

Patienteninformation

II. Quartal 2026

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

es scheint, als können wir die Wintersaison hinter uns lassen und den Frühling willkommen heißen. Aus unserer Sicht - so auch die Statistik des RKI - hatten wir dieses Mal keine überdurchschnittlich hohe Zahl an Grippefällen - also ein relativ entspannter Winter. Alle freuen sich auf die sonnige Jahreszeit, in der wir wieder mehr Zeit im Freien verbringen können. Für Allergiker beginnt allerdings die Saison...

Was ist eine Allergie?

Eine Allergie ist eine überempfindliche Reaktion auf eigentlich harmlose Stoffe der Umwelt, wie z.B. Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Nahrungsmittel oder Insektengifte.

Symptome: Die häufigsten Symptome sind juckende, tränende Augen, Fließschnupfen, Hautausschläge und in schwereren Fällen Atemnot/Asthmaanfälle, ganz gravierend sind Kreislaufreaktionen, die einen Notfall darstellen.

Diagnostik: Zunächst soll ein ausführliches Arztgespräch stattfinden, um zu klären, ob es sich um eine allergische Erkrankung oder eine andere Ursache handelt.

Es folgen Hauttests (bei Haut-, Lungen- oder HNO- Ärzten), ggf. Bluttests.

Behandlung:

1. Möglichst Meidung des auslösenden Allergens.
2. Medikamente (frei verkäuflich: Antihistaminika, Kortisonnasenspray, nur auf Rezept: Asthmasprays).
3. evtl. Hyposensibilisierung in Spritzen- oder Tablettenform (Behandlung über mehrere Jahre mit dem Ziel der Gewöhnung an das Allergen).

Vorbeugend hilfreich sind:

1. Bei starkem Pollenflug die Fenster geschlossen halten, Lüften nur in den frühen Morgen- bzw. späten Abendstunden.
2. Abends die Haare waschen, damit kein Pollenstaub aufs Kopfkissen gelangt.
3. Regelmäßig feuchtes Reinigen der Wohnräume.
4. Meidung von Pflanzen, Teppichen, Dekoartikeln im Schlafzimmer bei Hausstauballergien.
5. „Encasing“ (Spezialhülle) der Matratze, waschbares Bettzeug, ein- zweiwöchiger Bettwäschenwechsel.

Alle fit für den Frühling?

Die Gesundheitsuntersuchung „CHECK-UP 35“ kann - ab dem 35. Lebensjahr - alle drei Jahre in Anspruch genommen werden.

1.) Blutabnahme (nüchtern) , ggf. Ultraschall der Bauchorgane, Urinprobe.

Von den gesetzlichen Krankenkassen werden lediglich die Blutfette und der Blutzucker bezahlt. Sollten Sie weitere Werte wünschen, ist dies als Selbstzahlerleistung möglich.

2.) Ausführliche Anamneseerhebung (Vorgeschichte, Familienanamnese), Prüfung des Impfbuches, Blutdruckmessung, EKG (falls schon länger nicht mehr erfolgt).

3.) Körperliche Untersuchung, wenn gewünscht auch mit Hautkrebsscreening. Für letzteres müssen Sie bitte unbedingt ungeschminkt und ohne Nagellack erscheinen.

4.) Abschließende Besprechung und ggf. Zielvereinbarungen.

Umfangreichere und jährliche Check-Ups erstatten nur die privaten Krankenkassen, können aber selbstverständlich auch als Selbstzahlerleistung jederzeit bei uns erfolgen. Die Höhe der Kosten erfahren sie von meinem MFA-Team.

Für junge **Erwachsene zwischen 18 und 34 Jahren** gibt es den sog. „Junior-Check-Up“ mit gleichem Inhalt, jedoch ohne regelhafte Blutuntersuchung, das entscheiden wir gemeinsam im Vorgespräch.

Jugendliche von 12 bis 14 Jahren können ebenfalls eine Früherkennungsuntersuchung (J1) wahrnehmen, was ich für außerordentlich wichtig erachte, um die Lücke zwischen den Kindervorsorgen und dem ersten Erwachsenen Check-Up zu schließen. Hierzu bitte auch den Impfausweis mitbringen! Die „J1“ bietet auch die Gelegenheit einen ersten Arztbesuch ohne Eltern zu üben. Natürlich werden diese vorher befragt und abschließend informiert.

Mehr Lebensfreude durch Lebensstiländerung

Mehrere hundert Gesundheitsuntersuchungen führen wir in unserer Praxis jedes Quartal durch. Bei jedem „Checkup“ geht es u.a. um das frühzeitige Erkennen eines Diabetes und von erhöhten Fettwerten im Kontext mit familiären oder sonstigen Risikofaktoren.

Wie kürzlich in einem Artikel des Deutschen Ärzteblatts veröffentlicht wurde, ist die Änderung des Lebensstils in zahlreichen großen Studien als krankheitsvermeidend, bzw. bei zugrundeliegenden chronischen Erkrankungen als stabilisierend bis verbessernd bewiesen worden. „Die beste Therapie, die kaum jemand umsetzt“ (Heft 06/26)

Wir wissen es alle: gesunde, ausgewogene Ernährung und viel Bewegung sind das A und O. „Unser Belohnungssystem reagiert sehr stark auf hochkalorische Kost, Bequemlichkeit und schnelle Verfügbarkeit“. „Hoch verarbeitete Lebensmittel, sitzende Tätigkeiten und digitale Ablenkung stehen jederzeit bereit.“ Selbstverständlich spielen auch psychosoziale Umstände eine Rolle, wie Schichtarbeit, Pflege von Angehörigen, finanzieller Mangel, etc. Statt nun ständig mit dem schlechten Gewissen zu hadern, fand ich folgende Anregung interessant: „Freude als Ansatzpunkt“

Überlegen Sie sich doch mal 10 positive Veränderungen, die Sie sich von einem gesünderen Lebensstil erwarten. (Das können z.B. Sport, Reisen oder auch das Spielen mit den (Enkel-)Kindern sein) Ich werde entsprechende Fragebögen auslegen.

Bei der Besprechung im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung gehen wir diese Punkte dann mit Ihren Laborwerten und Befunden gemeinsam durch. Ich bin sicher, dass sich hier einige positive Anreize finden lassen, die Ihnen mehr Lebensfreude verschaffen werden.

Neues aus der Praxis:

Neu in unserem MFA Team ist Frau Emily Striegler als Vollzeitkraft - herzlich willkommen!

Öffnungszeiten:

Die Praxis ist an den Brückentagen 15. Mai und 05.Juni geschlossen.

Beachten Sie geänderte Öffnungszeiten während der Schulferien auf unserer homepage www.praxis-boehlen.de

Mit herzlichen Frühlingsgrüßen Ihre

Marion Böhlen mit Fr.Dr.Werner, Fr.Dr.Heithorst, Hr.Dott.Giannetti und dem MFA-team