

EDITORIAL

Zum neuen Jahr: Setzen Sie Ihre guten Vorsätze in die Tat um – wir helfen Ihnen dabei!

Sicher kennen Sie das auch: Gute Vorsätze zum Jahreswechsel werden gefasst, doch mit der Umsetzung im neuen Jahr klappt es dann nicht. Die einen wollen mit dem Rauchen aufhören, die anderen sich gesünder ernähren, mehr bewegen oder Gewicht abbauen. Ein guter Vorsatz ist es auch, ganz allgemein schädliche Risikofaktoren zu beseitigen. Wenn Sie sich so etwas vorgenommen haben, dann sollten Sie dabei bleiben. Wir unterstützen Sie gerne mit Beratung und therapeutischen Maßnahmen, gesunder Vitalkost und der gezielten Gabe von Mikronährstoffen. Sie werden sehen: Schon nach kurzer Zeit werden Sie belohnt, indem Sie sich wohler und vitaler fühlen. Gerade jetzt ist ein guter Zeitpunkt, denn die Umsetzung der guten Vorsätze mit unserer Hilfe hat noch einen sehr positiven Begleiteffekt: Sie vertreibt die Winterträgheit, die sich während der dunklen Jahreszeit einstellt und nicht nur den Stoffwechsel verlangsamt, sondern sich auch auf's Gemüt schlägt. So profitieren Sie gleich mehrfach. Sie setzen Ihre guten Vorsätze um, gehen mit frischer Energie ins neue Jahr und tun etwas, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Kommen Sie zu uns nach Obertal und setzen Sie Ihre guten Vorsätze um. Ich freue mich darauf, Ihnen dabei zu helfen.



Bis bald,

Ihr Dr. Joachim Wernicke
Leitender Arzt und Chefarzt
Schwarzwald MedicalResort Obertal

Weitere Informationen zu allen Themen unter Telefon (0 74 49) 84-134

- Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen: Neue Therapien gegen Herz-Kreislauf-Leiden
- Das neue Fasten: Es geht leicht und macht fit
- Gesunde mediterrane Vitalkost
- Rückenschmerzen: Neue Kombinationstherapie beseitigt die Qual auf Dauer
- Ostern in Obertal
- Kopfschmerzen ursächlich behandeln



Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen: Neue Therapien gegen Herz-Kreislauf-Leiden

Das Herz-Kreislauf-System ist der Mittelpunkt unserer Gesundheit. Ist es krank, drohen gravierende Folgen. So sind etwa 80 Prozent aller Erkrankungen und 30 Prozent aller Todesfälle darauf zurück zu führen. Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen gehören zu den häufigsten Ursachen für Herzinfarkt und Schlaganfall. Innovative Therapien in Obertal können Bluthochdruck ohne Medikamente und Durchblutungsstörungen ohne operativen Eingriff beseitigen.

Das Heimtückische an Herz-Kreislauf-Leiden ist, dass Betroffene sich lange Zeit in trügerischer Sicherheit wiegen. Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen verursachen erst sehr spät Beschwerden. Oft so spät, dass lebensbedrohliche Auswirkungen schon unmittelbar bevorstehen. Um dieses Schicksal abzuwenden, ist es wichtig, Herz und Gefäße regelmäßig untersuchen zu lassen, um bei beginnenden Schädigungen gleich etwas dagegen unternehmen zu können. Rechtzeitiges Eingreifen kann lebensrettend sein.

Herzinfarkt und Schlaganfall mit der Integrativen Medizin erfolgreich vorbeugen

können damit Störungen der Durchblutung oder des Blutdrucks ebenso feststellen wie das biologische Alter der Gefäße. Abhängig vom Ergebnis der umfangreichen Diagnostik können dann verschiedene Therapien zur Anwendung. So kann ein hoher Blutdruck mit der Cardio-Stress-Therapie völlig ohne Medikamente behandelt werden. „Betroffene schätzen das sehr, da Mittel gegen Bluthochdruck zum Teil nicht unerhebliche Nebenwirkungen verursachen“, erklärt Dr. Kai Ruffmann, Leitender Arzt Kardiologie.

