

NEWSLETTER JUNI

16

Praxis Team Dr. med. POLO LEON

Hatschi

Die Allergiesaison hat begonnen. Sobald es warm wird beginnen viele Menschen mit allergischen Symptomen zu reagieren. Angefangen mit Niesen, Augenjucken, Hautauschlag und Husten. Mit Sicherheit hat dies auch mit der Umwelt zu tun, Auslöser sind oft Blütenpollen heimischer Pflanzen, Milben oder auch Tiere.

Aber wir müssen den Menschen mit Allergien helfen.

Was tun?

-Möglichst wenig Sport und andere anstrengende Tätigkeiten im Freien während der Pollensaison

-Urlaub machen während der Pollensaison: am besten am Meer, im Hochgebirge oder in einer Wüstengegend

-Türen und Fenster möglichst geschlossen halten

-im Auto genauso wie zuhause oder im Büro
-Wohnungslüften: in der Stadt am besten morgens zwischen 6 und 8 Uhr, in ländlichen Gebieten abends nach 19 Uhr

-Keine tagsüber getragene Kleidung im Schlafzimmer ablegen

-Vor dem Schlafengehen jeden Abend die Haare waschen

-Pollenschutzgitter vor den Fenstern anbringen

-Möglichst häufig staubsaugen und dabei Staubsauger mit einem speziellen Feinstaubfilter verwenden (alle 2 Wochen Filtertüte austauschen)

-Pollenfilter und Auto einbauen und alle zwei Jahre wechseln, regelmäßig Autositze saugen.

Der zweite Teil erfolgt in der nächsten Ausgabe. (M.Torka)

Schulung über Herzerkrankung und Bluthochdruck

wir führen am 10.06.2016 um 16:00 Uhr hier in der Praxis eine Schulung durch. Das Thema dreht sich um Herzerkrankung, wie Bluthochdruck, erhöhte Fettwerte, Risikofaktoren etc. Frau Torka wird zusammen mit Hr. Dr. Polo Leon die Gruppe über die Erkrankung, Folgen und Entstehung informieren.

Sollten wir Ihr Interesse damit geweckt haben, können Sie sich einfach telefonisch anmelden unter der **0911/335569**.

Wir freuen uns auf Sie. (J. Kunz)



Apfel - Paprika - Suppe

Zutaten: 2 Paprikaschoten, rote
4 Äpfel (z.B. Elstar)
1 Zwiebel
30g Butter
Evt. Olivenöl

Salz und Pfeffer
600 ml Gemüsebrühe
2 EL Kürbiskerne
½ Bund Basilikum



Arbeitszeit: ca. 30 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal / **Kalorien p. P.:** ca. 200 kcal Die Paprikaschoten putzen, waschen und klein schneiden. Drei Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Die Zwiebel abziehen, würfeln.

Die Zwiebeln in heißer Butter anbraten. Paprika und Äpfel zugeben, ca. 4 Minuten anbraten, würzen, die Brühe angießen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

NEWSLETTER JUNI

16

Praxis Team Dr. med. POLO LEON

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Basilikum grob zerzupfen. Die Suppe mit dem elektrischen Schneidstab pürieren und abschmecken.

Den restlichen Apfel waschen und in schmale Streifen raspeln. Die Suppe mit Apfelstreifen, Kürbiskernen und Basilikum anrichten. Nach Wunsch mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln.
(C.Holzheimer)

