



Liebe Patientin, lieber Patient,

wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe unserer Praxiszeitung überreichen zu dürfen. Insbesondere darf ich auf unser neues Therapierät **SCENAR** hinweisen, welches Ihnen die Möglichkeit gibt, direkt mit Ihrem Körper in den Dialog zu treten. Auf sanftem Wege spüren wir persönlich auf Sie abgestimmte Störungen in Ihrem Schmerzgebiet auf und aktivieren Ihre körpereigenen Regulations- und Regenerationsvorgänge. Auch betreffend der Vorsorge speziell der Osteoporose gehen wir neue Wege. Seit kurzem können wir Sie exakt und leitliniengerecht an den Hüftgelenken und an der Lendenwirbelsäule mit der genauen **DXA-Methode** Ihre Knochendichte zur Vorsorge gegen Osteoporose risikoarm und völlig schmerzlos messen. Nutzen Sie diese wichtige Vorsorgeuntersuchung und bedenken Sie, dass auch das so genannte „starke Geschlecht“ (die Männer) an Osteoporose erkranken können! Wir bleiben unserem Praxismotto treu: **Wir bewegen Sie!** Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen,
Ihr Dr. Weih und das Praxisteam!

SCENAR

TRETEN SIE MIT IHREM KÖRPER IN DEN DIALOG!

Wie läuft eine SCENAR- Behandlung ab?

Wir orientieren uns an Ihren aktuellen Beschwerden. Deswegen ist es sehr wichtig, dass Sie uns genau mitteilen, welche Beschwerden Sie derzeit haben und wo Sie sind. Je gezielter und besser Sie uns Ihre Beschwerden beschreiben, desto effektiver kann der SCENAR angewandt werden. Beginn der SCENAR-Behandlung ist der Ort, an der Sie die Ursache Ihrer Beschwerden vermuten. SCENAR wirkt dabei über die Haut, wobei wir die Behandlungsenergie nach Ihrer Empfindung im Sinne eines leichten Kribbeln und/oder Picken einstellen. Wo nun der Zugang zu der Behandlung



Ihrer Beschwerden ist, finden wir als geschulte Therapeuten mit dem SCENAR heraus. SCENAR macht sich dabei zu eigen, dass der Hautwiderstand bei Veränderungen des inneren Milieus wechselt. Die Impulse zeigen uns daher beim Streichen mit dem SCENAR Gerät über die Haut und durch punktuellen Messen deutlich an, wo und wie wir Sie am Besten behandeln können. Daraufhin erfolgt die angenehme Therapie mittels verschiedener Einstellungsvarianten und Techniken.



Wie wirkt SCENAR?

Während der SCENAR- Behandlung laufen bio-physikalische und bio-chemische Regulationsvorgänge ab. Sie verspüren diese Vorgänge durch ein leichtes Kribbeln. Aber in Ihrem Körper geschieht noch viel mehr: Durch Impulse aktiviert der SCENAR Ihre Selbstheilungskräfte, da es direkt mit Ihrem Körper in den Dialog tritt. Die Art und die Dauer der Therapie werden dabei von Ihrem Körper selbst gesteuert. Die Therapieimpulse werden zu jedem Zeitpunkt und an jeder Stelle individuell Ihrem eigenen Körper angepasst. Dies bewirkt, dass direkter Einfluss auf das vegetative Nervensystem und damit auf die körpereigenen Anpassungs- und Regu-

lationsvorgänge besteht. Die Folge ist, dass SCENAR die Abwehrkräfte stärkt und dem Körper einen Weg zur Selbstheilung aufzeigt.

Wie lange dauert eine SCENAR-Behandlung?

Dies ist unterschiedlich, da es wesentlich auf die Art der Beschwerden und die Regulationsfähigkeit Ihres Körpers ankommt. Bei akuten Beschwerden zeigt sich häufig nach wenigen Behandlungen eine gute Wirksamkeit, während bei chronischen Beschwerden längere Therapiezyklen notwendig sind.

