

# Praxis Brenner

Die gesunden Seiten des Lebens  
April 2019 / Jg 2 / Nr. 4



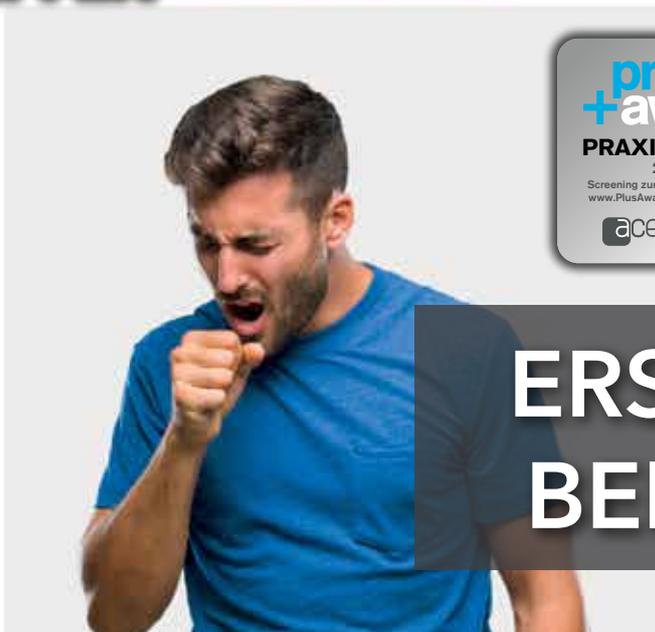
**BLUTHOCHDRUCKTHERAPIE  
und Allgemeinmaßnahmen**



**DER FIBROMYALGIE-RATGEBER**  
Trotz Dauerschmerz ein  
gutes Leben führen



**HILFE BEI NÄCHTLICHEN  
WADENKRÄMPFEN**



**ERSTE HILFE  
BEI HUSTEN**





Standort Hassel

**Thomas Berwanger**

Facharzt für Allgemeinmedizin

## Liebe Patientin, lieber Patient!

in diesem Quartal gibt es einige Veränderungen! Mein Kollege, Herr Thomas Berwanger, wird unsere Praxis in Hassel auf eigenen Wunsch verlassen. Mit einem weinenden Auge schauen wir auf 1 Jahr bester Zusammenarbeit mit einem sehr netten Kollegen, Arzt und Freund zurück. Das lachende Auge allerdings freut sich mit Herrn Berwanger über die Entscheidung, einige private und sportliche Projekte in die Tat umzusetzen. Hierfür gönnt er sich eine Auszeit. Dafür wünschen wir ihm viel Spaß und das alle seine Ziele und Träume in Erfüllung gehen.

Bleiben wir in Hassel – dort begrüßen wir den Nachfolger von Herrn Berwanger zum 1. April, Herrn Dr. med. Ralf Kaiser.

Herr Dr. Kaiser war die letzten Jahre in der Universitätsklinik des Saarlandes in Homburg als Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie tätig.

Hier mein persönliche Bitte an Sie: „Unterstützen Sie Herrn Dr. Kaiser genauso wie zuvor unseren Herrn Berwanger“. Vielen Dank.

Ergänzung in unserer Praxis in Spiesen-Elversberg: Wir sind seit dem 11.02.2019 durch die Kassennärztliche Vereinigung Saarland als Diabetologische Schwerpunktpraxis anerkannt. Somit können wir Ihnen alle Leistungen rund um das Thema Diabetologie anbieten. Schulungen für Typ 1- und Typ 2 Diabetiker sowie Ernährungsberatung stehen ab jetzt auf unserem Plan.

Unsere Fachärztin für Innere Medizin Schwerpunkt Endokrinologie und Diabetologie, Frau Dr. Najat Sneige, und das gesamte Diabetes-Team freuen sich auf Ihren Besuch.

So, das waren eine ganze Menge Neuerungen für ein Quartal. Besuchen Sie doch einfach in regelmäßigen Abständen unsere Website. Dort gibt es immer wieder Ergänzungen und Neuerungen, die für Sie von Nutzen sein können.

