PRAXISMAGAZIN

ISSN (Print) ISSN (Online) 2628-8524

2628-8516

Praxis Brenner

Die gesunden Seiten des Lebens Oktober 2020 / Jg 3 / Nr. 10





Liebe Patientin, lieber Patient!

wir haben uns sehr über die vielen positiven Rückmeldungen unserer letzten Ausgabe gefreut und hoffen, mit dem neuen Praxismagazin Ihre Erwartungen erfüllen zu können.

Trotz der immer wichtiger werdenden Präsenz im Internet, wie z.B. Facebook- oder Internetseite, haben wir festgestellt, dass immer noch ein großer Teil unserer Patienten über das gute alte Printmedium zu erreichen ist. Das Ziel ist es natürlich weiterhin, Sie regelmäßig mit fachlich oder organisatorischen Neuigkeiten der Praxis zu versorgen. Wir alle mussten uns in den letzten

Wochen und Monaten an die neue Realität gewöhnen. Abstand halten, Maskenpflicht und Quarantänemaßnahmen gehören mittlerweile zu unser aller Wortschatz.

Darum möchte ich Ihnen meine drei Wünsche mit auf den Weg geben. Die Gabe, den Augenblick zu genießen, denn das ist die Quelle von Lebensfreude und innerer Ruhe. Die Aufmerksamkeit für die kleinen Wunder am Wegesrand, denn sie machen das Leben erst richtig lebenswert. Den Mut, unsere Träume wahr zu machen, denn das ist der Weg zum Glück. Die Gelassenheit

alles das hinzunehmen, was nicht zu ändern ist, die Kraft zu ändern, was nicht länger zu ertragen ist und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

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 Hausarztpraxis Dr. Hans Germann Facharzt für Allgemeinmedizin Hypertensiologe DHL® Oktober 2020 / Jg. 3 / Nr. 10

Titelthema · 6-7

Die Grippe eine Viruserkrankung gegen die man sich schützen kann

Lesen Sie über eine der bedeutendsten Viruserkrankungen und lernen Sie Grippe und Erkältung unterscheiden

Seite 6-7



Aktuell · 4

Mit dem Herzschrittmacher ins Elektroauto

Hilft Wasser gegen Harnwegsinfekte

CARA CARE App

Medizin · 5

So senken Sie ihr Schlaganfall-Risiko

Kulturelles · 8

Unsere Buchempfehlung Königskinder von Alex Capus

Unsere Filmempfehlung Und der Zukunft zugewandt

Personenquiz · 10 Praxisinfos · 11

Berühmte Persönlichkeiten aus der Medizingeschichte Personen die Geschichte schrieben

Gewinnspiel mit Buchpreis

Heimatshoppen in Spiesen

Videodreh in unserer Praxis



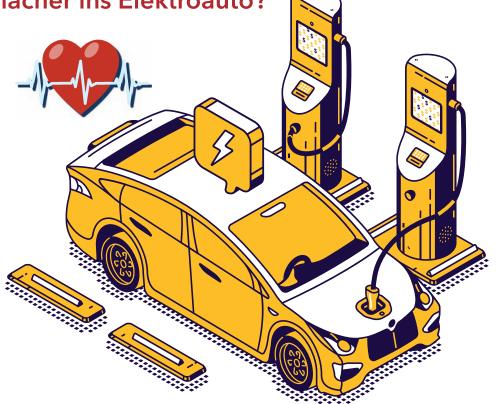


Mit dem Herzschrittmacher ins Elektroauto?

Weit über 100.000 Herzschrittmacher und Defibrillatoren ("Defis") werden pro Jahr in Deutschland neu implantiert. Eine Studie hat nun untersucht, ob von Elektroautos Störeinflüsse auf die implantierten Geräte ausgehen könnte.

Gemessen wurde das elektromagnetische Feld in und außerhalb des Autos beim Fahren und Aufladen. Diese Untersuchungen ergaben keinen Hinweis darauf, dass von den Elektroautos für Herzpatienten bedenkliche elektromagnetische Interferenzen ausgehen.

Fehlfunktionen der Herzimplantate aufgrund der Nutzung von derzeitigen Elektroautos seien somit unwahrscheinlich, so die Autoren der Studie.



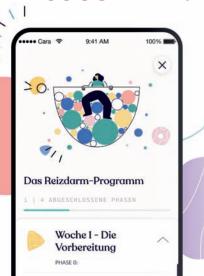
Hilft Wasser gegen Harnwegsinfekte?

