PRAXISMAGAZIN

Praxis Brenner

Die gesunden Seiten des Lebens Juli 2018 / Jg 1 / Nr. 1

SCREENING-UNTERSUCHUNG

der Körperschlagader

NEUE RICHTWERTE
BEIM BLUTDRUCK

MITTELMEER-DIÄT BEI
TYP-2-DIABETES

AM BESTEN



WENN REISEN KRANK MACHT - TEIL 1



Liebe Patientin, lieber Patient!

Sie halten die Erste Ausgabe unseres Praxismagazins in den Händen und ich bin stolz, an dieser Stelle berichten zu können, dass unsere Titelstory "Wenn Reisen krank macht" auf den Seiten sechs und sieben, mehr als gelungen ist. Wir möchten Ihnen Einblicke in das Tagesgeschehen einer Hausarztpraxis gewähren und Sie in jeder Ausgabe über medizinische Probleme, Tipps und Neuigkeiten aus dem Praxisteam informieren.

Wir freuen uns über die Vergrößerung des Teams und können Ihnen somit weiterhin eine kompetente, auf die Patienten ausgerichtete Medizin anbieten.

In diesem Zusammenhang möchte ich Sie auch an das Serviceangebot auf unserer WebSite erinnern. Sie können dort Rezepte und Überweisungen vorbestellen, sowie auch jede Menge Formulare kostenfrei herunterladen. Auch eine Übersicht der Apotheken finden Sie in der Rubrik – Links und Infos.

Das gesamte Praxisteam wünscht Ihnen viele schöne Tage in diesem Sommer.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Susanne Brenner

IMPRESSUM

Herausgeber: Praxis Brenner Hausärztliche Versorgung Hauptstraße 100 66583 Spiesen-Elversberg Telefon 06821 983 1300 www.brenner-praxis.de Redaktionsleitung: Dr. med. Hans Germann & Dr. med. Susanne Brenner

Gestaltung: Katja Sieger & Michelle Durrang

Produktion: bmade.de

Foto: fotolia.com, freepik.com, flaticon.com

Hausarzt - Magazin Informationen für Patienten der Praxis Brenner Dr. med. Susanne Brenner Fachärztin für Allgemeinmedizin Juli 2018 / Jg. 1 / Nr. 1



Aktuell · 4

Bluthochdruck Neue Richtwerte

Aortenaneurysma Screening kostenlos

Medizin · 5

Mittelmeer Diät bei Typ-2-Diabetikern

Kulturelles · 8

Unsere Buchempfehlung Die Königin von Schweden von Dario Fo

Unsere Filmempfehlung Three Billboards outside of Ebbing

Personenquiz · 10 Praxisinfos · 11

Berühmte Persönlichkeiten aus der Medizingeschichte Personen die Geschichte schrieben

Gewinnspiel mit Buchpreis

Aktuelle Informationen über unsere Praxis

Neues Screening

Männer ab dem 65. Lebensjahr entwickeln häufiger Veränderungen der Bauchschlagader im Sinne einer Ausbeulung (Aneurysma) als andere Menschen.

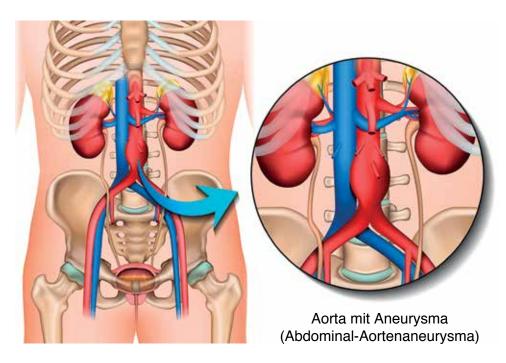
Dabei ist Rauchen ein Faktor, der diese Entwicklung begünstigt. Bluthochdruck und erhöhte Fettwerte sind andere Risikofaktoren.

Daher bieten die Krankenkassen Männern ab 65 Jahren eine Ultraschall-Vorsorgeuntersuchung um mögliche Veränderungen der Bauchschlagader (Aorta) aufzudecken.

Kleinere Aneurysmen sind nicht gefährlich, aber die Ultraschalluntersuchung kann große Aneurysmen aufdecken, die einer operativen Therapie zugeführt werden können und kein Lebensrisiko mehr darstellen.

Da die Ultraschalluntersuchung keinerlei Risiken birgt, sollten alle Männer über 65 Jahren diese kostenlose Untersuchung wahrnehmen.





