

Ordination Dr. med. univ. Roman Haas

# Wartezimmer PRAXIS-ZEITUNG

AUSGABE 1  
OKTOBER 2006

INFORMATIONEN FÜR  
PATIENTINNEN UND  
PATIENTEN SOWIE  
DEREN ANGEHÖRIGE

## In dieser Ausgabe:

Vorstellung	2
Angebot und Leistungen	2
Die letzte Zigarette	3
Honigsüßer Durchfluss	4
Impfen ist besser – wer, was, wann?	4
Vorsorgeuntersuchung – Wozu?	5
Artikel Innenseite	6

## Liebe Patientinnen, liebe Patienten!

Sie lesen die erste Ausgabe der PRAXIS-ZEITUNG.

Diese Broschüre soll über Neuigkeiten und Wissenswertes rund um Ihre **Gesundheit** und unsere **Praxis** informieren, aber auch über Wissenswertes zu **Erkrankungen**, **Diagnostik** und **Behandlung** berichten.

Mit dieser ersten Ausgabe möchte ich mich als neuer **Hausarzt** und die „neue“ **Ordination** bei Ihnen **vorstellen**, und Ihnen einen **Überblick** über unser Angebot geben. Gleich vorweg: Die **Rolle des Praktischen Arztes** (oder „Arztes für **Allgemeinmedizin**“) ist in zunehmend komplexeren Zeiten auch als **Berater**, erster **Ansprechpartner** und **Koordinator** in allen Gesundheitsfragen wichtiger als sie je war!

Im Rahmen dieser ersten PRAXIS-ZEITUNG möchte ich auch die Gelegenheit ergreifen, mich - vor allem in Ihrem Namen - bei meinem Vorgänger, Herrn **Dr. Herbert Zeman**, ganz herzlich

## Ihr Hausarzt - Ihre Praxis



Ordinationslogo: Symbolisch für alle Generationen!

lich für die jahrelange Arbeit für Sie als seine Patienten bedanken, und ihm für seine Zeit im Ruhestand beste **Gesundheit** und **Zufriedenheit** wünschen!

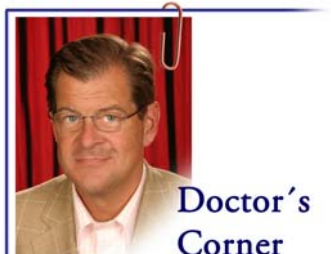
[ordination-dr-haas.at](http://ordination-dr-haas.at)

Unsere **Homepage** ist derzeit noch im Aufbau. Sie finden wesentliche Informationen (Fortbildung, Urlaub) aber bereits jetzt auf der Homepage!

## HUMORIGES

Während meiner Zeit beim Ärztefunkdienst (Tel. 141, erreichbar von 19-7 Uhr und an Sam-, Sonn- und Feiertagen) rief eine Frau an, und bat uns rasch zu kommen, ihr Gatte sei bewusstlos. Ich fragte, ob der Gatte denn ansprechbar sei, und hörte über Telefon den folgenden lautstark geführten Dialog: „Karl?“ - „Ja?“ - „Der Arzt will wissen, obst' ansprechbar bist!“ - „Na! Die soin kumman!“.

Die Antwort der Anruferin daher an mich: „Nein, Herr Doktor, er ist nicht ansprechbar!“



Doctor's  
Corner

Nach den ersten Erfahrungen habe ich **zwei Bitten** an Sie:

- Halten Sie bitte Ihre **Termine** für **Akupunkturbehandlung** ein bzw. rufen Sie an, falls Sie sich verspäten
- Bitte akzeptieren Sie, dass es Medikamente mit unterschiedlichen **Namen** aber der selben **Wirkung** (Generika) gibt. Ich verschreibe **nur wirksame Produkte**.

## Ich darf mich vorstellen...

1959 in Wien geboren, habe ich meine gesamte **schulische Ausbildung** und mein **Medizinstudium in Wien** absolviert. Während des Studiums war ich vier Jahre lang Assistent am Institut für **Medizinische Chemie**.

