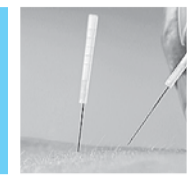
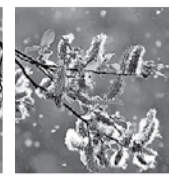


Bad Homburger Medicus

die Gesundheitszeitung



Schwerpunktthema Allergien & Haut

Editorial

Es gibt wenige Regionen in Deutschland, die über ein so attraktives, umfassendes und kompetentes Angebot an Leistungen im Gesundheitswesen verfügen wie unsere Region. Um alle Bürger – aber auch die Menschen in umliegenden Gebieten – darauf aufmerksam zu machen, wurde die Initiative Gesundheitsstandort Bad Homburg gegründet. Zielsetzung ist es, mit weiteren interessanten Maßnahmen die Bedeutung des Gesundheitsstandortes stärker herauszustellen und durch sinnvolle Aktionen die Menschen auch emotional an das Thema Gesundheitsvorsorge zu binden.

Die Pflegekampagne „Danke, dass es Euch gibt“ ist nur eine von verschiedenen Maßnahmen, die in der Bevölkerung großen Anklang findet. Auch das Ihnen vorliegende Gesundheitsmagazin „Medicus“ gehört dazu. Es informiert Sie in regelmäßigen Abständen über unsere Aktionen und beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit Problemlösungen und praktischen Tipps im Bereich der Gesundheit – in der großen Hoffnung, dass wir alle frühzeitig erkennen, wie wichtig unsere Gesundheit ist.

*In diesem Sinne
Ihr Gerd Thomas,
medandmore communication*

Gewinnspiel

Unsere Facebook-Gemeinde soll wachsen und Sie werden dafür belohnt! Alle Personen, die bis zum **13. April 2012** Fan auf unserer Facebook-Seite werden, haben die Chance auf Gutscheine für das Kur Royal Day Spa oder das Kur Royal Aktiv. Werden Sie also Fan auf www.facebook.de/Gesundheitsstandort und posten den Satz „**Ich bin dabei!**“. Sie nehmen dann automatisch an der Verlosung teil – wir werden uns im Fall Ihres Gewinns nach dem 13. April bei Ihnen melden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!



Beschwerdefrei durch Akupunktur

Allergien sind ein Zeichen unserer Zeit. Die Allergiehäufigkeit ist in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten massiv angestiegen. Dies liegt vor allem an Umweltbelastungen, Konservierungsstoffen in Lebensmitteln oder Medikamenten, oftmals aber auch an der Lebens- und Ernährungsweise des Einzelnen.

Patienten probieren häufig alles, um die lästige Allergie endlich loszuwerden – leider oft ohne Erfolg. Eine schonende Alternative zu Medikamenten stellt die Akupunktur dar. Studien der Charité Universitätsmedizin in Berlin zeigen, dass sich Akupunktur und der

Einsatz von chinesischen Kräutern bei allergischem Schnupfen positiv auswirken. Die Kosten einer Behandlung werden jedoch nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

Frau Dr. Marić-Oehler, Allgemeinmedizinerin in Bad Homburg, Honorarprofessorin der Fuijan Universität für TCM, China, und Ehrenpräsidentin der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur, hat unsere Fragen zur Akupunktur bei Allergien beantwortet.

Bei welchen Allergien ist eine Akupunktur-Behandlung sinnvoll?

Letzten Endes bei allen Allergien. Der Schwerpunkt liegt aber bei Pollinosen, also bei Allergien der Atemwege, besonders Heuschnupfenerkrankungen. Die gehen zurzeit richtig los!

Kann Akupunktur Allergien „heilen“?
Allergien können sicherlich nicht in allen Fällen geheilt werden. In meinen mittlerweile 30 Jahren Erfahrung hatte ich jedoch viele Patienten, die nach der Akupunktur-Behandlung lange oder für immer beschwerdefrei waren.

Wie wirkt die Akupunktur?
Die Akupunktur geht den umgekehr-

ten Weg zur Schulmedizin: Sie behandelt keine speziellen Symptome, sondern verbessert die antiallergische Reaktionsweise des Körpers. Nur wenn der Organismus insgesamt ausgeglichen ist, besitzt er die Fähigkeit, Allergene abzuwehren.

