

LIES-MICH

Aktuelles, Einblicke und
Hintergrundinformationen aus
Ihrer Privatpraxis am Englischen Garten



ÜBER UNS.....	3
YOU'LL BE BETTER.....	4
WARUM WIR UNSERE FUNDIERTE ÄRZTLICHE AUSBILDUNG MIT APPLIED KINESIOLOGY VERKNÜPFEN	
WAS IST APPLIED KINESIOLOGY?.....	6
LIEBESERKLÄRUNG AN EINE TECHNIK, DIE UNSERE ARBEIT ZUM HOBBY MACHT	
A LA CARTE: DIE SPEZIALITÄTEN DES HAUSES....	11
INJURY-RECALL-THERAPIE.....	12
DER GAMECHANGER FÜR SO VIELE VON UNS! DENN INJURIES SIND HÄUFIG.	
FUNKTIONELLE KOPFGELENKSINSTABILITÄT.....	18
MUSKULÄRE KOPFKONTROLLE IST ALLES!	
MITOCHONDRIEN REPARIEREN DURCH HÖHENTRAINING.....	20
IMMER EINE GUTE IDEE – SOWOHL ZUR PRÄVENTION ODER THERAPIE VON ERKRANKUNGEN ALS AUCH FÜR SPORTLER	

PRIVATPRAXIS

am Englischen Garten

www.privatpraxis-am-englischen-garten.de



DU BIST, WAS DU ISST.	24
MIT DEM ESSEN HABEN SIE EINE MÄCHTIGE THERAPIEFORM SELBST IN DER HAND – SIE MÜSSEN ES NUR TUN!	
MIKRONÄHRSTOFFE	25
VITAMINE UND SPURENELEMENTE SIND WIE BUCHSTABEN FÜR UNSERE BIOCHEMISCHE WÖRTERFABRIK	
INFUSIONSTHERAPIEN	30
DENN MANCHMAL KÖNNEN SIE EINFACH MEHR ALS KAPSELN!	
HANDS ON!	32
„PIMP UP“ MEINEN BEWEGUNGSAPPARAT! GENAU WIE DIE PROFISPORTLER!	
SOMATHERAPIE	33
UNSERE ENERGIETANKSTELLE „AKUPUNKTUR MEETS STROM“ – GANZ OHNE NADELN	
MENTALES COACHING	35
ZUR LÖSUNG VON GLAUBENSÄTZEN, (HEILUNGS-) BLOCKADEN, TRAUMATA, ANGST (VOR SPRITZEN O.Ä.) U. V. M.	
ENTSPANNUNG FÜR DAS KIEFERGELENK	36
SONOGRAPHIE	37
BAUCH- UND SCHILDDRÜSENULTRASCHALL	
WISSENSWERTES	38
ERKÄLTET?	39
UNSERE TOP-TIPPS AUS DER NATURHEILKUNDLICHEN HAUSAPOTHEKE	
DIE WURZEL ALLEN ÜBELS IST OFT EIN ÜBEL AN DER WURZEL	44
ÜBER ZAHNHERDE UND MANDELENTZÜNDUNGEN	
NEUROVISUELLES TRAINING	49
OPTIMALE PHYSIOTHERAPEUTISCHE ERGÄNZUNG ZUR INJURY-RECALL- THERAPIE ODER BEI KOPFGELENKSINSTABILITÄT	
UNSERE YOUTUBE-TIPPS	51
FACHARTIKEL AUS DER EIGENEN FEDER	52
GALERIE	54

Wir aktualisieren diese Broschüre laufend.
Die aktuellste Version steht für Sie auf unserer Homepage zum
Download bereit.





ÜBER UNS

Wer wir sind und was wir tun...

YOU'LL BE BETTER

Warum wir unsere fundierte ärztliche Ausbildung mit Applied Kinesiology verknüpfen



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

Der Begründer der Applied Kinesiology (AK), George Goodheart, prägte als Chiropraktiker das berühmte Zitat: „You'll be better.“

Er meinte damit, dass man bessere therapeutische Erfolge haben wird, wenn man zusätzlich zu seinem in der Berufsausbildung erlernten Handwerkzeug das Wissen der AK anwendet.

Nach unserer Facharztausbildung haben wir beide die **ganzheitliche Ausbildung in Applied Kinesiology** (AK) durchlaufen und viel gelernt über beispielsweise:

- Osteopathie und Chirotherapie
- Akupunktur
- Zahnmedizin (Herdgeschehen, Kieferfehlfunktion)
- Mikronährstoffe (Vitamine- und Spurenelemente)
- Pflanzenheilkunde
- Ernährungsmedizin
- Stoffwechsel
- Traumatherapie (Injury-Recall-Methode)



Im September 2024 haben wir beide die internationale Diplomate-Prüfung bestanden und damit die höchste Qualifikation erworben.

Dieses Wissen setzen wir in den Kontext unserer **ärztlichen Grundausbildung**, die Basis unseres Handelns. Wir sehen uns nicht als Alternative zur klassischen Diagnostik und Therapie, sondern als Ergänzung.

Wo nötig nutzen wir selbstverständlich die konventionelle Diagnostik und Therapie, zum Beispiel Ultraschall, Blutanalysen oder die Gabe von rezeptpflichtigen Medikamenten wie Antibiotika oder Antiparasitika.

Unser **Alleinstellungsmerkmal** und in vielen Fällen der Gamechanger aber ist die AK und ihre Muskeltestung, welche einen einzigartigen Blick in die Funktion unseres Körpers ermöglicht.

Hier in der Praxis bieten wir Ihnen eine **einzigartige Kombination** aus dem vollen **ärztlichen Knowhow** einschließlich der Therapiemöglichkeiten, die nur uns Ärzten offenstehen, zusammen mit dem **ganzheitlichen Ansatz der AK**.

Ganz gleich, ob es darum geht, einen (Leistungs) Sportler zu unterstützen, Bewegungsmuster zu optimieren und belastbarer zu sein oder einem Patienten mit Burn-out zu helfen. Ganz gleich, ob es die Lösung ist, Narben und Traumen zu behandeln, Vitaminmängel zu erkennen und auszugleichen oder Nahrungsmittel-unverträglichkeiten zu detektieren, das Grundprinzip ist immer gleich.

Es geht darum zu verstehen, wie das Nervensystem funktioniert, was es stresst und was ihm hilft - und das auf allen drei Seiten der „Triad of Health“, im Bereich der Biochemie, der Mechanik und unserem ZNS. Hier hilft uns die AK mit ihrer genialen Muskeltestung.

Und so ist es auch verständlich, dass wir Ärzte uns trotz unterschiedlicher Facharztausbildungen in unserer Tätigkeit hier in der Praxis kaum unterscheiden. Als bekennende Muskelfreaks kennt sich Herr Dr. Kurvin als Orthopäde genauso gut mit Schilddrüsen- oder Mikronährstoffthemen aus, wie

Frau Dr. Joerges als Allgemeinärztin mit Problemen am Bewegungsapparat.

Lediglich, wenn es darum geht in ein Gelenk hineinzuspritzen, sollten Sie Herrn Dr. Kurvin aufsuchen. Und wenn ein Ultraschall der Schilddrüse oder des Bauchs gemacht werden soll, ist Frau Dr. Joerges die richtige Wahl.

Für alle anderen Fragestellungen können sie uns beide aufsuchen, denn mit kleinen Ausnahmen, sind wir in unserem medizinischen Denken und Handeln zwillingshaft gleich und verfügen über ein und dasselbe Können.

Dr. Lars Kurvin, Dr. Stephanie Joerges
Diplomates of the International Board of
Applied Kinesiology (DIBAK)

Privatpraxis am Englischen Garten

Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges

Osterwaldstraße 40 | 80805 München



SEPTEMBER 2024

Angekommen auf dem „Olymp“ der Applied Kinesiology. Die Diplomate-Prüfung ist nach zwei harten Prüfungstagen bestanden. Wir dürfen uns nun DIBAK nennen: Diplomate of the International Board of Applied Kinesiology.

In der Mitte rechts: Unser Lehrer und „Großmeister“ Dr. Hans Garten.

WAS IST APPLIED KINESIOLOGY?

Liebeserklärung an eine Technik,
die unsere Arbeit zum Hobby macht.

VON DR. STEPHANIE JOERGES



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

Wenn Sie das erste Mal bei uns in der Praxis sind, werden sie schnell merken, dass hier vieles anders läuft, als Sie das gewohnt sind. Frei nach dem berühmten Zitat von Einstein „Spinne ich oder sind die anderen verrückt?“ fragen Sie sich bestimmt bald, was wir da eigentlich machen mit den Muskeln und was das alles bedeutet.

Applied Kinesiology - ein genialer ganzheitlicher Ansatz

Die Grundidee, nach der wir arbeiten, ist die Applied Kinesiology (AK). Dahinter verbirgt sich ein ganzheitlicher Ansatz, der verschiedenste Therapierichtungen rund um Mechanik, Biochemie und um unser Gehirn vereint. Hierzu zählen die Osteopathie, manuelle Techniken, die Akupunktur, die Gabe von Vitaminen und Mineralstoffen ebenso wie die Verbesserung unserer Ernährung, internistische Therapien wie das Einstellen von Schilddrüsenfunktionsstörungen oder die Traumatherapie (Injury Recall).

Die Muskeltestung - das neuro- funktionelle Assessment

Das Kernelement der AK ist das, was der Volksmund als Muskeltestung bezeichnet. Beim ersten Mal entsteht oft der Eindruck, dass hier Zauberei oder Voodoo im Spiel ist.

Versteht man jedoch den neurologischen Hintergrund, wird schnell klar, welch geniales diagnostisches Werkzeug wir hier an der Hand haben.

Ursprünglich kommt diese Technik aus der Polio-Diagnostik, aus einer Zeit, als wir noch keine Nervenleitgeschwindigkeit messen konnten. Ziel war herauszufinden, welche Nerven durch die Kinderlähmung betroffen waren.



Hierzu lässt man den Patienten einen Muskel in einer ganz speziellen Ausgangsposition anspannen. Diese Ausgangsposition führt dazu, dass sich optimalerweise nur ein Muskel anspannt und seine Freunde, Helfer und Synergisten nicht mitmachen können.

Wird die Bewegung nur von einem Muskel ausgeführt, erfahren wir anhand unserer anatomischen Kenntnisse sehr viel, nämlich

- wo der Muskel liegt und wo wir ihn mechanisch behandeln können,
- welcher Nerv ihn versorgt, wo dieser verläuft und auf welcher Wirbel-ebene, also zwischen welchen Wirbeln er austritt und
- wo dieser im Gehirn verschaltet wird.



Bis hierhin handelt es sich also um eine sehr differenzierte neurologische Untersuchung. Denn provokant ausgedrückt ist der Muskel an sich dumm, er ist ein Befehls-empfänger. Die Aufforderung an Sie beispielsweise das Knie Richtung Schulter zu drücken, ist eine Aufforderung an Ihr Gehirn, an Ihre Zentralsteuerung, all diejenigen Muskeln anzusteuern, die es für diese spezielle Bewegung braucht. Durch die klare Definition der Bewegung durch uns Therapeuten, bestimmen wir, welchen Muskel das Gehirn dazu ansteuern muss.

Wir sind also weniger Orthopäde oder Allgemeinärztin, sondern Muskelfreaks die herausfinden können, wie Ihr Nervensystem funktioniert, welche Muskeln letzteres ansteuern kann und welche nicht. Und das geht im Liegen, im Sitzen, im Stehen, in Bewegung beim Sport oder auch beim Leistungssport.

Deshalb nennen wir diese Untersuchungsmethode ein **neurofunktionelles Assessment.**

Warum stehen wir gerade?

Ändern wir einmal den Blickwinkel:

Haben Sie schon einmal ein Skelett gesehen, welches an einem Haken aufgehängt ist und völlig schief hängt? Betrachtet man ein Skelett anschaut, wird klar, dass wir Menschen nur deshalb gerade stehen können, weil unsere Muskeln symmetrisch ziehen. Die Muskeln links und rechts, vorne und hinten, müssen gleichermaßen anspannen, sonst sind wir schief. Und schief bedeutet meistens Fehlfunktion und damit Schmerzen am Bewegungsapparat.



Muskelfehlfunktion macht Schmerzen

Haben Sie sich bei diesem Skelett auch einmal das Schultergelenk angeschaut? Ein großer Oberarmkopf sitzt in einer winzigen Pfanne. Die Knochen selbst haben keine Chance, diesen großen Kopf in der Mitte der Pfanne zu halten. Dies vermögen einzig und alleine die Schultermuskeln. All die Muskeln rund um die Schulter müssen zusammenarbeiten.

Und es ist wie im richtigen Leben - hat einer keine Lust und macht nicht mit, müssen andere die Arbeit übernehmen und das geht selten gut.

Als Folge wird dieser Oberarmkopf nicht mehr schön zentriert in der Schulterpfanne sitzen. Der Kopf beginnt an Knochen und Sehnen zu schaben, man bekommt Schmerzen und die Bewegungen sind eingeschränkt. Die Arme lassen sich nicht mehr über den Kopf heben, Sie können sich nicht mehr am anderen Ohr kratzen oder eine Schleife hinter dem Rücken binden. Beim Golfen oder beim Tennis klappt der Aufschlag nicht mehr, bei manchen Bewegungen schießen plötzlich Schmerzen ein.

Haben Sie also **Beschwerden an Gelenken**, ist es ratsam herauszufinden, welcher Muskel eigentlich keine Lust mehr hat, mitzuspielen.

Mit der **Muskeltestung der Applied Kinesiology** nutzen wir hier in der Praxis die Möglichkeit herauszufinden, **welche Muskeln** nicht funktionieren und **welche Therapie** es braucht, damit sie wieder mitmachen.

Von der Diagnostik zur Therapie - Reiz-Reaktion

Wissen wir erst einmal, welcher Muskel betroffen ist und „nicht funktioniert“, können wir für Ihr Nervensystem einen **Reiz setzen**. Ist dieser Reiz für Ihr spezifisches Problem relevant, wird sich die **Reaktion verändern**.

Erläutern wir dies am Beispiel eines klassischen Hexenschusses:

Unser Gehirn ist unser Computer, die Nerven entsprechen den Kabeln und die Muskeln sind unsere Motoren, die uns bewegen.

Durch eine blöde Bewegung ist nun ein Wirbelkörper minimal verrutscht und drückt auf den Nerv, der den betroffenen Muskel versorgt.

Das Kabel ist somit abgeklemmt, die Information von unserem Zentralcomputer kann nicht an die Motoren übertragen werden.

Dieser Muskel ist in der Testung also schwach.

Schiebt man nun den Wirbel an die richtige Position zurück, wird der Nerv entlastet und der Muskel kann wieder angesteuert werden. Er testet also stark. Denn das Kabel ist nicht mehr abgeklemmt, die Information vom Computer kann also wieder an die Motoren übertragen werden.

So können wir Ärzte einfach herausfinden, ob bzw. welchen Wirbelkörper wir behandeln müssen.

