

DR. THOMAS WEISS PRAXISKLINIK

ALLGEMEINMEDIZIN PSYCHIATRIE PSYCHOTHERAPIE  
NATURHEILVERFAHREN AKUPUNKTUR UMWELTMEDIZIN



# PRAXISKLINIK DR. WEISS

Ein Überblick

# HERZLICH WILLKOMMEN!

Wir freuen uns, Sie in unserer Praxisklinik begrüßen zu dürfen! Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einen kurzen Überblick über unsere Arbeit, unsere Behandlungsphilosophie sowie verschiedene Diagnostik- und Therapieverfahren geben.

## WER WIR SIND

Die Praxisklinik besteht aus einer medizinischen (Innere Medizin, Allgemeinmedizin, Psychotherapie) und einer physiotherapeutischen Praxis. Zum Therapeutenteam gehören neben Ärzten auch Physiotherapeutinnen, Masseurinnen, Krankenschwestern, medizinische Fachangestellte, medizinisch-technische Assistentinnen und Forschungsassistentinnen.

## ZUR GESCHICHTE

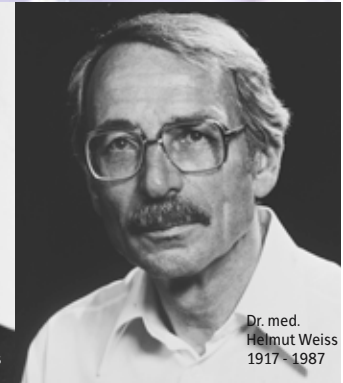
Die Praxis Dr. Weiss gibt es seit vielen Generationen. Vater, Großvater, Urgroßvater und Ur-Urgroßvater von Dr. Weiss waren Ärzte mit eigener Praxis. Die Tradition lebt fort: Ein Sohn von Dr. Weiss ist ebenfalls Arzt geworden.

## ZU UNSERER PHILOSOPHIE

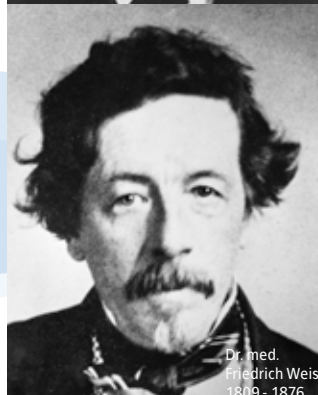
In unserem Land haben wir eine der besten medizinischen Versorgungen dieser Erde. Dies gilt vor allem für Krankheitsbilder, bei denen ein klarer organischer Befund vorhanden ist. Durch moderne Medikamente und operative Eingriffe sind Ergebnisse möglich, von denen wir vor wenigen Jahrzehnten kaum träumen konnten. Doch es gibt Beschwerden, bei denen die moderne Medizin weniger erfolgreich ist. Gemeinsam ist diesen Krankheiten, dass weder eine klare organische noch eine eindeutige psychische Ursache erkennbar ist. Zwar spielen seelische Faktoren in der



Dr. med.  
Richard Weiss



Dr. med.  
Helmut Weiss  
1917 - 1987



Dr. med.  
Friedrich Weiss  
1809 - 1876



Dr. med.  
Karl Weiss  
1840 - 1917

Regel eine Rolle, sie erklären das Beschwerdebild jedoch nicht zur Gänze. Hinzu kommt, dass weder Psychotherapie noch Psychopharmaka alleine oder in Kombination ausreichend hilfreich sind.

## FUNKTIONELLE STÖRUNGEN

Den erwähnten Krankheiten, die oft auch als „funktionelle Störungen“ bezeichnet werden, liegt eine Veränderung der Steuerung von Körperprozessen zugrunde. Diese Steuerung wird durch unser „inneres Betriebssystem“, dem vegetativen Nervensystem, organisiert. Darunter wird die Regelung aller lebenswichtiger Prozesse verstanden, die wir bewusst nicht oder sehr wenig beeinflussen können: Atmung, Herzschlag, Verdauung, Ausscheidung, Stoffwechsel, Schlaf-Wach-Rhythmus.

