



EMDR- ein Erfolgskonzept gegen emotionalen Stress, Angst und Traumata

Viele Krankheiten in den westlichen Ländern, wie etwa chronische Schmerz Zustände, Bluthochdruck, Burn-Out-Syndrom, Schlafstörungen, Depressionen, Süchte, Allergien u.v.m. stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit emotionalem Stress. Häufig werden sie ausschließlich mit Medikamenten wie Antidepressiva, Schmerzmitteln, Beruhigungs- und Schlafmitteln und mit Medikamenten gegen Bluthochdruck behandelt. Heilung wird damit aber leider selten erreicht.

Sie ist aber durchaus möglich, vorausgesetzt man bezieht in die Therapie das Aufspüren und Behandeln der seelischen Ursachen und Zusammenhänge gleichermaßen mit ein. Körper und Seele sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich wechselseitig.

An dieser Stelle erst einmal ein kleiner Exkurs in die Neurobiologie:

Das menschliche Gehirn ist sehr komplex aufgebaut. Vereinfacht ausgedrückt besteht es aus dem entwicklungs geschichtlich viel „älteren“, mehr im Inneren liegenden emotionalem Gehirn, dem sog. limbischen System, und dem „jüngeren“ rationalen Gehirn, dem Neocortex., das man als mehr der Außenwelt zugewandt charakterisieren könnte.

Das emotionale Gehirn, um das es hier vor allem geht,

ist unbewusst, instinkthaft und primär aufs Überleben ausgerichtet. Es kontrolliert Atmung, Herzrhythmus, Blutdruck, Appetit, Schlaf, Libido, Hormonsystem und - ganz wichtig - auch unser Immunsystem.

Im emotionalen Gehirn (bzw. limbischen System) sind auch alle unsere emotionalen und sinnlichen Erfahrungen gespeichert, ab dem Moment der Zeugung.

Gerade schmerzliche Erlebnisse, die nicht verarbeitet werden konnten, werden als kleinere oder größere Traumata dort sozusagen „eingefroren“. Allerdings können sie durch kleinste Auslöser unterschiedlichster Art gefühlsmäßig reaktiviert werden und uns oft Jahrzehntlang das Leben erschweren, aber auch körperliche Leiden verursachen („Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“, Christian Morgenstern).

Wenn also der seelische Anteil eines körperlichen Leidens ignoriert wird, wundert es nicht, wenn Medikamente allein nicht den erhofften Erfolg bringen.

Gelingt es uns aber, die schmerzlichen oder Angst auslösenden Erlebnisse ausreichend zu verarbeiten, statt sie abgespalten zu lassen, können sie aufhören, unser Leben und unsere Gesundheit zu beeinträchtigen.

Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass die Vorausset-

zung zur Verarbeitung belastender, aber blockierter Erlebnisse die rationale und emotionale Verknüpfung zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte ist.

Es gibt ein therapeutisches Verfahren, das auf dieser Grundlage erfolgreich arbeitet, u. z. das **EMDR** („Eye Movement Desensitisation and Reprocessing“).

Diese von der amerikanischen Psychologin Francine Shapiro in den 1980er Jahren entwickelte Methode ermöglicht durch eine bilaterale Hirnstimulation eine positive Beeinflussung des limbischen Systems, d.h. durch eine Rechts-Links-Stimulation der beiden Gehirnhälften öffnet sich ein Zugang zum Nervensystem und das Gehirn wird zu Verarbeitungsprozessen angeregt und somit wird automatisch der Selbstheilungsprozess in Gang gesetzt.

Es findet sozusagen eine Desensibilisierung („Desensitisation“) der belastenden Emotionen, sowie ein befreiendes Neuerleben der damit gekoppelten Erlebnisse („Reprocessing“) statt: Man weiß zwar, dass etwas Schlimmes oder Schmerzliches geschehen ist, aber man fühlt sich von den alten emotionalen Belastungen befreit, ist ihnen nicht mehr ausgeliefert: Sie sind verarbeitet.

In der Praxis wird dieser Pro-

(lesen Sie weiter auf Seite 2)

Dr. Peter Löffler

Dieselstraße 1
61184 Karben
Telefon 0 60 39 / 74 50

Waldstraße 8
61250 Usingen
Telefon 0 60 81 / 44 38 38

eMail:
praxis@dr-peter-loeffler.de



*In dieser Ausgabe
lesen sie über:*

Seite 1

EMDR-
*ein Erfolgskonzept
gegen emotionalen
Stress, Angst und
Traumata*

Seite 2

HYALURONSÄURE
*-EIN „JUNGBRUNNEN“
NICHT NUR FÜR DIE GE-
LENKE*

Die Praxis**INFO** können
Sie jederzeit abbestellen:

Schicken Sie mir ein-
fach eine Mail und wir
streichen Sie aus dem
Verteiler

zess dadurch in Gang gesetzt, dass der Patient – während er behutsam mit den vergangenen Geschehnissen konfrontiert wird – den Fingern des Therapeuten folgt, die ihn zu Rechts-Links-Augenbewegungen anregen. Oder aber der Therapeut klopft in definierter Frequenz und festgelegtem Rhythmus wechselseitig auf das rechte und linke Knie des Patienten. Dadurch wird die erwünschte Verarbeitung sozusagen „angeschubst“.

