

## Patienteninformation II. Quartal 2014

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wir hoffen, dass Sie gut über diesen milden Winter gekommen sind und Sie sich mit uns über diesen sonnigen Auftakt des Frühjahrs freuen können.

Die ersten **Pollen** sind schon unterwegs. Besonders Birke-, Erle- und Haselpollen machen vielen von Ihnen bereits schon zu schaffen.

Verspüren Sie ein Jucken in den Augen, Kribbeln in der Nase, ungewöhnliche Haut-Ausschläge oder gar Atemnot? Sind bisher keine Allergien bekannt, können Sie in unserer Praxis einen Allergietest durchführen lassen. Möglicherweise ist eine Hypo-sensibilisierung sinnvoll, um die Symptome in den nächsten Jahren abzuschwächen oder zu verhindern, dass aus einem leichten Heuschnupfen ein Asthma wird.

In jedem Fall kann ich Ihnen diverse Medikamente schulmedizinischer oder homöo-pathischer Art empfehlen, die die Symptome lindern.

Auf „allgemeine Pollenflugzeiten“ können wir uns in Zeiten des Klimawandels leider nicht mehr verlassen. Ich empfehle Ihnen die aktuellen (werbefreien) Angaben des Deutschen Wetterdienstes: [www.dwd.de/Pollenflug](http://www.dwd.de/Pollenflug)

Alternative Methoden um vorhandene allergische Reaktionen abzuschwächen und das Immunsystem zu stärken sind z.B. verschiedene Formen von Eigenbluttherapien .Für Kinder oder Menschen, die von Spritzen nicht so begeistert sind, gibt es auch eine Eigenbluttherapie in Tropfenform. Aus meiner Erfahrung hat sich diese besonders bei Kindern und Jugendlichen sehr bewährt. Sprechen Sie mich einfach darauf an, dann erkläre ich Ihnen die genaue Vorgehensweise.

**Cholesterin** – für viele ein wichtiges Thema – ist es erhöht? Wenn ja, muss es behandelt werden? Die Antwort ist: nicht bei JEDEM. Entscheidend sind die persönlichen, ganz individuellen Risikofaktoren.

Wichtige Fragen sind: Rauchen Sie? Gibt es in Ihrer Familie Herzinfarkte oder Schlaganfälle? Haben Sie Übergewicht? Haben Sie einen zu hohen Blutdruck? Wie ist dieser eingestellt? Haben Sie Diabetes? Wie ist das Verhältnis von gutem zu schlechtem Cholesterin?

Von der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin wurde ein Computerprogramm namens „ARRIBA“ entwickelt, mit dessen Hilfe ich Ihnen anschaulich Ihre persönliche Risikoprognose ermitteln und Präventionsmöglichkeiten besprechen kann.

Ob erhöhtes Cholesterin, Übergewicht, zu hoher Blutdruck, Diabetes oder vollkommen gesund – für jeden gilt die Faustformel : **3 x 30**

Das heißt, 3x in der Woche sollte sich jeder nach seinen Möglichkeiten 30 Minuten sportlich betätigen. Ob radeln, walken, joggen oder schwimmen ist egal.

Groß angelegte Studien haben gezeigt, dass so das Risiko für die genannten Erkrankungen gemindert werden kann. Liegen diese bereits vor, können eventuell Medikamente eingespart oder gar überflüssig werden. Der Blutdruck sinkt, der Zucker fällt, das Gewicht normalisiert sich.

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit zum Durchstarten. Abends ist es jetzt länger hell – ab auf's Radl oder den Feldweg zum Laufen. Garten- u./o. Hausarbeit ersetzt die sportliche Übung allerdings nicht!

Alle zwei Jahre steht den gesetzlich Versicherten ein „**Check-up**“ ab dem 35. Lebensjahr zu. Dieser beinhaltet: eine ausführlichen Anamnese, eine körperliche Untersuchung, das Hautkrebsscreening, Blutdruckmessung, Messung des BMI, Urin- und Blutuntersuchungen (Cholesterin und Blutzucker), Überprüfung des Impfstatus. Sie benötigen dafür 2 Termine; einmal nüchtern zur Blutabnahme und einmal in der Sprechstunde.

### **Allgemeines:**

- Bitte überprüfen Sie mit den Arzthelferinnen Ihre persönlichen Daten in unserem Computersystem und melden Sie uns Änderungen von Adressen, Telefonnummern und Email. Nur so können wir Sie im Notfall sicher erreichen.
- Termine für osteopathische Behandlungen von Frau Uta Themar vereinbaren Sie bitte mit ihr unter der Telefonnummer 01704753377. Sie arbeitet am Mittwochnachmittag und Donnerstagsvormittag in meiner Praxis.

### **Ferientermine im II. Quartal 2014:**

**Freitag, 02. Mai 2014**

**26. Mai bis 6. Juni 2014**

Die Vertretung übernimmt die Praxis Dr. med. P. Stein, Bahnhofstr. 5, Tel. 5011, ab dem 10. Juni und in den Pfingstferien sind wir wieder für Sie da.

- Überprüfen Sie bitte immer rechtzeitig vor unseren Ferien Ihren Bestand an Dauermedikamenten, damit Sie sich noch ein Rezept holen können.
- Vielleicht haben Sie in unseren Ferienzeiten auch einen Facharzttermin, für den Sie noch eine Überweisung brauchen?
- Unserer Bitte nach vermehrter Nutzung unserer Email Kommunikation sind viele von Ihnen bereits nachgekommen. Wenn Sie Fragen haben, Rezepte, Überweisungen oder Atteste brauchen, schreiben Sie uns:

**[info@praxis-boehlen.de](mailto:info@praxis-boehlen.de)**

Wir können alles in Ruhe vorbereiten und für Sie entstehen bei der Abholung keine Wartezeiten.

- Für Gesundheitsuntersuchungen oder spezielle Beratungen räumen wir Ihnen gerne ausreichend Zeit in unserem Terminkalender ein. Wir möchten Sie an dieser Stelle herzlich bitten, im Falle Ihrer Verhinderung Termine, wenn auch sehr kurzfristig, telefonisch abzusagen.
- Wir bemühen uns stets die vergebenen Termine einzuhalten. Da es sich aber um eine Hausarztpraxis handelt, noch dazu weit entfernt von Fachärzten und Krankenhäusern, kommen nahezu täglich auch akut erkrankte Menschen zu uns, manchmal auch als Notfall. Diese nehmen natürlich unsere sofortige ganze Aufmerksamkeit in Anspruch. Wir bitten Sie um Verständnis, falls es in solchen Situationen für Sie zur Verzögerung kommt.

Einen schönen und beschwingten Start in den Frühling wünscht Ihnen

Marion Böhlen & Praxisteam

April 2014