

Praxis Brenner

Die gesunden Seiten des Lebens
Juli 2020 / Jg 3 / Nr. 9



ALZHEIMER
warum Sport das Fortschreiten der Demenz verlangsamen kann

Länger schlafen
ist gesund

SOMMERLEIDEN
Blasenentzündung

JETZT NEU!



Videosprechstunde
mehr Infos auf Seite 11

**TESTEN SIE IHR
SCHLAGANFALL-RISIKO!**





Liebe Patientin, lieber Patient!

Zwei Monate sind vergangen, seitdem die Bundesregierung der Einschätzung und dem Rat des Robert-Koch-Instituts und anderen Experten gefolgt ist und erklärt hat, dass auch Deutschland von der SARS-Cov-2-Pandemie betroffen sei. Wir erleben gerade sehr herausfordernde Zeiten. Die Wirtschaft trifft zurzeit gleichzeitig auf einen Angebots- und Nachfrage-Rückgang. Viele Lieferketten auf der Welt sind unterbrochen und die meisten Staaten fahren ihr öffentliches Leben herunter, damit sich die Bevölkerung vor dem Corona Virus schützen kann. Dies alles wird erhebliche wirtschaftliche Folgen haben, die noch nicht absehbar sind.

Unser Praxis-Alltag hat sich in diesen Zeiten komplett verändert. Pri-

oritäten werden anders gesetzt. In unserer Praxis haben wir Ressourcen gebündelt, indem wir versucht haben, den Patienten-Arztkontakt nur auf die dringenden Fälle zu beschränken, um die Ansteckungsgefahr von Arzt zu Patient und umgekehrt zu minimieren. Wir haben eine Bereichstrennung durchgeführt, d.h. dass sich nur wenige Personen an der Anmeldung oder in Funktionsräumen aufhalten. Dies ist in einer Hausarztpraxis zwar schwer vorstellbar, aber ein aktuelles Thema, dem wir durch unseren Einsatz von Technik wie z.B. unserem digitalen Anrufsystem und der Einführung der Videosprechstunde entgegenen. Durch digitale Tools wollen wir erreichen, im Falle einer weiteren Eskalation so lange wie möglich handlungsfähig für Sie zu bleiben.

All diese Maßnahmen und Neuerungen wären aber nicht möglich, wenn Sie, unsere Patienten und Freunde, nicht so diszipliniert gewesen wären und uns auch mit vielen Hilfestellungen, wie z.B. das Mitbringen von Masken oder Schutzkleidung und Schutzbrillen, unterstützt hätten. Besonders sind hier die selbstge nähten Masken der Ersten Stunde hier zu erwähnen. Ohne Ihre „Hilfe“ hätte das alles nicht funktioniert.

Ein großes „Danke“ von uns an Sie!!!

Bleiben Sie Gesund!

Susanne Brenner

IMPRESSUM

Herausgeber:
Praxis Brenner
Hausärztliche Versorgung
Hauptstraße 100
66583 Spiesen-Elversberg
Telefon 06821 983 1300
www.brenner-praxis.de

Redaktionsleitung:
Dr. med. Hans Germann &
Dr. med. Susanne Brenner

Gestaltung: Katja Sieger & Michelle Durrang
Produktion: bmade.de
Fotos: depositphotos.com, freepik.com

Hausarzt - Magazin
Informationen für Patienten der
Praxis Brenner
Dr. med. Susanne Brenner
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Juli 2020 / Jg. 3 / Nr. 9

Titelthema · 6-7

Testen Sie Ihr persönliches Schlaganfallrisiko

In Deutschland erleiden pro Jahr rund 250.000 Menschen einen Schlaganfall - für viele Betroffene verläuft dieses Ereignis tödlich oder mündet in körperlichen Behinderungen. Lesen Sie, ob Sie zu dem Personenkreis möglicher betroffener Patienten gehören und beugen Sie dann vor! Werden Sie aktiv!