Reizmagen-, Reizdarmsyndrom, Reizblase, chronische Schmerzzustände (z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Fibromyalgie), Schwindel, Erschöpfungssyndrome, Atemstörungen, funktionelle Herzbeschwerden, erhöhte Reizempfindlichkeit, Tinnitus, vermehrte Schreckhaftigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Gewichtsprobleme - oft verbunden mit Wassereinlagerungen - z.B. Lipödem

## DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM

Das vegetative Nervensystem hat sich im Verlauf der Evolution an die Lebensbedingungen der frühen Menschen angepasst. Unsere Vorfahren mussten mit knapper Nahrung, Kälte und Entbehrung zurechtkommen.

Besonders wichtig war eine Funktion, die wir als Stressreaktion bezeichnen. Bei einer akuten Gefahrenlage musste „auf Knopfdruck“ ein optimales Funktionieren des Körpers garantiert sein. Durch ein schnelles Zusammenspiel von Nerven und Hormonen wird der gesamte Körper auf maximale Leistungsfähigkeit eingestellt.



Bei akuter Gefahr in freier Natur ist es sinnvoll, Blutdruck und Puls zu steigern. Die Leistungsfähigkeit nimmt zu. Geschieht das aber dauerhaft, kann ein Bluthochdruck oder ein beständig erhöhter Pulsschlag die Folge sein.

Unter Bedrohung im Urwald war es sehr sinnvoll, möglichst häufig nachts aufzuwachen und nur flach zu schlafen. Stress im Büro löst dies heute leider noch genauso aus.

Für unsichere Situationen war es günstig, ein paar Kilo Reservespeck angelegt zu haben; schließlich hatten unsere Vorfahren keine Tiefkühltruhe. Wer heute unter Stress zunimmt, tut sich dagegen meist keinen Gefallen.

Erhöhte Sensibilität garantierte früher das Überleben, um auf Bedrohung rechtzeitig reagieren zu können. Heute führt diese „gute“ Reaktionsweise zu erhöhter Empfindlichkeit gegenüber Lärm, Licht, Kälte, Geruch und der intensivierten Wahrnehmung des eigenen Körpers, z.B. Schmerzen.

Bei der Begegnung mit wilden Tieren nehmen etwa Sensibilität, Wachheit und Aufmerksamkeit zu, Kreislauf, Atmung und Muskulatur stellen sich auf Aktion ein, während andere Systeme (z.B. Immunsystem, Geschlechts- und Verdauungsorgane) sinnvollerweise gehemmt werden. Diese Reaktionsmuster sind sinnvoll und haben sich über Jahrmillionen bestens bewährt.

Heute haben sich für uns Menschen die Lebensbedingungen dramatisch geändert. Wir stehen vor völlig neuen Herausforderungen im Umgang mit unserer Nahrung und haben komplexere Anforderungen in Beruf und Familie zu erfüllen. Dabei müssen wir uns gleichzeitig mit dem Verstand, dem Gefühl und auch mit der Körperregulation auf die neue Situation einstellen.



Dem Verstand gelingt das in der Regel am leichtesten. Eine (un-)bewusste Verwechslung eines Chefs mit einem Tiger kommt recht selten vor.

Etwas schwieriger sieht es bei der emotionalen Seite aus. Ein Chef kann fast so bedrohlich wie ein Tiger wirken.

