

Internistisch-kardiologische Betreuung nach Maß Hausärztliche Versorgung, Gesundheitschecks und Therapieempfehlungen



Rund 1.800 Internisten sowie knapp 350 Kardiologen sind in München in Praxen und Kliniken tätig, informierte die BLAEK im Dezember 2019. Warum sollten Sie sich ausgerechnet für meine Praxis entscheiden?

Ursachen statt Symptome behandeln

Um Ihre körperliche und psychische Gesundheit zu erhalten beziehungsweise zu fördern, betreue ich Sie **individuell, ganzheitlich und effektiv**, mit moderner westlicher und – wenn Sie möchten – auch mit **chinesischer Medizin**. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bestätigt, dass sich beide Methoden sinnvoll ergänzen. Mein Anspruch: Ursachen anstelle von Symptomen zu behandeln. **Zeit**, die ich mir für Sie nehme, ist dafür der entscheidende Faktor. Ich höre genau zu, frage nach und führe nötige Untersuchungen sowie – wenn erforderlich – Hausbesuche durch.

Vorsorge: Krankheiten möglichst verhindern

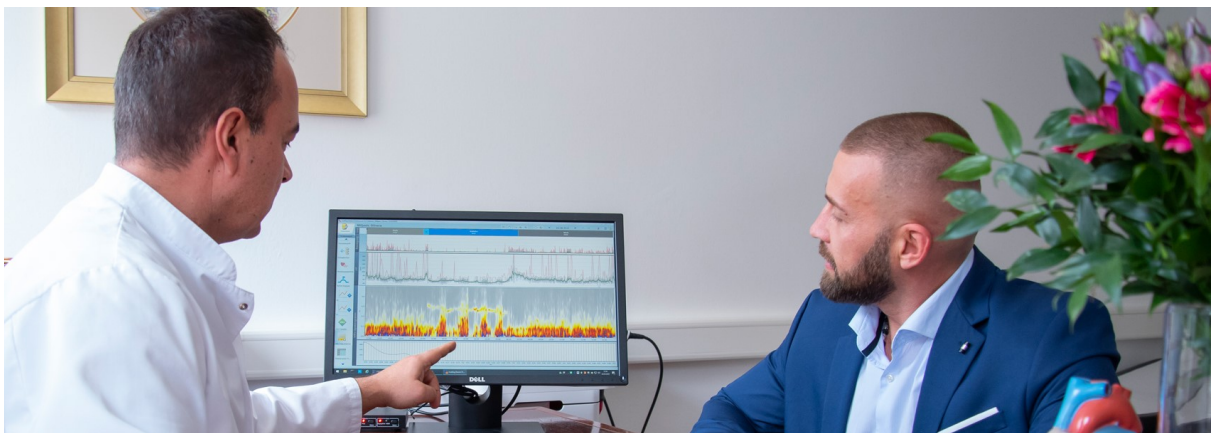
In meiner Praxis verknüpfen wir hausärztliche Versorgung mit internistisch-kardiologischer Kompetenz. Besonderen Wert lege ich darauf, Krankheiten möglichst zu verhindern. Im Rahmen eines Check-ups prüfe ich unterschiedliche Gesundheitsparameter und schaue mir Ihr Herz und Ihre Gefäße bis ins kleinste Detail an. Ich führe **Impfungen, Hautkrebs- und Knochendichte-Screenings** durch und berate bezüglich Reisemedizin.

Modernste Diagnostik – vom „Lebensfeuer“ bis zur Schlaganfall-Prävention

Zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall sowie bei internistisch-kardiologischen Auffälligkeiten wie Leistungsabfall, Atemnot oder Herz-

rhythmusstörungen steht in meiner Privatpraxis modernste Diagnostik zur Verfügung. Um Ihren Gesundheitsstatus zu ermitteln oder speziellen Fragestellungen auf den Grund zu gehen, nutze ich je nach Bedarf unter anderem:

- **Langzeit-EKG mit „Lebensfeuer“-HRV-Messung, auch zur Burnout-Prävention**



Wie belastbar sind Sie? Wie gut können Sie mit **Stress** umgehen? Wie wirken sich die Anforderungen Ihres Alltags auf Ihren Organismus aus? Wie steht es um Ihre **Regenerationsfähigkeit** und Ihre **Schlafqualität**? Aufschluss darüber gibt Ihnen die 24 Stunden-Herzratenvariabilitäts-Messung (HRV-Messung). Sie ermöglicht ein ganzheitliches bio-psycho-sozio-emotionales Feedback.

Hintergrund:

Jeder gesunde Mensch kann akuten Stress ohne Probleme verkraften und sich nach einer Stressbelastung schnell wieder in den „Normalzustand“ herunter regulieren. Schlaf, psychisches Wohlbefinden und Leistungskraft bleiben davon unbeeinflusst. Wer dagegen unter chronischem Stress leidet, verliert nach und nach die Fähigkeit zur Entspannung. Der Körper wird permanent mit Stresshormonen überschwemmt, dadurch steigen unter anderem Herzfrequenz, Blutdruck, Appetit und Blutzucker. Es zeigt sich eine verminderte Herzratenvariabilität. Langfristig kann es neben psychischen Symptomen zu körperlichen Erkrankungen kommen, etwa Tinnitus, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Übergewicht, Angst und Depressionen.

- **Belastungs-EKG auf dem Fahrradergometer (Ergometrie)**
Mit dieser Untersuchung lässt sich die körperliche Leistungsfähigkeit feststellen. Gleichzeitig werden dabei Puls und Blutdruck unter Belastung beurteilt. Falls Sie bisher nicht bekannte Herz-Rhythmusstörungen oder Durchblutungs-

störungen des Herzens haben, kann dies bei einem Belastungs-EKG in den meisten Fällen erkannt werden.

