



privatärztliche praxis

Dr. med. Klaus Döring

Facharzt für Innere Medizin



**Sportmedizin – Notfallmedizin
Flugmedizin – Sozialmedizin**

Flugmedizinische Untersuchungsstelle
Fliegerarzt alle Klassen
Deutsche Akademie für Flug- und
Reisemedizin

Taucherarzt (GTÜM e.V.)
Diving Medicine Physician (EDTC/ECHM)

Verkehrsmedizinische Qualifikation

Bürgermeister-Jung-Weg 17
35398 Gießen - Kleinlinden

Tel 0641 / 2 50 13 66
Fax 0641 / 2 50 13 67

Dr.Klaus.Doering@telemed.de
www.privatpraxis-dr-doering.de

Sprechstunde nach Vereinbarung

Kardiologie
Ruhe-EKG, Belastungs-EKG,
Spiroergometrie auf Laufband /
Rennradergometer
Langzeit-EKG, ABDM
Echokardiographie incl. Farbdoppler

Gastroenterologie
Abdomen Ultraschall
Triplexsonographie der Gefäße
Ernährungsberatung, Facharztlabor

Schilddrüse
Diagnostik und Nachsorge
Ultraschall incl. Powermode-Doppler
Facharztlabor

Sportmedizin
Sporttauglichkeit/ Leistungsdiagnostik
Trainingsbegleitung
Schwellenbestimmung/ VO₂max
Spiroergometrie
Differenzierte Laktatdiagnostik
Qualifizierte Tauchtauglichkeits-
Untersuchung

Lungenheilkunde
Spirometrie und Bodyplethysmographie
Blutgasanalyse, Diffusionsmessung
Atemarbeit, Belastungsasthma, FENO

Begutachtungswesen
Rentengutachten
Schwerbehindertengutachten
Arbeitsfähigkeitsgutachten
Verkehrsmedizinische Gutachten
Führerscheinuntersuchung

Gefäßdiagnostik
Farbtriplex Halsschlagadern
Intima-Media-Dicke
Bauch- und Beinschlagadern
Beinvenen/ Thrombosedagnostik

Reisemedizin
Flugtauglichkeit
Impfberatung/ Impfungen

Präventivmedizin
Gesundheitsuntersuchung
Krebsvorsorge
Impfberatung
Ernährungsberatung
Laboruntersuchungen

Die Bedeutung des Balancemodells als Burn out Prophylaxe

In der positiven Psychotherapie gehen wir davon aus, dass sich unser Leben in der Balance befindet, wenn die vier Bereiche Körper-Sinne, Leistung, Kontakt und Zukunft-Phantasie sich einigermaßen in der Balance befinden. Diese Balance kann man natürlich nicht jeden Tag erreichen, aber auf die Woche oder den Monat bezogen ist dieses Gleichgewicht durchaus zu erreichen.

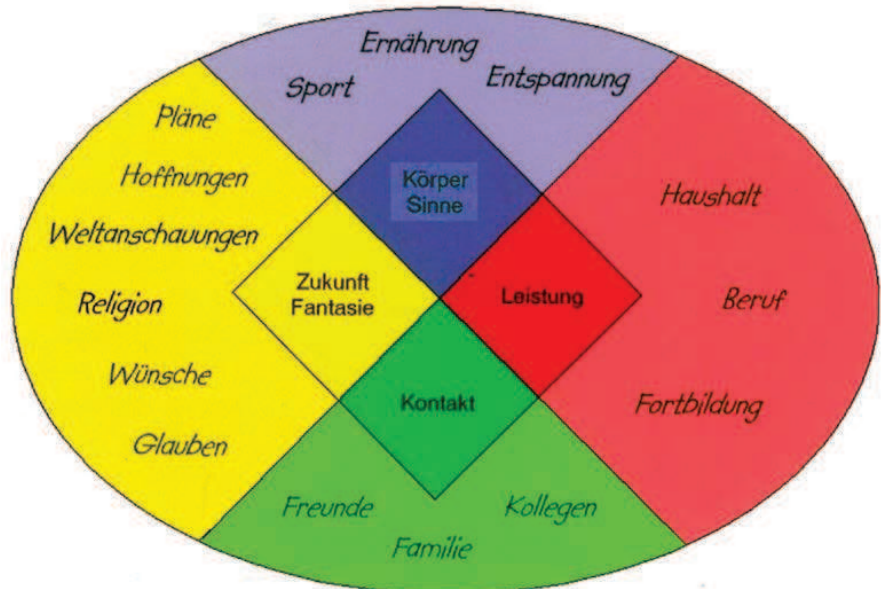
Dabei gehört zum Körper-Sinne-Bereich auf der positiven Seite alles, was wir für den Körper tun, wie Sport, Entspannung, Körperpflege-

