

Sie sind berufstätig
und kommen erst spät nach Hause?
Kein Problem: Wir haben jeden Dienstag
und Donnerstag Spätsprechstunde
von 16.00 Uhr bis 19.00

Dr. med. Cornelia Bertalanffy
Fachärztin für Dermatologie • Phlebologie
Ästhetik, Well-Aging, Vitalmedizin



Liebe Patientin, lieber Patient,

unser diesjähriges Winter-Journal steht ganz im Zeichen von Wohlbefinden und Pflege. Ihrem Auto gönnen Sie jedes Jahr einen ausführlichen Winter-Check? Tun Sie das auch für sich selbst! Die kalte Zeit ist ideal, um sich rundherum ein wenig zu verwöhnen und für ein strahlendes Aussehen zu sorgen. Machen Sie aus dem Winter Ihre persönliche Wohlfühl-Zeit!

Ihre Dr. C. Bertalanffy
und das Praxis-Team

Berliner Straße 1
77855 Achern
Tel. 078 41 / 2 33 43
Fax 078 41 / 2 44 20
www.dr-bertalanffy.de



Praxis-Journal

Informationen rund um Gesundheit und Schönheit

Ausgabe Herbst/Winter 2005

**Gesunde Venen –
schöne Beine**

**Homöopathie –
vorbeugen, lindern,
heilen auf natürliche Art**



Schöne Beine durch gesunde Venen

Kurze Röcke im Sommer - für manche eine Selbstverständlichkeit, für andere ein unerfüllter Traum. Sorgen Sie schon jetzt vor, damit Sie die nächste Sommermode genießen können.

Aufgabe der Venen

Die Venen sind die Blutgefäße, die im Körper für den Rücktransport des verbrauchten Blutes zum Herzen verantwortlich sind. Diese Aufgabe ist nicht ganz einfach zu bewältigen, denn das Blut muss - entgegen der Schwerkraft - nach oben befördert werden. Dabei werden die Venen von der so genannten Muskel-Venen-Pumpe unterstützt. Sobald das Bein bewegt wird, drücken die Beinmuskeln auf die Venen und helfen so, das Blut in Richtung Herz zu bringen. Damit das Blut - der bereits erwähnten Schwerkraft zufolge - nicht wieder zurück in die Beine fließt, gibt es Venenklappen, die ähnlich wie ein Ventil das Blut nur in eine Richtung passieren lassen. Dies macht deutlich, dass nur gesunde Venen dies alles zuverlässig gewährleisten können. Schenken Sie deshalb Ihren Beinen die Beachtung, die sie verdienen, denn Venenleiden sind mehr als nur ein kosmetisches Problem.

Tipps für gesunde Venen

■ Regelmäßige Bewegung ist die beste Vorbeugung. Besonders geeignet sind Schwimmen, Wandern, Radfahren und Tanzen.

■ Machen Sie mehrmals pro Tag für einige Minuten Fußgymnastik, zum Beispiel das Beinkreisen. Das stimuliert die Muskel-Venen-Pumpe.

■ Wasseranwendungen wie Knieguss oder Wassertreten tun Ihren Beinen gut. Gönnen Sie ihnen täglich diese Wohltat.

■ Legen Sie hin und wieder die Beine für einige Minuten hoch. Das entlastet die Venen und erleichtert den Rücktransport des Bluts zum Herzen.

■ Vermeiden Sie Übergewicht. Je mehr Pfunde Sie auf die Waage bringen, desto größer ist der Druck auf die Beine und damit auch auf die Venen.

■ Vermeiden Sie, allzu schwere Taschen oder ähnliches zu tragen. Das belastet die Venen.

Wenn Sie erste Anzeichen einer Beinvenenerkrankung bemerken (z. B. geschwollene Beine oder Wadenkrämpfe), sollten Sie mich ansprechen. Die Behandlung von Venenleiden gehört zu den Hauptleistungen meiner Praxis.

Pflege tipps für die kalte Jahreszeit: So machen Sie Ihre Haut winterfest

Der Winter ist eine schöne Jahreszeit: weiß verschneite Hänge, gemütliche Abende auf dem Sofa mit einem duftenden Kräutertee und viel Zeit zum Lesen und Träumen. Aber der Winter ist wegen der Kälte und trockenen Luft in geheizten Räumen auch eine Herausforderung für unser Immunsystem und für die Haut. Um die Haut in den kalten Monaten zu schützen, benötigt sie eine intensive und perfekt auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Pflege.

