



- Medikamentenallergien, Insekten-giftallergien)
- umweltbedingter Beschwerden durch Lärm, Elektrosmog, Luftschadstoffe (Multiple Chemical Sensibility, Sick-Building-Syndrome)
- Störungen der Stimme, des Sprechens und des Schluckens

Die erfahrene Fachärztin ist Mitglied im Deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte, im Ärzteverband Deutscher Allergologen e.V. (AeDA) und der Deutschen Ärztesgesellschaft für Applied Kinesiology (DÄGAK)

Globus pharyngeus – der Knödel im Hals

Von Dr. Annette Schramm

Es ist ein unangenehmes Fremdkörpergefühl im Hals, meistens in Stresssituationen, man versucht es dauernd wegzuschlucken und räuspert sich ständig. Typischerweise ist diese Missempfindung bei der Nahrungsaufnahme nicht vorhanden. Es wird in jedem Lebensalter beobachtet, gehäuft um das 50. Lebensjahr. Der Hals-Nasen-Ohrenarzt kann hier weiterhelfen. Der Halsbereich ist eine hochsensible Region, es kreuzen sich Luft- u Speisewege und die Stimm-bildung findet auch noch statt. Unser Kehlkopf bestehend aus Knorpeln ,Bändern und Muskeln, „schwebt“ mithilfe eines perfekten muskulären Zusammenspiels zwischen Zungenbein, Brustbein und Halswirbelsäule. Mit einer schmerzlosen, endoskopischen Untersuchung des Rachens und des Kehlkopfes (Lupenlaryngoskopie) lassen sich akute und chronische Entzündungen (durch respiratorische Infekte, Sodbrennen, Allergie, Umwelttoxine), Gewebeneubildungen (Tumore, Zysten) sowie Funktionsstörungen im Bereich der Stimm-bildung und des Schluckaktes schnell erkennen. Fehlfunktionen und Störfelder lassen sich hervorragend mit AK aufdecken. Eventuell notwendige Therapien mit Medikamenten, logopädischen Maßnahmen, diätetischen Empfehlungen oder operativen Eingriffen können eingeleitet werden. Findet der HNO-Arzt keine Ursache für das Globusgefühl, sollte auch an die Psyche und an eine evtl. vorhandene Somatisierungsstörung gedacht werden (Stimme gleich Stimmung, „man bekommt einen Hals“ vor Ärger). Des Weiteren sollte eine interdisziplinäre

Abklärung der benachbarten Organe (Kiefergelenk, Halswirbelsäule, Schilddrüse, Speiseröhre) durch die jeweiligen Fachdisziplinen (Orthopädie, Innere Medizin, Zahnmedizin) stattfinden. **LNB Motion - Qualitativ hohe Bewegung ist die beste Medizin für Körper**



und Geist, OHNE Risiken und Nebenwirkungen.

Von Daniel Witek (Fitness- und Rehatrainer)

Unser bestmöglicher Gesundheitszustand ist nur erreichbar, wenn die täglichen Bewegungsreize weitestgehend dem Bewegungsmuster entsprechen, an das der Mensch genetisch angepasst ist. Da die meisten Menschen heute ihr Bewegungspotential durchschnittlich nur noch zu ungefähr 15 Prozent nutzen, ist die Ausweitung der Bewegungsstruktur die wichtigste Maßnahme. LNB Motion ist eine Bewegungslehre, die aus den Erkenntnissen der LNB SCHMERZTHERAPIE nach Liebscher & Bracht entstanden ist. Sie macht den Körper stärker, flexibler und fitter und kann Bewegungsschmerzen reduzieren oder vorbeugend verhindern. Nur wer solche Bewegungen dauerhaft ausführt, kann die heute übliche Lebensweise gesund ausgleichen und langfristig Bewegungsfreiheit erhalten.