NEWSLETTER JUNI

16

Praxis Team Dr. med. POLO LEON

Bei Hitze viel trinken

Langsam kommt der Sommer und die Temperaturen steigen. Durch Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit. Die Folgen sind Schwindel, Kopfschmerzen und Schläppheit. Jetzt müssen wir darauf achten, dass unser Körper genügend Flüssigkeit bekommt. Es wird empfohlen, täglich zwischen 1,5 und 2 Liter Flüssigkeit aufzunehmen. Bei hohen Temperaturen kann der Flüssigkeitsbedarf aber deutlich ansteigen. Warten Sie nicht bis Sie Durst bekommen. Am besten in regelmäßigen Abständen trinken. Es ist wichtig, dass die Flüssigkeitszufuhr über den ganzen Tag verteilt wird. Da der Körper überflüssiges Wasser wieder ausscheidet, bringt es nichts am Morgen viel zu trinken und über den Tag verteilt kaum etwas. Damit Sie immer daran denken, sollten Sie z.B. stets eine Flasche Mineralwasser in Sichtweite haben. Als Durstlöscher eignet sich besonders Mineralwasser. Fällt es Ihnen trotzdem schwer viel Wasser zu trinken, kann auch verstärkt zu wasserreichem Obst und Gemüse greifen z.B. Melonen, Erdbeeren, Gurken und Tomaten. Eine große Menge Kochsalz und andere Elektrolyten gehen

beim Schwitzen verloren. Gemüsebrühe zu trinken kann Ihnen dabei helfen, die Menge wieder aufzufüllen. Auf alkoholische Getränke sollten Sie an heißen Tagen verzichten, da diese das Schwitzen zusätzlich fördert. Damit sie gut in den Tag starten, bereits morgens ein großes Glas Mineralwasser oder frisch gepressten Orangensaft zu sich nehmen. (Übermäßiges Trinken kann dementsprechend zu Elektrolytentgleisungen führen. (Kalium und Natrium) Tipp: Etwas Salzhaltiges wie z.B. Salzstangen essen)
(C.Konnerth)

NEWSLETTER JUNI

16

Praxis Team Dr. med. POLO LEON

Datenbrille

Es gäbe ein Projekt der EU, wo der Philosoph Thomas Metzinger (Theoretische Philosophie an der Universität Mainz) wirkt, die `VR-Technik` (durch Aufsetzen einer Datenbrille). Sie beschäftigt sich damit, das *Ichgefühl in Avatare zu übertragen ... Es seien gute Körperbilder in der virtuellen Realität ... die ersten Modelle eines künstlichen Selbst.* geschaffen worden. Zuerst sei es gesagt, von virtueller Realität zu sprechen ist so irreführend wie von einer realen Virtualität. Die Anwendung der Wissenschaft, der Erkenntnis der Naturphänomene ist nicht neutral, sondern klassengeprägt und interessenengeprägt.

Zur Entfremdung braucht man keine Brille. Durch die Entstehung des Privateigentums ist die Entfremdung des Menschen von den Menschen und vor der Natur vollzogen. Das Gehirn bildet kein Modell der Außenwelt, sondern es spiegelt diese. Nicht automatisch und mechanisch, sondern mit ihr durch Konfrontation. Durch die Verarbeitung dieser Konfrontation (Engrammebildung- Nervenzellenvernetzung), erfolgt das Denken. Der bewusste Mensch ist kein *Selbstmodell*, keine *Erfindung der Mutternatur*, sondern deren höchste Entwicklung. Unser bewusstes Erleben wird durch ein neuronales Netz in unserem Gehirn gespeichert. Wir nehmen die physikalischen und chemischen Eigenschaften der Natur wahr und sie existieren unabhängig von uns, außerhalb unseres Gehirns. Aber in bestimmten Zuständen kann das Denken sozusagen sich von der Realität abkoppeln, verzerrt werden, wie es bei schweren psychischen Erkrankungen der Fall sein kann. Das bewusste Erleben, Denken und Handeln ist keine *innere Angelegenheit*, sondern stehen fortwährend in einer dialektischen Einheit mit der Außenwelt. Der Mensch kann bewusst bleiben, aber nur in Einheit und Konfrontation mit der Realität und nur in Gesellschaft. Weder sind die Menschen *Überlebensmaschinen*, noch das *Ichgefühl* ist ein Ergebnis der Evolution. Der Mensch ist das höchste Produkt der Natur in der sprunghaften dialektischen Entwicklung der Natur.