Neue Richtwerte beim Blutdruck

Bislang galten systolische Blutdruckwerte von 140 mm Hg oder höher als Indiz für das Vorliegen einer Bluthochdruckkrankheit. Amerikanische Medizingesellschaften (z.B. AHA) haben nun Anfang des Jahres neue Leitlinien vorgestellt. Jetzt gelten bereits Blutdruckwerte von 130-139 mm Hg systolisch als Blutdruckkrankheit (Hypertonie Grad I). Grundgedanke der neuen Leitlinien ist dabei, dass sich Patienten mit der Diagnose Hyperto-

nus mehr sensibilisieren und Lebensstil-Änderungen vornehmen, die eine Absenkung des Blutdruckes bewirken können.

Dazu zählen Gewichtsreduktion, kochsalzarme Kost. gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Auch die deutsche Hochdruckliga (DHL)

plädiert klammerte HL plädiert oder spricht sich für den selben Weg aus weil die höhere Sensibilisierung eine positive Auswirkung auf den Blutdruck hat und damit zur kardiovaskulären Prävention beiträgt.





Mittelmeer-Diät bei Typ-2-Diabetes am Besten



Es ist unbestritten, dass die mediterrane Diät, auch Kreta oder Mittelmeer Diät genannt, derzeit zu den gesündesten bekannten Ernährungsweisen gehört. Dass das so ist, hat jetzt erneut ein europäisches Wissenschaftlerteam vom Dt. Institut für Ernährungsforschung unter Beweis gestellt. Untersucht und verglichen wurden insgesamt acht Kostformen, und speziell wurden hierbei die Blutzuckerwerte bei Menschen mit Typ-2-Diabetes beobachtet.

Das Wissenschaftlerteam wertete bei knapp 5000 Studienteilnehmern Daten aus, die zuvor bei verschiedenen anderen Ernährungsstudien gesammelt wurden. Folgende Kostformen waren näher unter die Lupe genommen worden:

Low-Fat, die Paläo, die High-Protein, die Low-Carb- und die Mittelmeer-Diät.

Weiterhin standen im Fokus eine vegetarisch/vegane Kost sowie die

Effekte von Diäten mit einem mäßigen Kohlenhydratanteil oder mit einem niedrigen glykämischen Index. Das Ergebnis konnte eindrucksvoll belegen, dass die mediterrane Diät am besten geeignet war, um den Nüchternblutzucker zu senken. Die Low-Carb-Diät war hingegen am besten geeignet, den Langzeitblutzuckerwert (HbA1c Wert) günstig zu beeinflussen.

Neben dieser jüngsten Bestätigung eines Gesundheitswertes bei Typ-2-Diabetikern gilt diese Ernährungsweise vieler Menschen aus der Mittelmeerregion als signifikant risikovermindernd und vorbeugend bei Herzerkrankungen, bei und vor Krebserkrankungen als auch bei Depressionen.

Dabei basiert diese Form der Ernährung auf dem reichhaltigen Konsum folgender Nahrungsmittel:

- · Gemüse und Früchte
- Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen
- Vollkornprodukte

· mind. zweimal pro Woche Fisch

- Nüsse und Samen
- · Olivenöl als wichtigste Fettquelle und ungesättigte Fettsäuren
- Weinkonsum in Maßen

Eingeschränkt oder gemieden werden:

- Weißmehlprodukte
- Raffinierter Zucker
- Süßigkeiten nur selten, stattdessen Obst
- Wenig rotes Fleisch
- Milchprodukte wie Joghur und Käse in Maßen
- Mäßiger Einsatz von Speisesalz, stattdessen mehr Gewürze

Schlussfolgernd kann man feststellen, das die Mittelmeerdiät mehr eine Ernährungsweise als eine Diät ist, auch wenn sie sich hervorragend zu einer Gewichtsreduktion eignet, insbesondere, wenn man den Kohlehydratanteil bei dieser Ernährungsweise weiter vermindert.

Wenn Reisen krank macht

Der Sommer naht und die Hauptreisezeit kommt.

Der Reiseboom ist ungebrochen und nach wie vor liegen Fernreisen voll im Trend.

Nicht selten aber wird die Urlaubsreise durch eine Reisekrankheit getrübt, wobei mit Abstand am häufigsten die sogenannte Reisediarrhoe (Durchfallerkrankung) vorkommt, in aller Regel natürlich abhängig vom Reiseziel.