Seite 6-7



depositphotos.com | 256917184 | ValeryBrozhinsky

Aktuell · 4

Länger schlafen ist gesund

Drei neue Regionen als FSME-Risikogebiete eingestuft

Medizin · 5

Alzheimer warum Sport das Fortschreiten der Demenz verlangsamt

Kulturelles · 8

Unsere Buchempfehlung Das Coronavirus SARS-CoV-2 von Dr. Ralf Kaiser, MHBA

Unsere Filmempfehlung Jenseits der Angst

Personenquiz · 10

Berühmte Persönlichkeiten aus der Medizingeschichte Personen die Geschichte schrieben

Gewinnspiel mit Buchpreis

Praxisinfos · 11

NEU in unserer Praxis

Videosprechstunde



Länger schlafen ist gesund

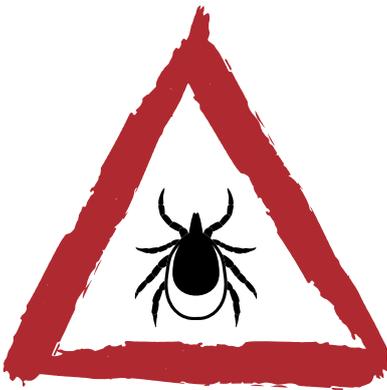
Die Rolle des Schlafs als beeinflussbarer Risikofaktor in der Entstehung von Übergewicht und kardio-metabolischen Erkrankungen wird zunehmend deutlich. Dabei gilt als allgemeiner Konsens, dass man 7-8 Stunden pro Nacht schlafen sollte.

Wichtig ist, auf eine ausreichende Schlafhygiene zu achten, zumal Studien und wissenschaftliche Beobachtungen nahe legen, dass bei einer Schlafverlängerung weniger Fett und Kohlenhydrate konsumiert werden.

Schlussfolgernd ist also bei Kurzschläfern eine Schlafverlängerung eine geeignete Maßnahme gegen Übergewicht.



Drei neue Regionen als FSME-Risikogebiete eingestuft



Das Robert-Koch-Institut hat bekannt gegeben, dass es in Deutschland drei neue FSME-Risikogebiete gibt: und zwar den Stadtkreis Dresden, den Landkreis Meißen in Sachsen sowie den Landkreis Schmalkalden-Meiningen in Thüringen.

im Drei-Jahres-Zyklus der Natur begründet: gäbe es wie 2018 viele Bucheckern, Eicheln und andere Baumfrüchte, steige nach dem Winter die Zahl der Nagetiere an, die den Zeckenlarven als Wirt gedient haben.

Die Wissenschaftler sind der Auffassung, dass 2020 ein starkes Zeckenjahr werden könnte. Das liege

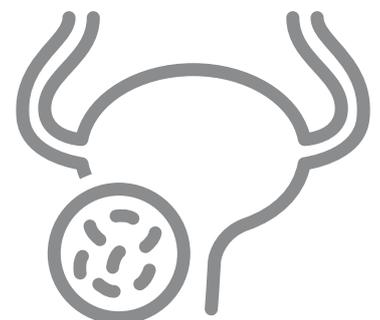
Steigende Impfquoten wären jetzt von Vorteil.

Sommerleiden - Blasenentzündung

Blasenentzündungen sind kein Phänomen der kalten Jahreszeit, auch im Sommer tritt die Infektion häufig auf. Denn wenn nasse Badekleidung nicht rasch genug ausgezogen oder die abendliche Kühle unterschätzt wird, macht man es Bakterien unfreiwillig leicht.

Wichtig zu wissen: Antibiotika sind bei diesem Krankheitsbild in vielen Fällen unnötig. Ihr unkritischer Einsatz trägt zur Entstehung von Anti-

biotikaresistenzen bei. Die unkomplizierte Harnwegsinfektion gehört zu den Entzündungsprozessen im Körper, die gut und gerne z.B. auf Phytopharmaka ansprechen. Eine adäquate Trinkmenge mit dem Ziel einer Urinmenge von ca. 1,5 Liter / Tag, das Vermeiden einer übertriebenen Intimpflege und das Weglassen von Spermiziden können ebenfalls als unterstützende Maßnahmen angesehen werden.



Alzheimer - Warum Sport das Fortschreiten der Demenz verlangsamen kann



freepik.com

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken.

Wissenschaftler am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen in Berlin (DZNE) haben für diesen Zusammenhang eine mögliche Ursache aufgedeckt: bestimmte, an der Alzheimer Erkrankung beteiligte Eiweißstoffe - so genannte TAU Proteine - können sich im alternden Gehirn besser ausbreiten.

Jedenfalls legen das Laboruntersuchungen der Wissenschaftler nahe. Das Auftreten dieser Eiweißstoffe spiegelt den Krankheitsverlauf recht genau wieder: zuerst treten diese Stoffe in den Gedächtniszentren des Gehirns auf, um später auch in anderen Arealen zu erscheinen.

Wahrscheinlich wandern die Eiweißstoffe entlang von Nervenbahnen und tragen so dazu bei, dass sich die Erkrankung im Gehirn ausbreiten kann.

