

# Praxis Brenner

Die gesunden Seiten des Lebens  
Januar 2020 / Jg 3 / Nr. 7



**MORBUS BECHTEREW**  
Wissenswertes über  
die Erkrankung

shutterstock.com | 1438100537 | kwanchai.c



istolia.com | 277546479 | Tetiana Ivanova



Saunieren verbessert  
arteriellen Gefäßstatus

**KRÄTZE**  
auf dem Vormarsch

shutterstock.com | 1167808930 | Only\_NewPhoto



depositphotos.com | 207234054 | bumbumio

**WARZEN -  
VERSCHIEDENE FORMEN**



## Liebe Patientin, lieber Patient!

für das neue Jahr wünsche ich Ihnen Gesundheit und Zufriedenheit! Wir sind auch in Zukunft immer für Sie da. Wenn Sie Hilfe brauchen, lassen Sie es uns wissen. Das gesamte Praxisteam freut sich, gemeinsam mit Ihnen ins Jahr 2020 zu starten.

Unsere Praxis in Spiesen-Elversberg mit der Zweitpraxis in Hassel ist eine interdisziplinäre Praxis im besten Sinne - wir betreuen Sie rundum, bei akuten und chronischen Krankheiten sowie zur Vorsorge, fachübergreifend als Fachärztin für Allgemeinmedizin sowie als Fachärztin für Innere Medizin Schwerpunkt Endokrinologie und Diabetes. Unser Kollege als Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie sowie Internistische Intensivmedizin ergänzt

unsere hausärztliche Versorgung. Näheres und weitere Leistungen erfahren Sie unter 'Leistungen' auf unserer WebSite.

Dass wir alle 90 Jahre lang gesund bleiben und keine medizinische Hilfe brauchen, ist wohl Wunschdenken. Dass jeder für seine Gesundheit eine ganze Menge tun kann, ist Realität. Wir müssen einfach akzeptieren, dass es nicht für alles ein passendes und kostenloses Ersatzteil gibt. Vermeidung von Gesundheitsschäden, vernünftiger Umgang mit persönlicher Gesundheit, mehr Eigenverantwortung und regelmäßige Vorsorge sind für uns dabei wichtige Bausteine.

Wir möchten, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen und bemühen

uns, Sie stets zufrieden zu stellen. Falls Sie Wünsche und Anregungen haben, wenden Sie sich bitte an unsere Mitarbeiter oder direkt an mich.

## 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  
Fotos: depositphotos.com, freepik.com

Hausarzt - Magazin  
Informationen für Patienten der  
Praxis Brenner  
Dr. med. Susanne Brenner  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Januar 2020 / Jg. 3 / Nr. 7

## Titelthema · 6-7

### Warzen - vielfältig in Form und Auswirkung Teil 2

Warzen sind häufig vorkommende harmlose Hauttumoren mit vielfältigen Erscheinungsformen und Ausprägungen. Lesen Sie hier über die verschiedenen Warzenarten.



shutterstock.com | 1724651303 | Marcel Jancovic

## Aktuell · 4

Krätze  
auf dem Vormarsch

Saunieren verbessert  
den arteriellen Gefäßstatus

Intimarzt  
Kostenlose App

## Medizin · 5

Morbus Bechterew

## Kulturelles · 8

Unsere Buchempfehlung  
LACROIX und die Toten  
vom PONT Neuf  
Alex Lépic

Unsere Filmempfehlung  
Das Ende der Wahrheit

## Personenquiz · 10

Berühmte Persönlichkeiten  
aus der Medizingeschichte  
Personen die  
Geschichte schrieben

Gewinnspiel mit Buchpreis

## Praxisinfos · 11

Ab sofort sind wir Teil des  
Lebervorsorge – Programm  
SEAL

Heilig-Abend-Aktion der  
Kath. und Evang. Kirche

## Krätze auf dem Vormarsch

Jeden kann es treffen. Die Krätze, Skabies, wird durch Milben verursacht. Sie kann von Mensch zu Mensch übertragen werden, bsw. bei Sexualkontakten oder bei der Körperpflege von Kranken.

Eine Ansteckung setzt einen anhaltenden Hautkontakt von mindestens 5-10 Minuten voraus.

Die Zahl der an Krätze Erkrankten hat sich im Vergleich zum Jahr 2010 um das siebenfache gesteigert, d.h. auch, dass die Verbreitung der



Krätze in Deutschland häufig unterschätzt wird. Mittel zur Behandlung ist eine Creme mit dem Wirkstoff Permethrin.

