



Patientenbrief

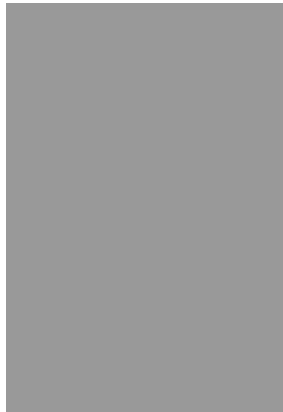
Praxis im Französischen Viertel
Dr. med. Wolfgang Raiser

Nr.6/11-2004

Von der Limo zum Diabetes

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Getränkehersteller

Was viele schon ahnten hat jetzt eine amerikanische Studie mit 50.000 Testpersonen gezeigt. Eine einzige Cola oder Limonade am Tag reicht schon, um das Diabetesrisiko fast zu verdoppeln und das Körpergewicht jährlich um 1 Kilogramm ansteigen zu lassen. Obwohl ein erheblicher Zuckeranteil in den Limonaden vorhanden ist, führt dies im Organismus nicht zu einem Sättigungsgefühl, trotzdem aber zur Gewichtszunahme. Kalorien in flüssiger Form sind in der Evolutionsgeschichte der Menschheit etwas völlig Neues. Die Forscher vermuten deshalb, dass das Sättigungszentrum des Körpers diese flüssigen Kalorien gar nicht wahrnimmt. Im Gegenteil: Die Aufnahme von



flüssigen Kalorien führt noch einmal zu einer Steigerung der Kalorienzufuhr. Fast ebenso problematisch wie Cola und Limo sind die Fruchtnektar-getränke, denn auch sie haben eine Steigerung des Diabetesrisikos und Körpergewichts zur Folge. An dritter Stelle stehen die Fruchtsäfte. Sie vergrößern zumindest nicht das Diabetesrisiko, führen aber auch zur Gewichtszunahme. Damit ist fast schon bewiesen, was im Grunde

alle schon vermutet haben: Limos, Cola und auch Säfte gehören nicht zur täglichen Ernährung. Wasser, Mineralwasser oder ein guter Tee bilden daher die Basis unserer täglichen Flüssigkeitszufuhr!

Kleine große Welt - Teil 2

Insgesamt 191 Länder gibt es auf dieser Welt, davon sind mittlerweile 76 Nationalitäten in unserer Praxis vertreten. Wir betreuen Patienten aus China, Japan, Philippinen, aus Eritrea, Kamerun, Südafrika und Senegal, aus Bolivien, Haiti, Nicaragua, USA und Venezuela, aus Irland, Schweden, Italien, der Schweiz und vielen anderen mehr. Es ist wie eine kleine UN-Vollversammlung. Für unseren Praxisalltag be-

deutet dies natürlich eine große Abwechslung und viele interessante Begegnungen. Alle Kontinente sind in der Praxis vertreten - bis auf Australien. Scheinbar sind Australier gesünder als andere. Aber falls jemand einen kranken Menschen aus Australien kennen sollte, dann schicken Sie ihn doch einfach zu uns. Wir freuen uns und versprechen, ihn besonders gesundheitsförderlich zu behandeln.

+++ Letzte Meldung +++ Praxis wurde nominiert für den Berliner Gesundheitspreis 2004/2005 +++

Kurz vor Drucklegung erreichte uns die Nachricht, dass die Praxis für den Berliner Gesundheitspreis 2004/2005 nominiert wurde. Dieser Preis ist sozusagen der Bambi des Gesundheitswesens. Alle zwei Jahre lobt der Bundesverband der AOK und die Ärztekammer Berlin diesen Preis aus für besonders innovative Konzepte. "Hausarzt - Medizin der Zukunft - Wege zur innovativen Versorgungspraxis" lautet das Wettbewerbsthema. Eine Jury aus

Wissenschaft, Praxis und Gesundheitspolitik entscheidet über die Vergabe des mit insgesamt 50.000 Euro dotierten Preises. Ob wir letztendlich einen der Preise bei der Verleihung am 26.01.2005 in Berlin entgegen nehmen können, bleibt abzuwarten. Allein die Nominierung hierfür ist uns schon eine große Freude und Ehre.

