

Privatpraxis  
**Heike Eikemeier**  
Heilpraktikerin / Physiotherapeutin



[Online-Version anzeigen](#)

## Newsletter Oktober 2020

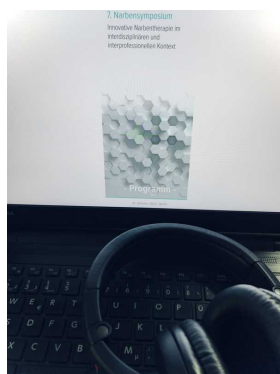
**Guten Tag**, liebe(-r) {{ contact.VORNAME }} {{ contact.NACHNAME }},  
die Sommerzeit ist vorbei, jetzt sind wir endgültig im Herbst angekommen.  
Im Oktober-Newsletter und allen Folgenden möchte ich Ihnen über die Arbeit in  
meiner Praxis erzählen:

Wissen Sie, dass ich mich in der Praxis Theramedica mit Narben und der  
Optimierung der Wundheilung beschäftige? Deshalb berichte ich Ihnen im  
ersten Artikel über ein [Narbensymposium](#), welches am letzten Wochenende  
(digital) in Berlin stattfand.

Weitere interessante Themen sind heute:

- [Entspannung für's Immunsystems](#)
- [Die Ökobilanz meiner Praxis Theramedica](#)
- [Bewertungen im Internet](#) Facebook, Google und Co
- [Aktuelle Informationen zu den Präventions- und Gesundheitskursen](#)
- [Meine Lieblings-Workout-Übung im Oktober](#)

## Narbensymposium 2020 digital in Berlin



Inzwischen zum **7. Mal** fand das  
Narbensymposium statt. Eine Veranstaltung, auf  
der Ärzte, Therapeuten und Hilfsmittel-Hersteller  
ihre neuesten Erkenntnisse und optimierte  
Behandlungsverfahren vorstellen.

Die Verletzung tiefer Hautschichten führt in jedem  
Fall zu einer Narbe. Die Wundheilung im  
menschlichen Körper läuft nach genauen  
Schemata ab. Doch Dauer der Wundheilung, die  
optimale Funktion von Narbengewebe und  
natürlich das Aussehen können wir beeinflussen.

Vorgestellt wurden am Samstag Schnitt-Techniken in der plastischen Chirurgie,  
um Hautspannungen beim Verheilen der Wunde zu vermeiden. Silikonauflagen  
wurden im Heilungsergebnis von Narben mit Kompressionen verglichen. Die  
positiven Ergebnisse der Vakuum-Kompressions-Therapie gerade im Fall von  
Verbrennungs-Verletzungen wurden gezeigt etc.

Für mich neu war beispielsweise die Anwendung



kosmetischer 3D-Tattoo's. Dies erfolgt in Graz durch speziell ausgebildete Mediziner. Dadurch können Narben nach Abschluss der Reifung dem individuellen Hautbild noch besser angepasst, für das Auge nahezu unsichtbar gemacht werden. Oder im zweiten Beispiel wurden Fingernägel auf Finger einer Hand tätowiert, um das Fehlen der Finger-Endglieder für den flüchtigen Betrachter zu verbergen...

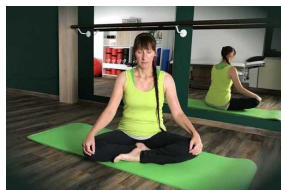
Also insgesamt viele neue Erkenntnisse rund um das Thema Narbenbehandlung - auch für meine tägliche Arbeit in der Praxis.

Wichtig: die Grundlage einer schönen und funktionell unauffälligen Narbe ist immer der Heilungsverlauf einer größeren Wunde.

Exklusiv für Sie als Newsletter-Leser, liebe(-r) {{ contact.VORNAME }} {{ contact.NACHNAME }} , habe ich in einer kurzen Anleitung zusammengefasst, welche Verhaltensregeln wichtig sind. Sie können Ihre Wundheilung positiv beeinflussen!

>>> meine Anleitung [HIER](#)

## Aktivierung des Immunsystems



### Entspannung - Tipp Nummer 10

#### Wieso Entspannung und Immunsystem?

Tagsüber müssen wir, bedingt durch Beruf und Familie, zu Höchstleistungen auflaufen. „**War das wieder ein stressiger Tag...**“ könnten das deine Worte sein?

Der Sympathikus – ein Teil unseres vegetativen Nervensystems - unser Antrieb für Stress, Kampf- und Fluchtreaktion hielt uns den kompletten Tag in Atem...

Und? Wir benötigen ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Höchstleistungen sind auf Dauer nur möglich, wenn wir unserem Körper auch Zeit für Entspannung und Regeneration geben.

