



Hormonschwankungen – Sport beruhigt und aktiviert

Die Wechseljahre der Frau sind zwar keine Krankheit, aber können sehr unangenehm sein. Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen und Konzentrationsstörungen sind häufig. Frauen, die Sport machen, leiden selten darunter. Mit Bewegung nach Lust und Laune kann Frau unbehelligter durch die Zeit der Hormonumstellung kommen. Männer mit hormonellen Problemen und nachlassender Virilität profitieren sogar noch mehr von sportlicher Aktivität. Sinkende Testosteronspiegel können durch intensives Training einen Schub erhalten.

Winterdepression, „schlecht drauf“, Unlust, Konzentrations- und Leistungsschwäche,...Nein danke!

Von Dr. Peter Ilsinger

Viele Patienten suchen mich mit Beschwerden wie Müdigkeit, „schlecht drauf“, Abgeschlagenheit, Konzentrations- und Leistungsschwäche auf. Psychopharmaka sind keine Lösung. In vielen Fällen findet sich eine Virusbelastung, eine Organschwäche (z. B. Leber) oder eine Energieschwäche gewisser Meridiane nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Oftmals kann eine Ozontherapie (aktivierter Sauerstoff) gute Dienste leisten. Auch können diverse Diäten wieder zur Genesung beitragen. Sollten Sie bei sich eingangs erwähnte Symptome bemerken, scheuen Sie nicht, mich zu kontaktieren.

Ihr Dr. Peter Ilsinger

Neue Laserverfahren zur medizinischen und kosmetischen Behandlung

Von Dr. (MU Budapest) Roger Vari

IPL-Licht (intense pulsed light) – Sonnenschäden, Altersflecken, Gefäße, diffuse Rötungen, Akne, Haarentfernung



Sonneneinstrahlung beschleunigt den Alterungsprozess der Haut, begünstigt die Entstehung von Hautkrebs und kann zu Gefäßveränderungen wie Teleangiectasien oder diffusen Rötungen führen.

Aber auch unregelmäßige Pigmentierungen wie Sommersprossen oder Altersflecken, Alterswarzen und Keratosen (Lichtschwielen) können durch Sonneneinstrahlung entstehen, ebenso wie eine unregelmäßige Porengröße.

Die verschiedenen Methoden zur Behandlung sonnengeschädigter Haut waren bisher großteils unbefriedigend: Make-Up, Peeling und ggf. Chirurgie. IPL-Licht kann bei sonnengeschädigter Haut Flecken und Äderchen im Gesicht drastisch reduzieren.

Bei der Behandlung werden Lichtimpulse in die oberen Hautschichten geleitet. Hierbei werden selektiv Rötungen und Pigmentstörungen, die durch Sonneneinwirkung entstanden sind, entfernt und gleichzeitig die Hautbeschaffenheit merklich verbessert. Weitere sehr gute Therapieoptionen mit IPL-Licht bestehen für Akne, Rosazea, dauerhafte Haarentfernung und Gefäße, wie z. B. Teleangiectasien. Gesunde Haut wird geschont.

Für den Patient besteht keine Ausfallzeit, da lediglich leichte Rötungen in den behandelten Arealen für 1 bis 2 Tage auftreten.

Nd:YAG Laser – Äderchen, Warzen, Nagelpilz

Der Nd:YAG Laser eignet sich vor allem zur Behandlung von Besenreisern oder anderen kleinen Äderchen. Außerdem können vor allem therapieresistente Warzen an Händen und Füßen sowie Nagelpilz, der oft auf Nagellack oder Tabletten wenig anspricht, effektiv und dauerhaft behandelt werden.

Wirkungsweise: Durch den Nd:YAG Laser werden die kleinen Gefäße kurzzeitig erhitzt und dadurch verschlossen bzw. Pilzsporen erhitzt und abgetötet.

Ganzheitliche, interdisziplinäre Behandlung der Makuladegeneration

Wir im Priename haben ein ganzheitliches Konzept zur Behandlung der altersbedingten trockenen Makuladegeneration (AMD) entwickelt.