Wer mehr darüber erfahren möchte findet Infos unter www.gesundheitspreis.de

EDITORIAL



Liebe Patienten,

Der letzte Patientenbrief war scheinbar ein echtes Highlight - wir haben sehr viel positive Rückmeldungen bekommen. Anscheinend haben es die Tipps zur Stressbewältigung sogar auf die eine oder andere Kühlschrantür geschafft, zur regelmäßigen Besinnung und Alltagsbegleitung.

Die Themen der Patientenbriefe haben im Konzept meiner Hausarztpraxis eine zentrale Bedeutung. Sie dienen der Wissensvermittlung im Sinne einer Salutogenese, das heißt der langfristigen Sicherung von Wohlbefinden und Gesundheit im Alltag.

Neben der Idee der Salutogenese basiert meine Arbeit auf drei weiteren Säulen:

- ▶ ein breites medizinisches Angebot, entsprechend einer breit gefächerten Qualifikation, dadurch prädestiniert in der Patientenversorgung nach der Idee eines Primärarztsystems,
- ▶ ein demokratisches Arzt-Patientenverhältnis mit maximaler Weitergabe von Informationen und Vernetzung mit allen Gruppen und Institutionen im Gesundheitsbereich,
- ▶ Stärkung der Prävention und Selbstbestimmung der Patienten.

Ich habe allen Anlass anzunehmen, dass das Konzept stimmig ist. Es kommen immer noch viele neue Patienten in unsere Praxis. Es freut uns besonders, dass dies fast immer auf Empfehlung von anderen Patienten geschieht. Wir verstehen das als Bestätigung und Anerkennung unserer Arbeit.

Und übrigens, falls ihre Nachbarn oder Bekannten noch Platz auf ihrer Kühlschrantür haben, geben wir ihnen gerne einen Patientenbrief für sie mit.

Ihr Wolfgang Raiser



Impfungen - warum sie wichtig sind

Impfungen gehören zu den klassischen vorbeugenden Maßnahmen. Und obwohl die prophylaktische Medizin in aller Munde ist, beobachtet man allerorten eine gewisse Impfmüdigkeit. Die meisten Kinder

sind noch relativ konsequent geimpft, aber bei Erwachsenen bestehen teilweise erhebliche Impflücken. Die Impfmüdigkeit resultiert wahrscheinlich aus dem Umstand, dass die Impfaktionen in den letzten fünfzig

Jahren so überaus erfolgreich waren. Wir profitieren heute noch von Impfkampagnen der 50iger und 60iger Jahre. Damals wurden ganz konsequent breite Bevölkerungsschichten geimpft.

Als der Engländer Edward J. P. Jenner im Jahre 1796 erste Impfungen gegen die Pocken durchführte, war dies der Beginn einer unglaublichen Erfolgsgeschichte. Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit konnte man gegen eine Krankheit spezifisch vorbeugen und deren Ausbruch verhindern. In den nächsten 200 Jahren wurden weltweit viele Millionen Menschen mit immer wieder verbesserten Impfstoffen gegen die Pocken geimpft. Fast zweihundert Jahre später konnte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1980 stolz verkünden, dass die Pocken, als eine der grossen Geißeln der Menschheit, ausgerottet waren. Jetzt lagern noch einige Pockenviren in den Panzerschränken der Mikrobiologen in St. Petersburg und Washington. Auch für Polio und die Masern hat sich die WHO das ehrgeizige Ziel der Ausrottung dieser Krankheiten gesetzt.

Folgen der Infektionskrankheiten

Auch heute noch werden viele Menschen weltweit Opfer von Infektionskrankheiten. Polio forderte 1950 in Deutschland 1.000 Tote und 11.000 Erkrankte mit teilweise schweren Folgen wie dauerhaften Lähmungen für das ganze Leben. Diphtherie forderte

im Jahre 1943 über 12.000 Todesopfer, die Masern kosteten 1970 noch 120 Menschen das Leben. Weltweit sehen die Zahlen noch viel dramatischer aus. Masern fordern jährlich genauso viele Tote wie AIDS, das heißt über einen Million Menschen, vor allem Kinder. In Deutschland kam es in den



Jahren 1991-1995 zu 27 gemeldeten Todesfällen. Die Diphtherie führte in den GUS Staaten in den 90iger Jahren zu 4.000 Todesfällen und wurde durch den zunehmenden Reiseverkehr und Zuzug von Bürgern aus diesen Ländern auch bei uns wieder ein aktuelles Thema.

