PRAXISMAGAZIN

Praxis Brenner

Die gesunden Seiten des Lebens
Juli 2018 / Jg 1 / Nr. 2

CHRONISCHE VERSTOPFUNG
Mythos und Wahrheit

SELEN
SCHÜTZT NERVENZELLEN

GESUNDE NAHRUNGSMITTEL
ROTE BEETE

WENN REISEN KRANK MACHT - TEIL 2

Fotolia 106763239 © ilolab

Liebe Patientin, lieber Patient!

Vielen Dank für Ihr Lob zu unserer ersten Ausgabe unseres Praxismagazins. Ihre positiven Reaktionen haben uns motiviert,
das Magazin noch spannender und hoffentlich noch interessanter für Sie zu gestalten.

Für unsere Patienten, die uns noch nicht so lange kennen, hier eine kurze Zusammenfassung:
Sie werden von erfahrenen Fachärzten für Allgemeinmedizin und Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Endokrinologie und Diabetologie betreut.
Unsere hochmotivierten Fachkräfte (MFAs) sorgen für einen reibungslosen Praxisablauf. Nicht nur vor den Kulissen, sondern auch im Backoffice, im Labor und auch beim Hausbesuch.

Wir legen hohen Wert auf ein freundliches und menschliches Miteinander – auch innerhalb des Teams.

Denn, wenn die Motivation und das Klima untereinander stimmen, werden, auch Sie unsere Patienten, sich bei uns wohl fühlen.
Unser größter Erfolg sind zufriedene Patienten, die gern zu uns kommen und sich menschlich und medizinisch gut betreut fühlen.

Erfahrung, Kompetenz und Empathie – das prägt unser Praxisteam.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

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

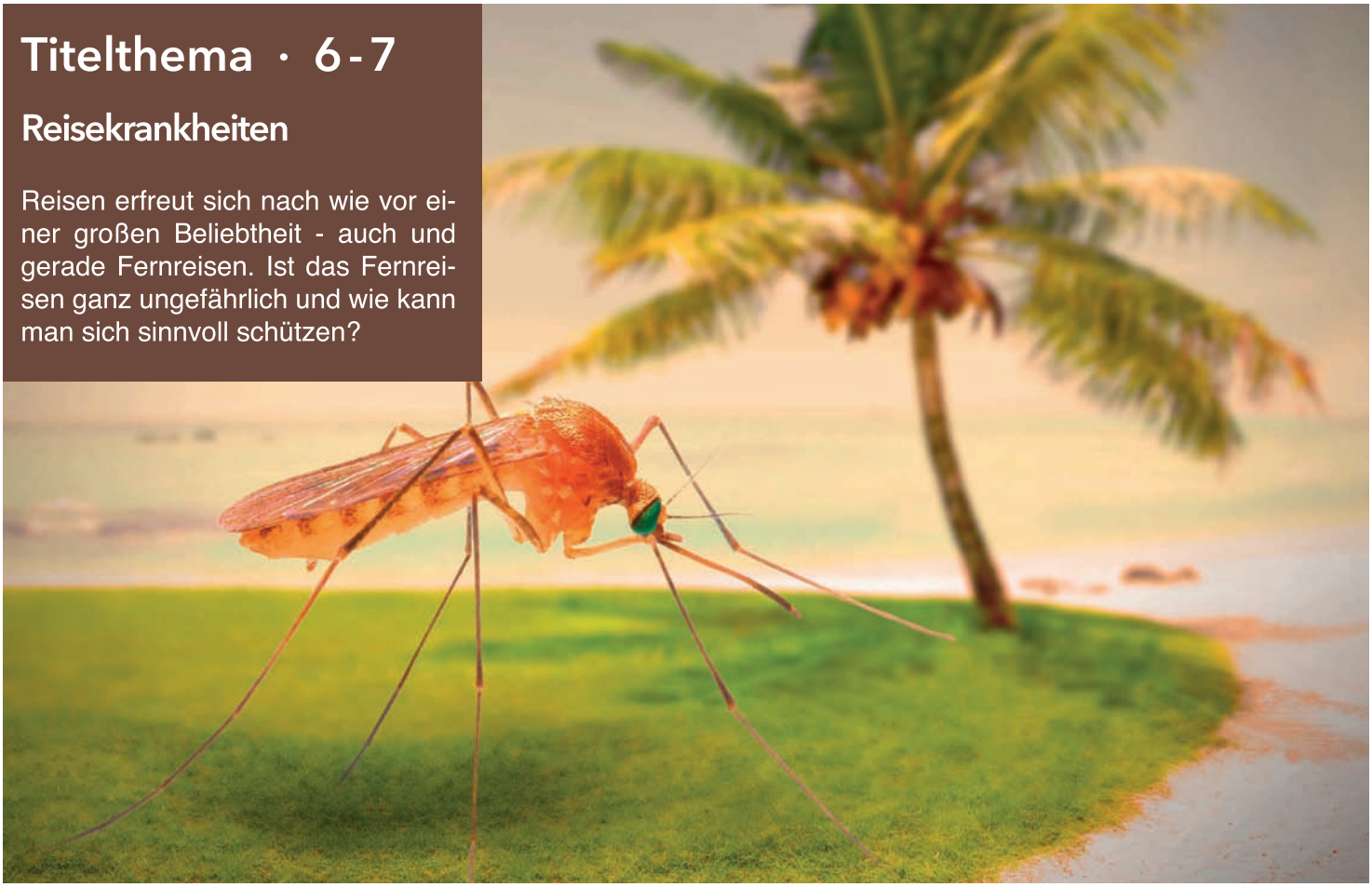
Gestaltung: Katja Sieger & Michelle Durrang
Produktion: bmade.de
Foto: fotolia.com, freepik.com, flaticon.com