SCENAR Anwendungsgebiete :

1. Muskuläre Schmerzen entlang der Wirbelsäule im Sinne von Verspannungen, Blockierungen, Verhärtungen
2. Weichteilverletzungen
3. Gelenkverschleiß (Arthrose)
4. Schmerzen an Bändern, Muskeln und/oder Weichteilen

**Sprechen Sie mit Ihrem Körper!
Vereinbaren Sie mit uns einen Probetermin!**

Inhaltsübersicht

Titelthema Scenar Therapie.....	Seite 1
Osteoporose Vorsorge	Seite 2
Atlasterapie nach Arlen	Seite 3
Neues aus dem Netz	Seite 3
Hydrojet Entspannung pur.....	Seite 4
Akupunktur mit großer Wirkung	Seite 4

Osteoporose

RISIKOFAKTOREN

Nicht beeinflussbare Risikofaktoren sind z.B.:

1. Weibliches Geschlecht, insbesondere in den Wechseljahren (z.B. Rückgang der knochenschützenden Östrogene)
2. Genetische Veranlagung (Hüft- und/oder Wirbelkörperfraktur eines Elternteils)
3. Bruch an der Wirbelsäule (z.B. Abnahme der Körpergröße von über 4 cm)
4. Hohes Alter
5. Vorausgegangene Fraktur an Oberschenkel, Becken und/oder Arm durch einen Sturz



Beeinflussbare Risikofaktoren sind u.a.:

1. Untergewicht nach Bodymaßindex (BMI unter 20), Definition des BMI's: der BMI ermittelt sich aus dem Gewicht in kg geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat (Beispiel: 70 kg und 1,70 m Größe = $BMI = 70 \text{ kg} : 1,70 \text{ m}^2 = 24,22$)
2. Bewegungsmangel bzw. krankheitsbedingte Bettlägrigkeit im Sinne einer Immobilisierung

Folgende Vorerkrankungen erhöhen ebenfalls das Risiko:

1. Calcium und Vitamin D Mangel
2. Essstörungen (Bulämie/Magersucht)
3. Primärer Hyperparathyreoidismus (Überfunktion der Nebenschilddrüse)
4. Überfunktion der Schilddrüse
5. Nierenerkrankung mit schwerer Einschränkung der Nierenleistung
6. Erkrankungen mit verminderter Nahrungsaufnahme im Darm wie z.B. Sprue, Magenentfernung etc.
7. Chronisch-entzündliche Darm-erkrankungen wie z.B. Colitis ulcerosa, Morbus Crohn etc.
8. Entzündliche Rheumaerkrankungen und/oder Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
9. Diabetes mellitus Typ I
10. Mangel an Sexualhormonen wie z.B. Testosteron, Östrogene, (z.B. Wechseljahre/Menopause der Frauen)

STARKE KNOCHEN- GESUNDER MENSCH

OSTEOPOROSE



Osteoporose kann jeden treffen!

Mein Praxisteam und ich freuen uns sehr, dass wir Ihnen seit kurzem eine leitliniengerechte Messung der Knochendichte mittels der Dual-Röntgen-Absorptiometrie (DXA oder auch DEXA- Methode) anbieten können. Mit diesem Gerät ist es möglich, exakt und genau sowie leitliniengerecht eine Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) oder einen Knochenschwund (Osteopenie) schon im Anfangsstadium zu entdecken. Dies entspricht einmal mehr unserer Praxisphilosophie und dem Praxismotto: **Vorsorge ist wichtig!**



Was ist Osteoporose?

Die Knochenmasse nimmt bis zum 30. Lebensjahr stetig zu und erreicht dann ihrem Höhepunkt, um dann in den späteren Lebensjahren wieder abzunehmen. Osteoporose entsteht meistens durch eine unzureichende Knochenbildung in jungen Jahren und/oder in einem beschleunigten Abbau im Alter.

Bitte bedenken Sie:

30% aller Frauen entwickeln nach der Menopause eine klinisch relevante Osteoporose, die ohne Behandlung zu schweren Haltungsschäden, Brüchen, Muskelschmerzen und/oder starken Bewegungseinschränkungen führen kann.

Früherkennung ist entscheidend:

Die Untersuchung ist risikoarm und völlig schmerzlos. Man misst die Knochen bei Frauen ab ca. dem 40. Lebensjahr ggfs. früher, wenn eine Osteoporose in der Familie bekannt ist. Bei dem Mann ist eine Osteoporosemessung ab dem 55. Lebensjahr ratsam. Auch hier sollte eine frühere Messung erfolgen, wenn eine Osteoporose in der Familie und/oder Erkrankungen, die den Knochenstoffwechsel betreffen, bekannt sind.

Gibt es auch Osteoporose bei dem Mann?

Es handelt sich dabei um eine sehr unterschätzte Krankheit. Auch Männer können an Osteoporose erkranken, deswegen ist ab dem 55. Lebensjahr eine Messung der Knochendichte mittels der DXA Methode medizinisch dringend notwendig.

Wie kann ich einer Osteoporose vorbeugen?

