



## MEDIZIN MIT TRADITION

Wir bringen modernste Therapien und Naturheilkunde in Einklang. Wir haben uns auf die Behandlung von Stresserkrankungen spezialisiert und begleiten Sie langfristig, um Ihr Leben nachhaltig wieder in Ordnung zu bringen.



Dr. Sylvia Rinneberg  
Enkelin von Dr. Thöma



Dr. Karl P. Thöma  
(1894-1990) Kneipparzt



Dr. Anna-Luise Rinneberg  
Tochter von Dr. Thöma

## Erkennen und behandeln Bevor Stress zu schwerwiegenden Erkrankungen führt

Stress ist heute allgegenwärtig. Kaum jemand, der sich ständigem Zeitstress und Dauerdruck entziehen kann. Herzrasen, Schlafstörungen, Verspannungen und Impotenz sind typische Zeichen eines aus der Balance geratenen vegetativen Nervensystems. Wichtig ist es, diese Symptome adäquat zu behandeln. Dauerhaft hilft das aber nicht, vor gesundheitlichen Schäden zu bewahren. Wie lässt sich Stress erkennen und vor allem nachhaltig mit ihm umgehen? Wir sprachen mit Dr. med. Anna-Luise Rinneberg.

**Top Magazin:** Immer mehr Menschen klagen über Beschwerden durch Stress. Wie ist das bei Ihnen in der Praxis?

**Dr. med. Anna-Luise Rinneberg:** Gesundheitliche Stressprobleme und Angstzustände haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Immer mehr Patienten kommen mit Schlafstörungen, inneren Unruhezuständen und Ängsten. Ängste, die oft auch zusätzlich durch „Dr. Google“ geschürt werden. Liest jemand im Internet, was alles Ursache für sein Herzrasen sein kann, glaubt er bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu haben.

**Top Magazin:** Was machen Sie in solchen Fällen?

**Dr. med. Anna-Luise Rinneberg:** Zunächst den Patienten beruhigen und die körperlichen Symptome abklären. Stress wirkt in erster Linie auf das sogenannte vegetative Nervensystem, das mit seinen zwei Hauptnervensträngen – Sympathikus und Parasympathikus – praktisch alle

Organe und Systeme im Körper steuert. Der Sympathikus ist der, der alles aktiviert, das Gaspedal sozusagen, während der Parasympathikus wie ein Bremspedal für Entspannung sorgt. Wir stehen heute zu viel auf dem Gaspedal. Nachhaltig gelingt eine Stresstherapie nur, wenn geeignete Maßnahmen Gas und Bremse wieder in Balance bringen.

**Top Magazin:** Was sind geeignete Maßnahmen?

**Dr. med. Anna-Luise Rinneberg:** Das Wichtigste ist eine umfassende Anamnese, sprich: ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten über seine genaue Lebensführung, sein Schlaf-, Ess- und Bewegungsverhalten. Viele Patienten haben massive Schlafstörungen, in der Folge sind sie tagsüber müde oder unkonzentriert und vergesslich. Viele essen auch unkontrolliert und vernachlässigen regelmäßige Bewegung. Stress-Syndrome und Burn-out-Problematiken entstehen nicht

von heut' auf morgen. Es gibt immer einen Weg dorthin. Auf diesem Weg werden meist auch erste Signale des Körpers wie Kopfschmerzen, Gereiztheit oder Verspannungen überhört. Nur wenn wir genau analysieren, was zu den Stressproblematiken geführt hat, können wir auch eine entsprechende Therapie ableiten.

Mein Vater, der Kneipparzt Dr. Karl P. Thöma (1894-1990) hat in seinem Buch „Vegetative Dystonie“ bereits im Jahr 1957 auf die gesundheitlichen Folgen eines aus der Balance geratenen vegetativen Nervensystems hingewiesen. Das Phänomen Stress ist also durchaus kein ausschließliches Problem der heutigen Zeit. Auch in der Behandlung hat sich nicht so viel verändert. Wirklich dauerhaft hilft nur, Stresssymptome möglichst frühzeitig zu erkennen und das Leben in puncto Schlafverhalten, Essen, Wohlbefinden, Bewegung und Sexualität (wieder) in Ordnung zu bringen.