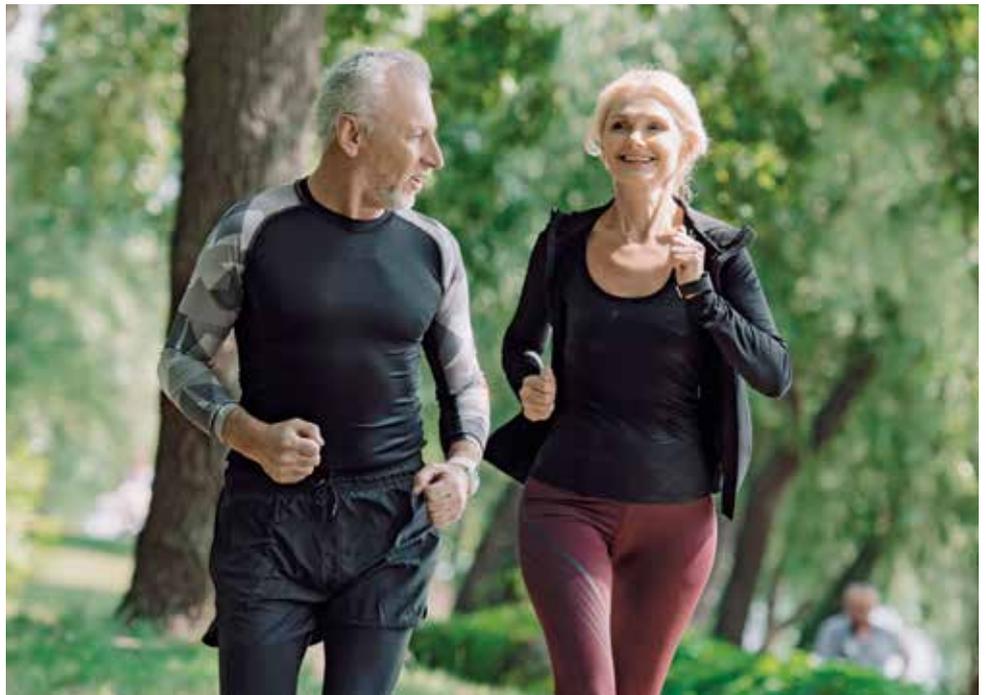
Wichtig ist zu wissen, dass dieses TAU-Protein in allen Nervenzellen

im Gehirn in einer gesunden löslichen Form vorkommt. Bei Morbus Alzheimer kann es sich jedoch krankhaft verändern, in dem es seine Gestalt wechselt und verändert.

Aber auch die gesunde Form des Proteins kann zum Prozess einer Alzheimer Erkrankung beitragen, in dem zu viel Protein in den Zellen

angereichert wird, ein Prozess, der im Alter offensichtlich beschleunigt stattfindet.

Die Studienergebnisse haben indes viele Fragen neu aufgeworfen, damit aber auch neue Forschungsansätze ermöglicht. Leider ist man von einer wirksamen Therapie gegen diese Erkrankung noch weit entfernt.



depositphotos.com | 285254914 | AndrewLazovyi

Corona-Datenspende App

Das Robert Koch-Institut bittet die Bevölkerung um Unterstützung bei der Eindämmung der aktuellen COVID-19 Pandemie. Mit der Corona-Datenspende-App stellen Personen freiwillig dem Robert Koch-Institut Daten ihrer Fitnessarmbänder oder ihrer Smartwatches zur Verfügung.

Auf Basis Ihrer Bewegungs-, Schlaf- und Pulswerte können fieberhafte Infektionen erkannt werden. Das Robert Koch-Institut kann mögliche Coronavirus-Infektionen damit tagessaktuell abschätzen und vorher-sagen.



