



Patientenbrief

Praxis im Französischen Viertel
Dr. med. Wolfgang Raiser

Nr.2/10-2002

Bronzeplastik von Uwe Bürkle

Seit Juni ziert unsere Praxis eine kleine Bronzeplastik. Die Figur wurde von Uwe Bürkle geschaffen, einem Künstler und ausgebildeten Steinbildhauer aus Tübingen, der sein Atelier im Natursteinpark oberhalb des Französischen Viertels hat. Für Interessierte bietet er auch Bildhauer- und Zeichenkurse an. Unter 07071/709451 kann man Näheres vom Künstler selbst erfahren.



Endlich: Ketchup ist gesund!

Was Kinder schon immer gewusst haben: Ketchup ist doch gesund. Es findet sich zwar nach stundenlangem Kochen und diversen Konservierungsstoffen wahrscheinlich kein einziges Vitaminmolekül mehr in der roten Soße, aber Ketchup und andere lang gekochte Tomatensoßen sind reich an Lycopin.

Lycopin gehört zur Gruppe der Carotinoide, auch als Provitamin A bezeichnet. Ihre Funktion besteht darin, körpereigene Strukturen wie Enzyme, DNS, Lipide und Proteine vor der schädigenden Wirkung von reaktiven Sauerstoffspezies zu schützen. Darüber hinaus werden auch lichtempfindliche Zellen durch Carotinoide vor der zell-

zerstörenden Wirkung des aggressiven Singulett-sauerstoff bewahrt.

Also zur Gewissensberuhigung: Nudeln mit Tomatensoße und Pommes mit Ketchup.....

Ein bisschen was Gesundes ist doch drin!



Raucherentwöhnungskurs

Wer schon immer mit dem Rauchen aufhören wollte, hat jetzt die Gelegenheit dazu. Vom 29.11. bis 3.12.02 findet in unseren Praxisräumen jeweils von 19.30-21.30 Uhr ein Raucherentwöhnungskurs statt. Angewandt wird die Punktum-Schluss-Methode, d.h. zu Beginn des Kurses hören alle Kursteilnehmer gemeinsam mit dem Rauchen auf.

TERMIN:
29.11-03.12.02
5 Abende
19.30-21.30 Uhr
Praxis Dr. Raiser
Anmeldung:
Tel.: 07071-538155



In einer kleinen Gruppe von 5-9 Personen werden dann die entwöhnungswilligen Raucher und Raucherinnen etwas über ihr Suchtverhalten lernen, vieles über die gesundheitlichen Risiken erfahren und ausgiebig Gelegenheit haben, sich von ihrer alten Gewohnheit zu verabschieden. Als ausgebildeter Suchtmediziner habe ich bereits verschiedene Raucherentwöhnungsprogramme betreut.

EDITORIAL



Liebe Patienten,

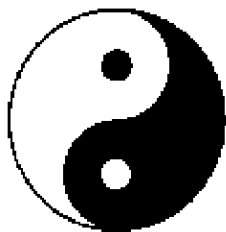
Wenn der amerikanische Präsident die ersten 100 Tage seiner Amtszeit abgeleistet hat, ist es Gepflogenheit, dass er das erste Resümee seiner Regierungszeit zieht. Ich habe jetzt schon ein paar Tage mehr hinter mir, es ist mir aber trotzdem ein Anliegen, ein paar Anmerkungen zu meinem Start hier in der Südstadt, im Französischen Viertel zu sagen.

Eine Neuniederlassung in diesen Zeiten ist natürlich nicht ohne Risiko. Meine bangen Gedanken kreisten dann auch um die Frage, werden überhaupt Patienten in den ersten Tagen in die Praxis kommen. Doch am Eröffnungstag konnte ich tatsächlich Punkt neun Uhr den ersten Patienten in meiner Praxis mit einem Blumenstrauß begrüßen. Am Anfang war vieles neu und das eine oder andere Formular gab mir noch manches Rätsel auf.

