

## 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 2019

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,  
der Frühling hat uns wieder - jetzt kann endlich geradelt, im Garten gewerkelt und gesportelt werden.

### **Der Winterspeck muß weg..**

..das denken sich so manche. Von schnellen Diäten oder sättigenden Pülverchen rate ich Ihnen dringend ab. Besser sind mässige, dafür aber kontinuierliche Veränderungen des Lebensstils. Täglich 30 Minuten Bewegung - forsches Spaziergehen, Walken, Laufen, Radeln, Schwimmen - reichen als Anfangsmaßnahme völlig aus. Gewöhnen Sie Ihre Gelenke und Sehnen zunächst an die Bewegung und steigern Sie Ihr Pensum langsam! Bezüglich der Ernährung wurde auf dem Bayerischen Internistenkongress das sog. 16:8 Intervallfasten (16 Std. fasten, 8 Std. essen) als effektivste Methode vorgestellt. Das Prinzip ist recht einfach und im Alltag leicht umzusetzen. Bei diesem Intervallfasten lässt man eine Mahlzeit aus und verzichtet so mehrere Stunden (=16) auf eine Kalorienzufuhr. D.h. in dieser Zeit können Sie Wasser, ungesüßte Tees und/oder schwarzen Kaffee trinken. Ob Sie Frühstücken und Mittagessen und dann fasten oder nach dem Aufstehen bis 12 Uhr mittags fasten, spielt keine Rolle. Die Vorteile des Intervallfastens sind: Aktivierung des Stoffwechsels, langfristige Gewichtsregulierung ohne „Jojo-Effekt“, positive Auswirkungen auf Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Cholesterinwerte und Gelenkschmerzen. Ganz nebenbei fühlen Sie sich wieder fitter und die Stimmung steigt. Wenn Sie nähere Informationen von uns wünschen, sprechen Sie uns einfach an.

### **Gesundheitscheck fällig?**

Ab dem 35 Lebensjahr bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen alle 2 Jahre einen Check-up. Dabei werden neben einer gründlichen Ganzkörperuntersuchung auch der Blutdruck gemessen, Urin und Blut getestet und der Impfpass geprüft. Falls nicht beim Hautarzt geschehen, bieten wir auch ein Hautkrebscreening an. Für letzteres bitten wir die Damen ohne Make-up und Nagellack zu kommen.

### **Ein bisschen Philosophie - WAS IST EIGENTLICH GESUNDHEIT??**

„Gesundheit bedeutet nicht einfach das Fehlen von Krankheit. Gesundheit ist letztlich das völlige Einverständnis, das Annehmen von allem was ist. Mit dieser Definition kann man anregen, Krankheit und Symptome als Sprache des Körpers wahrzunehmen und mit bewußter Übernahme der Verantwortung aktiv an der Gesundwerdung mitzuarbeiten.“

Dieses Zitat aus einer Fachzeitschrift hat mir gut gefallen und es entspricht meiner Vorstellung von der Begleitung besonders chronischer und schwer kranker Menschen. Das patriarchalische Arzt-Patienten Verhältnis (Stichwort: „Götter in weiß“) gehört längst der Vergangenheit an. Eine Kommunikation auf Augenhöhe, gemeinsame Entscheidungen mit der Übernahme von Eigenverantwortung und gegenseitige Wertschätzung sind

heutzutage Grundlage einer gelingenden Beziehung zwischen Ärzten und Patienten. Nur so kann meines Erachtens auch eine Gesundung erreicht werden.

### **HPV Impfung für Mädchen und Jungen von 9 - 14 Jahren**

Nachdem in den letzten Jahren viele verschiedene Meinungen über mögliche Nebenwirkungen kursierten, gibt es einen aktuellen „Cochrane Review“ zu diesem Thema. Die Cochrane Collaboration, benannt nach Archie Cochrane, ist ein weltweites Netz von Wissenschaftlern und Ärzten. Deren Ziel ist, systematische Übersichtsarbeiten (*systematic reviews*) zur Bewertung von medizinischen Therapien zu erstellen, aktuell zu halten und zu verbreiten. (Wikipedia) Das Ergebnis konnte den Kritikern den „Wind aus den Segeln“ nehmen, da die Nebenwirkungen in gleichem Maße bei den geimpften, wie auch in der Kontrollgruppe auftraten. Andererseits bietet die Impfung mit hoher Gewissheit einen Schutz gegen die HPV 16 und 18 Viren und somit gegen Vorstufen des Gebärmutterhalskrebs. Die Ständige Impfkommission des Robert Koch Instituts empfiehlt uneingeschränkt diese Impfung auch für Jungen, die in gleichem Maße als Überträger dienen können. Eine gute Gelegenheit, den Impfstatus von Jugendlichen zu überprüfen, ist die J1 Jugend-ntersuchung im Alter von 12 - 14 Jahren. Auch ein wichtiger Zeitpunkt wo die „Kids“ erstmalig alleine zum Arzt gehen „üben“ können.

### **Konstruktive Kritik erwünscht**

Wir geben uns große Mühe, den Ablauf für Ihren Aufenthalt in der Praxis so reibungslos wie möglich zu gestalten. Für Ihre Anliegen möchten wir stets ein offenes Ohr haben. Sollten Sie einmal unzufrieden sein oder es ist aus Ihrer Sicht etwas „schief gelaufen“, bitten wir Sie herzlich uns das persönlich zu sagen oder eine Email zu schreiben. Nur wenn Sie uns darauf aufmerksam machen, können wir etwas ändern. Oftmals lassen sich Missverständnisse durch ein Gespräch rasch aufklären, was ich für eine wichtige Voraussetzung für eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung halte.

### **Datenschutz - auch in Ihrem Interesse**

Am Anmeldebereich einer Arztpraxis werden häufig sehr persönliche Dinge ausgetauscht. Zur Einhaltung des Datenschutzes bitten wir Patienten, die auf ein Rezept, eine Überweisung oder ähnliches warten müssen, im Wartezimmer oder auf der Terrasse Platz zu nehmen.

### **Öffnung der Praxis**

Wir öffnen unsere Türen für Sie um 8 Uhr morgens, bzw. freitags schon um 7 Uhr. Unsere Medizinischen Fachangestellten brauchen zuvor unbedingt 30 Minuten zur Vorbereitung des Arbeitstages. Deshalb die große Bitte an Sie, liebe Patienten: Kommen Sie bitte nicht früher als nötig! 5 Minuten vor Ihrem Termin sind ausreichend. Auch die Blutabnahmen können nicht vorher durchgeführt werden.

### **Ferienregelung 2019**

Die Praxis ist ganzjährig geöffnet. Ärztinnen und Medizinische Fachangestellten wechseln sich mit dem Urlaub ab, so dass Sie immer auf uns zählen können. Eventuell geänderte Öffnungszeiten während der Schulferien entnehmen Sie bitte unserer Webseite [www.praxis-boehlen.de](http://www.praxis-boehlen.de)

Einen schönen Frühling wünscht Ihnen

Ihre Marion Böhlen mit dem gesamten Praxisteam