Hausarzt - Magazin
Informationen für Patienten der Praxis Brenner
Dr. med. Susanne Brenner
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Juli 2018 / Jg. 1 / Nr. 2

Titelthema · 6-7

Reisekrankheiten

Reisen erfreut sich nach wie vor einer großen Beliebtheit - auch und gerade Fernreisen. Ist das Fernreisen ganz ungefährlich und wie kann man sich sinnvoll schützen?



Fotolia 102464177 | wKletr

Aktuell · 4

Depressionen überwinden

Selen schützt Nervenzellen

Gesunde Nahrungsmittel
Rote Beete

Medizin · 5

Chronische Verstopfung

Kulturelles · 8

Unsere Buchempfehlung
Denunziation von Bandi

Unsere Filmempfehlung
Wonder

Personenquiz · 10

Berühmte Persönlichkeiten aus der Medizingeschichte
Personen die Geschichte schrieben

Gewinnspiel mit Buchpreis

Praxisinfos · 11

Aktuelle Informationen über unsere Praxis

Designed by Freepik

Depression überwinden

Das Portal **www.depression-behandeln-natuerlich.de** von Bayer bietet verlässliche Informationen für Betroffene und Angehörige rund um das Thema Depressionen.

Gesunde Nahrungsmittel

Rote Beete

Rote Beete ist nicht jedermanns Geschmack. Die einen mögen gerade den erdigen Geschmack, andere haben genau mit dieser Geschmacksvariante ihre Probleme. Aber die Vorteile des Rote-Beete-Gemüses werden heutzutage von niemandem mehr bestritten: das Gemüse enthält neben vielen Vitaminen und Mineralstoffen auch andere wertvolle Substanzen wie z. B. das Betalain. Diese Stoffe tragen dazu bei, dass der Blutdruck als auch das Cholesterin sinken, sie hemmen Entzündungen und können auch Schmerzen lindern.

Rote Beete Gemüse ist eines der wenigen Nahrungsmittel, das eine so vielfältige gesunde Wirkung hat.

