



DR. THOMAS WEISS PRAXISKLINIK

ALLGEMEINMEDIZIN PSYCHIATRIE PSYCHOTHERAPIE
NATURHEILVERFAHREN AKUPUNKTUR UMWELTMEDIZIN

**DIAGNOSTIK
& THERAPIE**

MULTIMODALE FUNKTIONELLE DIAGNOSTIK

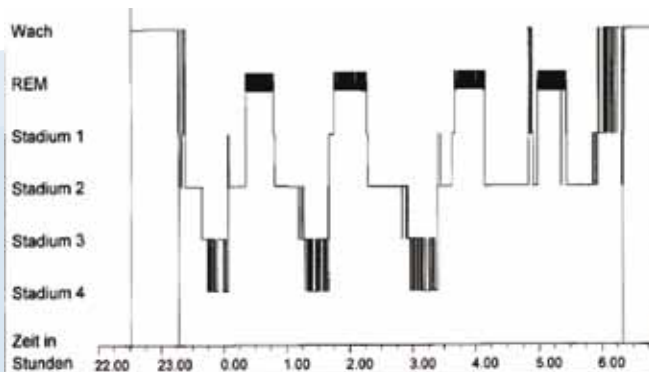
In unserer Praxisklinik vereinen wir eine medizinische Praxis mit Naturheilverfahren, Umweltmedizin, Akupunktur, eine Physiotherapiepraxis und eine psychotherapeutische Praxis. Alle Praxen sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bieten das übliche Spektrum von diagnostischen und therapeutischen Leistungen an.



Darüber hinaus möchten wir Ihnen sowohl in der Diagnostik als auch der Therapie weitergehende Verfahren anbieten, mit denen es möglich ist, zahlreiche Krankheitsbilder (wie z.B. funktionelle Störungen) sowohl adäquat zu diagnostizieren als auch effektiv, d.h. umfassend, zu behandeln.

SOMNOGRAPHIE

Unsere Kraft und Leistungsfähigkeit wird in hohem Ausmaß von der Art und Weise beeinflusst, wie wir schlafen. Diese wirkt sich auf die meisten Krankheiten aus, insbesondere

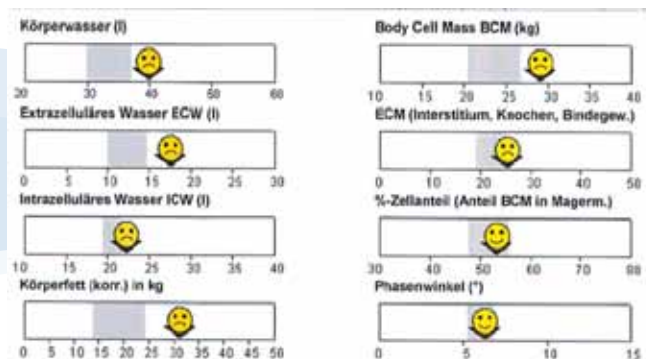


die funktionellen Störungen. Wir führen daher ambulante Schlafmessungen durch, bei denen der Schlaf gemessen werden kann. Die sog. Polysomnographie ist einfach durchzuführen und umfasst – bis auf die Videoüberwachung – alle Messgrößen, die im Schlaflabor erfasst werden.

So wird deutlich, wie die Schlafqualität tatsächlich ist und wie sie entsprechend dieser Ergebnisse spezifisch zu behandeln ist. Im Anschluss an eine Therapie erlaubt diese Methodik dann auch die Therapiekontrolle.

BIOIMPEDANZ-ANALYSE (BIA)

Eine Basisuntersuchung ist für uns die Bestimmung der Körperzusammensetzung. Wie viel Fett, Wasser, Muskel- und Organ- und Magermasse ist bei jedem Patienten vorhanden, wie ist der Trainingszustand der Muskulatur und wie verändern sich diese Werte im Verlauf einer Behandlung. Dabei stützen wir uns auf eine sog. Mehrfrequenz-Bioimpedanz-Analyse. Es handelt sich um eine aufwändige und genaue Methode. Gleichzeitig werden die individuellen Werte in einer Datenbank mit mehreren hunderttausend Vergleichspersonen in Beziehung gesetzt. Man sieht also, wo man selbst im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung steht.







