4 Tagen Ihre Kreuzschmerzen und auch andere Beschwerden bessern, sollten Sie sich mit Ihrem behandelnden Arzt unterhalten, ob es nicht an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit liegt, dass Sie Kreuzschmerzen haben. Eine ganzheitsmedizinische Behandlung kann hier dann Wunder bewirken.

## Alarm im Darm - wenn Nahrung zum „Gift“ wird

Von Dr. Lilian Hofmann

Der Darm ist der zentrale Teil des Verdauungstraktes. Hier findet der Abschluss der Nahrung, die Resorption von Nahrungsstoffen und Wasser sowie die Ausscheidung unverdaulicher oder nicht verwertbarer Nahrungsbestandteile statt. Neben Enzymen sind auch verschiedene Mikroorganismen an der Verdauung beteiligt. Etwa 70 Prozent des Immunsystems des Körpers ist im Darm lokalisiert. So werden zum Beispiel Immunglobuline produziert, die schädliche Substanzen, Fremdkörper und Krankheitserreger abwehren. Die Abwehrleistung ist gekoppelt an eine intakte Darmflora, die aus einer Vielzahl von Mikroorganismen besteht. Kleine, kurzfristige Belastungen kann der Darm normalerweise ausgleichen, ohne dass der Mensch etwas davon bemerkt. Längerfristige oder starke Belastungen

können das Gleichgewicht der Darmflora allerdings empfindlich stören. Wenn sich die Darmflora erst einmal nicht mehr im Gleichgewicht befindet, hat das negative Folgen für das gesamte Immunsystem. Krankmachende Keime nehmen überhand, die Abwehrzellen können nicht mehr richtig arbeiten, und das Immunsystem schwächtelt.

Ein geschwächtes Immunsystem kann zu



einer gehäuften Krankheits- und Infektanfälligkeit, zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, hormonellen Regulationsstörungen u.v.m führen.

### Nahrungsmittelunverträglichkeiten können zu einer Vielzahl von Symptomen führen:

#### Verdauungsapparat:

- Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Bauchweh, Magenstechen, Magen- und Darmkrämpfe, Durchfall, abwechselnd Durchfall und Verstopfung
- Sodbrennen, Magenbrennen, aufstoßende Magensäure (Reflux)
- Übelkeit, Erbrechen
- Seekrankheit, Reiseübelkeit

#### Herz-Kreislaufsystem:

- Blutdruckabfall, niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- Herzrhythmusstörungen („Herzstolpern“), Herzklopfen, Herzrasen

#### Haut, Schleimhäute, Atemwege:

- „Dauerschnupfen“, Anschwellen der Nasenschleimhaut, laufende Nase
- Starkes Schwitzen, Schweißausbrüche, nächtliches Schwitzen, Schweißfüße/-hände, Hitzewallungen
- Erröten des Gesichts nach Mahlzeiten („Flush“), Hitzegefühl, Gesichtshaut fühlt sich leicht entzündet an
- Hautunreinheiten im Gesicht, Akne, Pickel, Mitesser, fettige Haut
- Ausschläge, Hautrötungen, Juckreiz, Ekzeme, Nesselsucht (Urtikaria)
- Chronischer Husten, ständiger Hustenreiz, trockener Reizhusten, Bronchitis, gereizte Bronchien
- Ödeme (=Schwellungen auf Grund von Flüssigkeitsansammlungen), z.B. geschwollene Augenlider, Wasser in den Beinen

#### Nervensystem:

- Kopfschmerzen, Migräne, Druckgefühl im Kopf, Schwindelgefühl
- Müdigkeit, Energielosigkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfungszustände
- Schlaflosigkeit, Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Konzentrationsstörungen, Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Lärmempfindlichkeit
- Stressanfälligkeit, verminderte Belastbarkeit, Burnout-Gefühl, depressive Verstimmung
- Nervosität (auch ohne äußeren Anlass), Unruhe, Kribbeln
- Muskelkrämpfe, Muskelzuckungen, Zittern, verkrampfte Kiefermuskulatur, Zähneknirschen, abgeschmirgelte Zähne
- Symptome wie bei einer leichten Vergiftung mit einem Nervengift