Fotolia 201364730 | Ali Safarov

Fotolia 163443455 | Aleksander

Selen schützt Nervenzellen

Vor gut 200 Jahren wurde das Spurenelement Selen entdeckt. Und jetzt konnten Forscher am Helmholtz Zentrum in München zum ersten Mal belegen, warum dieses chemische Element essenziell für das Überleben von Säugetieren ist. Selen ist Bestandteil eines bestimmten Enzyms und schützt bestimmte Nervenzellen im Laufe ihrer Entwicklung vor dem Zelttod.

Chronische Verstopfung

Chronische Verstopfung oder Obstipation ist ein Phänomen, das mit zunehmendem Alter häufiger auftritt und insgesamt bei circa 10% aller Patienten vorhanden ist.

Dabei sind Frauen deutlich häufiger betroffen. Die Patienten verspüren einen großen Leidensdruck und fühlen sich in ihrer Lebensqualität stark beeinträchtigt. Dabei gilt es zuerst, eine Verstopfung ohne eigentlichen Krankheitswert von medizinisch definierten Krankheitsbildern zu unterscheiden, wie z. B. dem Reizdarm-Syndrom, das mit einer Verstopfung oder Durchfällen oder beidem vergesellschaftet sein kann.

Allein diese Unterscheidung führt zu dem Gedanken, dass jede geklagte Obstipation über einen längeren Zeitraum ärztlich abgeklärt werden sollte, insbesondere um medizinische Ursachen für diese Veränderung des Stuhlverhaltens aufzudecken respektive auszuschließen.

Das Thema Verstopfung ist von vielen Mythen begleitet. Eine der Vorstellungen, dass Stuhlverhalt zur Vergiftung des Körpers führt oder dass eine Stuhlfrequenz einmal pro Tag normal sei, sind ganz und gar irrige Vorstellungen. Leider ist es so, dass viele Medikamente ebenfalls zur Veränderung des Stuhlverhaltens führen können.

Gerade bei älteren Patienten mit häufiger Mehrfachtherapie, d. h. der Einnahme von mehreren verschiedenen Medikamenten, sollte zuerst der Einfluss der Medikamente auf den Dickdarm untersucht werden.

Als mögliche Ursache kommen dabei z. B. bestimmte Bluthochdruckmittel (wie z. B. die sog. Kalziumantagonisten), Antideprissiva, Antiepileptika, Parkinson-Medikamente und auch Schmerzmittel wie die große Gruppe der Opiate in Betracht.

Ist der Untersuchungsbefund unauffällig und gibt es wenig Hinweise auf äußere Einflüsse auf das Stuhlverhalten, dann empfehlen die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Verdauungskrankheiten einen probatorischen (versuchsweisen) Ansatz der Behandlung mit allgemeinen gesundheitsfördernden Maßnahmen. Dazu gehören zum einen die Aufklärung darüber, dass es keine erforderliche Mindest-Stuhlfrequenz gibt.

Zum anderen gilt es als normale Weisheit, dass man sich für den Toilettengang genügend Zeit nehmen sollte, insbesondere am Morgen nach dem Frühstück, wenn die größte Massenbewegung im Darm stattfindet. Weiterhin gilt es, ein mögliches Flüssigkeitsdefizit auszugleichen. Und vor dem Einsatz von Abführmitteln sollte man zuerst ein Versuch mit Ballaststoffen durchführen. Weizenkleie ist ein gut wirksames Mittel, Flohsamenschalenpräparate sind ebenfalls gut wirksam und manchmal verträglicher als die Weizenkleie. Erst bei unzureichender Wirkung dieser Maßnahmen kommen Abführmittel, sogenannte Laxanzien, zum Einsatz.

