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!

Gesund in den Urlaub – Reisen ohne Strapazen

Reisekrankheit wird durch Bewegung verursacht. Sie ereilt uns als Mitfahrer im Auto oder Bus, als Passagier im Flugzeug – und am heftigsten in Form von Seekrankheit auf dem Wasser.
Die Symptome sind Kopfschmerz, Schwindel und Erbrechen, kalter Schweiß und Muskelschmerzen.
Im akuten Fall hilft Kaugummi mit Dimenhydrinat, der in der Apotheke rezeptfrei erhältlich ist. Der Wirkstoff kann auch als Dragee, Kapsel oder Sirup geschluckt werden. Pflaster mit Scopolamin sind verschreibungspflichtig und nur für Erwachsene zugelassen. Beide Wirkstoffe machen müde und benommen und sind für Fahrzeugführer sowie für Patienten mit Prostataproblemen und grünem Star nicht geeignet.
Als natürliches Mittel gegen Reiseübelkeit halten manche Experten Ingwer für wirksam – als Tee, Kapsel oder Dragee. Ausreichend wissenschaftlich belegt ist der Effekt allerdings nicht. Gleiches gilt für die vorbeugende Einnahme von Vitamin C.

Stillstand mag auf Reisen niemand. Nicht auf der Straße – und auch nicht in den Blutgefäßen. Doch die werden durch das lange Sitzen stark beansprucht. Für Menschen mit Venenproblemen kann es sinnvoll sein, vorbeugend Stütz- oder Kompressionsstrümpfe zu tragen. Dies sollte vorab mit dem Arzt besprochen werden, genauso wie vorbeugende Medikamente.
Auch Flüssigkeit ist wichtig, damit das Blut nicht eindickt. Am besten eignet sich Wasser oder eine Schorle. Tomatensaft im Flugzeug lieber ohne Wodka bestellen. Alkohol weitet die Gefäße, das Blut kann nicht so gut zirkulieren.
Generell sollten Urlauber mit erhöhtem Risiko für Blutgerinnsel eine geplante Reise mit dem Arzt besprechen, insbesondere Menschen, die bereits eine Thrombose hatten.
Wer schwache Venen hat und deshalb zu dicken Beinen neigt, kann Stützstrümpfe tragen. Generell gilt: So oft wie möglich aufstehen und ein paar Schritte gehen.

Auch wenn es bei Abfahrt und Ankunft heiß ist: Unterwegs wird es wegen der Klimatisierung oft sehr kühl. Es empfiehlt sich ein Oberteil mit langen Ärmeln, Kragen und nicht zu weitem Ausschnitt zu tragen. Idealerweise ist ein Halstuch im Handgepäck.
Wen es kalt erwischt, dem droht ein steifer Hals. Salben und Tinkturen mit Arnika oder Cayennepfeffer können Verspannungen lindern.

Wessen Schleimhäute generell häufig geschwollen sind, der kann Start und Landung als sehr unangenehm empfinden. Der Druckausgleich zwischen Nase und Ohr funktioniert dann nicht richtig. Im akuten Fall kann man zu einem abschwellenden Nasenspray greifen.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/Reisen/Gesund-in-den-Urlaub-Reisen-ohne-Strapazen-552847.html

In mehreren großen Studien ist die Wirksamkeit der Akupunktur gerade bei Kopfschmerzen nachgewiesen worden. Wo Schulmediziner oft nicht weiter wissen, arbeiten Ärzte, die Akupunktur praktizieren, sehr erfolgreich.

Nach Vorstellung der Chinesischen Medizin sind Kopfschmerzen auf eine Stauung oder Blockade der Lebensenergie Qi (sprich: Tschi) in den Yang- Meridianen des Kopfes zurückzuführen. Die Blockaden und damit die Schmerzen beruhen meist auf einer inneren Störung der Organe und Meridiane, nur selten auf äußeren Einflüssen durch Wetterfaktoren wie Wind und Kälte.