## Saunieren verbessert den arteriellen Gefäßstatus

In einem Fachbeitrag für eine Zeitschrift für Kardiologie konnten Wissenschaftler im Jahr 2018 zeigen, dass Saunagänge einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Wer sich auf die Schwitzbank legt, profitiert langfristig von einem geminderten Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse (das sind Veränderungen des Herzens und der Gefäße). Schon ein einmaliger Saunagang zeigt positive Effekte auf die arterielle Gefäßsteifigkeit.

Unter den Studienbedingungen mit Bad in einer traditionellen finnischen Sauna und nachfolgender halbstündiger Ruhephase konnte gezeigt werden, dass es zu einer erhöhten Gefäßelastizität kommt, darüber hinaus wurde eine akute Blutdrucksenkung festgestellt.

Gerade der systolische Wert blieb auch nach der Ruhephase noch niedrig, wohingegen der diastolische Blutdruck wieder leicht in die Höhe geklettert war.



## Intimpraxis



Mit der App der Smart Health Heidelberg GmbH erhalten Anwender anonym und innerhalb weniger Stunden eine Beurteilung von Auffälligkeiten im Intimbereich.

Die Befundung erfolgt durch einen deutschen Facharzt für Geschlechtskrankheiten mit mindestens zehn Jahren Praxiserfahrung. Die Anwender machen Fotos von den betroffenen Körperregionen sowie Angaben zur Symptomatik. Die Bild-Text-Datei wird an den Facharzt übermittelt, der daraufhin

eine Handlungsempfehlung gibt (pro Beratungsanfrage fällt eine einmalige Service-Gebühr von 24,95€ an).

Die App ist ein von der Landesärztekammer Baden-Württemberg genehmigtes Produkt und kostenlos herunterzuladen.

## Morbus Bechterew - Was steckt hinter dieser chronisch entzündlichen Gelenkerkrankung

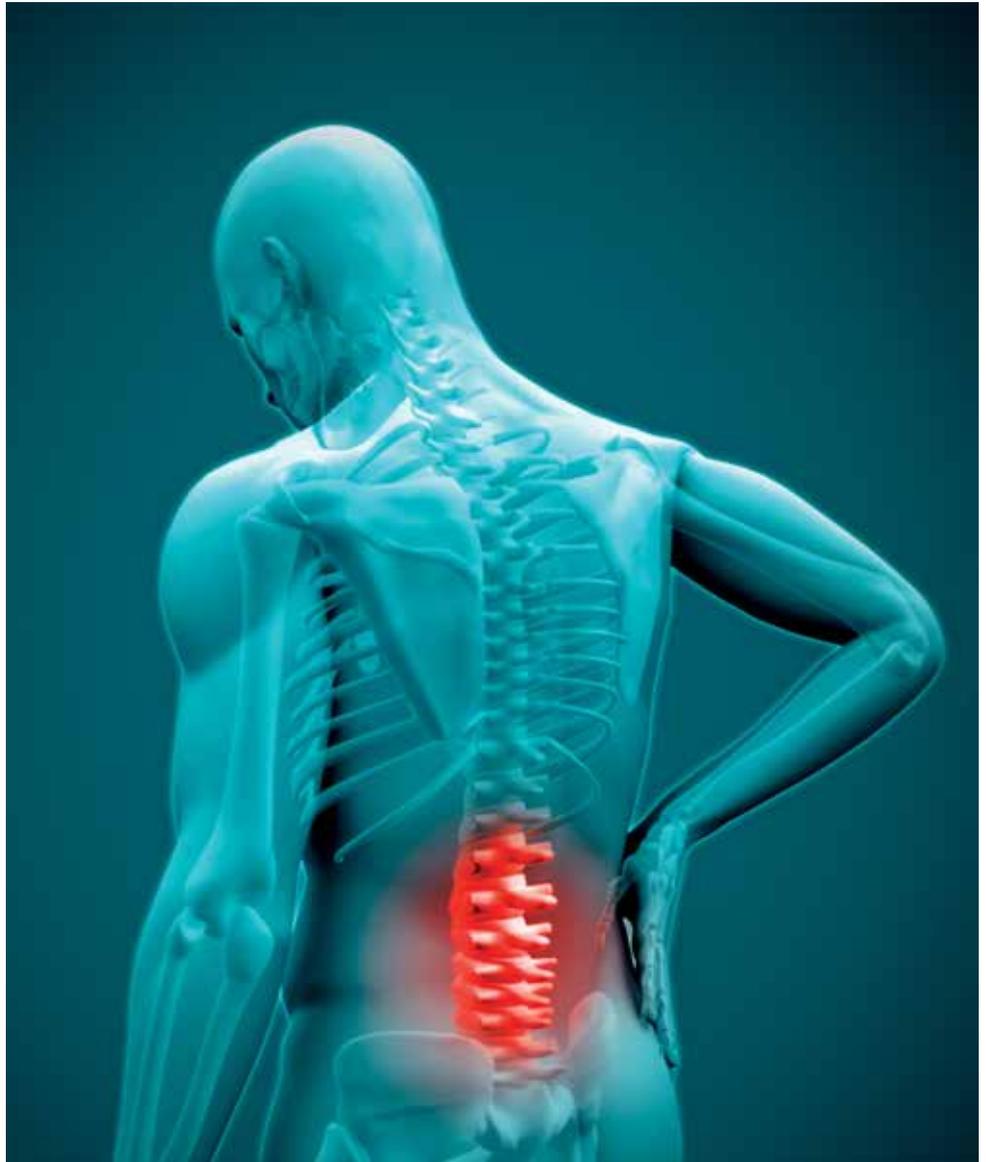
Derzeit sind ungefähr 350.000 Menschen in Deutschland an Morbus Bechterew erkrankt. Die bei dieser Erkrankung typischen Entzündungen können zu Verknöcherungen und Versteifung der Gelenke und Wirbelsäule führen. Wenn am Anfang die Symptome noch unspezifisch sind, leiden später die Patienten unter:

