

Marion Böhlen

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Lagerhausstr. 15a
85238 Petershausen
Tel: 08137 / 92 91 0
www.praxis-boehlen.de
Email: info@praxis-boehlen.de

Patienteninformation II. Quartal 2017

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

der Frühling zeigt sich schon jetzt in voller Blüte, was nicht jeden von Ihnen freuen wird. Die Allergiesaison knüpft, wie jedes Jahr, nahtlos an das Ende der Grippewelle an, die in diesem Jahr wieder besonders heftig ausfiel. Vermerken Sie sich deshalb bitte jetzt schon für Anfang Oktober 2017 eine Erinnerung an die saisonale Influenza Impfung.

Schnupfen, Husten, tränende Augen im Frühjahr - Allergie oder nicht?

Leiden Sie unter den o.g. Symptomen, dann kommen Sie bitte in die Sprechstunde. Wir klären im Gespräch mit ihnen, ob es sich um eine Allergie handelt und können einen Allergietest mit den Standardallergenen durchführen. Je nach Befund kommt eventuell eine Hyposensibilisierung in Frage. Diese könnte dann in den Wintermonaten erfolgen. Gerne beraten wir Sie.

Magensäurehemmung sinnvoll oder nur Lifestyle Mittel?

Laut Erhebung der Barmer Ersatzkasse sind die Verordnungen von Pantoprazol, Omeprazol & Co. von 2011 bis 2016 um 20 % gestiegen, d.h. 13,4 Millionen Menschen in Deutschland bekamen diese Medikamente im letzten Jahr verordnet. So sinnvoll und notwendig sie oft sind, um Magenschleimhautentzündung oder Magengeschwüre zu vermeiden, haben sie doch etliche mögliche Nebenwirkungen. Z.B. kann es unter dauerhafter Einnahme zur reduzierten Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung führen, damit zur Osteoporose. Skandinavische Wissenschaftler haben in einer Studie den Zusammenhang mit Herz-Kreislaufkrankungen nachweisen können.

Spätes, reichliches und fettes Essen, Alkohol, Nikotin, Kaffee und Stress sind die klassischen Auslöser für eine überschüssige Magensäureproduktion. Dadurch kann ein Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre auftreten und/oder die Magenschleimhaut angegriffen werden bis hin zur Entzündung, die nicht behandelt unter Umständen zu einem Geschwür führen könnte. In Krankenhäusern werden die sog. PPI (Protonenpumpeninhibitoren) standardmässig gegeben, da während des Aufenthaltes meist ein hoher Stressfaktor mitspielt und meistens viele andere Mittel gegeben werden müssen. Das heißt aber nicht, dass Sie die PPI's anschließend weiter nehmen müssen. Es sollte nach der Entlassung eine Überprüfung des Medikamentenplans erfolgen. In unserer Praxis wird das schon immer bei jeder Verordnung kritisch hinterfragt.

Wichtiger ist es uns z.B. bei Sodbrennen möglichst die Ernährung umzustellen oder andere Ursache dafür zu beseitigen. Sprechen Sie uns auf mögliche Alternativen an.

Hausarzt = Facharzt ?

In den Medien ist stets zwischen „Hausärzten“ und „Fachärzten“ die Rede. Ich bin der Meinung, dass das für die Laien verwirrend ist und unserer Ausbildung und unserem Berufsbild nicht gerecht wird. Jeder Arzt (immer synonym auch für Ärztinnen geltend) bekommt nach erfolgreichem Studium die Approbation erteilt, das ist die Zulassung zur Ausübung des Arztberufes. Anschließend beginnt jeder die sog. Weiterbildung zum Facharzt. In unserem Fall ist das eine mindestens 3 jährige Tätigkeit in einer Klinik und weitere 2 Jahre in einer hausärztlichen Praxis. Am Ende steht eine Prüfung vor der Bayerischen Landesärztekammer. Zusammen sind das 6 Jahre Studium und mindestens 5 Jahre Weiterbildung. Nur mit der erlangten Facharztbezeichnung darf man sich niederlassen. Die Weiterbildung andere Internisten, z.B. zum Kardiologen oder Pulmonologen dauert mindestens ein Jahr länger, da sie sich auf ein einziges Fachgebiet spezialisieren und besondere Untersuchungstechniken, wie z.B. Herzkatheter erlernen müssen.

