

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!



Unser Team freut sich auf Sie!

Gesunde Ernährung

Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat damit grossen Einfluss auf seine Gesundheit. Nur weiss eigentlich keiner so genau, was gesunde Ernährung in Wirklichkeit ist. Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

- **Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln** - sie enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein.
- **Sich Zeit nehmen und genießen** - gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei.
- **Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“** - möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt.
- **Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen** - diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3 Fettsäuren in Seefisch. Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein).
- **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel** - Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette.
- **Zucker und Salz in Maßen** - Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz.
- **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben** - gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad
- **Reichlich Flüssigkeit** - Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser und energiereiche Getränke. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.
- **Schonend zubereiten** - Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

Wer an körperlicher Schwäche, Vitalitätsverlust, Müdigkeit, Abwehrschwäche und Infektanfälligkeit leidet oder Burnout-Symptome zeigt, weist häufig einen Aminosäuren-, Vitamin- oder Mineralstoffmangel auf. Durch starke körperliche oder seelische Belastungen benötigt der Körper mehr dieser Vitalstoffe als ohnehin schon. Aminosäuren-, Mineralstoff- und Vitaminkuren in Form von Aufbauinfusionen können diese verminderte Zufuhr oder einen erhöhten Bedarf an Aminosäuren, Vitaminen und Spurenelementen ausgleichen.



Während einer Aufbaukur werden dem Körper mittels einer Infusion direkt die Aminosäuren, Mineralien, Spurenelemente und Vitamine zugefügt, die er benötigt.

Insbesondere, wenn gezielt und in hoher Dosierung wichtige Aufbau- stoffe verabreicht werden müssen, ist eine Infusion sinnvoll.

Gern beraten wie Sie.

Bitte sprechen Sie uns an.

Wenn die Akkus leer sind – Burnout

Der Begriff Burnout kommt aus dem Englischen und steht für "ausgebrannt, total erschöpft". Lehrer leiden darunter ebenso wie Manager, Krankenschwestern oder Alleinerziehende. Aber auch bei Rentnern, Menschen, die keinem Beruf nachgehen, und Hausfrauen können sich die Energieakkus leeren. Fachleute beschreiben die Krankheit als einen Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Er wird von Unruhe, Anspannung, Motivationslosigkeit, Leistungseinbußen und psychosomatischen Beschwerden begleitet.

Ursachen

Jeder Mensch reagiert anders auf Belastungen. Manche kommen selbst mit extrem schwierigen Situationen gut zurecht, während andere schon mäßigem Druck kaum gewachsen sind. Bei einigen Menschen reichen bereits wenige Auslöser, um die fatale Spirale in Gang zu setzen. Diese sind besonders anfällig für Burnout. Grundsätzlich scheint es zwei Typen von Menschen zu geben, die ein erhöhtes Burnout-Risiko haben:

1. Menschen mit einem schwachen Selbstbewusstsein, die infolgedessen überempfindlich, eher angepasst und passiv und besonders liebebedürftig sind.
2. Ebenso findet man unter den Burnout-Kandidaten häufig dynamische, sehr zielstrebige, ehrgeizige Menschen, die sehr viel Idealismus oder Engagement zeigen.

An der Entstehung des Burnout-Syndroms sind immer innere (Persönlichkeit) und äußere Faktoren (Umwelt) beteiligt.

Äußere Faktoren, die das Burnout-Risiko erhöhen, sind:

- Arbeitsüberlastung
- Mangel an Kontrolle
- fehlende Anerkennung
- Mangelnde Gerechtigkeit
- ungenügende Belohnungen
- bürokratische Hindernisse
- fehlende soziale Unterstützung im Privatleben
- ungelöste Konflikte mit Vorgesetzten oder Mitarbeitern

Therapiemöglichkeiten

Burnout ist eine ernste Erkrankung, die möglichst schnell professionell behandelt werden sollte. Wird ein Burnout zu spät entdeckt und therapiert, verschlechtern sich die Heilungschancen. Obwohl es keine Standard-Behandlung gibt, führen einige Wege aus dem Burnout.

Befindet sich der Burnout-Prozess noch in der Anfangsphase, genügt unter Umständen schon eine Krisenintervention oder eine Kurzzeittherapie von wenigen Stunden. Auch Entspannungstechniken wie Autogenes Training können hilfreich sein

Neben psychotherapeutischer Unterstützung können außerdem Medikamente Hilfe bei Burnout bringen – insbesondere, wenn schwerere depressive Symptome auftauchen.