- typische Beschwerden im unteren Wirbelsäulenbereich
- Rückenschmerzen in der zweiten Nachthälfte
- Morgensteifigkeit
- Anlaufschmerzen
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Nachlassende Steifigkeit durch Bewegung, nicht durch Ruhe
- abwechselnde Schmerzen in den Gesäßhälften und letztendlich
- Schmerzen über einen Zeitraum von mehr als drei Monaten.

Die Ursachen von Morbus Bechterew sind weitgehend ungeklärt. Man geht davon aus, dass eine Fehlsteuerung des Immunsystems die chronische Entzündung in den Gelenken und Wirbeln hervorruft.

Bei 95% der Patienten kommt ein bestimmtes Erbmerkmal HLA-B 27 vor, das in einer Blutuntersuchung nachgewiesen werden kann. Dieses Merkmal ist dafür verantwortlich, dass die Oberfläche der weißen Blutkörperchen mit einem bestimmten Eiweiß gestattet ist, das in die Steuerung des Immunsystems eingreift.

Die Erkrankung verläuft sehr unterschiedlich. Einige Patienten haben nur ganz schwache Symptome wie leichte Schmerzen im unteren Rückenbereich, bei anderen kann es zu Entzündungen in größeren Bereichen der Wirbelsäule kommen, mit der Folge, dass Brustkorb und Wirbelsäule zunehmend unbeweglich werden.



Darüber hinaus gibt es auch zuweilen Zusammenhänge zwischen Augenentzündungen und entzündlichen Darm- und anderen Organerkrankungen mit Morbus Bechterew. Die Behandlung der Erkrankung ist eine Domäne des orthopädischen bzw. rheumatologischen Fachgebietes. In erster Linie versucht man die Auswirkungen der Erkrankung in Schach zu halten und die Steifigkeit der Gelenke zu verringern. Langfristig geht es auch darum, die körperliche Beweglichkeit beizubehalten, die Körperhaltung zu verbessern und letztendlich die körperlichen Funktionen zu erhalten. Das heißt neben der medikamentösen Thera-

pie ist eine wesentliche Säule der Behandlung die Physiotherapie mit speziellen auf den Patienten abgestimmten Bewegungsübungen.

Welche Medikamente helfen? Zur Verfügung stehen nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen oder Diclofenac. Dosierung und Verabreichungszeitraum richten sich nach dem Ausmaß der Beschwerden. Patienten mit hoher Krankheitsaktivität versucht man mit sog. Biologika zu helfen. Es handelt sich dabei um Antikörper, die direkt in das Entzündungsgeschehen eingreifen.

## Warzen Teil 2 verschiedene Formen

**Vulgäre Warzen** auch Haut- oder Stachelwarzen

Die stecknadel- bis erbsengroßen Veränderungen kommen am häufigsten an Hand und Fuß vor, sind aber überall möglich. Zunächst wachsen sie mit glatter Oberfläche, zerklüften dann später, um schließlich zu verhornen. Ihre häufig schuppige Oberfläche erinnert an einen Blumenkohl. Therapeutisch kommt das Vereisen mit flüssigem Stickstoff in Frage, eine Säurebehandlung mit Salizylsäure oder eine Lasertherapie.

