



Dr. Andreas Faux

Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie • Schmerzbehandlung nach LnB • Biologische Therapie nach Hormonanalyse

# Richtig Blutdruckmessen:

## Um den Blutdruck zu ermitteln, müssen 2 Werte gemessen werden

**Der systolische (höhere) Blutdruck:** Er entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Blutgefäße gedrückt wird.

**Der diastolische (niedrigere) Blutdruck:** Er liegt vor, wenn der Herzmuskel gedehnt ist und sich wieder mit Blut füllt.

## Wichtiges zur Selbstmessung des Blutdrucks:

1. Die Messung sollte immer im Ruhezustand vorgenommen werden. Es empfiehlt sich, den Blutdruck mehrmals täglich zu kontrollieren:
  - Ein Tagesprofil macht immer wieder Sinn. Das bedeutet mehrmals über den Tag verteilt zu messen. So erkennen Sie tagestypische Schwankungen.
  - Zumindest morgens nach dem Aufstehen und abends, wenn Sie sich nach der Arbeit entspannt haben, sollten Sie messen.
2. Der Blutdruck sollte im Sitzen gemessen werden. Setzen Sie sich bequem und entspannt in einen Sessel mit Armlehnen oder einem Tisch, auf den Sie den linken Arm leicht angewinkelt auflegen können. Das Messgerät solle sich somit auf Herzhöhe befinden.
3. Achten Sie bei der Messung, dass keine Kleidung den Arm einschnürt oder einengt; gegeben falls das Kleidungsstück vor dem Messen ablegen.
4. Während der Messung darf der Arm, an dem der Blutdruck gemessen wird, nicht bewegt werden.
5. Zwischen 2 aufeinanderfolgenden Messungen muss mindestens eine Pause von 2 Minuten eingelegt werden.
6. Blutdruckschwankungen sind normal. Selbst bei einer Wiederholungsmessung können beachtliche Unterschiede auftreten. Einmalige oder unregelmäßige Messungen sagen daher kaum etwas über den tatsächlichen Blutdruck aus. Eine zuverlässige Beurteilung ist nur möglich, wenn Sie regelmäßig unter vergleichbaren Bedingungen messen und die Messwerte in einem Blutdruckprotokoll vermerken.
7. Selbstmessung bedeutet noch keine Therapie. Besprechen Sie mit mir die Werte.
8. Herzrhythmusstörungen können die Messgenauigkeit eines Gerätes beeinträchtigen, bzw. zu Fehlmessungen führen. Beeinträchtigungen können auch auftreten bei Trägern von Herzschrittmachern, sofern diese über einen schwachen Puls verfügen. Herkömmliche Blutdruckmessgeräte haben aber keinen Einfluss auf Herzschrittmacher.
9. Der Betrieb im Bereich starker elektromagnetischer Felder (z.B. Strahlungsgeräte, Mobiltelefone) kann ebenso zu Fehlfunktionen führen.
10. Beachten Sie auch die Gebrauchsanweisung Ihres Blutdruckmessgerätes.



## Dr. Andreas Faux

Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie • Schmerzbehandlung nach LnB • Biologische Therapie nach Hormonanalyse

Datum	Bis 140/90	Bis 170/100	Größer 170/100	Ernährungsumstellung Zuckerfrei Getreidesuppe Tierisch eiweißfrei	Medikamente



**Dr. Andreas Faux**

Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie • Schmerzbehandlung nach LnB • Biologische Therapie nach Hormonanalyse

<b>Datum</b>	<b>Bis 140/90</b>	<b>Bis 170/100</b>	<b>Größer 170/100</b>	<b>Ernährungsumstellung Zuckerfrei Getreidesuppe Tierisch eiweißfrei</b>	<b>Medikamente</b>



## Dr. Andreas Faux

Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie • Schmerzbehandlung nach LnB • Biologische Therapie nach Hormonanalyse

### Info Ordination Dr. Faux

**„Ich wähle zur Behandlung meiner Patienten, Methoden die sanft, sicher und ohne Schaden für den Patienten sind.“**

#### Homöopathie:

Die Homöopathie ist eine medikamentöse Behandlungsform für **akute und chronische Erkrankungen**.