Vielleicht denkst du jetzt: „... wenn ich Stress habe und arbeite bin ich gesund, doch sobald ich ein paar Tage Urlaub habe geht es mir schlecht und ich werde krank. Da passt doch was nicht!...“

Ein Bild für dich: Stell' dir vor wir haben eine innere Batterie – 100% Leistung ist möglich. Siehst du die schöne grüne Markierung, die völlig aufgeladen bedeutet? Unsere Arbeit, Konflikte, Krankheit verbrauchen Energie. Grün nimmt ab und die Anzeige wandert in den roten Bereich. In Regenerationsphasen (Schlaf, Erholung, Ruhezeiten) laden wir unsere Batterie wieder auf. Aus Rot wird wieder Grün, die Batterie ist aufgeladen.

Gerät nun dieses Gleichgewicht in Schieflage und wir verbrauchen ständig zu viel Energie kann sich der Körper nur noch auf einzelne wichtige Bereiche konzentrieren. Wir laufen sozusagen im „Sparmodus“! Gerade Heilungsvorgänge im Körper oder die Immunabwehr zählen dann eben nicht zu „lebenswichtig“.

>>> der komplette Artikel [HIER](#)



Bereits in der Planungsphase für meine Praxis beschäftigten mich Gedanken wie ich möglichst viel Nachhaltigkeit in meinen Praxisalltag integrieren, möglichst viele Materialien aus nachwachsenden Rohstoffen verwenden und umweltgerecht arbeiten kann.

Warum? Nun als Heilpraktikerin fühle ich mich mit Natur und Umwelt verbunden und möchte meinen Beitrag zum Umweltschutz beitragen. Was also ist jetzt „öko“ an der Praxis Theramedica?

Bereits seit vielen Jahren nutzen wir Stromanbieter, welche uns privat, vormals die Ferienwohnung und nun auch die Praxis Theramedica mit 100% Ökostrom aus erneuerbaren Energien versorgen. Die Umrüstung aller Lampen und Beleuchtungen auf LED senkt den Stromverbrauch zusätzlich.

Verbrauchsmaterialien wie Müllbeutel, Küchentücher, WC-Papier oder Rollenhandtücher im Spender sind aus Recycling-Material. Die Hygieneauflagen für das Gesicht sind waschbar – wobei auf Wiederverwendung aufgrund des Infektionsschutzes aktuell verzichtet werden muss.

Seifenspender mit Flüssigseife sind nachfüllbar und damit wiederverwendbar. Die Desinfektionsmittel-Spender und die Handtuchspender können wahlweise mit Strom oder Akku betrieben werden. Massage- und Cremepräparate, Seifen und Reinigungsmittel sind -soweit möglich - vegan.

Hier möchte ich aber noch einmal ausdrücklich betonen, dass im Rahmen des Infektionsschutzes nur zertifizierte Desinfektionsmittel und Hygieneprodukte in meiner Praxis zum Einsatz kommen und keinesfalls alternative Varianten!

Weiter zum Raumklima: Die Heizungsthermostate werden für Nutz- und Leerzeiten programmiert, so dass die Heizung entsprechende Raumtemperaturen generiert. Lüften wird erkannt und das Thermostat stellt die Heizung ein.

Praxiswäsche wird in einer Wäscherei aufbereitet, die durch das NATHüringen (Nachhaltigkeitsabkommen Thüringen) zertifiziert ist.

Meine Praxispost versende ich hauptsächlich per eMail. So spare ich Papier und Tinte, natürlich auch Porto. Aber für die Zustellung von Post muss Transport- und Verteilung mit Kfz erfolgen, Autoabgase etc. Muss der Druck von Dokumenten trotzdem erfolgen, so auf Öko-Papier (gibt es inzwischen ja schön weiß) und mit Tintenstrahldrucker. Im Vergleich zum Laserdrucker ist die Feinstaubbelastung deutlich reduziert. Manchmal bedauere ich die reduzierte Farb-Brillanz gegenüber dem Druckbild beim Laserdrucker, doch auch mit Feinstaubfilter ist ein Laserdrucker aktuell in Bezug auf Schonung der Umwelt dem Tintenstrahl-Drucker noch nicht gleichgestellt. Leere Tintenpatronen werden selbstverständlich recycled und aufbereitet.

Natürlich befasse ich mich auch weiterhin mit diesem wichtigen Thema und schaue, was noch im Sinne Ökologie zu verbessern ist. Haben Sie Hinweise oder Vorschläge was ich zusätzlich ändern kann?

## Bewertungen Facebook, Google und Co

Bewertungen von Produkten, Waren und Dienstleistungen im Internet sind inzwischen selbstverständlich. Natürlich können Sie auch mich, meine

Therapien und Kurse bewerten.

Möchten Sie eine Rezension online veröffentlichen, dann dürfen Sie das gern in meinem Profil bei Google, Facebook oder einem anderen Online-Portal tun.