**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  
April 2019 / Jg. 2 / Nr. 4

## Titelthema · 6-7

### Erste Hilfe bei Husten

Husten als eines der am häufigsten Symptome ist in den meisten Fällen harmlos. Was Husten bedeutet und wie man Abhilfe schafft, erfahren Sie auf den Seiten 6 und 7.



iStock 980363200 | © Kaldunov

## Aktuell · 4

Nächtliche Wadenkrämpfe

Der Fibromyalgie-Ratgeber  
Trotz Dauerschmerz ein gutes  
Leben führen

Knieprothese:  
Komplikationen durch zu  
viele Kilos

## Medizin · 5

Bluthochdrucktherapie und  
Allgemeinmaßnahmen

## Kulturelles · 8

Unsere Buchempfehlung  
Was man von hier aus  
sehen kann  
von Mariana Levy

Unsere Filmempfehlung  
Die Verlegerin

## Personenquiz · 10

Berühmte Persönlichkeiten  
aus der Medizingeschichte  
Personen die  
Geschichte schrieben

Gewinnspiel mit Buchpreis

## Praxisinfos · 11

Wir sind neu zertifiziert

Labor neu renoviert

Wir gratulieren unseren  
Geburtstagskindern

## Nächtliche Wadenkrämpfe

In Deutschland leiden circa 2,8 Millionen Menschen unter regelmäßig auftretenden Wadenkrämpfen, die sehr schmerzhaft sein können und insbesondere in der Nacht zu weiteren Beeinträchtigungen wie z.B. Verschlechterung der Schlafqualität führen.

Leider ist es so, dass diese Wadenkrämpfe oft durch Dehnungsübungen und/oder Magnesium nicht ausreichend in den Griff zu bekommen sind.

In einer wissenschaftlichen Studie konnte gezeigt werden, dass eine Arznei mit dem Wirkstoff Chininsulfat hier wenigstens bei zwei von drei Krämpfen Abhilfe schafft.

Auch das europäische Komitee für Arzneimittelsicherheit bestätigte im September 2017 das positive Nutzen-Risiko-Verhältnis von Chininsulfat.



## Der Fibromyalgie-Ratgeber

Die Ursache für diese Erkrankung ist noch nicht hinreichend erforscht. Das führt dazu, dass eine Ursachenbehandlung nicht wirklich möglich ist und jede Therapie sich in erster Linie an den Symptomen orientiert.

Dabei wirkt eine multimodale Schmerztherapie, Entspannungsübungen und gezielter Stressabbau sehr positiv. Diese Maßnahmen können gerade die Schmerzintensität günstig beeinflussen.

Auch die ganz persönliche Einstellung zum Leben mit Dauerschmerz spielt eine wichtige Rolle. Alles, was dazu wichtig ist, hat Autor Holger Westermann mit der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung e.V. in diesem Ratgeber zusammengetragen.

Damit wird ein Leben mit Fibromyalgie zwar kein unbeschwertes, aber ein zunehmend gutes.



## Knieprothese: Komplikationen durch zu viele Kilos

Übergewichtige Patienten mit einem künstlichen Kniegelenk haben ab einem Body-Mass-Index (BMI) von etwa 30 ein erhöhtes Risiko für Komplikationen.

Das Übergewicht führt häufiger zu Wundheilungsstörungen und Infektionen, darüber hinaus müssen diese Patienten häufiger erneut operiert werden.

Noch schlimmer wird die Situation ab einem BMI von 40 und drüber. Dann steigt das Risiko für Komplikationen exponentiell an.

Deshalb sollte man schon lange vor einem geplanten Eingriff das Körpergewicht reduzieren, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik.



## Bluthochdrucktherapie und Allgemeinmaßnahmen

Eine der wichtigsten Säulen in der Behandlung von Bluthochdruckkrankheiten ist die medikamentöse Versorgung der Patienten. Dass Lebensstiländerungen den Blutdruck ebenfalls beeinflussen und senken können, ist mittlerweile in der Medizin Allgemeingut.