Jetzt ein paar Monate später ist bereits vieles Routine und für mich einfacher geworden. Ich fühle mich hier draußen, als praktisch letzte Arztpraxis vor der Autobahn, sehr wohl und freue mich über die Akzeptanz, die ich hier erfahren durfte. Ich bin sehr zuversichtlich, dass meine Entscheidung, hier eine Praxis zu eröffnen, richtig war.

Nach dieser spannenden ersten Phase möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Patienten hier aus dem Französischen Viertel, dem Wenfelder Garten, aus anderen Tübinger Stadtteilen oder Nachbargemeinden für das bisher mir entgegenbrachte Vertrauen ganz herzlich bedanken.

Ihr Wolfgang Raiser



Die Akupunktur ist eine der ältesten Heilmethoden, die es auf unserem Planeten gibt. Die frühesten Schriften über die Akupunktur datieren um 1500 v.Chr. Die erste Sammlung von Akupunkturpunkten und deren Zusammenfassung in Leitbahnen war das Nei Jing, ein grosses Lehrbuch, welches teilweise heute noch Gültigkeit hat und in der Zeit der Han Dynastie (ca.200 v.Chr.) entstand. Am Anfang wurden vor allem kleine spitze Holzstäbchen verwendet, später Silber- und Goldnadeln. Die letzteren fand man als Grabbeigaben bei Funden aus der Han-Dynastie.

Blüte der chinesischen Heilkunst

Im 17. und 18. Jahrhundert erlebte die chinesische Heilkunst ein grosse Blüte. Dies geschah weitgehend unbemerkt von Europa, welches viel zu beschäftigt war mit sich und seinen Eroberungen in der Neuen Welt, als dass es etwas über die hohen kulturellen Ausformungen in anderen Regionen der Welt erfahren wollte.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts allerdings war die traditionelle chinesische Medizin (TCM) durch den Zuwachs des westlichen Einflusses in China in Gefahr, in Vergessenheit zu geraten. Erst nach dem Sieg Maos wurde auf der Suche nach einer für alle Menschen verfügbaren Volksmedizin die TCM wieder reaktiviert und an allen Universitäten gelehrt. Durch die Öffnung Chinas nach Westen, wurde die Akupunktur in den 70er Jahren auch in Europa und den USA bekannt. Mittlerweile gibt es in allen westlichen Ländern Fachgesellschaften, die das Wissen der Chinesen an westliche Mediziner weitergegeben.

Traditionelle chinesische Medizin

Die TCM umfasst mehr als nur die Akupunktur. Neben der Kräuterheilkunde ist auch die chinesische Diätetik von grosser Bedeutung. Aber solch exotische Dinge wie getrocknete Seepferdchen oder pulverisierte Tigerknochen sind in unseren Breiten nur schwer zu bekommen und bezüglich ihrer ökologischen Bedeutung auch äusserst fragwürdig. In China werden mehr Menschen mit der Kräuterheilkunde

behandelt als mit der Akupunktur. Die Akupunktur ist jedoch die wirksamste und effektivste Heilmethode der chinesischen Medizin.

Die Lehre der Meridiane

Insgesamt gibt es 361 offizielle Akupunkturpunkte, die auf 12 paarigen und 8 unpaaren Meridianen angeordnet sind. Dazu kommen noch einige Extrapunkte ohne Meridianzugehörigkeit. Ein wichtiger Punkt aus der Kategorie der Extrapunkte ist z.B. der Taiyang, ein Punkt in der Mitte der Schläfe, den jeder wahrscheinlich kennt und unbewusst bei Kopfschmerzen schon gedrückt hat. Durch die Druckstimulation werden die Beschwerden deutlich vermindert.