Um Harnwegsinfekten vorzubeugen oder sie zu lindern, wird häufig empfohlen, viel Wasser zu trinken. Doch hilft das wirklich?

Forscher aus Florida sind dieser Frage nachgegangen und haben dabei folgendes Ergebnis herausgefunden: für Frauen vor den Wechseljahren (so die Untersuchung) mit mindestens drei Blasenentzündungen im Jahr half die Erhöhung einer täglichen Trinkmenge um anderthalb Liter Wasser, die Entzündungen um 50 % zu reduzieren.

Schlussfolgerung: ein erhöhter Wasserkonsum kann also für Frauen, die zu wiederkehrenden Harnwegsinfektionen neigen, tatsächlich eine effektive Strategie sein, um weiteren Cystitiden vorzubeugen.

CARA CARE App - Das Reizdarmprogramm von BUSCOMINT und CARA CARE



Die Reizdarm-App ist ein persönlicher Begleiter, der den Patienten im Umgang mit seiner Krankheit unterstützt.

Die App hilft, Gedanken und Verhalten bezüglich des Reizdarmsyndroms so zu verändern, dass sich die Reizdarm-Symptome reduzieren und stabilisieren. Verschlimmert sich die Krankheit, ist die Reizdarm-App der erste Zugang zu effektiver Hilfe.



So senken Sie ihr Schlaganfall Risiko

Nur wenige Risikofaktoren lassen sich nicht verändern.

Dazu gehören das Alter, das Geschlecht und die familiäre Veranlagung. Für die meisten Risikofaktoren jedoch gilt: Vorbeugen ist beim Schlaganfall möglich – bereits kleine Umstellungen der Lebensgewohnheiten haben oft eine große Wirkung.

Normalgewicht anstreben

Wer Übergewicht (BMI über 25 kg/qm) abbaut, ist seltener von einem Schlaganfall betroffen: wenn überflüssige Pfunde purzeln, werden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen gesenkt.





Keine Zigaretten

Wer nicht raucht oder vor längerer Zeit (mehr als vier Jahren) mit dem Rauchen aufgehört hat, kann sich freuen – das wirkt sich günstig auf die Herzkreislauf-Gesundheit aus und verringert die Wahrscheinlichkeit für einen Schlaganfall.

Die Blutwerte im Auge behalten

Ungünstige Blutfette bergen ein hohes Risiko für einen Schlaganfall. Verantwortlich sind oft Übergewicht und eine falsche Ernährung. Bevorzugen Sie ungesättigte Fette (zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl etc.). Außerdem: bauen sie Übergewicht ab (gefährlich ist vor allem das Fett im Bauchbereich) und bewegen Sie sich ausreichend!





Mehr Bewegung

Körperliche Aktivität fördert Wohlbefinden und Gesundheit. Unter anderem profitieren die Gefäße, die Fettwerte und der Zuckerstoffwechsel. Das erfreuliche Resultat: Ihr Schlaganfall Risiko wird gesenkt. Bleiben Sie regelmäßig in Bewegung, damit liegen Sie goldrichtig!

Alkohol in Maßen genießen

Wer sich gelegentlich ein Glas Wein oder Bier gönnt, schadet seiner Gesundheit nicht. Verschiedene Untersuchungen liefern sogar Hinweise, dass geringe Mengen Alkohol einen günstigen Einfluss auf die Herzkreislauf-Gesundheit haben. Wenn allerdings mehr getrunken wird, schlägt dieser Effekt schnell ins Gegenteil um.





Auf den Blutdruck achten

Bluthochdruck ist eine der wichtigsten Risikofaktoren für den Schlaganfall. Durch viel körperliche Bewegung, Abnehmen bei Übergewicht, Verzicht auf das Rauchen und eine ausgewogene Ernährung lassen sich die Blutdruckwerte günstig beeinflussen. Wenn Ihnen Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet wurden, achten Sie auf eine regelmäßige Einnahme.

Die Grippe - eine Viruserkrankung gegen die man sich schützen kann

"Mich hat es erwischt" - eine mundartliche Formulierung, die ein allgemeines Unwohlsein ausdrücken soll. Dabei erfährt das Missbehagen häufig eine Diagnose, die dem Krankheitsbild der echten Grippe nicht gerecht wird.

Grippe, grippaler Infekt Erkältung werden häufig synonym gebraucht und ohne viel Unterschied angewendet. Auch nach einer Grippeimpung kommt es vor, dass Patienten Erkältungssymptome entwickeln und das fälschlicherweise dem Krankheitsbild einer echten Grippe zuordnen. In aller Regel ist hierbei die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass es sich um eine banale Erkältung handelt. Die echte Grippe - von Fachleuten auch Influenza genannt - grenzt sich doch sehr deutlich von einer Erkältung ab.