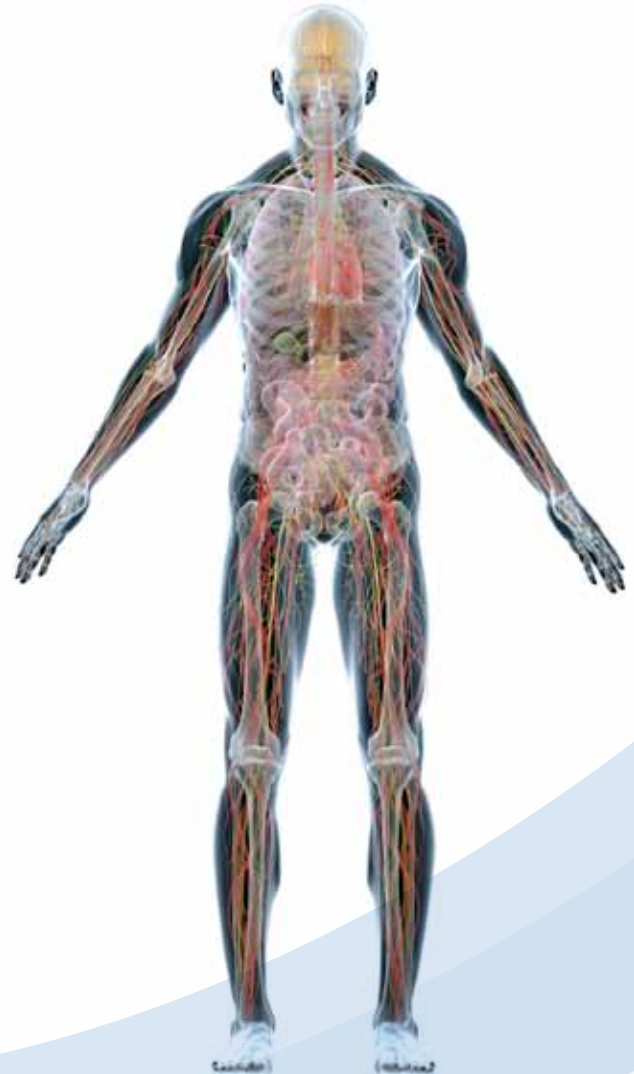
Am schwersten sind die vegetativen Reaktionen beeinflussbar. Herzklopfen, Blutdrucksteigerung, Veränderungen der Muskelspannung oder Erröten geschehen „vollautomatisch“. Sie entziehen sich dem eigenen Willen weitgehend oder vollständig.

Unsere vegetative Steuerung gehorcht also eigenen Gesetzen, die einst vor langer Zeit geschrieben wurden und für eine andere Umgebung optimiert wurden. Obwohl wir heute weit weniger durch Hungersnöte oder Tiger bedroht sind, reagiert unser vegetatives Nervensystem jedoch immer noch sehr stabil nach den gleichen Mustern wie zur Jäger- und Sammlerzeit.

Zusammengefasst wandelt sich das, was einst sinnvoll war, in „Un-sinn“, in Beschwerden um. Viele funktionelle Störungen können somit als Zerrbild „eigentlich“ sinnvoller Reaktionen aus längst vergangenen Zeiten verstanden werden.

## UNGLEICHGEWICHT

Unsere derzeitige Lebensrealität bedeutet, dass wir in einigen Bereichen überfordert werden (z.B. Stress/Anspannung), während gleichzeitig in vielen Gebieten eine Unterforderung besteht (Bewegung, Kälte, vorübergehender Nahrungsmangel, Koordination). So kommt es gleichzeitig zu Übersteuerungen und zu einem Verlust von Fähigkeiten.



## THERAPIE VON VEGETATIVEN STÖRUNGEN

Wir Menschen sind auf allen Ebenen bis ins höchste Alter lernfähig. Das betrifft nicht nur Wissen und Fähigkeiten sondern auch die Reaktionen des Körpers. Schmerzen, vegetative Beschwerden oder übersteigerte Sensibilität können wieder „verlernt“ werden.