Ihr Fitnessarmband



Ihre Smartwatch



corona-datenspende.de

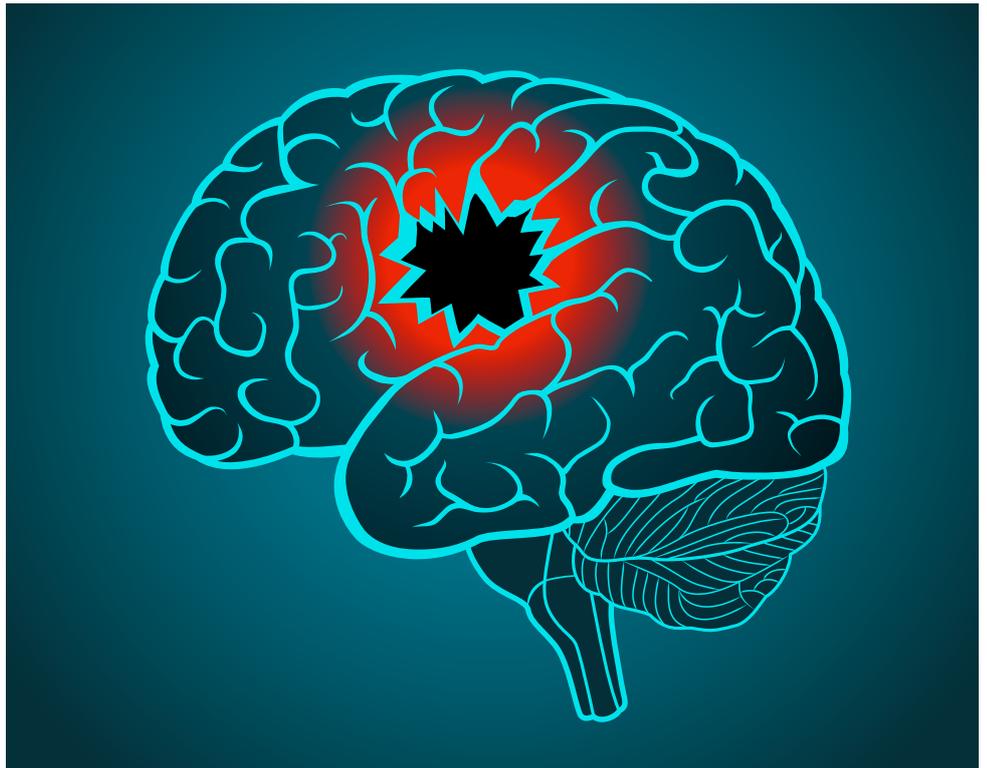
Testen Sie Ihr persönliches Schlaganfall-Risiko!

In Deutschland erleiden pro Jahr rund 250.000 Menschen einen Schlaganfall - für viele Betroffene verläuft dieses Ereignis tödlich oder mündet in körperlichen Behinderungen.

Aber es gibt eine gute Nachricht: Sie können dem Schlaganfall und seinen Folgen vorbeugen. Werden Sie aktiv!

Ein Schlaganfall kann jeden treffen! Der folgende Test verrät Ihnen, ob Sie gefährdet sind.

Ein typisches Symptom eines Schlaganfalls ist z.B. auch eine halbseitige Lähmung (sog. Hemiparese) also ein hängender Mundwinkel oder hängendes Augenlid oder ...



Beantworten Sie die folgenden Fragen:



1. Mein Vater oder meine Mutter hatten einen Schlaganfall
2. Bei mir wurde eine verminderte Durchblutung der Hirngefäße oder eine Verengung der Halsschlagader festgestellt
3. Ich habe Herzrhythmusstörungen, Vorhofflimmern oder nehme Medikamente gegen Herzrhythmusstörungen ein
4. Trifft mindestens eine der Aussagen zu?
 - a) mein Blutdruck liegt oft bei 140/90 mmHg oder höher
 - b) mein Arzt hat einen zu hohen Blutdruck bei mir festgestellt
 - c) ich nehme Medikamente gegen zu hohen Blutdruck
5. Trifft mindestens eine der Aussagen zu?
 - a) ich bin Diabetiker
 - b) mein Blutzuckerspiegel liegt nüchtern bei 126 mg/dl (7 mmol/l) oder höher
 - c) ich nehme Medikamente gegen zu hohen Blutzucker
6. Trifft eine der Aussagen zu?
 - a) mein (Gesamt-) Cholesterin liegt bei 240 mg/dl oder höher
 - b) ich kenne meinen Cholesterin-Wert nicht, aber nach Angaben meines Arztes ist er zu hoch



7. Ich bin Raucher oder lebe bzw. arbeite mit Personen zusammen, die regelmäßig rauchen

8. An den meisten Tagen bin ich weniger als 30 Minuten körperlich aktiv
(z. B. Spazierengehen, Radfahren, Laufen)

9. Ich habe Übergewicht

10. Ich trinke an den meisten Tagen der Woche Alkohol, und zwar mehr als 1 Drink (Frauen)
bzw. mehr als 2 Drinks (Männer) pro Tag. 1 Drink entspricht z.B.: 1 Glas Wein (0,1 l),
ein Glas Bier (0,3 l) oder ein kleines Glas Sherry

Zählen Sie zusammen, wie oft Sie „Ja“ gesagt haben

Sie haben kein Kästchen mit „Ja“ angekreuzt. Das bedeutet: Ihr Schlaganfall-Risiko ist im Vergleich zu anderen Menschen Ihres Alters nicht erhöht.

