



Patientenbrief

Praxis im Französischen Viertel
Dr. med. Wolfgang Raiser

Nr. 1/04-2002



Unsere Praxis ist eröffnet

Nach einer siebenmonatigen Vorbereitungsphase und sechswöchigem Umbau eröffne ich meine Praxis in der Aixstrasse 7. Es war eine aufregende und spannende Zeit zugleich.

Die Praxis wurde vom Praxisteam Wolff aus Oberndorf geplant, einem Architekturbüro, das ausschließlich Objekte im Gesundheitsbereich realisiert. Die Praxisräume wurden sowohl nach ästhetischen wie auch funktionalen Kriterien gestaltet.

Wir haben eine helle und freundliche Praxis geschaffen. Auf 130 Quadratmetern verfügen wir über mehrere Behandlungsräume, einen lichten Empfang, ein kleines Labor, EKG, einen Mehrzweckraum, eine Patiententoilette auf Praxisebene und sogar ein zusätzliches behindertengerechtes WC im Untergeschoss, welches über den hauseigenen Fahrstuhl zu erreichen ist.

Unsere Praxis liegt behinderten- und Kinderwagengerecht im Erdgeschoss und ist ohne

irgendeine kleine Stufe begehbar. Ein Schwerbehindertenparkplatz in der Aixstrasse, zwanzig Meter von der Praxis entfernt, komplettiert dieses Angebot.

Wir sind eine Praxis für Menschen jeden Alters. Zu uns können Sie kommen, wenn Sie eine Grippe haben, an einer chronischen Erkrankung leiden wie z.B. Diabetes mellitus oder Herzrhythmusstörungen, aber auch mit einer kleinen Schnittverletzung.

Wir haben ein modernstes Ultraschallgerät, ein EKG-Gerät für die kardiologische Diagnostik und führen sämtliche Laborleistungen durch. Als Facharzt für Innere Medizin orientiere ich mich an den Erkenntnissen und Standards der medizinischen Praxis und Forschung. Aber auch die Erfahrungen der Komplementärmedizin, bzw. Naturheilverfahren finden Beachtung, insbesondere biete ich sowohl Körper- als auch Ohrakupunktur an.

Der Hausarzt

Jeder kann direkt ohne Überweisung zum seinem Hausarzt gehen. Der Hausarzt soll die erste Anlaufstelle sein im Bereich der Patientenversorgung.

In der Gruppe der Hausärzte sind Allgemeinmediziner und Internisten zusammengefasst, die keine spezielle Zusatzbezeichnung haben, wie zum Beispiel Kardiologie und Gastroenterologie.

Vor zwanzig Jahren gab es den Begriff des Hausarztes bereits einmal. Dann wurde diese Bezeichnung wieder aufgegeben zugunsten des Praktischen Arztes, danach kam der Allgemeinmediziner und jetzt gibt es wieder den Hausarzt, den auch jeder im Krankenhaus selbstverständlich angibt, wenn danach gefragt wird.

EDITORIAL

Liebe Patienten,

Endlich ist es soweit. Viel Mühe und Schweiß hat es gekostet, meine Praxis zu eröffnen. Aber jetzt bin ich sehr stolz und glücklich, dass alles so weit geklappt hat. Ich hatte großes Glück im letzten Jahr eine Kassenarztzulassung für den Bereich Tübingen zu bekommen. Wahrscheinlich ist dies eine der ersten Praxisneugründungen in Tübingen in den letzten acht Jahren überhaupt. Ich freue mich sehr darüber gerade hier im Französischen Viertel diese Praxis eröffnen zu können, ist doch hier noch viel in Bewegung und eine ungeheure Dynamik spürbar. Ich möchte diese Impulse gerne in meine tägliche Arbeit mit aufnehmen.

Ich wünsche mir ein offenes und partnerschaftliches Verhältnis mit meinen Patienten. Kommunikation ist die Basis einer jeden guten Arzt-Patientenbeziehung. Fragen Sie mich, wenn Ihnen etwas unklar ist. Therapien kann man nicht verordnen, man muss sie besprechen. Gerade auch mit diesem Patientenbrief möchte ich Ihnen immer wieder Informationen über die Praxis und interessante medizinische Themen liefern.

Bei der Vorbereitung der Praxis haben wir an fast alles gedacht. Trotzdem werden wir am Anfang feststellen, dass das eine oder andere Formular noch fehlt. Unser Gesundheitswesen ist doch sehr kompliziert. Eins habe ich bereits festgestellt: Es ist wahrscheinlich leichter einen Patienten zu behandeln, als ihn zu verwalten.

Gemeinsam mit meinen Praxismitarbeiterinnen freue ich mich auf meine neue Aufgabe und ich hoffe sie verzeihen uns am Anfang die eine oder andere kleine Startschwierigkeit.

Wolfgang Raiser





Schlafen ist gesund

Chronobiologie und Chronomedizin nennt man die Wissenschaften, die sich mit zeitabhängigen Stoffwechselfvorgängen beschäftigen. Natürlich wissen wir heute bereits viel über Tag-Nachtrhythmen und warum ein Jetlag uns tagelang durcheinander bringt.

Aber wissen Sie auch, dass unser Organismus im Winter ein Hormon produziert, das bei Tieren den Winterschlaf provoziert und dass Teenager wieder so ein hohes Schlafbedürfnis haben wie 10-jährige Kinder?