Bei der Häufigkeit dieser spezifischen Reisekrankheit sollte man schon im Vorfeld und vor Antritt einer Reise über Maßnahmen nachdenken, die geeignet sind, die Krankheit zu vermeiden bzw. und bestenfalls sollte man mit geeigneten Medikamenten in der Reiseapotheke gewappnet sein. Diese Selbstmedikation kann ein individuelles Eingreifen im Krankheitsfall ermöglichen. Insbesondere ältere und oder multimorbide Patienten, d.h. an mehreren Krankheiten erkrankte Personen, sollten eine entsprechende Prophylaxe betreiben.

Wichtig zu beachten ist auch die Tatsache, dass manche Krankheiten zwar im Urlaub erworben werden, aber erst nach den Urlaubstagen ihre Symptomatik entwickeln.

Darunter fallen z.B. fieberhafte Infektionskrankheiten, die eine bestimmte Inkubationszeit haben (das ist die Zeit zwischen Ansteckung und Ausbruch einer Erkrankung) und die sich dann erst mit Symptomen äußern, wenn man wieder zu Hause ist. Hier gilt es, die auftretenden Symptome durchaus mit der vergangenen Reise in Verbindung zu bringen und mögliche exotische Krankheitserreger in Betracht zu ziehen (siehe z.B. Malaria oder das Denguefieber).

Die Möglichkeiten, sich eine Reisekrankheit zuzuziehen, sind vielfältig. Deshalb ist es ganz wichtig - im Vorfeld einer Reise - eine entsprechende Reiseapotheke zusammenzustellen. Dabei geht es auch darum, den Bedarf an regelmäßig eingenommen Medikamenten zu berücksichtigen und sich entsprechend zu bevorraten.

Wichtig ist auch, dass es manche Länder gibt (häufig im ostasiatischen Raum), in denen gefälschte Medikamente auf dem Markt sind, die dem Original täuschend ähnlich sein können, aber zum einen die gewünschte Wirkung vermissen lassen, zum anderen Nebenwirkungen produzieren, die ebenfalls ein Urlaubsvergnügen schmälern können. Insofern sollte man darauf achten, die entsprechende Versorgung mit notwendigen Medikamenten schon zu Hause zu treffen. Desweiteren gilt es, eine entsprechende Vorsorge durch Reiseimpfungen vorzunehmen.

Die Reisediarrhoe

Die Reisediarrhoe ist ein häufiges Problem für Touristen, die aus Industrieländern in tropische oder subtropische Regionen reisen.



Unter einer Reisediarrhoe versteht man eine Durchfallerkrankung, die während der Reise eintritt. Diese Erkrankung, die in den verschiedensten Ländern unterschiedlich stark auftreten kann, wird durch akute Infektion mit Bakterien, Viren oder Parasiten hervorgerufen.

Dabei erfolgt die Übertragung der Krankheitserreger in aller Regel durch Nahrung oder Wasseraufnahme.

Aus diesem Grund ist das Risiko, in Gebieten mit schlechten klinischen und sanitären Bedingungen für eine entsprechende Erkrankung am größten. Die wichtigste vorbeugende Maßnahme ist eine kritische Auswahl der Nahrung und der Getränke.

Die bei Touristen bekannte Regel cook it, peel it or forget it (koch es,





schäl es oder vergiss es) gilt uneingeschränkt weiter und sollte auf jeden Fall beachtet werden.

Als relativ sicher für den Verzehr gelten ausreichend erhitzte Nahrungsmittel, selbst geschälte Früchte und abgefüllte oder desinfizierte Getränke.

Was der Reisende unbedingt vermeiden sollte, sind beispielsweise Eiswürfel in Getränken, da die Krankheitserreger durch Gefrieren nicht abgetötet werden. Der Verzehr von Salat, zubereiteten Früchten oder unzureichend erhitzten Gerichten ist ein weiterer großer Risikofaktor. Eine eher allgemeine Regel ist das ausreichende Desinfizieren der Hände.

Kann man einer Reisediarrhoe effektiv und medikamentös vorbeugen?

Leider gibt es keine Impfung, die einen zuverlässigen Schutz bietet. Dennoch: es gibt Ähnlichkeiten zwischen dem Toxin (Giftstoff) des Cholerabakteriums und dem Toxin verschiedener Erreger für Diarrhö-Erkrankungen, so dass unter bestimmten Voraussetzungen der auf dem Markt befindliche Choleraimpf-

stoff eingesetzt werden kann. Eine solche Impfung schützt natürlich nur vor Cholera und einem Teil der Erreger von Reisediarrhoe. Insofern gelten solche Erwägungen nur für Patienten, die Risikogruppen angehören (wie z.B. Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder mit eingeschränkter und /oder reduzierter Magensäuresekretion oder bei Personen mit Immundefekt wie HIV).