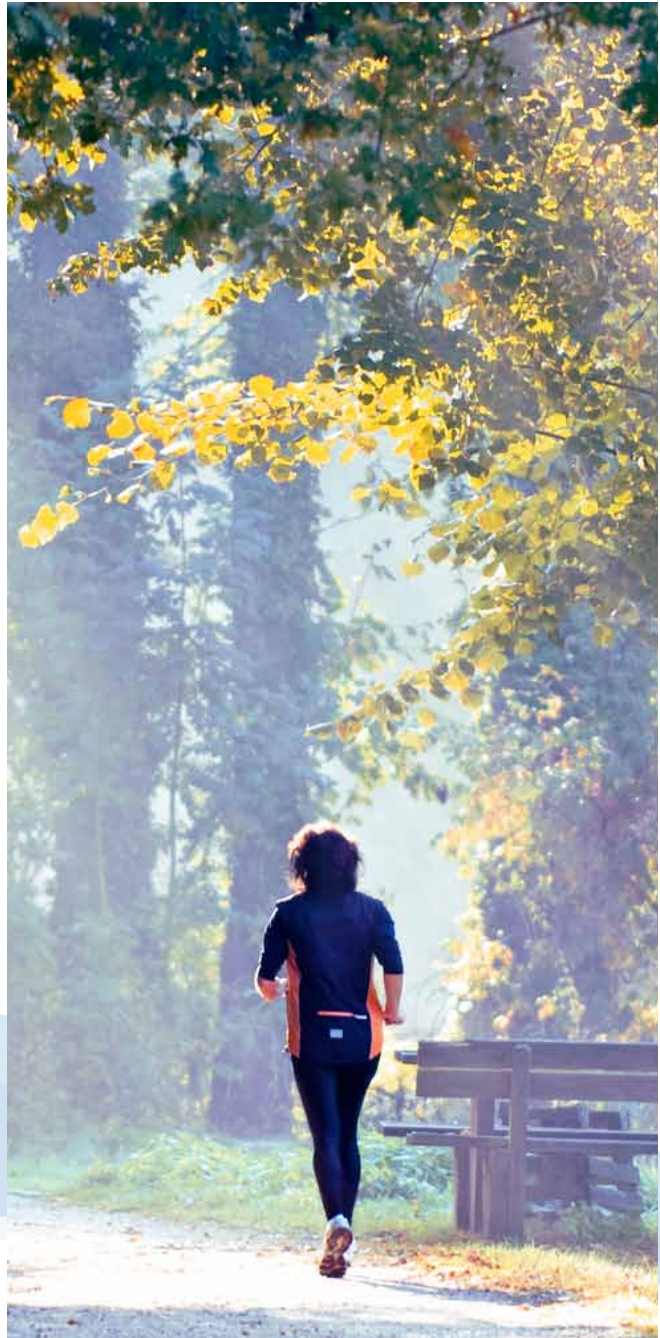
Um den Verstand, das Gefühl und die Körperregulation wirksam zu erreichen, muss die Sprache für jeden Bereich stimmig gewählt sein:

- Der Verstand wird durch plausible Argumente überzeugt.
- Das Gefühl reagiert auf Berührung der Seele.
- Der Körper fühlt sich durch „hautnahen“ Kontakt, durch Spüren und Bewegung unmittelbar angesprochen.

Bei der Behandlung von funktionellen Störungen müssen alle drei Bereiche berücksichtigt werden.

- Wenn die Beschwerden verstanden werden können, vermindern sich bereits Angst und Anspannung.
- In einer tragfähigen und wohltuenden emotionalen Atmosphäre kann sich das Innere öffnen. Dies ist die Grundvoraussetzung, um das Wagnis des Wandels aufzunehmen.
- Das körperliche Erleben von achtsamer Berührung führt zu einer Beruhigung der gesteigerten Sensibilität. Das unmittelbare Erleben von neuen Aktivitätsräumen frei von Angst und Beschwerden schafft zunehmendes Vertrauen in die eigene Vitalität.

Um die negative Wirkung einer schmerzhaften Erfahrung aufzuheben, ist ein Vielfaches an positivem Erleben notwendig. Heilsam sind solche korrigierenden Erfahrungen insbesondere, wenn Geist, Gefühl und Sinnesorgane gleichzeitig vermitteln, dass die Bedrohung überwunden ist. Das ist das Ziel unserer multimodalen Therapie. Damit wollen wir zunehmendes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und wachsendes Wohlbefinden erzeugen.



# 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.

### WÄRME

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 einwirkt. 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, gewebe-lockernd, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd und unterstützend bei Gewichtsreduktion.

### KÄLTE

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  $-80^{\circ}\text{C}$  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. Diese 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, wie Studien zeigen, monatelang anhalten.

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 Profisportler und Manager suchen aus diesem Grund regelmäßig die Kältekammer auf.