Die tageszeitabhängigen Rhythmen

Es gibt viele circadiane, d.h. tageszeitabhängige Rhythmen. So ist die Körpertemperatur morgens um 5 Uhr am niedrigsten und steigt um bis zu 1,5 Grad Celsius gegen 18 Uhr wieder an. Die subjektive Schmerzempfindung ist nachts um 3 Uhr viel höher wie nachmittags um 13 Uhr und steigt dann ebenfalls langsam wieder an. Zwischen 0 und 6 Uhr werden die meisten Babies geboren, aber auch der Tod kommt in dieser Zeit. Wer kennt das nicht, das morgendliche Stimmungstief, das erst ab 10 Uhr besser wird. Erst richtig gut ist die Stimmung erst am Abend zwischen 18 Uhr und 22 Uhr.



Auch die Alkoholverträglichkeit hat ihren Rhythmus. Auch das kennt jeder-ein kleiner Schluck Sekt zum Frühstück und der halbe Tag ist dahin.

Woher kommt das?

Wir alle sind, mehr als wir denken, biologischen Gesetzen unterworfen. In der Schlafforschung hat man Versuchspersonen isoliert, die keinerlei Kontakt zur Außenwelt hatten. Sie entwickelten ihren eigenen vergleichbaren Rhythmus, relativ

stabil mit Schlaf- und Wachperioden. Dieser Rhythmus erstreckte sich aber nicht über 24, sondern über 25 Stunden, genau solange wie ein Mondumlauf dauert.

Botenstoff Melatonin

Gesteuert werden diese Prozesse vor allem durch den Botenstoff Melatonin. Dieser wird im Gehirn produziert und informiert den Körper dass es

Nacht ist. Im Winter wird übrigens doppelt so viel Melatonin produziert wie im Sommer. Ein Überbleibsel aus unserer Evolutionsgeschichte. Würde noch mehr Melatonin produziert werden, könnten wir tatsächlich noch unseren Winterschlaf halten. Melatonin drückt im übrigen auch die Stimmung. Die allgemeine Winterdepression ist damit also auch erklärt und der Trend zum Strandurlaub an Weihnachten auch.

Der Schlafbedarf in der Natur ist übrigens sehr unterschiedlich. Fledermäuse schlafen zum Beispiel 20 Stunden; Igel 18, Tauben 10 und Elefanten nur noch 4 Stunden.

Wieviel Schlaf braucht nun der Mensch?

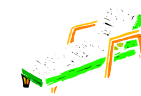
Der Bundesdurchschnitt bei Erwachsenen liegt bei 7 Stunden und 14 Minuten. Was die wenigsten wissen ist, dass der Mensch im Schlaf pro Stunde 4 mal aufwacht, das heißt bei einem 7-stündigen Schlaf sind das genau 28 Mal. Nur die meisten können sich daran nicht erinnern. Die richtige Tiefschlafphase findet in den ersten 4 Stunden Schlaf statt. Das Schlafbedürfnis ist sicherlich individuell, das lange Schlafen bringt allerdings nicht immer den gewünschten Erfolg. Zwar sagt der Volksmund, dass Schlafen schön macht, aber langes

Schlafen drückt auch wieder die Stimmung. Mürrisch trotz 12 Stunden Schlaf. Auch das gibt es. Kinder haben natürlich ein höheres Schlafbedürfnis. Sie sollen auch schlafen, da nachts das Wachstumshormon ausgeschüttet wird. Bei sehr schweren Störungen des Schlafes kann es zu Wachstumsverzögerungen kommen. Auch stärkt der Schlaf, unabhängig aller Altersklassen, das Immunsystem. Neugeborene brauchen 16 Stunden Schlaf, 12-jährige meist 10 Stunden, 15-jährige etwas weniger. Zwischen 18 und 24 Jahren steigt das Schlafbedürfnis wieder leicht an, weshalb in diesem Alter der Mittagsschlaf wieder in Mode kommt.

Mittagsschlaf

Überhaupt sollte der kleine Mittagsschlaf in unseren Breiten mehr in Mode kommen. Zwischen 13 und 14 Uhr ist das Hormon Cortisol, welches für die für Aufmerksamkeit und Aktivitätsregulierung zuständig ist, in seiner Konzentration sehr erniedrigt.

Eine kurze, ca. 10-30 minütige Siesta wirkt diesem Leistungstief sehr entgegen. Schlaue Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern diese Ruhemöglichkeit an, da die Leistungsfähigkeit danach deutlich



zunimmt. Wichtig ist, dass ein Mittagsschlaf nicht zu lange dauert und die Tiefschlafphase nicht erreicht wird.

Schlafen ist ein wichtiges Gut. Eine durchwachte Nacht ist aber kein Beinbruch, auch die Ruhe nützt dem Körper. Der Organismus holt sich seinen Schlaf irgendwann zurück.

Wer schläft sündigt nicht und tut seinem Organismus etwas Gutes.

Also: Schlafen sie gut!

Der gute Tipp

Falls Ihr Kind einmal nicht schlafen sollte versuchen Sie es doch einmal mit einer chinesischen Fussmassage. Massieren Sie den Punkt an der Fußsohle in der Furche zwischen dem Grosszehenballen und dem Ballen der zweiten Zehe. Erzählen Sie mir von Ihren Erfahrungen!

Bilder von Gido Ross

Gido Ross malt schon seit 30 Jahren. Der Reutlinger Künstler ist eigentlich gelernter Diplomkaufmann. Zur Malerei kam er über das Malen im Religionsunterricht, wie er selber bekennt. Zur Zeit erlebt er gerade seine grüne Phase. Deshalb sind viele Bilder in Grün gehalten. Alle Bilder sind verkäuflich. Falls Sie eines erwerben wollen, vermitteln wir Ihnen gerne den Kontakt zu Herrn Ross.



Unsere Praxiszeiten:

Montag-Freitag:

9.00-12.00

Montag, Mittwoch, Freitag:

16.00-18.00

und nach Vereinbarung

Impressum:

Dr. Wolfgang Raiser

Aixerstrasse 7

72072 Tübingen

☎: 07071-538155

www.praxis-raiser.de

© 2002