LEISTUNGSMESSUNG

Bei vielen Krankheiten, insbesondere Schmerzerkrankungen, ist die körperliche Leistungsfähigkeit erheblich eingeschränkt. Wir messen die Leistungsfähigkeit mit Hilfe der Fahrrad-Ergometrie, bei der auf einem Stand-Fahrrad in genormter Weise die Leistung gesteigert wird. Gleichzeitig wird die Reaktion des Körpers überprüft. Durch eine Bestimmung des Laktat-Wertes im Blut kann objektiv überprüft werden, wie der eigene Trainingszustand ist.

Ein vereinfachtes Verfahren ist der sog. Chair-Rising-Test (= Stuhl-Aufsteh-Test). Dabei kommt es darauf an, möglichst schnell fünfmal hinter einander von einem Stuhl aufzustehen und sich wieder zu setzen. Die Zeit wird dabei gestoppt. Zwar ist die Methode nicht so gut wie bei der Ergometrie, erlaubt jedoch eine erste Einschätzung.

KRAFTMESSUNG

Bei vielen Krankheiten ist auch die Kraft beeinträchtigt, da Beschwerden die körperliche Beweglichkeit einschränken und Muskulatur verloren geht. Am Anfang verläuft dieser Prozess oft schleichend.

Daher messen wir mit einem hochpräzisen Gerät die wesentlichen Muskelgruppen, um ein differenziertes Bild der Kraft zu erhalten. Je nach Ergebnis kann dann ein gezieltes Training durchgeführt und der Therapieerfolg objektiviert werden.

GLEICHGEWICHT/KOORDINATION

Neben Kraft und Leistungsfähigkeit ist die Koordination die dritte motorische Eigenschaft, die wir im Alltag benötigen. Wir führen eine einfache standardisierte Messung durch: Den Einbeinstand und den Einbein-Blindstand.

Mit diesem Verfahren gelingt es, mögliche Störungen der Koordination zu erfassen und ggf. zu behandeln.

LUNGENFUNKTION

Von einer anderen Seite beleuchtet die Lungenfunktionsmessung die Leistungsfähigkeit. Sie ist ein wesentlicher Hinweis

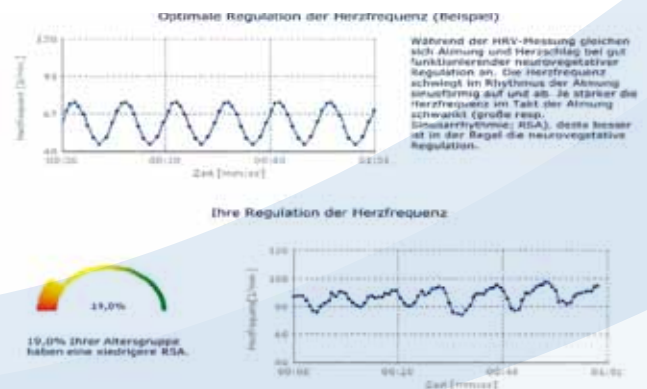
auf die Leistung, auf die sich der Körper von Seiten der Lunge einstellt. So zeigt diese Messung nicht nur Lungenerkrankungen an, sondern erlaubt auch eine Einschätzung der Fitness und letztlich des biologischen Alters.

FRAGEBÖGEN/SKALEN

Schmerzen lassen sich bisher noch nicht mit einfachen Methoden so objektiv messen, wie z.B. der Blutdruck. Wir setzen daher standardisierte Fragebögen und Skalen ein, um sie so genau wie möglich zu erfassen. Das gilt auch für andere vegetative Beschwerden, für Depressivität, Ängste oder Erschöpfung, die viele chronische Erkrankungen begleiten.

STRESS

Der Stress, unter dem wir stehen, ist nicht direkt messbar. Wir sind jedoch in der Lage, die Aktivität von zwei wesentlichen Nerven zu messen, die sehr viel mit Stress zu tun haben: Sympathikus und Parasympathikus. Während der Sympathikus als „Stressnerv“ bezeichnet wird, gilt der Parasympathikus als „Ruhennerv“ für unser vegetatives Gleichgewicht. Durch eine Messung der Atmung bei gleichzeitiger Ableitung eines EKGs können wir das Gleichgewicht dieser Gegenspieler erfassen, graphisch darstellen und mit einer Normalbevölkerung vergleichen.