Wie sieht der Behandlungsablauf aus?
Es ist ganz wichtig, dass beizeiten an eine Behandlung gedacht wird. Im Idealfall sollte ungefähr vier Wochen vor der Saison begonnen werden, je nach Verlauf können die Behandlungen dann bis zum Ende der Saison andauern.



Frau Dr. Marić-Oehler, Allgemeinmedizinerin, Honorarprofessorin der Fuijan Universität für TCM, China, und Ehrenpräsidentin der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur. Foto: privat

Wie lange sollte behandelt werden?
Ich empfehle zwei aufeinanderfolgende Jahreszyklen. Im Jahr nach dem ersten Behandlungszyklus sollte auf jeden Fall noch einmal akupunktiert werden. Manchmal empfiehlt sich auch ein drittes Jahr. Die meisten haben danach mindestens fünf bis sieben Jahre Ruhe, manche sind auch für immer geheilt.

Was passiert während bzw. nach der Akupunktur im Körper?

Nach den traditionellen Vorstellungen der chinesischen Medizin wird die Akupunktur nach einem energetischen Konzept eingesetzt. Das „Qi“, die Energie, wird durch die Akupunktur reguliert und in Balance gebracht. Dadurch verschwinden die Symptome der Allergie.

Aus schulmedizinischer Sicht werden durch die Akupunktur Übertragungstoffe im Nervensystem ausgeschüttet, sogenannte Neurotransmitter. Dadurch wird das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst, Symptome werden gelindert oder beseitigt.

Haben Sie viele Patienten, die ihre Allergie mit Akupunktur behandeln lassen?

Je nach Jahreszeit variiert die Zahl der Patienten natürlich. Zurzeit kommen etwa 25 Prozent meiner Patienten wegen ihrer Allergie zu mir in die Praxis.

Wie hoch ist die Erfolgsquote?

Eine Behandlung ist nur erfolgreich, wenn sie auch konsequent durchgeführt wird. Allergien sind häufig abhängig von vielen einzelnen Komponenten: In der chinesischen Medizin gibt es einen Zusammenhang zwischen Atemwegen, Darm und Haut. Ist das eine gestört, hat dies auch Konsequenzen für das andere. Das muss auch in der Behandlung berücksichtigt werden.

Eine Akupunktur ist immer eine individuelle Behandlung. Nicht jeder Heuschnupfen-Patient bekommt die gleiche Punktekombination mit Nadeln. Jeder hat ein eigenes Muster, das abhängig ist von Alter, Fitness, Lebensweise, Ernährung, Stress oder psychischen Belastungen. Zum Teil überlappen sich die Punkte natürlich.

Viele haben Angst vor Nadeln – welche schonendere Alternativen gibt es?

Eigentlich ist ein Nadelstich fast gar nicht zu spüren, er kommt einem Mückenstich gleich. Es gibt aber auch sanftere Alternativen. Vor allem für Kinder und sehr empfindliche Erwachsene bieten sich Soft-Laser und Akupressur als Alternativen an.

Erstes Center „Freie Berufe und Heilberufe“ der Taunus Sparkasse

Anzeige

Professionelle Beratung für Freiberufler

Seit dem 1. Februar 2012 hat das neue Center „Freie Berufe und Heilberufe“ in Bad Homburg, Louisenstraße, direkt neben dem Kurhaus, seine Tore geöffnet. In diesem Center werden die Kunden betreut, die selbst in beratenden Berufen tätig sind. Wir sprachen mit dem verantwortlichen Marktbereichsleiter, Werner Hermann, über seine Erwartungen und Chancen des neuen Centers sowie den Nutzen für den Kunden.

Herr Hermann, Sie sind Marktbereichsleiter Gewerbekunden und in Personalunion kommissarischer Leiter des Centers. Welche Kundengruppe wird denn seit Anfang Februar in diesem neuen Center konkret betreut?