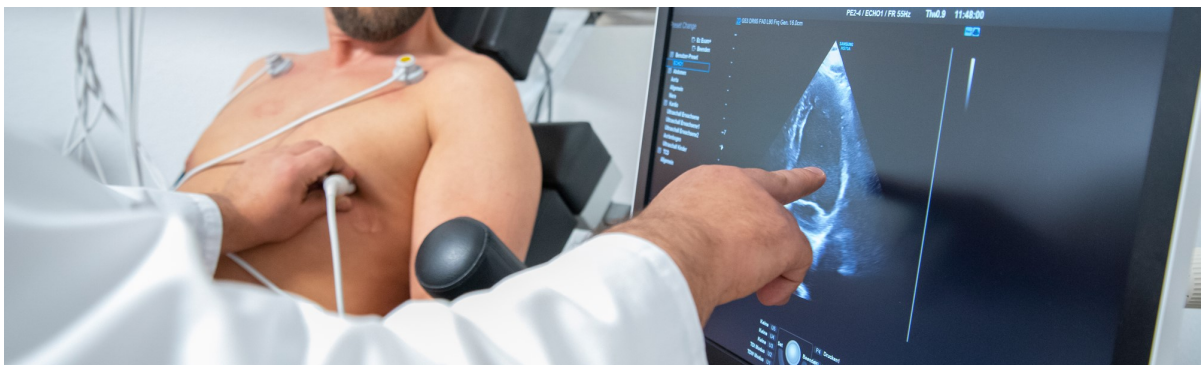
- **Laktat-Leistungstest**

Laktat ist das Salz der Milchsäure, das vor allem beim Sport gebildet wird. Eine Laktat-Leistungsdiagnostik ermöglicht Ihnen, Ihr Training besser zu steuern und einem Übertraining vorzubeugen. Die Untersuchung gibt Ihnen eine fundierte Aussage darüber, wie Sie möglichst effektiv trainieren können ohne Ihr Herz-Kreislauf-System zu überlasten. Anhand eines standardisierten Belastungstests verschafft sie Ihnen einen detaillierten Überblick über Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit, Ihr Pulsverhalten und Ihre Stärken und Schwächen im Training.

- **Ultraschall des Herzens (Echokardiographie)**

Ist Ihr Herz gesund oder gibt es Wandbewegungsstörungen, die auf Herzmuskelerkrankungen hinweisen? Sind Herzklappen verdickt oder verändert? Dies und mehr lässt sich bei einem Herz-Ultraschall feststellen. Auch um gesundheitliche Risiken durch Sport zu mindern und sorgenfrei zu trainieren, sollte jeder Erwachsene diese Untersuchung ein Mal durchführen lassen. Risikopatienten oder Menschen mit Herzerkrankungen sollten sich nach individueller Empfehlung untersuchen lassen.

- **Stressecho**



Die Stress-Echokardiographie ist eine Ultraschalluntersuchung des Herzens unter Belastung. Zeigen sich bei einem Belastungs-EKG Auffälligkeiten, lässt sich durch ein Stressecho eine eventuelle Durchblutungsstörung des Herzmuskels sehr differenziert darstellen. Aufgrund der Lokalisation und Ausdehnung von Wandbewegungsstörungen können Rückschlüsse auf den Schweregrad einer zugrunde liegenden Herzerkrankung getroffen werden.

- **Langzeit-Blutdruckmessung**

Manche Patienten haben den Eindruck, in der Arztpraxis sei der Blutdruck stets höher als bei der Messung zu Hause („Weißer Kittel-Effekt“). Eine 24 Stunden-Blutdruckmessung ermöglicht eine genaue Bewertung des Blutdrucks und eine Differenzierung situationsbezogener Blutdruckanstiege.

- **VHF-Screening zur Schlaganfall-Prävention**

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland sind von der Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern (VHF) betroffen. Sie haben ein bis zu fünffach erhöhtes Schlaganfall-Risiko. Oft bleibt das Vorhofflimmern unbemerkt. Ein Screening erlaubt, festzustellen, ob Vorhofflimmern vorliegt.

- **Carotis-Sonographie zur Schlaganfall-Prävention**

Schlaganfall-Ursache sind meist „verstopfte“ Blutgefäße, Thromben oder Hirnblutungen. Häufig betroffen ist hierbei die Halsschlagader. Ein Ultraschall ermöglicht, das persönliche Risiko zu bestimmen.

Notfall-Diagnostik für schnelles Handeln bei:

- Herzinfarkt
- Herzinsuffizienz
- Thrombose
- Entzündungen (CRP-Wert)

Therapie: speziell abgestimmte Empfehlungen

- Bei zahlreichen Beschwerdebildern können **Manuelle Therapie**, **Chinesische Medizin** und **Stoßwellentherapie** die Genesung unterstützen.
- Bei kardiovaskulären Erkrankungen (etwa Herzmuskelschwäche, Rhythmusstörungen, Klappenfehler, nach Herzinfarkt) beraten wir Sie auf Basis der Untersuchungsergebnisse gerne hinsichtlich einer maßgeschneiderten **Sporttherapie**. Ergänzend zu einer eventuellen medikamentösen Behandlung hilft eine solche, die Prognose und Lebensqualität zu verbessern. Wenn gewünscht, unterstützen wir Sie per **Telemedizin**, um Ihr Training medizinisch zu beobachten und Ihren Trainingsplan fortlaufend anzupassen.

Sie möchten Ihren Lebensstil verbessern?



Ich begleite Sie gerne und gebe Ihnen Tipps zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Für Ihren langfristigen Erfolg besprechen wir leicht umsetzbare Maßnahmen, die Sie **problemlos in Ihren Alltag integrieren** können.