Krankheit als energetische Entgleisung

Das Konzept der chinesischen Medizin unterscheidet sich wesentlich von dem der westlichen Medizin. Während im Westen Krankheit als biochemische Entgleisung definiert wird, entsteht Krankheit nach chinesischer Denkart als Folge einer energetischen Entgleisung. Leben wird durch Energie erhalten und gefördert. Die Lebensenergie wird als Qi bezeichnet, die Ursprungsenergie als Jing. Diese kann nicht vermehrt werden. Ist das Jing verbraucht stirbt der Mensch. Das Qi fließt in den Meridianen durch den Körper. Kommt es zu einer Stagnation der Energie, führt dies zu einem Füllesymptom z.B. in Form eines akuten Schmerzes, oder zu einer Leeresymptomatik, d.h. eines Mangels an Energie. Dies führt dann in der Regel zu einer chronische Erkrankung.

Ziel der Akupunktur ist es, den Energiefluss wieder in Gang zu bringen. Hierzu dienen die Akupunkturpunkte als Steuerungspunkte. Dort kann der energetische Transport beeinflusst werden und zwar umso stärker, je entfernter die Punkte auf den Extremitäten angeordnet sind.

Ying und Yang

Ein wichtiger Aspekt der Chinesischen Philosophie und Medizin ist die Lehre von Yin und Yang. Yin und Yang sind die Ergänzungen eines grossen Ganzen. Auch die konträren Aspekte einer Sache oder einer Erscheinung sind wichtig und



„Im Yin ist Yang und im Yang ist Yin.
Von Morgen bis Mittag ist das Yang
des Himmels das Yang im Yang.
Von der Dämmerung bis Mitternacht
ist das Yin des Himmels das Yin im Yin.
Von Mitternacht bis zum Morgen ist
das Yin des Himmels das Yang im Yin.“

gehören dazu. Die Dinge suchen immer einen Ausgleich, eine Balance. Das Yang ist aufstrebend, hell und extrovertiert, das Yin eher dunkel, introvertiert und ruhig. Yang ist heiß, männlich, Yin verkörpert dagegen eher das weiblich Prinzip und ist kühl und zurückhaltend. Ohne die Ruhe des Yin schießt der Mensch über das Ziel hinaus und ohne das Yang wird er träge und stumpf.

Die Fünf Elemente

Ebenfalls aus der chinesischen Philosophie entstammt die Lehre der Fünf Elemente. Nach der chinesischen Mythologie ritt der sagenhafte gelbe Kaiser, als er seinen Palast verließ, zunächst nach Westen, dann nach Norden, dann nach Osten und schließlich in den Süden. Zuletzt ging er zurück in die Mitte. Die Mitte wurde in den Kreis aufgenommen und symbolisiert als fünftes Element die Erde. Die Fünf Elemente sind das *Holz*, das im Frühling wächst und aufschießt, das *Feuer* und die Hitze, die im Sommer Freude verbreitet, die *Erde*, die im Spätsommer die Ernte einbringt und zur Sorge über den bevorstehenden Winter Anlass gibt, das *Metall*, das aus der Erde die Feuchtigkeit abscheidet und im Herbst Trauer aufkommen lässt. Und schließlich das *Wasser*, welches kalt ist und im Winter die Angst der zur Neige gehenden Vorräte beinhaltet.

Allen Elementen sind paarige Meridiane zugeordnet. Sind Emotionen oder beispielsweise die Temperaturempfindung gestört, oder wandern die Symptome wie der Wind, ist dies ein Hinweis für das entsprechende Element und weist einen Weg bei der Auswahl der Akupunkturpunkte.

Magen 36

Ein ganz wichtiger Akupunkturpunkt ist z. B. der Magen 36. Dessen chinesische Bezeichnung ist „Göttlicher Gleichmut“. Er liegt unterhalb des Schienbeins an der Außenseite des Unterschenkels. Er ist harmonisierend, wirkt bei Schwäche- und Erschöpfungszustand, ist immunstimulierend und hilfreich natürlich auch bei allen Magen-Darmstörungen.