**Feigwarzen** (Condylomata acuminata) auch Feuchtwarzen oder Genitalwarzen

Diese Warzensorte zählt zu den häufigsten Geschlechtskrankheiten, d.h. meistens treten diese Warzen im Genitalbereich auf. Bei ihrer Entstehung bildet die obere Hautschicht Spitzen nach oben aus, weswegen diese Warzen auch spitze Kondylome genannt werden. Meist findet man diese Warzen zu mehreren gehäuft, charakteristisch ist die Beethbildung, wobei sich vereinigende (konfluierende) Warzen ausbilden. Meistens machen diese Warzen keine Symptome und bleiben ohne Beschwerden. Wenn es aber zur Ausbildung konfluierender Warzen kommt, kann ein Spannungsgefühl entstehen, es können auch Einrisse auftreten. Finden sich die Warzen z.B. in der Harnröhrenöffnung, kann es auch zu Beschwerden beim Wasserlassen kommen.

Meistens ist es aber ein kosmetisches Problem, häufig begleitet von Schamgefühlen. Der Übertragungsweg geschieht durch direkten Haut oder Schleimhautkontakt, durch eine Schmierinfektion, und wird am häufigsten durch ungesicherten Geschlechtsverkehr, durch häufigen Wechsel des Sexualpartners oder auch durch kontaminiertes Sexualspielzeug übertragen. Begünstigend wirken Faktoren, die die Immunabwehr des Körpers schwächen wie

zum Beispiel Stress, Rauchen oder auch die Immunabwehr unterdrückende Medikamente.

Diese Warzen haben eine hohe Infektiosität mit einer durchaus bis zu Jahren dauernden Inkubationszeit (das ist die Zeit von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit). Aber nicht jede Infektion führt auch zur Ausbildung von Warzen.

Bei schwangeren Frauen können die Krankheitserreger auch bei der Geburt auf das Neugeborene übertragen werden. Vorsicht: wenn Kin-

Dabei wird für alle Mädchen und Jungs zwischen 9 und 14 Jahren, bevorzugt auf jeden Fall vor dem ersten sexuellen Kontakt, eine Impfung mit zwei aufeinander folgenden Auffrischungen empfohlen. Eine Behandlung kann auf verschiedenen Wegen erfolgen: äußerlich (topisch) anwendbare Cremes oder Salben oder Flüssigkeiten, die direkt auf die Warzen aufgetragen werden, Vereisung (Kryo-Therapie) mit flüssigem Stickstoff, der mithilfe eines Sprays oder kleinen Stäbchen aufgetragen wird, wobei das Gewebe erfriert und abstirbt. Mögliche Nebenwirkungen



der Warzen im Genital- oder Analbereich haben, ist immer ein Abklären nötig, weil der Verdacht auf sexuellen Missbrauch besteht! Einen Schutz vor HPV Infektion gibt es nicht. Dennoch helfen einige Maßnahmen, einem Infekt vorzubeugen:

- Safer Sex
- Nikotinverzicht (Rauchen schwächt die Schutz- und Barrierefunktion der Schleimhaut)
- Seit einigen Jahren gibt es gegen bestimmte HPVviren eine Impfung (z.B. der quadrivalente Impfstoff Gardasil)

sind dabei Brennen und Schmerzen an den behandelten Stellen, Pigmentstörungen und eventuell Narbenbildung sind ebenfalls bekannt. Wissen muss man auch, dass die Viren dabei nicht abgetötet werden, so dass später neue Warzen entstehen können. Insgesamt gelten Feigwarzen als nicht cancerogen (heißt Krebs erregend), aber häufig sind die auslösenden Viren mit kanzergenen Viren vergesellschaftet.

**Dellwarzen** (Mollusca contagiosa) Sie zählen eigentlich nicht zu den

echten Warzen, weil sie nicht durch HP-Viren übertragen werden, sondern aus der Gruppe der Pockenviren stammen. Dennoch sind sie echten Warzen sehr ähnlich und haben deshalb den Namen bekommen. Die Warzen sind weltweit verbreitet und sehr ansteckend, aber in aller Regel harmlos.

Sie sind meist stecknadelkopfgroß und weisen eine glatte glänzende Oberfläche auf, sind weiß, hautfarben oder transparent und haben in der Mitte eine kleine Delle mit einer winzigen Öffnung. Häufig treten diese Sorte von Warzen in Gruppen auf. Bei Kindern häufig im Gesicht, am Hals, an den Augenlidern, bei Erwachsenen meistens in der Genitalregion.

