

## Raus aus der Schmerzfalle

Bereits als junge Frau beeindruckte mich die Wirkung naturgemäßer Heilmethoden und Lebensweisen. Deshalb beschäftigte ich mich mit Themen wie Pflanzenheilkunde und Autogenem Training. Es folgten die mehrjährige Ausbildung zur Heilpraktikerin und schließlich die Eröffnung der eigenen Praxis in der Bölschestraße 80.



Im ruhigen Seitenflügel werden Menschen von mir behandelt, die eine Ergänzung und Unterstützung zu ihrer ärztlichen Behandlung suchen oder sich ausschließlich zur Naturheilkunde hinwenden.

Meine Schwerpunkte sind Schmerzbehandlung und Ernährung-Bewegung-Entspannung.

Eine bewährte Entspannungsmethode ist das Autogene Training, welches in Einzelsitzungen und regelmäßigen Kursen sowohl Erwachsenen als auch Kindern vermittelt wird. **Neue Kurse starten Ende November und im Januar 2013**, sie werden teilweise durch die Krankenkassen bezuschusst. Anmeldungen sind telefonisch und per Email möglich.

In der Schmerzbehandlung sind die häufigsten Leiden dem Bewegungsapparat zuzuordnen.

Sie äußern sich als Gelenk- und Nervenschmerzen, Hüft-, Knie-, Fußprobleme, muskuläre Verspannungen aber auch als Tennisellenbogen, Karpaltunnelsyndrom oder Kopfschmerzen. Ich wende bewährte medizinische Verfahren wie Ohrakupunktur oder Fußreflexzonen-therapie in Verbindung mit Pflanzenheilkunde und Schröpfen erfolgreich an. Eine ebenfalls sehr wirksame Therapie ist die Dorn-Breuss-Methode. Durch sanfte manuelle Techniken werden Wirbel und Gelenke schonend an ihren idealen Platz zurückbewegt. Bei akuten Geschehen bringt die Technik des Medi-Taping in vielen Fällen Linderung.

Aktuell biete ich bis zum **15.12.2012 eine kostenfreie Schmerzberatung** an. Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.

Mein Konzept aus Ohrakupunktur und Bachblütentherapie unterstützt Raucher bei der Entwöhnung und regeneriert die inneren Organe. Zum Spektrum meiner Behandlungen gehören außerdem Bachblütentherapie, Massage und Ohrkerzenanwendungen.

Eine Ohrkerzenbehandlung ist besonders in der kalten Jahreszeit eine Wohltat für Körper und Seele! Als Weihnachtsgeschenk für liebe Verwandte und Freunde kommt sie gewiss gut an.

Vereinbaren Sie einen Termin für Ihr kostenfreies Erstgespräch unter 030-92 25 19 78.

**Katrin Klauke**  
Heilpraktikerin  
Bölschestraße 80  
12587 Berlin-Friedrichshagen  
E-Mail: info@katrin-klauke.de  
www.katrin-klauke.de

## Omega-3-Effekt – eine Frage der Dosierung



Gesättigte Fettsäuren sind schlecht, ungesättigte gut – so lautet häufig die lapidare Aussage. Doch ganz so einfach ist es nicht. Denn auch bei den ungesättigten Fettsäuren gibt es noch Untergruppen mit unterschiedlichen Auswirkungen auf den Körper.

Unterschieden werden drei Gruppen von Fettsäuren: Gesättigte Fettsäuren kommen vor allem in tierischen Produkten wie Wurst, Fleisch und Käse vor sowie in festen Fetten wie Kokosfett oder Schmalz. Ungesättigte Fettsäuren haben ihren Ursprung vorrangig in pflanzlichen Ölen. Und dann gibt es noch die sogenannten Transfettsäuren, die in gehärteten Produkten wie Frittierfett, Margarine oder in Fertigprodukten enthalten sind. Sie sind besonders ungünstig, was die Wirkung auf den Organismus angeht.

Mittlerweile hat sich gezeigt, dass in den Industrieländern bei den ungesättigten Fettsäuren zu viel Omega-6-Fettsäure aufgenommen wird. Dafür mangelt es an Omega-3-Fettsäure. Beide haben eine abweichende Struktur und wirken deshalb unterschiedlich auf den Organismus. Beste Omega-3-Lieferanten sind fette Kaltwasserfische wie Lachs, Thunfisch, Hering und Makrele. Fettarme Fische und Süßwasserfische enthalten wenig von dem wertvollen

Fett. Auch in Lein-, Hanf- und Rapsöl ist noch eine beachtliche Menge an Omega 3 enthalten.

Obwohl es immer wieder Berichte gibt, dass zu viel Omega 3 dem Körper schade, gibt es keine einzige Studie, die dies belegt. Nachgewiesen ist hingegen ein positiver Effekt. Demnach senken Omega 3 den Blutdruck, wirken ähnlich wie ASS auf die Blutgerinnung, verringern Entzündungen und bieten einen Schutz vor Herzrhythmusstörungen.

Möglicherweise haben sie sogar einen positiven Effekt bei Osteoporose, Allergie, Depressionen und Alzheimer. Eine vorbeugende Einnahme ist bei allen genannten Krankheiten möglich. Um einen Effekt zu erzielen, sollte jedoch eine Dosis von 500 Milligramm eingenommen werden. Entsprechende Kapseln halten wir in der Rathaus-Apotheke für Sie bereit. Ebenso kann natürlich auch zweimal die Woche auf fetten Fisch zurückgegriffen werden.

Auch bei einer vorliegenden Erkrankung empfiehlt sich die Einnahme von Omega 3-Fettsäuren. 1000 Milligramm oder vier Fischmahlzeiten pro Woche sollten es dann sein, damit das Fett seine positive Wirkung entfalten kann.

*Ihre Rathaus-Apotheke,  
Friedrichshagen*

### Zweitprothese.direkt

Denken Sie auch öfter daran: „Was ist, wenn plötzlich die Zahnprothese kaputt ist“? Bedenken gibt es viele, aber nur eine Lösung: **Den Ersatz für Ihren Zahnersatz** – also eine günstige Kopie Ihrer vorhandenen Prothese, die jederzeit als Retter in der Not bereit steht. **Ihre Vorteile im Überblick:**

- Keine Praxisgebühr
- Vor-Ort-Service: Sie brauchen nicht das Haus zu verlassen, wir kommen zu Ihnen
- Sie müssen Ihre Prothese nicht aus der Hand geben
- Nie wieder Angst, plötzlich ohne Zähne dazustehen

Einfach Termin vereinbaren oder Infomaterial anfordern: (030) 6493991.

**Nervenarzt Dr. Isakowitsch**  
seit 1.9.2012 an neuem Standort  
in der Bölschestraße 35  
in Friedrichshagen.

**Telefon (030) 56 33 631**