Hermann: Im Center „Freie Berufe und Heilberufe“ wird die ganzheitliche Betreuung von Rechtsanwälten, Steuerberatern, Notaren, Architekten,

waren die Spezialisten an verschiedenen Orten im gesamten Geschäftsgebiet angesiedelt – nun unter einem Dach. Die Experten der Sparkasse haben damit wesentlich mehr Möglichkeiten als zuvor, sich im Sinne ihrer Kunden auszutauschen und zu vernetzen. Kurze Wege und die direkte sowie persönliche Kommunikation beschleunigen zu dem die Entscheidungsprozesse erheblich.

Das Center wurde im zweiten Stock des Hauptgebäudes der Taunus Sparkasse direkt neben dem Kurhaus eingerichtet.

Hermann: Wir sind natürlich sehr froh über diesen repräsentativen Standort. Wir wissen aber auch aufgrund langjähriger Erfahrungswerte, dass es sich bei den Freiberuflern um eine viel beschäftigte, sehr gebildete und erwartungsvolle Klientel handelt. Diese schätzt es daher sehr, wenn der Berater zu ihnen kommt – und nicht umgekehrt. Die Betreuer der Taunus Sparkasse bringen demnach ein Höchstmaß an Mobilität und Flexibilität mit: Wenn der Kunde es also wünscht, kommen wir selbstverständlich zu ihm. Wir legen Priorität darauf, die Kunden, die selbst beratende Berufe mit höchster Professionalität ausüben, in allen finanziellen Themen optimal zu beraten. Dies ist unser Anspruch.

Wie sind Ihre ersten Eindrücke in der Startphase? Wann wird der neue Leiter seinen Dienst aufnehmen?

Hermann: Wir sind mit sieben Mitarbeitern an den Start gegangen. Es ist ein sehr engagiertes Team, das mit viel Begeisterung und Professionalität die Kunden – ganz auf die jeweiligen



Werner Hermann, Marktbereichsleiter Gewerbekunden

individuellen Bedürfnisse ausgerichtet – berät. Bis zum Eintritt des Center-Leiters, Ralf Freudenberg, zum 1. April bleibe ich noch interimistisch im Chfesssel sitzen. Perspektivisch werden zehn Mitarbeiter im und außerhalb des Centers ihre Kunden betreuen. Selbstverständlich wird das Center „Freie Berufe und Heilberufe“ in Bad Homburg noch offiziell eingeweiht.

Herr Hermann, geben Sie uns noch einen Ausblick: Wie sieht Ihre mittelfristige Vision für das Center „Freie Berufe und Heilberufe“ aus?

Hermann: Ich bin vom Erfolg unserer Strategie felsenfest überzeugt. Unsere Erfolgsfaktoren sind die strukturierte Betreuung durch das Sparkassen-Finanzkonzept und natürlich unsere persönliche und professionelle Beratungskompetenz, kurze Wege und schnelle Entscheidungen. Und das Wichtigste: Wir haben ein tolles Team.

Zum Schluss die im Grunde entscheidende Frage: Wie kann man denn einen Termin mit einem Betreuer vereinbaren?

Hermann: Das funktioniert ganz einfach – entweder über unser Servicetelefon: **0800 51 25000** oder per E-Mail an: **service.team@taunus-sparkasse.de**

Herr Hermann, vielen Dank für das aufschlussreiche Gespräch.



Ralf Freudenberg, ab 1. April 2012 Leiter Center „Freie Berufe und Heilberufe“

Ärzten und Apothekern sowie künstlerisch tätigen Menschen gezielt gebündelt. Wir haben zwar damit kein neues Terrain betreten, schaffen aber für unsere Kunden spürbare Mehrwerte, weil wir die Betreuung dieser Kundengruppe – so heterogen diese auch ist – und damit im Ergebnis auch die Kompetenz der Taunus Sparkasse an einem Ort zusammengeführt haben. Bisher

Empfindliche Haut – Was steckt dahinter?

Von Dr. Günter Reimer

In den vergangenen Jahren begegnete uns immer mehr der Begriff „empfindliche Haut“ – englisch „sensitive skin“. Knapp die Hälfte der weiblichen, aber auch männlichen Bevölkerung Europas, Nordamerikas und Ostasiens hat mindestens einmal an empfindlicher Haut zu leiden. Hiermit wird keine genau definierte Hautreaktion beschrieben, sondern wie beim Begriff Schmerz eine Empfindung, die verschiedene Auslöser haben kann.