Übertragen werden die Viren insbesondere bei Erwachsenen über den Geschlechtsverkehr. Insgesamt können die Viren besonders leicht bei aufgeweichter Haut eindringen, was nahe legt, dass man sich die Viren bevorzugt in Schwimmbädern, Turnhallen, oder Saunen einfangen kann (deswegen auch der Name Schwimmbadwarzen). Auch bei kleinen Rissen in der Haut, die auch durch Kratzen an juckenden Stellen entstehen können, können sich die Viren sehr gut verbreiten. Die Behandlung ist ähnlich wie bei allen anderen Warzenarten, von lokal anwendbaren Medikamenten bis hin zur chirurgischen Intervention. Als Vorbeugung sollte man immer im Auge behalten, Kleidungsstücke, Handtücher und Waschlappen von Infizierten nie von anderen Personen mitbenutzen zu lassen.

#### **Alterswarzen** auch seborrhoische Keratosen

Alterswarzen gehören nicht wirklich zur Gruppe der Warzen, weil sie nicht von den typischen HP-Viren verursacht werden. Sie entstehen in aller Regel in der zweiten Lebenshälfte, nach dem 40. bis 50. Lebensjahr. Die völlig harmlosen Haut-

veränderungen entstehen durch überschießende Hornhaut, die sich in der oberen Hautschicht ablagert. Die Alterswarze (oder senile Warze) ist der häufigste gutartige Tumor

an und können schuppen. Insgesamt geht man von einer erblichen Veranlagung aus, dennoch ist die Genese völlig unklar, diskutiert wird eine übermäßige UV-Bestrahlung,



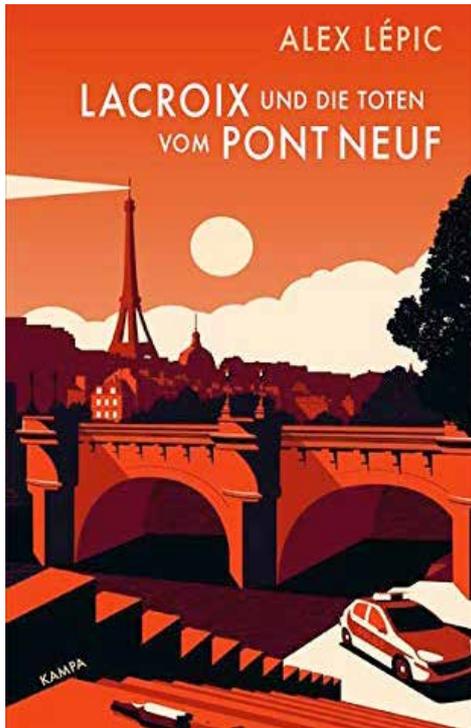
der Haut, der häufig an Licht exponierten Stellen wie Armen, Händen oder auch im Gesicht wächst. Er hat nichts gemein mit dem gefürchteten schwarzen Hautkrebs. Die verdickten verkrusteten und von Millimeter bis eins zwei Zentimeter großen vereinzelt auftretenden Hautwucherungen fühlen sich leicht erhaben

dennoch ist diese These nicht valide gesichert.

Eine Behandlung im engeren Sinne ist nicht möglich, häufig ist die chirurgische Entfernung die einzige Möglichkeit, wenngleich die Entfernung der Entstehung weiterer Warzen nicht vorbeugt.

## Buchempfehlung

### Das hat uns gefallen



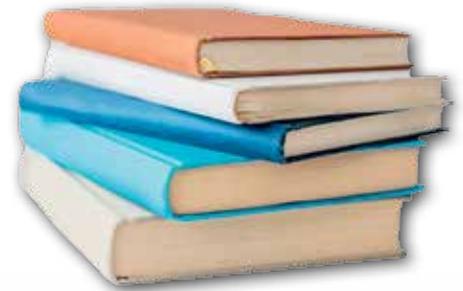
Gerade erst ist er aus dem Urlaub zurück, da erreicht Kommissar Lacroix ein Anruf: Ein toter Clochard wurde gefunden - er liege, „um das Klischee vollständig zu bedienen“, ausgerechnet unter dem Pont Neuf, jener Brücke über die Seine, die als der Pariser Treffpunkt schlechthin für Wohnungslose und Aussteiger aller Art gilt.

Wenn die Kollegen, die Presse oder die Pariser Bürger über ihn reden, nennen sie ihn Maigret. Weil er sich kleidet wie die legendäre Romanfigur - vor allem aber auch, weil er als der beste Ermittler von Paris gilt.