Im Anschluss an unsere Behandlung können wir auf dieselbe Weise unseren Therapieerfolg überprüfen, denn dann wird der vormals betroffene Muskel auch nach Belastung stabil ansteuerbar und damit funktionsfähig bleiben.

Ursachen für Muskelfehlfunktion

Neben verschobenen Wirbeln gibt es viele verschiedene Ursachen für eine Fehlfunktion von Muskeln.

In Sachen **Mechanik** sind neben den Wirbelkörpern auch Ursachen am Kopf, Becken oder an anderen Regionen denkbar. Hier hilft uns unser Wissen aus der Chirotherapie, der Osteopathie, der Blick auf die Kopfgelenksinstabilität oder eine Funktionsstörung am Kiefergelenk.

Auch die **Biochemie** hat einen großen Einfluss auf unser Nervensystem. Allgemein bekannt ist beispielsweise, dass Vitamin B₁₂ wichtig für die Nervenzellen ist. So ist leicht verständlich, dass ein Vitamin-B₁₂-Mangel zu einer Fehlfunktion des Gehirns und über eine Folgekette auch zu einer Fehlfunktion von Muskeln führen kann.

Weitere Beispiele:

- Vitamin- und Mineralstoffmängel, Beispiel HPU (Hämopyrollactamurie)
- Darmbeschwerden wie Dysbiosen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten

- Infekte wie Parasitosen, Borreliose oder chronische Infekte wie EBV

Muskelfehlfunktionen können zudem durch unser **Gehirn** bzw. unsere **Psyche** verursacht werden. Hier stehen vor allem Traumata im Sinne von Injury-Recall im Vordergrund, häufige Folgen von Schleudertraumen, Operationen oder Verletzungen.

Die Erfahrungen von vielen erfahrenen Therapeuten haben es möglich gemacht, die Muskeltestung auch in den Kontext der traditionell chinesischen Denkweise und anderen Therapierichtungen zu setzen. Über die Muskelfunktion lassen sich auch andere Themen aufdecken und damit weitere therapeutische Ansätze verfolgen, wie z.B. Mikronährstoffmängel, Meridiandysbalancen aus dem Bereich der Akupunktur oder auch Zusammenhänge mit inneren Organen und damit internistischen Themen.

Die Triad of Health

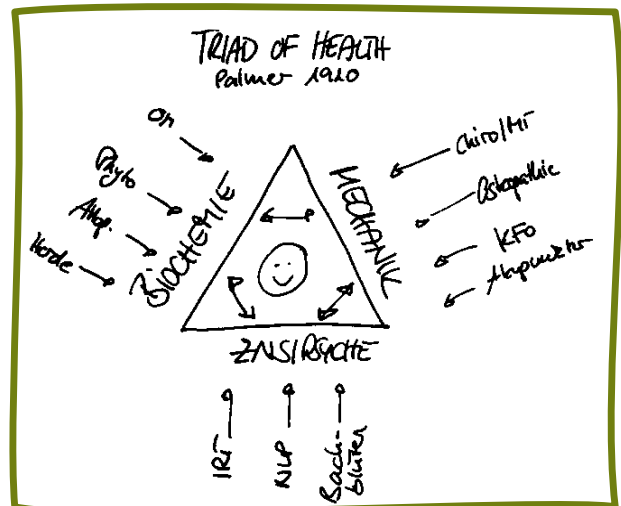
Palmer prägte bereits 1910 den Begriff der „Triad of Health“.

Diese besagt, dass ein gesunder Mensch in der Mitte eines Dreiecks steht. Diese drei Seiten sind aufgebaut aus Mechanik, Biochemie und Psyche. Moderner ausgedrückt geht es hier um unser Zentrales Nervensystem (ZNS).

Ganz nach dem Motto:

„Power is nothing without control!“

Der Mensch ist eine Einheit und alles an und in ihm beeinflusst sich gegenseitig.



Haben wir Stress, bekommen wir irgendwann Rückenschmerzen oder ein Magengeschwür. Leiden wir über lange Zeit an Schmerzen in einem Gelenk, drückt das irgendwann auf die Psyche.

Die Medizin hingegen trennt die Innere Medizin von der Orthopädie und von der Psychiatrie.

Allerdings funktioniert es selten einen Menschen gesund zu machen, wenn wir nur auf einer Seite der „Triad of Health“ arbeiten. Erfolgreich sind wir erst, wenn wir alle drei Seiten in Ordnung bringen.

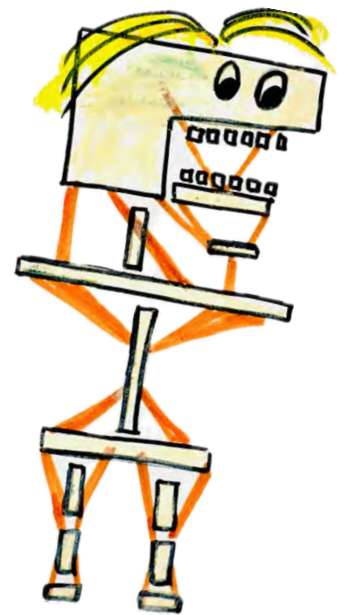
Dies ist der **ganzheitliche Ansatz**, den wir **hier in der Praxis** verfolgen.

Die AK bietet uns auf allen drei Seiten ein exzellentes Handwerkszeug. Unser „Point of Entry“, also unser Guckloch in den Körper, um herauszufinden, wo es klemmt und wo es lohnt anzusetzen, ist die Muskeltestung.

Privatpraxis am Englischen Garten

Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges

Osterwaldstraße 40 | 80805 München



A LA CARTE: DIE SPEZIALITÄTEN DES HAUSES

In unserer Praxis finden Sie viele außergewöhnliche Therapieformen. Angepasst an Ihre individuelle Situation können sie Außergewöhnliches bewirken.

Lesen Sie mehr!

INJURY-RECALL-THERAPIE

Der Gamechanger für so viele von uns!
Denn Injuries sind häufig.

VON DR. STEPHANIE JOERGES

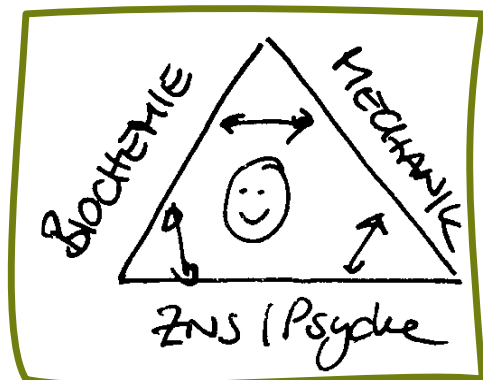


PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

In dieser Praxis werden Sie über kurz oder lang dem Begriff **Injury-Recall-Therapie (IRT)** begegnen. Die IRT gehört für uns ganz eindeutig zu den wenigen Dingen, die wir auf eine einsame Insel mitnehmen würden. In diesem Bereich sind wir echte „Freaks“ geworden, denn wir sehen in der IRT „DEN Gamechanger“ für viele unserer Patienten.

Die IRT ist eine spezielle Therapie, mit der wir Verletzungsfolgen behandeln können. Verletzungen betreffen in unserer Denkweise nicht nur die Seele, sondern auch die Biochemie und die Mechanik. Manche **Verletzungen hinterlassen** also komplexe **Spuren im ganzen Menschen**.

Diese Spuren nennen wir Injuries.



Injuries führen zu Fehlsteuerungen

Auch wenn die Verletzungen schon lang zurückliegen und verheilt sind, können sie zu **Fehlsteuerungen unseres Nervensystems** führen. Zum Glück verheilen viele Wunden folgenlos, aber manche hinterlassen Spuren.

Diese sind dann wie ein „bug“, ein Fehler im Computerprogramm. Auch nach Jahrzehnten können sie im Gehirn den roten Alarmknopf drücken und Chaos auslösen.

Dieses Chaos können wir über die Muskeltestung als Muskelfehlfunktion wahrnehmen, da in diesem Fall verschiedene Muskeln nicht richtig ansteuerbar sind.

Patienten werden beispielsweise schief, knicken mit dem Fuß leichter um, bekommen Rückenschmerzen, können beim Sport manche Bewegungen nicht sauber ausführen, manche Muskeln nicht gut trainieren oder bekommen Probleme mit der Halswirbelsäule.

Ursachen

Klassische Ursachen, die solche Injury-Muster zurücklassen, sind zum einen echte **mechanische Verletzungen** wie Schleudertraumata, schwere Unfälle, Knochenbrüche, verstauchte Knöchel, Operationen oder kleine Narben.

Neben **emotionalen Erlebnissen** können auch **biochemische Faktoren**, wie Infekte oder Vergiftungen solche Muster hinterlassen.

Den **höchsten Impact** auf unser Nervensystem haben **„Nichts-geht-mehr-Situationen“**. Zum einen besteht subjektiv empfundene Lebensgefahr. Gleichzeitig sind Angriff oder Flucht nicht möglich. Dem Betroffenen bleibt nur die Option einzufrieren, sich totzustellen.

Medizinische Eingriffe, allen voran Notoperationen, haben dieses Potenzial, denn in der akuten Lebensgefahr, in der man so dringend Hilfe benötigt, kann man schlecht den Chirurgen angreifen oder vom OP-Tisch springen und davonlaufen. Diese Situation des Ausgeliefertsein hinterlässt bei vielen Menschen deutliche Spuren.

Erklärungsmodelle

Unser Nervensystem ist ebenso hochkomplex wie alle Erklärungen, die diese Vorgänge korrekt abbilden wollen.

Ich will versuchen, Ihnen ein vereinfachtes und verständliches Bild zu geben, wissend, dass dieses niemals die Gesamtheit dieses fantastischen Naturwunders „Gehirn“ abbildet.

Der Körper ist eine sensorische Maschine mit einem Motor-Output

Unser Gehirn lässt sich mit einem **Smart-Home** vergleichen - mit unterschiedlichsten Sensoren am ganzen Körper. Sie sagen unserem Gehirn, wie wir im Raum stehen, wie die Muskeln gespannt sind, wo es drückt, wo es schmerzt. Selbst mit geschlossenen Augen sind wir in der Lage stehen zu bleiben oder gar zu rennen, weil unser Gehirn dank dieser Informationen in der Lage ist, just in time genau die Muskeln anzusteuern, die es für eine perfekte Körperkontrolle braucht.

Auch **Schmerzreize** werden über spezielle Sensoren ans Gehirn gemeldet. Dabei können alte Narben auch dann noch Schmerzreize senden, auch wenn wir sie bewusst nicht mehr wahrnehmen. Dieser Input mit Schmerzsignalen führt in der Zentralsteuerung „Gehirn“ zu einem Fehler, der seinerseits eine Störung des Outputs, der Steuerung des Körpers, verursacht. **Sichtbar** wird dies unter anderem **durch Muskelfehlsteuerungen**.

Ein weiteres Erklärungsmodell ist die **Konditionierung**.

Bestimmt haben Sie schon einmal etwas vom Pawlowschen Hundeversuch gehört. Hunden wird Futter gebracht, gleichzeitig läutet ein Glöckchen. Nach einiger Zeit läutet nur noch das Glöckchen und obwohl es nun kein Essen mehr gibt, läuft bei den Hunden dennoch der Speichel. Das bedeutet: Zwei Reize, die überhaupt nichts miteinander zu tun haben, wurden verknüpft. Das Gehirn hat gelernt.

Dieselbe Konditionierung funktioniert auch biochemisch. **Verschiedenste Reize lassen sich verknüpfen**.

Das helle Licht der OP-Lampe verknüpft sich mit den Erinnerungen der Not-OP. Helles Licht erinnert uns nun an die OP. Und auch wenn das Licht uns nicht verletzt hat, startet im Gehirn eine Alarmreaktion, um uns zu schützen - auch Jahrzehnte später.

Unser Gehirn vergisst nichts.

*> God may forgive your sins,
but your nervous system won't! <*

Alfred Korzybski
Ingenieur und Autor

Injuries sind behandelbar

Bei einer „**Traumaerinnerung**“ aktiviert unser Gehirn unser „Säbelzahniger-Programm“. Es startet den Alarmmodus, um uns zu schützen, und versetzt und wieder in der Gefahr. Das Herz schlägt wie wild, wir beginnen zu schwitzen und zu zittern.

„**Erinnerung**“ dagegen bedeutet, dass wir wissen, dass das Erlebte vorbei ist und wir sicher sind. Das Nervensystem bleibt ruhig trotz der alten Bilder im Kopf.

Ziel unserer Therapie ist, dem Gehirn beizubringen, dass es keinen Alarm mehr braucht, dass wir in **Sicherheit** sind, zum Beispiel wenn die die Narbe berührt wird oder wenn helles Licht leuchtet.

Nicht jedes Injury ist auf dem Boden eines „echten Traumas“ entstanden. Auch kleine Verletzungen, Infekte oder Erlebnissen können Spuren hinterlassen, die in der Folge zu Fehlsteuerungen führen.

All diese Fehlsteuerungen können wir über die funktionelle Muskeltestung sichtbar und behandelbar machen. Sie ist unser „Point-of-Entry“, unser Guckloch in die Zentralsteuerung eines Menschen.

Fehlsteuerungen stören

Unser Gehirn ist unsere Zentralsteuerung. Es **steuert alles**. Nicht nur die Mechanik und unsere Muskeln. Nein, es taktet unser hormonelles System, steuert unsere Organe und es IST im Wesentlichen unsere Psyche.

Hat unsere Zentralsteuerung einen „bug“ im System, kann der ganze Körper betroffen sein. Die Auswirkungen sind deshalb vielfältig.

Fehlsteuerungen führen dazu, dass Systeme nicht mehr so funktionieren, wie sie gedacht sind. Man muss kompensieren. Und das kostet Kraft. Außerdem sind Kompensationsmuster nie so gut, wie die ursprüngliche Funktion.

Injuries zu finden, zu behandeln und damit die Fehlsteuerung abzuschalten, ist unser therapeutisches Ziel, denn so können wir die Ursache vieler Beschwerden des ganzen Körpers erreichen und behandeln.

Wie erkenne ich Injuries?

Am einfachsten zu erkennen sind diese Fehlsteuerungen auf **muskulärer Ebene**. Als Muskelfreaks können wir die unterschiedlichsten Muskeln am Körper überprüfen. Manche Muskeln sind bereits im Liegen gestört, manche erst im Stehen, beim Hüpfen oder beim Sport.

Der eine humpelt und hat ein schiefes Becken, die andere entwickelt als Leistungssportlerin die Fehlfunktion erst, nachdem sie 20 km gelaufen ist.

Sie als Patient merken, dass manche Bewegungen nicht rund laufen, dass Sie schief sind oder dass Sie Schmerzen am Bewegungsapparat haben.

Wir können Sie auf Muskelfehlfunktionen untersuchen, die auf einem Injury beruhen und damit behandelbar sind. Solche Muskelfehlfunktionen verschwinden durch die Behandlung teils sofort. Die Erfolge sind mitunter verblüffend.