Zahlreiche Studien haben mittlerweile die Wirksamkeit von EMDR belegt. Sie ist auch in Deutschland als wissenschaftlich anerkannte Methode zugelassen. EMDR wird erfolgreich eingesetzt zur Behandlung von post-traumatischen Belastungsstörungen, Panikstörungen,

Phobien, Süchten, Depressionen, starker Trauer, von chronischen Schmerzsyndromen, Allergien und vielen psychosomatischen Erkrankungen. Verständlicherweise profitiert auch unser Immunsystem von der mentalen Verarbeitung von Traumata. Denn aus den Erkenntnissen der Neurophysiologie und der Psychoneuroimmunologie wissen wir, dass Freude, wie überhaupt alle positiven Gefühle und Einstellungen das Denkvermögen erhöhen und die Immunkräfte stärken, wohingegen Traurigkeit, Depression oder Stress das Gegenteil bewirken. Unterstützt wird dieser positive Effekt außerdem durch die mit EMDR unabdingbar verbundene Ressourcenarbeit. Ressourcen sind innere Potentiale eines Menschen -

seine Stärken, Fähigkeiten, Talente, ebenso wie die positiven Erfahrungen in seinem Leben. Sie werden bewusst gemacht und zur Förderung des Heilungsprozesses eingesetzt. Das Erleben von Kraft, Stärke und Zuversicht ist eine wichtige Voraussetzung, um mutig und aktiv an Problemlösungen heranzugehen zu können.

Behandlungen sind in Karben und in Usingen möglich. Sollten Sie sich angesprochen fühlen, steht meine Frau Ihnen gerne für weitere Informationen zur Verfügung.

Sie erreichen meine Frau über unsere Usinger Praxis:
Tel.-Nr. 06081 - 443838.

EMDR- ein Erfolgskonzept
*gegen emotionalen Stress,
Angst und Traumata*

Dr. Peter Löffler

HYALURONSÄURE – EIN „JUNGBRUNNEN“ NICHT NUR FÜR DIE GELENKE

Mit fortschreitendem Alter leiden viele Menschen zunehmend an Schmerzen und Bewegungseinschränkungen ihres Bewegungsapparats, häufig im Zusammenhang mit einer Arthrose der Gelenke, bzw. einer Arthritis (der entzündlichen Akut-Form).

Eine Vielzahl therapeutischer Maßnahmen wie Medikamente, Physiotherapie, Krankengymnastik, Akupunktur, Tuina, Stoßwelle oder Schmerztherapie nach Liebcher & Bracht können hierbei wirkungsvoll und lindernd eingesetzt werden. Sie behandeln allerdings vorwiegend die Symptome der Arthrose, nicht aber deren Ursache.

Lange glaubte man, deren Ursache läge in einer „Abnutzung“ der Gelenke, also einem „Verschleiß“.

Der Patient musste folglich zu dem resignativen Schluss kommen, mit einer unabänderlichen Situation konfrontiert zu sein: was verschlissen ist, kann man dann irgendwann eben nur noch austauschen (z.B. gegen ein künstliches Gelenk).

Diese aus der technischen Welt entlehnten Begriffe werden allerdings dem Menschen und seinen Selbstreparaturfähigkeiten keinesfalls gerecht. Im Gegenteil:

Es ist nie zu spät, selbst aktiv diesen Reparatur-Prozess zu unterstützen!

In diesem Zusammenhang rückt eine Substanz in den Fokus der Aufmerksamkeit, die wohl bekannt und gut erforscht ist, aber lange Zeit nur äußerlich oder als Injektion wirkungsvoll eingesetzt

werden konnte -
die Hyaluronsäure.

Vergegenwärtigen wir uns, dass ab der Lebensmitte die Hyaluronsäurekonzentrationen im ganzen Körper kontinuierlich abnehmen und es durch den damit einhergehenden Wassermangel zu Symptomen kommt, die man bislang als „altersbedingt“ akzeptieren musste.

Wassermangel hat vor allem im Alter weitreichende Folgen:

-Gelenkknorpel und **Band-scheiben** werden schlechter versorgt und degenerieren.

Die **Haut** neigt zu Faltenbildung, Pigmentflecken, Elastizitäts- und Konturverlust.

(Diesem Prozess gegensteuern zu können, dürfte nicht nur für Frauen interessant sein!).

Bindegewebe, Sehnen, Muskeln, Nerven- und Gefäßbahnen büßen ihre Stabilität und Elastizität ein, die **Herzklappen** verlieren ihre Kissenförmige Beschaffenheit und schließen nicht mehr vollständig (sodass die Herzmuskeltätigkeit erschwert werden kann).

Der sehr rege Stoffwechsel im **Gehirn**, welches größtenteils aus Wasser besteht, läuft eingeschränkt ab.