Bluthochdruck senken

Im Schwarzwald MedicalResort Obertal werden dazu ebenso innovative wie erfolgreiche Verfahren angewandt. Der Cardio-Check gibt exakt Auskunft über den Gesundheitszustand des Herz-Kreislauf-Systems. Moderne Diagnostikmethoden wie Computer-Sonographie, Cardiogoniometrie oder der Vascular Explorer liefern genaue Daten über das Herz und die Gefäße. Unsere Ärzte

Durchblutung verbessern

Bei Durchblutungsstörungen wegen verstopfter Gefäße hilft die EECF-Therapie. Dabei regen aufblasbare Manschetten an den Beinen durch rhythmischen Druck das Wachstum von Überbrückungsgefäßen an. Ganz ohne operativen Eingriff entstehen so körpereigene Bypässe. Die Gefahr eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls kann damit beseitigt werden.



Das neue Fasten: Es geht leicht und macht fit

Nach üppiger Ernährung und wenig Bewegung während des Winters ist jetzt die ideale Zeit zum Fasten. In Obertal ist das etwas ganz Besonderes, denn auch hier wird konsequent der ganzheitliche Gedanke der Integrativen Medizin umgesetzt. So steht nicht nur der Verzicht auf Nahrung im Mittelpunkt, sondern es werden zudem gezielt der Fettstoffwechsel und die Entgiftung über die Leber angeregt.

Schon oft wurde nachgewiesen, wie gesund Fasten ist: Es senkt hohen Blutdruck, normalisiert den Zuckerhaushalt, entlastet die Gelenke, bremst den Alterungsprozess und beugt Krankheiten vor. Wer fastet, fühlt sich danach frischer und leistungsfähiger. Doch Fasten ohne ärztliche Kontrolle kann gefährlich werden. Die Folgen reichen von Herzschädigungen bis zur Schwächung der Abwehrkräfte. Deshalb erfolgt Fasten in Obertal stets unter ärztlicher Aufsicht. Es ist ein neues Fasten: intelligent und individuell angepasst. Die Methode führt leicht zum Ziel, weil sie auf den neuesten Erkenntnissen der Stoffwechselmedizin und Ernährungsforschung aufbaut.

Als erstes kommt eine gründliche Untersuchung. Dabei wird auch mit Hilfe der Spiroergometrie festgestellt, wieviel Bewegung optimal ist, um gleichzeitig Fettverbrennung und Muskelaufbau zu unterstützen. Während des Fastens wird dann auf feste Nahrung verzichtet und die Flüssigkeitszufuhr erhöht. Die Gabe eines Leber-Spezifikums regt zusätzlich die Entgiftungsfunktion der Leber an. Außerdem werden gezielt Mikronährstoffe verabreicht, um einem Defizit vorzubeugen. Und für die Zeit nach dem Fasten, erstellt unser Ernährungsberater einen individuellen Plan für zu Hause, damit die gesunde Wirkung anhält.

Gesunde und leckere mediterrane Vitalkost nach dem Fasten

Wer nur fastet, um später mit den alten Ernährungssünden fortzufahren, tut sich nichts Gutes. Wichtig ist deshalb, auch danach auf eine gesunde Ernährung umzustellen und diese beizubehalten, zum Beispiel mit mediterraner Vitalkost.

Ernährungsberater Sven Bach

Eine Studie von Ernährungswissenschaftlern ergab, dass die mediterrane Küche verschiedene Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Übergewicht positiv beeinflusst. Das legt den Schluss nahe, dass damit auch dem Entstehen von Krankheiten vorgebeugt werden kann. Dazu tragen der reichliche Verzehr von Obst und Gemüse, die Verwendung mehrfach ungesättigter Fettsäuren bei der Speisenzubereitung sowie der häufige Ersatz von Fleisch- durch Fischmahlzeiten bei.



Küchenchef Peter Graf



Wer unsere mediterrane Vitalkost kennt, der weiß, dass damit das Essvergnügen nicht auf der Strecke bleibt. Im Gegenteil: Viele sind von den leckeren Speisen geradezu begeistert. Wir verwenden überwiegend Lebensmittel, die aus dem Mittelmeerraum stammen und basisch sind, wie etwa Tomaten, Auberginen, Zucchini oder Fenchel. Hochwertige Fettsäuren enthält unser eigenes aus der Toskana stammendes Olivenöl. Und zu den Fischgerichten gibt es ein Glas herzgesunden Rotwein.

