

## Herzlich Willkommen in Ihrem Zentrum für naturmedizinisch orientierte psychische Gesundheit

Meine langjährige Tätigkeit in den verschiedenen Bereichen des Gesundheitssystems haben mich dazu bewegt meine Tätigkeit in das "Institut Ahrnfjorde" einfließen zu lassen, um dem ganzheitlichen Anspruch meiner ärztlichen Tätigkeit besser gerecht werden können. Hier erhalten Sie **Antwort auf Ihre individuellen gesundheitlichen Fragen**. Meine persönlichen Interessensgebiete liegen im Bereich der Othomolekularen Medizin (Mikronährstoffe, Vitalstoffe) Homöopathie und der Sportmedizin. Promoviert habe ich in der Sportmedizin. In meiner therapeutischen Behandlung widme ich mich mit Herz der ganzheitlichen Betrachtung Ihrer Gesundheit und Anliegen.

In meiner **Sprechstunde** beschäftigen wir uns ausführlich mit Ihren individuellen Erkrankungsrisiken und Ihrer Gesundheitsförderung. Ihre Gesundheit gemeinsam mit Ihnen zu bewahren ist unser Anliegen und dafür setzen wir unser umfassendes Wissen und unsere langjährige Erfahrung ein. In meiner Praxis erlebe ich häufig Patienten mit Erschöpfung, Angst und Depression. Hintergrund sind oft Defizite bei den Mikronährstoffen. Dem können wir durch Laboruntersuchungen nachgehen und ggf. Handlungsempfehlungen aussprechen.

Meine **psychiatrische Praxis** habe ich im Januar 2014 von Husum nach Ahrenviöl verlegt. Hier bietet Ihnen das Praxisteam alle Leistungen einer Facharztpraxis für Psychiatrie und Psychotherapie, für Kassen- und Privatpatienten, in einer sehr guten, privaten Atmosphäre an. Ambulante Psychotherapie kann ich Ihnen aus Zeitmangel leider nicht anbieten.

**Ihr Dr. med. Frank Ingwersen**

*Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie*

---

## Aktuelle virusbedingte Änderungen im Praxisbetrieb

Liebe Patientinnen und Patienten,

**aufgrund der Corona-Situation gelten bis auf Weiteres folgende Änderungen:**

- **Alle Patienten mit Erkältungssymptomen bleiben zu Hause und kommen nicht in die Sprechstunde!**
- Im Wartezimmer und auf den Fluren bitten wir Sie, die Maske zu tragen.
- Im großen Sprechzimmer ist eine Maske nicht notwendig, da genügend Abstand gewährleistet ist.
- Wir sind per E-Mail und telefonisch erreichbar. Wenn Sie Fragen haben oder ein Rezept benötigen, schreiben Sie bitte eine E-Mail oder rufen an (ggf. hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter). Wir versuchen Vieles über das Telefon und auf dem Postwege zu erledigen.

## Videosprechstunde

Die Videosprechstunde ist für gesetzlich Krankenversicherte Patienten kostenlos!

Privatpatienten erhalten eine Rechnung über die private Abrechnungsstelle PVS. Die Kosten für die Videosprechstunde wird Ihnen Ihre private Krankenkasse voraussichtlich NICHT erstatten! Die privaten Krankenkassen weigern sich dieses moderne Verfahren mit in ihren Leistungskatalog aufzunehmen. Sie bezahlen maximal den Betrag der für ein Telefonat erstattungsfähig ist. Was uns

nicht verwundert, da die Gebührenordnung (GOÄ) nach der wir abrechnen müssen, noch aus dem Jahr 1996 stammt und eine Gebührenanpassung seitens der privaten Krankenkassen seit Jahren blockiert wird. Die entstehenden Kosten liegen für Sie zwischen 50,- und 150,- Euro.

Wenn Sie einen Terminwunsch für die Videosprechstunde eintragen, nehmen wir umgehend mit Ihnen Kontakt auf.

Entweder bestätigen wir Ihren Wunschtermin oder schlagen Ihnen aufgrund der starken Nachfrage Alternativtermine vor.

**Hier gelangen Sie zur Online-Terminvergabe: Bitte einfach dieses Feld anklicken!**

**Alle Vorträge sind bis auf Weiters abgesagt!**

**Alle Seminare und Workshops sind bis auf weiteres abgesagt!**

## **Aktuelles aus Praxis & Medizin**

PreviousNext

### **Machen Sie den Zell-Check! 17.11.2020 | Praxis**

Weiterlesen

---

Praxis

### **Videosprechstunde 22.07.2020**

#### Videosprechstunde

Die Videosprechstunde ist für gesetzlich Krankenversicherte Patienten kostenlos!

Privatpatienten erhalten eine Rechnung über die private...