Seit mehr als 200 Jahren haben homöopathisch tätige Ärzte die Wirksamkeit der Homöopathie bewiesen. In unzähligen Fällen ist die Linderung und Heilung von kranken Menschen gelungen und dokumentiert.

Besonders hervorzuheben ist, dass die homöopathischen Arzneien keine unerwünschten Nebenwirkungen haben.

"Similia similibus curentur" - "Ähnliches soll durch Ähnliches geheilt werden" ist ein Grundsatz der Homöopathie. Dieser wurde von Dr. Samuel Hahnemann festgelegt.

Die homöopathischen Arzneien stammen aus dem Pflanzen- und Tierreich. Auch Mineralien und Nosoden werden verwendet. Durch die spezielle Zubereitung (=Potenzierung) der verwendeten Medikamente werden auch sehr giftige Stoffe für den Menschen verträglich, und können ohne Nachteil auch über längere Zeit eingenommen werden.

#### Schmerzfrei-Behandlung:

90% der Schmerzen des Bewegungsapparates sind nur **Warn- und Überlastungsschmerzen**, haben **keine** körperliche Schädigung als Ursache, und sind somit rasch heilbar!

Schon bei 90% dieser Patienten lassen sich die Schmerzen bereits bei der ersten Sitzung "deutlich reduzieren": **Eine Schmerzreduktion um 70-100% nach der ersten Behandlung ist häufig die Folge.**

LnB ist eine Behandlungsmethode, die vom Ehepaar Liebscher-Bracht entwickelt und unterrichtet wird. Die innere Logik des Systems ist überwältigend, klar strukturiert und nachvollziehbar.

Die Schmerzen werden innerhalb weniger Minuten leichter - körperliche (=knöcherner) Veränderungen durch Röntgenuntersuchungen sind oft keine Kontraindikation. Da diese knöchernen Umbauten auch nach der erfolgreichen Behandlung ja noch bestehen, können diese nicht für die Schmerzen die Ursachen sein.



Dr. Andreas Faux

Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie • Schmerzbehandlung nach LnB • Biologische Therapie nach Hormonanalyse

### **Diese Methode kann auch helfen, wenn folgende Schädigungen diagnostiziert sind:**

Vorwölbung der Bandscheibe (=Diskusprolaps), Arthrose der Gelenke, Entzündungen, Nervenreizungen, Beinlängenunterschiede, Gleitwirbel, Spinalkanalstenose, ...

### **Schmerzfrei durch Bewegung:**

Schmerzfrei leben! Das neue Schmerzfreikonzept "Schmerzfrei-Behandlung und Schmerzfrei-Bewegung" bilden das neue Konzept zum

- Raschen Erreichen von Schmerzfreiheit, zur
- Steigerung der Beweglichkeit und zum
- Schutz der Gelenke und der Wirbelsäule vor Abnützungserkrankungen.

Durch Sitzen, monotone Bewegungen und Bewegungsarmut kommt es auf Grund von Verkürzung der Muskulatur zu Schmerzen im Bewegungsapparat.

Dies ist reversibel.

Schmerzfrei-Behandlung und Schmerzfrei-Bewegung steigern den persönlichen Bewegungsumfang und damit erreichen Sie in kurzer Zeit wieder

- Schmerzfreiheit,
- Beweglichkeit und
- ungeahnte Energien.

**Schmerzfrei-Behandlung** ist DIE effektive Behandlungsform für rasche Schmerzfreiheit des Bewegungsapparates.

**Schmerzfrei-Bewegung** ist DIE innovative Weiterentwicklung des allgemeinen Bewegungskonzepts zur vorbeugenden und nachsorgenden Schmerzvermeidung.

Infos über Kurse Schmerzfrei-Bewegung finden Sie auf [www.faux.at](http://www.faux.at)



**Dr. Andreas Faux**

Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie • Schmerzbehandlung nach LnB • Biologische Therapie nach Hormonanalyse

## Vitamin D

Sind Sie müde, obwohl Sie genug schlafen?