Insgesamt ist es eine der wirksamsten Formen, die Regulatorfähigkeit des vegetativen Nervensystems zu steigern.

## PHYSIOTHERAPIE

Auf unsere Physiotherapieabteilung sind wir besonders stolz. Wir möchten Ihnen nicht nur ein weites Spektrum von physiotherapeutischen Leistungen anbieten, wir möchten das auch besonders gut tun.

Am wichtigsten sind natürlich die hochqualifizierten Mitarbeiter, die sich beständig weiterbilden. Doch wir möchten Ihnen auch schöne, gepflegte Räume, moderne Geräte und genügend Zeit zur Verfügung stellen. So arbeiten wir (bei gleichen Gebühren) 30 statt der üblichen 15 Minuten (KG).





## GALILEO-TRAINING

Wir führen in unserer Praxisklinik ein spezielles Training mit dem Galileo-System durch. Dabei handelt es sich um ein wissenschaftlich ausgezeichnet untersuchtes System, hocheffektiv Muskulatur aufzubauen, die Koordination zu verbessern, Muskulatur zu lockern, den Beckenboden und die Rückenmuskulatur zu kräftigen. Es wird auch als "Sport für Unsportliche" bezeichnet. Tatsächlich reichen die Anwendungsmöglichkeiten von Schwerstkranken bis zu Hochleistungssportlern. Sogar in der Raumfahrt wird es genutzt: Derzeit laufen die Vorbereitungen, das Gerät für einen möglichen Marsflug 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 für das Training nichts weiter tun. Wenn Sie auf dem Gerät stehen, bewegt sich die Wippe. Ihr Körper gleicht automatisch die Bewegung völlig 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 grundsätzlich andere Form der Belastung im Vergleich zu 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 wieder. Bei einem 5-Minuten-Training kommen Sie



auf 7500 Zyklen! Solche Zahlen sind 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 können. Im Gegensatz zum Sport im Fitness-Studio ist dieses 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 Beckenboden bei Blasenschwäche gestärkt werden. Ein weiteres Einsatzgebiet ist die Behandlung der Osteoporose, der Sturzprophylaxe und des Schwindels.

### ALTER-G

Das Antischwerkraft-Laufband „AlterG“ (to alter = ändern, G = physikalisch für Schwerkraft) ist ein computer-kontrolliertes Laufbandsystem, bei dem der Patient ab Taillen-Höhe in einer luftdichten Kammer über dem Laufband eingeschlossen werden kann.

Anhand neuester Differenzluftdruck-Technologie erzeugt das AlterG Antischwerkraft-Laufband eine gleichförmige Hebekraft, die auftretende Stoßkräfte beim Gehen oder Laufen stark reduziert. Mit speziellen mit einem Reißverschluss versehenen Neopren-Shorts schließt sich der Benutzer in der luftdichten Kammer über dem Laufband ein und stellt anschließend über die Druck-/Körpergewichtssteuerung des Gerätes sein Trainingsgewicht manuell ein.

In präzisen Stufen von 1 % kann das Benutzergewicht um bis zu 80 % reduziert werden. Es resultiert ein natürlicher Gang, der weder durch Wasser noch durch Gurte behindert wird und somit einen nahtlosen Übergang bis hin zur vollen Belastung ermöglicht. Das eigentliche Gehen (in horizontaler Richtung) ist völlig natürlich, die Schwerkraft (in vertikaler Richtung) dagegen reduziert bis fast aufgehoben.



Der Effekt ist grandios. Es ist das Gefühl, wie auf Wolken zu laufen. So kann eine völlig neue Erfahrung gemacht werden. Gehen, Joggen und Rennen machen Spaß und verursachen keinen Schmerz. Wir sehen, dass auf diese Weise Lernvorgänge im Gehirn angestoßen werden, die innerhalb kurzer Zeit dysfunktionales Verhalten (z.B. Schonhinken) beseitigen. Daneben ist dadurch auch eine körperliche Belastung ohne ein Anschwellen der Beine möglich, da der Luftdruck dem entgegen wirkt.