Sie haben **1-3-mal** „Ja“ angekreuzt. Das bedeutet: Ihr Schlaganfall-Risiko ist im Vergleich zu anderen Menschen Ihres Alters zumindest leicht erhöht.

Haben Sie die Fragen 2, 3 oder 4 mit „Ja“ beantwortet, sind Sie möglicherweise stärker gefährdet.

Sie haben mehr als **3-mal** „Ja“ angekreuzt. Das bedeutet: Sie haben ein deutlich erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall.

Unabhängig von der Test-Auswertung ist Ihr Risiko stark erhöht, wenn Sie bereits einen Schlaganfall oder eine so genannte TIA (= vorübergehende Durchblutungsstörung des Gehirns) durchgemacht haben.



Wenn Sie den Verdacht auf ein erhöhtes Schlaganfall-Risiko haben, sollten Sie uns auf jeden Fall ansprechen.

Buchempfehlung

Das hat uns gefallen

Wir dürfen euch heute das erste Buch unseres Herrn Dr. med. Ralf Kaiser vorstellen. COVID-19 hält die Welt in Atem. Das Coronavirus SARS-CoV-2 konnte sich binnen kürzester Zeit beginnend von einem Markt in Wuhan, China über die ganze Welt ausbreiten. Dadurch wurde der gesamten Welt vor Augen geführt, wie leicht Gesundheitssystem und Weltwirtschaft ins Wanken zu bringen sind.

Dieses Buch befasst sich mit den bisher verfügbaren biologischen Grundlage, der Epidemiologie, der Prävention und den medizinischen Möglichkeiten, die im Rahmen des Maßnahmen gegen die Ausbreitung entwickelt wurden. Das Buch wendet sich vor allem an Mitarbeiter des Medizinsystems, versucht



jedoch auch durch eine Einführung in die Grundlagen ein tiefergehendes Verständnis für die getroffenen

Entscheidungen während der Pandemie bei medizinischen Laien herbeizurufen.

Filmempfehlung

Das hat uns gefallen

Jenseits der Angst - Lisa Hembach (Anja Kling) ist eine erfolgreiche Modedesignerin, die nach dem Tod ihres Vaters die Firma übernehmen muss. Die neue Verantwortung, das Leben zwischen Laufstegen und internationalen Vertragsverhandlungen fordern sie. Aber ist das auch der Grund, warum sie plötzlich von Albträumen, Panikattacken und Angstzuständen geplagt wird? Ihr treu sorgender Ehemann Ronald (Benja-



min Sadler) und ihre beste Freundin, die Ärztin Susanne (Milena Dreißig), versuchen ihr zu helfen. Doch bei einer Modeshow bricht alles zusammen. Lisa sieht, wie Ronald mit einem ihrer Models (Svenja Jung) rummacht. Nach einem gehörigen Krach rast sie wutschnaubend mit ihrem Auto davon und überfährt eben jenes Model.

Jetzt steht für Lisa alles auf dem Spiel: ihre Firma, ihre Freiheit, ihre Gesundheit, ihre Ehe und sogar ihre beste Freundin. Als sie glaubt, ihr Leben habe keinen Sinn mehr und sie von einem Hochhaus springen will, steht ihr plötzlich ihr It-Experte Stefan (Moritz Grove) zur Seite. Er konfrontiert sie mit Wissen über die Vergangenheit ihres Mannes. Stimmen seine Anschuldigungen oder handelt es sich bei Stefan um einen Stalker?

Dr. Germann's

ROBEETIN^{plus}

Bluthochdruck - Volkskrankheit Nr. 1

Gesundheitsstärkende Rote Beete Kapsel
mit Weißdornextrakt, Traubenkern-Extrakt
und L-Ararginin

Jeder 3. ist betroffen

Neue Rezeptur mit Weißdornextrakt!



