

NEWSLETTER MAI

16

Praxis Team Dr. med. POLO LEON

Fit für die Reise

Urlaub ist etwas Wunderschönes. Wir alle verreisen gerne. Bei aller Vorfreude auf die Reise sollten sie jedoch ihre Gesundheit nicht vergessen. Mit der richtigen Vorsorge lassen sich die meisten Krankheiten auf Reisen vermeiden. Sie sollten sich mindestens 8 Wochen vor Reiseantritt in der Praxis über den empfohlenen Impfschutz und weitere Vorsorgemaßnahmen, z.B. über Hygienemaßnahmen am Urlaubsort zur Vermeidung von Durchfallerkrankungen Vorbeugung einer Reisethrombose beraten lassen. Eine Reiseapotheke gehört auch in jedes Gepäck. Was darin sein sollte, hängt von Ihnen, Ihren Wünschen, Ihrem Reiseziel, der Reisedauer und der Art der Reise (Hotel, Rucksack usw.) ab.

Die Grundausrüstung sollte beinhalten:

- 1) Haben Sie eine chronische Erkrankung? Dann nehmen Sie die Medikamente, die Sie täglich einnehmen müssen, in ausreichender Menge mit. Notfalls holen Sie sich eine Bescheinigung von Ihrem Hausarzt ein.
- 2) Zur Versorgung von Wunden Verbandsmaterial z.B. Pflaster, Mullbinden, Wunddesinfektion.
- 3) Schmerz- und Fiebermittel, sowie ein Fieberthermometer.
- 4) Medikamente gegen Durchfall, Verstopfung, Schnupfen, Halsschmerzen und Allergien.

Denken Sie rechtzeitig daran, Ihren Impfpass zu überprüfen, damit Sie eine unbeschwertere Reise haben.

(C.Konnerth)



Crisp-cas9. Was tun?

Hey, cool, kann man sagen. Nun kommt in der Wissenschaft ein Name: CRISP-Cas9.

Groß gesprochen: eine neue Errungenschaft der menschlichen Intelligenz. Milde gesagt, es kann auch Unfug damit getrieben werden. Sie setzt die Wissenschaft in Euphorie und elektrisiert die Genforscher in aller Welt. Ein Instrument mit dem man tiefgreifende Veränderungen in der Natur der Lebewesen, der Pflanzen-, Tierwelt und des Menschen einfach, preiswert und präzise gestalten kann. Damit kann man die genetische Informationen der DNA (DNA: das genetische Programm, die in jedem Lebewesen vorhanden ist) verändern, neu gestalten, neu umschreiben, 'redigieren', 'editieren'. Ein Multitalent,

der einzelne DNA- Stücke, mit einer molekularen Schere herauschneiden, codierte DNA- Stücke für Erbkrankheiten, Krebs herauschneiden, also Gene ausgeschaltet werden, durch andere ersetzt werden kann. Gene, die für die Entstehung von Krankheiten und für die Entwicklung der Lebewesen auswirken, verändern werden, ja, zusammenbasteln kann. Manche reden schon von Veränderung, von 'Optimierung' des menschliche Genoms. Ein Alptraum. Was tun? Wie können wir Auswüchse kontrollieren? Wie diese Büchse der Pandora verhindern? An die Vernunft appellieren? An das Gewissen sprechen? Ethik, Profit und Natur vereinbaren? Internationale Schlusserklärungen vereinbaren? In dem System des

NEWSLETTER MAI

16

Praxis Team Dr. med. POLO LEON

Profits, des Gewinnjäger, das keine Skrupel, keine Moral hat, keine Grenzen kennt, kann verheerende Konsequenzen haben. Doch nur in einem System der Paradigmenwechsel kann die Wissenschaft für die Einheit Mensch und Natur sich einsetzen.

(Dr. POLOLEON)

Lust auf Kaffee?

Wir bieten seit neuesten Kaffee in unserer Praxis für unsere Patienten an. Dieser ist natürlich kostenlos und steht Ihnen am Eingang zur Verfügung.

