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!

Ohne Vitamine geht es nicht

Was sind eigentlich Vitamine?

Vitamine sind Stoffe, die der Körper dringend benötigt, aber bis auf wenige Ausnahmen nicht selbst herstellen kann. Daher ist er auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Eine Ausnahme stellt Vitamin D dar – das einzige Vitamin, das der Körper in nennenswerten Mengen erzeugen kann. Bakterien im menschlichen Darm bilden zwar auch Vitamin K und B12, aber nicht genug, um den Organismus damit zu versorgen.

Fett- und wasserlösliche Vitamine

Man unterscheidet zwei Gruppen von Vitaminen: Fett- und wasserlöslliche. Die fettlöslichen sind die Vitamine A, D, E und K. Sie werden aus dem Darm vor allem dann gut aufgenommen, wenn zugleich Fett zugeführt wird. Während der Mensch wasserlösliche Vitamine in der Regel über die Nieren recht gut ausscheidet, speichert der Körper fettlösliche Vitamine. Sie neigen damit eher dazu, sich anzureichern, wenn zu viel davon aufgenommen wird.

Vitaminreich ernähren

Essen Sie ausgewogen und abwechslungsreich. Pflanzliche Lebensmittel sollten den größten Teil Ihrer Kost ausmachen. Bereiten Sie Ihre Kost möglichst frisch zu, damit die Vitamine darin erhalten bleiben. Tiefgekühltes Obst und Gemüse kann eine Alternative zu frischem sein – sofern es möglichst naturbelassen bleibt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll Obst pro Tag. Auch Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe, zum Beispiel Vitamin B12. Verzehren Sie daher täglich Milchprodukte und ein bis zweimal pro Woche Fisch. Fleisch, Wurst und Eier in Maßen dürfen ebenfalls auf dem Speiseplan stehen.

Ist eine Nahrungsergänzung sinnvoll?

Menschen, die sich ausgewogen ernähren sind in der Regel gut mit Vitaminen versorgt. Es gibt jedoch auch Risikogruppen für einen Vitaminmangel. Dazu zählen nicht nur Menschen mit einem erhöhten Bedarf wie zum Beispiel Schwangere, sondern auch Veganer, Menschen mit bestimmten Krankheiten wie chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder atrophischer Gastritis und Personen, die insgesamt zu wenig Nährstoffe aufnehmen, was zum Beispiel bei Senioren oder Alkoholikern der Fall sein kann. Ob eine Nahrungsergänzung mit Vitaminpräparaten im Einzelfall sinnvoll ist, sollte mit dem Arzt oder Apotheker besprochen werden. Gerade fettlösliche Vitamine, die der Körper nicht so gut ausscheiden kann, können überdosiert werden. Zudem sind bei manchen Vitaminen Nebenwirkungen möglich, wenn sie in zu hohen Mengen aufgenommen werden.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/Vitaminlexikon

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.

Infektionen erkennen und behandeln

Infektionskrankheiten zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit.
Zu einer Infektion oder Ansteckung kann es kommen, wenn ein Krankheitserreger in den menschlichen Körper eindringt. Wie stark, gefährlich oder gar lebensbedrohlich der Infizierte erkrankt hängt vor allem von zwei Dingen ab: von den krank machenden, also den pathogenen Eigenschaften des Erregers und von den Abwehrkräften des Menschen.

Es gibt zahlreiche Infektionskrankheiten

Die Liste der bekannten Infektionskrankheiten ist lang. Einige davon kennen wir oder haben sie bereits als Kind gehabt, wie etwa Windpocken oder Scharlach. Mit Erkältungen und Grippe – typischen Virusinfektionen – schlagen sich die meisten Menschen sogar mehrmals im Jahr herum.
Aber wie ist das eigentlich mit Krankheiten wie dem Pfeifferschen Drüsenfieber, der ursprünglich sogenannten Schweinegrippe, dem Noro-Virus, Gürtelrose oder Borreliose? Einige Menschen erkranken auch an HIV-Infektionen, an Tollwut, Tetanus oder Blutvergiftung (Sepsis). Besonders auf Reisen in die Tropen lauern je nach Region etwa Bilharziose, Cholera, Malaria, Typhus oder Ruhr.

Wie eine Infektion entsteht

Von einer Infektionsquelle werden die Erreger über unterschiedliche Infektionswege direkt oder indirekt auf den Menschen übertragen. Bleibt die Infektion auf die Eintrittsstelle beschränkt, ist von einer lokalen Infektion die Rede. Etwa bei einer Wundinfektion. Im Gegensatz dazu breiten sich bei einer generalisierten Infektion die Erreger zum Beispiel über das Blut im Körper aus. In der Auseinandersetzung des Organismus mit den Erregern kann es im schlimmsten Fall zu lebensbedrohlichen Entzündungen im ganzen Körper kommen. Dies ist zum Beispiel bei einer Blutvergiftung, Sepsis, der Fall.

Kinder, Senioren und chronisch Kranke besonders gefährdet

Nicht nur in Ländern der dritten Welt, sondern bisweilen auch in unseren Breiten können Infektionskrankheiten schwerwiegend und unter Umständen sogar tödlich verlaufen. Erkrankte Menschen sollten darum immer einen Arzt aufsuchen. Mit Antibiotika lassen sich viele bakteriell bedingte Infektionskrankheiten behandeln. Gegen bestimmte virale Erkrankungen kommen Virustatika zum Einsatz, welche die Vermehrung von Viren hemmen können. Doch der Krankheitsverlauf hängt auch vom Gesundheits- und Ernährungszustand des Patienten vor der Infektion ab. Vor allem Kinder und ältere Menschen mit einem geschwächten Immunsystem sind dabei vermehrt gefährdet. Eine wichtige Rolle spielt auch die Resistenzlage eines Erregers gegenüber Antibiotika.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/Infektion