ATEMTESTE

Es wird geschätzt, daß bis zu 25% der Bevölkerung unter einem Reizdarmsyndrom leiden. Dafür gibt es viele Gründe. Eine der häufigsten Gründe ist eine Unverträglichkeit gegen bestimmte Zuckerarten. An erster Stelle der Unverträglichkeiten steht der Milchzucker. Aber auch andere Zuckerarten können die Beschwerden auslösen.

Viele Betroffene sind sich nicht sicher, wie die Darmbeschwerden ausgelöst werden. Daher führen wir einen einfachen Test durch, bei dem es möglich ist, eine Unverträglichkeit ohne Blutabnahme sicher zu diagnostizieren. Sie trinken lediglich einen Tee, der mit dem fraglichen Zucker gesüßt wurde und wir überprüfen in der Atemluft die Veränderung der Wasserstoffkonzentration beim Ausatmen. Das Ergebnis liegt sofort vor.

THERAPIEVERFAHREN

PHYSIKALISCHE THERAPIE

Wärme- und Kälteanwendungen zählen zu den klassischen Naturheilverfahren und gleichzeitig zu den ältesten Heilmitteln in der Medizin. Neben den bekannten Verfahren wie Fango, Wärme- und Kältepacks verfügen wir auch über zwei besonders angenehme und wirksame Formen der physikalischen Therapie.

WÄRMEKAMMER

Die Infrarotkabine (IRK) ist eine äußerst effektive Form der Wärmetherapie. Äußerlich gleicht sie der finnischen Sauna. Im Gegensatz zur klassischen Sauna gibt es jedoch keinen Ofen. An seiner Stelle sind zahlreiche Infrarotstrahler vorhanden, deren milde Wärme direkt auf den Körper einwirken. Zusätzlich ist es möglich, mit Hochleistungs-Strahlern gezielt einzelne Bezirke, z.B. den Rücken, aufzuwärmen. Diese Form der Wärme erreicht nicht nur die obersten Hautschichten sondern dringt tiefer ins Gewebe ein.

Gleichzeitig ist sie weniger belastend als die klassische Sauna. Sie wirkt muskelentspannend, gewebelockernd, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd und unterstützend bei Gewichtsreduktion.

KÄLTEKAMMER

Besonders freuen wir uns, unseren Patienten eine Ganzkörperkältetherapie (GKT) anbieten zu können. Auf diesem Therapiegebiet sind wir Vorreiter in Deutschland mit der ersten ambulanten Kältekammer.

Die Kältekammer ist ein kleiner Raum, in dem eine Temperatur von -80°C oder tiefer herrscht. Dieser Raum wird in Badekleidung oder Unterwäsche (z.B. im Anschluss an einen



Aufenthalt in der Wärmekammer) betreten. Der Aufenthalt beträgt 1 bis 5 Minuten, wobei diese Zeit meist im Verlauf von ein bis zwei Wochen zunimmt. Je nach Möglichkeit gehen unsere Patienten ein- bis zweimal pro Tag in die Kältekammer. Der Haupteffekt ist eine rasche Schmerzlinderung. Dieser setzt meist unmittelbar ein. Nach 1-2 Stunden verliert sich der positive Effekt. Hat man jedoch eine Serie von 10-20 Kältebehandlungen hinter sich, kann die Schmerzlinderung monatelang anhalten, wie Studien zeigen.

Hintergrund dürfte eine Anhebung der Reizschwelle sein, was früher etwas altmodisch als "Abhärtung" bezeichnet wurde. Nicht nur die Schmerzschwelle wird angehoben, auch andere Formen der Reizempfindlichkeit lassen nach. Daher setzen wir die Kältekammer mit Erfolg auch bei anderen Formen von funktionellen Störungen ein.

Die Kältetherapie wirkt immunmodulierend. D.h. sie bremst ein überschießendes und verbessert ein schlecht funktionierendes Immunsystem. So wird die Kältetherapie auch gerne bei Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis) und anderen Störungen des Immunsystems eingesetzt.

Schließlich bewirkt die Kältekammer eine Steigerung des Leistungsvermögens und des Wohlbefindens. Viele Profi-Sportler und Manager suchen aus diesem Grund regelmäßig die Kältekammer auf.

PHYSIOTHERAPIE

Unsere Physiotherapieabteilung bietet das gesamte Spektrum der Physiotherapie an, insbesondere Krankengymnastik, verschiedene Massagen, manuelle Lymphdrainage und Schwindeltherapie. Darüber hinaus verfügen wir über einige spezielle Verfahren.