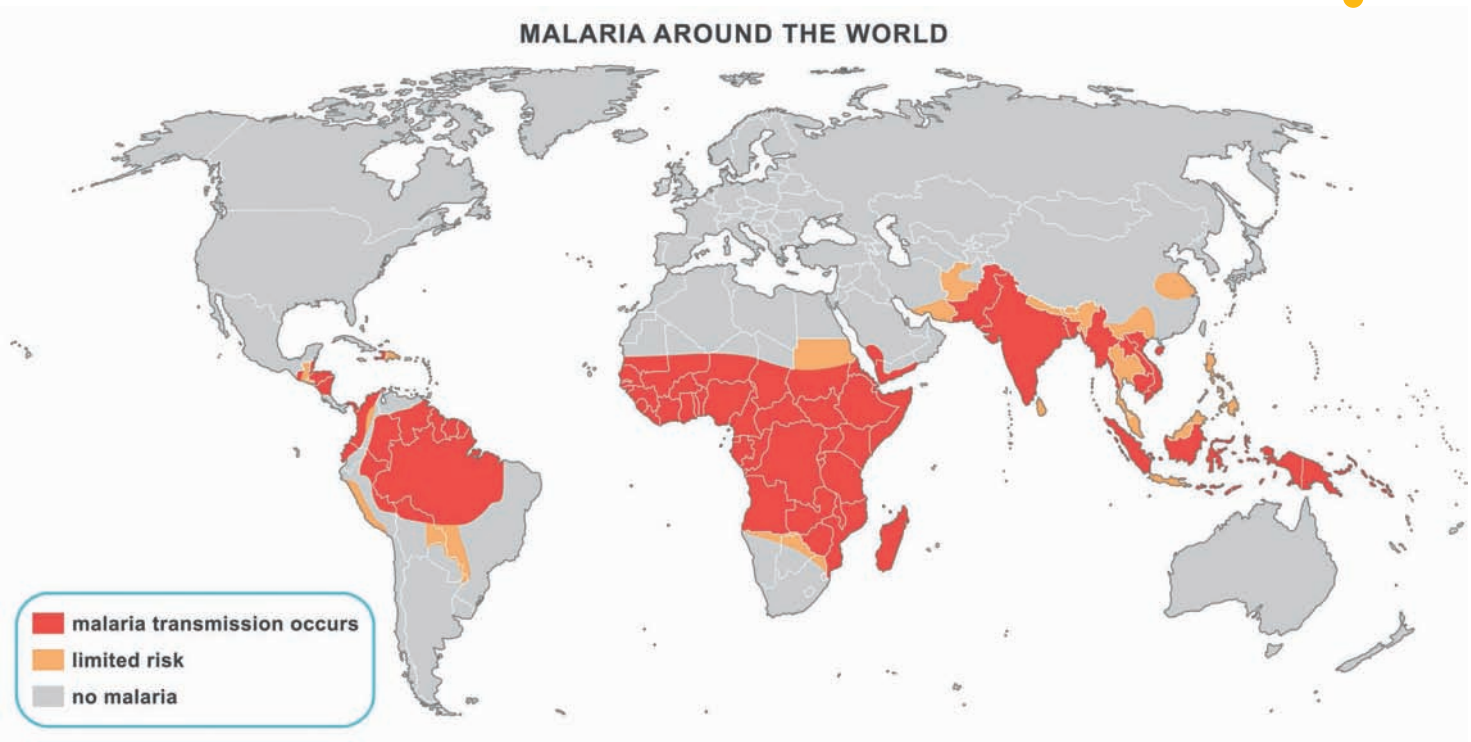
Fotolia 189320877 | leszekglasner

Insgesamt gilt auch hier, mit alten Mythen aufzuräumen, d. h. die heutzutage verwendeten Laxantien sind in der Regel gut wirksam und auch bei längerfristiger Einnahme sicher.

Wenn Reisen krank macht - Teil 2

flaticon.com

Fieber bei Reiserückkehrern



Fotolia 100367961 | peteri

Bei den vielen Fernreisen, die jährlich unternommen werden, ist es nicht verwunderlich, dass so manches Reisesouvenir in Form von Krankheiten mitgebracht wird.

Dabei ist Deutschland Weltmeister im Reisen - laut dem deutschen Reiseverband mit Zahlen aus dem Jahre 2013 unternahmen circa 5 Millionen Deutsche eine Fernreise.