Regelmäßiges Training erweitert das Körper-Bewegungs-Bewusstsein bis unter die Haut. Das Bindegewebe regeneriert und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Koordination, Gleichgewichtssinn und die körperliche Regenerationsfähigkeit werden deutlich verbessert. Es entsteht eine Ausgewogenheit im Energiesystem, welche die Konzentrationsfähigkeit und Vitalität fördert. Das Bewegungs-Training von LNB MOTION nach Liebscher & Bracht ist für jeden geeignet – ganz gleich ob jung oder alt, trainiert oder völlig untrainiert, Amateur oder Profi. Probieren Sie es einfach aus und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Ihr exaktiv Team!



Der gute Rat zum Schluss

Morgensteifigkeit

Es ist lästig und unangenehm. Morgens wach werden und alle Gelenke fühlen sich zäh und steif an. Es braucht dann einige Zeit, um sie wieder in Gang zu bringen. Doch was tun?

Reduzieren Sie zunächst die Menge an tierischem Eiweiß, welches Sie besonders abends zu sich nehmen. Zu viele tierische Eiweiße fördern die Arthrose der Gelenke. Stellen Sie Ihre Ernährung um auf eine gesunde, naturbelassene Vollwerternährung, d. h. viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Nehmen Sie zusätzlich 2 Esslöffel Leinöl oder Omega 3 Fettsäuren (Fischölkapseln) ein. Wärme ist, für nicht entzündete Gelenke, eine Wohltat. Egal ob Sie in die warme Badewanne, am besten mit Basenpulverzusatz, oder ein Arm- oder Fußbad machen, bewegen Sie Ihre steifen Gelenke im warmen Wasser. Warmbadetage im Schwimmbad oder der Besuch von warmen Heilbädern ist sehr zu empfehlen. Machen Sie dort unbedingt die Wassergymnastik mit. Das lockert und trainiert Sie gleichermaßen. Natürlich können Sie auch ein Paraffinbad, Rapskneten oder Fangoauflagen machen. Oft helfen auch warme Salben oder Brennesselumschläge. Bei entzündlichen Gelenken sollten Sie Umschläge mit Retterspitz äußerlich (gibt es in der Apotheke fertig) machen. Besonders haben sich Auszüge der Weidenrinde und Brennessel innerlich und äußerlich bewährt. Dies kann man besonders gut als Tee genießen. Für die, die es lieber als Tablette mögen, hilft Mymineralmix (www.mymineralmix.de). Beantworten Sie im Fragenkatalog die Fragen Gelenkschmerzen, Morgensteifigkeit und die anderen passenden Fragen mit „ja“ und Sie bekommen die geeignete Mischung, für Sie individuell zusammengestellt, nach Hause geschickt. So, nun bleiben Sie gesund!

Ihr Dr. Dirk Polonius



Sie können alle Ausgaben unserer Priename News auch unter www.priename.de downloaden

Herausgeber: Priename GmbH

Ein persönliches Wort!



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Neues Zentrum für Integrative Innere Medizin und Allgemeinmedizin im Priename

Seit nunmehr 13 Jahren sind hier im Priename zahlreiche Fachrichtungen interdisziplinär tätig, wobei die Verbindung neuester schulmedizinischer Methoden mit dem Erfahrungsschatz der Naturheilkunde im Fokus steht. Unser Schwerpunkt lag in den vergangenen Jahren neben anderen Fachrichtungen jedoch im Bereich der Orthopädie, der mit vier Kollegen zahlreich besetzt ist. Umso mehr freuen wir uns den Patienten nunmehr ein **Zentrum für Integrative Innere Medizin und Allgemeinmedizin** anbieten zu können, das wir mit ganzheitlich ausgebildeten Kolleginnen und Kollegen besetzt haben. Bereits in unserer letzten Ausgabe haben wir Ihnen Herrn Dr. Ilsinger-Zimmermann vorgestellt, der Sie diesmal über additive Behandlungen bei Krebserkrankungen informiert. Hinzugekommen ist Frau Dr. Gerlinde Märkl, Fachärztin für Innere Medizin, deren Schwerpunkte die Traditionelle Chinesische Medizin und eine moderne Mayr-Medizin bilden.