Die Betroffenen berichten über Brennen, Stechen, Juckreiz oder Spannungsgefühl ohne eindeutige äußere Hautsymptome, wie sie für Erkrankungen typisch sind. Am häufigsten ist die Gesichtshaut betroffen. Empfindliche Haut kann auch als ein Ausdruck unserer hochzivilisierten Gesellschaft gesehen werden. Sie bringt nicht nur fortschrittliche Errungenschaften mit sich, sondern auch unerfreuliche Nebenwirkungen. Im Bereich der Haut sind diese Nebenwirkungen meist in den Griff zu bekommen.

Keine Allergie oder Neurodermitis

Empfindliche Haut ist keine Allergie oder Neurodermitis. Aber sie tritt vermehrt bei Menschen auf, die auch darunter leiden. Es gibt mehrere Faktoren, die empfindliche Haut auslösen können. Man spricht von so genann-



Dr. Günter Reimer
Foto: privat

ten Triggerfaktoren (siehe Kasten), die die natürliche Schutzfunktion der Haut zerstören können.

Vor jeder Behandlung

ist nach möglichen Auslösefaktoren zu suchen, die vermieden werden sollten. Das können zum Beispiel trockene Luft (Klimaanlagen) oder chlorhaltiges Wasser sein. Eine regelmäßige Hautpflege ist oberstes Gebot, um die Hautbarriere wieder zu stabilisieren. Hierbei sollten möglichst so genannte blande Cremes – also milde Cremes ohne jegliche Zusatzstoffe – angewendet werden.

Reine Öle sind zu fettig

Hautcremes mit Konservierungsstoffen, Emulgatoren oder sogar Parfümzusätzen toleriert die empfindliche Haut nicht. Viele Pflegeprodukte für sensitive Haut enthalten sie dennoch.

Große Vorsicht ist vor Zusatzstoffen aus Pflanzenextrakten geboten. Gerade hier können unreine Produkte Hautreizungen und Allergien hervorrufen. Reine Öle sind für empfindliche Haut zu fettig. Die Haut kann nicht atmen, es kommt zur lokalen

Überwärmung. Schwitzen verschlimmert die Hautreizung.

Am besten bewährt haben sicher Cremes mit Inhaltsstoffen, die auch in der natürlichen Hautbarriere enthalten sind wie Sphingolipide, Phospholipide oder Ceramide. ■

Triggerfaktoren

Einflüsse, die empfindliche Haut auslösen können

- Trockene, ausgelaugte Haut, hervorgerufen zum Beispiel durch Chlorwasser, trockene Winter- oder Klimaanlage Luft).
- Die natürliche Hautbarriere kann durch Kälte oder Hitze, aber auch durch Chemikalien und Kosmetika geschädigt werden.
- Genetische Veranlagungen können die Ursache für veränderte Hautrezeptoren (zum Beispiel Fillagrin) sein. Dadurch kann eine Neigung zu Neurodermitis hervorgerufen werden.
- Feinstaub oder Stickoxid-Partikel bleiben an der Hautoberfläche haften und zerstören die natürlichen Hautbarrieren.
- Umwelteinflüsse aktivieren auch die Neuropeptide und somit die Nervenenden (mit entsprechenden Rezeptoren) der Haut: Es entsteht eine Überempfindlichkeit.

Foto: Fotolia



Nicht nur Heuschnupfen macht den Menschen zu schaffen

So vielfältig wie unser Lebensmittel-Angebot, so vielfältig können auch Lebensmittel-Allergien sein. Oftmals sind es sogenannte Kreuzallergien: Allergiker, die zum Beispiel auf Baumpollen allergisch reagieren, können später auf Äpfel, Nüsse oder Steinobst reagieren. Doch so einfach ist die Ursachensuche nicht. Allergene können auch sehr versteckt in Genussmitteln oder gar Medikamenten sein. Weiterhin erschwert wird die Suche nach den Auslösern durch Intoleranz-Reaktionen, zum Beispiel auf Lactose, oder Pseudoallergien wie auf Röntgenkontrastmittel.