Die AMD ist nicht nur eine Erkrankung der Augen, sondern hat auch ihre Ursachen im gesamten Körpersystem. Deshalb betreuen Sie auch drei Fachärzte mit unterschiedlichen Schwerpunkten in der Behandlung Ihres Augenleidens. Die Fachärzte für Innere Medizin, Dr. Gerlinde Märkl, Dr. Peter Ilsinger und der Facharzt für Augenheilkunde, Dr. Claudius Ladwig stellen ein umfassendes Behandlungskonzept zusammen, das individuell für jeden einzelnen Patienten bestimmt wird.

Was erwartet Sie? Welcher Therapiezeitraum ist geplant?

Ausführliche Befunderhebung bei allen drei Fachärzten

(Drei Termine an einem Tag)

1. Station: Umfassende augenärztliche Untersuchung und Befunderhebung bei Dr. Claudius Ladwig

2. Station: Im Anschluss führt Dr. Peter Ilsinger folgende internistische Untersuchungen durch:

- Ultraschalluntersuchung von Halsgefäßen (Blutversorgung des Auges) und Leber



- Vollblutanalyse, um einen eventuellen Mangel an Spurenelementen aufzudecken und diese gegebenenfalls, im weiteren Verlauf der Therapie gezielt zu substituieren.

- Beginn der Ozontherapie, um die Makula mit aktiviertem Sauerstoff zu versorgen.

3. Station: Ausführliche schulmedizinische und naturheilkundliche Anamnese bei Dr. Gerlinde Märkl.

Therapieverlauf für zwei Wochen

1. Augenärztlich folgen nun Störfeldsuche und anschließend eine spezielle intensive Akupunktur-Behandlung, die über zwei Wochen täglich fortgesetzt wird.

2. Weiterführung der Ozontherapie bei Dr. Peter Ilsinger und Beginn einer Vitac-tec-Therapie, um sog. „falsche“ Schwingungen der Makula und Augenzellen von krankhaften Einflüssen zu „entstören“.

3. Individuelle, an die Konstitution des Patienten angepasste Therapie bei Dr. Gerlinde Märkl nach den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Mittelpunkt stehen hierbei Phytotherapie und ein individuell angepasstes Ernährungskonzept, das die Bestimmung von Unverträglichkeiten und eine komplette Sanierung des Magen-Darmtraktes miteinschließt.

Ziel der ganzheitlichen, interdisziplinären Behandlung ist die Anregung und Stabilisierung der körpereigenen Heilungskräfte zur **Verbesserung des Sehvermögens**.

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

Herausgeber: Priename GmbH

Ein persönliches Wort!



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

„Optimismus als Ziel“, ein spannendes Thema, dem wir uns in der Winterausgabe unserer Praxiszeitung widmen wollen. Optimismus (vom lateinischen „optimum“, „das Beste“) ist die Bezeichnung für eine positive Einstellung zum Leben und der Welt. Optimisten glauben an „ein gutes Ende“. Ein Ziel, dem wir uns in unseren Häusern täglich widmen. Das Optimum für unsere Patienten zu erreichen, ist eine Herausforderung, der wir uns seit vielen Jahren mit unserem ganzheitlichen Konzept aus modernsten schulmedizinischen und naturheilkundlichen Behandlungsmethoden stellen. Dabei treten wir nicht auf der Stelle, sondern ergänzen unser Angebot immer wieder aufs Neue. So sind wir stolz, Ihnen seit kurzem eine moderne und hoch-effektive Lasertherapie anbieten zu können. Unser Dermatologe, Dr. Roger Vari, stellt Ihnen nachfolgend die zahlreichen Behandlungsmöglichkeiten vor.

Dass sich eine optimistische Lebenseinstellung auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden positiv auswirkt, wurde schon durch zahlreiche Studien nachgewiesen. Unsere Fachärzte setzen sich mit dem Thema intensiv auseinander und geben Ihnen gleichzeitig wichtige Tipps mit an die Hand, die Sie dem erklärten Ziel des „chronischen Optimisten“ näher bringen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen positiven Blick ins neue Jahr. Bleiben Sie gesund!

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

Optimisten leben länger!

