

# NEWSLETTER SEPTEMBER 17

Praxisteam Dr. med. POLO LEON

Fleischmannstr.24, 90419 Nbg, - [arztpraxis@drpololeon.de](mailto:arztpraxis@drpololeon.de) – [www.arztpraxisdrpololeon.de](http://www.arztpraxisdrpololeon.de)

## Kennen Sie Ihr Gefäßalter?

Im Laufe der Zeit unterliegen unsere Blutgefäße normalen altersbedingten Veränderungen. Bei einigen Menschen kommt es allerdings zu einer überdurchschnittlich schnellen Alterung und Steifigkeit ihrer Blutgefäße. Diese vorzeitige Alterung kann die Gefahr erhöhen einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu bekommen. Deshalb ist es wichtig, sein Gefäßalter zu kennen, um geeignete Maßnahmen zur Vermeidung von Krankheiten zu ergreifen. Der Zustand der Gefäße lässt sich mit der Pulswellen Geschwindigkeit feststellen. Je höher der Wert der Pulswellen Geschwindigkeit ist, desto höher ist das Gefäßalter.

Die gemessenen Pulswellen Geschwindigkeit wird nach der Messung automatisch mit dem Durchschnittswert Ihrer Altersgruppe verglichen.

Die Gefäßaltermessung ist für jeden geeignet, besonders für Menschen ab 40 Jahren, Diabetiker, Bluthochdruckpatienten, Raucher und bei erhöhtem Cholesterinspiegel. Die Messung können Sie bei uns in der Praxis durchführen lassen. Die Kosten werden leider nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

(C.Konnerth)



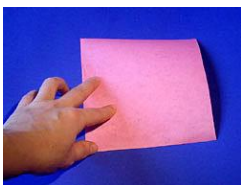
## Am 28.09.2017 um 19 Uhr

freut sich das Praxisteam Dr. POLOLEON Sie in der Arztpraxis mit dem Thema Ernährung mit Vortrag, Gesprächsrunde Tipps und Kostprobe herzlich einzuladen. Kommet zahlreich! 😊

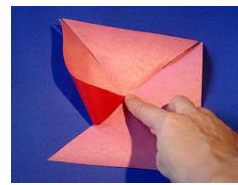


## Bastelanleitung für eine Windmühle

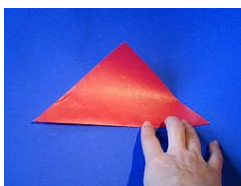
(von C. Holzheimer)



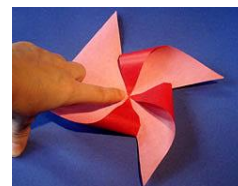
Scheiden Sie ein Papierquadrat zu Recht – Je nachdem, wie groß die Windmühle werden soll Beispiel (14x14cm)



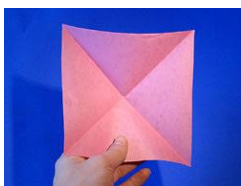
Kleben Sie eine Spitze am Mittelpunkt fest



Falten Sie eine Diagonale



Kleben Sie dann auch die anderen Spitzen am Mittelpunkt fest



Falten Sie dann auch die andere Diagonale und öffnen Sie das Papier wieder



So sieht es dann aus



Jetzt schneiden Sie von den Ecken aus die Diagonale bis Etwa zur Hälfte vom Mittelpunkt



Die Windmühle mit einer Reißzwecke am Mittelpunkt mit einem Stock bekleben