Der Kneipp- und Naturheilkundearzt Dr. Karl P. Thöma (1894-1990) beschrieb in seinem Buch „Vegetative Dystonie“ bereits 1957 Krankheiten, die infolge eines aus der Balance geratenen vegetativen Nervensystems entstehen.

**Top Magazin:** Können Sie das genauer erklären?

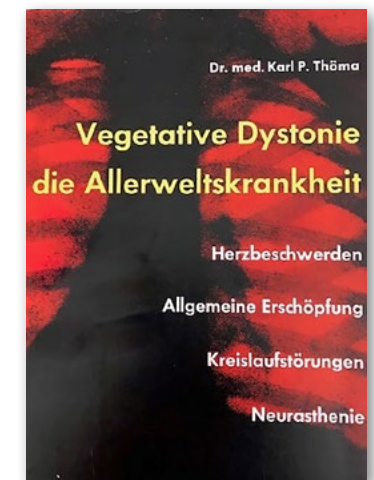
**Dr. med. Anna-Luise Rinneberg:** Um es vorweg zu nehmen, mit kurzfristigen Therapien, die lediglich die Symptome abstellen, ist es bei Stresserkrankungen nicht getan. Vielmehr besteht die Gefahr, durch ein „Weiter so“ ernsthaft zu erkranken. Wir

Stresserkrankungen sind eine Folge eines aus der Balance geratenen vegetativen Nervensystems. Vagusvit®-Infusionen wirken gezielt ausgleichend bei folgenden Indikationen:

- Stressbelastungen
- Burn-out
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Schlafstörungen
- Diabetes mellitus
- Wiederkehrende Infekte
- Rückenschmerzen
- Fibromyalgie
- Chronische Bronchitis (COPD)
- Rheumatoide Arthritis
- Impotenz (erektiler Dysfunktion)
- Nervosität
- Adipositas (starkes Übergewicht)
- Allergische Erkrankungen

setzen dort an, wo der Organismus aus der Balance geraten ist. Dies gelingt über Maßnahmen wie eine ausgewogene Ernährung, Nährstoffgaben (Infusionen) im Sinne der orthomolekularen Medizin, aber auch über Entgiftungen, Darmsanierungen oder Atemregulationen. Hier bringen wir auch Schulmedizin und Naturheilkunde zusammen. Massive Schlafstörungen zum Beispiel gleichen wir mit pflanzlichen Mitteln aus, damit das System überhaupt erst einmal wieder zur Ruhe kommt. Im Vergleich zu der Zeit meines Vaters, stehen uns heute in der Anamnese und Therapie zusätzlich sehr hilfreiche moderne Instrumente wie die VNS-Analyse zur Verfügung. Mit ihr lässt sich darstellen, wie stark das vegetative Nervensystem aus der Balance geraten ist. Risiken lassen sich frühzeitig erkennen, Therapieverläufe verfolgen.

**Top Magazin:** Das heißt zusammengefasst, Sie versuchen Stresssymptome so früh wie möglich zu erfassen, bevor es zu schwerwiegenden Krankheiten kommt und begleiten den Patienten so lange, bis sein vegetatives Nervensystem, beziehungsweise sein gesamtes System, wieder „in Ordnung“ gebracht ist?  
**Dr. med. Anna-Luise Rinneberg:** Ganz genau. ■



**Gemeinschaftspraxis**  
**Dr. med. Anna-Luise Rinneberg**  
**Dr. med. Sylvia Rinneberg**  
Saarlandplatz 8  
D-66693 Mettlach-Orscholz  
Telefon + 49 (0)68 65 711  
Web www.arztpraxis-rinneberg.de