Statistische Zahlen belegen weiterhin, dass circa 8 % aller Reisenden, das entspricht alleine für Deutschland 400.000 Personen, nach ihrer Rückkehr aus den Tropen oder Suptropen Krankheitssymptome aufweisen, die eine ärztliche Betreuung notwendig machen. Das häufigste Symptom bei Reiserückkehrern ist Fieber.

Und hier gilt es in erster Linie zu klären, ob es sich um einen banalen Bagatellinfekt handelt oder ob eine Infektionskrankheit, die aus dem Reiseland mitgebracht wurde, ursächlich in Frage kommt.

Erkrankungen nach Reisen in Entwicklungsländer sind häufig und werden von Reiserückkehrern oft berichtet.

Interessant ist auch die Tatsache, dass eine hohe Zahl an diagnostizierten Erkrankungen durch entsprechende Reiseprophylaxe (Impfungen oder Chemoprophylaxe) hätte verhindert werden können. Die häufigsten Diagnosen, die berichtet werden, lauten:

- unspezifisches Fieber (22%)
- Malaria (21%)
- fieberhafte Diarrhö (15%) fieberhafte Atemwegsinfekte (14%) und
- Denguefieber (6%).

Wenn Malaria weltweit die häufigste Erkrankung bei Reiserückkehrern ist, so belegte diese schwere Infektionskrankheit in Deutschland Platz 2 hinter dem Denguefieber, das mit über 600 registrierten Infekten im Jahre 2012 die häufigste importierte Erkrankung in Deutschland war.

Dennoch: die Häufigkeit von Malaria (gerade in Deutschland) ist seit Jah-

Fotolia 212200912 | Nick Fox

ren rückläufig, bei Denguefieber ist hingegen ein Zuwachs zu verzeichnen. Dies hängt unter anderem mit der Wahl der Reiseländer und einer zur Verfügung stehenden Malaria-Chemoprophylaxe zusammen.

Hauptinfektionsland für das Denguefieber ist Thailand, sodass insbesondere bei Reisenden aus asiatischen Ländern an diese Infektionskrankheit gedacht werden muss. Charakteristisch für eine Erkrankung mit dem Dengue-Virus ist ein auftretendes Fieber, Exantheme sowie Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen. Multimorbide Patienten, d. h. an mehreren Krankheiten erkrankte Personen) sollten eine entsprechende Prophylaxe betreiben.

Möglichkeiten, sich einen Infektionserreger einzufangen, sind vielfältig. Das hängt natürlich in erster Linie vom Reiseland ab, von der Reisedauer aber auch vom teilweise stark veränderten Reiseverhalten in den Reiseländern selbst.
Zunehmende Identifikation mit den Gewohnheiten der Einheimischen, eine über die eigenen Gewohnheiten hinausgehende Anpassung an die Modalitäten im Reiseland als auch die Inanspruchnahme von touristischen Angeboten, die gerne als Souvenir in der Heimat präsentiert werden, verändern das Infektionsrisiko.

Fotolia 75750532 | abet

Die Vielfalt der Möglichkeit einer Ansteckung ist unendlich, denke man nur an den Konsum von bleibelasteten Eiern in Asien, Medikamenten aus Indien, Trekkingtouren im Dschungel oder eine neue Tätowierung aus Kambodscha.
Auch das Sexualverhalten ändert sich. Etwa ein Fünftel aller Reisenden trifft einen neuen Sexualpartner im Rahmen der Reise.

Am Beispiel von Rucksackreisenden in Australien konnte gezeigt werden, dass solche Reisenden häufiger und ungeschützten Sexualverkehr haben. Also ist auch bei Auftritten banaler Infekte eine sorgfältige Abklärung und Untersuchung notwendig.

Neben der körperlichen Untersuchung sollte einer Laboruntersuchung erfolgen und der Urin kontrolliert werden als auch eine mikroskopische Untersuchung auf Krankheitserreger vorgenommen werden.
Wichtig ist auch, dass es manche Länder gibt (häufig im ostasiatischen Raum), in denen gefälschte Medikamente auf dem Markt sind, die dem Original täuschend ähnlich sein können, aber zum einen die gewünschte Wirkung vermissen lassen, zum anderen Nebenwirkungen produzieren, die ebenfalls ein Urlaubsvergnügen schmälern können. Insofern sollte man darauf achten, die entsprechende Versorgung mit notwendigen Medikamenten schon zu Hause zu treffen. Desweiteren gilt es, eine entsprechende Vorsorge durch Reiseimpfungen vorzunehmen.