Auf **emotionaler Ebene** gilt es genauer hinzusehen, um aktive Injuries zu erkennen. Der Totstellreflex, welcher Ausdruck einer vegetativen Alarmreaktion ist, kann sich beispielsweise als Erschöpfung äußern, als Burn-out, Depression, sozialer Rückzug, Ängste oder Antriebsarmut.

Auch hier lohnt es sich nach Injuries zu suchen. Ist dies die Ursache, lässt sich das vegetative Nervensystem oft durch die Behandlung beruhigen. Die psychische Situation bessert sich teils innerhalb von Augenblicken. Ängste verschwinden, die Augen lachen wieder.

Dies sind nur einige Situationen, die wir oft in der täglichen Praxis sehen. Da diese Fehlsteuerungen die Steuerung jeden Aspekt des Körpers betreffen, können nahezu alle Krankheitsbilder durch Injuries (mit)verursacht sein.

Es lohnt sich also immer ein Injury-Recall-Trauma als mögliche Ursache in Betracht zu ziehen.

Injury-Recall-Therapie

Die funktionelle Muskeltestung bietet uns das perfekte Werkzeug, um herauszufinden, ob bei Ihnen ein Injury-Recall-Muster vorliegt und wo das Injury verortet ist. Dabei führen uns die Muskeln, die nicht sauber angesteuert werden, zur verletzten Region, die all dieses Chaos verursacht.

Haben wir diese Region identifiziert, ist der weitere Weg einfach. Die Injury-Recall-Therapie ist letztlich ein „exposure-based-treatment“.

Das **Grundprinzip ist immer gleich.**

Wir aktivieren die Verletzungsregion und lenken gleichzeitig das Gehirn mit hochwertigen Reizen ab.

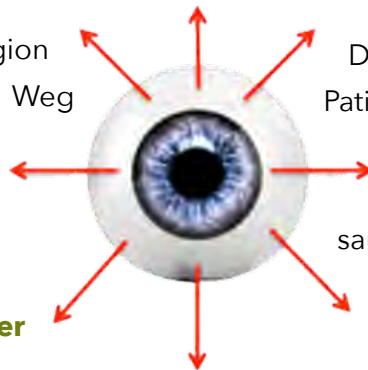
Hierdurch wird der Weg für das Gehirn frei, den alten Trampelpfad zu verlassen und neue Wege zu beschreiten. Der Computer wird neu gestartet und der Virens scanner tut seine Arbeit.

Die Aktivierung funktioniert z.B. durch Berührung der Narbe, durch Bewegung des verletzten Knies oder durch Vibration auf der betroffenen Knochenstelle.

Für die Ablenkung verwenden wir für das Gehirn extrem hochwertige Gegenreize, die es bevorzugt verarbeiten wird. Hierfür eignen sich Augenbewegungen (EMDR), das Beklopfen von Akupunkturpunkten im Gesicht (Tapping) und viele andere.

Die hohe Kunst der Injury-Behandlung ist die Wahl des Reizes und des Gegenreizes.

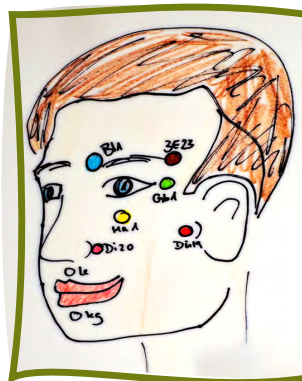
Durch die Muskeltestung können wir diesen optimal auswählen und unmittelbar nach der Behandlung den Erfolg überprüfen. Muskeln werden wieder angesteuert und in Bewegungsmuster integriert.



Der Effekt ist oft verblüffend: Patienten stehen schlagartig gerade, humpeln nicht mehr. Gelenke werden wieder sauber geführt und schmerzen nicht mehr. Sportler profitieren enorm von dieser Behandlung, wenn man einen für sie wichtigen Muskel besser integrieren kann. Ihre Leistung verbessert sich dann deutlich.

Nebenwirkungen

Viele Patienten werden nach der Behandlung **müde**. Es fühlt sich an, als müsste der Rechner einmal neu starten.



Andere berichten über einen ausgeprägten **Muskelkater** in den folgenden Tagen. Kein Wunder! Denn Muskeln, die lange nicht angesteuert und benutzt wurden, sind wieder aktiv.

Wir freuen uns über solche Reaktionen, da sie uns zeigen, dass wir am richtigen Punkt waren und die Therapie wirkt.

Patientenbeispiel

Eine Patientin kam zu uns mit Rückenschmerzen. Zudem berichtete sie, mit dem linken Bein oft zu stolpern und auf unebenem Untergrund oft umzuknicken. Beim Skifahren habe sie eine deutliche Seitendifferenz zwischen der Links- und der Rechtskurve.

All diese Beschwerden bestanden seit vielen Jahren, auch eine gute Physiotherapie und Osteopathie hatten hier keine nachhaltige Besserung erreichen können.

In der Untersuchung fanden wir viele dysfunktionale Muskeln am linken Bein. Insbesondere die Muskeln, die zur Stabilisierung des Sprunggelenks und des Übergangs zwischen Becken und Wirbelsäule nötig sind, waren betroffen. Dies erklärte die Rückenschmerzen, das Stolpern und die Schokoladenseite beim Skifahren.

Als Ursache fanden wir eine alte schwere Beckenverletzung aus der Kindheit.

Nach mehreren Injury-Behandlungen berichtete die Patientin begeistert, kaum noch zu stolpern. Sie könne nun selbst über unebenen Boden laufen, ohne den Boden sehen zu müssen. Beim Skifahren könne sie nun fast symmetrische Kurven fahren. Die Rückenschmerzen waren verschwunden.

Die Erklärung?

Einfach nur Neurologie!

Warum das funktioniert? Hier gibt es eine, neurologische Erklärung, die wir Ihnen bei Interesse gerne erläutern.

*„Die Erfolge sind verblüffend.
Diese Therapieform ist das Beste, was ich
in den letzten Jahren lernen durfte.“*

Dr. Stephanie Joerges

*„Als ich das erste Mal Injuries behandelt
habe, dachte ich, zaubern zu können.“*

Dr. Lars Kurvin

Haben Sie Interesse oder Fragen? Sprechen Sie uns gerne an!

Privatpraxis am Englischen Garten
Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges
Osterwaldstraße 40 | 80805 München

FUNKTIONELLE KOPFGELENKSINSTABILITÄT

Muskuläre Kopfkontrolle ist alles!

VON DR. STEPHANIE JOERGES UND DR. LARS KURVIN



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

Unser Gehirn - besser als jeder Großrechner!

Haben Sie schon einmal Hühnern zugehört?
gesehen?

Wenn sie laufen, bewegen sie ihren Kopf vor und zurück. Droht Gefahr, bleiben sie wie angewurzelt stehen und schauen sich um.

Ganz offensichtlich sehen sie klarer, wenn sie stillstehen.

Der **menschliche Bildstabilisator** kann das besser. Wir Menschen sind in der Lage, vor dem Säbelzahniger davonzulaufen, ohne auf den Boden schauen zu müssen und uns im Laufen umzuschauen. Trotzdem haben wir ein stabiles Bild und eine perfekte Körperkontrolle.

Das funktioniert nur, weil unser **Gehirn - analog einem Smart-Home** - über all seine Sensoren viele wichtige Informationen bekommt. Alles wird in Echtzeit verglichen, verschaltet und verrechnet mit unserem Gleichgewichtssystem, der Bildinformation und all den verschiedensten Sinneswahrnehmungen, die unser Körper zu bieten hat.



Just in time steuert unser Gehirn dann in Bruchteilen von Sekunden all unsere über 600 Muskeln an, damit wir so perfekt funktionieren bis hin zur Goldmedaille bei Olympia.

Welch Rechenpower! Viele Großrechenanlagen träumen von dieser Rechenleistung.

Aber was passiert zum Beispiel nach einem Schleudertrauma, wenn Strukturen verletzt werden und fehlerhafte oder keine Signale mehr gesendet werden? Plötzlich passen die Informationen im Gehirn nicht mehr zusammen, sie kongruieren nicht mehr. Unser Gehirn, der Großrechner wird überlastet und die Motorsteuerung bekommt Probleme.

Wissen wir nicht mehr exakt, wie wir im Raum stehen, wird die visuelle Kontrolle unabdingbar. Schließen wir die Augen, werden wir unsicher. Plötzlich müssen wir beim Rennen auf den Boden schauen, um nicht zu stolpern. Die Bildstabilisierung wird schlechter.

Ein echter **Energieschlucker** für unseren Großrechner und unseren Körper!

Funktionelle Kopfgelenksinstabilität

Eines unserer Steckenpferde hier in der Praxis ist die funktionelle Kopfgelenksinstabilität.

Mit der Muskeltestung sind wir in der Lage zu überprüfen, ob die Halsmuskulatur funktioniert, die den Kopf stabilisiert und die feinsten Bewegungen perfekt steuert. Nur wenn dies gegeben ist, bekommt unser Gehirn die korrekten Informationen über die Positionierung des Kopfes im Raum, um diese mit den anderen Signalen aus dem Gleichgewichtssinn und den Augen abzugleichen - nur dann sind wir in der Lage den Kopf perfekt zu steuern und unsere Bildstabilisierung funktioniert.

Die **Ursachen** für eine Fehlsteuerung der Halsmuskulatur sind vielfältig - insbesondere:

- Verletzungen der Halswirbelsäule
- Injury-Recall-Traumatas am ganzen Körper
- Strukturelle Probleme der Halswirbelsäule

Auch die **Symptome**, die eine funktionelle Kopfgelenksinstabilität verursachen kann, sind vielfältig. Beispiele hierfür sind:

- Kopfschmerzen, Migräne
- Sehstörungen
- Neurologische Erkrankungen, wie Demenz, Parkinson, Depression
- Gelenkverschleiß in entfernten Regionen (Knie, Hüfte)
- Aufflammen chronischer Infektionen

- Chronic Fatigue Syndrome, Burnout Erkrankung, Müdigkeit
- Verdauungsstörungen
- Mehrverbrauch von Nährstoffen

Therapie

Über die funktionelle Muskeltestung als Ergänzung zur konventionellen Diagnostik können wir oft die eigentliche Ursache finden. Oft sind dies Injury-Recall-Traumata, die meist leicht zu behandeln sind, wenn die Strukturen gestört, aber nicht zerstört sind.

Kopfgelenkstraining

Kann Ihr Gehirn nach einer erfolgreichen Behandlung Ihre Muskeln wieder korrekt ansteuern, ist das Kopfgelenkstraining essentiell, um die Muskeln wieder in den täglichen Bewegungsablauf zu integrieren.

Ähnlich wie nach einem Schlaganfall trainiert Ihr Gehirn dann, die Signale wieder richtig zu interpretieren und die Muskeln wieder perfekt anzusteuern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: www.laser-spine.de

Haben Sie Interesse oder Fragen? Sprechen Sie uns gerne an!

Privatpraxis am Englischen Garten
Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges
Osterwaldstraße 40 | 80805 München

MITOCHONDRIEN REPARIEREN DURCH HÖHENTRAINING

Immer eine gute Idee - sowohl zur Prävention oder Therapie von Erkrankungen, als auch für Sportler

VON DR. STEPHANIE JOERGES



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

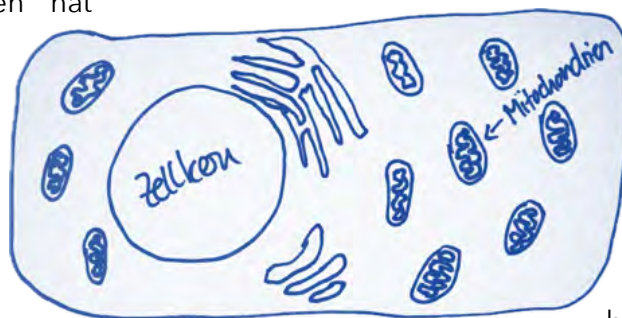
Mitochondrien produzieren Energie für unseren Körper

Haben Sie schon einmal etwas von Mitochondrien gehört?

Mitochondrien sind die Energiekraftwerke unserer Zellen. Atomkraftwerke produzieren Strom, Mitochondrien ATP, die Energiewährung unseres Körpers.

Jede unserer Zellen hat viele Mitochondrien, teilweise bis zu 100.000 Stück pro Zelle, denn jede Zelle braucht Energie.

Mitochondrien stammen ursprünglich von Bakterien ab. Die **Endosymbiontentheorie** besagt, dass zu Zeiten der Ursuppe auf unserem Planeten vor vielen Millionen Jahren eine höher entwickelte Zelle und ein Bakterium verschmolzen sind und begannen, sich die Arbeit zu teilen. Das Bakterium entwickelte sich zu unseren heutigen Mitochondrien und spezialisierte sich auf die Energieproduktion.



Die Abstammung vom Bakterium führt dazu, dass die Mitochondrien äußeren Einflüssen empfindlicher gegenüber sind, als die restlichen Zellstrukturen.

Umweltgifte, Schwermetallbelastungen, virale Infekte wie die Covid-Infektion, Antibiotika und das Altern an sich können unter anderem zu einer mitochondrialen Schädigung führen, die im Verlauf des Lebens zunimmt.

In den Zellen sind somit manche Mitochondrien mehr und manche weniger geschädigt. Dies beeinträchtigt die Energieproduktion und damit die Energieversorgung der Gewebe. In der Folge verlieren diese ihre Leistungsfähigkeit.

Je nachdem, um welches Gewebe es sich handelt, kann dies sehr unterschiedliche Auswirkungen haben. Ein typisches Symptom ist beispielsweise **Müdigkeit als Ausdruck des Energiemangels.**

„Well-Aging“ mit gesunden Mitochondrien

Die moderne Wissenschaft geht davon aus, dass viele unserer „Wohlstandskrankheiten“ in der Kausalkette ganz zu Beginn durch eine Schädigung der Mitochondrien verursacht werden.

Unsere Mitochondrien gesund zu halten, ist also ein effektiver Weg, um fit alt zu werden.

Was hat nun das Höhentaining damit zu tun?

Höhentraining verbessert die Leistung von Spitzensportlern. Das ist allgemein bekannt. Was passiert dabei?

Wenn wir in die Höhe gehen, sinkt der Sauerstoffgehalt in der Luft. Auf Meeresebene beträgt der Sauerstoffanteil etwa 21%, auf 6000 Höhenmetern nur noch 9,5%.

Dieser Sauerstoffmangel in der Höhe führt dazu, dass die Mitochondrien, die bereits geschädigt sind, „Stress“ bekommen und absterben. Sie lösen sich auf. Damit entsteht Platz für die noch intakten Mitochondrien, die sich nun teilen, um den Platz wieder aufzufüllen. Der Anteil der intakten Mitochondrien in der Zelle steigt und die Zelle hat -

MEHR ENERGIE!