Häufig gestellte Fragen...



Keine Frage darf unbeantwortet bleiben. Das ist ein Grundsatz im Schwarzwald MedicalResort Obertal. Nur wer gut informiert ist, kann sich richtig entscheiden. Lesen Sie häufig gestellte Fragen und die Antworten.

Ich habe Gelenk-Rheuma und schon vieles probiert. Was raten Sie mir?

Sie meinen sicher die rheumatoide Arthritis, die wie einige andere Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises zu den Autoimmunerkrankungen gehört. Deshalb ist es wichtig, nicht nur die Symptome zu unterdrücken, sondern das gesamte Immunsystem zu harmonisieren. Dies erfolgt durch eine Immuntherapie mit der Gabe von Thymosand-Peptiden und Mikronährstoffen.

Was tun bei Makuladegeneration?

Studien zeigten, dass die Gabe der Vitamine B₆, B₁₂ und Folsäure sowie Akupunktur sich positiv auf altersbedingte Makuladegeneration auswirken. In Obertal kombinieren unsere Ärzte beides. Außerdem trägt die Immuntherapie dazu bei, gefährliche Mikroentzündungen im Auge zu beseitigen.

Wie bereite ich mich am besten auf eine Operation vor?

Mit unserem OP-Security-Check können Risiken erkannt werden, um noch vor einer Operation etwas dagegen zu unternehmen. Das betrifft besonders die Stärkung von Herz und Kreislauf sowie der körpereigenen Widerstandskräfte.



SCHWERPUNKT



Endlich wieder Freude am Alltag und ein Zugewinn an Lebensqualität

Rückenschmerzen: Neue Kombinationstherapie beseitigt die Qual auf Dauer

Meist kommen die Schmerzen ohne Vorwarnung. Eine ungeschickte Bewegung oder falsche Belastung - schon schießen sie ins Kreuz. Drei von vier Deutschen machen mindestens einmal im Leben diese leidvolle Erfahrung. Bei jedem Dritten werden die Beschwerden chronisch. In Obertal hilft eine Kombinationstherapie, die Rückenschmerzen deutlich zu lindern oder dauerhaft zu beseitigen.

Ursachen für Rückenschmerzen gibt es viele. Sie reichen von Bandscheibenvorwölbungen, Verschleiß in den Wirbelgelenken sowie Einengungen des Rückenmarkkanals oder der seitlichen Nervenaustrittsöffnungen bis hin zu akuten und chronischen Nervenwurzelreizungen, allgemein bekannt als Ischiasschmerz. Doch welche Ursache für die Rückenschmerzen auch vorliegt: Betroffene haben oft schon verschiedene Therapieversuche über sich ergehen lassen, ohne dass sich wirklich Erfolg einstellte. Die

Schmerzen blieben oder verschwanden nur für kurze Zeit, um dann noch heftiger wieder zurück zu kehren.

Schmerzen beseitigen

Die neue Kombinationstherapie in Obertal baut deshalb auf mehrere Säulen: die Schmerzen beseitigen, die Wirbelsäule stabilisieren, die Stütz Muskulatur kräftigen und die körpereigene Regeneration fördern. Für rasche Schmerzlinderung sorgt die ultraschallgesteuerte Periradikuläre Injektionstherapie. Ganz im Gegensatz zu

anderen Verfahren werden Betroffene dabei keiner Belastung durch Röntgenstrahlen ausgesetzt, die - wie die Universität Oxford in einer Studie ermittelte - in Deutschland jedes Jahr für das Entstehen 2049 neuer Krebserkrankungen verantwortlich ist.

„Bei der Periradikulären Injektionstherapie wird unter Ultraschall-Kontrolle eine dünne Injektionsnadel exakt an den Ort der Schmerzentstehung gebracht und durch sie ein entzündungshemmendes Medikament sowie ein örtlich wirksames Betäubungsmittel injiziert“, erklärt Dr. Winfried von Loga, Leitender Arzt Orthopädie. „Oft stellt sich schon nach der ersten Injektion eine deutliche Schmerzlinderung ein. Bis zum optimalen Erfolg sind im Schnitt zwischen vier und sechs Injektionen notwendig.“

Regeneration fördern

Zur Förderung der Regeneration des überreizten Gewebes wird anschließend der Softlaser angewandt. Er regt die Ausschüttung körpereigener Substanzen an, die eine wichtige Rolle im Heilungsprozess übernehmen. Damit kann der Organismus die Ursache der Schmerzen aus eigener Kraft bekämpfen und beseitigen.