Weiterlesen

---

### **Omega-3-Fettsäuren bei Depressionen 02.05.2020 | Neues Allgemein**

Herr Dr. med. Frank Ingwersen und Herr Philipp Gebhardt berichten über die Anwendung von Omega-3-Fettsäuren bei Depressionen.

Weiterlesen

---

Neues Allgemein Erstellt von Dr. med Frank Ingwersen

### **Mit den Nerven zu Fuß? 02.05.2020 | Neues Allgemein**

In seinem Artikel schreibt Herr Dr. med. Frank Ingwersen über die Verbindung zwischen psychischer Gesundheit und Vitalstoffmangel.

Weiterlesen

---

Neues Allgemein Erstellt von Dr. med Frank Ingwersen

### **Termintreue und Ausfallzeiten 28.11.2019**

Ein Ärgerniss besonders für Neupatienten die leider lange auf einen Termin warten müssen!

Weiterlesen

---

### **Homöopathie 14.09.2016 | Archiv-Praxis**

Die **Homöopathie** (griech. homoios – gleichartig, das gleiche; pathos – Leiden) ist eine therapeutische Methode, die vor 200 Jahren von dem deutschen Arzt Samuel...

Weiterlesen

---

Archiv-Praxis

### **10 Jahres-Bilanz Dr. Ingwersen 13.04.2016 | Praxis**

Liebe Patienten,

im April bin ich 10 Jahre als Kassenarzt in Nordfriesland tätig. Eine schöne, ereignisreiche, kämpferische und entwicklungsreiche Zeit für...

Weiterlesen

---

Praxis

### **Prävention & Behandlung psychischer Erkrankungen ohne Psychopharmaka am 12.10.2015 09.09.2015 | Archiv-Institut**

**Vortrag** am Montag **12.10.2015** um **19:00 Uhr**

im **Institut Ahrnfjorde in Ahrenviöl, Sandkuhlenweg 18**

**Dr. med. Frank Ingwersen** Facharzt für Psychiatrie und...

Weiterlesen

---

Archiv-Institut

### **Homozystein-Spiegel Bestimmung sinnvoll 09.09.2015 | Archiv-Praxis**

Der Homozysteinspiegel gibt einen wissenschaftlich signifikanten Hinweis auf die Funktionalität des Eiweißstoffwechsels und damit auch auf die Produktion der...

Weiterlesen

---

Archiv-Praxis

### **Multivitamin- Stimmungsaufheller 09.09.2015 | Archiv-Praxis**

**Multivitamin-Supplemente, ein natürlicher Weg aus der Krise**

Personen, die regelmäßig Multivitamin-Supplemente einnehmen, haben eine bessere mentale...

Weiterlesen

---

Archiv-Praxis

### **Zink verringert Risiko für Depressionen 09.09.2015 | Archiv-Praxis**

Eine geringe **Zink**zufuhr über die Nahrung erhöht das Risiko für Depressionen. Australische

Wissenschaftler überprüften anhand von zwei prospektiven...

Weiterlesen

---

Archiv-Praxis

**Vortrag "Neues aus der Gehirnforschung" am 22.06.2015 um 19:30 Uhr im Institut Ahrnfjorde 27.04.2015 | Archiv-Institut**

**Ein-Blick in die Gehirnforschung.**

Ein spannender Vortrag aus dem Institut für Kommunikation und Gehirnforschung, Stuttgart:

**"Neues aus der Gehirnforschung"...**

Weiterlesen

---

Archiv-Institut

**Kurs Shaolin Qi Gong und Chan-Meditation 18.03.2015 | Archiv-Praxis**

**Seminar mit Shaolinmeister Shi Xingui**

**(32. Generation der Shaolinmönche)**

**6. und 7. Juni 2015 - jeweils 9:00 - 17:00 Uhr**

Die weiteren Infos entnehmen Sie...

Weiterlesen

---

Archiv-Praxis

**Prävention & Behandlung psychischer Erkrankungen ohne Psychopharmaka 25.01.2015 | Archiv-Institut**

Ein Streifzug durch die vielfältigen Möglichkeiten und Bedingungen für die seelische Gesundheit, Vorbeugung/Schutz und Behandlung.

Weiterlesen

---

Archiv-Institut

**Vortrag "Lernstörungen überwinden - Lernen optimieren" 15.01.2015 | Archiv-Institut**

**Ein-Blick in die Gehirnforschung.**



Ein spannender Vortrag aus dem Institut für Kommunikation und Gehirnforschung, Stuttgart:

**"Lernstörungen überwinden - Lernen..."**

Weiterlesen

---

Archiv-Institut

**Vortrag "Herzgesundheit anders behandeln" 15.10.2014 24.09.2014 | Archiv-Institut**

Vortrag "Herzgesundheit anders behandeln" 15.10.2014



### Vortrag und Buchvorstellung von Markus Peters

Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilkunde und Autor

a...