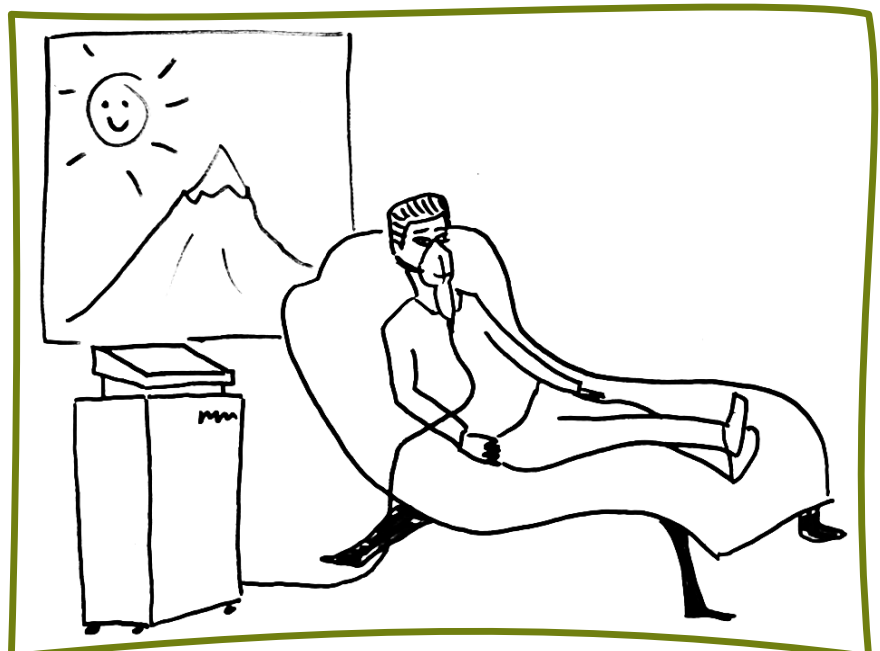
Höhentraining ohne Berge, ohne Sport, im Sitzen - Hier in der Praxis!

Dieses Höhentaining können wir hier in der Praxis mit unserem IHHT-Gerät simulieren.

Im bequemen Sessel schicken wir Sie mit einer Maske 5 Minuten in die Höhe und wieder 3 Minuten ins Tal, danach wieder 5 Minuten in die Höhe usw.

Etwa 40 Minuten dauert insgesamt eine Sitzung.

Ziel ist, die Sauerstoffsättigung in Ihrem Blut, die normalerweise bei ca. 97% liegt, langsam auf etwa 85% und später noch tiefer zu senken, um den richtigen Reiz zur Regeneration der Mitochondrien zu setzen.



Wieviel Zeit benötige ich für das Höhenttraining?

Um herauszufinden, wie gut Ihnen diese Therapie helfen kann, brauchen Sie mehrere Sitzungen. Frühestens nach 5 Sitzungen lässt sich ein erstes Resümee ziehen. In der Regel sollten Sie zunächst 10 Sitzungen mit 1-2 Terminen pro Woche einplanen.

Danach können wir gemeinsam entscheiden, ob bzw. in welchem Rhythmus Sie diese Therapie weiterführen wollen.

Für wen ist diese Therapie geeignet?

Das Höhenttraining ist nahezu **für JEDEN sinnvoll**.

Vorsicht ist einzig geboten bei Erkrankungen, die durch den Sauerstoffmangel verschlechtert werden können, beispielsweise bei einer schweren Herz- oder Lungenerkrankung.

Alle Gewebe in unserem Körper **profitieren von mehr Energie**.

Ein Immunsystem, das mehr Energie hat, wird sich besser gegen Infekte zur Wehr setzen können, ein Nervensystem besser arbeiten, sich besser konzentrieren können und ein müder, erschöpfter Mensch wird mehr Energie haben.

Auch die Fettverbrennung braucht funktionierende Mitochondrien. Sobald sie geschädigt sind, ist es leichter Zucker als Fett zu verbrennen - eine mögliche Folge ist Übergewicht. Repariert man die Mitochondrien, kann Fett wieder besser verbrannt werden, Abnehmen wird wieder möglich.

Alle Erkrankungen können also potenziell durch das Höhenttraining **positiv beeinflusst werden**.

Auch zur **Prävention**, also zur Gesunderhaltung, ist das Höhenttraining eine gute Idee genauso wie für **Sportler**, die somit ein Höhenttraining absolvieren können, ohne in die Berge reisen zu müssen.



Beispiele, bei denen das Höhenttraining sinnvoll sein kann:

- **Prävention - Gesunderhaltung**
- (Leistungs-) **Sportler** - Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Verschiedene Erkrankungen:

- Erschöpfung, Burn-Out
- Schlafprobleme
- Stimmungsschwankungen, Depressionen
- Infektneigung oder Post-Infektiöse-Zustände (z.B. Post-Covid, Borreliose, EBV-Reaktivierung, etc.)
- metabolisches Syndrom (Diabetes, hoher Blutdruck, Übergewicht)
- Übergewicht, Unfähigkeit Abnehmen zu können
- Neurologische Erkrankungen, wie z.B. Demenz
- Störungen der Hormondrüsen, z.B. Schilddrüsenprobleme
- Störungen des vegetativen Nervensystems
- Schmerzzustände
- u. v. m.

Nebenwirkungen

Nach dem Höhenttraining kann es sein, dass Sie sich müde fühlen. Für uns ist das ein gutes Zeichen, ein Hinweis, dass sich die „kaputten“ Mitochondrien auflösen und momentan keine Energie produzieren. Dadurch entsteht für Sie ein kurzes Energieloch, bis sich die „guten“ Mitochondrien teilen, diese Lücke schließen und Energie produzieren.

Die Neuproduktion der Mitochondrien lässt sich mit Mikronährstoffen unterstützen, entweder als Kapseln oder auch in Form von Infusionen.

Andere Patienten berichten, unmittelbar nach der Therapie voller Energie zu sein.

Im Verlauf der Sitzungen werden wir Sie immer fragen, wie es Ihnen nach der letzten Sitzung ergangen ist, um die weitere Therapie anpassen zu können.

Übernimmt die private Kasse die Kosten?

Ob Sie mit einer Kostenübernahme rechnen können, hängt von Ihrer Kasse und Ihrem Tarif ab. Unserer Erfahrung nach werden die Kosten meistens übernommen. Wir empfehlen vorab NICHT zu fragen, sondern die Rechnungen zeitnah in kleinen Häppchen einzureichen, um die Reaktion Ihrer Kasse herauszufinden. So können Sie Ihr Vorgehen schnell anpassen.

Haben Sie Interesse oder Fragen? Sprechen Sie uns gerne an!

Privatpraxis am Englischen Garten
Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges
Osterwaldstraße 40 | 80805 München

DU BIST, WAS DU ISST.

Mit dem Essen haben Sie eine mächtige Therapieform selbst in der Hand – Sie müssen es nur tun!

VON DR. STEPHANIE JOERGES



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

“Im Mund treffen sich Mars und Venus!”

Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, Essen ist viel mehr. Es hat einen engen Bezug zu unseren Emotionen. Dass sich im Mund der Gott des Krieges und die Göttin der Liebe treffen, ist für humanistisch gebildete Menschen ein schöner Vergleich für diese Situation.

Gerade deshalb ist es für uns alle so schwer, beim Essen unsere Gewohnheiten zu ändern, denn hier müssen wir an unseren inneren **Schweinehund**. Wir wissen alle, was gesund ist und was zu viel ist und trotzdem ist es so schwer es umzusetzen.

Mit der Ernährung haben wir ein – wenn nicht DAS mächtigste – Instrument aus dem Bereich des „Lifestyle“ in der Hand, mit dem wir selbst eigenverantwortlich Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen können. Eine gesunde Ernährung kann mehr, als die meisten Medikamente. Damit erhalten wir unser Normalgewicht, versorgen uns mit den wichtigen Nährstoffen und pflegen unseren Darm über eine anständige Bedienung desselben.

Wenn es beispielsweise darum geht, einen beginnenden Alterszucker zu behandeln, können wir Ärzte nur einen Teil Ihrer Behandlung übernehmen. Das mächtigste Werkzeug, welches entscheidet, wie es Ihnen 20 Jahre später gehen wird, haben Sie selbst in der Hand. **Denn Lifestyle und die Ernährung sind effektiver als jedes Medikament.**

Sie müssen es nur tun!



Wir Ärzte können nicht für Sie einkaufen gehen, nicht für Sie kochen, nicht für Sie essen. **Das ist Ihre Aufgabe!**

Aber wir können Sie beraten.

Wir können Ihnen helfen, sich in dem Dschungel der unterschiedlichsten Ernährungs- und Diättempfehlungen zurechtzufinden.

Wir können Ihnen helfen herauszufinden, welche Nahrungsmittel sie vertragen. Wir können Ihnen helfen zu lernen, den Darm richtig zu bedienen.

Wir wissen, dass dies ein Weg ist.

Nobody's perfekt!

Jeder Schritt in die richtige Richtung zählt!

MIKRONÄHRSTOFFE

Vitamine und Spurenelemente sind wie Buchstaben für unsere biochemische Wörterfabrik

VON DR. STEPHANIE JOERGES



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

Buchstaben für unseren Körper

Haben Sie schon einmal Scrabble gespielt?

Man zieht eine Handvoll Buchstaben aus einem Sack und schreibt Wörter. Je länger sie sind, je ausgefallener Buchstaben sie enthalten, umso mehr Punkte bekommt man.

Hat man alle Buchstaben zur Verfügung, kann man schreiben, was man möchte.

Fehlen Buchstaben, schreibt man minderwertigere oder keine Wörter mehr.

Ähnlich ist es in unserem Körper. Dieser ist eine **biochemische Wunderfabrik**. Würde man alle chemischen Vorgänge, die in unserem Körper ablaufen, in einer Fabrik nachbauen wollen, bräuchte man ein sehr großes Fabrikgelände.

Neben den sogenannten Makronährstoffen, dem Eiweiß, dem Fett und den Kohlenhydraten, braucht der Körper Mikronährstoffe. Dies sind Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente.

Für unseren Körper sind Mikronährstoffe wie Buchstaben, die er braucht, um seine Wörter zu schreiben.

Manche davon sind unglaublich wichtig, er braucht sie an vielen Stellen. Fehlen sie, klemmt es an all diesen Stellen.

Ein Eisen- oder Folsäuremangel ist für den Körper, wie wenn wir Scrabble ohne „E“ spielen würden. Stellen Sie sich einmal vor, nur Wörter ohne „E“ schreiben zu dürfen.

Dem Körper die fehlenden Buchstaben wieder zur Verfügung zu stellen, einen Mangel also auszugleichen, ist wie **Hilfe zur Selbsthilfe**. Wir helfen dem Körper, seine biochemische Fabrik wieder auf Vordermann zu bringen.

Vitamine zu geben ist also etwas grundlegend anderes, als Medikamente zu verabreichen. **Medikamente** sind **körperfremde Substanzen**, die biochemische Vorgänge in unserem Körper auslösen, die sonst nicht vorkommen.

Vitamine dagegen sind **körpereigene Substanzen**, sie sind bioidentisch. Es geht in der Regel nicht darum, besonders hohe Vitaminspiegel im Körper zu haben. Nein, es geht darum, keinen Mangel zu haben, damit die biochemische Fabrik rund läuft.

Sind wir wirklich so gut versorgt, wie nie zu zuvor?

„Ja, aber..., niemand hat einen Vitaminmangel, so gut wie heutzutage waren wir noch nie versorgt!“

Diese Argumentation hören wir häufig, wenn wir Nahrungsergänzungsmittel verabreichen wollen.

Die Antwort lautet: „Schon, aber...“

Mit dem Blick auf die eher übergewichtige Bevölkerung ist zweifelsohne festzustellen, dass der Hunger an sich meist gebannt ist. Mit den blanken Kalorien sind die meisten von uns tatsächlich gut versorgt.

Schaut man auf die Geschichte der letzten zweihundert Jahre mit dem Fokus auf die Mikronährstoffe, sieht es deutlich anders aus.

Unsere Felder waren blau

Die **kulturbestimmende Pflanze** vor 150 Jahren in **Bayern** war der **Lein**, der Flachs. Unsere Felder waren blau, nicht gelb wie heute.

Aus den Stengeln machten die Bauern unsere Stoffe aus **Leinen**, aus den Samen gewannen sie Öl. Das **Leinöl**, reich an Omega-3-Fettsäuren, war das Öl des armen Mannes. Jedes Dorf hatte eine Presse und jede Woche wurde frisch gepresst. Ein Teil wurde kühl gestellt und gegessen, ein Teil an die Sonne gestellt, damit es ranzig wurde. Damit behandelte man das Holz der Häuser, denn es wirkte



hervorragend gegen die Holzwürmer. So giftig ist ranziges Leinöl!

Heute sind unsere Felder gelb, gelb vom Raps, welcher reich an Omega-6-Fettsäuren ist.

Früher gab es wenig Fleisch, wenig tierisches Fett, stattdessen viel Gemüse. Zwangsweise, denn die Armut war groß. Nur die Reichen bekamen viel Fleisch, bis sie ihren Gichtanfall bekamen, die Königskrankheit. Nur die Reichen konnten es sich leisten, das Korn schälen zu lassen und Weißmehlprodukte zu genießen. Der arme Mann aß Gemüse und Vollkorn.

Früher aßen wir Innereien, das Wertvollste aus dem geschlachteten Tier. Die Konzentration vieler Vitamine, v. a. der B-Vitamine, ist in den Innereien viel höher, als im Muskelfleisch. Enthält die Leber 25µg Vitamin B12 pro 100 g, finden wir im Muskelfleisch nur noch 3,0µg pro 100g.

Ähnlich verhält es sich mit vielen anderen Vitaminen.

Durch die Umweltbelastung haben wir uns selbst eines unserer wertvollsten Nahrungsmittel beraubt.

Blicken wir auf die Folsäure

Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und kommt vor allem im grünen Gemüse vor. Ist der Salat einmal geerntet, zerfällt die Folsäure relativ schnell. Hat man früher den Salat vom Feld geholt und am selben Tag verspreist, hat dieser ausgesehen wie Salat, geschmeckt wie Salat und enthielt relevante Mengen an Folsäure.

Heutzutage wird der Salat geerntet, zur Großmarkthalle gebracht, von dort in den Supermarkt und dann in den heimischen Kühlschrank. Nach einer Woche sieht er noch aus wie Salat und schmeckt wie Salat, Folsäure ist aber kaum noch enthalten.

Das Ergebnis ist, dass die **Folsäure** heute zu den **kritischen Nährstoffen in Deutschland** gehört. Durch alle Altersklassen hinweg nimmt der Durchschnittsbürger nur etwas mehr als die Hälfte der empfohlenen Zufuhrmenge zu sich. Gleichzeitig führen viele Blutdruckmedikamente zu einem Ausschwemmen von Folsäure aus dem Körper. Der Bedarf kann über die heutige Ernährung kaum noch gedeckt werden.

Beachtet man, dass **Folsäuremangel** eine häufige und reversible (!!)
Demenzursache darstellt, ist diese Entwicklung dramatisch.

Sind wir wirklich so gut versorgt, wie nie zuvor? Ehrlich?