Kinderkrankheiten

Viele Infektionskrankheiten werden als sogenannte Kinderkrankheiten bezeichnet. Dies ist im Grunde nicht richtig. Es handelt sich um Infektionskrankheiten mit einer hohen Ansteckungsfähigkeit. Kinder bekommen sie, weil ihre Immunabwehr noch nicht auf diese Erreger ausgerichtet ist. In Deutschland gibt es keine Impfpflicht, jeder muss selbst entscheiden, ob Kinder geimpft werden sollen oder nicht. Die Hauptdiskussion entzündet sich um die klassischen Kinderkrankheiten Masern, Mumps, Röteln und Keuchhusten. Bei Polio, Diphtherie und Wundstarrkrampf gibt es diese Diskussion im Grunde nicht.

Impfreaktionen

Bei jeder Impfung kann es zu einer lokalen Impfreaktion kommen mit Schwellung und Rötung der Einstichstelle. Auch eine sogenannte Impfkrankheit ist in einigen wenigen Fällen möglich. Hier reagiert der Körper im Schnellverfahren auf den Impfstoff und macht krankheitstypische Symptome durch. Impfungen sind eine ideale Möglichkeit, sich gegen Krankheiten zu schützen - und alle hoffen, dass bald ein Impfstoff gegen AIDS gefunden wird.

Reiseimpfungen

Wer die empfohlenen Standardimpfungen hat, ist schon gut für eine Auslandsreise vorbereitet. In manchen Ländern der Dritten Welt wird eine Gelbfieberimpfung verlangt. Typhus kann zwar geimpft werden, bewirkt aber keinen hinreichenden Infektionsschutz. Für einige Länder ist eine Malariaprophylaxe ratsam. Auf Grund der Resistenzlage der Malariaerreger in Afrika, Asien oder Amerika werden unterschiedliche Präparate empfohlen (z.B. Lariam oder Malarone). In manchen Fällen ist auch eine Mitnahme des

Medikamentes im Handgepäck ausreichend (Stand-by Medikation).

Für Reisen in den Mittleren Osten (zum Beispiel Mekkarreise) und Westafrika kann eine Meningitisimpfung ratsam sein.

Wegen der Tollwutgefahr sollte man in Entwicklungsländern keine unbekannteren Tiere berühren. Eine Tollwutimpfung ist zwar möglich, aber sehr schmerzhaft und teuer.

Bitte beachten Sie, dass die Beratung und Reiseimpfungen nicht zu Lasten der Krankenkassen durchgeführt werden können.



Empfohlene Impfungen

Erwachsene sollten mindestens einen Impfschutz für Tetanus, Diphtherie und Polio haben. Die Hepatitis A- und B-Impfung ist

Diphtherie

Beschreibung: schwere, durch Bakterien verursachte Infektionskrankheit.

Verlauf: hohe Sterblichkeit, kompliziert durch Herzmuskelentzündung, echter Krupp, Nervenschädigung oder Nierenschaden.

Impfung: Grundimmunisierung im Kindesalter, Wiederauffrischung Erwachsene alle 10 Jahre

Tetanus (Wundstarrkrampf)

Beschreibung: in der Erde lebendes Bakterium, Aufnahme über verunreinigte Wunden.

Verlauf: führt zu generalisierten Krämpfen, Lähmungen, kaum beeinflussbar durch Behandlung. Heute durch Impfung selten, aber bei Befall sehr hohe Letalität.

Impfung: Grundimmunisierung 3 mal. Wiederholung mindestens alle 10 Jahre, bei verunreinigten Wunden früher. Eventuell gleichzeitige Gabe von Tetanus-Immunglobulin.