Löst die Frühjahrsmüdigkeit den Winterschlaf ab?

Leiden Sie unter Erkrankungen des Bewegungsapparates?

- Muskelschmerzen
- Muskelzucken
- Krämpfe nachts

Plagt Sie eine (Sonnen)allergie?

Leiden Sie unter (Winter)depression?

Dann wird es Zeit den Vitamin D Spiegel kontrollieren zu lassen.

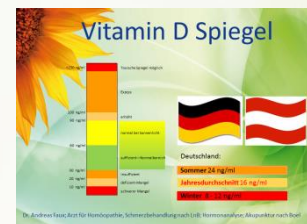
Der Vitamin D Spiegel ist nicht nur bei Muskel- und Knochenschmerzen verringert, sondern kann auch für eine [Vielzahl von Erkrankungen](#) verantwortlich sein:

Wadenkrämpfe nachts (Magnesiumtherapie hat nichts geholfen), Knochenschmerzen der Kinder (Wachstumsschmerzen), Sonnenallergie (Jucken und Rötung der Haut nach dem Sonnebad), Kopfschmerzen nach Sonnenbestrahlung, Schmerzen des Bewegungsapparates (siehe auch [Schmerzfrem-Behandlung](#) und [Schmerzfrem-Bewegung](#)), Schmerzen des Rückens und Nackens (bei 85% der Rückenbeschwerden findet man keine Veränderungen im Röntgen, MR, CT), Schmerzen verschlimmern sich nachts, Schmerzen verschlimmern sich bei Anstrengung, Muskelzucken (Zucken der Augenlider, Zucken der Muskulatur der Finger, Beine, ...), Traurigkeit, Antriebslosigkeit

Müdigkeit, Schwäche, Erschöpfungszustände, Schwarz werden vor den Augen beim Aufstehen, bei Anstrengung, Osteoporose (brüchiger Knochen), Osteomalazie (Knochenerweichung), Flecken unter den Fingernägeln, Rillen der Fingernägel, brüchige Fingernägel, immer wiederkehrende Erkältungen, Übelkeit bei Anstrengung, Schwindel und Sehstörungen, .....

## Speicheltest und „Biodente“ Hormone

Hormonelle Erkrankungen sind weit verbreitet. Vor allem bei der Frau macht sich das Hormonungleichgewicht störend bemerkbar: Wechselbeschwerden und das prämenstruelle Syndrom (PMS) verursachen viele Beschwerden. Hormonmangelzustände durch Medikamente (z.B. durch die Pille) können auch Krankheiten einleiten oder erschweren. Zysten in der Brust oder in den anderen Geschlechtsorganen, sowie die Myome, die Endometriose oder die Osteoporose haben auch oft die Ursache in einem hormonellen Ungleichgewicht.





## Dr. Andreas Faux

Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie • Schmerzbehandlung nach LnB • Biologische Therapie nach Hormonanalyse

Um Hormone noch feiner messen zu können, hat sich der Speicheltest etabliert. Im Speichel werden „nur“ die aktiven Hormone gemessen. Eine differenzierte Aussage über den aktuellen Hormonzustand kann somit bequem von zuhause aus bestimmt werden.

Für die Behandlung verwenden wir ausschließlich bioidente Hormone! Mehr davon auf [www.faux.at](http://www.faux.at) (bioidente Hormone).

### Dr. Andreas Faux

Arzt für Klassische Homöopathie  
Schmerztherapie nach LnB

Schmiedegasse 14/6. Stock  
A-4040 Linz  
Tel.: 0732-718628 mobil: 0699 17 77 36 39  
Nachrichten an Ordination: <https://www.faux.at/Nachrichten>

e-mail: [ordination@faux.at](mailto:ordination@faux.at); [www.faux.at](http://www.faux.at)

#### Telefonische Terminvereinbarung

**Frau Rosa Feichtinger**  
**Mobil: 0664 976 31 99**

Montag : 08 Uhr - 11 Uhr  
Dienstag und Freitag: 8 Uhr - 10 Uhr  
Mittwoch: 15 Uhr - 18 Uhr