Wollen wir uns darauf verlassen?

Oder lieber messen?

Statt „glauben“ lieber „wissen“?

Oder doch ein paar Kapseln schlucken?

Sicherlich werden Sie verstanden haben, was wir mit dem „ja, aber...“ vorher gemeint haben. Diese Diskussion ließe sich beliebig fortsetzen.

Der Tagesbedarf - die D-A-CH-Empfehlung

Ein weiterer Punkt, über den wir oft diskutieren, sind die sogenannten D-A-CH-Empfehlungen.

Sicherlich haben Sie auf den Dosen der Nahrungsergänzungsmittel einmal die empfohlene Tagesdosierung gesehen und dort gelesen, dass in einer Kapsel weit über 100% des empfohlenen Tagesbedarfs enthalten sind und Verunsicherung gespürt.

Diese ist meist völlig unbegründet.

Die D-A-CH-Empfehlungen sind Zufuhrempfehlungen aus Deutschland (D) Österreich (A) und der Schweiz (CH) und beziehen sich auf GESUNDE Erwachsene.

Nochmal ganz langsam zum Mitschreiben: **Diese Empfehlungen gelten einzig und ausschließlich für gesunde Erwachsene!**

Gesund bedeutet Wohlbefinden.

Sobald Sie Beschwerden haben, krank sind, Medikamente nehmen oder schwanger sind, gelten diese Empfehlungen NICHT mehr für SIE.

Ihr Bedarf weicht dann nämlich ganz erheblich von diesen Empfehlungen ab.

Und da können 1.000% des empfohlenen Tagesbedarfs genau richtig sein.

Wieviel brauche ich dann?

Wieviel genau Sie dann brauchen, muss man im Einzelfall entscheiden. Da braucht es **ärztliches Wissen** zu dem Krankheitsbild und zu den Mikronährstoffen und meist eine **solide Labormessung**. Und auch das ist nicht trivial.

Eine Labormessung ist letztlich eine Organpunktion. Eine Organpunktion aus dem Organ „Blut“. Kindlich naiv nehmen wir oft an, dass es in allen Organen so aussieht, wie in unserem Blut. Aber jedes Organ ist anders. Unser Blut ist nur ein Guckloch in unseren Körper und das müssen wir in Betracht ziehen.

Zudem kann man auf den Laborzetteln viel ankreuzen und bekommt auch viel geduldiges Papier mit vielen Werten zurückgeschickt. Aber nur aus einem kleinen Teil können wir eine diagnostische und therapeutische Konsequenz ableiten. Auch das müssen wir wissen.

Labor ist nicht trivial, aber - gewusst wie - sehr hilfreich.

Ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln schädlich?

Immer wieder liest man in der Zeitung, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nicht nötig und sogar schädlich sei. Auch hierzu möchte ich in diesem Rahmen Stellung beziehen.

Zwei Dinge müssen wir unterscheiden:

- Es gibt Nahrungsergänzungsmittel und es gibt Arzneimittel.
- Es gibt Menschen, die Multivitaminpräparate einnehmen, um gesund zu bleiben und es gibt Menschen, die krank sind und gezielt einen Mangel ausgleichen wollen.

Dies macht jeweils einen riesigen Unterschied aus.

Nahrungsergänzungsmittel versus Arzneimittel:

Hier darf ich auf meinen Artikel verweisen, den Sie auf der Homepage downloaden und lesen können: „Warum testen manche Produkte gut und mache schlecht?“

Vitamin D beispielsweise können Sie als Arzneimittel oder als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Überall ist Vitamin D enthalten. Den Unterschied machen die Gesetze, die Qualität.

Die Essenz ist, dass **Arzneimittel** viel **strengeren gesetzlichen Vorgaben** unterliegen. Regelmäßig wird hier geprüft, ob auch das enthalten ist, was auf der Packung steht. Relevant ist dies für die Wirkstoffe, den Gehalt und Verunreinigungen.

Nahrungsergänzungsmittel, gerade wenn sie außerhalb von Deutschland produziert und über das Internet vertrieben werden, sind **kaum reglementiert**. Die kritische Frage, ob wirklich das enthalten ist, was auf der Packung steht und womit geworben wird, ist leider oft

gerechtfertigt. Die Verunreinigung mit Beistoffen oder die erhebliche Abweichung des Gehalts kann gesundheitlich relevant sein.

Wird also in der Presse kritisch über die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln geschrieben, kann dies tatsächlich gerechtfertigt sein.

Dies bezieht sich aber NICHT auf die Einnahme von Vitaminen und anderen Mikronährstoffen in **Arzneiqualität** oder auf **Nahrungsergänzungsmittel** von einem Hersteller **mit einer seriösen Qualität**. Dies ist ein großer Unterschied, den ich bitte zu beachten.

Ebenso ist es ein großer Unterschied, ob man gezielt einen Mangel ausgleicht oder mit der Gießkanne breit alles anreichert, ohne zu beurteilen, ob dies überhaupt nötig ist.

Entscheidend ist zu **wissen, was man tut** und sich im Zweifel lieber für weniger Kapseln, dafür aber in einer guten Qualität zu entscheiden. **„Less ist more!“**

Mikronährstoffe sind uns wichtig!

Hier in der Praxis haben wir ein wachsames Auge auf Mikronährstoffe. Unser ganzes medizinisches Handeln ist darauf ausgerichtet, den Körper wieder in die Lage zu versetzen, sich selbst zu helfen. Das nennen wir regulatorische Medizin.

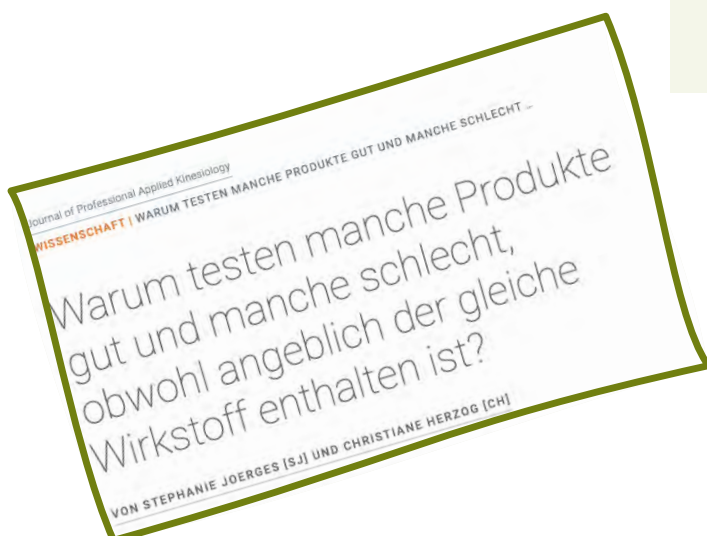
Und dazu gehört es auch, Mikronährstoffmängel und ihre Folgen zu erkennen und zu beheben, ob über die Ernährung, über Kapseln oder über Infusionen.

Sei es im Rahmen einer Hämopyrolactamurie (HPU), eines Mehrverbrauchs nach Schleudertrauma, das einfache Vitamin D, die gute Folsäure, das Eisen oder andere.

*Denn wie soll unser Körper
Wörter schreiben können für seine
biochemische Wunderfabrik,
wenn er keine Vokale hat?*

**Haben Sie Interesse oder Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!**

Privatpraxis am Englischen Garten
Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges
Osterwaldstraße 40 | 80805 München



INFUSIONSTHERAPIEN

Denn manchmal können sie
einfach mehr als Kapseln!

VON DR. STEPHANIE JOERGES



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

Infusionen gehören zu unserem täglichen Praxisalltag.

Viele Mangelerscheinungen lassen sich über das Schlucken von Kapseln ausgleichen, aber manchmal können Infusionen einfach mehr.

Ein Beispiel dafür sind akute Erkältungen oder chronische Infekte, wie Reaktivierungen von Herpesviren, allen voran des Epstein-Barr-Virus, welches zu chronischer Erschöpfung führen kann.

Vitamin C- und Lysin-Infusionen oder Ozon-Infusionen

Vitamin C gemischt mit Lysin als Infusion oder die große Ozoninfusion sind unsere Geheimtipps bei akuten Erkältungen, Herpesvirus-erkrankungen oder auch Long-Covid.

Vitamin C und Lysin

Diese Infusion mit einem Vitamin und einer Aminosäure ist einer der wenigen Fälle, wo wir diese wie ein Medikament verwenden und deutlich höhere Spiegel im Blut erzeugen wollen, als dies normalerweise in einem Körper vorkommt.

Schlucken wir Vitamin C oder Lysin als Kapsel, entscheidet der Darm, wieviel er davon aufnimmt. Hier umgehen wir diesen und können über die Infusion diese hohen Spiegel im Blut erzeugen.

Diese sind bei Erkältungen, Herpesvirus-erkrankungen oder anderen Virusinfekten gewollt, da sie wie ein Medikament eine stimulierende Wirkung auf Ihr Immunsystem haben und die Viren in ihrer Vermehrung bremsen.

Über Kapseln erreicht man diese hohen Spiegel nicht.

Ein klarer Fall, in dem Infusionen mehr können!

Ozoninfusion

Ein weiteres bewährtes Mittel aus der Naturheilkunde sind Ozoninfusionen. Man entnimmt etwas Blut, reichert dieses mit Ozon an und gibt es wieder in den Körper zurück.

Neben vielen anderen hilfreichen Effekten stimuliert das Ozon unsere Immunzellen, und hat einen direkten Effekt gegen Erreger, was die exzellenten Erfahrungen bei akuten Infekten erklärt.

Gute Erfahrungen mit Ozoninfusionen haben wir auch gemacht bei:

- chronischer Erschöpfung, Burn-out, Chronic-Fatigue
- längerfristigen Infekten, wie Borreliose, Reaktivierung von Epstein-Barr, rezidivierende Herpesvirusinfekten
- Long Covid
- und vielen mehr

Im akuten Infekt empfehlen wir 2-3 Ozon-Infusionen pro Woche, bei den chronischen Erkrankungen eine Serie mit 2 Infusionen pro Woche über 3-5 Wochen.

Eiseninfusion

Eine weitere Infusion, die manchmal mehr kann als Kapseln, sind die Eiseninfusionen.

In der Praxis sehen wir häufig einen Eisenmangel, der mit vielen verschiedenen Symptomen verbunden sein kann:

- Stimmungsschwankungen,
- Energielosigkeit,
- Konzentrationsstörungen,
- Haarausfall,
- Nackenverspannung oder auch
- trockene Haut

Neben den wirklich gefährlichen Erkrankungen ist die Ursache oft in starken Periodenblutungen, einer zehrenden Schwangerschaft oder einer vegetarischen oder veganen Ernährung zu suchen.

Die Substitution mit Kapseln vertragen viele Patienten nicht, so dass wir in ausgewählten Fällen Eisen als Infusion verabreichen.

Noch mehr Ideen

In unseren Schränken haben wir viele unterschiedliche Vitamine und Mineralstoffe für Infusionen zur Verfügung.

Nach Bedarf können wir diese verabreichen.

**Haben Sie Interesse oder Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!**

Privatpraxis am Englischen Garten
Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges
Osterwaldstraße 40 | 80805 München

HANDS ON!

„Pimp up“ meinen Bewegungsapparat!
Genau wie die Profisportler!

VON DR. STEPHANIE JOERGES



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

Auf den vorhergehenden Seiten haben Sie viel gelesen über Fehlsteuerungen im Gehirn, über Mitochondrien und ganz viel über Biochemie.

Können Sie sich noch an die Triad of Health erinnern, über die ich Ihnen ganz zu Beginn dieser Broschüre etwas erzählt hatte?

Ein gesunder Mensch steht in der Mitte eines Dreiecks. Die Seiten heißen **Biochemie, Mechanik und ZNS**. Alle drei Seiten beeinflussen sich gegenseitig und meist sind wir als Therapeuten erst richtig erfolgreich, wenn wir uns um all diese drei Seiten kümmern.

Die Applied Kinesiology (AK) hat uns auf allen drei Seiten viel Handwerkszeug gelehrt.

Nun haben wir Ihnen viel über die Seite der Biochemie und des ZNS berichtet, was fehlt ist die Mechanik.

Der Ursprung unserer Technik liegt in der Mechanik. Ein Chiropraktor aus den USA hat die Applied Kinesiology begründet.

Die **Mechanik** ist also **unsere Kernkompetenz** und für uns so selbstverständlich, dass wir fast vergessen hätten, dies hier zu erwähnen.

In unserer Ausbildung haben wir viel über manuelle Medizin, Osteopathie und auch Chirotherapie gelernt.

Werkzeug, um osteopathische Probleme am Becken oder am Schädel zu beseitigen. Werkzeug, um muskuläre Verspannungen und Verletzungen zu lösen, Muskeln wieder gängig zu machen, damit sie wieder mitmachen, damit Gelenke wieder sauber geführt werden und nicht mehr wehtun.

Werkzeug, um verrutschte Wirbel wieder an ihre Position zu rutschen oder blockierte Gelenke zu lösen.

Wenn Sie Beschwerden an Ihrem Bewegungsapparat haben, fragen Sie uns! Denn alle Strukturen, die gestört und nicht zerstört sind, können wir mit der Applied Kinesiology untersuchen und behandeln. Sie ist das **perfekte Werkzeug für unsere Mechanik**.

Das wissen auch die **Leistungssportler**. Einige unserer Kollegen betreuen genau deshalb die Olympioniken.

Und dabei spielt es keine Rolle, ob man Orthopäde oder Allgemeinarzt ist, der Schlüssel ist die AK!

Und darin haben wir als Diplomates beide den schwarzen Gürtel!

SOMATHERAPIE

Unsere Energietankstelle -
„Akupunktur meets Strom“ - ganz ohne Nadeln

VON DR. LARS KURVIN, DR. STEPHANIE JOERGES UND MANUELA GRANDE

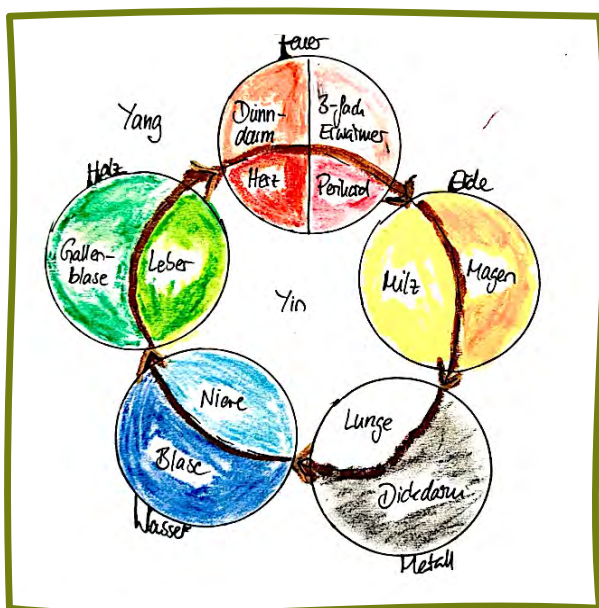


PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

Energie fließt - die Denkweise der TCM

Die Somatherapie fußt auf dem Heil- und Wirkprinzip des Meridiansystems der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM).