Dabei ist die Umsetzung solcher Lebensstiländerungen in der Praxis meist sehr schwierig. Die Frage stellt sich nun, welche Maßnahmen hilfreich sein können und welche nicht.

In der Medizin wird daher unterschieden zwischen therapeutischen Strategien, die in wissenschaftlichen Studien eine Blutdrucksenkung und eine Abnahme des Risikos für kardiovaskuläre Erkrankungen unter Beweis gestellt haben und Maßnahmen, die diesem Anspruch nicht genügen (wie z.B. Entspannungstherapie, Verzicht auf Koffein, Gabe von Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien, Pflanzenstoffen, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren sowie Kneipp-Kuren, Homöopathie, Akupunktur und Saunabesuche).

Bei folgenden Maßnahmen gibt es nachgewiesenermaßen einen Zusammenhang zwischen Einflussnahme und Risikominderung:

### Kochsalzarme Diät

Nahrungsmittel, die bekanntermaßen Salz enthalten oder salzig schmecken, sollten gar nicht erst gekauft werden. Bei der Zubereitung der Mahlzeiten und beim Verzehr sollte nicht zusätzlich gesalzen werden, frisches Gemüse und Obst sind salzarm, während verpackte Nahrungsmittel zur Konservierung in der Regel reichlich Salz enthalten.

### Einschränkung des Alkoholkonsums

Mittlerweile scheint belegt, dass ein dauerhafter und erhöhter Alkoholkonsum den Blutdruckanstieg begünstigt. Geringer Alkoholkonsum

bei Männern unter 20-30 g/Tag, bei Frauen unter 10-20 g/Tag ist wahrscheinlich ohne Risiko, möglicherweise sogar günstig. Deshalb besteht kein absolutes Alkoholverbot, was bei vielen Hypertonikern die Bereitschaft zur Einschränkung erhöht.

### Die Ernährung

Wie schon weiter oben erwähnt, ist der Salzgehalt ein wichtiger Baustein, frisches Gemüse und Früchte sollten wesentlicher Bestandteil der Nahrung sein, ungesättigte Fettsäuren wie Olivenöl und gesalzene Nüsse tragen zur Risikominderung bei. Darüberhinaus sollte wenig rotes Fleisch verzehrt werden.

**Gewichtsabnahme** kann die Entwicklung einer Hypertonie bei noch normalen Werten sogar verhindern. Insgesamt führt eine Abnahme des Gewichtes zuverlässig zur Senkung eines erhöhten Blutdrucks. Dabei ist

ein regelrechter „Dosisereffekt“ deutlich zu erkennen: je stärker die Gewichtsabnahme, umso ausgeprägter die Blutdrucksenkung.

### Körperliche Aktivität und Sport

tragen ebenfalls dazu bei, das Risiko für Bluthochdruckerkrankungen zu senken. Insbesondere bei erhöhtem Blutdruck liegt das Gewicht auf Ausdauersport und weniger auf Kraftübungen.

**Rauchen** steigert den Blutdruck. Hier kommt es ganz wesentlich darauf an, mit Raucherentwöhnungsprogrammen die Erfolgsrate für dauerhaften Nikotinverzicht zu erhöhen.



## Erste Hilfe bei Husten

Husten als eines der am häufigsten geklagten Symptome ist in den meisten Fällen harmlos. Als Abwehrfunktion des Körpers dient der Husten zur Reinhaltung der Atemwege. Dabei können die Atemwege und insbesondere die Schleimhäute der Atemwege durch vielfältige Faktoren verschmutzt oder gereizt werden: sei es Staub, Rauch oder sei es ein verschluckter Brotkrümel, auf all diese Faktoren kann der Organismus mit einem Hustenreflex reagieren.

Darüber hinaus können natürlich auch grippale Infekte, Erkrankungen der Lunge aber auch Erkrankungen von Herz oder Magen einen Hustenreflex auslösen. Und zu guter Letzt gibt es Hustenreflexe auf verschiedene Medikamente, häufig sogar auf eine bestimmte Gruppe von Bluthochdruckmitteln.