Im Rahmen meiner ärztlichen Ausbildung war ich zunächst **Universitäts-Assistent** an der **Univ.-Klinik für Anästhesie** und allgemeine **Intensivmedizin** Wien (im AKH).

Danach habe ich in **Gemeindespitalern** (im **Mautner Markhof Kinderspital**, das inzwischen geschlossen wurde, und im **KH Rudolfstiftung**) sowie im **KH Göttlicher Heiland** (Wien 17) gelernt.

Von den weiteren Stationen meiner ärztlichen Laufbahn möchte ich nur eine vertiefende Ausbildung in **Onkologie** („Krebslehre“ - Lehre der bösartigen Tumoren) im **MD Anderson Cancer Center** in **Houston, Texas**, erwähnen.

**Was ist mir als Arzt wichtig?**

Selbstverständlich vorrangig die **Erhaltung** bzw. **Wiederherstellung Ihrer Gesundheit**. Leicht gesagt – oft aber nur sehr schwer umzusetzen. Und fast immer nur **mit Ihrer Hilfe** umzusetzen!



Darüber hinaus aber liegen mir zwei Sachen besonders am Herzen: **Vernunft** und **Toleranz**. Sowohl sie selbst zu leben, aber auch sie bei anderen zu fördern.

Abschließend: Sie erhalten täglich viele **Informationen** zu **Gesundheit** und **Krankheit**, zu **Ernährung** und **Hilfsmitteln** – aus der Zeitung, aus dem Radio und dem TV – **nicht alle stimmen leider**. Halten Sie sich an eine einfache Regel: **Lachen, Lieben, Laufen, Lernen** – für ein gesundes Alter!



*Eine einfache Regel  
für die Erhaltung  
Ihrer Gesundheit:  
Lachen, Lieben,  
Laufen, Lernen!*

## Angebot und Leistungen

Unsere Ordination bietet das **klassische Spektrum einer allgemeinmedizinischen Praxis in einer Großstadt**.

Zur Zeit – auf Grund der derzeit bestehenden Räumlichkeiten – können einige Leistungen noch **nicht durch uns** erbracht werden, sondern wir müssen Sie dafür zum **Fach-**

arzt überweisen – z.B. für EKG und Lungenfunktion.

Im **Speziellen** bieten wir:

- **Infusionsbehandlungen**, auch bei Krebspatienten
- **Akupunktur**
- **Impfungen** (siehe entsprechender Artikel Seite X)
- **Vorsorgeuntersuchungen** (siehe Artikel Seite Y)
- **Raucherentwöhnung**

• **Ernährungsberatung**

• **Mutter-Kind-Pass-**Untersuchungen

• **Schmerzbehandlung**

• **Hausbesuche**: jederzeit bei dringenden Fällen, ansonsten bei Notwendigkeit nach der Ordinationszeit bzw. auch an Sam-, Sonn- und Feiertagen. Anmeldungen bitte telefonisch.

• **Ohrenstechen** (Ohrringe)

• **Laboruntersuchungen**:

Routine-Blutabnahmen jeweils Montag, Dienstag und Donnerstag zu Ordinationsbeginn.

(Anmerkung: nicht alle Leistungen sind Kassenleistungen)

Darüber hinaus können Sie sich **mit all Ihren Problemen** an mich wenden, ich werde Ihnen meistens – zumindest durch einen Rat – helfen können.

## Vorsorgeuntersuchung - wozu?

Autos müssen zum „**Pickerl**“, der **Rauchfänger** überprüft **regelmäßig** den **Schornstein**, und **selbst Flugzeuge** werden **nach einer bestimmten Anzahl von Flugstunden** überprüft. Für Ihren Körper gibt es das auch: die **Vorsorgeuntersuchung**.