Moxibustion

Akupunktur wird oft kombiniert mit Moxibustion. Moxa ist ein Beifuß-

gewächs, dessen Abbrennen Licht einer bestimmten Wellenlänge erzeugt. Dies macht man sich in der Akupunktur zu Nutzen. An bestimmten Punkten kann dem Körper mit Moxa Qi-Energie zugeführt werden.

Wann Akupunktur

Die Akupunktur ist mittlerweile eine sehr verbreitete Heilmethode und wird mit Erfolg bei vielen Erkrankungen angewendet. Vor allem Schmerzsyndrome sind eine geeignete Indikation für deren Anwendung, genauso wie Magen-Darm Erkrankungen oder allergische Geschehen. Auch psychosomatische Syndrome sind eine Möglichkeit für den Einsatz der Akupunktur, gibt es in der Chinesischen Medizin doch keine Trennung zwischen rein körperlichen und rein psychischen Erkrankungen.

Kassenleistungen und Behandlung

Die gesetzlichen Krankenversicherungen gewähren in vielen Fällen einen Kostenzuschuß, die Abrechnung über Krankenschein ist jedoch nicht möglich. Nur die privaten Krankenversicherer und die IKK übernehmen die Kosten für Akupunkturbehandlungen. Bei der AOK und einigen anderen Kassen läuft zur Zeit ein Modellversuch, der die Wirksamkeit der Akupunktur bei Wirbelsäulenerkrankungen, chronischem Kopfschmerz und Arthroseschmerzen untersucht. Bei diesen Indikationen werden die Kosten auch von den Kassen übernommen.

Die Behandlung dauert in der Regel ca. 25 Minuten und wird, sofern möglich, im Liegen durchgeführt. Ein Behandlungszyklus kann 8-10 Sitzungen umfassen. Eine spürbare Besserung der Symptome tritt oft schon während oder nach der ersten Behandlung auf. Die Akupunktur ist in der Regel nebenwirkungsfrei.

Akupunktur ergänzt westliche Medizin

Die Akupunktur wird heute allgemein als eine Methode angesehen, die die westliche Medizin in vielen Bereichen ergänzen kann. Sie kann und soll die moderne Medizin natürlich nicht ersetzen, kann aber oft dort noch einen Ansatz bieten, wo die herkömmlichen Therapiemethoden keinen Erfolg mehr versprechen. Mit Sicherheit wird die Akupunktur in den nächsten Jahren eine zunehmende Bedeutung erlangen. Sie



Blick in den Impfpass - ist Ihr Impfschutz noch aktuell?

Ein Blick in den Impfausweis ist manchmal ganz nützlich. Viele Menschen haben keinen ausreichenden Impfschutz mehr. Die meisten Impfungen müssen alle 10 Jahre aufgefrischt werden, manche bereits nach 4 Jahren.

Erwachsene sollten mindestens über folgenden Impfschutz verfügen:

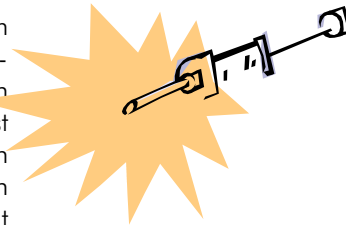
Diphtherie, Polio (Kinderlähmung) und Tetanus (Wundstarrkrampf).

Diese Impfungen sollten spätestens alle 10 Jahre wieder aufgefrischt werden. Darüber hinaus empfiehlt die Ständige Impfkommission heute, alle Erwachsene gegen Hepatitis A und B zu impfen. Früher galt dies

nur als Empfehlung für Kinder und Fernreisende.

Ältere Menschen sollten jetzt im Herbst frühzeitig eine Grippe-schutzimpfung durchführen lassen. Die echte Grippe ist immer noch eine der größten Seuchen der Menschheit. Nach wie vor sterben jährlich weltweit Millionen von Menschen durch die Virusgrippe.