Auch eine vorbeugende chemotherapeutische Behandlung (z.B. mit Antibiotika) kann erwogen werden, wenn es sich z.B. um kurzfristige Geschäftsreisen handelt, die ansonsten durch eine Diarrhö vereitelt würden

Für Personen mit teilentferntem Magen oder mit dauerhafter Einnahme eines Säureblockers ist das Risiko für eine Reisediarrhoe ebenfalls erhöht.

Gottseidank ist der Krankheitsverlauf in den allermeisten Fällen harmlos und schon nach 3-5 Tagen kommt der Durchfall von ganz alleine zum Stillstand, in etwa 40 % aller Fälle sogar nach ein bis zwei Tagen. Entsprechend dieser Angaben hängt die Behandlung einer

Reisediarrhoe vom Schweregrad der Erkrankung ab. Antibiotika oder motilitätshemmende Medikamente wie Loperamid sind bei unkompliziertem Verlauf ohne Fieber meist entbehrlich.

Entscheidend ist jedoch der Ausgleich von Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten.

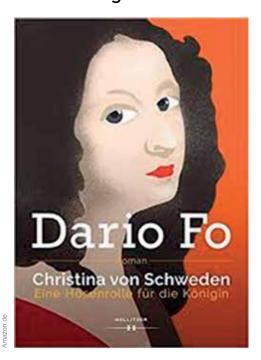
Erst bei Fieber oder blutigen Durchfällen sollte eine Antibiotikagabe erfolgen.

Fazit

- Die Reisediarrhoe ist meist bakteriell bedingt und heilt von alleine aus
- Eine Chemoprophylaxe ist möglich, meist aber entbehrlich
- Medikamente zur Selbstbehandlung gehören in die Reiseapotheke, insbesondere wenn vor Ort keine medizinische Versorgung gesichert ist

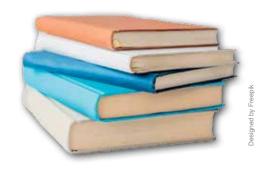
Buchempfehlung

Das hat uns gefallen



Der italienische Dramatiker und Nobelpreisträger Dario Fo erzählt die Geschichte einer starken Frau. Dario Fos Romanheldin Christina von Schweden ist eine "unmögliche Königin": hochgebildet, rebellisch und unberechenbar. Sie weigert sich zu heiraten, hat Affären und korrespondiert mit Intellektuellen wie Blaise Pascal und Molière.

Nach ihrer Abdankung 1654 geht sie nach Rom und wird zu einer wichtigen Förderin von Wissenschaft und Kunst. Anhand geschichtlicher Zeugnisse und Chroniken erzählt Dario Fo das Leben einer selbstbewussten Frau, die mit den Konventionen ihrer Zeit bricht. Mit seiner Erzählkunst, der Poesie seiner Sprache und vielen Dokumenten aus der vergangenen Zeit erfindet der Schriftsteller diese großartige Frau ganz neu.



Filmempfehlung

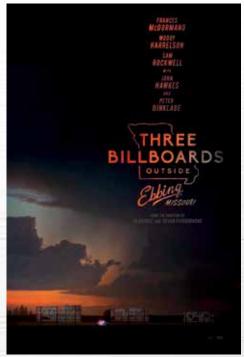
Das hat uns gefallen

Die Tochter von Mildred Hayes (Frances McDormand) wurde vor Monaten ganz in der Nähe ihres Zuhauses vergewaltigt und ermordet, aber noch immer tut sich in dem Fall nichts. Von einem Hauptverdächtigen fehlt jedenfalls noch jede Spur und so langsam glaubt Mildred, dass die örtliche Polizei einfach ihre Arbeit nicht richtig macht. Und ganz anders als ihr Sohn Robbie (Lucas

Hedges), der einfach nur sein Leben weiterleben möchte, kann sie das nicht akzeptieren.

Darum lässt sie eines Tages an der Straße, die in ihren Heimatort Ebbing, Missouri führt, drei Werbetafeln mit provokanten Sprüchen aufstellen, die sich an Polizeichef William Willoughby (Woody Harrelson) richten.

Klar, dass die Situation nicht lange friedlich bleibt. Als sich dann noch Officer Dixon (Sam Rockwell) einmischt, ein unreifes und gewalttätiges Muttersöhnchen, eskaliert die Lage...