Gehen Sie frühzeitig zu einer Osteoporosemessung und achten Sie darauf, daß es eine leitliniengerechte, exakte Messung mittels der DXA-Methode ist. Messungen an der Ferse und/oder am Handgelenk sind ungenau. Bei der DXA-Messung erfolgt eine Messung der Knochendichte im Bereich beider Schenkelhälfte der Hüftgelenke und der Lendenwirbelsäule. **Dabei ist die frühzeitige Messung der Knochendichte wieder der entscheidende Faktor für die lebenswichtige Vorsorge.**

Wir helfen Ihnen, Ihre Knochen zu stärken, indem wir Ihren Knochenstatus genau ermitteln, um dann gezielt und effektiv sowie nachhaltig und individuell auf Sie abgestimmt zu behandeln:

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin zur Knochendichtemessung mit der leitliniengerechten DXA- Methode.

Ihr Körper wird es Ihnen danken!

ATLASTHERAPIE

KLEINER IMPULS – GROßE WIRKUNG

Was ist der Atlas?

Der Atlas ist der 1. Halswirbel, der den Kopf trägt. Dabei ist röntgenologisch zu ermitteln, wo der Kontakt des Kopfes auf den sogenannten Atlaskondylen größer ist, ob links oder rechts. Durch das Röntgenbild wird die Behandlungsrichtung, egal wo Ihre Beschwerden sind, festgelegt.

Wie wirkt die Atlastherapie?

Es ist die schonendste aller manualmedizinischen Techniken. Sie unterscheidet sich grundlegend in Durchführung und Resultat von dem herkömmlichen Einrenken (Chirotherapie). Die Basis der Atlastherapie ist die gemeinschaftliche Steuerung der

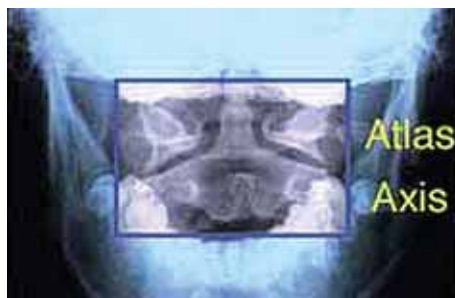
Spannung der Muskulatur, des unwillkürlichen Nervensystems (Vegativum), des Gleichgewichtes und der Eigenbehandlung des Körpers. Es bestehen im Gegensatz zur klassischen Chirotherapie (Einrenken) keine behandlungstypischen Risiken.

Anwendungsgebiete:

1. Akutes und/oder chronisches Schmerzsyndrom
2. Kopfschmerzen
3. Kiefergelenksfehlfunktion
4. Ohrgeräusche
5. Schwindel
6. Gleichgewichtsstörungen
7. Symptomverringern bei multipler Sklerose, Muskeldystrophie, spastischen Paresen etc.

Bei Kindern und Säuglingen:

1. Entwicklungsverzögerungen
2. Schädeldeformitäten
3. Lageanomalien/Skoliose
4. Geburtsschäden



Röntgenbild

Ablauf der Atlastherapie

Auf das 3 dimensional angeordnete Muskelsystem mit den erwähnten Nerven wird in einer speziellen Richtung mit einer genau individuell dosierten Kraft ein blitzschneller Impuls (unter 15msek) auf den Seitenfortsatz des 1. Halswirbels (Atlas) mit dem Mittelfinger des Arztes ausgeübt. Durch den ultrakurzen Reiz auf die Nackennerven entsteht sofort ein anderes Wahrnehmungsmuster und Informationsbild im Gehirn. Es erfolgt ein Neustart im Nacken. Dabei ist es wichtig, das der Impuls nicht beliebig ist, sondern vielmehr müssen Impulsrichtung und -stärke sowie Impulshäufigkeit bei jedem Patienten einzeln ermittelt werden. Meistens sind 5 Impulse bei einem Impuls pro Woche notwendig. ●

NEUES AUS DEM NETZ

Wie die Medizin ständig im Fluss ist, so ändern und ergänzen wir stetig unseren Internetauftritt. Schauen Sie unbedingt mal rein, es gibt immer Neuigkeiten. So finden Sie auch hier wieder unsere Praxis-News zum Runterladen. Beschreibungen unserer neuen Therapie- und Diagnostikverfahren wie **SCENAR** und/oder das **DXA Verfahren für die Messung der Knochendichte** sind ebenfalls neu auf unserer Internetseite. Des weiteren dürfen wir dringlich auf unser **Kontaktformular** ver-

weisen, da einige Patienten sich berechtigterweise daran stören, dass Sie aufgrund des hohen Patientenaufkommens uns telefonisch schlecht erreichen. Nutzen Sie bitte, soweit es Ihnen möglich ist, unser Kontaktformular. Wir werden uns schnell mit Ihnen in Verbindung setzen, um dann einen individuell auf Sie abgestimmten, zeitnahen Termin zu vereinbaren. Des Weiteren möchten wir Sie bitten, auch das Kontaktformular dafür zu nutzen, um uns Ihre Wünsche und Sorgen mitzuteilen, damit wir täglich für Sie und Ihre Gesundheit besser werden können.

