

NEWSLETTER

Praxisteam Dr. med Polo Leon

Dr. med. POLOLEON
ARZTPRAXIS
Allgemeinmedizin

Fleischmannstr. 24 | 90419 Nürnberg

Tel. (0911) 33 55 69

Fax (0911) 3 78 66 77

arztpraxis@drpololeon.de

www.hausarzt-pololeon.de



Richtige Handpflege im Winter

Die Haut an den Händen ist im Winter besonders empfindlich. Viele Menschen leiden in der kalten Jahreszeit an trockener Haut. Das liegt daran, dass die Talgdrüsen aufgrund der Kälte weniger Fett produzieren und die Haut nicht ausreichend geschützt wird. Durch die trockene Heizungsluft wird der Haut zusätzlich Feuchtigkeit entzogen. Wird der Haut kein Fett von außen zugeführt, trocknen die Hände aus werden rissig und spröde. Deshalb ist es wichtig die Hände mehrmals täglich mit einer Handcreme gut einzucremen.

Trocknen Sie vor dem Eincremen immer erst gründlich die Hände ab. Achten Sie darauf, dass die Handinnenflächen und die Handrücken gründlich eingecremt werden.

Handcreme mit Urea, Glycerin oder Olivenöl spenden der Haut extra viel Feuchtigkeit.

Wenn die Hände besonders strapaziert sind, hilft auch ein Handbad.

In eine Schüssel mit lauwarmem Wasser Olivenöl geben und 15 Minuten die Hände darin baden. Anschließend gut abtrocknen. Danach reichlich Handcreme auftragen und ein dünnes Paar Baumwollhandschuhe überstreifen. So kann die Creme über Nacht gut einziehen. Das macht die Hände wieder zart.

Wenn Sie im Winter im Freien unterwegs sind, ziehen Sie Handschuhe an. Das schützt die Hände vor dem Austrocknen. (C.Konnerth)

Mein Name ist Loreen, ich bin 28 Jahre alt und übe meinen Beruf seit nun 6 Jahren mit voller Leidenschaft aus.

Die Arbeit als medizinische Fachangestellte bedeutet nicht nur, besonders gewissenhaft und konzentriert zu arbeiten, sondern auch mit Herz dabei zu sein. Mir ist wichtig, dass der Patient in seiner gesamten Persönlichkeit als Mensch betrachtet wird.

Dass ihm Herz und Zuwendung entgegen gebracht werden.

Nur so kann eine Vertrauensbasis entstehen, die zwischen Patient und MFA unumgänglich ist. (L.Hübner)



Unser Moto für 2018 und für immer Laufen ...
(Bild Uni ER)



Unsere Newsletter finden Sie auch unter www.hausarzt-pololeon.de

1) **Kein Sport ist Mord:** Mehrere Studien wurden veröffentlicht mit der Hypothese intensive körperliche Aktivität sei rechtherzschädigend. Dieser Hypothese stehen jetzt mind. 5 wissenschaftliche Studien, wonach es bewiesen wird, dass wenn eine kardiale Ermüdung vorkommt, dann ist es reversibel, ohne bleibende Beeinträchtigung. Darüber hinaus hat die körperliche Aktivität alle Vorteile für die Gesundheit, was wir täglich empfehlen und empfohlen werden sollte. (Forschergruppe Inst f.Kreislauf u.Sportmed. Köln).

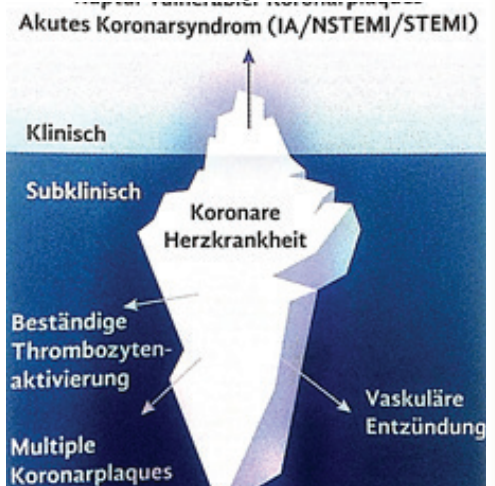
2) **Metastasierung ausschalten?:** Die molekulare Untersuchung Blut-basierter Biomarker, wie CTCs, ctDNA-Molekülen oder Exosomen bietet die Möglichkeit, tiefere Einblicke in biologische Prozesse der Metastasierungskaskade zu erlangen, die zirkulierende Tumorzellen dingfest machen. In naher Zukunft könnten diese Biomarker auch als prädiktive Biomarker eingesetzt werden, wodurch eine personalisierte Therapie der Krebspatienten gewährleistet werden könnte. (DA 2016)

3) **Steuern sparen:** Machen Sie auch mit, wie a) die Reichen und Superreichen dieser Welt schleusen jährlich 600 Milliarden Euro in Steueroasen. Alleine Deutschland entgehen dadurch jährlich 17 Milliarden Euro. b) 19 sogenannten Offshore-Staaten verteilen sich um die ganze Welt c) „Legale“ Geldströme vermischen sich dort mit Vermögenssummen aus Drogen-, Waffenhandel, Kidnapping, Frauenhandel und Bestechungsgeldern usw. Im Geflecht der über solche Steuerparadiese verschobenen Gelder und Beteiligungen finden sich der US-Sportartikelriese Nike, der Fahrdienst Uber, der IT-Gigant Apple, die Internet-Konzerne Twitter und Facebook, aber auch die berühmtesten Beraterfirmen KPMG und Ernst&Young sowie viele andere. Nach Deutschland führen die Spuren von knapp 1.000 Kunden: darunter sind Firmen wie Sixt, Deutsche Post, Siemens, Allianz, Bayer oder die Deutsche Bank. Aber auch Politiker wie Ex-Bundeskanzler Gerhard Schröder. Worauf warten? Steuern sparen, unbedingt.

4) **Träumereien:** Will man der Welt helfen, womit? Naiv, weil der Profit Gesetz ist. Das Geld regiert die Welt, wollen wir oder nicht. Ich, ich, das ist eine Illusion. Man glaubt ein Ich zu sein. Durch die weltweite Warenproduktion sind wir nur gut als Konsumenten, als Käufer. Wir glauben schöne Klamotten zu tragen, versteuerte 'Labels' oder mit Zeichen versehen, durch gnadenlose Werbung. Oder obwohl das Rauchen Menschen tötet, wird durch eine subtile Werbung als Freiheit verkauft. Makaber geht nicht mehr. Spezialisten der Werbung, Psychologen, Chemiker, die Stoffe zusetzen die Abhängigkeit zu zementieren.

Cholesterin wertet in der Tiefe, in den Adern

Tip für 2018: Bunkern Sie das Geld richtig und legen Sie sich hin



Die Nation braucht stramme Patrioten