90 Kapseln

Weißdorn und Rote Beete - zusammen stark für ein gesundes Leben

Erhältlich in Ihrer Apotheke. - www.robeetin.de

Berühmte Persönlichkeiten

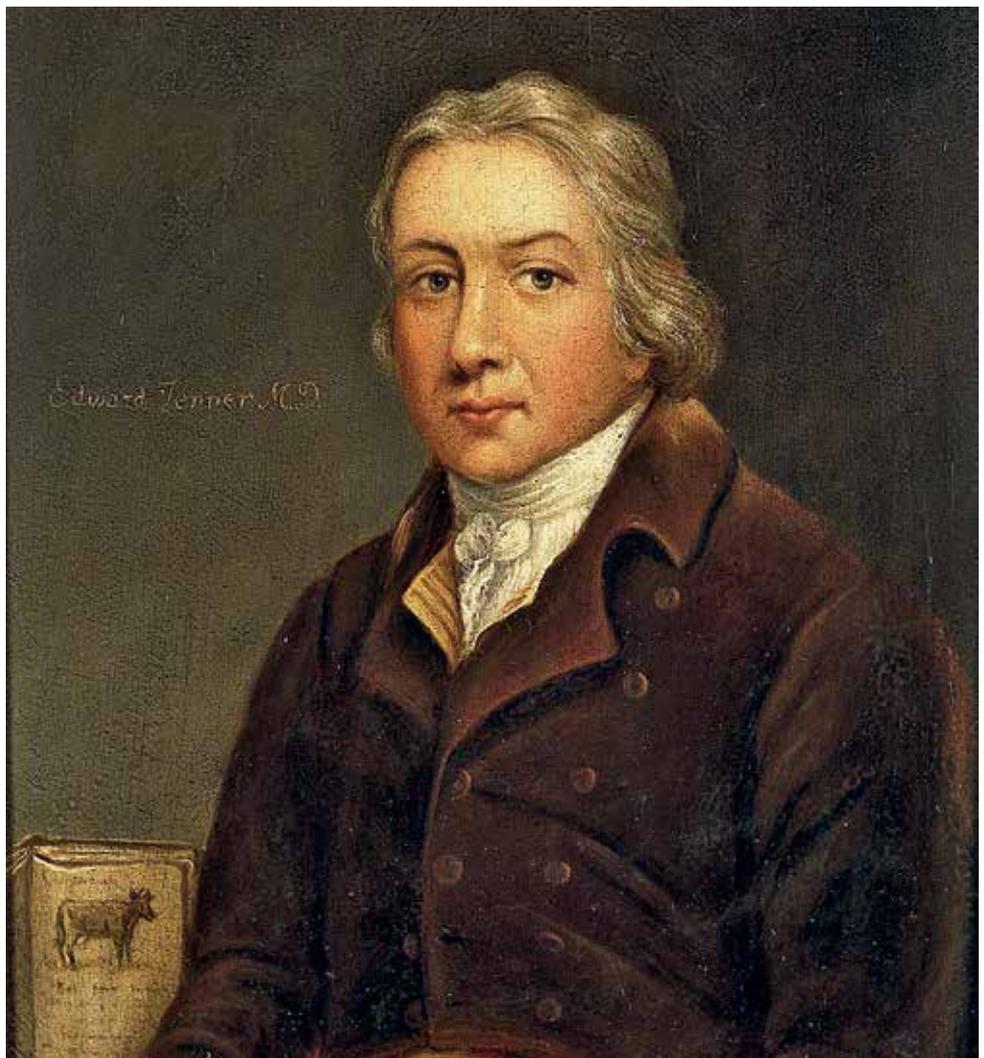
Personen die Geschichte schrieben

In der heutigen Ausgabe haben wir es sicherlich mit einem leichten Rätsel zu tun. Unser Gesuchter, im Mai 1749 geboren, war ein englischer Landarzt, der die moderne Schutzimpfung gegen Pocken entwickelte.

Aufgrund seiner Beobachtung, dass Patienten, die vorher an den ungefährlichen Kuhpocken erkrankt waren, nicht an den für die Menschen so gefährlichen Pocken erkranken konnten, stellte er die Hypothese auf, dass eine Inokulation mit Kuhpocken dieselbe Immunität ermöglichte wie eine durchstandene Erkrankung an Kuhpocken und daher Schutz vor der Pockenerkrankung bieten könnte.

Am 14. Mai 1796 impfte er den achtjährigen Jungen James Phipps mit Kuhpocken. Etwa sechs Wochen später variolierte er den Jungen mit Pockeneiter, und der Junge erwies sich als immun.

Aus seinen Ergebnissen schloss er, dass durch seine Methode eine lebenslange Immunität ermöglicht werde, und dass inokulierte Kuhpocken niemals tödlich sind, höchstens lokale Pusteln nach sich führen, und nicht ansteckend sind.



Die Öffentlichkeit nahm diese neue Methode sehr positiv auf, auch deswegen, weil er auf eine Patentierung verzichtete. Er befürchtete, dass ein Patent die Kosten dermaßen erhöhen würde, dass die ärmere Bevölkerung sich diese nicht mehr leisten könne. Auch in Europa und darüber hinaus wurde seine Methode positiv aufgenommen und verbreitet. In

Deutschland erfolgten erste Impfversuche 1799.