Nach traditionell chinesischem Verständnis entstehen Erschöpfungs- und Schmerzzustände durch eine Energieleere im Funktionskreislauf eines ausgeglichenen Organs. Damit bezeichnet die TCM ein Energiesystem, das mit dem europäisch-medizinischen Organ-Begriff wenig gemein hat.



Betrifft die Energieleere beispielsweise den Funktionskreis Nieren, kommt es zu Erschöpfungssymptomen.

In demselben Maß, wie im betroffenen Funktionskreislauf Leere entsteht, kommt es in anderen zu einem Energiestau, da der gestörte Funktionskreislauf den Weiterfluss hemmt.

Somatherapie gleicht Energieungleichgewichte aus

Die Kunst der Somatherapie besteht darin herauszufinden, welcher Funktionskreislauf gestützt und welcher entlastet werden muss.

Bei der Somatherapie werden Saug-Elektroden an Akupunkturpunkten angeschlossen, über die ein sehr schwacher Reizstrom sowie verschiedene heilmagnetische und Meridian-Frequenzen durch den Körper fließen, welche die Energieungleichgewichte ausgeglichen.

Die Somatherapie ist damit eine Form der Akupunkturbehandlung, die ohne Akupunkturnadeln wirkt.



Unsere Energietankstelle - das Soma-Gerät

Gerade bei **Erschöpfung** oder **Schmerzen** haben wir sehr gute Erfahrungen mit dieser Therapie gesammelt und sehen oft exzellente Wirkungen. In der Praxis nennen wir diese Maschine auch „unsere Energietankstelle“ und nutzen sie auch selbst sehr gerne.

Weitere Anwendungsgebiete, bei denen wir die SOMA-Therapie sehr empfehlen können:

- Rückenschmerzen
- Allergien

- Erschöpfung, Burn-out-Syndrom, Chronic-Fatigue-Syndrom, Long-Covid
- Migräne, Kopfschmerzen
- Multiple Sklerose
- Nieren- und Leberentgiftungsstörungen
- Tinnitus und Hörsturz
- Narbenstörfelder und Narbengewebe, z. B. auch bei Morbus Dupuytren

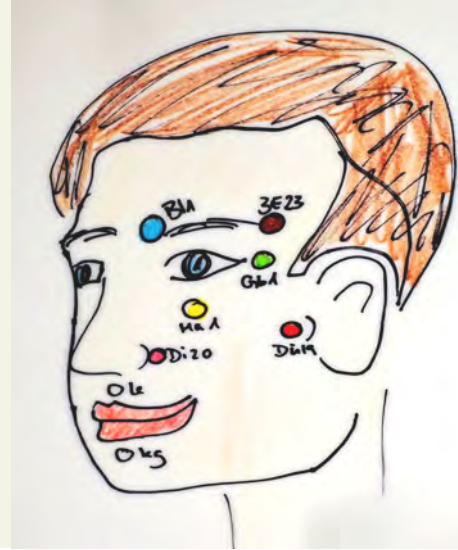
**Haben Sie Interesse oder Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!**

Privatpraxis am Englischen Garten
 Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges
 Osterwaldstraße 40 | 80805 München

MENTALES COACHING

zur Lösung von Glaubenssätzen,
(Heilungs-) Blockaden,
Traumata, Angst (vor Spritzen, o. ä.) u. v. m.

VON DR. LARS KURVIN, DR. STEPHANIE JOERGES UND MANUELA GRANDE



Spuren in der Seele

Glaubenssätze, ob alt oder neu, können uns in unserem Alltag vielfältig blockieren. Auch die Erinnerungen an Traumata hinterlassen ihre Spuren in unserer Seele und unserem Körper. Spuren in der Seele können Ursache für gesundheitliche Probleme im Hier und Jetzt darstellen.

Die **Folgen** können vielfältig sein. Im Hier schildern wir einige Beispiele, die uns immer wieder in der Praxis begegnen.

- Stress in der Arbeit oder zu Hause: In der zwischenmenschlichen Interaktion kommt es immer wieder an ähnlichen Stellen zu Spannungen und Stress.
- Der Körper will einfach nicht gesund werden, obwohl man sehr viel unternommen hat und auch die Laborwerte besser werden oder gut sind.
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten die an Glaubenssätze / Erlebnisse gekoppelt sind.
- Angst vor Spritzen, Fliegen oder anderen Dingen

Hat man den Mechanismus und seine Herkunft einmal erkannt und verstanden, lässt sich das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und behandeln. Wir helfen Ihnen, alte Verhaltensmuster abzulegen und neue Wege zu sehen. Oft löst sich das Thema über Nacht im Nichts auf.

Wir bieten in unserer Praxis ein **mentales Coaching** an, das entsprechend unseres **ganzheitlichen Ansatzes** verschiedene diagnostische und therapeutische Ansätze kombiniert. Das Beklopfen von Akupunkturpunkten (bekannt z. B. als Tapping oder als EFT) wird kombiniert mit Augenbewegungen (bekannt aus der Traumatherapie als EMDR), Gesprächen, Einzelschulungen zum Erlernen und Umsetzen von individuellem Stressmanagement, positiven Affirmationen sowie anderen Methoden, um den Körper aus dem Stress zu holen.

**Haben Sie Interesse oder Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!**

Privatpraxis am Englischen Garten
Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges
Osterwaldstraße 40 | 80805 Münch
en

ENTSPANNUNG FÜR DAS KIEFERGELENK

VON DR. LARS KURVIN, DR. STEPHANIE JOERGES UND MANUELA GRANDE



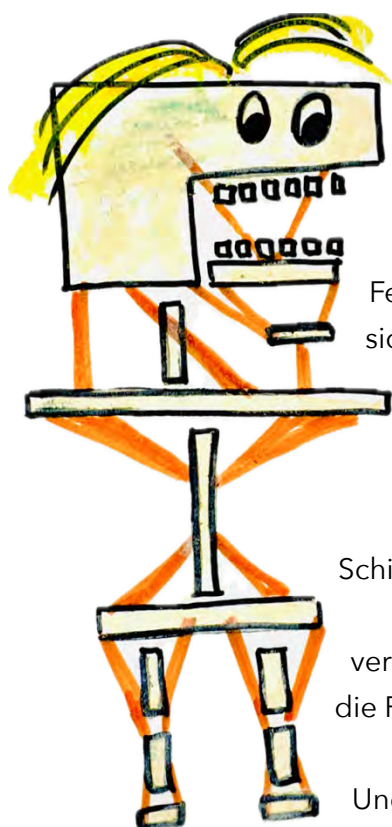
PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

>The TMJ is the most important joint in the body!<

„Das Kiefergelenk ist das wichtigste Gelenk in unserem Körper!“ (Goodheart)

Diesem Zitat des Begründers der Applied Kinesiology kann man nicht genügend Beachtung schenken.

Schiefer Kiefer - schiefer Körper



Über die Muskeln sind das Kiefergelenk und das Zungenbein mit dem ganzen Körper verbunden. Fehlspannungen setzen sich daher über Muskelketten bis zu den Füßen fort.

Fehlhaltungen, Schiefstellungen oder Wirbelsäulenverkrümmungen können die Folge sein.

Und „**schief**“ bedeutet meistens „**Schmerz**“.

Mögliche Symptome bzw. Ursachen für Kiefergelenksprobleme sind:

- Nacken- oder Rückenschmerzen
- Tinnitus oder Schlafstörungen
- Zähneknirschen, festes Zubeißen in der Nacht oder Kopfschmerzen nach dem Aufwachen
- Kieferorthopädische Behandlung in der Vorgeschichte

Eine entspannte Kiefermuskulatur und ein korrekt positioniertes Kiefergelenk ist somit von **großer Wichtigkeit für die Statik** des gesamten Körpers.

Eine einfache Art, den Kiefer neu zu justieren und die Spannung in der Muskulatur zu reduzieren, ist eine manuelle und sanfte **Kieferbalancierungstechnik**.

**Haben Sie Interesse oder Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!**

Privatpraxis am Englischen Garten

Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges

Osterwaldstraße 40 | 80805 München

SONOGRAPHIE

Bauch- und Schilddrüsenultraschall

VON DR. STEPHANIE JOERGES



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

Hier in der Praxis biete ich Ihnen die Möglichkeit einer **Ultraschalluntersuchung des Bauchraums und der Schilddrüse.**

Entscheidend für eine valide Diagnostik ist die Erfahrung und das geschulte Auge. Das kann ich Ihnen bieten.

Während meiner Facharztausbildung war ich viele Jahre im Krankenhaus in der Inneren Medizin tätig. Hier habe ich mehr als zwei Jahre in Vollzeit in der Ultraschallabteilung gewirkt.

Angegliedert an die Endokrinologie konnte ich dort täglich die unterschiedlichsten Schilddrüsenerkrankungen untersuchen. Ausgebildet von zwei exzellenten Oberärzten durfte ich zudem der Bauch-Chirurgie, der Gastroenterologie und der Notaufnahme zuarbeiten und habe dabei auch ein enormes Spektrum an Erkrankungen des Bauchraums gesehen.

Von der einfachen Fettleber über Hashimoto, Blinddärme, Divertikulitiden bis zu hochkomplexen Themen. Auch Kontrastmittelsonographien habe ich durchgeführt.

Über 10 Jahre lang habe ich dieses Wissen im Rahmen von Ultraschallkursen auch an meine Kollegen weitergegeben.

Mit der Zertifizierung durch die DEGUM (Deutsche Gesellschaft für Ultraschallmedizin) habe ich meine Facharztausbildung abgeschlossen und damit eine höhere Qualifikation in dieser Diagnostik, als ein Internist im Rahmen seiner Facharztausbildung erwirbt.

Dr. med. Stephanie Joerges
FÄ für Allgemeinmedizin,
Naturheilverfahren
DEGUM Stufe I
(Zertifizierung bis 2023)

**Haben Sie Interesse oder Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!**

Privatpraxis am Englischen Garten
Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges
Osterwaldstraße 40 | 80805 München



WISSENSWERTES

Hintergrundwissen und Tipps für den Alltag

ERKÄLTET?

Unsere Top-Tipps aus der naturheilkundlichen Hausapotheke

VON DR. STEPHANIE JOERGES



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

Der Joker ist unser Immunsystem!

Die allermeisten Erkältungskrankheiten werden durch Viren ausgelöst. Antibiotika helfen nur bei Infekten durch Bakterien, weshalb die Einnahme von Antibiotika bei Erkältungen in der Regel nur selten hilfreich ist. Den „Kampf gegen die Erkältungsviren“ muss unser eigenes Immunsystem gewinnen.

Als notwendige **Basismaßnahmen** bei allen Arten von Infekten gelten deshalb: zu Hause bleiben, schonen, Tee trinken und schädliche Substanzen wie z. B. Nikotin meiden – kurzum: **Ruhe geben und das Immunsystem arbeiten lassen.**

Sie sind ansteckend!

Denken Sie bitte daran, dass Sie höchstwahrscheinlich ansteckend sind. Ob Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber, Durchfall oder Gliederschmerzen – alles ist vermutlich mehr oder weniger ansteckend. Bitte behalten Sie Ihre Keime für sich und bleiben Sie zu Hause. Wenn Sie doch raus müssen, tragen Sie bitte eine Maske. Ihre Mitmenschen werden es Ihnen danken.

Schleimhäute befeuchten

Im Winter führt die trockene Heizungsluft zu einer Austrocknung der Schleimhäute. Diese sind damit in ihrer Abwehr geschwächt und infektanfälliger.

Sind Ihre Schleimhäute betroffen, werden diese von einer Befeuchtung profitieren, z. B. durch Inhalieren.

Das Entscheidende an der Inhalation ist die Befeuchtung der Schleimhäute. Die Wahl der Zusätze ist nachrangig.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu inhalieren:

- **Dampfinhalation mit heißem Wasser:** Hier können Sie Tees wie z. B. Salbei, Thymian, Kamille, Zistus oder Fertiginhalationspasten verwenden. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl und nutzen Sie das, was Sie mögen.
- **Inhalation mit einem Inhalationsgerät:** Hier bietet sich die Inhalation mit Kochsalzlösung an. Diese ist als Fertigpräparat in der Apotheke erhältlich.

Im akuten Infekt sollten Sie mehrmals pro Tag (ca. 3-5-mal pro Tag) inhalieren.

Beschwerden der Nasennebenhöhlen oder der Ohren:

Beschwerden der Nebenhöhlen oder des Mittelohres im Rahmen eines viralen Infektes sind häufig ein Belüftungsproblem.

Sehr vereinfacht ausgedrückt ist unser Kopf eine Leichtbauweise. Um Gewicht einzusparen, enthält der Schädel viele Hohlräume, wie die Nebenhöhlen oder das Mittelohr. Diese Hohlräume sind nur mittels eines kleinen Gangs belüftet. Schwellen bei einem Infekt die Schleimhäute an, schwillt auch der Belüftungsgang zu. Es entsteht ein Unterdruck, der Sekret nachzieht, es entstehen Flüssigkeitsspiegel und die Bakterien fühlen sich pudelwohl.

Diesen Unterdruck bemerken wir als Druckschmerz über den Nebenhöhlen, der sich beim Vornüberbeugen verschlechtert oder als Knacken der Ohren oder als Ohrenschmerzen.

Bei diesen Beschwerden ist es sinnvoll, zügig zu versuchen, die Belüftung durch abschwellende Maßnahmen wieder herzustellen.

Dies gelingt z. B. mit Hilfe des folgenden Stufenschemas:

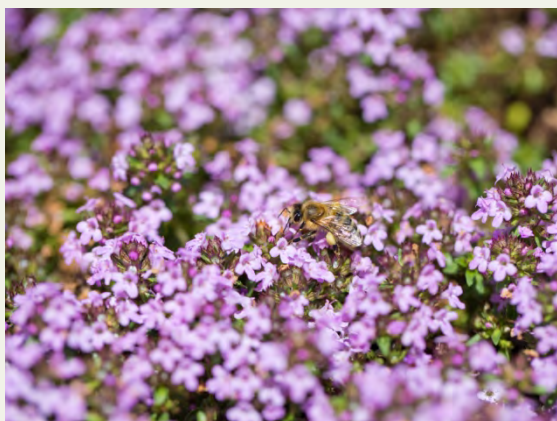
1. Befeuchtung der Schleimhäute, z. B. als Inhalation täglich 3-5-mal!
2. Abschwellende Nasentropfen und Nasensprays bei Beschwerden für die ersten 2-3 Tage mind. 3-5-mal pro Tag verwenden! Bei Besserung der Beschwerden wieder rasch reduzieren.

Sobald die Ohren betroffen sind, benutzen Sie bitte bevorzugt Tropfen anstelle eines Sprays, da nur die Tropfen bis in den hinteren Rachen gelangen, wo der Belüftungsgang des Mittelohres sitzt. „Dort wo es scheußlich schmeckt, müssen die Tropfen hin!“

3. Wenn die beiden obigen Maßnahmen nicht ausreichen, können Sie für wenige Tage Ibuprofen einnehmen: Ibuprofen 400mg bis zu 3 Tbl. pro Tag.