Von Dr. Dirk Polonius

Schauen Sie noch Fernsehen? Wann haben Sie dort zum letzten Mal wirklich positive Nachrichten gehört? Jeden Tag werden wir mit einer Unmenge negativer Nachrichten überhäuft.

Wir sind der Meinung, dass es an der Zeit ist, Ihnen einen Weg zu zeigen, optimistischer durch das Leben zu gehen. Kofi Anan sagte einmal: „Die Welt besteht aus Optimisten und Pessimisten. Letztlich liegen beide falsch. Aber der Optimist lebt glücklicher!“

Eine positive Lebenseinstellung verlängert das Leben. Optimismus macht gute Gefühle! Optimisten haben seltener Depressionen und sind gesünder. Sie können schneller und erfolgreicher mit Problemen umgehen, sie lernen eher aus ihren Fehlern und finden schneller Lösungen. Auch sind die Sinnesorgane von Optimisten besser. Sie sind sensibler, hören und sehen besser. Sie können sich besser Fakten merken und sind eher bereit, ihre Probleme zu lösen. Auch sind positiv denkende Menschen erfolgreicher im Beruf, erreichen häufiger ihre Ziele und sind selbstbewusster. Positive Menschen betrachten ihre Mitmenschen nicht als Feinde, sondern gehen offen auf ihre Mitmenschen zu, egal welcher Nationalität oder Hautfarbe sie sind. Optimistisches Denken und diese Offenheit mindert beim Gegenüber Aggressionen und es wird einander offener und friedvoller begegnet. Sind dies alles Phrasen, oder was steckt hinter dem Phänomen Optimismus?

Also ein paar Fakten: Nach einer Studie aus dem Jahr 2003 von Taylor wiesen Optimisten nicht nur eine bessere psychische Gesundheit auf, sondern wurden auch von ihren Freunden positiver bewertet.

Es wird angenommen, dass Optimisten – im Gegensatz zu Pessimisten – meist zuversichtlich in die Zukunft blicken, was ihnen erlaubt, trotz auftretender Barrieren, ihren Einsatz zu verstärken und nicht vorschnell aufzugeben.

Wenn eine Zielerreichung jedoch unwahrscheinlich ist, können sich Optimisten im Gegensatz zu Pessimisten schneller von diesen Zielen lösen und sich neuen Zielen zuwenden.

Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass Optimisten, wie erwartet, adaptivere Bewältigungsstrategien einsetzen, sich gesünder verhalten und einen besseren Verlauf bei Erkrankungen sowie eine höhere Lebensqualität aufweisen. Studien von Scheier und Carver zeigen bedeutsame Unterschiede zwischen Optimisten und Pessimisten im Hinblick auf ihren Genesungsverlauf und ihr Gesundheitsverhalten, etwa nach einer Bypass-OP (Scheier et al., 1999). Schon während der OP zeigen sich günstigere physiologische Messwerte bei den Optimisten.

Eine Woche nach der OP wurden Verhaltensunterschiede beobachtet. Die Optimisten erholten sich schneller, verließen eher das Bett, liefen umher und waren zufriedener mit ihrer Situation. Sechs Monate nach der OP hatte sich das Leben der Optimisten stärker normalisiert. Sie arbeiteten wieder ganztags und hatten ihre sportlichen und sonstigen Aktivitäten aufgenommen.

Nach fünf Jahren berichteten die Optimisten über eine höhere Lebensqualität,



bei ihnen gab es mehr Ganztagsbeschäftigungsverhältnisse, sie verhielten sich gesünder und hatten weniger Schmerzen.

Wie lässt sich nun dieser Zusammenhang zwischen Optimismus als Persönlichkeitsmerkmal und den genannten Gesundheitsdaten erklären?

Scheier und Carver argumentieren, dass die Wahl von Bewältigungsstrategien durch den Optimismus mitbestimmt wird und sich auf diesem Wege die berichteten gesundheitlichen Unterschiede ergeben.

So zeigte sich z. B., dass Optimisten schon vor der OP Pläne schmiedeten und sich konkrete Ziele für den Genesungsverlauf setzten, während Pessimisten stärker auf ihre augenblicklichen Gefühle achteten.