



Patientenbrief

Praxis im Französischen Viertel
Dr. med. Wolfgang Raiser

Nr.4/10-2003

1000 kg Übergewicht gesucht - Große Abnehmaktion bis Weihnachten 2004

Wir haben uns ein ehrgeiziges Ziel gesetzt: gemeinsam mit Ihnen wollen wir in der Praxis mit unserem strukturierten Abnehmprogramm bis Weihnachten 2004 insgesamt 1000 kg Übergewicht sammeln. Bereits seit Herbst letzten Jahres haben viele Patienten an unserem Programm teilgenommen und wir haben schon

über 200 kg überflüssige Pfunde gesammelt. Jetzt wollen wir noch einmal richtig in die Vollen gehen. Machen Sie mit und schreiben Sie sich in unser Programm ein. Es wird sicher auch Ihnen Spass machen! Lesen Sie weiter im Beitrag zum Schwerpunktthema dieses Patientenbriefes auf Seite 2 und 3.

Grippeschutzimpfung - gesund durch den Winter!

Im Februar dieses Jahres hatten wir nicht nur hier in Tübingen, sondern bundesweit eine anhaltende Grippewelle mit vielen schwer kranken Patienten. Unsere persönlichen Beobachtung decken sich weitgehend mit den Zahlen der Gesundheitsämter: Der Impfschutz mit dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Wirkstoff war gut. Unter den grippegeimpften Patienten haben wir keine Erkrankung beobachtet. Die WHO hat in diesem Jahr wieder viele neue Influenzastämme untersucht und festgestellt, dass sich das Virus seit dem letzten Jahr kaum verändert hat. Aus diesem Grund wurde der Impfstoff des letzten Jahres nicht modifiziert.

Das Grippevirus macht einen sogenannten Antigendrift durch. Das bedeutet dass es sich

immer wieder in seiner Oberfläche verändert, so dass die körpereigene Abwehr es immer schwieriger erkennen kann. Doch diese Veränderungen von Jahr zu Jahr sind letztendlich gering. Nur alle 10 bis 40 Jahre sind die Veränderungen relevant. Dann kommt es zu den bekannten grossen Seuchenzügen, wie etwa 1918 mit 20 Millionen Toten weltweit, 1957 die Asien-Grippe und zuletzt 1968 die Hongkong-Grippe mit 15 Millionen Toten.

Heutzutage wird die Impfung jedem empfohlen, nicht nur den älteren Menschen wie noch vor einigen Jahren üblich. Insbesondere natürlich all denen, die viel mit anderen Menschen zu tun haben. Wenn Sie diesen Patientenbrief lesen, dann sind wir natürlich schon geimpft.

Praxiswegweiser neu Die wichtigsten Infos über die Praxis



Seit Mai 2003 haben wir eine neue Praxis-Broschüre, in der unser gesamtes Leistungsspektrum beschrieben wird. Unsere Praxisphilosophie wird darin kurz beleuchtet und unsere Mitarbeiter werden vorgestellt. Gerne können Sie auch einige Exemplare bei Ihrem nächsten Besuch bei uns mitnehmen.

Erweiterte Praxis- Öffnungszeiten

Montag	08.15-12.00 und 15.30-18.30
Dienstag	08.15-12.00
Mittwoch	08.15-12.00 und 15.30-18.30
Donnerstag	08.15-12.00
Freitag	08.15-12.00 und 15.30-18.30

