

# Patientenschulungen

## Kurse in Einzel- oder Gruppenseminaren

### Folgende Schulungen und Kurse bieten wir unseren Patienten an:

- Beckenbodengymnastik \* => belesen Sie sich gern in der entsprechenden Unterseite
- Raucherentwöhnung \* => belesen Sie sich gern in der entsprechenden Unterseite
- Spezielle Ernährungsberatung
- Körperzellanalyse (BIA Messung) \* zur Gewichtsreduktion
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Fruktose-/ Laktoseintoleranz)
- Entspannungsverfahren n. Jakobson (PMR) \*
- Diabetes mellitus (DMP)
- Bluthochdruck (DMP)
- Herzerkrankung, KHK (DMP)
- Lungenerkrankung, Asthma bronchiale, COPD (DMP)

### Vorstellung des Kurskonzeptes:

Beckenbodenerkrankungen und Inkontinenz sind ein häufiges Problem bei Frauen aller Altersgruppen, sie schränken das Leben der Betroffenen erheblich ein. Ca. 10 Millionen Menschen in Deutschland sind von einer Blasenschwäche betroffen. Die Dunkelsziffer liegt sehr viel höher; geschätzt wird, dass etwa 50% der über 25-Jährigen darunter leiden.

### Das Behandlungskonzept (nach Tanzberger):

Das Tanzberger Konzept wurde in enger Zusammenarbeit von Physiotherapeuten und Ärzten der Fachrichtungen Gynäkologie und Urologie über jahrzehnte entwickelt und erprobt. Die anderen Therapieverfahren überlegene Wirksamkeit wurde wissenschaftlich nachgewiesen.

1. Kognitives Training: Kurzvorstellung der Übungen anhand von Bildern („Lernen am Modell“), Herausstellen der Fehlbelastungen des Alltags, Verbesserung der Körperhaltung zur Vermeidung eines begünstigenden Urinabganges usw.
2. Gezieltes Üben spezieller Gymnastikeinheiten
3. Integration des Erlernten in den Alltag

### Übungen am Vibrationsgerät (Power Maxx):

Ergänzt wird dieses Konzept durch Training der unwillkürlichen Beckenbodenmuskulatur durch die vibratorische Muskelstimulation unter Einsatz eines sogenannten „Power-Maxx-Gerätes“. Das Trainingsgerät besteht aus einer beweglichen Plattform, die mittels eines Elektromotors wie eine Wippe in sehr hoher Geschwindigkeit schwingt (vibriert).

Diese Schwingungen werden auf den ganzen Körper übertragen und führen reflektorisch zu Muskelkontraktionen und einer Zunahme der Muskelmasse, -kraft und -leistung der unwillkürlichen Muskulatur. D.h. es kommt dadurch zu einem Aufbau der Muskulatur, welche nicht durch Gymnastikübungen willentlich trainierbar ist.

### Übungen mit dem JOBA Trainingsgerät:

Ergänzt wird dieses Konzept durch gezielte Übungen auf dem sog. „JOBA“ Trainingsgerät der Firma Panasonic (japanisch JOBA: „auf dem Pferd“).

Der JOBA trainiert Muskelgruppen, die von konventionellen Geräten nicht oder nur unwesentlich angesprochen werden.

Durch die innovative Counter-Balance-Technologie mit 8-förmigen Bewegungen wird der Körper ständig nach links, rechts, rückwärts und vorwärts „aus dem Gleichgewicht“ gebracht. Als Folge

muss der Körper seine Position kontinuierlich anpassen, um die Balance zu halten. Durch diese Ausgleichsbewegungen mit stetigem An- und Entspannen der Muskulatur werden die Muskeln an Bauch, Rücken, Beckenboden und Oberschenkel gekräftigt. Bei fehlender Gelenkbelastung kommt es so zu einer

- schonenden Zunahme von Muskelmasse, -kraft und -leistung und zu einer
- Stärkung von Gleichgewicht und Koordination sowie zu einer
- Verbesserung des Geh- und Stehvermögens.

### **Studienresultate:**

Die Studienergebnisse zeigen, dass durch die gymnastischen Übungen nach dem Tanzberger Konzept bei bis zu 80 % der Patientinnen eine deutliche Besserung der Beschwerden bis hin zur Heilung eintrat. \*1

Unsere bisherigen Kursteilnehmerinnen bestätigen diese Ergebnisse!

### **Raucherentwöhnung:**

***„Ein Leidenschaftlicher Raucher, der immer wider liebt, welche Gefahren das Rauchen für seine Gesundheit bedeutet, hört in den meisten Fällen auf - zu lesen.“***

*Wintson Churchill*

### **Recht hat er!**

Ständige Kritik oder Hinweise auf die Schädlichkeit des Rauchens führen zur Abwehrhaltung. Besser ist es, das Rauchen bzw. die Nikotinsucht als Krankheit zu betrachten und entsprechend zu handeln.

### **Die positiven Wirkungen des Nikotins:**

Nikotin ist suchtinduzierend. Es bindet innerhalb von Sekunden an spezielle Rezeptoren im Gehirn und startet eine lange Kaskade von Nervenimpulsen: u.a. eine erhöhte Ausschüttung von Dopamin und Serotonin im „Belohnungszentrum“ des Gehirns mit positiven Gefühlen von Ruhe und Zufriedenheit.