Der banale Erkältungshusten entsteht durch Viren, die die Atemschleimhaut befallen. In aller Regel lösen sie einen Entzündungsprozess aus und verursachen zunächst einen trockenen Reizhusten, das heißt dann, dass es zu anfallsartigem Ausstoßen von Luft aus den Atemwegen durch die Kontraktion von Atemmuskulatur, Zwischenrippenmuskulatur und Kontraktion des Zwerchfells kommt. Husten ist nicht

nur ein Symptom für die Verunreinigung der Atemwege oder verschiedene Krankheiten, sondern auch ein autonomer Prozess des Körpers, schädigende Faktoren im Bereich des Atemtraktes zu eliminieren. Husten ist ein Symptom und keine eigenständige Krankheit.



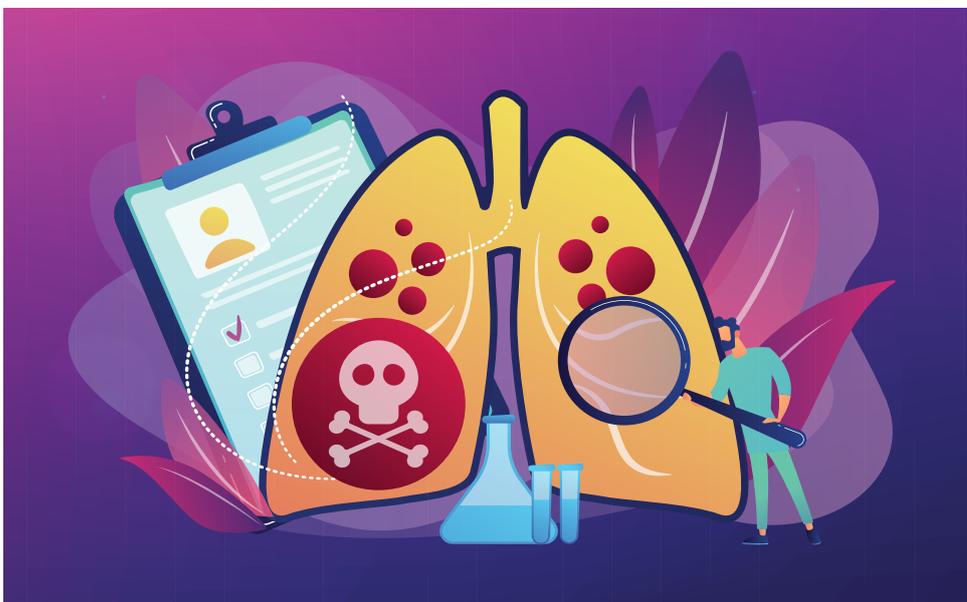
Fotolia 69995333 | © LianeM

In der Medizin unterscheidet man zwischen akutem Husten, definiert in der Regel als Beschwerden kürzer als acht Wochen, wobei hier die häufigste Ursache Erkältungskrankheiten sind, und chronischem Husten, wenn dieser länger als acht Wochen anhält. Insbesondere der chronische Husten bedarf immer

Beliebte Arzneimittel sind ätherische Öle und heilende Kräuter, pflanzliche Hustenstiller wie Eibischblätter, Eibischwurzeln, Isländisch Moos, Malven-Blätter oder Malvenblüten oder Wollblume. Hilfreich sind die Kräuter deshalb, weil sie einen Schutzfilm auf der Mund- und Rachenschleimhaut bilden und so eine weitere Reizung verhindern. Diese pflanzlichen Mittel gibt es in verschiedenen Anwendungsformen wie bsw. in Form von Teeaufgüssen, Hustensirup, Lutschtabletten oder Pastillen.

Bildet sich ein zäher Schleim, ist es wichtig, dass das Sekret abgehustet werden kann. Dann kommen Hustenlöser mit den Kräutern Efeu, Primelwurzel, Süßholzwurzel und Thymian zum Einsatz.