Polio (Kinderlähmung)

Beschreibung: Virusinfektion, Ziel der WHO: Ausrottung der Kinderlähmung weltweit.

Verlauf: führt zu bleibenden Lähmungen, auch Todesfälle.

Impfung: nach viermaliger, dokumentierter Impfung lebenslanger Schutz. Bei Auslandsreisen in Entwicklungsländer und beruflicher Exposition sollte Impfung nicht älter als 10 Jahre sein.

Hepatitis B

Beschreibung: wird über Blut (Unfall) oder auf sexuellem Wege übertragen.

Verlauf: schwere Gelbsucht. In 5% chronischer Verlauf, davon 5% Leberkrebs.

Impfung: seit Mitte der 90iger Jahre möglich. Dreimalige Impfung, am besten kombiniert mit einer Hepatitis A-Impfung. Lebenslanger Schutz.

Hepatitis A

Beschreibung: übertragen durch verunreinigtes Trinkwasser, Schalentiere, Muscheln.

Verlauf: gutartig verlaufende Gelbsucht. Empfohlen bei Auslandsreisen und Exposition (Kontakt mit Abwasser, Gemeinschaftseinrichtungen).

Impfung: zweimal, auch in Kombination mit der Hepatitis B-Impfung möglich.

ratsam und bei besonderem Risiko auch FSME. Kinder werden bis zum 14. Lebensmonat grundimmunisiert. Viele Impfungen

Masern

Beschreibung: durch Virus hervorgerufene Erkrankung, höchste Ansteckungsfähigkeit.

Verlauf: Kinderkrankheit mit hoher Letalität in den Entwicklungsländern, Nestschutz bis zum 8. Monat. Kompliziert durch Masern-Hirnentzündung (1:2.000), mit 20% Defektheilung.

Impfung: zweimal bis zum 2. Lebensjahr. Eventuell Wiederholung zwischen 20. und 30. Lebensjahr.



Mumps

Beschreibung: virale Infektionskrankheit.

Verlauf: schmerzhafte Schwellung der Speicheldrüse, bei Knaben 25% Hodenentzündung, eventuelle mit Sterilität, Mädchen 5% Eierstockentzündung.

Impfung: wird meistens gemeinsam mit Masern geimpft. Zwei Impfungen bis zum 2. Lebensjahr.

Röteln

Beschreibung: weniger schwer verlaufende virale Infektionskrankheit.

Verlauf: Gefahr der Röteln-Embryopathie (Taubheit, Augen- und Herschädigung).

Impfung: Kombinationsimpfung Masern-Mumps-Röteln. Evtl. serologische Kontrolle vor Eintritt in die Geschlechtsreife (Schwangerschaft).

Pertussis (Keuchhusten)

Beschreibung: Schwere, oft 6 Wochen dauernde bakterielle Infektionskrankheit.

Verlauf: anhaltende Hustenanfälle, Gefahr der Hirnhaut- und Herzmuskelentzündung.

Impfung: Durch Verwendung von neuem, azellulären Impfstoff bessere Verträglichkeit. Viermalige Impfung im Kleinkindalter, Wiederholung 9. bis 17. Lebensjahr.

müssen bis zum 18. Lebensjahr aufgefrischt werden. Im Folgenden werden die Impfungen beschrieben.

Influenza (Grippe)

Beschreibung: Echte Virusgrippe.

Verlauf: schweres Krankheitsgefühl, hohes Fieber, Glieder- und Muskelschmerzen.

Kompliziert durch Pneumonie, Herzentzündung. Alle 3 Jahre Grippewelle, alle 30 Jahre weltweiter Seuchenzug. Zuletzt Hongkong-Grippe 1968, mit mehr als 20 Millionen Toten.

Impfung: jährlich mit dem von der WHO definierten Impfstoff.

Hämophilus Influenza

Beschreibung: Bakterielle Infektion vor allem im Kleinkindalter.

Verlauf: Lungenentzündung und Hirnhautentzündung.

Impfung: Grundimmunisierung 4 mal bis zum 14. Lebensmonat. Keine Wiederauffrischung, nur bei erwachsene Patienten mit fehlender Milz.

