Ihre Praxiszeitung in Gesundheitsfragen

WILLKOMMEN

Unsere Patienten werden von erfahrenen Fachärzten für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie & Akupunktur und hochmotivierten Fachkräften betreut.

Wir legen hohen Wert auf ein freundliches und menschliches Miteinander – auch innerhalb des Teams. Denn wenn Motivation und Klima stimmen, werden sich auch die Patienten 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!

Vitamin D

Der Körper braucht Vitamine. In Tablettenform helfen sie allerdings oft nicht, manchmal schaden sie sogar. Wie ist das bei Vitamin D? Ein optimaler Bereich für die Versorgung mit Vitamin D ist schwer zu definieren. Einige Experten sagen, er beträgt über 30 Nanogramm pro Milliliter und sollte nicht unter 20 fallen. Andere halten auch einen Wert von unter 20 Nanogramm pro Milliliter bei einem gesunden Menschen für nicht behandlungsbedürftig. Beim Mangelzustand sind sich die meisten Experten aber einig. Er liegt bei unter 10 Nanogramm pro Milliliter. Und das trifft in den Wintermonaten hierzulande immerhin noch fast jeden fünften.
Ab dieser Grenze steigt das Risiko für Probleme mit der Kalkeinlagerung in den Knochen oder der Muskelfunktion deutlich. Symptome wie Müdigkeit, Stimmungstiefs, Schlafstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen werden zwar auch mit Vitamin-D-Mangel assoziiert, treten aber nicht immer auf und sind oft auch nicht als solche erkennbar.

Wer gehört zur Risikogruppe für Vitamin-D-Mangel?

- Menschen mit Niereninsuffizienz
- mit Lebererkrankungen
- Darmerkrankungen, die die Nährstoffaufnahme stören
- Einnahme von bestimmte Medikamente (z.B. Anti-Epileptika)
- Menschen mit dunkler Hautfarbe
- Ältere mit Hautkrebs, die ihre Haut stark abdecken müssen
- Säuglinge – sie bekommen aber eine Prophylaxe
- Menschen über 70 Jahre, insbesondere Gebrechliche mit Brüchen oder chronischen Erkrankungen
- stark Übergewichtige

Was füllt die Vitamin-D-Speicher?

Wer nicht zu einer der Risikogruppen gehört, kann seine Vitamin-D-Speicher mithilfe der richtigen Ernährung und viel Sonne auf der Haut auffüllen. Aber natürlich auch nicht zu viel, denn sonst drohen Sonnenbrand und Hautkrebs. Wie viel Sonne genau richtig ist, dazu haben Experten längere Zeit diskutiert. Dann haben sich die großen Fachgesellschaften auf eine gemeinsame Empfehlung geeinigt: Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz zwei- bis dreimal pro Woche der Sonne aussetzen, und zwar die Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde. Die optimale Dosis fällt also je nach Hautdicke und Hauttyp sehr unterschiedlich aus. Ihren Hauttyp können Sie hier bestimmen: Welcher Hauttyp sind Sie?
Fazit: Menschen aus den Risikogruppen sollten ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen lassen. Liegt ein echter Mangel vor, wird der Arzt entsprechend behandeln. Für alle Menschen empfiehlt sich ansonsten eine gesunde Ernährung mit Seefisch und Milchprodukten, dazu regelmäßig Bewegung im Freien bei Sonnenschein, um den Vitamin-D-Bedarf des Körpers zu decken.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Wer-sollte-Vitamin-D-einnehmen-518493.html

Zur unterstützenden Schmerztherapie bieten wir in unserer Praxis eine Infusionsbehandlung mit **Procain-Basen** an.

Hier werden die Medikamente Procainhydrochlorid und Natriumbikarbonat unter Umgehung des Magen-Darm-Traktes über die Vene eingebracht.
Dies führt zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes

Zur Behandlung von:

- allgemeinem Ganzkörperschmerz
- chronischen Rückenschmerzen
- Nervenschmerzen
- Fibromyalgie
- Migräne + Kopfschmerzen
- Schmerzen bei Durchblutungs-störungen
- Regulationsstörungen bei chronischhen Erkrankungen
  - gegen Übersäuerung
  - antientzündlich
  - schmerzlindernd

Gern beraten wir Sie.
Bitte sprechen Sie uns an

Wenn die Füße schmerzen

Mehr als zwei Dutzend kleine Knochen, über 30 Gelenke und rund 100 Bänder sind in einem Fuß komplex miteinander verbunden. Nur die Hände könnten es anatomisch betrachtet mit ihnen aufnehmen. Doch spätestens bei einem Belastungstest sind die Füße nicht zu schlagen: Als Stoßdämpfer federn sie jeden unserer Schritte ab, fangen sogar ein Vielfaches unseres Gewichts auf.

Die häufigsten Auslöser für Fußbeschwerden

Hammerzeh - Krallenartige Verkrümmung der Zehen; kann zu schmerzhafter Verhornung oder Schmerzen an der Sohle führen. Therapien: orthopädische Einlagen, spezielle Schuhe, Operation.

Morton-Neurom -Der Mittelfußnerv ist verdickt, stechende oder brennende Schmerzen sind die Folge. Therapien: Einlagen, Injektionen, Operation des Nervs.

Hallux valgus - Fehlstellung der Großzehe, die nach außen abweicht. Tritt häufig zusammen mit Hammerzehen auf. Therapien: je nach Ausprägung Physiotherapie, Schienen, Bandagen oder Operation.

Fersenschmerzen - Meist an der Sohlenseite, seltener am Ansatz der Achillessehne. Mögliche Ursachen: unter anderem Überbelastung von Bändern oder Sehnen, Entzündungen, Fersensporn. Therapien: Einlagen, Schuhzurichtungen, Übungen, Operation.

Auch die Fußmuskulatur sollte trainiert werden

Jeder weiß heute, dass etwa der Rücken Bewegung und Training braucht. Dass der Fuß auch ein Funktionssystem ist, das man trainieren kann, wird noch nicht so wahrgenommen. In der Fußschule geht es für die Teilnehmer zunächst darum, ihre Füße besser kennenzulernen.
Barfußlaufen trainiert die Fußmuskulatur. Gerade bei Kindern waren die gemessenen Effekte in verschiedenen Studien besonders positiv. Die Wissenschaftler untersuchten dafür die Füße von Kindern und Jugendlichen in Deutschland und Südafrika. In Südafrika wachsen viele Kinder ohne Schuhe auf, gehen sogar barfuß zur Schule. In der deutschen Vergleichsgruppe dagegen trugen sie von klein auf Schuhe. Die Forscher konnten feststellen, dass die Füße der Schuhträger in der Regel etwas schmaler sind und ein weniger ausgeprägtes Gewölbe besitzen. Es war im Schnitt um acht bis zwölf Prozent flacher. Das kann man als einen Hinweis sehen, dass das Barfußlaufen die Fußmuskulatur offenbar trainiert und es dadurch seltener zu Platt- oder Senkfüßen kommt. Darauf deutete auch der Umstand hin, dass die Sprungkraft und die Balancefähigkeit der Barfußläufer besser waren.
Doch nicht alle Menschen profitieren gleichermaßen vom Schuhverzicht. Diabetikern etwa wird vom Barfußlaufen draußen ausdrücklich abgeraten.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/Fuesse/Fussbeschwerden-behandeln-und-vorbeugen--552799.html