GALILEO

Wir führen in unserer Praxisklinik ein spezielles Training mit dem Galileo-System durch. Es handelt sich um ein wissen-

schaftlich ausgezeichnet untersuchtes System, um hocheffektiv Muskulatur aufzubauen, die Koordination zu verbessern, Muskulatur zu lockern, den Beckenboden und die Rückenmuskulatur zu kräftigen. Oft wird es als "Sport für Unsportliche" bezeichnet. Tatsächlich reicht das Anwendungsgebiet von Schwerstkranken bis zu Hochleistungssportlern. Sogar in der Raumfahrt wird es genutzt: Derzeit laufen die Vorbereitungen, das Gerät für einen möglichen Mars-Flug zu nutzen. Diese Form des Trainings können auch schwer beeinträchtigte Schmerzpatienten ausgezeichnet absolvieren. Das Grundprinzip ist einfach: Sie stellen sich auf eine Wippe, die sich mit einer Frequenz zwischen 5 und 30 Mal in der Sekunde auf- und abwärts bewegt. Die Bewegungshöhe ist





gering und beträgt maximal 1 cm. Dies ist nicht belastend. Wer unsicher ist, kann sich zusätzlich an einem breiten Haltebügel festhalten. Sie müssen zum Training nichts tun. Wenn Sie auf dem Gerät stehen, bewegt sich die Wippe. Allerdings gleichen Sie völlig automatisch die Bewegung aus. So kommt es zu einem rhythmischen Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur.

Je nach eingestellter Frequenz werden in der Muskulatur sog. "Dehnreflexe" in langsamer oder rascher Folge ausgelöst. Solche Dehnreflexe löst der Arzt beispielsweise mit dem Reflexhammer aus. Sie werden aus dem Rückenmark heraus gesteuert und unterliegen nicht unserer willentlichen Steuerung. Somit handelt es sich bei diesem Training um eine grundsätzliche andere Form der Belastung als bei klassischen Trainingsmaßnahmen.

Angenommen Sie trainieren eine Minute bei 25 Hertz (also 25 Schwingungen in der Sekunde), dann ziehen sich die Muskeln 1500 Mal in dieser Minute zusammen und entspannen sich erneut. Bei einem 5-Minuten Training kommen Sie auf 7500 Zyklen! Solche Zahlen sind in einem normalen Training im Fitness-Studio nur in einem mehrstündigen Training erreichbar.

Das Galileo-Training eignet sich besonders für Patienten, die z.B. auf Grund von Schmerzen, nicht mehr körperlich trainieren konnten. Im Gegensatz zum Sport im Fitness-Studio ist das Training kaum belastend und kann auch von Menschen

mit sehr geringer Leistungsfähigkeit durchgeführt werden. Besonders eignet sich dieses Training z.B. für Patienten mit Fibromyalgiesyndrom, chronischen Rückenschmerzen, Lipödem, Lymphödem oder chronischen Verspannungen. Effektiv kann auch der Beck-



enboden bei Blasenschwäche gestärkt werden. Ein Einsatzgebiet ist die Behandlung der Osteoporose, der Sturzprophylaxe und des Schwindels.

GYMNASTIK/MUSKELAUFBAU

Die Behandlung soll sich nicht nur auf die Zeit beschränken, in der sie sich in unseren Räumen aufhalten. Auch für zuhause möchten wir Ihnen Anregungen geben.

Dafür haben wir viele wirksame körperliche Übungen zusammengestellt. Alle sind auf einer DVD erhältlich. Es geht ganz einfach: DVD anstellen und mitmachen! Alles wird ausführlich erklärt und ist auch für diejenigen geeignet, die lange Zeit keinen Sport betrieben haben.

THERAPIE DER ÖDEME/WASSEREINLAGERUNGEN

Wassereinlagerungen (med. Ödeme) spielen bei vielen Erkrankungen eine große Rolle. Vor allem verstärken sie Schmerzen. Mit Medikamenten alleine lassen sie sich nur begrenzt reduzieren. Man benötigt weitere Behandlungsverfahren, um dauerhaft Erfolg zu haben. Hier verfügen wir über eine breite Palette von Möglichkeiten.

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Bei der manuellen Lymphdrainage wird der natürliche Prozess der Lymphentleerung durch eine spezielle Massage unter-



stützt. Eine geschickte Technik sorgt durch Druck und Sog zur Entleerung des gestauten Gewebes. Physiotherapeuten benützen Grifftechniken, bei denen Namen wie "Pumpgriff" oder "Schröpfgriff" bereits die Funktion erklären.