Ursächlich handelt es sich zunächst einmal um verschiedene Krankheitserreger. Während die Grippe durch eine bestimmte Art von Viren ausgelöst wird - nämlich durch die so genannten Influenzaviren -, stecken hinter einer Erkältung häufig eine Vielzahl verschiedener Erreger. Auch hier handelt es sich in der Regel um Viren, aber diese stammen aus verschiedenen anderen Virenfamilien wie z.B. Adenoviren. Coxsackieviren, Rhinoviren etc.

Insgesamt kommen weit über hundert verschiedene Viren als Auslöser für Erkältungssymptome infrage. Auch wenn sich die Beschwerden einer Erkältungskrankheit und einer echten Grippe ähneln, gibt es doch Unterschiede, die auch ohne Nachweis des speziellen Erregers darauf hinweisen können, worum es sich wirklich handelt. Eine echte Grippe beginnt meist plötzlich. Häufig empfindet der Patient aus heiterem Himmel Kopf- und Gliederschmerzen, entwickelt Fieber und fühlt sich nur noch müde und matt.



Bei der Erkältung hingegen ist der Beginn meist schleichend und eher unspezifisch: der Patient wird von allgemeinem Unwohlsein begleitet, häufig wird über Kratzen im Hals geklagt, Heiserkeit, die Nase läuft und manchmal kommt Husten dazu.

Gemäß Schutzimpfungs-Richtlinie ist die Impfung gegen Grippe (Influenza) bei nachfolgenden Personengruppen vorgesehen:

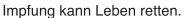
- Für Personen ab dem Alter von 60 Jahren.
- · Alle Schwangeren ab 2. Trimenon, bei erhöhter Gefährdung auch früher
- Personen ab dem Alter von 6 Monaten mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens
- Bewohnerinnen in Alten- oder Pflegeheimen
- Personen, die als mögliche Infektionsquelle im selben Haushalt lebende oder von ihnen betreute Risikopersonen gefährden könnten
- Personen mit erhöhter beruflicher Gefährdung, z.B. medizinisches Personal, Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr sowie Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute Risikopersonen fungieren können.

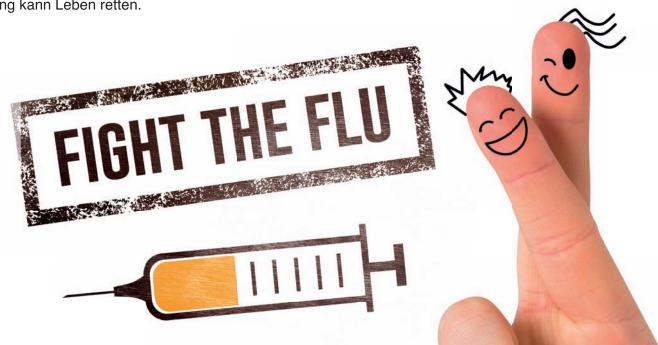
Merkmal	Erkältung	Grippe
Krankheitsbeginn	Eher schleichend, möglicherweise über mehrere Tage	Beschwerden treten plötzlich auf, innerhalb weniger Stunden entsteht Fieber
Fieber	Im Normalfall erhöhte Temperatur bis 38 Grad Celsius	Schnell einsetzendes, hohes Fieber; oft über 39 Grad Celsius
Schnupfen und verstopfte Nase	Ein typisches Symptom	Eher selten oder weniger stark ausgeprägt
Husten	Tritt als trockener Reizhusten oft zu Beginn und am Ender der Erkältung auf; dazwischen ist verschleimter Husten möglich	Schmerzhafter, trockener Husten ist typisch von Beginn an
Halsschmerzen	Häufig zu Beginn einer Erkältung	Eher unwahrscheinlich
Kopfschmerzen	Mäßig starke Kopfschmerzen können vorkommen	Sind bei Grippe typisch, heftiger als bei der Erkältung
Gliederschmerzen	Sind möglich, jedoch meist weniger stark	In der Regel starke Muskel- und Gliederschmerzen
Entkräftung	Betroffene fühlen sich meist ge- schwächt	Typisch ist die rasch auftretende heftige Entkräftung
Krankheitsverlauf	Normalerweise nach circa sieben bis neun Tagen überwunden	Dauer circa sieben bis vierzehn Tage; bis zur vollständigen Erholung können mehrere Wochen vergehen

Geriater betonen: "Influenza- und Pneumokokkenimpfung sind ein starkes Team gegen Pneumonie"

Insbesondere für alte Menschen ist eine Lungenentzündung immer eine lebensbedrohliche Erkrankung. Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie fordert deshalb dazu auf, sie durch Impfung gegen Grippe (Influenza) und Pneumokokken zu schützen.