Für Erwachsene ab dem **18. Lebensjahr** steht die **Vorsorge-**

untersuchung **einmal pro Jahr** – kostenlos – zur Verfügung. Mittels **klinischer Untersuchung**, Erhebung der **Anamnese** und des **Risikoprofils** sowie durch eine **labormedizinische Bestimmung bestimmter Blutwerte** wird beurteilt, ob und welche **Risiken** für Ihre Gesundheit bestehen, bzw. ob **Abweichungen vom Normalzustand** bestehen, die eine weitere Abklärung erfordern. Vereinbaren Sie einen **Termin!**



## Die letzte Zigarette

Ungefähr die Hälfte aller Raucher will „eigentlich“ mit dem Rauchen aufhören. Welche Effekte können Sie denn erwarten, nachdem Sie „die letzte Zigarette“ geraucht haben?

Rauchen und Nikotinsucht sind von der WHO (Welt-Gesundheitsorganisation) anerkannte Erkrankungen. Über die negativen Folgen des Rauchens für Ihre Gesundheit informiere ich Sie gerne, auch in den nächsten Ausgaben der PRAXIS-ZEITUNG – was aber bringt das Aufhören? Einfach gesagt: Aufhören bringt sehr viel, und das in jedem Lebensalter und egal, wie lange Sie schon rauchen!



Die abgebildete Pyramide „rauchfrei, und?“ zeigt Ihnen die Effekte im zeitlichen Ablauf – von 20 Minuten bis zu 10 Jahren nach der letzten Zigarette. Sie sehen, dass die ersten positiven Effekte bereits nach 20 Minuten eintreten, die Herzfrequenz und die Körpertemperatur normalisieren sich. Die Lungenfunktion ist bereits nach 3 Monaten deutlich

besser, der übliche Raucherhusten ist nach 9 Monaten verschwunden. Nach 10 Jahren ist dann Ihr Risiko für Lungenkrebs gleich groß wie dem von Nichtrauchern und Sie haben die Chance, dass Ihr Körper Ihnen im Alter die Jahre als Raucher verzeiht.

*Sie haben die Chance, dass Ihnen Ihr Körper die Jahre als Raucher verzeiht!*

### 20.000 Euro gewinnen!

Übrigens: wenn Sie 10 Jahre lang KEINE 20 Zigaretten pro Tag rauchen, dann sparen Sie sich (ohne Berücksichtigung von Zinsen und Zinseszinsen) ungefähr den Betrag von 20.000 Euro.

Nicht schlecht. oder?



Abbildung: Pyramide „rauchfrei, und?“

## Impfen ist besser – aber wer, was und wann?

Laut Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) soll jeder Arztkontakt dazu genutzt werden, zu prüfen, ob die empfohlenen Impfungen durchgeführt worden sind und - wo notwendig (d.h. unabhängig davon, wie lange das empfohlene Impfintervall überschritten wurde) - fehlende Impfungen nachzuholen.

Schutzimpfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten präventiven Maßnahmen, die in der Medizin zur Verfügung stehen. Alle Geimpften

können im Regelfall vor der Krankheit geschützt werden. Zudem können Krankheiten, die nur von Mensch zu Mensch übertragen werden (u. a. Poliomyelitis, Hepatitis B, Masern, Keuchhusten), bei einer anhaltend hohen Durchimpfungsrate ganz eliminiert werden.

Welche Impfungen sind „empfohlene“ Impfungen? Welche Personen sollen geimpft werden?

Das Gesundheitsministerium (BMGF) veröffentlicht regelmäßig den „Österreichischen Impfplan“, aus dem letzten (2006) stammen die nachfolgenden allgemeinen Empfehlungen:

**Säuglinge und Kleinkinder:** Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Polio, Hämophilus, Hepatitis B, Pneumokokken, Masern, Mumps, Röteln – weitere Impfungen in bestimmten Situationen.

**Schulkinder:** Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Polio, Hepatitis B, Windpocken, Masern, Mumps, Röteln – weitere bei bestimmten Situationen.