Pneumokokken

Beschreibung: Bakterielle Erreger.

Verlauf: vor allem Lungenentzündung.

Impfung: Empfohlen für Personen über 60 Jahren und Patienten mit Lungen- oder Nierenerkrankungen, Diabetes, nach Organtransplantationen; Kinder mit Immundefekten, Milzverlust. Impfung alle 6 Jahre, bei Kinder alle 3 Jahre.

Varizellen (Windpocken)

Beschreibung: Viruserkrankung

Verlauf: im Alter Komplikation Herpes zoster.

Impfung: Empfohlen seit diesem Jahr von der Ständigen Impfkommision für alle Kinder ab 9. Lebensjahr, die noch nicht erkrankt sind, aber vor allem Erwachsene, die keine Windpocken hatten, da schwerer Krankheitsverlauf.

Bis 13. Lebensjahr 1 Impfung, ab 13. Lebensjahr 2 Impfungen im Abstand von 2 Wochen.

FSME

Beschreibung: Durch Zecken übertragene Viruskrankheit.

Verlauf: Hirnhautentzündung, hohes Fieber, bei Kindern weniger schwerer Verlauf.

Impfung: Seit 5 Jahren besserer Impfstoff, empfohlen vor allem bei erhöhter Exposition, häufiger Zeckenbefall. Dreimalige Impfung. Wiederholung alle 4-5 Jahre.



Der gute Tipp

Haben oder Nicht-Haben

Viele Menschen machen sich oft Gedanken darüber, was sie noch alles brauchen und haben wollen. Versuchen sie es doch einmal umgekehrt. Überlegen sie, was sie alles nicht mehr brauchen, von was sie sich trennen können und was sie nicht unbedingt anstreben müssen. Machen sie sich und ihr Leben schlanker und damit einfacher, ganz nach dem Motto der Smart-Werbung: "Reduce to the Max".

Der Buchtipp

„Die Krankheitserfinder“, ein Buch von Spiegelautor Jörg Blech, beschreibt anschaulich, welche Interessen im Milliardengeschäft Gesundheitswesen in Deutschland mit im Spiel sind. Über sogenannte Meinungsführer werden neue Diagnosen und Krankheiten in die Öffentlichkeit gebracht, um damit den Absatz neuer Medikamente zu fördern. Manches ist sicher etwas überspitzt, aber insgesamt doch sehr eindrucksvoll dargestellt.

Newsletter für das Französische Viertel

Unter der E-Mail-Adresse Subscribe@ca-va-online.de kann der Newsletter für das Französische Viertel abonniert, oder Termine und Veranstaltungen veröffentlicht werden.

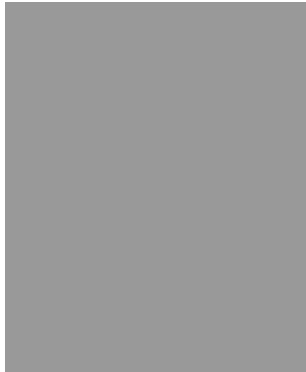
Impressum:

Layout: Linda Hanselmann
Texte: Wolfgang Raiser
Verantwortlich für Redaktion und Inhalt:

Dr. Wolfgang Raiser
Aixerstrasse 7
72072 Tübingen
☎: 07071-538155
www.praxis-raiser.de
© 2004

Gefährdet Duschen den Hautsäuremantel?

Es gibt immer noch den weit verbreiteten Mythos, dass Duschen den Säuremantel der Haut zerstören würde und man deshalb nicht so oft duschen sollte. Dies hat sich als nachweislich falsch herausgestellt. Schon nach zwanzig Minuten hat sich die Hautflora und der Säuremantel der Haut wieder vollständig regeneriert. Auch Hautpilze und bakterielle Infektionen sind bei regelmäßiger Pflege und Säuberung der Haut seltener anzutreffen. Wichtig ist, dass man nicht zu viel Seife oder Duschgel verwendet. Prinzipiell sind Duschgels besser, da sie seifenfrei sind und die Haut nicht so stark austrocknen. Allerdings sollte



man nicht zu viel davon verwenden. Eine haselnussgrosse Menge Duschgel reicht aus, um den Körper zu waschen. Es ist nicht notwendig, den ganzen Körper einzuschäumen. Nach dem Einseifen das Gel gut abbrausen. Seife hat den Nachteil, dass sie die Haut eher austrocknet. Dafür verbraucht man aber automatisch weniger.