So wird die Eigenbewegung der Lymphgefäße angeregt und durch sanften Druck die Flüssigkeit in Richtung Zentrum verschoben. Lässt der Druck auf die Haut nach, entsteht mit Hilfe des Klappenspiels ein Unterdruck, der die Lymphflüssigkeit von unten ansaugt. Diese leichten Bewegungen erfolgen rhythmisch etwa im Sekundentakt, wobei jede Hautpartie 5-6 Mal hintereinander massiert wird. Für viele unserer Patienten ist dies eine der "schönsten" Behandlungen, bei denen sie sich gleichzeitig wunderbar entspannen können.

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

Lassen Ödeme nach und werden die Beine schlanker, verordnen wir bei Bedarf häufig Kompressionsstrümpfe. So wird der Effekt der Behandlung stabilisiert und weiter gefördert. Auf diesem Gebiet haben sich in den letzten Jahren große Fortschritte ergeben. Die einst gefürchteten "Gummistrümpfe" gehören der Vergangenheit an. Heute gibt es Kompressionsstrümpfe in vielen modischen Farben und Ausführungen, die in jeder Weise "tragbar" sind und deren Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden.

APPARATIVE KOMPRESSION

Neben der manuellen Lymphdrainage wird die apparative Kompression von unseren Patienten am meisten geschätzt.

Es ist eines der wirksamsten Verfahren, um eine nachhaltige Entlastung des Körpers zu erreichen.

Im Prinzip sieht ein Gerät zur ap-



parativen Kompression wie eine überdimensionale Hose oder Raumanzug aus. Man legt sich für eine halbe Stunde dort hinein. Dann bauen sich Druckwellen auf, die rhythmisch über den Körper wandern.

Wir arbeiten mit Geräten, die pro Bein 12 Luftkammern besitzen. Sie füllen sich stufenweise von unten nach oben. Der Druck baut sich erst an den Füßen auf, wird dort aufrecht gehalten, während Schritt für Schritt die oben liegenden Kammern zugeschaltet werden. So wird die Flüssigkeit langsam nach oben aus dem Bein herausgedrückt. Nach ungefähr 30 Sekunden ist ein Zyklus beendet. Der Druck geht aus den Kammern heraus und eine neue Kompressionsrunde beginnt. Der Druck wird für jeden Patienten individuell eingestellt und ist auch während der Behandlung änderbar.

Der Effekt lässt sich unmittelbar nach der Behandlung ablesen: Das mobilisierte Wasser muss ausgeschieden werden.

VAKUUM-MASSAGE

Die älteste und bekannteste Art Unterdruck therapeutisch einzusetzen ist das Schröpfen. Während das klassische Schröpfen eher von historischem Interesse ist, bevorzugen wir modernere und effektivere Methoden. Wir setzen Geräte ein, bei denen die Haut rhythmisch angezogen und losgelas-





sen wird. So wird ein Pump-Effekt auf die tiefen Schichten des Bindegewebes ausgeübt und die Lymphe aus der Tiefe an die Oberfläche geleitet. Ödeme werden so entleert.

Anschließend wird die Lymphe entlang ihrer physiologischen Bahnen ähnlich wie bei der manuellen Lymphdrainage abgeleitet.

Auf diese Weise kommt es zu einer milden Entstauung und Lockerung des Bindegewebes, die auch von den Patienten vertragen wird, für die eine klassische Knetmassage nicht in Frage kommt. Viele Patienten sprechen von einer Wohltat und fühlen sich wie befreit, wenn Sie die Vakuum-Massage erhalten haben. Hauptanwendungsgebiete sind Wassereinlagerungen, Schmerzen, Muskelverspannungen und Hautglättung.

SCHRÖPFMASSAGE ZU HAUSE

Im Anschluss an die Behandlung bei uns und als Ergänzung der Therapie haben wir für Sie ein Schröpfmassage-Set zusammengestellt. Es besteht aus Schröpfgläsern und einer Anleitung als DVD. So können Sie zuhause die wohltuende Wirkung der Vakuum-Therapie mit wenig Aufwand fortsetzen.