Wirbelsäule stabilisieren

Um einem erneuten Auftreten der Schmerzen vorzubeugen, erfolgen noch Physiotherapie und insbesondere die Medx-Therapie. Diese eignet sich als einziges bislang bekanntes Verfahren dazu, die Stabilisierungsmuskeln des Rückens gezielt zu kräftigen. Das gibt der Wirbelsäule wieder Halt und schützt davor, dass die Beschwerden wiederkommen.

Blick in die Gefäße

Wie gesund ist Ihr Gefäßsystem? Die Antwort ist entscheidend für die Einschätzung lebensbedrohlicher Risikofaktoren, die letztendlich zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen können. Zur Diagnostik der Gefäße wird am Schwarzwald MedicalResort Obertal mit dem Vascular Explorer modernste Technik eingesetzt. Damit ist es nicht nur möglich, exakte Aussagen zur Gefäßelastizität, zur Gefäßverkalkung sowie zur Gefäßalterung kleiner und großer Gefäße zu machen. Der Vascular Explorer ist auch zur Kontrolle von Therapiemaßnahmen geeignet, die zur Regeneration des Gefäßsystems vorgenommen werden. Das trägt nicht nur dazu bei, die Vitalität zu erhalten, sondern auch Leben zu retten.

Ostern in Obertal - Flair des Frühlingserwachens

Der Frühling ist die Zeit des Aufbruchs, wenn Natur und Mensch frisch gestärkt mit neuer Kraft den Weg durch's Jahr antreten. Genießen Sie diese Jahreszeit und kommen Sie nach Obertal, um etwas für Ihre Gesundheit zu unternehmen und Energie zu tanken. Unsere Privatklinik ist festlich geschmückt mit bunten Ostersträußen, der Wald und die Wiesen stehen in satten Grün, die Luft ist voller frischer Düfte. Ausflugsfahrten in die Umgebung werden jetzt zum unvergesslichen Erlebnis.



Nutzen Sie den Schwung des Neuen, um sich Gutes für Körper, Geist und Seele zu gönnen. Profitieren Sie von den Möglichkeiten für Diagnostik, Prävention und Therapie an unserer Privatklinik. Lassen Sie die Seele baumeln im erfrischenden Flair des Frühlingserwachens. Und erfreuen Sie sich der Heiterkeit in Gesellschaft netter Menschen. Für eine unbelastende Anreise sorgt unser Limousinen-Service. Rufen Sie gleich an, um sich schon heute Ihren Aufenthalt für Ostern in Obertal zu reservieren.



Kopfschmerzen am besten ursächlich behandeln

Unter Kopfschmerzen leiden etwa jede dritte Frau und jeder fünfte Mann. Doch Schmerzmittel einzunehmen, ist keine Lösung. Es unterdrückt nur die Symptome und führt langfristig zu Organschäden. Die Therapie in Obertal hingegen richtet sich gegen die Ursachen und kann dauerhaft von den Schmerzen befreien.

Mit zu den am weitesten verbreiteten Kopfschmerzarten gehören Migräne und Spannungskopfschmerzen. Bei manchen Betroffenen sind die Qualen so stark, dass sie verzweifeln. Hinzu kommt in den beschwerdefreien Zeiten die ständige Angst vor der nächsten Schmerzattacke.

Die Ursachen der Kopfschmerzen sind äußerst vielfältig und reichen von Fehlfaltungen der Halswirbelsäule, Muskelverspannungen und Mikroentzündungen der gehirnversorgenden Gefäße bis hin zu hormonellen Dysbalancen. „Für die chinesische Medizin kommen auch noch Störungen des Energieflusses in Organen wie Leber, Galle, Lunge oder Milz in Betracht“, so Dr. Bernd Krautheimer, Leiter der Arzt TCM. „Wichtig ist deshalb vor der Therapie stets eine gründliche Suche nach den Ursachen.“ Erst, wenn diese feststehen, beginnt die Behandlung.