NEWS • NEWS • NEWS

Vorsorgetag des doc-net !

Wie auch schon im letzten Jahr veranstaltet das Ärztenetz doc-net, dem wir seit der Gründung angehören, einen **Vorsorgetag**. Dieser findet am **Samstag, den 26.11.2011 von 11.00 – 15.00 Uhr in der Evangelischen Bildungsstätte am Scharpenberg 12a in Mülheim an der Ruhr** statt.

Dort können Sie sich freiwillig und kostenlos über verschiedene Vorsorgeuntersuchungen erkundigen und diese durchführen lassen.

Unter anderem ist es an unserem Stand möglich, kostenlose Muskelfunktionsmessungen zu erhalten und sich über neueste Therapie und Diagnostik zu informieren. Nutzen Sie das umfangreiche Angebot des größten Ärztenetzes in Mülheim an der Ruhr doc-net.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wir bilden aus

Die Arbeitslosigkeit ist in aller Munde. Wir gehen aktiv dagegen an und haben uns entschlossen, in diesem Jahr einen Ausbildungsplatz zur medizinischen Fachangestellten zur Verfügung zu stellen. So freuen wir uns Ihnen mitteilen zu können, dass seit Oktober Frau Steffi Twardawa Ihre Ausbildung bei uns begonnen hat. Wir begrüßen die neue angehende medizinische Fachangestellte recht herzlich und wünschen Ihr für die Ausbildung viel Erfolg.

Auf geht`s ins Jahr 2012!

Wie jedes Jahr bieten wir Ihnen auch dieses Jahr die Möglichkeit kostenlos unsere Kalendervisitenkarte mitzunehmen. Dort finden Sie unsere sämtlichen Daten und auf der Rückseite den Jahreskalender für 2012. Wir freuen uns, damit ein Teil Ihres Lebens zu werden und Ihnen griffbereit immer zur Verfügung zu stehen.

Ihr Praxisteam!

Ab sofort sind wir bei Facebook!

Um unsere Internetpräsenz noch zu verbessern und zu optimieren, sind wir seit kurzem auf Facebook. Wir hoffen, viele Freunde gewinnen zu können und Ihnen damit die Möglichkeit zu geben, unser großes Internetangebot noch mehr zu nutzen. Ihre Freundschaft bedeutet uns viel, und wir nehmen Sie gerne in unserem Kreise auf. Besuchen Sie uns doch mal!

ENTSPANNUNG PUR

HYDROJET

Seit Beginn unserer Praxis im Jahre 2000 bieten wir erfolgreich und bei den Patienten sehr beliebt unseren Hydrojet an. Der Hydrojet steht für pure Entspannung, Massage und Erholung.

Wie verläuft der Hydrojet?

Bei dem Hydrojet handelt es sich um eine individuell, auf den einzelnen Patienten einstellbare Entspannungsliege die 3 Komponenten in sich vereint:

1. **Massage**
2. **Tiefenwärme**
3. **Entspannung**

Der Hydrojet ist komplikationslos anwendbar. Der bekleidete Patient kann sich nach Entledigung seiner Schuhe entspannt auf den Hydrojet legen. Auf Wunsch erfolgt eine Entlastung des Rückens mittels eines



Würfels. Danach wird individuell der Hydrojet auf Sie abgestimmt und die Behandlungsregion eingestellt (z.B. Ganzkörperbehandlung, nur Behandlung des oberen oder unteren Rückens etc.). Mittels einer wohligen Tiefenwärme wird durch die hervorragende Eigenschaft des Wassers der Körper durchgewalkt, wobei eine Entspannung und Massage auf die oberflächlichen und tiefen Schichten des Körpers einwirkt. Die Dauer des Hydrojet beträgt 20 Minuten. Gerne schenken wir Ihnen eine Probebehandlung, damit Sie in den Genuss der einmaligen 3er Kombination von Massage, Tiefenwärme und Entspannung kommen können.

Fit durch den Winter

Es ist kaum zu glauben, den Sommer gab es nicht und der Herbst war golden und nun steht die Winterzeit vor der Tür. Dies bedeutet für Sie, dass der Stoffwechsel runter fährt und das Immunsystem gestärkt werden muss. Nutzen auch Sie unsere vielfältigen Möglichkeiten zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte und des Immunsystems.