Die Bedienung ist ganz leicht:

- 1) Einen Becher nehmen und unterhalb der Kanne halten
- 2) Oberhalb auf die Kanne drauf drücken
- 3) Schon kommt Ihr Kaffee ☺

(C. Holzheimer)



Seit April 2016 haben wir einen neuen Auszubildenden, Hr. Jan Kunz

Er hat sich für diesen Beruf entschieden, weil er schon immer Freude daran hatte, mit Menschen zu arbeiten und ihnen zu helfen. Frühe Einblicke in Bereich der Medizin konnte er durch den Einfluss seines Vaters erlangen, wodurch die Entscheidung einer Ausbildung im medizinischen Beruf zu arbeiten bestätigt wurden. Von Kind auf spielt er Fußball, dadurch ist ihm bewusst, dass

er ein Teamplayer ist.

Wir freuen uns auf die zusammen Arbeit mit [Herrn Kunz!](#)

Haut

Die Haut ist ein wichtiges Organ des Menschen, das unterschiedliche Funktionen hat.

Dies wird aber meist von uns unterschätzt bzw. nicht in diesem Sinne wahrgenommen.

Die Haut

- dient zum Schutz vor Strahlungen, Wärme und Kälte
- reguliert unsere Temperatur im Körper,
- dient zum Sauerstoffaustausch,
- gibt uns durch Reize angenehme Empfindungen oder auch Schmerz
- wirkt als Sinnesorgan durch das Tastempfinden.

Was können wir tun, damit wir dieses Organ gesund erhalten?

1.) Pflege: Die Haut braucht eine ordentliche Pflege, wie Sauberkeit, Feuchtigkeit und Schutzkleidung. Sauberkeit sollte nicht übertrieben werden, regelmäßiges Duschen ohne viele Zusätze (nur Seife) ist ausreichend, baden nur gelegentlich, Eincremen

sollte ohne Parfumszusätze u. Alkohol sein, besser mit Ölen oder harnstoffhaltigen Cremes. Schutzkleidung sollte dem Wetter angepasst werden. Sonneneinwirkung nur bedingt zu lassen. Hohen Lichtschutzfaktor wählen, bei Aufenthalt im Freien- vor allem im Sommer und in den Bergen oder Meer, da eine höhere UV-Strahlung besteht.

2.) Ernährung: Wie kann ich zusätzlich meine Haut durch Ernährung stärken.

Auch die Haut braucht ausgewogene Ernährung. Wasserhaltige Bausteine (wie Gurken, ausreichende Flüssigkeit (Mineralwasser) , bei Sonnenbestrahlung Karotin, das tut ihr gut.

Deshalb unser Tipp: In den Frühjahrsmonaten die Haut zusätzlich ausreichend mit Ernährung stärken.

z.B. Karottensalat als Rohkost: Karotten schälen, waschen, raspeln, u. mit Dressing verfeinern. Dressing aus Joghurt u. Öl, Salz und Pfeffer und ein bisschen Mayonnaise herstellen und unter die Karotten mengen. Oder: Karottengemüse: Karotten schälen, waschen, Schneiden in Salzwasser kurz blanchieren u. mit Öl u.

NEWSLETTER MAI

16

Praxis Team Dr. med. POLO LEON

Zwiebeln schwenken. Salzen, pfeffern und mit Kräutern abschmecken.

Beides dient als ideale Beilage zum Mittagessen oder als Zwischenmahlzeit.

Wunden und Verletzungen vermeiden.

Die Haut sollte von Verletzungen und Wunden verschont werden. Wenn es doch dazu kommt, dass Schnittwunden oder Blasen entstehen, dann ordentlich

versorgen durch Desinfektion (reinigen der Wunde mit Wasser wäre auch ausreichend) und Wundschutzverbänden, gegeben falls Arzt aufsuchen.

Denken wir daran, die Haut ist auch unser Aushängeschild und dient als Image (im Juni-Allergie, was tun?)
(M.Torka)