Weiterhin schleimlösend und auch antibakteriell wirken die ätherischen Öle Cineöl, Menthol sowie Eukalyptus- und Pfefferminzöl.



Fotolia 248672223 | © VIGE.co



Thymianöl kann auch in äußerer Form durch Brustwickel oder Kompressen den Husten lindern.

Leider sind warme Brustwickel, die die Bronchien entspannen und den Hustenreiz lindern, ein wenig in Vergessenheit geraten. Auch Erkältungsbäder können wohltuende Wirkung entfalten. Bei Hustenattacken bringt die entkrampfende Fichtennadel Erleichterung.

Ebenfalls gute Dienste leistet das Inhalieren. Hierzu eignen sich viele Heilkräuter, die mit heißem Wasser übergossen werden sollten und eventuell mit ein paar Tropfen ätherischen Öls versetzt werden sollten. Dann den Kopf über die Schüssel beugen, Kopf und Schüssel mit einem Handtuch überdecken und zehn Minuten abwechselnd durch Mund und Nase einatmen.

#### Was kann man noch tun?

- Viel trinken, um den zähen Schleim zu verflüssigen: gut geeignet sind Husten- und Bronchialtees
- Brust und Rücken mit einem Hustenbalsam einreiben
- Unbedingt auf das Rauchen verzichten

Medikamente werden bei Husten nur dann verordnet, wenn es unbedingt notwendig ist oder die Beschwerden den Patienten stark beeinträchtigen wie z.B. stark quälender Husten. Je nach Bedarf wird ein Hustenstiller oder Hustenlöser eingesetzt.

#### Wichtig!

##### Wann sollte man zum Arzt gehen?

Bei hartnäckigem, länger anhaltendem Husten sowie weiteren Beschwerden und einer Vorerkrankung ist ein Arztbesuch ratsam, wie z.B.:

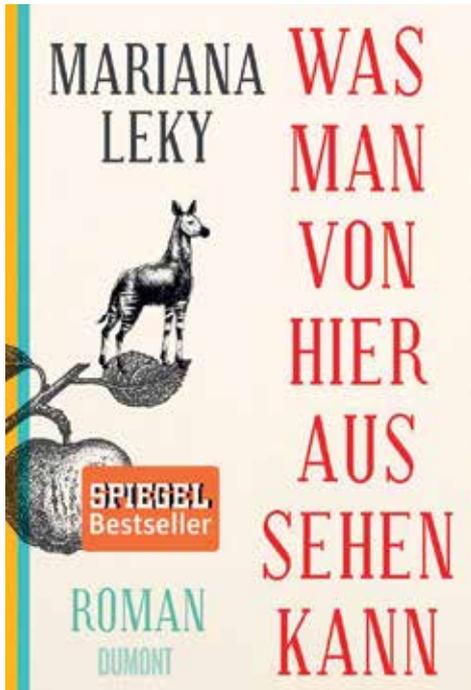
- Husten mit Brustschmerzen

- Husten mit Atemnot
- Husten mit Erbrechen
- Husten mit hohem Fieber
- Abhusten von Blut
- Husten nach einem Auslandsaufenthalt in Ländern, in denen Tuberkulose stark verbreitet ist
- Husten bei bekannter Krebsvorgeschichte
- Husten bei Patienten mit einer Immunschwäche, oder bei der Einnahme immunschwächender Medikamente
- Husten bei extrem starkem Rauchen



## Buchempfehlung

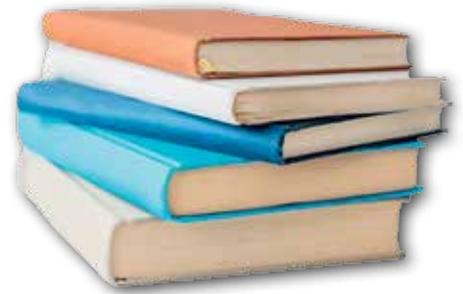
### Das hat uns gefallen



Selma, eine alte Westerwälderin, kann den Tod voraussehen. Immer, wenn ihr im Traum ein Okapi erscheint, stirbt am nächsten Tag jemand im Dorf. Unklar ist allerdings, wen es treffen wird. Davon, was die Bewohner in den folgenden Stunden fürchten, was sie blindlings wagen, gestehen oder verschwinden lassen, erzählt Mariana Leky in ihrem Roman.