### 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 mitgeben. Dafür haben wir viele wirksame körperliche Übungen zusammengestellt. Alle sind auf einer DVD und z.T. online 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.

### ATEMTHERAPIE

Ruhige, entspannte Atmung ist einer der Königswege zu innerer Ausgeglichenheit. Wir setzen daher eine Reihe von Atemtherapieverfahren ein, die zu Hause weitergeführt werden können.

Eine Besonderheit ist eine Atemtherapie, bei der der Kohlendioxidspiegel direkt gemessen wird. Mit dieser Biofeedback-Methode zeigt ein Gerät unmittelbar den Lernerfolg an.

### SCHWINDEL-TRAINING

Dauer-Benommenheit und Schwindel machen unsicher und führen zu erheblicher Beeinträchtigung der Lebensqualität. Viele Betroffene ziehen sich zurück und trauen sich kaum noch, sich frei zu bewegen. Leider werden so die Beschwerden eher schlechter. Wir führen daher ein gezieltes Gleichge-



wichtstraining durch, das angstfrei und entspannt wieder zur natürlichen Raumorientierung zurückführt.

### TINNITUS-RETRAINING-THERAPIE

Pfeifen, Brummen, Quietschen, Pochen und Rauschen – alles unangenehme Geräusche, denen man gerne aus dem Weg gehen würde. Doch eine Flucht ist nicht möglich, wenn die quälenden Töne gar nicht von außen, sondern von innen kommen.

Das Gefühl, ausgeliefert zu sein, nicht zu wissen, ob das Geräusch jemals aufhören wird, ist für die Betroffenen oft das Schlimmste.

Tinnitus (wörtlich „Geklingel“) heißt das Phänomen, wenn das Gehör selbst Geräusche zu produzieren scheint, die Tag und Nacht einen Menschen bedrängen können. 40 % aller Menschen leiden im Verlauf ihres Lebens unter den Beschwerden. 10-20 % sind dauerhaft betroffen.

Medikamente sind leider praktisch unwirksam. Wir führen bei uns eine Therapie durch, um den quälenden Ton zu verlernen. Ähnlich wie bei der Schmerztherapie sollen neue Erfahrungen helfen, den Ton zu „überschreiben“ und zu „überhören“. Meist kommen mehrere Verfahren zum Einsatz. Musiktherapeutische Verfahren sind ein wesentlicher Teil unserer Behandlungsverfahren.

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

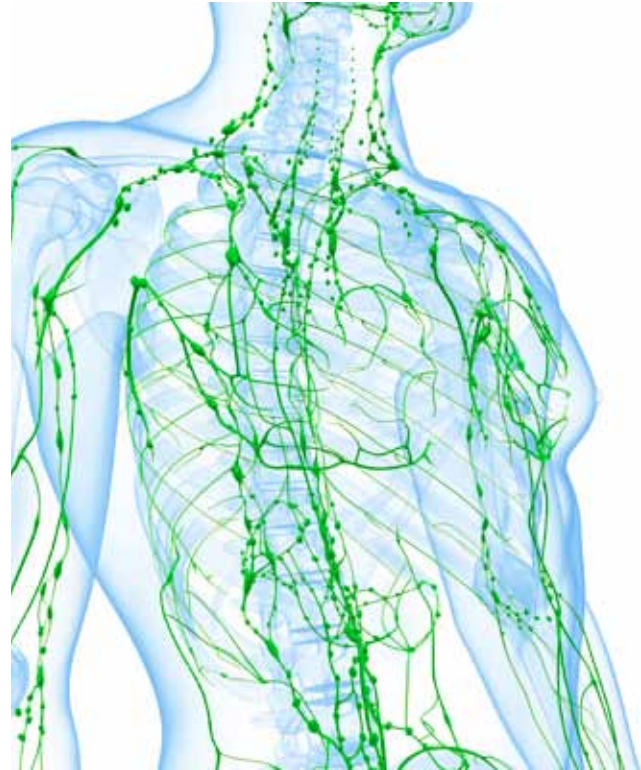
So wird die Eigenbewegung der Lymphgefäße angeregt und durch sanften Druck die Flüssigkeit in Richtung Zentrum verschoben. Lässt der Druck auf die Haut nach, entsteht mit Hilfe des Klappenspiels der Lymphgefäße ein Unterdruck, der die Lymphflüssigkeit von unten ansaugt. Diese leichten Bewegungen erfolgen 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 "Gummi-strümpfe" 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 Entstauung des Körpers zu erreichen. Im Prinzip sieht ein Gerät zur apparativen Kompression wie