Kontaktallergien

Ein weiterer Allergietyp sind Kontaktallergien. Auslöser ist intensiver Hautkontakt zum Beispiel mit Nickel, Haarfarbe- oder Haarpflegemittel oder aber auch mit Duftstoffen in Parfums oder Deodorants. Das auslösende Allergen muss herausgefunden

werden. Das geschieht in der Regel mit einem Pflastertest auf der Haut. Meist wählt der Arzt den Rücken, auf den er für mehrere Tage das allergene Pflaster klebt. Am häufigsten sind Kontaktallergien, die durch den Arbeitsplatz ausgelöst werden. Schreiner oder Bäcker sind häufig von Kontaktallergien betroffen, die durch Schadstoffe oder durch Mehl ausgelöst werden.

Die Allergene müssen gemieden werden, da die Allergie sich sonst verstärkt oder neue Sensibilisierungen auftreten können. Oft muss der Arbeitsplatz aufgegeben werden. Denn eine Therapie gegen Kontaktallergien gibt es noch nicht.

Cortisonhaltige Cremes bekämpfen lediglich die Symptome, also die Hautreizungen. Hat sich die Haut erholt, können Cortison-Cremes durch konsequente Hautpflege ersetzt werden. Die gestörte Hautbarriere kann wieder regenerieren. ■

Foto: Fotolia



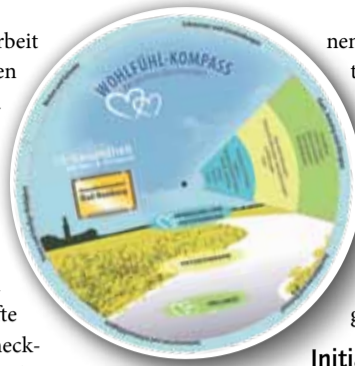
Gesundheit mit Herz und Verstand

Der Medicus ist nur eine Aktion der Initiative Gesundheitsstandort Bad Homburg, die im August 2011 das Projekt „Gesundheit mit Herz und Verstand“ startete. In Abstimmung mit den Kooperationspartnern und Förderern bietet die Kommunikationsagentur medandmore ein umfangreiches Programm an:

- Die Image-Kampagne „Unsere Pflegekräfte – Danke, dass es Euch gibt!“

würdigt die Arbeit der Pflegerinnen und Pfleger und informiert über den Pflegeberuf. Als kleines öffentliches Dankeschön erhalten die Pflegekräfte ein Bonus-Scheckheft mit Gutscheinen und Rabatten für Bad Homburg.

- Zurzeit entwickelt die Initiative einen Wohlfühl-Kompass, der die Bürger bei leichten Beschwerden zu den Bad Homburger Wellness-Angeboten führt.
- Außerdem wird ein Online-Kalender erstellt, der einen Überblick über alle Veranstaltungen rund um das Thema Gesundheit in Bad Homburg bieten soll. Gern nehmen wir auch Ihre Veranstaltung in den Kalender auf. Senden Sie hierfür eine E-Mail an info@gesund-hg.de.
- Ein kostenloser Newsletter informiert regelmäßig über aktuelle Themen rund um die Gesundheit. Per E-Mail senden wir Ihnen alles Wissenswerte zu geplanten Aktio-



nen und neuen Angeboten am Gesundheitsstandort Bad Homburg. Auch erhalten Sie die Termine von interessanten Gesundheits-Veranstaltungen. Anmeldungen unter www.gesund-hg.de.

Initiative Gesundheitsstandort Bad Homburg – Wer steckt dahinter?

Kooperationspartner sind neben dem Magistrat der Stadt Bad Homburg die Kur- und Kongreß-GmbH, die Hochtaunus-Kliniken gGmbH und die Lilly Deutschland GmbH.

Unterstützt wird die Initiative außerdem von diesen Förderern:

- Avadent Clinic Dr. Henrich & Coll.
- Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Hochtaunus
- Hautarztpraxis Dr. Dr. med. Günter Reimer
- Hof-Apotheke
- Hörgeräte Brenninger
- Rind'sches Bürgerstift
- Sanitätshaus Rosenkranz Scherer
- Taunus-Sparkasse

Trotz Heuschnupfen den Frühling genießen

Häufiges Niesen, schweres Atmen durch die Nase oder juckende Augen – jeder, der betroffen ist, kennt diese allergische Reaktion auf Blütenpollen von Bäumen, Gräsern, Getreide und Kräutern. Die warme Jahreszeit beginnt – der Heuschnupfen ist da!