#### Hormonsystem:

- Menstruationsbeschwerden: Dysmenorrhoe (=Regelschmerzen, Menstruationsschmerzen), Zyklusstörungen
- Endometriose

#### Entzündungsanfälligkeit:

- Erhöhte Infektanfälligkeit, häufig krank
- Halsschmerzen
- Heiserkeit
- Grippeähnliche Symptome ohne klaren Krankheitsausbruch, andauerndes Krankheitsgefühl, Gliederschmerzen, Rückenschmerzen, Muskelverspannungen
- Nebenhöhlenentzündungen
- Lymphknoten geschwollen oder schmerzhaft
- Kloßgefühl im Hals

### Nahrungsmittelunverträglichkeiten können durch verschiedene Störungen bedingt sein:

#### Transporterdefekte

Ursache dieser Intoleranzen sind vermindert ausgebildete oder vermindert funktionierende Transporter, die es den betroffenen Personen unmöglich machen, bestimmte Nahrungsbestandteile (vollständig) zu resorbieren. Die Transporterdefekte können entweder angeboren oder erworben sein.

Ein Beispiel ist die Fructosemalabsorption (intestinale Fructoseintoleranz).

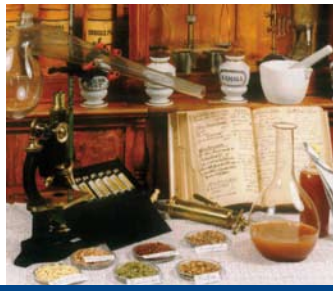
#### Enzymmangel oder Enzymdefekte

Ursache der sogenannten Enzymopathien sind bestimmte Enzymmängel oder Enzymdefekte. Dadurch können bestimmte Nahrungsbestandteile nicht vollständig verdaut werden. Diese Störungen können entweder angeboren oder erworben sein.

# Über 150 Jahre Marien- Apotheke



1858



2013

Marktplatz 10 · 83209 Prien am Chiemsee · Telefon 08051/9037-0 · eMail: info@apotheke-prien.de · www.apotheke-prien.de

Folgende Enzymopathien sind bekannt:

- Laktoseintoleranz
- Hereditäre Fruktoseintoleranz
- Galactose-Intoleranz
- Histamin-Intoleranz
- Saccharoseintoleranz
- Sorbitintoleranz

## Pharmakologische Nahrungsmittelintoleranzen

Bestimmte Substanzen in Nahrungsmitteln, sogenannte vasoaktive Amine oder Nahrungsmittelzusätze können, vor allem wenn sie in großen Mengen verzehrt werden, zu Symptomen der Nahrungsmittel-Intoleranzen führen (relative Intoleranz):

- Biogene Amine (Tryptamin in Tomaten, Phenylethylamin in Schokolade, Tyramin in reifem Käse und Schokolade, Serotonin in Bananen und Nüssen)
- Glutamate (Glutamatunverträglichkeit)
- Koffein

## Pseudoallergische Reaktionen

Pseudoallergien gleichen Allergien in ihrem klinischen Bild, zeigen sich also mit ähnlichen Symptomen. Bei den Pseudoallergien kommt es zu einer unspezifischen Aktivierung von Mastzellen.

Typische Auslöser sind:

- Lektine (enthalten z. B. in Bohnen)
- Salicylate in Äpfeln oder Aprikosen, aber auch die in Schmerzmitteln verwendete Acetylsalicylsäure
- Konservierungsstoffe (z. B. Benzoesäure)
- Säuerungsmittel (z. B. Zitronensäure, Essigsäure)
- Farbstoffe (z. B. Tartrazin),
- Emulgatoren (z. B. Lecithin),
- Sulfite

## Allergien

Allergien sind individuell vorkommende Überempfindlichkeitsreaktionen, deren Symptome nach wiederholtem Allergen-Kontakt (Sensibilisierung) auftreten. Häufige Allergene sind z.B. Milch, Ei, Soja, Nüsse.

