

Stress ist ein normaler Zustand, der bei allen Menschen und Tieren eintritt. Es ist zum Teil eine körperliche Antwort auf die verschiedensten Belastungen im Leben eines Menschen. Es ist also nicht immer negativ. Unter Stress setzen wir verschiedene Hormone frei, die wichtig sind. Dadurch können wir auch eine erhöhte Leistungsbereitschaft auslösen, denken wir nur mal an eine Prüfung. Aber es gibt auch Stress der krank macht. Dieses entsteht, wenn dauerhaft Hormone ausgeschüttet werden und dies langfristig anhält. Leider kann man Stress nicht messen und daher ist es schwierig zu sagen wann Stress krank macht. Achten Sie deshalb auf Anzeichen, die Ihr Körper Ihnen sendet und führen Sie ein Stresstagebuch. Anzeichen von negativem Stress können zum Beispiel sein:
 Schlafstörung, Gereiztheit, Konzentrationsstörung, Veränderung im Essverhalten, Kopf-Nacken-Rückenschmerzen, Konsum von Suchtmitteln, Muskelzuckungen, Resignation und Depression.

Wie kann ich Stress abbauen?

Entspannungsübungen, Sport, gezieltes Lesen oder Malen zum Abschalten, wenig TV- bzw. Computeranimationen, Spaziergänge, Saunabesuche, Ablenkung vom Alltagsleben bzw. Arbeitsleben. Freude auf neue Erfahrungen, leise Musik hören und genügend Schlaf einplanen.
 (Torka, für März: Lactoseintoleranz)

Rätsel Februar ☺

Ersetzen Sie die Fragezeichen durch Rechenzeichen. Nur die vier Grundrechenarten (+, -, x und :) sind erlaubt. Die Berechnung wird streng von links nach rechts durchgeführt. Finden Sie die beiden möglichen Gleichungen?

Lösung gibt es in der nächsten Ausgabe ☺
 (Auszubildende A. Kwiatkowska)

12 ? 4 ? 7 ? 8 = 7

159			
54	105		
21	33	72	
13	8	25	47

Lösung vom Rätsel Januar 2017
Haben Sie es gewusst? ☺

Liebe Patienten,

Herr Doktor Polo Leon ist vom 31.01.2017 bis 06.02.2017 im Urlaub und am Freitag, den 17.02.2017 auf einer Fortbildung und ist deswegen nicht in der Praxis anwesend.
 Wir möchten jedoch hinweisen, dass die Praxis entweder von Frau Torka oder Frau Konnerth besetzt ist. Sie sind jederzeit während der Sprechstunde Ihr Ansprechpartner.

Noroviren-Infektion

Die Noroviren treten meisten zwischen November und März auf. Sie sind hoch ansteckend. Zwischen Ansteckung und Ausbruch vergehen sechs bis fünfzig Stunden.

Noroviren lösen starken Durchfall und heftiges Erbrechen aus. Die Betroffenen leiden unter starken Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopf- und Muskelschmerzen. Die Infektion verläuft meist schnell und heftig, in der Regel halten die akuten Symptome zwischen 12 Stunden bis zu 3 Tage an. Da es sich um eine Viruserkrankung handelt, kann man nur die Begleiterscheinungen behandeln. Der Körper verliert viel Flüssigkeit und Elektrolyte, deshalb muss der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen werden, achten Sie darauf viel zu trinken. Am besten eignen sich Wasser, Tee, verdünnte Säfte, Elektrolytlösungen oder Brühe. Wer essen kann sollte es mit Salzstangen, Zwieback und leichten Suppen versuchen.

Erkrankte sollten am besten zu Hause bleiben um den Kontakt zu anderen zu vermeiden. Benutzen Sie eigene Handtücher. Waschen Sie ihre Handtücher und Kleidung bei hohen Temperaturen, um die Viren abzutöten. Reinigen Sie nach dem Benutzen die Toilette, Waschbecken und Türgriffe mit Einwegtüchern.

Vorbeugung:

Vor einer Ansteckung schützt häufiges und gründliches Händewaschen. Der Magen-Darm-Virus wird entweder im direkten Kontakt mit Erkrankten oder durch indirekte verschmutzte Gegenstände, die vorher vom Erkrankten berührt wurden z.B. Türklinke, Wasserglas und Obst übertragen. Deshalb sollten Sie mehrmals täglich die Hände waschen.
(C.Konnerth)

Götter und Magensäure

Götter: Wir haben großen Respekt von allen Göttern der Welt. Die uns aber am besten gefallen, sind die Griechischen, weil sie so wunderbar, menschlich sind und weil sie sozusagen fast alle Eigenschaften des Menschen entsprechen und decken. Dafür haben die Menschen sie wunderschön drapiert und moduliert. So wie Götter sind, dienen den Menschen sich zu trösten und Ihre Schicksale zu akzeptieren und eine Scheininsel der Versöhnung mit sich und die Welt zu finden. Aphrodite oder Venus sind sicher die Schönsten, daneben gibt es noch einen Gott des Traums, des Krieges, der Kraft, des Begehrens und so weiter. Das sind spezialisierte Götter sozusagen und über alles thronte Zeus, der Mächtigste, sozusagen der Überaufseher. Schon früher wurden sie von den alten Philosophen gnadenlos entlarvt. Dann wurden sie abgeschafft und nur noch eine Art Zeus auf dem Olymp bzw. auf dem Himmel gesetzt und von Hegel als ultimative Inspiration durch eine (A)bsolute Idee über die Realität thronend ersetzt. Schade.

Magensäure: Wie es so im Leben ist wollen wir von dem Guten reichlich, aber nicht übertreiben, denn zu viel des Guten ist nicht mehr gut. Und etwas vom Schlechten kann auch positiv sein, aber nicht zu viel, sonst ist es wieder schlecht. So ist auch mit den sog. **PPI** sprich Magensäurehemmer: Wir haben in unserer Praxis immer Ome- oder Pantoprazol nur kurzfristig verordnet um bestimmte Magenbeschwerden zu lindern, auch im Fall von sog. **NSAR** wie Ibuprofen, etc. setzen wir sie auch bei akuten Gelenkschmerzen sogar nur für wenigen Tage ein, denn diese führen bekanntermaßen zu Magenbeschwerden mit dramatischen Nebenwirkungen.

Nun in den letzten Jahren ist es festzustellen, dass es zu explosionsartigem Konsum vom PPI gekommen ist. Das Problem: eine längere Einnahme vom PPI wird nach Absetzen zu Beschwerden führen, die zu weitere Aufnahme des Medikaments führt. Das bedeutet, es hat sich eine Abhängigkeit ähnlichen Symptomatik entwickelt. Aus diesem Grund raten wir unseren Patienten beim Arzt das Thema ansprechen: nicht zu sofortigem, sondern zu langsamem absetzen. Ausnahme für die Dauereinnahme vom PPI sind

bestimmte Erkrankungen. Ausnahmen für NSAR Medikamente gibt es nicht.

(Dr.POLOLEON)