Fachärzte für Allgemeinmedizin sind also Spezialisten für den ganzen Menschen, denn unser Bereich deckt mehr als 20 verschiedene Fachrichtungen ab. Ich verstehe mich als Begleiterin in Gesundheit und Krankheit, kenne meistens Ihre berufliche und private Situation und Ihre medizinische Vorgeschichte. Als „Lotse“ überweise ich Sie zum entsprechenden Spezialisten, wenn ich mit meinen diagnostischen Möglichkeiten nicht weiterkomme. Dafür ist es mir wichtig einen Überweisungsschein mitzugeben, damit ich sicher einen Befundbericht erhalte - auch wenn die anderen Praxen keine Überweisung „brauchen“. Nur wenn alle Informationen an einer Stelle, d.h. hier in meiner Praxis zusammenfließen, kann ich als Ihre Hausärztin den ganzheitlichen Überblick behalten und Sie ordentlich beraten.

In den letzten Jahren sind an der Technischen Universität und an der Ludwig Maximilians Universität Lehrstühle für Allgemeinmedizin entstanden. Hier wird auf unserem Fachgebiet Forschung betrieben und die Lehre an die Studenten erteilt. Das wurde in den früheren Jahrzehnten versäumt, was die Allgemeinmedizin bei den Studierenden unbeliebt machte und als Folge zu einem eklatanten Mangel an Hausärzten geführt hat. Wir hoffen, dass sich das in den nächsten Jahrzehnten wieder ändern wird. Mein Beitrag ist u.a. die Ausbildung von Studenten in meiner Praxis und meine Aktivitäten als Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin.

Schmerzen beim Klicken - der „Mausarm“

Gemeint ist eine Überbeanspruchung des - meist rechten - Arms, bzw. der Hand durch stundenlanges Arbeiten am PC unter Verwendung einer Maus mit meist sehr einseitigen Bewegungsabläufen. Hier einige Tipps zur Vermeidung derartiger Beschwerden:

- Legen Sie die Hand möglichst locker über die Maus, ohne die Hand nach oben abzuknicken. Eine ergonomische Maus mit Abstützung des Handballens macht schon viel aus.
- Reduzieren Sie die Zahl der Klicks, v.a. der Doppelklicks. Verwenden Sie öfters Tastenkombinationen.
- Machen Sie häufiger Pausen, nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung an, schütteln Sie die Hände zwischen durch aus.
- Wenn Sie beruflich hauptsächlich am PC arbeiten, vermeiden Sie in Ihrer Freizeit eine zusätzliche Belastung durch PC Anwendungen wie z.B. Computer Spiele.

Lowen Systems - ein besondere Form der Osteopathie

Als komplementärmedizinische Therapie möchte ich Ihnen heute eine besondere Form der Osteopathie vorstellen, die nach ihrem Begründer Frank Lowen (USA) benannt ist und von ihm aus der ursprünglichen Osteopathie entwickelt wurde.

Dem Therapeuten ermöglicht diese Methode die größte Spannung im Körper zu erkennen und den Organismus in seinem Heilungsprozess sehr effektiv zu unterstützen. In jahrelanger Ausbildung bei Frank Lowen lernt er, mit seinen Händen den individuellen Rhythmus des Körpers zu erspüren und „umzustimmen“. Jedes physische und psychische Ereignis verbleibt als Erinnerung im Körper des Menschen und löst derartige Spannungen mit den verschiedensten Symptomen, wie z.B. Schmerzen in der Lendenwirbelsäule aus. Ziel der Therapie ist es, diese Spannung aufzuspüren und eine Symptomlinderung bis hin zur Schmerzfreiheit zu erlangen, vor allem aber die Selbstkorrektur des Körpers anzustossen.

Die Behandlung erfolgt am bekleideten Patienten mit sehr sanften Bewegungen des Therapeuten. Sie dauert ca. 1 Stunde und ist vollkommen schmerzfrei. Ich freue mich, dass meine Kollegin, Frau Dr.med. Lemberg, diese außergewöhnliche Methode in meiner Praxis anbietet. Sie verfügt über sehr fundierte Kenntnisse, die sie mehrmals im Jahr in Fortbildungen vertieft.

Ob diese Therapieform bei ihren Krankheitsbildern oder Beschwerden in Betracht kommt, klären wir gerne in einem persönlichen Gespräch. Diese Therapie ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Behandlungstermine können Sie gerne an unserer Rezeption vereinbaren.

Bitte beachten Sie, dass die Praxis in diesem Jahr durchgängig geöffnet ist!

Gerne sind wir Sie da!

Ihre Marion Böhlen mit dem ganzen Praxisteam