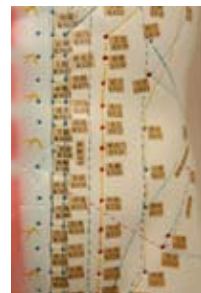
## Therapie der Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

Die Therapie der Wahl ist das Vermeiden der verantwortlich gemachten Lebensmittel. Häufig ist eine systematische Darmsanierung erforderlich, um die Unverträglichkeiten ursächlich zu behandeln.

## Behandlung des Bauches am Rücken - möglich mit Akupunktur

Von Dr. Achim Eisenberger

Eine sehr wichtige Akupunktur-Leitbahn für den Rücken ist der Blasen-Meridian. Diese ist aber nicht nur für die Behandlungen bei Problemen / Schmerzen am Rücken von großer Bedeutung, sondern auch aufgrund der „shu“ Punkte ein wichtiger Meridian für Beschwerden am Bauch. Bei akuten Anlässen und Beschwerden am Bauch können zur Behandlung die Einflusspunkte („shu“ Punkte) des Rückens, die auf der Energieleitbahn Blase liegen, gut verwendet werden. Diese können sowohl durch energetische Stauungszustände, aber auch durch einen Zusammenbruch der aktiven Energien zustande kommen. Am wichtigsten sind dabei die Punkte vom mittleren bis zum unteren Rücken. So kann beispielsweise eine Magenproblematik von Ihrem behandelnden Arzt mit dem Akupunkturpunkt Blase 21 (Höhe BWK 12), eine Störung des Dickdarms (Blähung, veränderter Stuhlgang) mit Blase 25 (Höhe LWK 4) behandelt werden. Als Therapieoptionen kommen je nach Beschwerdebild und -ursache Akupunktur, Schröpfen und Moxibustion, aber auch Akupressur in Frage.



**Tipp:** Bei Spannungen im mittleren und unteren Bauchbereich leichte Wärmeanwendung. Wärmefläche an den unteren Rücken legen.

## Fruchtsäurepeeling

Von Dr. (MU Budapest) Roger Vari

Viele unschöne Hautveränderungen, wie Pigmentstörungen, Altersflecken, Altershaut, Akne oder grobporige Haut können häufig auch ohne aufwendige therapeuti-

sche Maßnahmen korrigiert werden. Mit Schälkuren der Haut, sogenannten Peelings, können je nach Eindringtiefe unterschiedliche Effekte hervorgerufen werden, um die Haut zu glätten, aufzufrischen bzw. die Kollagenbildung zu steigern. In der modernen ästhetischen Kosmetik werden Peelings zunehmend auf Basis von Fruchtsäuren eingesetzt wie Apfel-, Zitronen- oder Weinsäure. Der Vorteil ist die gute Steuerbarkeit der Behandlung und vor allem keine Ausfallzeit für den Patienten durch Irritationen der Haut. In einer individuellen hautärztlichen Beratung lässt sich die richtige Vorgehensweise für jeden Hauttyp festlegen.

## Vorsorgewochen in der Gynäkologie im Prienamed

Waren Sie im Jahr 2012 schon bei Ihrer Frauenärztin? Die jährliche Krebsfrüherkennungs-Untersuchung ist ein wichtiger Bestandteil der Präventionsmedizin, mit der Zielsetzung Krebsvorstufen oder vorhandene bösartige Erkrankungen möglichst frühzeitig zu erkennen, um die Heilungschancen zu verbessern. Der sogenannte Pap-Abstrich ist besonders wichtig für Frauen ab 35, da die Erkrankungshäufigkeit an Gebärmutterhalskrebs mit zunehmendem Alter steigt.

**Tipp:** Der beste Zeitpunkt für die Untersuchung ist die Zyklusmitte, da zu diesem Zeitpunkt die Zellabstriche durch den Einfluss der weiblichen Hormone am besten beurteilt werden können.