Fazit: wer einmal oder gar zweimal am Tag duscht, schadet der Haut nicht. In vielen wärmeren Ländern dieser Welt duschen die Menschen sogar 3-4 mal am Tag.

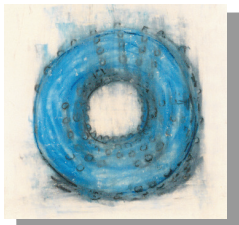
Wenn die Schilddrüse schlapp macht: die subakute, latente Hypothyreose

Was macht eigentlich die Schilddrüse? Mit ihren Hormonen steuert sie alle Stoffwechselfvorgänge im Körper. Viele kennen aus früheren Zeiten noch Menschen mit sehr großen Kröpfen. Das ist heute selten geworden. Schilddrüsenvergrößerungen werden schneller erkannt und die Bevölkerung ist besser mit Jod versorgt. Trotzdem kommt es immer noch sehr häufig zu Schilddrüsenunterfunktionen, vor allem junge Frauen sind davon betroffen. Als Ursache kann tatsächlich ein Jodmangel vorliegen oder eine Autoimmunreaktion des Körpers gegen

das eigene Schilddrüsengewebe. Die Erkrankung wird Hashimoto-Thyreoiditis genannt. Obwohl diese Erkrankung ziemlich exotisch klingt und von einem Japaner zuerst beschrieben wurde, ist sie auch hierzulande sehr häufig anzutreffen. Geprüft wird die Schilddrüse über den TSH-Test. Manche Menschen sind oft sehr müde, oder haben das Gefühl, mit angezogener Handbremse durchs Leben zu laufen. Mit der Substitution von Schilddrüsenhormonen kann schnell und einfach geholfen werden.

Zeichnungen von Susanne Michel und Plastiken von Jürgen von Ulardt

Susanne Michel stellt illustrative Zeichnungen in der Praxis aus. Die Künstlerin und Kunsttherapeutin lebt in Tübingen, geboren und aufgewachsen ist sie in Nagold, wo sie vor kurzem einen Preis für ihr künstlerisches Werk bekommen hat. Wer gerne eine Zeichnung von ihr erwerben



möchte kann sich unter Tel. 07071-328973 mit ihr in Verbindung setzen. Ab Januar 2005 folgt eine Ausstellung von Jürgen von Ulardt mit kleinen Figuren und witzigen Gestalten. Nach den Photographien von Linda Hanselmann, die in den vergangenen Sommermonaten ausgestellt waren, kann mit von Ulardts Werk wieder ein neues Medium der Kunst in der Praxis bewundert werden.

Praxis intern + + + Praxis intern + + + Praxis intern + + +

Immer wieder werde ich gefragt, ob die Artikel meiner Patientenbriefe selbst verfasst werden - ja, sie werden ausschließlich von mir selbst geschrieben + + + besonders der letzte Patientenbrief (Nr. 5) mit Schwerpunktthema Stress hat ein sehr positives Echo ausgelöst + + + Als besonderes Angebot gibt es diese Stress-Tipps jetzt laminiert zum Anpinnen - gegen eine kleine Spende in unsere Kaffeekasse + + + Im Juni habe ich mit Erfolg die Prüfung für das B-Diplom Akupunktur nach insgesamt 350 Unterrichtsstunden bestanden. Dies ist die höchste Akupunktur-Ausbildungsstufe, die man erwerben kann + + + Auf der Homepage gibt es viele ausgesuchte Links und interessante Informationen, zum Bei-spiel über Kopfläuse oder zum Raucherentwöhnungsprogramm + + + Am 25. Dezember haben wir Notfalldienst + + + Vom 07.-11. Februar 2005 bleibt die Praxis wegen Urlaub geschlossen + + +