Wir bieten Ihnen folgende Therapiemöglichkeiten an, die wir individuell in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen speziell auf Sie abgestimmt ermitteln. Diese sind:

Akupunktur

Kleine Nadel – große Wirkung!



Die seit über 5000 Jahren bekannte, aus China stammende Ganzkörperakupunktur bieten wir seit Gründung unserer Praxis im Januar 2000 erfolgreich an.

Wie wirkt die Akupunktur?

Bei der Akupunktur werden sterile Einmalnadeln in die Haut an gewissen Akupunkturpunkten, die unter anderem auf Leitlinien, den sogenannten Meridianen verlaufen, gestochen. Die von uns durchgeführte Meridianakupunktur erzielt betreffend der Krankheitsbilder auf dem orthopädischen und orthopädisch-/rheumatologischen Fachgebiet eine Besserung in Form von Schmerzlinderung und Bewegungsverbesserung von 80%, welches die Auswertung unserer Patientenfragebögen ergab.

Wie lange dauert eine Akupunktur?

Die Akupunktursitzung dauert 25 Minuten. Selbstverständlich wird diese nur vom ausgebildeten Arzt durchgeführt. Die Akupunktur wird von mir schon seit 15 Jahren angewendet. Im orthopädischen Lehrkrankenhaus Volmarstein der Universität Witten Herdecke habe ich in den 90er Jahren die Akupunkturambulanz aufgebaut.

Die Akupunktur ist ein erfolgreicher Therapiebaustein in meiner Praxis. Dabei konnte ich im Laufe der Zeit das A und B Diplom erwerben und besuche regelmäßig Fortbildungsveranstaltungen zur Erweiterung meiner Akupunkturkenntnisse.

Unter anderem treffen sich akupunkturbegeisterte Ärzte mindestens 4x pro Jahr in einem Akupunkturzirkel, um Ihre Erfahrungen und Ergebnisse auszutauschen.

Ist die Akupunktur eine Kassenleistung?

Bei chronischen Erkrankungen im Bereich der Lendenwirbelsäule, die keinen Nervenwurzelschmerz beinhalten, und bei chronischen Erkrankungen in den Kniegelenken wird die Akupunktur von den Krankenkassen dann übernommen, wenn nach einem halben Jahr die üblichen Behandlungsmethoden keinen Therapieerfolg gezeigt haben. Zunächst werden 10 Akupunkturverfahren betreffend Verschleiß bedingten chronischen Lendenwirbelsäule- und/oder chronischen Kniegelenkschmerzen bewilligt. Sollte nach der 10. Behandlung eine Schmerzlinderung zwischen 30 bis 70% vorliegen, ist eine weiterer Verlängerung um 5 weitere Akupunkturverfahren möglich.

Weitere Anwendungen:

1. Gelenkverschleiß jeder Art sowohl der großen als auch der kleinen Gelenke (wie z.B. Finger- und Zehengelenke, Daumensattelgelenke etc.)
2. Erkrankungen im Bereich der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule
3. Tennis-/ Golferarm
4. Achillessehnenbeschwerden
5. Kopfschmerzen
6. Migräne
7. Ohrgeräusche
8. Weichteilverletzungen u.v.a.m.

1. **Hochdosierte Vitamin C Infusionskur** (Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte durch hochdosierte Vitamin C Infusionen)
2. **Stärkung des Immunsystems mittels Thym- Uvokal** (Stärkung der Thymusdrüse mit natürlichen Substanzen)
3. **Moderne Magnetfeldtherapie (BEMER: Bio-Elektro-Magnetische-Energie-Regulation)** mittels einer Ganzkörpermatte, die den Stoffwechsel natürlich anregt und den Abfluss von störenden Substanzen über Stimulation des Lymphabflusses fördert
4. **Vitaminkomplex-Kur**

Gerne erstellen wir Ihr persönliches Leistungsdefizit. **Bitte bedenken Sie:**

Die Grippeimpfung die Sie auch bei uns durchführen können, reicht nicht, da diese nur vor Grippeviren schützt, Ihre Abwehrkräfte und das Immunsystem werden dadurch aber nicht gestärkt. Dies können Sie durch unsere Maßnahmen gezielt und effektiv, individuell auf Sie abgestimmt nach einem persönlichen Gespräch bei uns durchführen lassen. Erleben Sie unsere Möglichkeiten zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte und Ihres Immunsystems zum Wohle Ihrer Gesundheit. Nutzen Sie was in Ihnen steckt! **Sprechen Sie uns an!**