## Die Basis wieder ins Gleichgewicht bringen – Behandlung von Narbenstölfeldern am Beckenboden

Von Michaela Eder

Sie haben Verspannungen, die sich trotz Behandlung nicht bessern? Sie leiden un-



ter wiederkehrender Migräne? Eine mögliche Ursache dafür könnte ein unbehandeltes Narbenstörfeld am Beckenboden sein.

Der Beckenboden besteht aus einer starken Muskelschicht, die den Rumpf nach unten abschließt und gleichzeitig die Basis bildet für die Aufrichtung der Wirbelsäule und das muskuläre Gleichgewicht zwischen Bauch und Rücken. Den meisten Frauen ist die „Rückbildungsgymnastik“ nach der Geburt ein Begriff. Häufig werden jedoch Übungen durchgeführt, bei denen der Schwerpunkt einseitig auf der Kräftigung der Muskeln liegt. Genauso wichtig ist es jedoch, die Wahrnehmung und die Entspannung der Beckenbodenmuskeln zu schulen. Der Beckenboden besteht schließlich nicht nur aus Muskeln, sondern wird auch von vielen sensiblen Nerven versorgt und wichtige Akupunkturleitbahnen haben dort ihren Ursprung.

Ein häufig zu wenig beachtetes Problem sind die unbehandelten Narbenstörfelder am Beckenboden. Diese entstehen bei Dammverletzungen während Geburten oder Operationen. Mögliche Folgen dieser Störfelder sind Störungen der Vaginalflora mit wiederkehrenden Entzündungen, Schmerzen im Unterbauch, aber auch muskuläre Verspannungen und Schmerzen im gesamten Bewegungsapparat einschließlich Kopfschmerzen und Migräne. Nicht bei jeder Narbe handelt es sich um ein Störfeld für den Körper. Bei wiederkehrenden Schmerzen sollten jedoch auch die „versteckten“ Narben am Beckenboden untersucht und gegebenenfalls neuraltherapeutisch behandelt werden.



## Starker Rücken – schöner Bauch

Von Dr. Nannette Kronthaler

Die Balance Ihrer Wirbelsäulenmuskulatur ist für deren Stabilität von großer Bedeutung. Irrtümlich werden Rückenbeschwerden oft auf eine schwache Rückenmuskulatur zurück geführt. Jedoch kann auch eine defizitäre Bauchmuskulatur die Ursache sein.

### Wir finden die Ursache!



Mit einem speziellen, für die medizinische Trainingstherapie entwickelten Gerätesystem analysieren wir Ihre tiefliegende Wirbelsäulenmuskulatur und stellen die Verhältnisse der gegenüberliegenden Kräftepaare für Sie graphisch dar.

Wir stellen die Balance wieder her!

Entsprechend dem Ergebnis der Funktionsanalyse Ihrer Wirbelsäulenmuskulatur bauen wir in einem ganzheitlichen Trainings- und Therapieprogramm Ihre Wirbelsäulenmuskulatur wieder so auf, dass eine ausbalancierte und harmonische Stabilisierung gegeben ist.

### Strom, der schön macht!

Sie möchten unser Angebot gern nutzen, haben aber wenig Zeit? Wir haben die Lösung!

Das AmpliTrain EMS Gerät hebt sich von der herkömmlichen elektrischen Muskelstimulation, EMS, ab und bietet ein neuartiges, innovatives EMS-Training. Durch



modulierte Mittelfrequenz wird ein punktgenaues Muskeltraining möglich, womit für Muskelaufbau und Muskelerhalt auch die Tiefenmuskulatur erreicht wird. Das heißt: Kein langwieriges Aufbautraining, sondern intensives, gelenkschonendes Muskeltraining ohne Verletzungsgefahr.

### Und in einem Bruchteil der Zeit!

Das zeitgleiche Trainieren aller wesentlichen Muskelpartien führt dazu, dass bereits mit ein bis zwei zwanzigminütigen Trainingseinheiten pro Woche optimale Effekte erzielt werden können. Auch schon ab dem ersten EMS Training. Denn AmpliTraining erfordert weder Sportlichkeit noch Trainingserfahrung und kann von mobil eingeschränkten oder unспортlichen Menschen ebenso angewandt werden wie von regelmäßig Trainierenden oder Leistungssportlern.