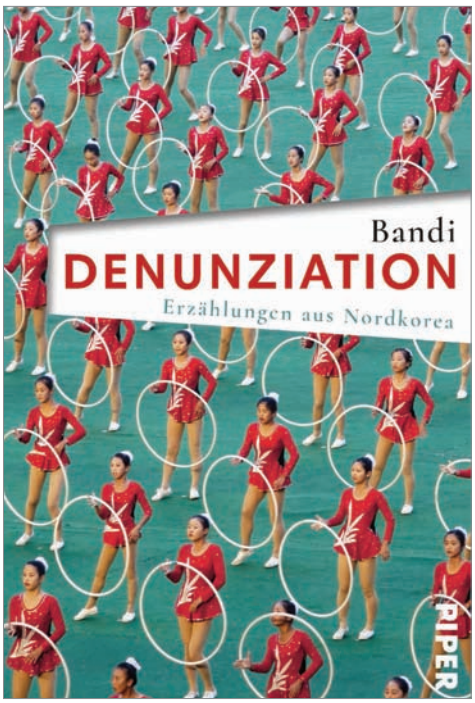
Region	Anteil fieberhafter Infekten	Häufigste Diagnosen
Subsaharisches Afrika	49 %	Malaria: 42 % keine Diagnose: 19 % Atemsweginfekte: 10 % Diarrhö: 10 % Zudem traten in dieser Region die meisten Infektionen mit Rickettsien auf (Überträger: Zecken)
Südostasien	34 %	Denguefieber Atemwegsinfekte Diarrhö Malarie Zudem traten in dieser Region die meisten Fälle von Typhus und Paratyphus auf
Karibik, Mittel- und Südamerika	25 %	Atemwegsinfekte Diarrhö Denguefieber Malaria

Fazit

- **Die Reisediarrhoe ist meist bakteriell bedingt und heilt von alleine aus**
- **Eine Chemoprophylaxe ist möglich, meist aber entbehrlich**
- **Medikamente zur Selbstbehandlung gehören in die Reiseapotheke, insbesondere wenn vor Ort keine medizinische Versorgung gesichert ist**

Buchempfehlung

Das hat uns gefallen



Amazon.de

Schon der Titel „Denunziation - Erzählungen aus Nordkorea“ deutet darauf hin, dass diese regimekritisch sind. Unter dem Pseudonym Bandi hat ein nordkoreanischer Autor den Erzählband verfasst, den er über Jahre bei sich versteckt gehalten haben soll.

Sein Buch ist die Sammlung von sieben Geschichten, die in schlichter Poesie und mit feinem Sinn für Humor erzählt werden und von einem Leben berichten, das vom totalitären Regime durchdrungen ist. Da ist der junge Bauer, dem die nötige Reisegenehmigung fehlt, um seine sterbende Mutter in einer nahen Provinz zu besuchen. Und die Ehe eines jungen Ingenieurs zerbricht an den vererblichen Hierarchien.

Der Autor der Geschichten klagt an, macht keinen Hehl aus seiner Wut auf das Regime. »Denunziation« ist ein einzigartiger Blick in ein abgeschottetes Land und ein so mutiges wie beeindruckendes Stück Literatur.

Gewinner unseres Buchpreises aus der Ausgabe Nummer 1 ist Frau Ayse Arar.

Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim Lesen.