Kälte strengt an

Im Winter funktioniert die natürliche Talgproduktion der Haut nicht mehr so wie im Sommer. Dadurch fehlt der natürliche Schutzfilm, der die Haut überzieht. Es treten Spannungsgefühle auf, die Haut wird schneller rissig und anfällig.

Wärme trocknet aus

Schnell ab ins Warme! Kommt man aus der Kälte in geheizte Räume, öffnen sich die Poren und geben Feuchtigkeit ab - Feuchtigkeit, die unsere Haut nicht nur auf der Oberfläche, sondern besonders auch in den Hautschichten dringend braucht.

Hautschutz - Fett oder Feuchtigkeit?

Schon unsere Großmütter schworen auf Fettcreme, um die Haut vor Kälte, Wind und trockener Luft zu schützen. Wer im Sommer eine feuchtigkeitsspendende Emulsion verwendet, sollte im Winter zu einer fetthaltigeren Creme wechseln. Ganz verzichten sollte man auf alkohol- und seifenhaltige Reinigungsprodukte. Seifenfreie Waschprodukte und leicht nachfettende Emulsionen sind jetzt Balsam für die Haut.

Oberstes Gebot: Nach jedem Waschen cremen! Für empfindliche Haut eignen sich Produkte, die Dexpanthenol oder Harnstoff enthalten. Diese Wirkstoffe beschleunigen die Regeneration der Haut und binden die hauteigene Feuchtigkeit. Auch ein leicht fetthaltiges Make-up schützt die Haut.

Es liegt was in der Luft



Düfte finden direkten Zugang zu unseren Gefühlen. Sie wecken schöne Erinnerungen oder lösen Abscheu aus. Denn alles, was an Gerüchen in die Nase steigt, wirkt unmittelbar auf den Bereich unseres Gehirns (das limbische System im Zwischenhirn), der bei der Entstehung und Regulation von Gefühlen wichtig ist.

Düfte beeinflussen uns sogar im Schlaf. Sie wirken auf unseren Herzschlag, die Atemfrequenz und unsere Muskeln. So konnte gezeigt werden, dass Melisse und Lavendel beruhigend wirken. Auch unsere Träume werden von Düften beeinflusst. Im Schlaflabor haben Forscher Versuchspersonen einem kaum wahrnehmbaren Orangenaroma, Fäkalien- oder Schweißgeruch ausgesetzt. In der Traumphase wurden die Teilnehmer geweckt und zu ihren Träumen befragt. Tatsächlich bescherte Fäkaliengeruch eher schlechte Träume, während Orangenduft und Körpergerüche die Traum Inhalte schön färbten. Den positiven Einfluss natürlicher Duftöle nutze ich auch für die Kurprogramme in meiner Praxis.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Samuel Hahnemann!



Christian Friedrich Samuel Hahnemann gilt als der Vater der Klassischen Homöopathie. Der kritische Forscher und aufmerksame Beobachter wurde vor 250 Jahren am 10. April 1755 in Meißen geboren. Der studierte Mediziner besaß weitreichende Kenntnisse in Biologie, Chemie und Pharmazie. Er wechselte häufig seine Anstellung und verstand es, an jedem Ort sein Wissen zu vertiefen. Jedoch erkannte er schon sehr früh die Unzulänglichkeiten der damaligen Medizin. So begann er, Informationen durch die Übersetzung medizinischer Schriften zu sammeln.

Im Jahr 1790 weckte Cullens „Materia Medica“ seine Aufmerksamkeit. In einem Selbstversuch testete er die dort beschriebene Wirkung von Chinarrinde bei Malaria. Zu seiner größten Verblüffung entwickelte er daraufhin Malaria-ähnliche Symptome. Er wiederholte das Experiment an Kranken und Gesunden und erkannte ein Naturprinzip: Krankheiten können durch Arzneimittel geheilt werden, die beim gesunden Menschen ähnliche Krankheitssymptome hervorrufen. Dies könnte man als die Geburtsstunde der Homöopathie ansehen. Auf Basis dieser Erkenntnisse testete er eine Vielzahl weiterer Naturstoffe. Als Arzneimittel verwendete er pflanzliche, mineralische und tierische Substanzen, deren Wirkung er sorgfältig dokumentierte.