Zur Behandlung akuter Schmerzen wird mit Hilfe der Neuraltherapie ein lokales Heilanästhetikum in spezielle Trigger- und Nervenaustrittspunkte am Kopf injiziert. Viele Betroffene empfinden schon die sich darauf einstellende Schmerzfreiheit als große Erleichterung. Um dann die Ursachen der Schmerzen anzugehen, werden Akupunktur mit Nadeln und mit dem Softlaser durchgeführt. „Damit kann sehr gut eine Normalisierung des Energieflusses und der Organfunktionen erzielt werden“, erklärt Dr. Krautheimer. „Gleichzeitig wirkt es krampflösend und schmerzstillend.“ Darüber hinaus verbessern Ozon-Eigenblut-Infusionen die Durchblutung. Um Muskelverspannungen zu beseitigen erfolgen Physio- und Manualtherapie. Und zur Regeneration der angegriffenen Nerven werden B-Vitamine verabreicht.

Ein Wochenende für Ihre Gesundheit

Möchten Sie wissen, wie unser Konzept der Integrativen Medizin aussieht? Dann kommen Sie ein Wochenende nach Obertal, um sich über die erfolgreiche Kombination von moderner Schulmedizin mit bewährten Naturheilverfahren zu informieren. Das Gesundheitswochenende von Freitag bis Sonntag (230 € im Einzelzimmer) beinhaltet ein individuelles ärztliches Beratungsgespräch, einen Rundgang durch alle Funktionsbereiche der Privatklinik sowie verschiedene Vorträge. Lassen Sie sich von basischer Vitalkost verwöhnen oder benutzen Sie unser großes Hallenschwimmbad, unsere Sauna und unser Sanarium.

Die nächsten Termine: 27. bis 29. Januar, 24. bis 26. Februar, 23. bis 25. März, 20. bis 22. April, 18. bis 20. Mai und 22. bis 24. Juni 2012.

Mit neuer Lebenskraft das Jahr beginnen

Das neue Jahr ist da, es bedeutet Aufbruch und Herausforderungen. Doch die Hektik des Jahresausklangs hat Sie Kraft gekostet, die jetzt fehlt. Tanken Sie deshalb frische Energie mit unserem Power-Plus-Programm und kommen Sie für 7 Tage nach Obertal. Neben einer Eingangsuntersuchung umfasst es eine eingehende Arztbesprechung, Laboranalysen, Herz- und Gefäßuntersuchungen sowie ein ausführliches ärztliches Abschlussgespräch. Darüber hinaus erhalten Sie 2 Ozon-Eigenblut-Behandlungen und 3 Infusionen mit vitalisierenden Mikronährstoffen. Weiter gehören Boden- und Wassergymnastik, Nordic Walking, Gehirn-Jogging, Sauna und Sanarium sowie Gesundheits-Vorträge zum Power-Plus-Programm (7 Tage für 1320 € im Einzelzimmer). Holen Sie sich damit für den Start ins neue Jahr die Energie, die Sie jetzt brauchen.

Ratgeber für Ihre Gesundheit



Fasten zu jeder Jahreszeit
Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden
Dr. Irmgard Niestroj
(Herbig-Verlag)
ISBN 3-7766-2406-x



Natürliche Medizin speziell für Frauen
Hilfe für Frauen
Dr. Irmgard Niestroj
(Herbig-Verlag)
ISBN 3-7766-2009-9

Alle Ratgeber können Sie telefonisch (07449) 84-510 oder im Internet www.schwarzwald-medicalresort.de bestellen.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Schwarzwald MedicalResort Obertal
Privatklinik für Innere Medizin,
Orthopädie und Naturheilverfahren

Anschrift:
D-72270 Baiersbrunn-Obertal, Rehtmurgstraße 27
Telefon + 49 (0) 7449 84-0
Telefax + 49 (0) 7449 84-531
Email: info@schwarzwald-medicalresort.de

Träger: Schwarzwald-Sanatorium Obertal GmbH & Co. KG

Homepage mit Informationen, Therapien, weiteren Themen:
www.schwarzwald-medicalresort.de

Der Nachdruck ist mit Quellenangabe gestattet.
Die Fotos wurden zum Schutz der Privatsphäre der Betroffenen nachgestellt.