Das Buch ist Krimi, vor allem aber auch viel savoir vivre und Paris: der Kommissar liebt Spaziergänge, sei-

ne Frau und gutes Essen - moderne Technik dagegen verschmählt er.

So liebevoll, wie die Figuren beschrieben werden, so liebevoll ist auch das Buch gestaltet. Das Design versprüht einen Charme vergangener Zeiten, passend zum herrlich altmodischen Protagonisten - und auch zur Geschichte selbst: Alex Lépïc setzt hier den Klassikern ein Denkmal: solide Polizei- und Kombinationsarbeit mit wenig technischen Finessen, dafür einigen Verdächtigen. Gerne schnell mehr davon!



## Filmempfehlung

### Das hat uns gefallen

Bundesnachrichtendienst-Agent Martin Behrens ist sich sicher, durch seine Arbeit einen großen Beitrag zur Wahrung der nationalen Sicherheit zu leisten. Doch nach einem brutalen Anschlag auf ein Münchner Restaurant wachsen seine Zweifel an der Mission des BND. Denn unter den Opfern war seine Freundin, die Journalistin Aurice Köhler, die sich schon

länger für die Machenschaften des BNDs interessiert. Anfangs sieht es so aus, als dass das Attentat der Vergeltungsschlag einer terroristischen Vereinigung ist, doch dann erkennt Martin, dass für seinen Arbeitgeber Drohnenangriffe und gar in Kooperation mit Wirtschaftsunternehmen - tatsächlich wie von Aurice vermutet - ein legitimes Mittel zur Terroristenbekämpfung sind. War Aurice also wirklich nur ein Zufallsopfer? Seine Geheimrecherchen führen ihn bis ins Krisengebiet in Zentralasien. Nur um zu lernen, dass der wahre Feind nicht draußen lauert, sondern in den eigenen Reihen.



— 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](http://www.robeetin.de)

## Berühmte Persönlichkeiten

### Personen die Geschichte schrieben

Unser Gesuchter gilt als einer der ganz großen Chirurgen des 19. Jahrhunderts.

Aufgrund seiner vielfältigen Aktivitäten wurden viele Neuerungen der praktischen Chirurgie in das Fach eingeführt. Insbesondere bezeichnet man ihn auch als „Vater der Asepsis“ aufgrund seiner Erfolge auf dem Gebiet der Wundinfektionen.

Im Bereich der chirurgischen Tätigkeit waren seine Schwerpunkte Krebsoperationen, die Chirurgie des Kehlkopfes sowie Hauttransplantationen. Unser Gesuchter wurde am 16. Dezember 1836 in Riga, der heutigen Hauptstadt von Lettland, geboren. Sein Vater, der als Pastor tätig war, sorgte dafür, dass er seine Schulbildung an der humanistischen Lehranstalt in Birkenruh bei Wenden erhielt. Nach dem Abitur studierte er ab 1854 in Dorpat Medizin, wo er alsbald auch an der chirurgischen Klinik als Assistenzarzt arbeitete.

Der Gesuchte blieb bis zum Jahr 1871 an der hiesigen Klinik als Privatdozent und Oberarzt, dann trat er die Nachfolge seines früheren Chefs als ordentlicher Professor an. Während seiner Zeit als Privatdozent unternahm er eine Reihe von

### 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 20.02.2020 einen Gewinner aus. Unser Preis für den Gewinner ist das auf der Vorseite beschriebene Buch.



wikipedia.org

Studienreisen nach Königsberg, Breslau, Wien, Heidelberg, Hannover, Leipzig und nach Berlin.

Im Jahr 1878 nahm er einen Lehrstuhl für das Fach Chirurgie an der Universität in Würzburg an, bis er dann letztendlich an der Berliner Charité im Jahr 1882 den Lehrstuhl des emeritierten Bernhard von Langenbeck übernahm.

Unser Gesuchter erwarb auch große Erfahrung als Arzt und Kriegschirurg in dem Preußisch-Österreichischen Krieg (1866), dem Deutsch-Franzö-

sischen Krieg (1870 bis 1871) und dem Russisch-Türkischen Krieg (1877) und führte auch hier bei der Behandlung der teilweise schwer Verletzten zahlreiche Neuerungen ein. Nach einem erfüllten Leben verstarb er am 25. März des Jahres 1907 in Wiesbaden.

### Auflösung aus Heft 16 - Nov. '19

In der letzten Ausgabe haben wir Galenos von Pergamon gesucht. Allen, die die richtige Lösung gefunden haben, sagen wir herzlichen Glückwunsch.