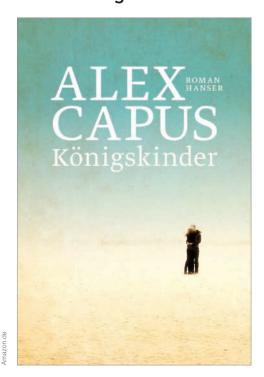
Mehr als 650.000 Menschen erkranken jährlich an einer Lungenentzündung - allein in Deutschland. Vor allem für ältere Menschen kann das tödlich enden. Dabei sind Pneumokokken die häufigsten Erreger. Eine rechtzeitige





Buchempfehlung

Das hat uns gefallen



Als meisterlichen Roman empfiehlt Rezensent Martin Ebel Alex Capus' "Königskinder". Capus hält sich streng an die Aristotelische Poetik, würzt seine wahre, zudem gut recherchierte Geschichte um den Hirtenjungen Jacob, der sich in die reiche Bauerntochter Marie verliebt und mit ihr nach einigen Umwegen auf Schloss Versailles zusammenlebt, mit Witz, Raffinesse und Märchenelementen und macht damit nicht nur "Schmökernasen" glücklich, versichert der Kritiker. Denn wenn der Autor seine Story in die "herzhaften Dialogduelle" eines modernen Ehepaares einbettet, das während des Erzählens im eingeschneiten Auto miteinander diskutiert, frotzelt und schläft, erkennt der Rezensent einmal mehr den ebenso klugen wie "mitreißenden" Erzähler, der mit seinem Stoff jongliert und ganz nebenbei Beschreibungen von "großer Virtuosität" einflicht.

(Rezensionsnotiz zu Süddeutsche Zeitung, 13.11.2018)

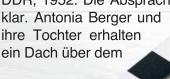


Filmempfehlung

Das hat uns gefallen

UND DER ZUKUNFT ZUGEWANDT von Bernd Böhlich erzählt die Geschichte einer Frau, die 1952 in die junge DDR kommt, nachdem sie jahrelang in einem russischen Gulag gefangen war. Als Gegenleistung für eine neue Existenz verlangt man von ihr, über ihre Vergangenheit zu schweigen.

DDR, 1952. Die Absprache ist ganz



HOLLYWOOD

Kopf, die schwerkranke Tochter wird ärztlich versorgt, Antonia bekommt eine neue Anstellung. Alles, was sie dafür tun müssen, ist schweigen. Schweigen darüber, dass sie – wie viele andere Menschen – in der Sowjetunion als Gefangene der Regierung in Lagern untergebracht waren. Dass sie zur Zwangsarbeit benutzt wurden. Dass Antonias Mann erschossen wurde.

Von den eigenen Parteigenossen. Das alles darf niemand in dem gerade erst "erblühenden" kommunistischen Staat hören. Denn hier soll alles anders werden, soll nach vorne geschaut werden. Antonia selbst glaubt an den Kommunismus. Und so schweigt sie. Auch sie will nach vorne schauen. Immer der Zukunft zugewandt.



Imstarts.de

Dr. Germann's



Bluthochdruck - Volkskrankheit Nr. 1

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

Jeder 3. ist betroffen

Neue Rezeptur mit Weißdornextrakt!



Weißdorn und Rote Beete - zusammen stark für ein gesundes Leben

Erhältlich in Ihrer Apotheke. - www.robeetin.de

Berühmte Persönlichkeiten

Personen die Geschichte schrieben

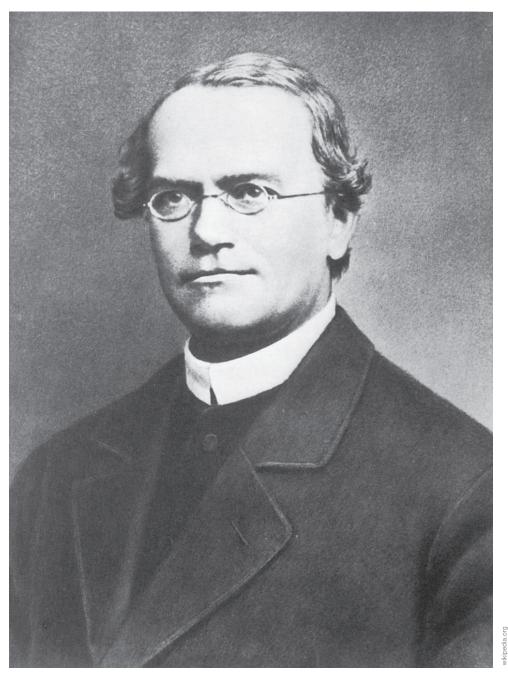
Unser Gesuchter wurde im Juli 1822 in Österreichisch-Schlesien geboren. Er war Priester eines Ordens und später Abt der Brüder Abtei St. Thomas.