Das fehlende Wasser kann allerdings nicht durch vermehrtes Trinken wieder in den Körper gelangen. Dazu braucht es die Hyaluronsäure. Sie übernimmt aufgrund ihrer komplexen Eigenschaften zahlreiche Funktionen im Körper:

Sie dient der Wasserspeicherung.

Sie puffert Druck ab (z.B. im Kern der Bandscheiben).

Sie dient als Schmiermittel in allen Gelenken.

Sie wirkt entzündungshemmend.

Sie fördert den Strukturaufbau bei der Knorpelbildung.

Die Hyaluronsäure ist aber ein sehr langes Molekül, das Wassermoleküle aufnehmen, speichern und weitertransportieren kann. Das Problem war also bisher, dass sie in dieser Länge nicht vom Darm aufgenommen werden konnte, und sie somit nur zur äußeren Anwendung in Form von Tinkturen, Salben oder eben als Injektionen direkt in die Gelenke einsetzbar war.

Forschern in Japan ist es mittlerweile gelungen, eine Form der Hyaluronsäure zu entwickeln, deren Moleküle klein genug sind, um die Darmwand ungehindert passieren zu können. Sie haben dieses Verfahren als **Injuv** zum Patent angemeldet.

Das Molekulargewicht dieser Hyaluronsäure beträgt nur noch

0,3 % ihrer Ausgangsgröße, ohne dass ihre Wirksamkeit dadurch beeinträchtigt würde. In dieser Form steht sie nun über die Blutbahn dem gesamten Körper zur Verfügung.

In Studien konnte belegt werden, dass nach nur zweiwöchiger oraler Behandlung mit der **Injuv – Hyaluronsäure** eine deutlich erhöhte Konzentration von Hyaluronsäure in der Haut nachweisbar war. Auch die Wundheilung nach Hautverletzungen oder Operationen verlief schneller und mit weniger Narbenbildung.

Eine Studie mit 96 weiblichen Versuchspersonen zwischen 22 und 65 Jahren konnte eine spektakuläre Verbesserung der Haut hinsichtlich Feuchtigkeitsversorgung (= Hydratation), Geschmeidigkeit und Straffheit durch **Injuv – Hyaluronsäure** – Einnahme dokumentieren.

Eine weitere Studie belegte, dass die orale Gabe von **Injuv - Hyaluronsäure** die Gelenkmobilität wiederherstellen und Arthrose-Schmerzen lindern konnte.

Injuv – Hyaluronsäure

ist also ein Multitalent, das das Wasser überall dahin transportiert, wo es dringend benötigt wird.

Um die Beweglichkeit unserer 230 Gelenke zu erhalten, bzw. zu verbessern, kombiniert man Hyaluronsäure idealerweise noch mit 3 weiteren wichtigen Substanzen:

Glucosamin

(ein wesentlicher Bestandteil der wasserspeichernden Proteoglycanen)

Chondroitinsulfat

(bindet Wasser im Knorpel, während Hyaluronsäure das Wasser bis in den Gelenkspalt transportiert.)

MSM – Methylsulfonylmethan

Diese Substanzen sind in einem zweiten Präparat zusammen mit Aloe Vera und vielen weiteren Vitaminen, Enzymkomplexen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Eiweißbausteinen enthalten, das Prof. Dyckerhoff neben den speziellen Hyaluronsäurekapseln zur Einnahme für den Jungbrunneneffekt propagiert. Wenn Sie den „Jungbrunnen“ - Artikel von Prof. Dyckerhoff im Original lesen möchten, können Sie ihn in der Praxis per Telefon oder e-Mail bestellen. Wir nennen Ihnen auch die Bezugsquelle.

Prof. Dyckerhoff bezieht sich auf das Gemälde von Lucas Cranach dem Älteren,

„Der Jungbrunnen“. Es stellt dar, wie auf der linken Seite gebrechliche Menschen in das heilende Wasser steigen, um auf der anderen Seite mit Schwung und Elan wieder herauszukommen.

Fazit: Wir sind eine immer älter werdende Gesellschaft mit dem verständlichen Wunsch, das verlängerte letzte Lebensdrittel mit einem Maximum an körperlichem und geistigem Wohlbefinden zu erleben.

Auf die gesundheitsfördernden Aspekte von moderater Bewegung, vitalstoffreicher Ernährung und Entspannung wird zunehmend geachtet.

Um aber auch die physiologischen Voraussetzungen für die Beweglichkeit unseres Bewegungsapparates in diesem Lebensabschnitt zu schaffen und zu erhalten, ist eine ausreichende Versorgung unseres Körpers mit patentierter Hyaluronsäure, die auch vom Darm aufgenommen werden kann, sowie der anderen o.g. Substanzen Glucosamin, Aloe Vera, Chondroitin und MSM unbedingt empfehlenswert.

= entzündungshemmend

HYALURONSÄURE
EIN „JUNGBRUNNEN“
NICHT NUR FÜR
DIE GELENKE

Ihre
Angela Löffler
und
Dr. Peter Löffler