## Antwortcoupon

Personenquiz  
Praxismagazin Nr.7/2020  
Einsendeschluss: 19.02.2020

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

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Meine Antwort \_\_\_\_\_

## Ab sofort sind wir Teil des Lebervorsorge - Programm SEAL

Was ist das SEAL-Programm? Im Projekt SEAL – Strukturierte Früh-Erkennung einer Asymptomatischen Leberzirrhose in Rheinland-Pfalz und im Saarland wollen die beteiligten Wissenschaftler herausfinden, inwieweit ein beim Hausarzt während der Check-Up-Untersu-

chung durchgeführtes Leberwert-Screening dazu beitragen kann, die Frühdiagnose von Leberzirrhose zu verbessern. Die auf Basis des Leberwert-Screenings diagnostizierten Betroffenen sollen in einen strukturierten Versorgungskreis übernommen werden.



Das Projekt wird von einem Konsortium aus Universitätsmedizin Mainz, dem Universitätsklinikum des Saarlandes, der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, den Hausärzterverbänden in beiden Bundesländern sowie dem Berufsverband niedergelassener Gastroenterologen (bng) umgesetzt.

Quelle: www.aerzteblatt.de



Mehr Infos unter:  
[lebervorsorge.de](http://lebervorsorge.de)

## Heilig-Abend-Aktion der Kath. und Evang. Kirche

Die Praxis Brenner unterstützte letztes Jahr die „Heilig-Abend-Aktion“ der Katholischen und Evangelischen Kirchen in Saarbrücken durch eine Spende. Es wurden alleinstehende und wohnungslose Mitbürgerinnen und Mitbürger eingeladen. Wie in den letzten Jahren fand dieses besondere weihnachtliche Feier im E WERK auf den Saarterrassen statt.

In den vergangenen Jahren haben jeweils etwa 800 Gäste, darunter

auch zahlreiche Familien mit Kindern an dieser Weihnachtsfeier teilgenommen. Am 24. Dezember wurde ein kostenloses Programm mit Tee und Gebäck, Musik, Show, Geschenken und einem festlichen Essen angeboten.

Seit vielen Jahren stellt die GIU Gesellschaft für Innovation und Unternehmensförderung mbH das E WERK für diese schöne Aktion kostenlos zur Verfügung.



## Vorschau

**Alzheimer**  
sind ältere Menschen anfälliger?

**Innere Ruhe**  
in unruhigen Zeiten

**Eisenmangel**  
bei chronisch entzündlichen  
Darmerkrankungen

Nächste Ausgabe ab  
**01. April 2020**



Gewinner unseres  
Buchpreises aus  
der Ausgabe Nr. 6 ist  
Frau Regina Hillert.

Herzlichen Glückwunsch und  
viel Spaß beim Lesen.

# 6 STATIONEN BIS ZUM LABORWERT!

8 Menschen – sind von der Blutentnahme bis zur Besprechung mit dem Arzt dafür im Einsatz.

## Was ist eine Blutabnahme?

Bei einer Blutabnahme entnimmt ein Arzt oder eine Fachkraft aus dem Gefäßsystem Blut zur Untersuchung. Die Blutentnahme erfolgt immer unter keimfreien (aseptischen) Bedingungen, damit das Risiko einer Infektion der Stichstelle so gering wie möglich gehalten wird.

## Wann macht man eine Blutabnahme?

Eine Blutabnahme wird neben der Blutspende vor allem zum Informationsgewinn durchgeführt. Mit Hilfe eines Blutbilds können Ärzte anhand der Zusammensetzung Rückschlüsse auf Krankheiten oder Mangelerscheinungen ziehen. Das Blut besteht aus roten Blutkörperchen (Erythrozyten), weißen Blutkörperchen (Leukozyten), Blutplättchen (Thrombozyten), Gerinnungsfaktoren und dem Blutserum mit Proteinen, Elektrolyten, Nährstoffen und Hormonen. So weist zum Beispiel die Erhöhung des sogenannten C-reaktiven Proteins auf eine Infektion hin.