Bedeutend wurde er als Entdecker der nach ihm benannten Regeln zur Vererbung. Seine Kreuzungs-Versuche, die er über viele Jahre privat im Klostergarten durchführte, folgten einem völlig neuen Ansatz in der Vererbungslehre. Deren Ergebnisse wurden lange in Fachkreisen nicht verstanden und erst im Jahre 1900, lange nach seinem Tod, von anderen Wissenschaftlern, die selber übereinstimmende Resultate erhalten hatten, wiederentdeckt.

Auflösung aus Heft 19

In der letzten Ausgabe haben wir Edward Jenner 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 27.11.2020 einen Gewinner aus. Unser Preis für den Gewinner ist das auf der Vorseite beschriebene Buch.

Antwortcoupon

Personenquiz Praxismagazin Nr. 10/2020 Einsendeschluss: 23.11.2020

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

Vorname

Straße

Wohnort

Meine Antwort

Heimatshoppen - Warum in der Ferne einkaufen?

Am 11. und 12. September fand in Spiesen das Heimatshoppen statt. Auch wir als Arztpraxis haben uns an dieser tollen Aktion beteiligt.

Jeder der mal einen Blick in unsere Praxisräumlichkeiten werfen wollte, konnte sich diesen Wunsch am Samstag erfüllen. Wir haben Gäste durch unsere Räumlichkeiten begleitet und alle Besucher konnten sich z.B. die Vitaltherapie und die Diabetes Schulungsräume ansehen.





Videoaufnahmen in unserer Praxis

Am 13. August hatten wir Besuch von Lohmann & Rauscher mit ganzem Filmteam. Unsere Näpa's Verena Hartkorn und Nicole Schneider standen Rede und Antwort zu allen Fragen im Bereich Wundversorgung. Wie immer hatten wir viel Spaß beim Videodreh. Wir freuen uns schon auf die fertige Reportage.

Halten Sie die Augen auf. In unserem Facebook-Auftritt informieren wir Sie natürlich über Neuigkeiten dazu!



Das Praxismagazin

Das Praxismagazin Brenner ist ein echter Renner.

An der Anmeldung liegt es aus zum Mitnehmen nach Haus.

Darin finden sich viele Informationen die zu lesen wird sich lohnen.

Es erscheint vier mal im Jahr, kostenlos wie wunderbar!

Vorschau

Hautveränderungen im Alter

Depression Bewegung senkt das Depressionsrisiko

Schlafentzug macht heißhungrig

Impfquoten bei Schulanfängern weiterhin zu niedrig

Nächste Ausgabe ab **04. Januar 2021**



BEWEGUNG

SICH REGEN BRINGT SEGEN: BEWEGUNG JA - ABER ...

Jeder weiß es. Bewegung tut Körper und Seele gut.

Ob hoher Blutdruck, Kreuzschmerzen, psychische Probleme, Übergewicht oder Diabetes. Bewegung tut einfach gut. Dabei muss es sich nicht einmal um sportliche Höchstleistung handeln.

Ein kleiner Spaziergang, die morgendliche Gymnastik oder eine

Runde Fahrrad fahren, ja auch das Spielen mit den Enkelkindern kann schon vieles bewirken. Besonders Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, profitieren von Bewegung.

Sie können dies sogar direkt erfahren, indem sie ihre Blutzuckerwerte vor und nach Bewegung messen. In speziellen Sportgruppen erfahren sie, welche Art der Bewegung für Sie geeignet ist. Darüber hinaus gibt

es die Möglichkeit eine Verordnung für Reha Sport nach §43 ausgestellt zu bekommen.

Angeboten werden solche Reha Sportgruppen in Sportvereinen, Fitnessstudios oder beim Kneippverein.

Zudem macht Bewegung in der Gruppe auch mehr Spaß.

Also, worauf warten? Der Gesundheit zu liebe, besser gleich starten.





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.