Früh-Sprechstunde
Donnerstags ab 7.00
nach Anmeldung
Tel. 07071-538155



EDITORIAL



Liebe Patienten,

Manchmal sind nackte Zahlen viel eindrucksvoller als komplizierte Argumente. Ein Praxisbesuch kostet einen Versicherten ungefähr 12,00 Euro. Eine Wiedervorstellung noch 2,20 Euro-Rezepte, Überweisungen, Krankmeldungen, körperliche Untersuchungen sind in diesem Betrag schon eingeschlossen. Viele Ärzte sind im Grunde gekränkt, dass ihre Arbeit im Vergleich zu anderen Dienstleistungen so gering bewertet wird, obwohl es einer so langen Ausbildung bedarf und ohne persönliches Engagement gar nicht durchgeführt werden kann. Natürlich gibt es immer noch Ärzte, die viel verdienen. Aber der Mythos des reichen Arztes ist passee. Kein Lamentieren, aber die Augenzinkerei, dass man als Arzt morgens zu Hause warscheinlich schon sein Dagobertsches Geldbad genommen hat, ist nicht angebracht. Viele Kollegen fühlen sich in den ärztlichen Standesorganisationen nicht repräsentiert und die aktuelle Gesundheitspolitik bringt sogar die Reformwilligsten fast zum Heulen: eine Praxisgebühr, die sogar im Notdienst (zum Beispiel nachts um 4.30 Uhr) für die Kassen kassiert werden muß, kein sinnvolles Lotsensystem durch den Hausarzt, keine Positivliste, keine Patientenquittung. Vielleicht machen wir einfach unsere eigene kleine Gesundheitsreform. An der Praxisgebühr kommen wir leider nicht vorbei, aber die Positivliste haben wir praxisintern bereits letztes Jahr eingeführt und als ihr Hausarzt würde ich sie auch gerne beratend durch den Dschungel des Gesundheitssystems führen. Und wenn sie eine Patientenquittung wollen, sagen sie es uns. Wir finden das gut!

Ihr Wolfgang Raiser



Wanted: Eintausend Kilogramm

Schwerpunkt dieses Patientenbriefes ist das Thema Übergewicht (Adipositas) welches zunehmend zum zentralen Gesundheitsproblem unserer hochentwickelten Gesellschaft wird. Die Liste der durch Übergewicht verursachten Beschwerden und Erkrankungen ist lang. Besorgniserregend ist vor allem

die stetig steigende Zahl von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Hinzu kommt eine zunehmende Bewegungsarmut, mitverursacht durch zu langes Fernsehen und häufige Elektronik- und Computerspiele. Wir alle haben zu wenig Bewegung, ernähren uns aber so,

als hätten wir täglich schwere körperliche Arbeiten zu verrichten oder einen 15 Kilometer langen Fussweg zur Arbeit. Machen Sie also mit bei unserem strukturierten Abnehmprogramm. Wenn wir die 1000 kg gemeinsam erreichen, wäre dies eine kleine Sensation - für unsere Praxis und für Ihre Gesundheit!

Übergewicht - das gewichtige Thema

Auf der Welt gibt es zwei ernsthafte Ernährungsprobleme. Zum einen sind es vor allem in den Ländern der Dritten Welt über 800 Millionen Menschen, die an Unterernährung leiden. Während vor 20 Jahren noch vier unterernährten Menschen ein Übergewichtiger gegenüberstand, hat sich dieses Verhältnis völlig verändert. Mittlerweile leiden auf dieser Erde über 1,2 Milliarden Menschen an Übergewicht. Allein in den USA sterben alljährlich 150.000 Menschen direkt an den Folgen ihrer Adipositas. Jedes dritte deutsche Kind ist übergewichtig, was bei einem Freibadbesuch unschwer festgestellt werden kann. Die Rate an kindlichem Diabetes steigt und die Liste der mit Übergewicht assoziierten Erkrankungen im Erwachsenenalter ist lang. Übergewicht führt fast in allen Fällen zu erhöhtem Blutdruck, muss der Organismus doch einiges mehr leisten, um die Fettregionen mit ausreichend Nährstoff zu versorgen. Das Risiko an Blutzucker (Diabetes mellitus) zu erkranken ist stark erhöht. Durch das Übergewicht sind die Knochen und empfindlichen Knorpel der

Gelenke überfordert. Die Folge ist Arthrose, vorwiegend in den Gelenken der unteren Extremität. Auch Herz und Kreislauf sind mehr belastet. Herzinfarkte und Schlaganfälle treten häufiger auf, oft mitbegünstigt durch einen erhöhten Bluffettspiegel. Das Unfallrisiko von übergewichtigen Menschen steigt und jede Operation ist mit der Gefahr eines Narkosezwischenfalls verbunden. Auch gibt es Hinweise darauf, dass Übergewichtigkeit ein erhöhtes Risiko für vielerlei Krebserkrankungen mit sich bringt. Insgesamt ist die Lebenserwartung deutlich geringer wie die von normalgewichtigen Menschen.