Trinken

Trinken Sie zudem 1,5-2 Liter pro Tag. Auch dies verhindert eine Austrocknung der Schleimhäute.



Quendel, unser heimischer Thymian

Tees

Bei Infekten können Sie außerdem über Kräutertees hervorragend unterstützend eingreifen. Die Therapie mit Tees wird oft unterschätzt. Wenn Sie auf eine gute Teequalität setzen und den Tee richtig zubereiten, kann die Wirkung höher sein, als bei manchem Fertigpräparat.

Bei Erkältungen eignen sich Thymian oder Salbei, Kamille, Lindenblüten, Fenchel, Anis, Süßholzwurzel oder Mädesüß. Auch Cistus- und grüner Tee wirken wunderbar lokal gegen Viren und sind daher auch sinnvoll in der Prävention einzusetzen. Cistus gibt es auch als Lutschtabletten.

Lebensmittel- vs. Arzneitee

In Deutschland gibt es zwei verschiedene Teesorten im Handel: Lebensmitteltees und Arzneitees.

Zwischen diesen beiden Formen bestehen wesentliche Qualitäts- und damit auch Preisunterschiede. Arzneitees durchlaufen eine wesentlich strengere Qualitätsprüfung in Bezug auf die Rohstoffqualität, ihren Wirkstoffgehalt sowie Rückstände von z.B. Schwermetallen, Pflanzenschutzmitteln oder radioaktiven Substanzen.

Der für Sie entscheidende Unterschied ist der Wirkstoffgehalt, der in Arzneitees wesentlich höher ist, als in Lebensmitteltees. Um - abgesehen von der Zufuhr von wohlschmeckender Flüssigkeit - eine Wirkung zur Linderung Ihrer Beschwerden zu erzielen, sollten Sie beim Kauf

darauf achten, einen Arzneitee zu besorgen.

In Ihrer Apotheke werden Sie nach Rücksprache einen Arzneitee erhalten. Teilweise finden Sie diese auch in Drogerien oder Supermärkten.

Zudem sind für die Wirksamkeit die Dosierung und die Zubereitung entscheidend. Hinweise dazu finden Sie auf der Packung oder auf der von uns verschriebenen Rezeptur. Sollten Sie Teebeutel verwenden, gilt allgemein: Verwenden Sie bitte einen Beutel pro Tasse und nicht einen Beutel pro Kanne, um einen ausreichenden Wirkstoffgehalt zu gewährleisten.

Anwendungen mit Senfmehl:

Allgemeiner Hinweis:

Senfmehl enthält hautreizende Stoffe. Diese Reizung ist gewünscht, allerdings nur für eine kurze Zeit. Beachten Sie deshalb unbedingt die empfohlene Anwendungsdauer und waschen Sie danach die Haut gründlich ab, damit keine Senfmehlreste auf der Haut verbleiben.

Senfmehl erhalten Sie in der Apotheke. Alternativ können Sie auch ganz normale gelbe Senfkörner in guter Qualität kaufen und sie zu Hause selbst fein mahlen.

Senfmehlfußbad

Warme Fußbäder verbessern reflektorisch die Durchblutung im Nasen-Rachen-Raum und stärken damit auch die Abwehrfähigkeit im Bereich dieser Schleimhäute. Die Zugabe von Senfmehl verstärkt diese Wirkung.

Sie eignen sich somit zur Vorbeugung, aber auch besonders bei beginnendem Infekt.

Durchführung:

2 TL Senfmehl in Fußbadewanne mit ca. 40°C warmen Wasser versetzen. Füße 10-20 Min. bis über die Knöchel eintauchen. Danach Füße gründlich abwaschen.

Nicht anwenden sollte man sie bei offenen Hautstellen in diesem Bereich.

Senfmehlwickel:

Bei Bronchitis ist ein Senfmehlwickel eine wirkungsvolle Anwendung.

Durchführung:

3-4 EL Senfmehl direkt vor der Anwendung mit warmem Wasser zu breiartiger Konsistenz verrühren, auf Brust nach der „DAVOS-Regel“ auftragen (da wo's weh tut oder die Beschwerden sind).

Anwendungsdauer: Umschläge bei Erwachsenen 10-15 Min., bei Kindern 5-10 Min. auf der Haut belassen. Den allerersten Wickel bitte nur 3-4 Min. auf der Haut belassen, und die Hautreaktion beobachten.

Anwendungshäufigkeit: Die Anwendung kann mehrmals täglich, maximal 4-mal pro Tag je nach Hautreaktion erfolgen.

Hinweis: Bitte nach dem Wickel die Haut gründlich reinigen.

Pflanzliche Antibiotika:

„Phytobiotika“

Manche Pflanzen haben eine starke Aktivität gegen Bakterien, Viren und Pilze und werden als „pflanzliche Antibiotika“ bezeichnet. Nicht umsonst haben die alten Ägypter hiermit ihre Pharaonen mumifiziert. Hierzu gehören z. B. Meerrettich, Kapuzinerkresse und viele ätherische Öle, wie sie z. B. im Thymian, Salbei, Fenchel, Eukalyptus oder der Kamille vorkommen.

Deshalb sind alle diese Pflanzen bei Erkältungskrankheiten, Nebenhöhlenentzündungen oder Bronchitis in der Regel sehr hilfreich.

All diese Phytobiotika entwickeln eine Wirkung gegen die Erreger selbst. Die Wirkstoffe aus dem Meerrettich und dem Thymian werden beispielsweise im Darm aufgenommen und dann über die Lunge und die Nieren wieder ausgeschieden. Dies erklärt, dass sie durch das Abatmen eine desinfizierende Wirkung in der Lunge entwickeln.

Damit dies gelingt, muss die Dosierung hoch genug sein. Unterdosierung verhindert die Wirkung. Hier gilt also der Grundsatz: „Nicht kleckern, sondern klotzen!“

In der Apotheke finden Sie hier reichlich Fertigpräparate, z. B. flüssigen Thymianextrakt, Kapseln mit Eukalyptus zum Schlucken, hochkonzentrierte ätherische Ölmischungen zum Gurgeln, Meerrettichdragees, Arzneitees und viele mehr.

Anstatt der Fertigpräparate lässt sich folgende Rezeptur auch wunderbar selbst herstellen:

Meerrettich in Honig

Rezept: Frische Meerrettichwurzel schälen und fein reiben, mit Honig mischen

Mischungsverhältnis: ca. 1 EL fein geriebenen Meerrettich auf 3 EL Honig

Anwendung: Bei Erkältungskrankheiten, Husten/Bronchitis oder Harnwegsinfekten

Dosierung: 2-3-mal täglich einen TL einnehmen, Dauer bis zu 2 Wochen

Hinweis: Bei Vorerkrankungen der Nieren oder des Magen-Darms erkundigen Sie sich bitte vorab, ob Sie Meerrettich einnehmen dürfen.

Weitere Therapieoptionen in unserer Praxis

In der Privatpraxis am Englischen Garten stellen wir Ihnen weitere Therapieoptionen zur Verfügung.

Ozon-Infusion:

Ein bewährtes Mittel aus der Naturheilkunde sind Ozoninfusionen. Man entnimmt etwas Blut, reichert dieses mit Ozon an und gibt es wieder in den Körper zurück.

Neben vielen anderen hilfreichen Effekten stimuliert das Ozon unsere Immunzellen, was die exzellenten Erfahrungen bei akuten Infekten erklärt.

Im akuten Infekt kann man bis zu 3 Ozon-Infusionen pro Woche verabreichen.

Vitamin C/Lysin-Infusion:

Eine weitere Infusion bei Infekten, die es lohnt auf die einsame Insel mitzunehmen, ist die Infusion mit 7,5g Vitamin C in Kombination mit Lysin. Vitamin C stimuliert ebenfalls unsere Immunzellen. Lysin dagegen hat hier vor allem eine antivirale Aktivität.

Auch diese Infusion kann im akuten Infekt bis zu 3-mal pro Woche verabreicht werden.

Schätze aus der Trickkiste!

Selbstverständlich ist unsere Trickkiste mit diesen Hinweisen längst nicht erschöpft!

Gerne klären wir im Rahmen eines Termins ab, welche weiteren Therapieoptionen sich für Ihre individuelle Situation anbieten.

Kommen Sie gerne vorbei, aber vergessen Sie bitte Ihre Maske nicht! So helfen wir Ihnen gerne!



Privatpraxis am Englischen Garten
Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges
Osterwaldstraße 40 | 80805 München

DIE WURZEL ALLEN ÜBELS IST OFT EIN ÜBEL AN DER WURZEL

Über Zahnherde und Mandelentzündungen

VON DR. STEPHANIE JOERGES



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

Am Zahn hängt der ganze Körper

Homöopathen nennen sie **Heilungshindernisse**, Naturheilkundler übergeordnete **Herdgeschehen**.

„**Silent inflammation**“ ist der Begriff der modernen Wissenschaft für dieses Thema.

Die Rede ist von **chronischen Entzündungsprozessen im Kopfbereich**. Dies betrifft am häufigsten die Zähne. Sie schmerzen trotz der Entzündung meist nicht, deshalb nennt man sie „Silent inflammation“!

Der Erfahrung nach haben diese chronischen Entzündungsprozesse im Kopfbereich eine **Wirkung auf den ganzen Körper** - auf die Psyche, die Mechanik und die Biochemie.

Die Folgen können beispielsweise Fehlfunktionen des Immunsystems, Gelenkschmerzen oder emotionale Probleme sein.

Denn an den Zähnen hängt ein ganzer Körper und am Körper die Zähne.



Dr. Issels vom Tegernsee

Blicken wir zurück in die 1950er Jahre an den Tegernsee. Das, was ich Ihnen nun erzähle, gehört in die Rubrik **Medizingeschichte**. Die Zeiten haben sich geändert, aber aus den Erfahrungen können wir viel lernen.

Damals gab es am Tegernsee einen Arzt namens Issels. Auf seine Art und Weise war er radikal.

Er behandelte Krebspatienten, die zum damaligen Stand der Wissenschaft als austerapiert galten. Aufnahmebedingung in seine Klinik war, sich alle Herde sanieren zu lassen. Alle auffälligen Zähne und Rachenmandeln wurden entfernt. Bei einigen Patienten fielen die Tumore darauf in sich zusammen.

Diese Beobachtung bestärkte die Vermutung, dass diese Entzündungen das Immunsystem erheblich stören und Autoimmunerkrankungen, Allergien und Tumore die Folge sein können.

Neuro-Immuno- Psycho-Endrokrinologie

Damals angefeindet und in die Ecke der Alternativmedizin gestellt, verstehen wir heute immer mehr die biochemischen Hintergründe für Issels Beobachtungen.

Mittlerweile gibt es eine Wissenschaft, die sich Neuro-Immuno-Psycho-Endrokrinologie nennt.

Übersetzt ist das die Wissenschaft, die die Zusammenhänge zwischen der Neurologie, der Psychologie, des Immunsystems und des hormonellen Systems erforscht.

Mit der heutigen Technik können wir messen, welche **Botenstoffe** in den entzündeten Bereichen rund um die **Wurzelspitzen** von toten oder wurzelgefüllten Zähnen gebildet werden.

Unser Immunsystem kommuniziert nicht über Kabel, sondern über Funk, wofür es diese chemische Botenstoffe braucht.

Es ist logisch, dass sich diese chemischen Botenstoffe, die dort an der Wurzelspitze gebildet werden, über den ganzen Körper verteilen und wirken. Das Wissen über die Wirkweise dieser Botenstoffe ist mittlerweile groß und wächst weiter.

Mit diesen Kenntnissen ist es logisch, dass sie diese Immunfehlfunktionen auslösen können, wie sie bereits Issels beschrieben hat.

Zähne lassen sich Organen zuordnen

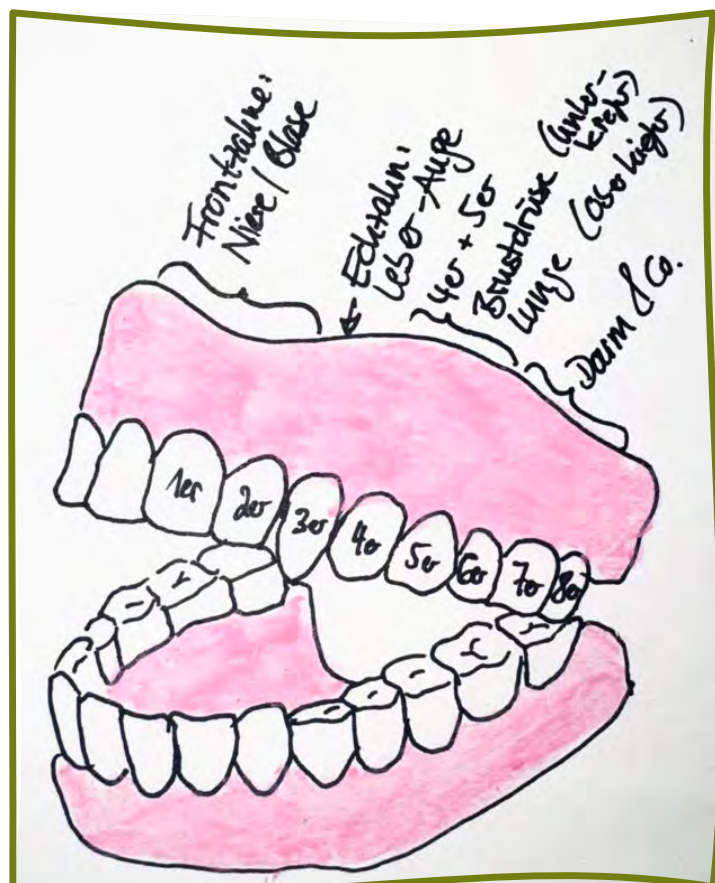
Themawechsel.

Haben Sie schon einmal eine **Fußreflexzonenmassage** bekommen? Herrlich, oder?

Bestimmt wissen Sie, dass wir den ganzen Körper mit allen Organen auf der Fußsohle abbilden können und dass dies am Ohr auch funktioniert.

Aber wussten Sie auch, dass das bei den Zähnen auch klappt?

Diese Zuordnungen zu Organen, Gelenken, Sinnesorganen, Wirbelebenen oder Akupunkturmeridianen nennen wir **Somatotopien**. Kramer und Voll haben dies für die verschiedenen Zähne für die verschiedenen Zähne beschrieben.



So lohnt sich beispielsweise ein Blick auf die Frontzähne bei Nieren- oder Blasenproblemen, auf den Eckzahn bei Leber- und Augenthemen. Der 4er und 5er gelten als „Busenzahn“. Wenn es um das Herz oder den Darm geht, schauen wir auf die hintersten Zähne.

Es ist gespenstisch, wie oft diese Zusammenhänge tatsächlich zuzutreffen scheinen und welche therapeutischen Erfolge wir durch Sanierungen der beherdeten Zähne erzielen können.

