

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!

Wetterfühligkeit: Einbildung oder Tatsache?

Etwa die Hälfte der Deutschen meint, dass Wetterumschwünge ihre Gesundheit beeinflussen. Forscher sagen: Alles eine Sache der Abhärtung

Bei Hitze macht dem Körper vor allem die selbst produzierte Wärme zu schaffen. Um möglichst viel davon nach außen abzugeben, weitet er die Gefäße nahe seiner Oberfläche. Doch das dafür notwendige Blut fehlt dann im Körperinneren – der Blutdruck sackt ab. Genügt das Weiten der Gefäße nicht, schaltet der Körper die nächste Stufe seiner Klimaanlage an: er schwitzt. Dabei verliert er viel Wasser. Das verringert das Blutvolumen. Man fühlt sich matt, schwindlig, hat Kopfweg. Dann hilft in erster Linie: viel trinken!

Bei Kälte dagegen ziehen sich die Gefäße an der Körperoberfläche zusammen. Nach einer neuen Studie aus Kanada steigt das Herzinfarkt-Risiko bei Minusgraden pro zehn Grad Temperaturabfall um sieben Prozent. Einfach erklären lässt sich auch, dass bei Kälte die Gelenke schmerzen. Sehnen, Knorpel und Schmierflüssigkeit sind bei Wärme geschmeidiger.

Auf das Wetter einstellen muss sich folglich jeder. Doch warum fühlen sich manche Menschen etwa bei Föhn regelrecht krank? Eine Ursache ist sicher unser Lebensstil. Im Winter sitzen wir neben der Heizung, bei Hitze läuft die Klimaanlage.

In unseren Gefäßwänden sitzen winzige Muskeln, die man trainieren muss. Auch das vegetative Nervensystem, das die Regulation steuert, muss gefordert werden, um schnell reagieren zu können. Abhärtung ist vor allem Trainingssache.

In einem medizinischen Test sollten Studenten und Profifischer ihre Hände in Eiswasser tauchen. Die Hände der Fischer hielten die Kälte länger aus und erwärmten sich danach schneller. Das zeigt: Der Körper kann sich an fantastisch viel gewöhnen.

Nun muss nicht jeder ein hartes Fischerleben führen, um der Witterung gewachsen zu sein. Ein Rat lautet: Raus aus dem Haus, selbst bei Regen oder Schnee! Das gilt auch für Ältere und gesundheitlich Angeschlagene, die am meisten unter Wetterwechseln leiden. Sie müssen die Reize natürlich gut dosieren. Zur Abhärtung empfehlen Mediziner zudem Fitness für die Gefäße, etwa durch Saunagänge.

Quelle: <https://www.apotheken-umschau.de/Wetterfuehligkeit/Wetterfuehligkeit-Einbildung-oder-Tatsache-507289.html>

Oftmals sind unsere Hormone bei Schlafproblemen nicht unbeteiligt. Menschen und Tiere besitzen ein spezielles „Schlafhormon“, das Melatonin. Seine unterschiedliche Ausschüttung im Tag- und Nachtzyklus sorgt für den Wach-Schlaf-Rhythmus.

Aber auch andere Hormone spielen für den Schlaf eine wichtige Rolle wie z.B. das Estradiol und Progesteron.

Bei der Hormonausschüttung kommt es immer darauf an, dass ein ausgewogenes Verhältnis von mehreren Hormonarten zueinander besteht. Jedes Zuviel oder Zuwenig einzelner Hormonarten kann dieses sensible Gleichgewicht stören.



Um dieses Gleichgewicht wieder herzustellen bieten wir in unserer Praxis den **Bioidentischer Hormonersatz nach Dr. Rimkus** an. Hier werden ausschließlich natürliche, den menschlichen Hormonen exakt identische Hormone, verwendet.

Gern beraten wir Sie.

Bitte sprechen Sie uns an.

Tipps für Sodbrennen-Geplagte

Wenn Säure aus dem Magen aufsteigt und die ungeschützte Schleimhaut in der Speiseröhre reizt, kommt es zu brennenden Schmerzen hinter dem Brustbein. Im Magen selbst macht sich die Säure nur bei verletzter Schleimhaut bemerkbar, wenn der aggressive Mageninhalt das Gewebe darunter angreift. Die Ursache eines solchen Magengeschwürs können eine Helicobacter-Infektion oder bestimmte Medikamente sein.

Sodbrennen sollte man nur kurzfristig selbst behandeln. Halten die Beschwerden länger als zwei Wochen an, muss ein Arzt der Sache auf den Grund gehen.

Rezeptfrei gibt es Säureblocker nur in Packungen mit höchstens 14 Tabletten. Eine längere und höher dosierte Therapie muss der Arzt verordnen, weshalb größere Packungen rezeptpflichtig sind.

Algenpräparate bilden mit der Magensäure einen Schaumteppich. So entsteht eine mechanische Barriere, die dem sauren Mageninhalt den Weg in die Speiseröhre versperrt. Diese Mittel eignen sich auch gut für Schwangere, die oft unter Sodbrennen leiden. Pflanzliche Kombinationspräparate normalisieren dagegen die Säureproduktion und entspannen die Magenmuskulatur.

Süßigkeiten, Gewürze, fettige Speisen und Genussmittel regen die Säureproduktion an. Wer bestimmte Nahrungsmittel und Getränke nicht verträgt, sollte darauf möglichst verzichten. Stattdessen empfehlen sich leichte Kost (etwa Obst) und kleine Portionen. Milch und Weißbrot sind als Hausmittel beliebt. Problem: Sie helfen kurzfristig, verstärken dann aber die Säureproduktion.

Ob ein Medikament kurz- oder langfristig Erleichterung bringt liegt an der unterschiedlichen Wirkungsweise. Sogenannte Antazida enthalten meist Magnesium- oder Aluminiumsalze, welche die überschüssige Magensäure binden. Bei akuten Beschwerden, etwa nach üppigen Mahlzeiten, helfen diese Mittel sehr schnell, aber nur kurzfristig. Bei häufigerem Sodbrennen empfehlen sich länger wirksame Säureblocker, welche die Produktion von Magensäure verringern. Die Wirkung tritt erst nach einigen Stunden ein, hält aber dafür den ganzen Tag an. Die Präparate sollten morgens oder abends mindestens eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten mit einem Glas Wasser eingenommen werden.

Antazida sollten nicht gleichzeitig mit anderen Arzneien eingenommen werden, da sie deren Wirksamkeit reduzieren können. Ideal ist ein zeitlicher Abstand von mindestens einer Stunde. Auch durch Säureblocker kann es zu Wechselwirkungen kommen. Informieren Sie deshalb immer Ihren Apotheker, wenn Sie weitere Medikamente einnehmen, zumal manche Arzneimittel als Nebenwirkung zu Sodbrennen führen. Schmerz- und Rheumamittel etwa greifen die Magenschleimhaut an und können Geschwüre verursachen. Um das zu verhindern, verordnen Ärzte oft zusätzlich Säureblocker.

Quelle : <https://www.apotheken-umschau.de/Sodbrennen/6-Tipps-fuer-Sodbrennen-Geplagte-524551.html>