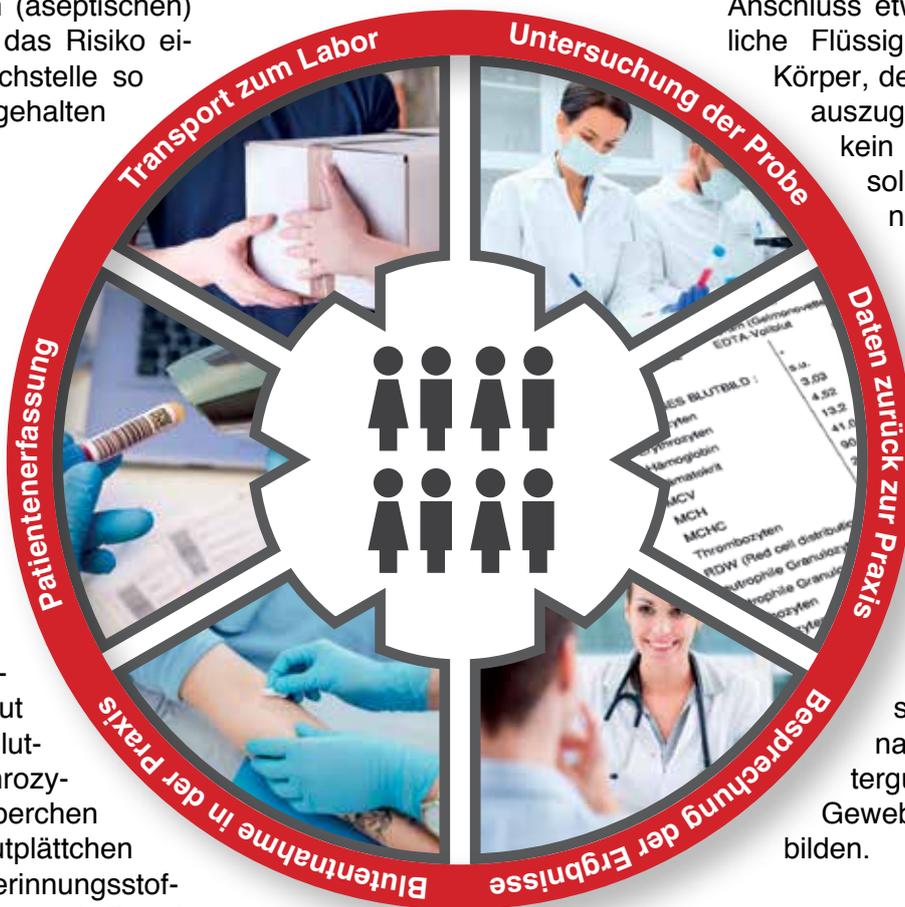
## Muss ich zur Blutabnahme nüchtern erscheinen?

Es ist wichtig, dass Sie nüchtern zur Blutabnahme kommen, damit Ihre Blutwerte möglichst wenig beeinflusst werden. Was bedeutet nüchtern zur Blutabnahme? Im Prinzip heißt das, dass Sie acht bis zwölf Stunden zuvor nichts mehr essen

sollten. Dadurch lassen sich Ihre Blutwerte besser vergleichen, da Nahrung vor allem Blutzucker- und Blutfettwerte beeinflusst. Auch der

## Was muss ich nach einer Blutabnahme beachten?

Trotz der meist geringen Blutmengen, die bei einer Blutabnahme gewonnen werden, sollten Sie sich im Anschluss etwas schonen. Zusätzliche Flüssigkeitszufuhr hilft dem Körper, den Verlust sehr schnell auszugleichen. Damit sich kein blauer Fleck bildet, sollten Sie ein paar Minuten auf das Pflaster drücken und die Einstichstelle möglichst hoch halten. Wichtig ist eine anhaltende und kräftige Kompression der Einstichstelle (sobald die Nadel zurückgezogen wurde) insbesondere bei bekannten Störungen der Blutgerinnung. Sonst könnten sich nach der Blutabnahme sehr große Blutergüsse (Hämatome) im Gewebe oder unter der Haut bilden.



Enzymhaushalt ändert sich, sobald die Organe mit der Verdauung beginnen. Erlaubt sind Wasser und Tee ohne Zucker und Milch. Kaffee trinken vor der Blutabnahme sollten Sie hingegen lieber unterlassen. Vor einer Nüchternabnahme ist auch Rauchen nicht ratsam, da Nikotin ähnlich wie Koffein einen Anstieg oder Abfall verschiedener Hormone bewirken kann. Wenn Sie Medikamente nehmen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt, inwieweit Sie sie weiternehmen sollen.



**LABORDIAGNOSTIK**  
MVZ LABOR SAAR

depositphotos.com | 78627716 | Syda\_Productions  
depositphotos.com | 27662959 | pikselstock  
depositphotos.com | 266804268 | MicEnin  
depositphotos.com | 47756357 | angellodeco  
depositphotos.com | 45002163 | photographee.eu



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.