Des Weiteren konnten wir den Fachbereich der Hals-, Nasen- Ohrenheilkunde um eine erfahrene Fachärztin erweitern. Frau Dr. Schramm stellt sich in unseren Priename News mit einem interessanten Artikel über das Phänomen des Globus pharyngeus „dem sog. Knödel im Hals“ vor.

Ich wünsche Ihnen eine gesunde Zeit und bedanke mich für Ihre Treue.

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

Neu im Priename

Zentrum für Integrative Innere Medizin und Allgemeinmedizin

Ziel unseres Zentrums für Integrative Innere Medizin und Allgemeinmedizin ist eine fachübergreifende Zusammenarbeit, die dem Patienten eine medizinisch kompetente Lösung bieten kann. Neben ganzheitsmedizinischen Qualifikationen sind aber auch die apparativen Möglichkeiten für die exakte Diagnose notwendig und wichtig. Hier kann unsere Abteilung auf eine moderne und leistungsfähige Ausstattung zurückgreifen, so dass auch aufwendige Untersuchungen kurzfristig möglich sind. Verbunden mit fachlicher Kompetenz prägen sie das hohe Niveau der medizinischen Versorgung.

Diagnostisches Leistungsspektrum

- EKG, Belastungs-EKG
- Sonographische Organ- und Gefäßdiagnostik
- Herzechokardiographie, farbkodierte Duplexsonographie und Dopplersonographie
- Gastroskopie
- Koloskopie
- Bestimmung des Arterien-Starre-Index
- Heart Rate Variability zur Bestimmung der körperlichen Fitness
- Framingham-Risiko-Analyse
- Bestimmung der freien Radikale
- Body-Fat-Analyse
- Spirometrie mit Lungenfunktionsprüfung
- Großes Labor mit einer Fülle von Spezialparametern



Individuell im Sinne Integrativer Medizin

Durch die enge interdisziplinäre Verzahnung und Kooperation der verschiedenen medizinischen Bereiche, ist eine zügige und hochqualitative Behandlung unserer Patienten möglich. Untersuchungen und Behandlungen erfolgen auf Basis gegenwärtiger wissenschaftlicher Leitlinien, welche Hand in Hand gehen mit Methoden aus dem Erfahrungsschatz der Naturheilkunde.

Ihre Ansprechpartner:



Dr. med. Peter Ilsinger-Zimmermann

Facharzt für Innere Medizin, Arzt für Allgemeinmedizin

Zusatzbezeichnungen:
Zusatzfacharzt für Leber- Magen-Darmerkrankungen
Zusatzfacharzt für Blut- und Krebserkrankungen

Spezialgebiete:
ÖAK-Diplom für Homöopathie, Applied Kinesiology, Magenspiegelung, Dickdarmspiegelung, psychosomatische Erkrankungen, additive Krebstherapie, Herzuntersuchungen, Diabeseinstellung, Blutdruckeinstellung, Ultraschalluntersuchungen, Homöopathie

Leistungsspektrum:

- Magen-Darmspiegelung und Therapie Verdauungsbeschwerden
- Abklärung Herz- Kreislaufbeschwerden



- Diabetes bzw. Zuckereinstellung
- Additive Krebsbehandlung (Prostata, Brust, Dickdarm etc.)
- Rheumatische Erkrankungen
- Akute und chronisch persistierende Infekte (EBV, Borreliose usw.)
- Allergien
- Ozontherapie
- Homöopathie
- Applied Kinesiology (funktionelle Muskeltestung)
- Depression – psychosomatische Erkrankungen
- Störfeld – Fokussuche und Therapie
- Life Balance

Additive Behandlung bei Krebserkrankungen

Von Dr. Peter Illsinger-Zimmermann

Oft besteht nach erfolgter Operation, Bestrahlung und Chemotherapie einer Krebserkrankung die Frage „Wie geht es nun weiter?“ „Was kann ich noch für meine Heilung tun?“

Patienten erhalten nach abgeschlossener Therapie ihren Tumorpass mit den vorgeschriebenen Kontrollterminen. Lieber nur bis zum nächsten Kontrolltermin zittern oder die Zeit aktiv nützen?

Die kostbare Zeit zwischen den Kontrollterminen sollten sinnvoll für den Heilungsprozess genutzt werden.