Weiterlesen

---

Archiv-Institut

### Hintergrundwissen zum Ärger mit der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) 02.04.2014 | Archiv-Praxis

Zum Jahresende 2013 kündigte sich Ärger mit der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) (das sind die, die unter anderem das Geld an die Ärzte verteilen, welches die...

Weiterlesen

---

Archiv-Praxis

### Vortrag "Herzgesundheit anders behandeln" 15.10.2014 12.03.2014 | Archiv-Praxis

leider muss der **Vortrag** von Volker Ohland "**Zeit zum Ölwechsel**" **am 14.03** und der **Workshop** von Waltraud Ohland am **15. + 16.03** wegen einer dringenden...

Weiterlesen

---

Archiv-Praxis

### Vortrag "Zeit zum Ölwechsel" Freitag 14.03.2014 18:30 Uhr 06.03.2014 | Archiv-Praxis

Die Bedeutung von Ölmischungen und Nährstoffen

für Therapie und Gesundheit

Fachvortrag im Institut Ahrnfjorde

Weiterlesen

---

---

Archiv-Praxis

**Die neuen Praxisräume erfreuen sich großer Beliebtheit 19.01.2014 | Archiv-Praxis**

Licht und Schatten im Neuen Jahr.

[Weiterlesen](#)

---

Archiv-Praxis

**Vortrag "Gute Laune kann man essen" 20.11.2013 12.10.2013 | Archiv-Institut**

Dr. Ingwersen berichtet über den Zusammenhang von Ernährung und psychischer Gesundheit.

[Weiterlesen](#)

---

Archiv-Institut

**Psychokinesiologie Ausbildungskurs mit Volker Ohland 29.07.2013 | Archiv-Praxis**

Wir freuen uns, dass Herr Ohland den Weg zu uns in den Norden gefunden hat.

Derzeit stimmen wir die Eckdaten für seinen Ausbildungskurs ab. Wenn Sie Interesse...

[Weiterlesen](#)

---

Archiv-Praxis

**Vortrag "Lernen optimieren -Neue Wege der Gehirnforschung-" 29.07.2013 | Archiv-Praxis**

Neue Aspekte der Hirnforschung unter besonderer Berücksichtigung pädagogischer und schulischer Belange.

[Weiterlesen](#)

---

Archiv-Praxis

**Günter Haffelder & Team kommen am 09. September 2013 wieder in das Institut Ahrnfjelde 29.07.2013 | Archiv-Institut**

Die große Resonanz auf das Angebot des Instituts für Gehirnforschung in Stuttgart, führt das Team um Günter Haffelder **ab dem 09. September 2013** wieder nach...

[Weiterlesen](#)

---

Archiv-Institut

**Vortrag "Zeit des Vergessens", 17. April 2013 im Institut Ahrnfjelde 18.03.2013 | Archiv-Institut**

Vergesslichkeit, Demenz, Ursachen, Verlauf & Behandlungsmöglichkeiten, Referent Dr. med. Frank Ingwersen, FA Psychiatrie und Psychotherapie und Coach,...

[Weiterlesen](#)

---

Archiv-Institut Erstellt von Dr. med. Frank Ingwersen

## **Vortrag „Neues aus der Gehirnforschung“ traf auf große Resonanz! 18.02.2013 | Archiv-Institut**

Günter Haffelder, Leiter des Instituts für Kommunikation und Gehirnforschung, aus Stuttgart gastierte erstmals so weit im Norden Deutschlands. Nach der...

Weiterlesen

---

Archiv-Institut Erstellt von Dr. Ingwersen

## **Institut Ahrnfjorde: Gesundheits- und Tagungshaus 16.02.2013 | Archiv-Institut**

Im **Gesundheits- und Tagungshaus "Institut Ahrnfjorde"** finden regelmäßige Vorträge rund um das Thema Gesundheit statt. Die aktuellen **Vortragsthemen und Termine**...

Weiterlesen

---

Archiv-Institut

## **Videosprechstunde**

### **Praxis**

Lernen Sie unser kompetentes Team und unsere Praxis auf einem Rundgang kennen. Wir freuen uns auf Sie.

### **Sprechzeiten**

Sie erreichen uns Montag bis Freitag ab 8:30 Uhr.

### **Service**

Im Servicebereich bieten wir Ihnen verschiedene Serviceleistungen, um Sie optimal betreuen und unterstützen zu können

### **Aktuelles**

Gerne informieren wir Sie regelmäßig über neuste medizinische Erkenntnisse und Neuigkeiten aus unserer Praxis.

### **Schwerpunkte**

Besonders intensiv widmen wir uns

verschiedenen Schwerpunkten, zu denen wir auf Grund langjähriger Erfahrungen sowie spezieller Fort- und Weiterbildungen umfassende Kenntnisse haben

## Sprechzeiten

Sie erreichen uns Montag bis Donnerstag ab 8:30 Uhr.

## **So finden Sie uns**