Sicherlich gibt es pathologische Formen der Übergewichtigkeit, zum Beispiel durch Hormondysregulation, aber diese krankhafte Art der Übergewichtigkeit macht etwa

0,03% aller Übergewichtigkeit aus. Die häufigste Ursache für Übergewicht ist nach wie vor falsche Ernährung. Mehr als 30 % unseres Kalorienbedarfs beziehen wir heutzutage aus einfach raffiniertem Zucker - bis zur Entdeckung Amerikas war in Mitteleuropa Zucker gar nicht bekannt. Der Fettanteil unserer Nahrung ist so hoch, wie wenn wir täglich unter Tage Steinkohle abbauen müssten.

So machts der Grizzly-Bär - kleine Evolutionsgeschichte der Vorratshaltung

Über viele Jahrhunderte wurde ein fülliger Körper und damit das Übergewicht mit Macht und Reichtum gleichgesetzt. In unserer Evolution vom Steppen- und Höhlenmenschen zum heutigen Menschen des 21. Jahrhunderts hatte die Möglichkeit Fett zu speichern ja tatsächlich einen enormen Vorteil gebracht. Nichts war naheliegender als im Sommer einen Vorrat

für den nahenden Winter anzulegen, und dazu noch hygienisch verpackt im eigenen Gewebe, sicher vor Verderbnis und Schädlingsfrass. Dies stellte einen enormen Selektionsvorteil dar.

Grizzlybären machen das heute noch genauso. Im Frühjahr schlappert dann der Pelz und ist vier Konfektionsnummern zu gross. In der Tierwelt ist dieses Verhalten

durchaus auch sinnvoll. Aber macht dies Art der "Vorratshaltung" beim Menschen heute noch Sinn? Die Antwort ist natürlich "Nein". Zum einen gibt es an jeder Ecke einen Supermarkt (oder auch Bioladen), zum anderen werden die Übergewichtigen auch im nächsten Sommer ihre Pfunde nicht los. Aber genau das ist für den Organismus dringend notwendig.



Weniger ist mehr - Fett macht fett

Auch das Übergewicht folgt wie alle Phänomene dieser Erde einem physikalischen Prinzip. Wer abnehmen möchte muss weniger Kalorien zu sich nehmen, wie er eigentlich verbraucht. Weniger Süssigkeiten, oder besser nur noch am Sonntagmorgen ein kleines Stück, und deutlich weniger Fett. Keine Zwischenmahlzeiten - dreimal am Tag eine Mahlzeit ist genug. Lieber dreimal kleine Portionen essen, als einmal richtig viel. Auch Fdh (=futter die Hälfte) ist weiterhin durchaus richtig. Wer abnehmen möchte braucht keine Angst davor haben, dass er verhungert, denn der übergewichtige Mensch hat, solange er übergewichtig ist, jede Menge Reserven. Nur Spurenelemente und Vitamine in Form von Obst und Gemüse sollten in grosser Menge zugeführt werden.

Faustregel ist hier: möglichst bunt essen. Denn Übergewicht ist mehr als mit seiner Figur nicht zufrieden zu sein. Ein paar Pfunde über dem mitteleuropäischen Standardmass sind nicht problematisch. Das pathologische Übergewicht beginnt bei 10 oder 20 kg über dem Normalgewicht. Dies ist keine Aufforderung zur Esskontrolle oder zum Erreichen einer Modelfigur. Es geht vielmehr um die Vermeidung von schweren Folgeerkrankungen des Übergewichts und einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität. Crash-Diäten können zwar eine kurzfristige Gewichtsabnahme bewirken, führen aber nicht zu einer Ernährungsumstellung oder zu einer langfristigen Gewichtsreduktion. Deshalb langsam abnehmen- ein Kilo pro Monat ist ein realistisches Ziel.

