

Marion Böhlen

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Lagerhausstr.15 a
85238 Petershausen
Tel.: 08137/ 92 910

Email: info@praxis-boehlen.de
www.praxis-boehlen.de

Patienteninformation

II. Quartal 2025

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

mit den ersten Sonnenstrahlen hoffen wir, dass die Grippezeit sich dem Ende zuneigt. Zeit für Optimismus und um mit Elan in die schöne Jahreszeit zu starten.

ePA - wo bleibt sie?

In meinem letzten Brief habe ich über die elektronische Patientenakte berichtet. Deren Start hat sich erneut verzögert. Ein genaues Datum haben auch wir noch nicht. Ich halte sie auf dem Laufenden.

Fit in den Frühling, aber wie?

Stellen sich bei den Check-ups in unserer Praxis Probleme mit Cholesterin- und/oder Zuckerwerten, erhöhtem Blutdruck bzw. dem Gewicht heraus, kommen wir immer wieder auf den selben Nenner: Durch regelmäßige Ausdauerbewegung und ausgewogenere, frische Kost lassen sich Gewicht, Blutdruck, Blutzucker- und Fettwerte verbessern.

Die WHO empfiehlt dazu regelmäßige Bewegung - mindestens 150 Min. pro Woche:

2,5 Std. pro Woche moderate Aktivität oder
1,25 Std. pro Woche intensive Aktivität oder
eine adäquate Kombination aus beidem.
Jede Einheit sollte mindestens 10 Minuten dauern.

Doch nach den langen Wintermonaten ist es gar nicht leicht, sich zu überwinden. Zunächst einmal gilt: JEDE Bewegung zählt, auch jeder Spaziergang, jede Fahrt mit dem Radl. Die VHS und die örtlichen Sportvereine bieten jede Menge Angebote zum Mitmachen. Eine weitere Möglichkeit ist das **LAUF10** Programm, das vom Bayerischen Rundfunk seit vielen Jahren veranstaltet wird, sehr gut geeignet, langsam die eigene Fitness zu steigern. Muskeln, Sehnen und Gelenke sollen sich an die Belastung allmählich gewöhnen. Egal in welcher Zeit, nach den 10 Wochen ist jede/r in der Lage 10 Km zu gehen, zu walken oder zu joggen oder in einer Mischung von allem die Strecke zu absolvieren.

Schauen sie mal rein: <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10/index.html>

Eine Teilnahme am großen Laufevent ist nicht verpflichtend.

Sie können sich auch ganz einfach die App „LAUF10“ downloaden und das Trainingsprogramm Tag für Tag in Eigenregie abarbeiten...so kommen sie auch ans Ziel.

Über der Sinn und Unsinn von Fasten, Frühjahrsdiäten und dem Jojo-Effekt

Jedes Jahr im Frühjahr beherrschen die Medien das Thema Fasten: Heilfasten, Basenfasten oder strenge Frühjahrsdiäten sollen den Körper „entgiften“, überflüssige Pfunde gilt es loszuwerden und die Gesundheit zu verbessern. Doch was ist wirklich sinnvoll – und wo lauern Risiken wie der gefürchtete Jojo-Effekt?

Fasten - Detox für den Körper oder nur Mythos?

Fasten hat eine lange Tradition und kann durchaus positive Effekte haben. Kurzzeitfasten (z. B. Intervallfasten) oder Heilfasten unter ärztlicher Aufsicht können den Stoffwechsel entlasten und entzündungshemmend wirken. Doch viele vermeintliche "Entgiftungsprozesse" auch oft „Entschlackung“ genannt, sind ein Mythos: Der Körper besitzt mit Leber und Nieren bereits ein effektives Entgiftungssystem, vorausgesetzt sie haben keine schwerwiegenden chronischen Erkrankungen.

Basenfasten – Sinnvoll oder unnötig?

Das Basenfasten setzt auf basenbildende Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Nüsse, während säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte und Zucker vermieden werden. Der Nutzen ist umstritten: Der Körper reguliert seinen Säure-Basen-Haushalt selbst. Dennoch kann eine pflanzenreiche Ernährung das Wohlbefinden steigern.

Frühjahrsdiäten – Verlockend, aber gefährlich?

Schnelle Diäten, die mit extremen Kalorienreduktionen arbeiten, führen oft nur zu kurzfristigem Gewichtsverlust. Dabei wird vor allem Wasser und Muskelmasse abgebaut. Sobald man wieder normal isst, schlägt der Jojo-Effekt zu: Das verlorene Gewicht kommt zurück – oft mit zusätzlichen Kilos. Vor allem die in Mode gekommenen „Abnehmspritzen“ halte ich für bedenklich, denn sie müssten lebenslang angewandt werden.

Wie vermeidet man den Jojo-Effekt?

Nach einer Fastenkur oder Diät sollte die Ernährung schrittweise auf eine ausgewogene, gesunde Kost umgestellt werden. Nachhaltige Erfolge erzielt man durch eine Kombination aus bewusster Ernährung und Bewegung – ohne extreme Verbote oder Hungerkuren.

Fazit: Fasten kann dem Körper guttun, sollte aber nicht als radikale Diät missverstanden werden. Der Jojo-Effekt droht vor allem bei drastischen Kalorienreduktionen. Wer langfristig abnehmen und gesund bleiben will, setzt auf eine ausgewogene Ernährung und Bewegung statt auf kurzfristige Frühjahrsdiäten.

Aktuelles aus der Praxis

Das Praxisteam ist komplett und ich freue mich sehr, so kompetente und freundliche Mitarbeiter*innen gefunden zu haben.

Das Ärzteteam besteht neben mir aus: Herrn Peter Graf (Facharzt für Anästhesie, Notfallmedizin und Allgemeinmedizin), Frau Nadine Heithorst (Weiterbildungsassistentin zum Facharzt für Allgemeinmedizin) und Frau Dr. med. Andrea Werner (Internistin)

Medizinische Fachangestellte:

Brigitte Hörmann, Natali Gürtner, Lea Neubauer, Kerstin Ostermayr und neu im Team sind: Eileen Strößner und Ursula Joachim (die viele von Ihnen noch aus der Praxis Dr. Stöwer kennen werden). Sarah Salvermoser geht bald in den Mutterschutz.

Öffnungszeiten

Dank der hervorragenden Besetzung, sind wir in der Lage die Praxis durchgehend zu öffnen. Lediglich am Brückentag 30. Mai 2025 haben wir geschlossen.

Ich freue mich Sie und Ihre Familien mit meinem Team umfänglich hausärztlich zu betreuen und bedanke mich immer wieder für Ihr Vertrauen!

Bleiben Sie zuversichtlich
Ihre Marion Böhlen