Besonders im Frühjahr, wenn die Natur erwacht, leiden jedes Jahr auf Neue rund elf Millionen Deutsche an Heuschnupfen. Auch immer mehr Kinder und Jugendliche sowie Senioren leiden unter diesen Allergieförmern. Jucken gilt als Leitsymptom der Allergie. Aber es gibt noch viele mehr, die mit Heuschnupfen in Verbindung stehen, wie zum Beispiel:



Foto: Fotolia

- niedriger Blutdruck (Antriebsschwäche und Lustlosigkeit)
- trockener Husten
- Kurzatmigkeit
- wässriger Schnupfen
- verstopfte Nase
- Kopfschmerzen

Es ist wichtig beim Auftreten dieser Symptome zum Arzt zu gehen, um eine eindeutige Diagnose stellen zu können.

Allergisches Asthma

Heuschnupfen ist außerdem gar nicht so harmlos, wie er klingt: wird Heuschnupfen nicht behandelt, kann er sich zu allergischem Asthma entwickeln. Da manche Medikamente den Heuschnupfen lediglich unterdrücken, das Immunsystem aber trotzdem weiter sensibel auf die Pollen reagiert, sollte eine entsprechende Therapie durchgeführt werden. Der Heuschnupfen kann zwar nicht ganz vermieden werden, aber wer einige Tipps beherzigt, kann die Belastung mit Pollen zumindest vermindern (siehe Kasten). ■

Impressum

Bad Homburger Medicus

Anzeigen-Sonderveröffentlichung vom 24. März 2012
 Zeitungsanzeigengesellschaft RheinMainMedia mbH (RMM)
 Frankenallee 71-81, 60327 Frankfurt am Main

Veröffentlicht in RMM-Hochtaunus
 (Taunus Zeitung, F.A.Z.-Rhein-Main-Zeitung – Teilausgabe)

Projektleitung: Markus Gorisch (RMM)
 Tel. (0 61 72) 92 73 45, m.gorisch@rheinmainmedia.de

Produktion: Dr. Peter Lüttig (RMM)
 Tel. (0 69) 75 01 41 50, p.luettig@rheinmainmedia.de

Text: medandmore communication GmbH,
 Bad Homburg v. d. Höhe

Druck: Frankfurter Societäts-Druckerei
 Kurhessenstr. 4-6, 64546 Mörfelden-Walldorf

Verantwortlich: Andreas Formen, Jörg Mattutat (RMM)



RheinMainMedia

Auf dem Land abends, in der Stadt morgens lüften

10 Tipps für die Heuschnupfen-Zeit:

- Halten Sie die Fenster zu Hause geschlossen. Dabei sollten unterschiedliche Pollenflugzeiten beachtet werden: Auf dem Land am besten abends lüften und in der Stadt am Morgen.
- Vermeiden Sie bei warmem, trockenem und windigem Wetter Aufenthalte in der Natur. Besonders durch Sport im Freien gelangen durch die tiefere Atmung mehr Pollen in den Körper.
- Machen Sie Spaziergänge nach langen Regenfällen. Dann ist die Pollenbelastung sehr gering.
- Waschen Sie abends die Haare gründlich. Denn dort befinden sich die meisten Pollen. Lagern Sie Ihre getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer.
- Putzen Sie Ihre Wohnung so oft wie möglich.
- Fahren Sie in der Zeit des stärksten Pollenfluges in den Urlaub (in eine Gegend ohne Pollen, wie Hochgebirge, Meer oder Wüstengebiete).
- Schließen Sie beim Autofahren die Fenster und lassen Sie einen Pollenfilter in die Lüftung einbauen.
- Achten Sie während des Schnupfens auf eine gesunde Ernährung, um das Immunsystem zu stärken.
- Ein guter Aufenthaltsort, am besten für einen ganzen Tag, sind Hallenbäder. Denn dort sind wenig Pollen in der Luft.
- Wem die natürliche Vorsorge nicht reicht, der kann zu Nasensprays, Augentropfen oder anderen Medikamenten wie Antihistaminika oder Kortison greifen. Ergänzende Therapien wie Naturheilverfahren können ebenfalls sehr hilfreich sein.