Angehörigen etc. wieder. Es kann aber auch sein, dass zeitintensive Hobbies eher im Leistungsbereich anzusiedeln sind. Zum Kontaktbereich ist die Familie zu zählen, aber auch Arbeitskollegen



Dr. med. Kerstin Büring,
Psychotherapie, Wetzlar

schauen“ und uns Gedanken machen, was uns und unsere Familie noch bewegt außer Essen, Schlafen und Arbeiten! Dies kann z.B. ein Ehrenamt sein oder



ge und Sexualität. In die negative Bilanz zählen körperliche Symptome und Krankheiten, Alkohol und Rauchen. Auch die Ernährung gehört in diesen Bereich.

Im Leistungsbe- reich finden sich neben dem Beruf natürlich die Familienarbeit, Haushalt, Kinder und Garten, aber auch Fortbildungen, Pflege von

Freunde und Vereinskolle- gen, also alle Menschen, mit denen wir im Alltag in näheren Kontakt kommen. Für uns Europäer ist sicher der Zukunft-Phantasiebe- reich am schwersten zu erklären. Dies ist auch häufig der am meisten vernachlässigte Bereich. In diesen Bereich gehören unsere Pläne, Wünsche und Hoffnungen, aber auch Fragen zu Glaube, Religion, Weltanschauung und Fragen nach dem Sinn des Lebens. In unserem Leben sollte das der Bereich sein, wo wir ein wenig über unseren „Tellerrand hinaus-

einfach die gemeinsame Urlaubsplanung mit der Familie oder intensive Gespräche über „Gott und die Welt“.

Eine Ausgewogenheit in diesem Modell hält uns in der Balance und schützt uns vor den „Stürmen des Lebens“, denn man kann z.B. Einbrüche in einzelnen Bereichen, wie Jobverlust oder Trennung, leichter durch die anderen Bereiche ausgleichen - bis man sie dann wieder in die Balance bekommt. Fehlt dieser Ausgleich, führt das Weg- brechen eines oder mehre- →

rer Bereiche aber schnell zur Dekompensation - der Burn out ist vorprogrammiert. In Bezug auf den Beruf ist das schnell der Fall, wenn jemand sich nur noch auf den Job konzentriert und darüber hinaus Familie, Freunde und Freizeit vernachlässigt. Fehlt dann die Anerkennung im Beruf oder es tritt sogar eine Kündigung ein, kann nur wenig gegengesteuert werden, der Mensch ist „auf der Kippe“. Was können wir tun, wenn die Balance fehlt? Es ist immer leichter, die schlecht besetzten Bereiche mehr zu füllen, als in einem anderen Bereich etwas wegzunehmen. Daher hilft die gut gemeinte Aufforderung, doch einfach weniger zu arbeiten, meist nicht viel. Dagegen kann es viel bringen, sich an einem Abend beispielsweise für einen Sport- oder Entspannungskurs anzumelden. Der Bereich Körper-Sinne ist dann schon besser besetzt, meist kommt dann automatisch der Kontaktbereich dazu und man muss früher von der Arbeit gehen, um pünktlich beim Sport zu sein.