**Erwachsene:** Diphtherie, Tetanus, Polio, Pertussis, FSME („Zecken-Impfung“), Hepatitis A und B, Influenza – weitere Impfungen bei speziellen Situationen bzw. für Risikogruppen (z.B. ältere Personen).

Für alle Impfungen gibt es spezielle Empfehlungen (wann beginnen, wie oft, wie viele Wiederholungen), darüber hinaus sind natürlich weitere Impfungen v.a. für Fernreisen zu empfehlen – ich informiere Sie gerne darüber!



## Honigsüßer Durchfluss

Hinter diesem Begriff versteckt sich der „Diabetes mellitus“ (DM), die „Zuckerkrankheit“, d.h. im Wesentlichen ein erhöhter Blutzuckerspiegel.

Der aus dem (Alt-) Griechischen und Lateinischen stammende Begriff beschreibt eines der Hauptsymptome des DM, die Zuckerausscheidung im Harn.

Was macht DM so gefährlich?

Zunächst die Tatsache, dass man den DM lange nicht bemerkt. Trotz bestehender Erkrankung fühlt man sich eigentlich wohl.

Im Hintergrund laufen aber bereits die schädigenden Mechanismen, und es ist nur eine Frage der Zeit, bis die ersten Symptome bemerkbar werden.

Und diese sind leider oft äußerst unangenehm und meistens nicht mehr rückgängig zu machen. Sie betreffen fast immer über eine Schädigung der

Blutgefäße vor allem fünf Systeme: Herz/Kreislauf, Nieren, Augen, Nerven und die Füße.

**Herz/Kreislauf:** In die Gefäßwände lagert sich beim DM immer mehr Fett ein; sie verkalken, verlieren ihre Elastizität und der Gefäßdurchmesser verengt sich zunehmend.

Die Folge ist, dass das Blut nicht mehr ungehindert fließen kann.

Dadurch steigt die Gefahr, dass sich die Arterien verschließen und ein Schlaganfall oder Herzinfarkt entsteht.

**Nieren:** Etwa ein Drittel aller Diabetiker entwickelt im Lauf ihrer Erkrankung eine diabetische Nephropathie: Die Nieren verlieren dabei langsam ihre Filterfunktion. Schreitet

diese Erkrankung fort, müssen möglicherweise eine regelmäßige Blutwäsche (Dialyse) oder eine Nierentransplantation durchgeführt werden.

**Augen:** Die diabetische Netzhauterkrankung (Retinopathie) ist bereits die häufigste

Ursache für Erblindungen im Erwachsenenalter - jährlich verlieren hunderte Diabetiker allein in Österreich auf diese Weise ihr Augenlicht.

**Nerven:** Ebenfalls mehr als die Hälfte aller Diabetiker entwickeln eine Nervenschädigung (Polyneuropathie), wenn sie länger als zehn Jahre an Diabetes erkrankt sind. Sie beeinträchtigt die Wahrnehmung von Reizen und die Funktion von Organen. Die Hauptursache ist ein schlecht eingestell-



ter Diabetes mit langfristig erhöhten Blutzuckerwerten.

**Füße:** Diabetiker sind etwa 40-mal häufiger von Fußamputationen betroffen als Nichtdiabetiker. Jährlich werden in Österreich rund 2.500 (!) Amputationen bei Zuckerkranken durchgeführt. Etwa 80 bis 90 Prozent der Amputationen auf Grund des diabetischen Fußsyndroms ließen sich durch richtige Vorbeugung oder frühzeitige Therapie verhindern!

Die frühe Diagnostik und die konsequente und effiziente Behandlung („Einstellung“ des Blutzuckers durch Diät und ev. Medikamente) sind Voraussetzung für die Vermeidung der beschriebenen Spätfolgen.

In den nächsten PRAXISZEITUNGEN wird uns der Diabetes mit seinen verschiedenen Aspekten wie z.B. unterschiedlichen Typen weiter begleiten, da er leider gefährlich, leider häufig und oft (noch) unerkannt bzw. unterschätzt ist.