Auflösung aus Heft 8 - April '20

In der letzten Ausgabe haben wir James Paget gesucht. Allen, die die richtige Lösung gefunden haben, sagen wir herzlichen Glückwunsch.

Wissen Sie, wen wir suchen?

Trennen Sie den angehängten Coupon ab und geben Sie ihn in der Praxis ab. Unter allen richtigen Antworten lösen wir am 25.08.2020 einen Gewinner aus. Unser Preis für den Gewinner ist das auf der Vorseite beschriebene Buch.

Antwortcoupon

Personenquiz
Praxismagazin Nr. 9/2020
Einsendeschluss: 24.08.2020

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Der Gewinner wird von uns schriftlich benachrichtigt,
eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Name _____

Vorname _____

Straße _____

Wohnort _____

Meine Antwort _____

NEU

in unserer Praxis

Ich bin Felix Simon, 23 Jahre alt und studiere im achten Semester Humanmedizin an der Universität in Homburg. Gerade forsche ich als Doktorand von Prof. Lammert, dem Leiter der Inneren Medizin II, an der Prävalenz (Vorkommen in einer Bevölkerung) von Leberzirrhose im hausärztlichen Bereich und schreibe darüber auch meine Doktorarbeit.

Die Untersuchungen mit dem Fibroscan darf ich in der Praxis von Frau Dr. Brenner in Spiesen durchführen, nachdem ich schon Messungen bei Dr. Kaiser in Hassel machen durfte.



Videosprechstunde

Seit kurzem bieten wir auch eine Videosprechstunde zu Ihrem eigenen Schutz an. Sie können in einem Videochat mit Ihrer Ärztin Dateien austauschen und chatten.

So können Sie als Patient die Videosprechstunde nutzen: Melden Sie sich in der Praxis per Telefon oder bei einem persönlichen Besuch zur Videosprechstunde an. Sie erhalten Ihre persönliche Raum-ID (eine Zahlen-/ Buchstabenkombination) sowie einen festen Termin.

Mit Ihrer Raum-ID können Sie an Ihrem Termin in einem geschützten Bereich mit dem Arzt per Video in Kontakt treten. Sie können im Web-Browser Ihres Smartphone, Tablets sowie Ihrem PC zu dem Video-Portal gelangen.

Voraussetzung:

- Raum-ID (von der Praxis geliefert)
- internetfähiges Endgerät
- Firefox oder GoogleChrome als WebBrowser
- WebCam + Mikrofon

Wichtig! Der Termin für die Videosprechstunde (ohne Termin gibt es keine Verbindung)



Designed by Freepik

Vorschau

Schlaganfall

So senken Sie Ihr Schlaganfall-Risiko

Mit dem Herzschrittmacher ins Elektroauto?

Hilft Wasser gegen Harnwegsinfekte

Nächste Ausgabe ab
01. Oktober 2020



Gewinner unseres Buchpreises aus der Ausgabe Nr. 8 ist Frau Bettina Orsini-Rottmann.

Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim Lesen.

Designed by Freepik

LEBERZIRRHOSE

EINE SCHLUMMERENDE GEFAHR

„Ohne Leber lebt sich schlecht“, oder so ähnlich erklärte Dr. Kaiser zuletzt einem Patienten die Risiken seiner Leberverfettung. An diesem eingängigen Merkspruch ist so einiges dran. Grund genug sich einmal die Gründe für eine Leberzirrhose genauer anzuschauen und wie sich die Entstehung vermeiden lässt

„Zwei Drittel der Männer (67%) und die Hälfte der Frauen (53%) in Deutschland sind übergewichtig“¹. Das Problem bei all dem zusätzlichen Gewicht, das mehr als die Hälfte der Bevölkerung mit sich rumträgt, ist neben Gelenkschmerzen und Herz-Gefäßkrankungen, die zunehmende Verfettung der Leber. Denn Teile des überschüssigen Fettes werden nicht nur am Bauch gespeichert, sondern auch in der Leber. Dieses Fett gehört dort nicht hin. Dieser organfremde Stoff reizt das normale Gewebe, das darauf mit dem Umbau der Leberzellen, der Hepatozyten, reagiert. Gesunde und funktionstüchtige Hepatozyten werden, über Jahre der Leberverfettung, durch funktionsloses Bindegewebe ersetzt². Je mehr Leberzellen von diesem Umbau betroffen sind, desto schlechter kann die Leber ihren Aufgaben, u.a. der Entgiftung des Körpers, nachkommen. Im Endstadium dieses Umbauprozesses steht die Leberzirrhose, eine irreversible Zerstörung des Lebergewebes durch Bindegewebe. Die nichtalkoholbedingte Leberverfettung stellt in Deutschland die zweithäufigste Ursache³ für eine Leberzirrhose dar. Dies wird nur noch von der alkoholbedingten Leberverfettung über-