Die meisten **chronischen Erkrankungen** sind **multikausal** bedingt, weshalb wir meist an mehreren Baustellen arbeiten müssen, bis sich die Situation bessert.

Kommt ein Patient aber mit Beschwerden, die durch Entzündungen im Zahnbereich mitverursacht sind, werden wir in der Regel eine Linderung erzielen können. Der **Durchbruch** gelingt meist aber erst, wenn die Zähne oder die Rachenmandeln saniert sind.

Nicht umsonst bezeichnen Homöopathen diese Entzündungsprozesse im Kopfbereich als **„Heilungshindernisse“**.

Deshalb arbeiten wir Ärzte aus der Privatpraxis am Englischen Garten eng mit **Zahnärzten, Kieferchirurgen, Kieferorthopäden** und **HNO-Ärzten** zusammen und pflegen ein Netzwerk, um Ihnen optimal helfen zu können.

Gehen Sie mit Schulterschmerzen zum Zahnarzt?

Ein Fallbeispiel:

Nehmen wir an, unser Patient hat Schulterschmerzen rechts, ausgelöst durch einen beherdeten Backenzahn (4er) im rechten Oberkiefer.

Für die 4er und 5er im Oberkiefer ist ein Bezug zur unteren Halswirbelsäule beschrieben. Diesen Zusammenhang kennt nicht nur die Akupunktur, sondern auch die Osteopathie oder die Neuraltherapie.

Die **Lympe aus dem Kopf fließt über den Hals ab**, Flüssigkeitsansammlungen und Wirbelverdrehungen im Hals- oder Nackenbereich können die Folge sein.

Aus der unteren **Halswirbelsäule** wiederum entspringen die **Nerven**, die unsere **Schultermuskeln** versorgen.

Führt also ein beherdeter Zahn über diese Zusammenhänge zu verschobenen Wirbeln der unteren Halswirbelsäule, fallen durch die Einengung dieser Nerven einzelne Schultermuskeln aus. Das Schultergelenk wird nicht mehr so sauber zentriert - Schmerzen sind die Folge.

Zwischenfrage an Sie:

Ganz ehrlich, würden Sie mit Schulterschmerzen zum Zahnarzt gehen?

Genau hier liegt die Herausforderung, denn mit diesen Schulterschmerzen kommt unser Patient aus dem Fallbeispiel zu uns.

Vielleicht war er vorher schon beim Orthopäden. Das MRT sieht bis auf Abnutzungserscheinungen super aus, die Spritze in die Schulter hat nichts gebracht, ebenso wenig die Physiotherapie.

Vielleicht wurde ihm auch suggeriert, dass alles Einbildung sei. All seine **bisherigen Therapieversuche** waren **erfolglos**, die **Schulter schmerzt immer noch**.

Wie gehen wir vor?

Kommt dieser Patient mit den Schulterschmerzen zu uns, werden wir uns auf die Suchen machen nach den **Muskeln**, die gerade **nicht mitspielen** wollen. Diese werden uns dank der manuellen Muskeltestung zur Halswirbelsäule und zu den Zähnen führen.

Wir äußern dann den **Verdacht**, dass die Schulterschmerzen durch ein Zahnproblem in dieser Region mitbedingt sein können.

Bei diesem Verdacht bleibt es.

Nun brauchen wir unsere **zahnärztlichen Kolleginnen und Kollegen**, um herauszufinden, was in diesem Kiefer wirklich los ist.

Sollte ein wurzelgefüllter Zahn verdächtig sein und eine Entfernung diskutiert werden, können wir **NICHT** garantieren, dass sich die Beschwerden danach in Luft auflösen. Wir sind keine Hellseher.

Aber die **Erfahrung zeigt**, dass dies oft der Fall ist. Wie Issels haben wir beeindruckende Verbesserungen und Heilungen gesehen.

Die Erfahrung lehrt uns auch, dass es sich lohnt, gesunde Zähne zu haben und eine saubere Diagnostik zu veranlassen, um nicht zu „glauben“, sondern zu „wissen“, dass die Zähne in Ordnung sind.

Wurzelgefüllte Zähne sind uns deshalb zutiefst unsympathisch, auch wenn wir sie nicht unter Generalverdacht stellen wollen.

Diagnostik von Zahnherden Aus 3D wird 2D

Stellen Sie sich einen dreidimensionalen Backenzahn mit drei Wurzeln vor. Wenn Sie von der Seite Röntgenstrahlen durch den Knochen und den Zahn schicken, sammeln sich diese auf der anderen Seite auf dem Röntgenschirm. Aus einem dreidimensionalen Zahn wird ein zweidimensionales Röntgenbild. Wir nennen das Summationsaufnahme.

Versteckt sich hinter der Wurzel ein entzündeter Bereich, werden wir diesen auf der Röntgenaufnahme nicht sehen.

Sieht man auf einem klassischen Röntgenbild einen Herd, ist die Sachlage klar. Sehen wir keinen Herd, ist also das Röntgenbild unauffällig, schließt dies ein Herdgeschehen nicht aus.

Vermuten wir trotzdem noch ein Herdgeschehen, brauchen wir nun eine „3D“-Aufnahme der Zähne, die **digitale Volumentomographie (DVT)**.

Erstellt und interpretiert von einem Kollegen, der sich mit Herdgeschehen auskennt, können wir Ärzte nun unseren Verdacht in den Kontext setzen und uns mit unseren zahnärztlichen Kollegen austauschen.

Kümmert sich der Zahnarzt um die Zähne, sind wir für die Schulter zuständig.

Durch den interdisziplinären Austausch gelingt es die Befunde zusammenzusetzen und unserem Patienten aus dem

Fallbeispiel einen Therapievorschlag zu machen, wie wir über eine zahnärztliche Behandlung seine Schulterthematik lösen können.

Aus dem anfänglichen Verdacht, wird durch die Zusammenarbeit ein solider Therapievorschlag, welcher dann gemeinsam mit den Kollegen bis zur Optimierung der Wundheilung umgesetzt werden kann.

**Haben Sie Interesse oder Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!**

Privatpraxis am Englischen Garten
Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges
Osterwaldstraße 40 | 80805 München

NEUROVISUELLES TRAINING UND NEUROATHLETIK

Optimale physiotherapeutische Ergänzung zur
Injury-Recall-Therapie
oder bei Kopfgelenksinstabilität
VON DR. LARS KURVIN UND GÜNTHER KLEIN



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten

Wie geht es weiter nach einer Injury-Recall-Therapie oder bei Kopfgelenksinstabilität?

Durch eine Injury-Recall-Behandlung werden vormals dysfunktionale Muskeln wieder durch das Gehirn ansteuerbar. Dieses muss nun lernen, sie wieder in Bewegungsmuster zu integrieren. Wie Patienten nach einem Schlaganfall wieder gehen üben, trainiert das Gehirn die verschiedenen Signale wieder zu koordinieren und die Muskeln sauber anzusteuern.

Eine perfekte Übung für Ihr Gehirn ist das sogenannte Neurovisuelle Training, welches z. B. durch Physiotherapeuten durchgeführt wird und gerade bei Kopfgelenksinstabilität geeignet ist.

Günther Klein (GK) ist Physiotherapeut und Kollege aus unserem Netzwerk. Als Spezialist für dieses Training haben wir uns mit ihm oft ausgetauscht und durften viel von ihm lernen. Im Rahmen eines Interviews möchten wir dieses Wissen mit Ihnen teilen.

Lars Kurvin (LK): Was ist Neuro- Visuelles Training?

GK: Für jede Bewegung, die wir ausführen, benötigt das Gehirn Informationen. Dazu haben wir drei bewegungssteuernde Systeme:

- Augen,
- Innenohr und
- Rezeptoren in Sehnen und Gelenken.

Je klarer und hochwertiger die Signale aus diesen Systemen sind, desto besser ist die körperliche Leistungsfähigkeit. Kommt es zu Störungen in der Kommunikation, wirkt sich das negativ aus.

Übungen, bei denen diese **Prozesse des Nervensystems** im Fokus stehen, bezeichnen wir als **Neuro-Training**. Aus dem Leistungssport ist dies als Neuro-Athletic-Training bekannt.

LK: Wie kommt es zu diesen Störungen?

GK: Die anfangs angelegten Informationsbahnen verkümmern durch Sitzen, mangelnde Bewegung, Bildschirmarbeit oder auch das Tragen von Schuhen. Es werden nur noch wenige, unklare Informationen

transportiert. Als Folge können wir bestimmte Bewegungen nicht mehr abrufen, werden unbeweglich, unsicher oder ängstlich.

Deshalb ordnet das Gehirn derartige Bewegungen als Gefahr ein und sorgt dafür, dass wir solche Reize vermeiden.

Über das Neurovisuelle Training lernen Sie, dass Sie bei Bewegungsabläufen wieder in Sicherheit sind und Ihren Körper im Raum gut steuern können. Je besser dies gelingt, desto runder ist der Bewegungsablauf.

LK: Wieso ist dies gerade im Zusammenhang mit IRT oder Kopfgelenksinstabilität wichtig?

GK: Nahezu alle unsere Bewegungen werden über die Augen gesteuert. Die Augen liefern uns alle wichtigen Informationen über unsere Umwelt und sind zudem eng mit unserem Gleichgewichtssystem verknüpft. Eine zielgerichtete Bewegung wird so überhaupt erst möglich.

Schon geringe Störungen werden zu einem beeinträchtigten Bewegungsergebnis führen.

LK: Wer sollte Neurovisuelles Training durchführen?

GK: Für alle Patienten mit Kopfgelenksinstabilität ist das Neurovisuelle Training essentiell. Sind die Muskeln nach einer Injury-Recall-Therapie wieder ansteuerbar, ist es wichtig die Verknüpfungen wieder zu trainieren, damit unser Gehirn wieder sein volles Potenzial ausschöpfen kann.

Darüber hinaus ist das Neurovisuelle Training sinnvoll für Menschen, die täglich vor dem Bildschirm sitzen, Koordinations- oder Gleichgewichtsprobleme haben oder durch überlastete Augen an Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen oder Nackenverspannungen leiden.

LK: Wie läuft das Neurovisuelle Training ab?

GK: Das Training ist sowohl ein Fitness-Training für die Augenmuskulatur als auch eine Koordinationsübung zur Abstimmung der Augenbewegungen mit dem Gehirn.

Ihr Physiotherapeut kann beurteilen, welche Version des Trainings für Sie geeignet ist und wird das Training im Verlauf individuell an Sie anpassen.

Fehlspannungen der Körper- und Halsmuskulatur sollten physiotherapeutisch behoben werden, bevor Sie mit dem Training starten.

Das eigentliche Training können Sie zu Hause durchführen. Zu Beginn sind 3 - 5 Minuten täglich dafür ausreichend.

LK: Lieber Günther, wir danken Dir sehr herzlich, dass Du dieses wertvolle Wissen mit uns und unseren Patienten teilst.

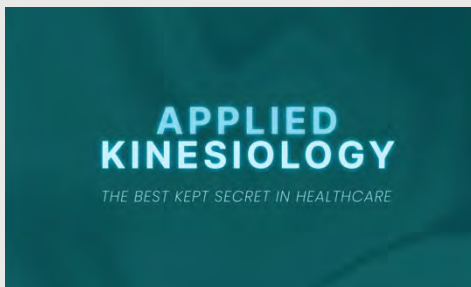
Bei Fragen diesbezüglich können Sie sich gerne über seine Homepage unter <https://www.healhandwork.de> an Günther Klein wenden.

Zudem können Sie das Training auf unserem YouTube Kanal anschauen.

UNSERE YOUTUBE-TIPPS



PRIVATPRAXIS
am Englischen Garten



Das international College of Applied Kinesiology hat zum 60-jährigen Bestehen einen phantastischen Film produziert, der mit viel Herzblut diese wunderbare Methode und ihre Geschichte darstellt. Denn die AK ist weniger eine Methode, als mehr eine Lebenseinstellung.

Aus unserer Sicht: ★★★★★

Applied Kinesiology Documentary

The Best Kept Secret in Healthcare

International College of Applied Kinesiology -
USA

<https://youtu.be/kr89lXmXmHs?si=9cZ1CBPrfKby3Er5>



Wussten Sie schon, dass wir unseren eigenen Youtube-Kanal haben?

Hier finden Sie viele spannende Themen rund um die HPU, Kopfgelenksinstabilität, Folsäure, das neurovisuelle Training u. v. m. zum Rein- und Nachhören!



Suchen Sie auf Youtube unter „Dr. Lars Kurvin“



FACHARTIKEL AUS DER EIGENEN FEDER

Hier finden Sie interessante Fachartikel über verschiedene Themen,
die wir in Fachzeitschriften veröffentlicht haben.
Alle Artikel finden Sie auf unserer Homepage zum Download.

DOWNLOAD
auf der
Homepage

Band 11 · Ausgabe 3 · Jahrgang 2023
WISSENSCHAFT

Folsäure und Vitamin B₁₂ in der AK-Praxis

VON STEPHANIE JOERGES

Band 12 · Ausgabe 1 · Jahrgang 2024
WISSENSCHAFT

AK-basierte Diagnostik von Nahrungsmittelunverträglichkeiten

VON STEPHANIE JOERGES

JOURNAL OF PROFESSIONAL APPLIED KINESIOLOGY

AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS - HPU – EINE STOFFWECHSELSTÖRUNG MIT LEBENSVERÄNDERNDER BEDEUTUNG

HPU – Eine Stoffwechselstörung mit lebensverändernder Bedeutung

VON LARS KURVIN

Journal of Professional Applied Kinesiology

WISSENSCHAFT | WARUM TESTEN MANCHE PRODUKTE GUT UND MANCHE SCHLECHT ...

Warum testen manche Produkte gut und manche schlecht, obwohl angeblich der gleiche Wirkstoff enthalten ist?

VON STEPHANIE JOERGES [SJ] UND CHRISTIANE HERZOG [CH]



GALERIE

Was wir hier sonst noch alles erleben...



Es wird gefeiert -
ein runder Geburtstag,
das 10-jährige Praxisbestehen und der
Einstieg in die Gemeinschaftspraxis
fallen zusammen.

Kunstvoll drapieren wir unser
Praxislogo auf die Kaffeetorte.



Erster Juli 2024:
Das Schild ist frisch montiert!
Wir sind nun eine Gemeinschaftspraxis.



Fortbildung in der Praxis. Alle 8 Wochen ist der Qualitätszirkel zu Gast.
Dr. Kurvin erzählt uns etwas über die Kopfgelenkinstabilität,
Dr. Joerges etwas über die Bedeutung von Herdgeschehen bei Zähnen.

© 2025

Privatpraxis am Englischen Garten, Dr. Kurvin, Dr. Joerges – All rights reserved



PRIVATPRAXIS

am Englischen Garten

Dr. med. Lars Kurvin | Dr. med. Stephanie Joerges
Osterwaldstraße 40 | 80805 München

Telefon: 089 - 32 20 90 90
www.privatpraxis-am-englischen-garten.de