**GUT, dass Sie interessiert sind. Wenden Sie sich gleich an einen exaktaktiv-Mitarbeiter hier im Haus. Wir freuen uns auf Sie!**

**Unser Angebot erhalten Sie natürlich jederzeit auch in unserer Niederlassung im Prienamed München!** Das Team von **exaktaktiv München** steht Ihnen gerne jederzeit für eine individuelle Beratung zur Verfügung.

Tel.: 089 / 620219961

**Gerne begrüßt Sie Ihr Team von exaktaktiv zu folgenden Vorträgen im Seminarraum des Prienamed Ärztehauses Prien:**

**Mi, 30.01.2013, 19.30 Uhr** „LnB Schmerztherapie – die erfolgreiche Methode bei Gelenk- und Muskelschmerzen“

Referent: Herr Daniel Witek, Schmerztherapeut, Reha- und Fitness-Trainer

**Mi, 06.02.2013, 19.30 Uhr** „Feldenkrais – Beweglich sein ein Leben lang – auch im Alter“

Referentin: Dr. Nannette Kronthaler, liz. Feldenkrais-Lehrerin

## „Ganzheitsmedizin im Dialog“ Die Vortragsreihe für die interessierte Öffentlichkeit

In unseren Vorträgen informieren Sie unsere Fachärzte über medizinische Themen sowie Vorbeugung, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten verschiedener Erkrankungen. Darüber hinaus stellen wir Ihnen aktuelle Entwicklungen der ganzheitlichen Medizin sowie modernste diagnostische und therapeutische Verfahren unseres Hauses vor. Im Anschluss an die Vorträge stehen Ihnen unsere Referenten gerne für die Beantwortung Ihrer persönlichen Fragen zur Verfügung. Die Veranstaltungen finden im Seminarraum (UG) des Prienamed Ärztehauses in Prien statt.

### Veranstaltungstermine:

**Dienstag, 26. Februar, 19 Uhr**

Dr. Lilian Hofmann: „Alarm im Darm“

**Dienstag, 19. März, 19 Uhr**

Dr. Achim Eisenberger: „Komplementäre Therapien bei Arthrose, u. a. mit Traditioneller Chinesischer Medizin“

**Dienstag, 23. April, 19 Uhr**

Michaela Eder: Ganzheitliche Beckenbodentherapie - neue Ansätze und Wege von Feldenkrais bis Neuraltherapie

**Dienstag, 25. Juni, 19 Uhr**

Dr. Claudius Ladwig: „Maculadegeneration und Siccasyndrom“

**Dienstag, 24. September, 19 Uhr**

Dr. Stefan Sesar: „Osteopathie, auch für mich der Schlüssel zum anhaltenden Therapieerfolg“

**Weitere Termine entnehmen Sie bitte der nächsten Ausgabe oder informieren Sie sich auf unserer Homepage.**

## Der gute Rat zum Schluss

Von Dr. med. Dirk Polonius

Wussten Sie schon, dass Sie Ihr Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, mit einer sehr einfachen Maßnahme um 50% reduzieren können? Essen Sie jeden Tag eine rohe Karotte!

Da unser Darm unser größtes Immunorgan ist, sollten Sie Joghurt „mit lebenden Joghurt-Kulturen“ essen. Es ist ein deutlicher Unterschied, ob auf der Verpackung „aus lebenden Joghurt-Kulturen“ oder „mit“ steht. „Aus“ sind sie alle. Aber nur in denen „mit“ sind auch wirklich immunaktive, lebende Acidophilus- und Bifidus-Bakterien enthalten. Achten Sie also auf einen gesunden Darm und es geht Ihrem Rücken auch besser.

Ihr Dr. Polonius

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

Herausgeber: Prienamed GmbH