10 Tipps zur Ernährung

- verzichten Sie auf Süssigkeiten und süsse Getränke wie Limonaden, Cola, etc.
- reduzieren Sie Fett (Fleisch, Wurst, Käse - mancher Käse hat 60-70% Fettanteil, Butter, Öle, Nüsse, Schokolade!), essen Sie eher mageren Schinken (Fettanteil abschneiden!), Geflügel, Hüttenkäse
- drei Mahlzeiten am Tag sind genug, keine Zwischenmahlzeiten
- nur dem Hunger entsprechend essen - es darf auch mal etwas auf dem Teller zurückbleiben
- Fdh: Teller nur halb voll füllen
- essen Sie möglichst bunt, viel Obst und Gemüse, Faustregel 5mal am Tag (egal ob als Saft, Salat, Rohkost oder Gemüse)
- stellen Sie sich zweimal in der Woche auf eine gute Waage
- planen Sie eine realistische Gewichtsabnahme, z.B. ein Kilo pro Monat, lassen Sie sich nicht gleich entmutigen
- essen Sie genussvoll, leisten Sie sich mal etwas Besonderes, auch wenn es teurer sein sollte, denn geniessen heisst nicht automatisch mehr essen
- kaufen Sie wertvolle Lebensmittel, denn geschmackvolles Essen befriedigt schneller

Normalgewicht (kg) = Körpergrösse - 100 cm

Idealgewicht (kg) = Normalgewicht - 10 %

**Body Mass Index =
Körpergewicht / (Körpergrösse * Körpergrösse)**

Das Abnehmprogramm

Eine alte Regel in der Medizin besagt: "start low, go slow"- klein anfangen, und langsam weitermachen. Ein realistisches Ziel für eine Gewichtsreduktion ist deshalb 1 Kilogramm pro Monat und ein eingeplanter Zeitraum von ein bis zwei Jahren. Wir werden Sie auf diesem Weg begleiten. Zunächst wird ihr Ausgangsgewicht protokolliert. Danach vereinbaren wir gemeinsam ein erreichbares Ziel. Wir beraten Sie in Fragen der Ernährung und treffen uns in 3-5 wöchigen Abständen, um den Verlauf zu besprechen. Wir unterstützen Sie auch in den Zeiten, in denen sich nichts bewegen will. Sie werden es trotzdem schaffen, und es wird Ihnen Spass machen, denn Sie werden auf sich stolz sein und sich über ihr neues Lebensgefühl freuen.

5 Tipps zur Bewegung

- Mit Bewegung ist Abnehmen leichter
- gehen Sie zu Fuss, kein Fahrstuhl, keine Kurzstrecken mit dem Auto
- schliessen Sie sich eventuell einem Verein oder einem Fitnessstudio an
- gehen Sie zwei- besser dreimal in der Woche zum Sport, egal ob Laufen, Radfahren oder Schwimmen, Hauptsache es bringt Sie zum Schwitzen
- Bewegung bringt mehr Lebensqualität, die dabei produzierten Endorphine vermitteln eine ausgeglichene Stimmung

Übergewicht bei Kindern

Das mittlere Körpergewicht von Erstklässlern hat in den letzten 8 Jahren einer Studie zufolge um weitere 1,2 kg zugenommen. Viele Kinder sind zu dick. Besonders gefährdet sind vor allem die Kinder, die wenig Bewegung haben und am Tag mehr als zwei Stunden fernsehen oder Elektronikspiele benutzen. Der Fettanteil der Ernährung bei Kindern liegt im Durchschnitt bei 41%. Die häufigsten Quellen sind zu fette Milchprodukte, Wurst und Süssigkeiten.

Nordic Walking

Walking ist nicht ganz so anstrengend wie Joggen und auch für Laufeinsteiger geeignet. Im Rückenbereich wird die Muskulatur mehr gedehnt und gelockert wie beim Joggen. Man sollte trotzdem richtig schnell walken. Wer noch Stöcke hinzunimmt verbraucht nochmals 40% mehr Kalorien und die Gelenke der unteren Extremitäten werden geschont.



Eine glatte Einsbiszwei - Das Ergebnis der Patientenbefragung



Ein weiterer Kritikpunkt waren unsere Öffnungszeiten. Die ausgehängten Öffnungszeiten sind im Grunde für Notfallpatienten gedacht, die ohne Anmeldung unsere Praxis aufsuchen. Wir haben nun seit Juli regulär täglich ab 8.15 Uhr geöffnet, montags und freitags nachmittags von 15.30 Uhr bis 18.30 Uhr. Donnerstags bieten wir eine Früh-Sprechstunde ab 7.00 Uhr für angemeldete Patienten an.