„Was man von hier aus sehen“ kann ist das Porträt eines Dorfes, in dem alles auf wundersame Weise zusammenhängt. Aber es ist vor allem ein Buch über die Liebe unter schwierigen Vorzeichen, Liebe, die scheinbar immer die ungünstigsten Bedingungen wählt. Für Luise zum

Beispiel, Selmas Enkelin, gilt es viele tausend Kilometer zu überbrücken. Denn der Mann, den sie liebt, ist zum Buddhismus konvertiert und lebt in einem Kloster in Japan.



Designed by Freepik

## Filmempfehlung

### Das hat uns gefallen

Nach dem Tod ihres Mannes muss Katharine Graham den Posten als Chefin der Washington Post übernehmen. Keine leichte Aufgabe, und anfänglich bringt sie in den Sitzungen kein Wort heraus. Im Jahr 1971 landen geheime und brisante Informationen auf dem Schreibtisch des Chefredakteurs, in denen es darum geht, wie Informationen über den Viet-

nam-Krieg verschleiert wurden. Die Verantwortlichen der Washington Post stehen nun vor der Entscheidung, ob sie den Inhalt dieser Papiere und damit den Skandal öffentlich machen und von der gezielten Desinformation berichten sollen oder nicht. Da es sich um Geheimdienstinformationen handelt, befürchten sie, wegen Hochverrats im Gefängnis zu landen.

Dennoch gibt Graham letztendlich ihre Zustimmung, auch wenn sie freundschaftliche Beziehungen zu Menschen pflegt, die in den Papieren belastet werden.



Amazon.de



Designed by Freepik

# Dr. Germann's ROBEETIN

## Bluthochdruck - Volkskrankheit Nr. 1

Gesundheitsstärkende Rote Beete Kapsel  
mit OPC, L-Arginin und Vitamin C

Jeder 3. ist betroffen

Die schleichende  
Gefahr



60 Kapseln

## Unsere Forschung - Unser Ergebnis

Erhältlich in Ihrer Apotheke. - [www.robeetin.de](http://www.robeetin.de)

## Berühmte Persönlichkeiten

### Personen die Geschichte schrieben

Unser Gesuchter wurde im Januar 1809 in der Nähe von Paris geboren. Als Kind verletzte er sich beim Spielen so sehr an den Augen, dass er blind wurde.

Der Vater schickte seinen Sohn nach Paris, auf eine Schule für Blinde. Da er ein sehr aufgewecktes Kind war, versuchte er schon bald eine Möglichkeit zu finden, wie man als blinder Mensch wieder lesen könne. Dazu kam er auf die Idee, Punkte in einen festen Karton zu drücken. Durch Variationen in Anzahl und Anordnung der Stanzungen, schaffte er es schließlich, jeden Buchstaben in einem Muster darstellen zu können.

Trotz anfänglicher Ablehnung entwickelte er sein System weiter und hatte 1825 als 16-Jähriger seine Blindenschrift fertig gestellt: sechs erhabene Punkte auf festem Untergrund, die vierundsechzig Punkt-kombinationen zulassen. Sein ganzes Leben lang kämpfte er dafür, dass seine Schrift verwendet wird. Den weltumspannenden Einsatz der von ihm entwickelten Punkteschrift erlebte er nicht mehr, aber die Anerkennung in seinem Heimatland



Bild: Wikipedia

Frankreich machte aus ihm einen berühmten Mann. 1850 wurde „seine“ Schrift offiziell für den Unterricht an französischen Blindenschulen eingeführt. Der Gesuchte starb 1852 in Paris an einem Lungenleiden.

