

Marion Böhlen

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Lagerhausstr. 15a

85238 Petershausen

Tel: 08137 / 92 91 0

Email: info@praxis-boehlen.de

Patienteninformation IV. Quartal 2015

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Im Winter 2014/2015 und besonders in den ersten 3 Monaten des Jahres 2015 hatten wir eine außerordentliche Grippewelle mit sehr vielen „echten“ Influenzafällen, die auch gesunde Erwachsene hart getroffen hat.

Deshalb mein Aufruf an Sie: Lassen Sie sich impfen, besonders, wenn Sie zu der Risikogruppe der chronisch Kranken (z.B. Koronare Herzerkrankung, Diabetes mellitus, Asthma, COPD) gehören, älter als 60 Jahre alt sind

oder im Gesundheitswesen arbeiten bzw. mit sehr vielen anderen Menschen in Kontakt kommen.

Sie können sich ab sofort und jederzeit – auch ohne Termin - gegen Grippe impfen lassen.

Neigen Sie zu grippalen Infekten ?

Dann stärken Sie ihr Immunsystem mit folgenden Allgemeinmaßnahmen:

- Härten Sie sich ab: Wechselduschen, tägliche Bewegung an der frischen Luft!
- Achten Sie jetzt besonders auf eine vitaminreiche Ernährung – vor allem Vitamin C!
- Waschen Sie sich häufiger die Hände, z.B. morgens nach der S-Bahnfahrt in die Arbeit und abends nach dem Nachhausekommen.
- Überheizen sie die Räume in denen sie sich aufhalten nicht - trockene Schleimhäute sind sehr empfänglich für Viren und Bakterien. Lüften sie in der Heizungsperiode mehrmals täglich, auch an ihrem Arbeitsplatz.

Komplementärmedizin = „ergänzende Medizin“

Dazu gehört auch die Eigenbluttherapie, mit oder ohne Zusatz von homöopathischen Heilmitteln. Es erfolgt eine Blutabnahme aus der Armvene von ca. 0,5 – 1,0 ml, welches mit einem homöopathischen Mittel vermischt und anschließend intramuskulär injiziert wird. Eine Serie von 10 Therapien stärkt das Immunsystem prophylaktisch, in der akuten Anfangsphase eines grippalen Infektes hilft sie – unter Zugabe von hochdosiertem Vitamin C – die Symptome zu mildern, die Selbstheilung zu unterstützen und den Verlauf abzukürzen. Letzteres kann im akuten schweren Fall auch als Infusion verabreicht werden. Wenn Sie dazu mehr Informationen wünschen, sprechen Sie mich oder mein Team an, wir Helfern gerne weiter.

Für Kinder gibt auch eine Eigenbluttherapie in Tropfenform, bei der lediglich ein Tropfen aus der Fingerbeere genügt.

Das Kreuz mit dem Kreuz

Der tiefsitzende Rückenschmerz ist einer der häufigsten Beratungsanlässe in der Hausarztpraxis. Die Schmerzen sind auf die Lendenwirbelsäule beschränkt, strahlen gelegentlich in Gesäß und/oder Bein aus. Meist tritt er nach langem Sitzen, bei zu wenig Bewegung oder durch ein Verhebetauma auf. Es handelt sich dabei um ein lästiges, aber harmloses Krankheitsbild. Meist ist eine Therapie mit Scherzsalben, Wärme, evtl. auch die Einnahme von leichten Schmerzmitteln für 1-2 Tagen ausreichend. Die Möglichkeit eines „echten“ Bandscheibenvorfalles besteht in der Regel nur dann, wenn Gefühlsstörungen in den Beinen, motorische Schwächen oder Blasen- und Darmentleerungsstörungen auftreten. Das ist aber nur bei äußerst wenigen Patienten der Fall. Ein ausführliches Informationsblatt darüber und die Behandlungsmöglichkeiten finden Sie im Wartezimmer.