Auf die großartige Arbeit des Dr. Hahnemanns greift die heutige Homöopathie zurück; auch sie arbeitet ausschließlich mit Naturstoffen. Deren Abbauprodukte belasten den Körper nicht und die Behandlung ist

daher praktisch frei von Nebenwirkungen. Therapiert werden können sowohl akute Erkrankungen (Infekte, Entzündungen, Magen- und Darmerkrankungen) als auch chronische Erkrankungen (Allergien, Neurodermitis, rheumatische Erkrankungen).

Darüber hinaus hilft die Homöopathie auch vorbeugend - denken Sie daher jetzt schon an den Frühling. Wenn Sie unter Heuschnupfen leiden, ist nun die beste Jahreszeit, um sich für den nächsten Pollenflug zu wappnen.

Zimt – mehr als nur ein Gewürz

Wenn uns der aromatische Zimtgeruch in die Nase steigt, schmecken wir förmlich schon den Glühwein oder Lebkuchen und sehen vor unserem inneren Auge die Stände des Weihnachtsmarkts im Schneegestöber. Bei uns gilt Zimt als ausgesprochenes Weihnachtsgewürz, dabei wird es in seinen Herkunftsländern Sri Lanka und China seit Jahrhunderten das ganze Jahr über verwendet – und nicht nur zu Süßspeisen, sondern besonders auch zu Fleisch- und Reisgerichten. Aber Zimt ist noch vielfältiger. Wegen seiner desinfizierenden Wirkung wurde er zunächst vor allem medizinisch genutzt. Bereits im Altertum verwendete man ihn zur Wundversorgung und als Wasserdesinfektionsmittel. Und die Alten Ägypter schätzten ihn sogar wegen seiner aphrodisierenden Wirkung.



Gesundheit und Vitalität sind keine Frage des Alters

Wir möchten alle so jung aussehen, wie wir uns fühlen. Um den natürlichen Alterungsprozess aufzuhalten, muss man nicht zu einschneidenden Maßnahmen greifen. Ein ganzheitlicher Ansatz, der auf die aktuellen Erkenntnisse der Kosmetik und Dermatologie zurückgreift, schafft sanft und nachhaltig eine Verjüngung.

für den Kreislauf, beugt Krampfadern und Besenreisern vor und befreit den Kopf.

- Seien Sie Optimist. Positives Denken ist der beste Jungbrunnen, den es gibt.
- Entspannen Sie sich. Regelmäßige Konzentration auf den eigenen Körper und seine Bedürfnisse hilft, Körper und Geist zu stärken und die Anforderungen von außen besser zu meistern.
- Gehen Sie aufrecht. Eine gute Haltung beugt vielen körperlichen Beschwerden vor. Sie werden überrascht sein, wie positiv sich dies auch auf Ihre „innere Haltung“ auswirkt.
- Achten Sie auf Ihre Haut. Die Haut ist der Spiegel der Seele. Verwöhnen Sie diese durch eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Pflege.
- Gut zu Fuß. Bewegen Sie sich möglichst viel. Wer keine Zeit für ausgiebigen Sport hat: Lassen Sie Ihr Auto mal stehen und gehen Sie zu Fuß. Regelmäßige Bewegung ist gut

Ästhetische Laserbehandlung – für einen ebenmäßigen und gesunden Teint

„Ich bin so verschossen in deine Sommersprossen“, heißt es in einem Schlager. Pigmentflecken können niedlich sein – aber nicht jeder liebt sie auf der eigenen Nase. Oder die so genannten Altersflecken: So gut wie jeder bekommt sie, aber nicht immer ist man glücklich damit. Die moderne Medizin hat hier eine probate und ungefährliche Technik entwickelt, um diesen kosmetischen Eigenheiten zu Leibe zu rücken: die Lasertechnik. Die spezielle Wellenlänge des Laserlichtes in Kombination mit einer Kühlung der Haut macht es möglich, mit Laser-Energie gezielt störende Hautmerkmale zu beseitigen. Neben ungeliebten Sommersprossen und Altersflecken können damit auch erweiterte Äderchen, Tätowierungen und andere störende Hautveränderungen entfernt werden.