Operationen, Bestrahlungen und Chemotherapie schwächen den Körper. Nun ist es wieder erforderlich, dem Körper Gutes und Energie zuzuführen. Dies kann in Form von verschiedenen Therapieformen wie zum Beispiel Ozontherapie, Orthomolekulare Medizin, Homöopathie, Traditionelle chinesische Therapie, AK-Muskeltest, Akupunktur und Misteltherapie erfolgen.

Alle negativen Einflüsse auf den Zellstoffwechsel wie Schwermetall-, Parasiten- und Pilzbelastung sind zu behandeln.

Es gilt nun Energieströme im Körper zu bündeln, um wieder ganzheitsmedizinisch eine Balance für Körper, Geist und Seele zu finden und den Heilungsprozess zu beschleunigen.

Um einen guten Therapieerfolg zu erzielen, sollten Sie sich einem Arzt anvertrauen, der genaue Kenntnisse über Krebserkrankungen vorweisen (Onkologe) und zusätzlich ganzheitsmedizinische Erfahrung einbringen kann. Insbesondere bei Brustdrüsenkrebs, Dickdarmkrebs und Prostatakrebs gibt es sehr gute Heilungsergebnisse.

Als Internist, Onkologe und Ganzheitsmediziner ist es mir ein besonderes Anliegen das vorhandene Wissen und alle Therapiemöglichkeiten zu Ihrer Genesung einzusetzen.



Dr. med. univ. Gerlinde Märkl

Fachärztin für Innere Medizin, ÖÄK
Zusatzbezeichnung: Akupunktur

Spezialgebiete:

Chinesische Medizin, Phytotherapie, Diätetik, Prävention nach Dr. F. X. Mayr – Moderne Mayr-Medizin, Applied Kinesiology

Leistungsspektrum:

- Herz-, Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Vorbeugung
- und Nachbehandlung von Herzinfarkt, Schlaganfall

- Regeneration nach schwerer Krankheit, postoperative Nachbehandlung
- Akute und chronisch persistierende Infekte
- Funktionelle Magen- und Darmstörungen, wie Reizdarmsyndrom, Verdauungsstörungen jeglicher Art
- Erschöpfungssyndrom, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Verstimmungszustände, Burn-out-Syndrom, Prophylaxe „Wenn der Urlaub nicht mehr reicht!“
- Balance der Stress-Hormon-Achse, Schilddrüsenerkrankungen, z. B. Hashimoto-Thyreoiditis
- Nebenniereninsuffizienz
- Schlafstörungen
- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Rheumatische Erkrankungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Allergien
- Gynäkologische Beschwerden, Hormonelle Dysbalancen: PMS, Zyklusstörungen
- Wechseljahrsbeschwerden jeglicher Art
- Nachhaltige Gewichtsreduktion
- Entgiftungs- und Entsäuerungskur nach Dr. F. X. Mayr, Schönheit von Innen
- Kosmetische Akupunktur

Frau Dr. Märkl kombiniert westliche mit Traditioneller Chinesischer Medizin und der Prävention nach F. X. Mayr. Finden Sie Ihr persönliches Gleichgewicht und werden Sie gesund, oder werden Sie erst gar nicht krank! „Vorbeugen ist ein wichtiger Bestandteil meines medizinischen Denkens.“ (Dr. Märkl) Jeder Mensch ist einzigartig und benötigt eine individuelle Therapie.

Über 150 Jahre Marien- Apotheke



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

Die klassische Schulmedizin besitzt eine Fülle diagnostischer Verfahren. Sie erkennt jedoch nur bereits bestehende pathologische Veränderungen. Eine wertvolle Ergänzung zur Früherkennung von Entwicklungen stellt die vegetative Funktionsdiagnostik dar. Sie beinhaltet Puls-, und Zungendiagnostik, plus Analyse nach F. X. Mayr und kinesiologische Tests.