Nach ca. 2 Stunden verschwinden die positiven Wirkungen des Nikotins. Entzugserscheinungen sind die Folge: Reizbarkeit, Unruhe, Konzentrationsstörungen. Der Raucher braucht weiteres Nikotin, um wieder in den Zustand von Ruhe und Zufriedenheit zu kommen, - der Griff zur nächsten Zigarette, dann die Nikotinsucht!

### **Trotz wieder Wissens:**

Zigarettenrauch enthält nicht nur Nikotin, sondern mehr als 5.000 weitere giftige und teilweise krebserregende Substanzen. Wer raucht, spielt fahrlässig mit seiner Gesundheit!

Das wissen auch die Raucher und viele versuchen, mit dieser Sucht aufzuhören. Doch dies ist leichter gesagt als getan. Manchen gelingt es auf Anhieb aufzuhören, die Mehrheit raucht nach dem ersten Abstinenzversuch jedoch jahrelang weiter. Spontane Entwöhnungsversuche ohne weitere Unterstützung scheitern zu etwa 95 %. Die meisten Patienten geben an, dass entweder die Entzugssymptome oder eine unerwünschte Gewichtszunahme zu belastend waren.

Warum das Aufhören so schwerfällt und wie es doch gelingen kann:

1. Der „Glückshormoneffekt“ von Nikotin ist für die Erklärung alleine nicht ausreichend.
2. Ein psychologischer Effekt kommt dazu:

Bestimmte Lebenssituationen sind mit dem Griff zur Zigarette verbunden – nach dem Essen, beim Kaffee, beim Telefonieren oder Stress. Die Muster sind verschieden, die Wirkung gleich: Das Rauchen ist zu einem festen Bestandteil des Alltags geworden.

Wie andere chronische Krankheiten erfordert Nikotinsucht deshalb eine adäquate Langzeittherapie, die vor allem aus Beratung und Unterstützung besteht. Das Allerwichtigste dabei ist die Motivation des Betroffenen – ohne den festen Willen tut sich wenig. Die Entzugssymptome müssen überwunden und die Situationen, die mit dem Rauchen verknüpft sind, möglichst weitgehend gemieden werden.

## **Den „inneren Schweinehund“ überwinden**

### **Erfolgreich mit individuellen Strategien:**

Hierzu bieten wir Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse angepasstes interaktives Unterstützungsprogramm:

### **Motivationsbildung Nikotinabhängigkeit:**

- Ermittlung des individuellen Schweregrades
- (Frageström-Test)

### **Nikotinersatztherapie:**

Nikotin-Kaugummis, Tabletten, Pflaster, Sprays (bedarfsangepasst an die individuellen Rauchgewohnheiten):

- geringere Entzugssymptome,
- gemilderter Appetit auf Zigaretten,
- gehobene Stimmung und gesteigerte Konzentration

### **Verhaltenstherapeutische Betreuung:**

1. Selbstbeobachtungsphase
2. Entwöhnungsphase
3. Rückfallverhütung

Analyse Ihrer Verhaltensmuster

individuelles Konfliktlöse-Training-Training von Bewältigungsstrategien

Bereitstellung von sozialer Unterstützung während der Behandlung

## **Entspannungsverfahren (PMR), ggf. HypnoseOhrakupunktur**

## **Homöopathie**

### **Effektivität der Maßnahmen:**

#### *Studienergebnisse*

Den besten Erfolg hat eine Tabakentwöhnung, wenn die Nikotinersatztherapie von einer intensiven Verhaltenstherapie begleitet wird.

### **Ihr Nutzen:**

Unser individuelles Raucherentwöhnungsprogramm bietet Ihnen eine wichtige Hilfestellung, wenn Sie den Wunsch haben, mit dem Rauchen aufzuhören und Ihre Gesundheit dadurch wesentlich zu verbessern.

**Sie werden sich nach erfolgreicher Raucherentwöhnung wohl und vital fühlen und Ihre Gesundheit wird es Ihnen zukünftig danken.**

**Geldersparnis: bei 20 Zigaretten täglich = 1.200 € pro Jahr !**

### **Was passiert nach der letzten Zigarette**

- Sofort... steigt die Leistungsfähigkeit des Gehirns
- >20 Min... sinkt der Blutdruck und der Puls
- >8 Std... erhöht sich die Muskelleistungsfähigkeit
- >2Wo... lässt der Raucherhusten nach
- >1Mon... nimmt die Atemnot bei Anstrengungen ab
- >2Mon... gehen die Hustenanfälle zurück
- >6-12 Mon...nehmen die Durchblutungsstörungen ab
- >1Jahr... Herzkranzgefäßerkrankung Risiko halbiert
- >5 Jahren... halbiertes Risiko für Speiseröhrenkrebs
- >10 Jahren.. sinkt das Lungenkrebsrisiko um 30-50%

**... und wie lange wollen Sie noch warten?**

**Zum Nachdenken: Der Abschied vom Tabak fällt Ihnen leichter, wenn Sie öfter einmal positiv an Ihre Gesundheit denken!**