Filmempfehlung

Das hat uns gefallen

August Pullman (Jacob Tremblay), der von allen „Auggie“ genannt wird, ist humorvoll, schlau und liebenswert, hat eine tolle Familie und ist dennoch seit seiner Geburt ein Außenseiter. Denn er hat aufgrund eines Gendefektes ein stark entstelltes Gesicht, das es unmöglich erscheinen lässt, dass er auf eine reguläre Schule geht. Stattdessen wird er zu Hause von seiner Mutter Isabel (Julia Roberts) unterrichtet. Als er jedoch zehn Jahre alt wird, diskutieren seine Mutter und sein Vater (Owen Wilson) darüber, ihn nicht vielleicht doch am üblichen Schulbetrieb teilnehmen zu lassen, weshalb er kurz darauf in die fünfte Klasse an der Beecher Prep geht. Dort lernt er trotz anfänglicher Schwierigkeiten, sich mit seinem Äußeren zu arrangieren und findet schnell neue Freunde.

wikipedia.org

Designed by Freepik

Anzeige

Dr. Germann's

ROBEETIN

Bluthochdruck - Volkskrankheit Nr. 1

Gesundheitsstärkende Rote Beete Kapsel
mit OPC, L-Arginin und Vitamin C

Jeder 3. ist betroffen

Die schleichende Gefahr

60 Kapseln

Unsere Forschung - Unser Ergebnis

Erhältlich in Ihrer Apotheke. - www.robeetin.de

Berühmte Persönlichkeiten

Personen die Geschichte schrieben

Unsere Gesuchte ist bis heute eine einzigartige Erscheinung in der deutschen Geschichte. Ihr von Gott gegebenes visionäres Charisma lässt sie uns heute als Ausnahme-Theologin und Universalgelehrte erscheinen.

Bild: wikimedia commons

Mensch, Umwelt, Leib und Seele, alles steht laut ihr in stetiger Verbindung. Aus diesem Grund können Ihre wertvollen Schriften gerade in unserer Zeit ein wichtiger Beitrag für eine neues Verständnis zu Leben, Natur, Umwelt und Seelenheil sein.
Die kluge Gründerin und Leiterin eines Frauenklosters wurde bereits von ihren Zeitgenossen als Botschafterin Gottes verehrt. Bemerkenswert ist das umfangreiche schriftstellerische Werk, welches sie uns hinterlassen hat. Die zahlreichen Schriften weisen eine breite thematische Spannweite auf, eben auch medizinisch-naturkundliche Bücher.

Bekannt sind ihre Werke: PHYSICA (Heilkraft der Natur) und CAUSAE ET CURAE (Ursachen und Behandlungen der Krankheiten – Heilwissen).
Sie stirbt im Alter von 81 Jahren in einem Kloster bei Bingen. Aufgrund ihrer seherischen Fähigkeiten kündigte sie das Ende ihres irdischen Lebens ihren Schwestern im Kloster an. Die Prophetin, die ja bereits seit ihrer Kindheit durch diverse Krankheiten geschwächt war, ging also wohl vorbereitet auf ihre letzte Reise. Nach ihrem Tode strahlte nach den Berichten von Zeitzeugen ein helles Licht tagelang über ihrem Grab. Dieses Licht war nicht die einzige wunderbare Erscheinung nach ihrem Tode. An ihrem Grab geschahen viele Wunderheilungen, deshalb kamen die Menschen in Strömen zu ihr, um Heilung zu erbitten.

Auflösung aus Heft 1 - Juli 2018

In der letzten Ausgabe haben wir den Gelehrten **Avicenna** 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 losen wir am 2. Dezember einen Gewinner aus. Unser Preis für den Gewinner ist das auf der Vorseite beschriebene Buch.