Auch in unserer Praxis haben Sie die Möglichkeit diese Therapieform zu nutzen.

Gern beraten wie Sie.
Bitte sprechen Sie uns an.

Obst & Gemüse richtig lagern

Obst und Gemüse sind gesund. Aber leider oft auch schnell verderblich. Mit der richtigen Lagerung bleiben sie länger frisch und wichtige Vitamine besser erhalten
Auch bei Obst und Gemüse handelt es sich um lebendige Organismen, die atmen und Vorratsstoffe verbrauchen. Mit der richtigen Lagerweise lässt sich dieser Prozess verlängern. Ein Apfel etwa verbraucht nach und nach seine Wasserreserven und wird schließlich schrumpelig. Wenn Sie ihn aber in einem Raum mit hoher Luftfeuchtigkeit aufbewahren, können Sie das Austrocknen hinauszögern. Hierzu eignen sich zum Beispiel Kellerräume.

Einheimische Sorten wie Brokkoli, Kohl und Rhabarber sind im Kühlschrank meist bestens aufgehoben. Südfrüchte wie Mangos, Bananen und Co. sind dagegen keine niedrigen Temperaturen gewohnt. Deshalb erleiden sie im Kühlschrank schnell einen Kälteschock. Das Zellgewebe kann dabei beschädigt werden, bei Bananen bilden sich etwa braune Flecken. Meist bleibt das Obst trotz der äußeren Veränderungen aber weiterhin genießbar. Tropische Früchte deswegen am besten bei Zimmertemperatur aufbewahren. Das gilt auch für südländisches Gemüse wie Tomaten, Zucchini oder Paprika.

Ebenfalls wichtig bei der Lagerung: Äpfel und Tomaten getrennt vom restlichen Obst aufbewahren. Sie setzen Ethylen frei. Dabei handelt es sich um ein Pflanzenhormon, das den natürlichen Reifungsprozess in Gang setzt und die Früchte schneller verderben lässt. In der Nähe von Äpfeln bekommen andere Obst- und Gemüsesorten daher eine Überdosis Ethylen ab. Sind sie dafür empfindlich, reifen und vergammeln sie schneller. Auch viele andere Obstsorten wie Aprikosen, Birnen oder Bananen geben das Pflanzenhormon ab.

Einige Sorten im Überblick:

- **Äpfel:** An einem kühlen und feuchten Ort aufbewahren, am besten im Keller. Nicht mit anderem Obst und Gemüse lagern.
- **Bananen:** Sie mögen es am liebsten trocken. Außerhalb des Kühlschranks halten sich Bananen rund drei bis vier Tage.
- **Erdbeeren:** Sind wie Himbeeren oder Brombeeren sehr empfindlich. Am besten schnell verzehren oder abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. So halten sie sich bis zu zwei Tage.
- **Mangos:** Wie die meisten Südfrüchte vertragen Mangos keine Kälte. Am besten in der Küche in einem Obstkorb aufbewahren.
- **Rhabarber:** Am besten in ein Küchentuch einwickeln und im Kühlschrank lagern. Haltbarkeit: einige Tage.
- **Spargel:** Ein sehr empfindliches Gemüse, das möglichst frisch verzehrt werden sollte. Er hält sich wie Rhabarber in ein Küchentuch eingewickelt am besten.
- **Tomaten:** Nicht im Kühlschrank aufbewahren. Vom restlichen Gemüse trennen und an einem luftigen und trockenen Ort aufbewahren. Reife Tomaten halten sich rund fünf Tage.
- **Zucchini:** Wie Tomaten gehören auch Zucchini eher nicht in den Kühlschrank. Sie bleiben möglichst lange haltbar, wenn man sie an einem kühlen und schattigen Platz aufbewahrt.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/So-lagern-Sie-Obst-und-Gemuese-richtig--107811.html