Wenn Sie Fragen bezüglich Ihres Impfschutzes haben, sprechen Sie uns doch einfach an. Bringen Sie Ihren Impfausweis gleich mit. Wir werden mit Ihnen gemeinsam besprechen, ob Ihr Impfschutz noch ausreicht oder ob eine Auffrischung notwendig ist.



Diesen Impfschutz empfehlen wir Ihnen:

- Diphtherie
- Polio
- Tetanus
- Hepatitis A und B

Neu in unserer Praxis - Magnetfeldtherapie

Die Magnetfeldtherapie ist vor allem zum Einsatz bei chronischen Schmerzzuständen, rheumatischen Beschwerden, Muskelverhärtungen nach Sportverletzungen, aber auch bei vielen anderen Erkrankungen geeignet.

Der Wirkungsmechanismus beruht darauf, dass chronisch sauerstoffunterversorgte Zellen durch das Magnetfeld



wieder einen besseren Stoffwechsel bekommen und sich wieder erholen können.

Eine Behandlung umfasst ungefähr 10 Anwendungen in dichter Reihenfolge. Seit September steht in unserer Praxis ein solches Gerät zur Verfügung. Falls Sie Interesse an einer solchen Therapie haben, sprechen Sie uns einfach an.

Schüler stellen in der Praxis aus - Neue Bilder ab Dezember

Unter dem Motto "Künstler kennen lernen" haben Schülerinnen und Schüler der sechsten Klasse der Sindelfinger Martinsschule (Förderschule) bemerkenswerte Bilder gemalt. Ab Dezember werden die Kunstwerke in unseren Praxisräumen ausgestellt.

Die Schüler haben, unter der Leitung des Unterjesinger Lehrers Josef Schmid, über mehrere

Wochen mit viel Geduld und Kreativität an den Bildern gearbeitet. Teilweise wurden Klassiker der Impressionisten und Expressionisten abgezeichnet oder an Bildern von Hundertwasser weitergemalt.

Die Ausstellung wurde bereits an verschiedenen Orten in Sindelfingen und Stuttgart gezeigt.

Wichtige Rufnummern Vorwahl 07071

- DRK-Notarzt.....19222
- Notdienst der Tübinger Ärzte.....791071
- Chirurgische Poliklinik.....2986618
- Sozialforum.....38363 (Koord. Selbsthilfegruppen)

Der gute Tipp

Ölziehen

Bei Verletzungen im Mundbereich, Entzündung des Zahnfleisches, Mundgeruch oder Zungenbelag bietet sich das Ölziehen an. Hierzu nimmt man einen kleinen Schluck eines geschmacksneutralen Öls in den Mund und zieht das Öl ca. 15-20 Minuten durch die Zähne. Es bildet sich hierbei ein fast weißer Brei. Das Öl löst alle Beläge von den Zähnen und der Zunge. Diese Methode kommt aus Indien und ist Teil der ayurvedischen Medizin.



So bleiben der Speiseröhre Arzneischäden erspart

Tabletten und Kapseln sollten mit reichlich Flüssigkeit eingenommen werden, sonst können sie in der Speiseröhre stecken bleiben und lokal in hoher Konzentration ihren Wirkstoff freisetzen. Dies kann dann zu lokalen Geschwüren führen oder mindestens eine Entzündungsreaktion hervorrufen. Also deshalb mit jeder Tablette mindestens ein Glas Wasser zu sich nehmen.

Unsere Praxiszeiten:

Montag-Freitag:
9.00-12.00
Montag, Mittwoch, Freitag:
16.00-18.00
und nach Vereinbarung

Impressum:

Verantwortlich für Redaktion und Inhalt, soweit nicht anders ausgewiesen:

Dr. Wolfgang Raiser
Aixerstrasse 7
72072 Tübingen

☎: 07071-538155

www.praxis-raiser.de

© 2002