AKUPUNKTUR

Die fernöstliche Nadelkunst hat mittlerweile einen festen Stellenwert in der Schmerztherapie. Laut aktuellen Studien zeigt sich Akupunktur dabei der klassischen medikamentösen Schmerztherapie deutlich überlegen. Bei Rückenschmerzen und Knieschmerzen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen hierfür die Kosten.

NEURALTHERAPIE

Eine ausgezeichnete Form der Schmerztherapie ist die Neuraltherapie. Dabei wird mit Hilfe von örtlich wirkenden Betäubungsmitteln eine schnelle Schmerzfreiheit in umgrenzten Bezirken erreicht. Gerade wenn man dieses Verfahren häufiger anwendet, kann so eine länger dauernde Schmerzfreiheit erreicht werden. Dabei setzen wir Neuraltherapie oft in Kombination mit Akupunktur ein.

NEURO-TAPING

Neuro-Taping ist eine nicht-medikamentöse Therapie von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Dabei wird ein spezielles, nicht-allergenes Tape (elastischer Verband) auf die Haut aufgebracht. Es kann dort Stunden oder Tage (manchmal sogar Wochen) bleiben und sorgt für eine Schmerzzreduktion, Verbesserung der Beweglichkeit, der Gelenkfunktion und der Durchblutung. Die Wirkungsweise ist noch nicht ganz verstanden, doch nimmt man an, dass durch das Tape eine Steigerung der Propriozeption, also der Körperwahrnehmung, erzeugt wird. So wäre es ein Verfahren, das auf ähnliche Mechanismen wie die Akupunktur zurückgreift. Wir setzen es daher auch gerne in Kombination mit Akupunktur-Dauernadeln ein.

MEDYJET

Die Unterwasserstrahlmassage zählt schon seit Jahrzehnten zu den bewährten Therapieverfahren in der Medizin. Leider ist die Anwendung umständlich. Die Massage im Wasserbett ist eine moderne Alternative, die eine vergleichbare Wirkung zeigt und angenehm in der Anwendung ist. Das Besondere: Computergesteuert massieren bewegliche Wasserstrahlen den Körper von unten durch eine weiche Auflage. Je nach Wunsch erfolgt die Massage sichelförmig, kreisend,



punktuell, kräftig zupackend oder sanft ausstreichend - aber immer wunderschön und ganz einfach: Kein Duschen, kein An- und Auskleiden und ein bisschen Luxus.

HOT-STONES-MASSAGE

Das Auflegen oder die Massage mit heißen Steinen ist eine uralte Heilmethode, die in den letzten Jahren wieder neu entdeckt wurde. Sie wurde praktisch in allen Erdteilen durchgeführt. Sowohl in Asien, im pazifischen Raum und bei den Indianern Amerikas wurden heiße Steine therapeutisch verwendet.

Bei uns verwenden wir glatte, runde Basaltsteine, die im heißen Wasser erwärmt wurden. Sie werden teils aufgelegt, teils werden sie zur Massage eingesetzt. Im Verlauf einer Behandlung und je nach Körperregion werden die Steine immer wieder ausgetauscht.

Kurz, ein Genuss, der vor allem bei Muskelanspannung, Schmerzen, Stress hilfreich ist oder einfach zur Regeneration dient.

AROMA-MASSAGE

Ätherische Öle haben eine vielfältige Wirkung auf die Gesundheit und werden seit Jahrtausenden in der Medizin eingesetzt. Ihre Wirkung entfaltet sich sowohl auf Grund ihres Geruchs, der Wirkung auf die Schleimhäute (Nase, Rachen, Lungen) als auch den direkten Einfluss auf Haut und Muskulatur. Häufig werden sie bei Störungen des vegetativen Nervensystems, bei Störungen des Immunsystems aber auch bei Schmerzen und Verspannungen als ergänzendes Therapieverfahren eingesetzt. Bei der Aroma-Massage nützt man die Wirkung von naturbelassenen, hochwertigen ätherischen Ölen und verstärkt sie mit einer sanften Streichmassage. Bei vielen Schmerzerkrankungen aber auch Verspannungen oder auch zur allgemeinen Regeneration ist dies ein hochgeschätztes, äußerst angenehmes Verfahren. Am liebsten möchte man gar nicht mehr damit aufhören...

ENDERMOLOGIE - LPG

Die Endermologie - auch nach dem Hersteller "LPG" bezeichnet - ist eine high-tech-Massageverfahren, das sich in vielen Teilen der Welt einen festen Platz unter den medizinischen Behandlungsverfahren erworben hat. In Deutschland ist es noch wenig bekannt.