>>> der Weg zum Google-Profil der Physiotherapie [HIER](#)

>>> das Google-Profil der Praxis Theramedica [HIER](#)

>>> die Facebook-Seite der Physiotherapie [HIER](#)

>>> die Praxis-Theramedica auf Facebook [HIER](#)

Möchten Sie nicht auf das Internet zurück greifen – auch persönliches Feedback ist hilfreich und nützlich: Hat Ihnen eine Behandlung / eine Kursstunde besonders gut gefallen, dann erzählen Sie (mir und Anderen) davon. Kann ich Therapien oder Inhalte optimieren, dann weisen Sie mich darauf hin.

In jedem Fall – online oder persönlich – ich freue mich auf Ihr Feedback!

## Aktuelle Kursinformationen



### Lockdown in der Schwimmhalle

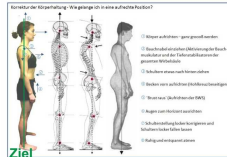
Alle Kurse „Aquafitness – Ihr Ausdauertraining im Tiefwasser“ in der Schwimmhalle Altenburg sind ab Montag unterbrochen. Alle aktiven Kursteilnehmer und die vorgeplanten neuen Teilnehmer erhielten hierzu einen Sonder-Newsletter am gestrigen Donnerstag.

Für Fragen stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung!

Die geplanten Kurse Präsenzkurse „Orientalischer Tanz – Ihr neues Rückentraining“ und „Progressive Muskelrelaxation“ nach Dr. Jacobson in der Praxis Theramedica können leider aufgrund der schlechten digitalen Anbindung der meisten Kursteilnehmer vorerst auch nicht als Onlinekurs stattfinden. Wir verschieben den Kursstart ins neue Jahr.

Bitte beachten Sie die aktuellen [AGB](#) für Präventions- und Gesundheitskurse.

## Meine Lieblings-Workout-Übung



### Aufrechte Haltung

Eine einfache, sehr effektive Übung, die Sie jederzeit auch in Ihren Alltag integrieren können ist die Aufrechte Haltung.

Falsche Zug- und Scherkräfte an der Wirbelsäule werden physiologisch korrigiert und Rückenprobleme verschwinden fast über Nacht.

Was müssen Sie tun?

1. Sie stehen gerade. Das Körpergewicht ist fest auf beide Fußsohlen verteilt. Die Füße behalten die ganze Zeit den Kontakt zum Boden während Sie versuchen „größer“ zu werden. Bildlich – jemand zieht Sie am Scheitelpunkt noch weiter Richtung Decke / Himmel.
2. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule nach innen.
3. Schieben Sie das Kreuzbein Richtung Boden / ziehen Sie das Schambein Richtung Bauchnabel, so wird ein zu starkes Hohlkreuz ausgeglichen.
4. Heben Sie das Brustbein. Brust raus! Bildlich – um Ihren Hals hängt eine Goldmedaille und Sie wollen diese allen zeigen!
5. Sie schauen gerade aus – nicht gen Himmel – nicht zu Boden!  
GERADEAUS!
6. Ihre Schultern sind locker. Die Schulterblätter werden etwas zur Wirbelsäule gezogen und in die Hosentaschen gesteckt! Bildlich – Sie haben einen Schwanenhals!
7. Sie atmen ruhig und entspannt.

Toll wie groß Sie sind! Wie aufrecht Sie stehen!

Betrachten Sie sich im Spiegel und lächeln Sie sich zu!

>>> die Anleitung [HIER](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleiben Sie gesund und aktiv.

Im November - Newsletter gibt es die nächste superschöne Übung!

Mein Hinweis in eigener Sache:

**Praxis Theramedica in Gerstenberg bleibt geöffnet - alle Therapien sind weiterhin möglich!**

Hat Ihnen mein Newsletter gefallen?

Für weitere Informationen und Fragen,

Hinweise und Ratschläge erreichen Sie mich:

- unter der eMail-Adresse [info@Physiotherapie-Eikemeier.de](mailto:info@Physiotherapie-Eikemeier.de)
- über SMS/What'sApp-Nachricht/telefonisch (0177) 7882685
- Festnetz Praxis Theramedica (03447) 835784
- oder persönlich  
Praxis Theramedica, Knausche Str. 2, 04617 Gerstenberg  
(Sprechzeit nur nach Vereinbarung).

Alles Gute für den Monat November und Happy Halloween wünscht Ihnen  
Ihre Heilpraktikerin und Physiotherapeutin  
Heike Eikemeier

[Datenschutzerklärung](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

Mobile Physiotherapie  
Praxis Theramedica  
Heike Eikemeier  
Knausche Str. 2, 04617 Gerstenberg  
[info@Physiotherapie-Eikemeier.de](mailto:info@Physiotherapie-Eikemeier.de)



Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.  
Sie erhalten diesen Newsletter, da Sie bereits mein Patient / Teilnehmer in einem meiner  
Kurse waren oder Sie sich alternativ direkt für meinen Newsletter angemeldet haben.  
Möchten Sie keine weiteren Informationen erhalten, dann können Sie sich über den  
folgenden Link  
[Abmelden](#)



© 2020 Mobile Physiotherapie - Praxis Theramedica - Heike Eikemeier