Die Offenheit des Akupunkturraumes finden einige Patienten nicht ganz optimal. Dass dieser Raum so gestaltet wurde, hat mit den baulichen Möglichkeiten zu tun, die sich leider architektonisch nicht anders gestalten liessen.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei Ihnen bedanken für Ihre rege Beteiligung an der Befragung und für Ihr Lob an unser Team - wir freuen uns sehr darüber! Natürlich sind wir auch weiterhin offen für alle Ihre Anregungen und Wünsche. Eine Kommentar lautete: Alles prima aber nie wieder Fragebögen! Gut, wir versprechen das, zumindest nicht gleich wieder im nächsten Jahr....

Über das Ergebnis der Patientenbefragung haben wir uns sehr gefreut: viele „sehr gut“, viel „gut“, einige „befriedigend“ und wenige „ausreichend“ oder schlechter. Insgesamt eine Gesamtnote zwischen eins und zwei. Ein Patient hat sogar ausdrücklich vermerkt: keine Eins, damit wir in unseren Bemühungen nicht nachlassen. Natürlich gab es auch einige Kritikpunkte, die sehr konstruktiv waren. So ist uns bisher gar nicht aufgefallen, dass wir noch gar keine Hut- oder Helmaablage haben. Mittlerweile haben wir diesen Mangel behoben. Vielen Dank für die Anregung!

Akupunktur bei Heuschnupfen Aktuelle Studie an der Universität Freiburg

An der Universität Freiburg wird eine Studie zur Wirksamkeit der Akupunktur bei Heuschnupfen erstellt. Die Wirkung der chinesischen Akupunktur bei Kopfschmerzen, Rücken- und Gelenkbeschwerden ist ja inzwischen auch in der Schulmedizin weitgehend anerkannt. Viele Krankenkassen haben dieser Erkenntnis mit eigenen Modellvorhaben Rechnung getragen und übernehmen deshalb die Behandlungskosten. Heuschnupfen ist ebenfalls eine

Erkrankung, bei der die Akupunktur sehr segensreich wirkt. Auch wir haben bisher sehr gute Erfahrungen in diesem Bereich gemacht. Man kann mit der Behandlung sowohl vor der Saison, aber auch bei bereits einsetzender Symptomatik beginnen. Falls Sie auch an Heuschnupfen leiden und eine Akupunkturbehandlung wünschen, sprechen Sie uns doch einfach an.

Werke von Teodora Balica in der Praxis

Ab Oktober wird Teodora Balica in unseren Praxisräumen ihre Gemälde ausstellen. Sie malt sehr expressiv, intuitiv, mit einem ganz eigenen Stil. Keines ihrer ausgestellten Bilder ist gegenständlich, aber die Farben und Formen berühren und transportieren Stimmungen bei der Betrachtung. Natürlich kann man diese Bilder käuflich erwerben. Wer mehr darüber erfahren möchte, möge sich doch einfach an uns wenden. Wir vermitteln Ihnen den Kontakt.



Der gute Tipp

Die Hirschübung

So heisst in der Chinesischen Medizin die Beckenbodengymnastik. Täglich 9x9 Kontraktionen des Beckenbodens, wobei der Schliessmuskel nach innen gehoben wird, helfen langfristig z.B. die Probleme der Inkontinenz zu vermeiden. Ausserdem trägt die Übung zum alltäglichen Wohlbefinden bei. Man kann diese Übung überall machen, beim Sitzen, beim Fernsehen, im Stau....es fällt niemandem auf. Ausserdem soll die Übung der Manneskraft genauso gut helfen wie Viagra. Na, wenn das nichts ist.



Der Buchtipp

„Das Einmaleins der Skepsis über den richtigen Umgang mit Zahlen“ von G. Gigerenzer
Gerd Gigerenzer ist Leiter des Max-Planck-Institutes für Bildungsforschung in Berlin. In seinem Buch schreibt er über Irrtümer oder scheinbare Wahrheiten, die im Zusammenhang mit statistischen Aussagen (z.B. in der Medizin) gemacht werden.

Unsere Praxiszeiten:

Montag-Freitag:

8.15-12.00

Montag, Mittwoch, Freitag:

15.30-18.30

Donnerstag Frühsprechstunde

ab 7 Uhr nach Vereinbarung

Impressum:

Verantwortlich für Redaktion und Inhalt,
soweit nicht anders ausgewiesen:

Dr. Wolfgang Raiser

Aixerstrasse 7

72072 Tübingen

☎: 07071-538155

www.praxis-raiser.de