Die bewährte Wurzelkraft des Rote Beete Gemüses in einer Kapsel. Ihr gesunder Einstieg in den Tag.

Berühmte Persönlichkeiten

Personen die Geschichte schrieben

Unsere berühmte Persönlichkeit wurde um das Jahr 980 in Afschana, Persien, geboren. Er wurde 57 Jahre alt. Er war ein regelrechtes Multitalent: Arzt, Physiker, Philosoph, Dichter, Jurist, Mathematiker, Astronom, Alchimist und Musiktheoretiker. Im Alter von 17 Jahren fing er an Medizin zu studieren, in Theorie und Praxis. Schon mit 18 Jahren hatte er sich einen Ruf als Arzt erarbeitet, weswegen ihn der damalige Herrscher Nun ibn Mansur in seine Dienste nahm. Auch durfte er die königliche Bibliothek mit ihren seltenen und einzigartigen Büchern nutzen.

Im Alter von nur 21 Jahren verfasste er sein erstes Buch. Heute geht man davon aus, dass der Gesuchte 21 Haupt- und 24 Nebenwerke in Philosophie, Medizin, Theologie, Geometrie, Astronomie und anderen Gebieten vollendet hat.

Das berühmteste seiner Werke wird in fünf Bücher unterteilt, die sich allesamt mit medizinischen Themen befassen.



Wissen Sie, wen wir suchen?

Trennen Sie den angehängten Coupon ab und geben Sie ihn in der Praxis ab. Unter allen richtigen Antworten losen wir am 28. August einen Gewinner aus. Unser Preis für den Gewinner ist das auf der Vorseite beschriebene Buch.

Antwortcoupon

Personenquiz Praxismagazin Nr.11/2018 Einsendeschluss: 27.08.2018

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird von uns schriftlich benachrichtigt, eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Name

Vorname

Straße

Wohnort

Meine Antwort

Wir sind unterwegs zu unseren Patienten!

Mit unserem Praxis-Smart versorgen wir unsere Patienten im Altersheim und bei der Betreuung zu Hause.

Diese Besonderheit ist unseren mobil eingeschränkten Patienten vorbehalten. In solchen Fällen ist eine individuelle Absprache mit der Pflegedienstleitung oder einem Betreuer des Patienten möglich.





Neu in unserem Team seit 03. April



Dr. Najat Sneige

Fachärztin für Innere Medizin Schwerpunkt Endokrinologie



Thomas Berwanger

Facharzt für Allgemeinmedizin

Vorschau

Chronische Verstopfung Mythen und Wahrheit

Selen schützt Nervenzellen

Gesunde Nahrungsmittel Rote Beete



Die Gamma-GT (auch y-GT oder GGT)

Dieser Enzymwert gehört zu einer Gruppe von sog. Leberwerten und ist leber- und gallengangsspezifisch, d.h. dieser Wert reagiert sehr empfindlich bei Störungen des Gallengangssystems und der Leber.

Schon bei leichten Schädigungen kommt es zu Störungen. Die y-GT kann sehr hohe Werte erreichen, wie z.B. beim Ikterus (Gelbsucht durch einen Gallenstau) oder einer alkoholbedingten Leberentzündung. Die Höhe des Wertes ist proportional zum Umfang der Leberschädigung.

Alkoholmissbrauch ist einer der häufigsten Gründe für die Erhöhung des Wertes, wobei schon geringer Alkoholkonsum (ein bis zwei Gläser Wein pro Tag) genügt, um den Wert ansteigen zu lassen.

Aber Vorsicht: ein erhöhter Wert kann den Alkoholmissbrauch nicht beweisen! Auch Medikamente, Gifte oder andere Substanzen können die y-GT erhöhen.

Achtung: Einzelne Laborwerte, die leicht verändert sind, sind meistens nicht aussagekräftig. Sie müssen immer im Zusammenhang mit anderen Werten und im zeitlichen Verlauf gesehen werden.



Dieses Heft ist nicht zur Weitergabe an Dritte geeignet!

Das Magazin ist für die Patienten der Facharztpraxis für Allgemeinmedizin Dr. med. Susanne Brenner, Praxis Thomas Berwanger sowie der Praxis Dr. med. Hans Germann. Standort Spiesen-Elversberg, Dr. med. Susanne Brenner, Hauptstraße 100, 66583 Spiesen-Elversberg für den Standort St. Ingbert / Hassel die Praxis Thomas Berwanger, Blumenstraße 4, 66386 St. Ingbert.

otolia 73724934 © Africa Studio