Das kann man leicht auch auf andere Bereiche übertragen. Ein Abend mit Freunden hilft häufig mehr beim Entspannen als ein Abend auf dem Sofa. Es ist nur eine Sache des inneren Standortwechsels, um das einmal auszuprobieren. Im Alltag sollte man sich häufig selbst überprüfen, ob man sich noch in der Balance befindet. Häufig meldet sich auch der Körper, wenn dies nicht der Fall ist - in Form von psychosomatischen Symptomen wie Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen, aber auch unerklärliche Ängste oder Panikattacken können auf die fehlende Balance hinweisen.

„Fit ab 60 - mit Freude bewegen & beweglich bleiben“

team-naunheim SPORT e.V.

Für die Generation 60+ wird in der Sport- und Kulturhalle Naunheim Spaß und Freude an der Bewegung groß geschrieben. Bei dem neuen Angebot vom team-naunheim Sport e.V. sorgt eine qualifizierte Gymnastiklehrerin für ein abgestimmtes Ausdauer- und Kräftigungstraining. In Anlehnung an die Pilates-Methode, Rückenschule, Stretching, Herz-Kreislauftraining, Qi Gong, progressive Muskelentspannung, modifizierte Spiele sowie gymnastische Koordinationsübungen mit verschiedenen Handgeräten werden die Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Beweglichkeit, Tiefenmuskulatur und die gesamte Körpermuskulatur trainiert. Darüber hinaus bieten die geselligen Stunden auch viel Spaß in der Gruppe.

Ziel der abwechslungsreichen Stunde ist es, Spaß und Freude an der Bewegung zu bewahren und Interesse für neue Körpererfahrungen zu wecken. Durch regelmäßiges Üben

kann die Vitalität bis ins hohe Alter erhalten werden. Wussten Sie, dass ein 65-jähriger durch ein dreimonatiges leichtes Training eine Ausdauerleistung erreichen kann, die einem untrainierten 40-

jährigen entspricht? Interessierte Frauen und Männer sind willkommen und können, gleich welchen Alters, jeweils freitags von 16.30 - 17.30 Uhr in der Sport- und Kulturhalle Naunheim unverbindlich nach ein paar Probestunden gerne der Gymnastikgruppe beitreten. Bitte ausreichend zu trinken sowie ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen. Kontakt, Information und Anmel-



Information und Anmeldung: team-naunheim SPORT e.V., Telefon 06441/35962, cb@team-naunheim.de, weitere Infos auf unsere Homepage www.team-naunheim.de Das team-naunheim SPORT e.V. freut sich auf Sie!

Leiden Sie unter **Schmerzen** und unter **Verstopfung** durch starke **Schmerzmittel** ?

Wir suchen Patienten, die täglich starke Schmerzmedikamente (Opiate) einnehmen, unter Verstopfung als Nebenwirkung der Schmerzmitteleinnahme leiden und Interesse haben, an einer internationalen wissenschaftlichen Studie teilzunehmen.

Geprüft wird ein neues, noch nicht behördlich zugelassenes und noch nicht auf dem Markt erhältliches Arzneimittel.

Fahrtkosten können erstattet werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 06441 - 447147
Praxis für Schmerztherapie • Dr. Johannes Hafer / Dr. Schlindwein
Hausertorstraße 47a • 35578 Wetzlar
www.schmerztherapie-dr-hafer.de

Rittal ARENA Wetzlar

10.04.2012 (Di) **HSG Wetzlar vs. TSV Hannover-Burgdorf** Handball-Bundesliga

13.-15.04.2012 (Fr-So) **Mario Barth** (Preview) Männer sind schuld, sagen ...

20.04.2012 (Fr) **Das Frühlingsfest der Überraschungen** Die große Jubiläumsshow

10.04.2012 (Di) **HSG Wetzlar vs. MT Melsungen** Handball-Bundesliga

15.09.2012 (Sa) **Filia - ein Tag für Frauen** Himmlische Aussichten

20.10.2012 (Sa) **Roland Kaiser** Live mit Band 2012

04.11.2012 (So) **Perpetuum Jazzile** Vocal Ecstasy Tour 2012

09.01.2013 (Mi) **TUI Feuerwerk der Turnkunst - Next Generation**

Gegenbauer Ticketservice
www.rittal-arena.de
Tel. 06441 38 19-222
Mo-Fr 10-18 Uhr