### Auflösung aus Heft 3 - Januar '19

In der letzten Ausgabe haben wir Iwan Petrowitsch Pawlow gesucht. Allen, die die richtige Lösung gefunden haben, sagen wir herzlichen Glückwunsch.

### Wissen Sie, wen wir suchen?

Trennen Sie den angehängten Coupon ab und geben Sie ihn in der Praxis ab. Unter allen richtigen Antworten lösen wir am 27.05.2019 einen Gewinner aus. Unser Preis für den Gewinner ist das auf der Vorseite beschriebene Buch.

## Antwortcoupon

Personenquiz  
Praxismagazin Nr. 4/2019  
Einsendeschluss: 25.05.2019

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

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Meine Antwort \_\_\_\_\_

**NEU**  
in unserer Praxis

Unsere Praxis ist durch die Kassenärztliche Vereinigung Saarland als Diabetologische Schwerpunktpraxis anerkannt.



Gewinner unseres Buchpreises aus der Ausgabe Nr. 3 ist Frau Ayse Arar.

Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim Lesen.

Designed by Freepik



Standort Hassel

## Dr. med. Ralf Kaiser

Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie  
Internistische Intensivmedizin  
MHBA



Standort Hassel

## Corinna Rücker

Medizinische Fachangestellte  
NäPa (Nicht-ärztliche Praxi-  
sistentin)



Standort Hassel

## Michaela Walle

Medizinische Fachangestellte



Standort Hassel

## Silvia Parnitzke

Praxisverwaltung



Standort Spiesen

## Dorothea Wölfling

Diätassistentin und Diabetes-  
beraterin DDG

## Vorschau

**Chronische Verstopfung**  
Mythos und Wahrheit

Schützt die Ehe vor Schlaganfall?

**FatSecret**

Mehr als ein Kalorienzähler

Nächste Ausgabe ab  
**02. September 2019**

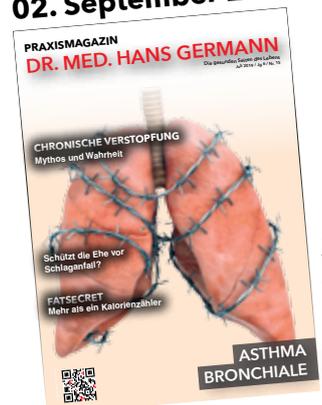


Foto: 231742353 | © aleximx

# MAGEN-DARM-GRIPPE

In den meisten Fällen verläuft eine Magen-Darm-Grippe mit Übelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfen und Durchfall über 2-4 Tage. Selten treten Fieber oder Gliederschmerzen auf. In dieser Zeit sollte man viel trinken, denn durch den Durchfall geht viel Wasser aber auch viele Elektrolyte verloren. Trinken sollte man Wasser (mit wenig oder ohne Kohlensäure) und Tee (Fenchel-Kümmel-Anis). Um den Elektrolytverlust auszugleichen, sollte man sich eine Elektrolytlösung aus der Apotheke besorgen. Das Essen sollte sich auf leichte Sachen (Zwieback, Salzstangen oder Püree) beschränken, nichts Saures, Süßes oder Scharfes.

Die Symptome kann man mit Medikamenten gegen Übelkeit und Durchfall behandeln, in den meisten Fällen sind die Beschwerden jedoch nach 1-2 Tagen auch ohne Medikamente abgeklungen. Sollten jedoch die Beschwerden länger als 4 Tage mit starkem Erbrechen und nicht kontrollierbarem Durchfall anhalten, ist ein Besuch beim Arzt empfehlenswert, damit auch eine bakterielle Ursache ausgeschlossen werden kann.

Autor: Nicole Schneider

Designed by Starline / Freepik



Dieses Heft ist nicht zur Weitergabe an Dritte geeignet!

Das Magazin ist für die Patienten der Facharztpraxis für Allgemeinmedizin Dr. med. Susanne Brenner, Praxis Dr. med. Ralf Kaiser 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 Dr. med. Ralf Kaiser , Blumenstraße 4, 66386 St. Ingbert.