Antwortcoupon

Personenquiz
Praxismagazin Nr. 2/2018
Einsendeschluss: 20.11.2018

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

Name

Vorname

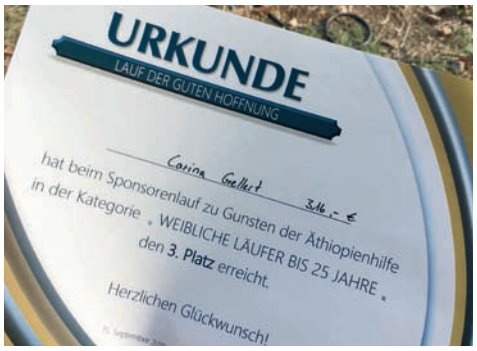
Straße

Wohnort

Meine Antwort

Praxis unterstützt die Äthiopienhilfe beim Sponsorenlauf 2018

Es heißt nicht umsonst, dass Äthiopien eines der trockensten Länder der Erde ist. Ca. 70 Prozent der Bevölkerung leidet unter Wassermangel.
Mit dem Erlös des Laufs werden insbesondere Projekte zur Verbesserung der Wasserversorgung in Äthiopien gefördert.
Anhand der Tätigkeitsberichte des Veranstalters CDH-Stephanus lassen sich die Ergebnisse der Spendenaktion immer transparent zurückverfolgen und wir wissen das Geld kommt dort an, wo es benötigt wird.



Carina Gellert (unsere externe social media Beraterin) wurde von uns beim Lauf der guten Hoffnung unterstützt. Mit 9km erreichte Sie ein Spendengeld von insgesamt 316,- Wir freuen uns über dieses tolle Ergebnis!

Neu in unserem Team

Standort Spiesen

Anja Litz

Gesundheits- und Krankenpflegerin
Diabetesassistentin

Standort Spiesen

Jennifer Stuhlsatz

Auszubildende

Vorschau

Flüssigkeitszufuhr
in der Sterbephase

Wann steckt hinter Husten
eine Pneumonie

Schon eine Zigarette schadet

Nächste Ausgabe ab
02. Januar 2019

Fotolia 100074877 © Lukasz Janyst

GRIPPEIMPFUNG 2018/19!

SOLL ICH? ODER SOLL ICH NICHT?

Autor: Verena Hartkorn

Fotolia 73724934 © Africa Studio

Diese Frage stellt sich wohl Jeder von uns jedes Jahr aufs Neue.

Die Grippeimpfung ist eine saisonale Impfung, die frühestens im September/Oktober (wenn es nicht mehr warm ist) geimpft wird. Die große Grippewelle tritt gewöhnlich von Februar bis April auf.

Die Impfung schützt uns vor der Virus-Grippe (Influenza) und nicht vor einer grippalen Infektion, d. h. eine „normale“ Erkältung kann man auch mit der Impfung bekommen.

Impfen lassen sollten sich Personen ab 60 Jahren, chronisch Kranke (z. B. Diabetiker, Herzkranke, COPD´ler, Asthmatiker, Immungeschwächte). Personen, die mit vielen kranken Menschen in Kontakt kommen (Krankenhäuser, Pflegeheimen, Arztpraxen), zählen zur Risikogruppe und sollten sich wegen erhöhter Ansteckungsgefahr impfen lassen. Der Impfschutz baut sich innerhalb von ca. 14 Tagen auf.

Die Impfung birgt die üblichen Risiken wie die gängigen Standardimpfungen (Tetanus, Diphterie, Polio, Pertussis) auch. Am Tag der Impfung und am darauffolgenden Tag sollte man sich etwas schonen, keinen Sport treiben und keine schweren Lasten heben. Es kann an der Impfstelle (üblicherweise am Oberarm) zu einer lokalen Rötung, Überwärmung und leichten Schwellung kommen. Auch leichtes Fieber oder grippeähnliche Symptome können auftreten, sind aber eher selten.

Mit etwas Kühlung oder der Einreibung mit etwas entzündungshemmender Salbe klingen die Beschwerden meist nach wenigen Tagen wieder ab.

Grundsätzlich sollte Jeder frei und für sich selber entscheiden, ob er sich impfen lässt oder nicht. An der Grippe erkrankten 2017/18 120.000 Menschen und 216 starben nachweislich an dem Influenza-Virus.

Dieses Heft ist nicht zur Weitergabe an Dritte geeignet!

Das Magazin ist für die Patienten der Facharztpraxis für Allgemeinmedizin Dr. med. Susanne Brenner, Praxis Thomas Berwanger 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 Thomas Berwanger, Blumenstraße 4, 66386 St. Ingbert.