troffen. Einschließlich der Virushepatitiden sind damit 95% der Leberzirrhosen erklärt. Die Pathogenese, also der Weg zur Krankheit, ist immer ähnlich. Die Leber wird von außen gereizt, sei es durch Alkohol, einen Virus oder übermäßige Kalorienzufuhr. Das Organ beginnt seine gesunden Zellen durch widerstandsfähigeres, aber funktionsloses, Bindegewebe zu ersetzen. Diese Umwandlung kann nicht rückgängig gemacht werden. Es ist also wichtig, schon vor der endgültigen Umwandlung auf die Umbauprozesse aufmerksam zu werden, um dann möglichst früh mit der Therapie zu beginnen.

Es gibt noch kein wirksames Medikament gegen Leberverfettung. Deshalb ist es wichtig den auslösenden Faktor zu entfernen. Viele Patienten tun sich schwer die überzähligen Pfunde loszuwerden. Dabei ist es nicht so wichtig, viel Gewicht in einer kurzen Zeit abzunehmen. Besser ist es langsam Gewicht zu verlieren, indem man seine Ernährungsweise nachhaltig ändert. Hier bietet es sich an, die Ernährung auf frisch zubereitetes Gemüse aufzubauen. Dazu sollte man viele lang sättigende Proteine essen, wie zum Beispiel Hülsenfrüchte, Fisch oder Geflügel. Sollte man auf Kohlenhydrate nicht ganz verzichten wollen, bietet es sich an Vollkornprodukte zu essen.⁴ Wem das noch nicht genügt, kann gerne einmal Intervallfasten ausprobieren. Hierbei isst man für 18 Stunden am Tag nichts, die restlichen sechs Stunden nutzt man für zwei Mahlzeiten. Empfeh-



Designed by Freepik

enswert ist es wie bei jeder gesunden Ernährung eine ausreichende kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr. Hierbei stellt sich der Stoffwechsel um und der Körper beginnt seine Fettreserven zu verbrauchen. Außerdem werden überschüssige und unbrauchbare Moleküle in den Zellen von der zelleigenen Müllabfuhr abgebaut. Dadurch kann die Zelle ihrer gewohnten Funktion wieder besser nachgehen.⁵

Um die genaue Verfettung Ihrer Leber zu erfahren, eignet sich die Untersuchung durch den Fibroscan. Das ist eine ultraschallgestützte Untersuchung der Leber, bei der die Leberverfettung und –zirrhose genau gestimmt werden kann und das in nur wenigen Minuten. Es ist eine schmerzfreie Möglichkeit, mehr über die eigene Leber zu erfahren.⁶

Im Rahmen der Früherkennung von Lebererkrankungen bietet die AOK ein Vorsorgeprogramm an. Falls Sie also bei der AOK versichert sind, sprechen Sie uns doch gerne an und wir schauen uns Ihre Leber genauer an⁷.

¹ https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht_Adipositas/Uebergewicht_Adipositas_node.html

² <https://www.leberhilfe.org/lebererkrankungen/fettleber/>

³ <https://www.gelbe-liste.de/krankheiten/leberzirrhose>

⁴ <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Ernaehrungstherapie-bei-Fettleber,fettleber120.html>

⁵ <https://www.helmholtz.de/gesundheit/was-bringt-intervallfasten/>

⁶ <https://www.aerzteblatt.de/archiv/51287/FibroScan-spuert-Leberschaden-auf>

⁷ <https://www.lebervorsorge.de/seal/web/>



Dieses Heft ist nicht zur Weitergabe an Dritte geeignet!

Das Magazin ist für die Patienten der Facharztpraxis für Allgemeinmedizin Dr. med. Susanne Brenner, Praxis Dr. med. Ralf Kaiser sowie der Praxis Dr. med. Hans Germann. Standort Spiesen-Elversberg, Dr. med. Susanne Brenner, Hauptstraße 100, 66583 Spiesen-Elversberg für den Standort St.Ingbert / Hassel die Praxis Dr. med. Ralf Kaiser, Blumenstraße 4, 66386 St. Ingbert.