Finden Sie Ihr individuelles Gleichgewicht! - „Gesundheit und Wohlbefinden durch Integrität“

Von Dr. Gerlinde Märkl

Beruhend auf den Erkenntnissen des österreichischen Arztes Dr. F. X. Mayr und unter Berücksichtigung der Aspekte der Traditionellen Chinesischen Medizin wird eine individuell an die jeweilige Konstitution angepasste Therapie entwickelt. Zunächst steht oft ein Basis-Detox-Programm der sanften Art auf dem Behandlungsplan. Die moderne Medizin nach Dr. F. X. Mayr ist längst nicht mehr nur Fasten und ist schon gleich gar nicht nur Milch-Semmel, sondern mehr eine achtsame, auf die jeweiligen Bedürfnisse angepasste, leicht verdauliche, mediterrane Gourmetküche. „Ich predige nicht den Verzicht, sondern den wahren Genuss“ (Zitat von Dr. F. X. Mayr). Entgiftung, Klärung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene als Basis für jeden Heilungsprozess. Dem Magen-Darmtrakt als das Wurzelsystem wird dabei besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Denn so wie jede Pflanze, jeder Baum nur so gut gedeihen und blühen kann, wenn die Wurzeln gesund sind und gut funktionieren, im Sinne von opti-

maler Aufnahmefähigkeit von Nährstoffen und maximaler Funktionalität der Ausscheidung von Stoffwechselbauprodukten und Toxinen (Gifte). So ist dies auch beim menschlichen Verdauungssystem (chinesisch: auch als die Mitte bezeichnet) von herausragender Bedeutung. Man könnte fast sagen: „Bauch gut alles gut“ und eine „intakte Mitte stärkt auch alle anderen Organsysteme nach dem chinesisches Entsprechungssystem der 5-Elemente.



Dr. med. Julia Gumbiller

Fachärztin für Allgemeinmedizin
Zusatzbezeichnungen:
Naturheilverfahren,
Chirotherapie,
Akupunktur

Spezialgebiete:

Herd- und Störfeldsuche, Diplomate ICAK in Applied Kinesiology
Leistungsspektrum:

- Verdauungsstörungen im weitesten Sinne, Intestinale Dysbiosen mit Pilz- und Parasitenbefall, Nahrungsmittelintoleranzen, Reizdarmsyndrom
- Immundefizit vom Säuglingsalter an bis ins hohe Alter
- Neurostressdiagnostik und Aminosäuretherapie bei Burn-out und depressiven Erschöpfungszuständen
- Ganzheitliche Begleitung von Leistungs- und Freizeitsportlern
- Hormonelle Regulationsstörungen
- Entgiftung, z. B. Schwermetallentgiftung bei Amalgambelastung

- Schwangerenbegleitung
- Störfeldsuche
- Akute und chronisch persistierende Infekte, z. B. Borreliose

Bereich der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde wird erweitert

Wir freuen uns, **Frau Dr. Annette Schramm** im Haus begrüßen zu dürfen. Sie wird den wichtigen Facharztbereich der Hals- Nasen –Ohrenheilkunde bereichern. Zusätzlich zu den Zeiten, in denen Herr Dr. Schott praktiziert, wird sie

Ihnen regelmäßig zweimal in der Woche zur Verfügung stehen. Die Öffnungszeiten sind Montagnachmittag sowie Mittwochvormittag.

Frau Dr. Schramm ist Fachärztin für Hals-, Nasen- u. Ohrenheilkunde Mit den Zusatzbezeichnungen Allergologie - Umweltmedizin, Stimm- und Sprachstörungen und Audiologie-Otoneurologie (BV HNO). Zudem verfügt Frau Dr. Schramm über die Fachkundebezeichnung Ernährungsmedizin. Neben ihrem Praxis-schwerpunkt, der Behandlung akuter u. chronischer Erkrankungen im Hals-Nasen-Ohrenbereich, besteht zudem besonderes Interesse in der Abklärung u. Behandlung folgender Erkrankungen:

- vestibulo-cochleärer Erkrankungen (Hörsturz, Schwindel, Tinnitus)
- allergologischer Symptome (allergischer Schnupfen, Nahrungsmittelallergien, Histamin-Intoleranz,