eine überdimensionale Hose oder Raumanzug aus. Man legt sich für eine halbe Stunde dort hinein. Es bauen sich dann 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 aufrechterhalten, während die oben liegenden Kammern Schritt für Schritt zugeschaltet werden. So wird die Flüssigkeit langsam nach oben aus dem Bein herausgedrückt. Nach ungefähr 30 Sekunden ist ein Zyklus beendet. Der Druck entweicht aus den Kammern und eine neue Kompressionsrunde beginnt. Der Druck wird für jeden Patienten individuell eingestellt und ist auch während der Behandlung änderbar. Der Effekt macht sich unmittelbar nach der Behandlung bemerkbar: Das mobilisierte Gewebe-Wasser wird ausgeschieden.



## 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 losgelassen 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 werden, 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.



## ENDERMOLOGIE - LPG

Die Endermologie - auch nach dem Hersteller "LPG" bezeichnet - ist ein 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: Die Cellulite geht zurück, die Haut wird glatter und fester. 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 und bei regionalen Schmerzen und Ödemen eingesetzt.



## 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 auf 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 die 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 Schmerzfremheit in umgrenzten Bezirken erreicht. Vor allem bei einer häufigeren Anwendung dieses Verfahrens kann eine längerfristige Schmerzfremheit 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 Schmerzreduktion, Verbesserung der Beweglichkeit, der Gelenkfunktion und der Durchblutung. Die Wirkungsweise ist noch nicht ganz geklärt, 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 wird praktisch in allen Erdteilen durchgeführt. Sowohl in Asien, im pazifischen Raum und bei den Indianern Amerikas wurden heiße Steine therapeutisch genutzt. 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.

Diese einstündige Massage ist ein absoluter Hochgenuss. Für viele Patienten ist es die eindrucksvollste Therapie, an die sie sich noch lange erinnern.

### 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 durch 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 nutzt man die Wirkung von naturbelassenen, hochwertigen ätherischen Ölen und verstärkt sie mit einer sanften Streichmassage. Bei vielen Schmerzerkrankungen aber auch bei Verspannungen oder auch zur allgemeinen Regeneration ist dies ein hochgeschätztes, äußerst angenehmes Verfahren. Am liebs-



ten möchte man gar nicht mehr damit aufhören...

## 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 die Muskulatur, sondern für den gesamten Körper eine Wohltat. Wir zeigen Ihnen diese oder andere Formen der Entspannung.

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



## WEITERE NATURHEILVERFAHREN

Neben den erwähnten klassischen Naturheilverfahren (Kälte, Wärme, Bewegung usw.) setzen wir auch weitere Verfahren ein, wie z.B. Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) oder Homöopathie. Eine Besonderheit ist die homöopathische Infusionstherapie, mit der wir ausgezeichnete Erfahrungen bei zahlreichen Krankheitsbildern haben.

Eine weitere Besonderheit sind die von uns entwickelten naturheilkundlichen Rezepturen („Bioserie Dr. Weiss“).

### BIOFEEDBACK

Wir setzen sehr gerne verschiedene Biofeedbackverfahren ein. Insbesondere das Atembiofeedback erweist sich dabei als besonders wirksam. Je nach Schnelligkeit der Atmung verändert sich nun eine Musik, die über einen Kopfhörer erklingt. So wird der Betroffene langsam zu einer ruhigen, entspannten Atmung geführt.

### ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Es gibt wohl kaum ein Therapieverfahren, das so wirksam ist, wie eine gezielte Ernährungsumstellung. 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 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 4-stufigen 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 46 08 60 60  
Telefax 0621 46 08 60 688  
E-Mail info@weiss.de

[www.weiss.de](http://www.weiss.de)