Bewegung für Körper und Geist

Möchten Sie eine Entspannungstechnik erlernen? Wollten Sie schon immer mal zur Rückengymnastik, zum Qi Gong oder zum Zumba gehen? Müsste man nicht mal den Geist trainieren oder den Stoffwechsel auf Trab bringen? Wie wär's mit kulturellem Müßiggang oder dem Erlernen einer Sprache?

Das alles ist ein wesentlicher Beitrag zu Ihrer Gesundheit und allemal gesünder als tägliches „couchsurfen“ im Winter. Schauen Sie sich mal das Angebot der Volkshochschule in Petershausen an - es ist groß und sicher für jeden was dabei. Der Katalog liegt im Wartezimmer, in der Geschäften und bei der Gemeinde aus. Im Internet finden Sie die VHS unter : www.bildung@vhs-petershausen.de oder sie rufen einfach an : Tel.: 08137/53440

Herbst- und Winterblues?

Fällt Ihnen auf, dass Sie immer zum Jahresende öfter „schlecht drauf“ und antriebslos sind, besonders morgens? Oder plötzlich so viel mehr grübeln als sonst? Im Wartezimmer liegen einfache und kurze Fragebögen aus, mit deren Hilfe Sie sich selber testen können. Natürlich können Sie mich oder meinen Kollegen jederzeit darauf ansprechen, wenn dem so ist.

Hilfreich bei leichten depressiven Verstimmungen sind in jedem Fall die tägliche Einnahme von Vitamin D (z.B. Vigantolekten 1000 oder Vitamin D3 von Hevert). Wichtig ist täglich frische Luft und Licht, wenn möglich Sonnenschein und viel Bewegung, dabei werden „Glückshormone“ ausgeschüttet. Bei mittleren depressiven Verstimmungen hat sich das Johanniskraut in medizinischen Studien als sehr wirkungsvoll erwiesen. Es sollten dann aber 960mg/Tag über mindestens 3 Monate eingenommen werden. Wichtig zu wissen ist, dass die Wirkung erst nach 3 Wochen einsetzt. Deshalb: frühzeitig beginnen!

Ärztliche Unterstützung

Für diejenigen, die den letzten Brief nicht bekommen haben oder im letzten Quartal nicht in der Praxis waren, möchte ich meinen Kollegen Peter Graf vorstellen. Herr Graf ist seit 1. Juli Vollzeit in meiner Praxis als Weiterbildungsassistent angestellt. Er hat mehrere Jahre als Anästhesist im Krankenhaus Freising gearbeitet und jahrelange Erfahrung im ärztlichen Rettungsdienst und als Notarzt. Er hat sich entschlossen, seine Weiterbildung auf die hausärztliche Allgemeinmedizin fortzusetzen, was uns alle sehr freut. Das Team hat sich in den letzten 3 Monaten sehr gut eingespielt, so dass wir davon ausgehen, dass es zu weniger Wartezeiten kommen wird.

Ferientermine in diesem Quartal entfallen, da die Praxis durchgehende geöffnet sein wird.

An und zwischen den Feiertagen gilt:

Außerhalb der Sprechzeiten erreichen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der **Tel. 116 117**. Dieser Bereitschaftsdienst wird von den Hausärzten des Landkreises durchgeführt.

In lebensbedrohlichen Notfällen wenden Sie sich immer sofort an die Rettungsleitstelle, **Telefon 112**.

Versichertenkarte

Mittlerweile ist die elektronische Versichertenkarte mit Foto für alle gesetzlich Versicherten flächendeckend eingeführt worden. Schon seit Januar 2015 ist sie Pflicht, die alten Karten sind ungültig! **Ab 1. Oktober können wir keine Rezepte mehr ohne diese neue eVK ausstellen und auch keine Behandlungen mehr durchführen.** Ausnahmen sind nur absolute medizinische Notfälle.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie und Ihre Familien gesund durch den Herbst kommen !

Ihre Marion Böhlen mit Praxisteam