Lieber rosig statt grau - Peeling für eine schöne Haut

Der Sommer liegt hinter uns und unsere Haut hat viel erlebt: Sonne satt - in den Ferien vielleicht noch ein bisschen mehr und intensiver -, Meerwasser oder gechlortes Wasser aus dem Swimmingpool, anderes Essen und ab und an den Einfluss einer Klimaanlage. Jetzt ist die Haut reif für eine rundum auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Pflege.

Um die Hauterneuerung anzuregen und der Haut wieder zu mehr Frische und Glätte zu verhelfen, empfiehlt sich ein medizinisches Peeling. Diese Behandlung hilft bei

- Hautalterung und Fältchen
- Pigmentflecken durch Sonneneinwirkung
- großen Poren und Akne
- trockener und schuppiger Haut

Für ein medizinisches Peeling, das abgestorbene Hautzellen entfernt und die Durchblutung bis in tiefe Hautschichten anregt, kommen die tiefenreinigende Trichloressigsäure (TCA) oder mildere natürliche Fruchtsäuren zum Einsatz. Die Verwendung des Peelingmittels wird dabei individuell auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt.

Farbige Stimmungsaufheller – aktuelle Ausstellung in meiner Praxis

Gerade im Winter mit seinen manchmal recht trüben Tagen sind kräftige Farben ein Stimmungsaufheller. Von besonderer positiver Kraft sind die Bilder von Bea Schneider aus Baden-Baden. Lassen Sie den realistischen Malstil in intensiven Farben mit impressionistischen Elementen auf sich wirken.



Mit Routine scheint die Zeit schneller zu vergehen

Wir alle kennen dieses Phänomen: Je älter wir werden, desto schneller scheint die Zeit zu vergehen. Wie kommt das bloß? Ganz einfach, sagen Zeitforscher: Kinder und Jugendliche haben ein ganz anderes Zeitempfinden. Anders als Erwachsene müssen sie ständig etwas für sie Neues entdecken und verarbeiten. Das erfordert eine ständige Aufmerksamkeit, die Zeit scheint dadurch langsamer zu vergehen.

Sobald wir das Erwachsenenalter erreicht haben, kehrt sich dieses Empfinden um. Wir verfügen über eine Vielzahl von Erfahrungen, diese sind wichtig und geben uns Sicherheit - aber sie lassen auch zu, dass mehr und mehr Routine einkehrt. Routine vermittelt uns das Gefühl, als würde die Zeit schneller vergehen. Plötzlich scheint die Zeit viel zu kurz für all die Dinge, die wir uns noch vorgenommen haben. Je mehr Pläne und Ziele jemand hat, desto schneller scheint ihm die Zeit davonzulaufen.

Wer mitten im Berufs- und Familienleben steht, hat den Eindruck, dass die Zeit nur so davonrast. Hektik und Stress verstärken diesen Eindruck.

Mein Rat: Schalten Sie einen Gang runter und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich, lesen Sie ein gutes Buch oder gönnen Sie sich eine Pflegestunde. Ihr Tagesablauf lässt dies nur selten zu? Dann nehmen Sie sich ein Vorbild an den Kindern: Staunen Sie über die kleinen Dinge, wie das Rot der letzten Beeren in den Hecken oder die Eisblumen an der Fensterscheibe. Genießen Sie einfach den Moment – er gehört Ihnen.

5-jähriges Jubiläum



Irene Loch ist unser Profi bei der Laser-Enthaarung. Diesen Herbst feiert sie im Rahmen der Laser-Epilation ihr Jubiläum. Ich möchte ihr für die vielen zufriedenen Patientinnen und Patienten danken.



Altes Kaminstück

Draußen ziehen weiße Flocken
Durch die Nacht, der Sturm ist laut;
Hier im Stübchen ist es trocken,
Warm und einsam, stillvertraut.

Sinnend sitz ich auf dem Sessel,
An dem knisternden Kamin,
Kochend summt der Wasserkessel
Längst verklungne Melodien.

Und ein Kätzchen sitzt daneben,
Wärmt die Pfötchen an der Glut;
Und die Flammen schweben,
weben, Wundersam wird mir zu Mut.

Dämmernd kommt heraufgestiegen
Manche längst vergessne Zeit,
Wie mit bunten Maskenzügen
Und verblichner Herrlichkeit.

Heinrich Heine, 1797-1856