Dabei wird mit einem speziell für diesen Zweck entwickelten Gerät eine Hautfalte erfasst, ein- und ausgerollt und somit durch eine Art „Hautgymnastik“ das Bindegewebe aufgebaut. Dabei wird nicht nur die Haut sondern auch das darunter liegende Bindegewebe erfasst und ebenso die Unterhautfettablagerungen.

Die Endermologie ist imstande, einen natürlichen Vorgang in die Wege zu leiten, der übermäßige Fettablagerungen abbaut und gleichzeitig die Haut kräftigt und strafft. Das Resultat: Eine von Cellulite weitgehend befreite, glatte und feste Haut. Wir sind von diesem Verfahren sehr überzeugt. Es stellt eine der wenigen Möglichkeiten dar, gegen Cellulite/Lipödem wirksam vorzugehen. Dies gilt insbesondere, wenn noch weitere Therapieschritte eingeleitet werden. Daneben wird die Endermologie auch zur Behandlung von Narben, nach Operationen, zur Therapie von Verbrennungsfolgen, bei regionalen Schmerzen und Ödemen eingesetzt.



GESICHTSMASSAGE

Sich besser und vitaler fühlen ist die eine Seite, besser aussehen die andere. Wir möchten dafür sorgen, dass man den Erfolg einer Behandlung auch äußerlich erkennen kann. Dazu setzen wir spezielle 30minütige Gesichtsmassagen ein. Diese bestehen aus einer Kombination von Streichmassagen, ausgewählten Ölen/Salben und einer sanften Vakuum-Massage. Der Erfolg kann sich wörtlich "sehen lassen" Die Gesichtshaut strafft sich, Schwellungen, und Tränensäcke lassen



rasch nach. Besonders erfolgreich ist die Behandlung wenn das Gesicht zuvor aufgedunsen oder geschwollen wirkte. Dann ist die Veränderung bereits nach 2 Wochen gut erkennbar.

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Entspannungsverfahren sind bei vielen funktionellen Krankheiten hilfreich und sinnvoll. Am bekanntesten ist das autogene Training. Es ist allerdings gerade dann besonders schwierig durchzuführen, wenn man unter Schmerzen oder anderen drängenden Symptomen leidet.

Günstiger ist die sog. "progressive Muskelrelaxation nach Jacobson". Das ist eine komplizierte Bezeichnung für ein relativ einfaches Verfahren. Hierbei kann man in kurzer Zeit lernen, wie man Muskeln erst an- und dann entspannen

kann. Dies ist dann nicht nur für Muskeln sondern für den gesamten Körper eine Wohltat. Wir zeigen Ihnen dieses oder andere Formen der Entspannung.

Wie Sie das dann zuhause fortsetzen können, zeigen wir Ihnen auf einer CD.

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Es gibt wohl kaum ein Therapieverfahren, das so wirksam ist, wie eine gezielte Ernährungsumstellung. Die Art und Weise wie wir essen und trinken hat Auswirkungen auf fast alle Körperfunktionen. Viele, ja, die meisten Krankheiten von Allergien bis Krebs werden direkt oder indirekt von der Ernährung beeinflusst. Die medizinische Forschung fördert beinahe täglich neue Zusammenhänge ans Tageslicht.

Eine effektive Ernährungsumstellung zählt daher zu den wichtigsten Therapiebausteinen unserer Praxisklinik. Das Hauptproblem für viele Patienten: Gesunde Ernährung wird oft schlecht vertragen. Sie verursacht nicht selten Bauchschmerzen, Blähungen oder Unwohlsein.

Es ist so ähnlich wie beim Sport. Wer lange Zeit inaktiv war, der wird kräftiges körperliches Training anfangs schlecht vertragen. So auch bei der Ernährung. Wir wollen Sie schrittweise an die gesunde Kost heranführen. Dazu haben wir einen 4stufigen Ernährungsaufbau entwickelt, mit dem es gleichzeitig möglich ist, auf leichte Weise, dauerhaft Gewicht zu reduzieren.



Praxisklinik Dr. med. Thomas Weiss

P 6, 26 | 68161 Mannheim

Telefon 0621 460 860 60

Telefax 0621 460 860 688

E-Mail info@weiss.de

Mehr Informationen im Internet unter:

www.weiss.de

