

PRAXIS- Zeitung

AUSGABE 4
FEBRUAR 2009



Warum bekommt der Mensch die Jugend in einem Alter,
in dem er nichts davon hat?

George Bernard Shaw

Informationen für Patienten und gesundheitsbewusste Menschen

Liebe Leser!

Die PRAXIS-ZEITUNG wurde einem „Face-Lifting“ unterzogen, das neue Design gefällt Ihnen hoffentlich!

Inhaltlich gibt es neben den bekannten Rubriken (Doctor's Corner, Süße Rolle, Tschick-Eck) die Vorstellung unserer neuen Mitarbeiterin (Frau Nuran Dede), Informationen über die FSME (die „Zeckenerkrankung“), Daten und Fakten über die Impfung gegen das HPV (Humanes Papillom-Virus), das für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich ist, und Wissenswertes zum Thema „Abnehmen“.

In eigener Sache: Wir werden Ihnen in Zukunft in unserer Ordination auch rezeptfreie Medikamente anbieten können, dazu dann mehr Informationen in einer eigenen Ausgabe der PRAXIS-ZEITUNG.

Ich möchte mich bei vielen von Ihnen herzlich dafür bedanken, dass Sie uns bei der Suche nach neuen Räumlichkeiten behilflich sind - wir erhalten immer wieder Informationen über Objekte. Leider war bislang aus unterschiedlichen Gründen das richtige noch nicht dabei, wir suchen weiter, und ersuchen auch Sie, uns weiterhin dabei zu helfen!



In dieser Ausgabe:

Impressum:

Ein Virus verursacht Krebs	2
Die Zecken kommen!	2
Neu im Team	3
Süße Rolle	3
Tschick-Eck	3
Info-Splitter	3
Zu viel Gewicht	4

Ordination Dr. Roman Haas
Arzt für Allgemeinmedizin
Klosterneuburgerstraße 99/1
1200 Wien

Doctor's Corner



Glauben Sie nicht alles, was Ihnen in den Medien gesagt wird. Fast täglich lesen Sie über neue Produkte, die gut für Ihre Gesundheit sind, Ihnen beim Abnehmen helfen, die Leistungsfähigkeit steigern und überhaupt glücklich machen und das Leben verlängern. Alles wissenschaftlich geprüft, natürlich.

Die Wahrheit ist - fast alle dieser Artikel sind nur bezahlte Werbungen, die Produkte helfen nur dem Hersteller, zu viel Gewicht kommt von zu viel Essen und Glück lässt sich nicht kaufen.

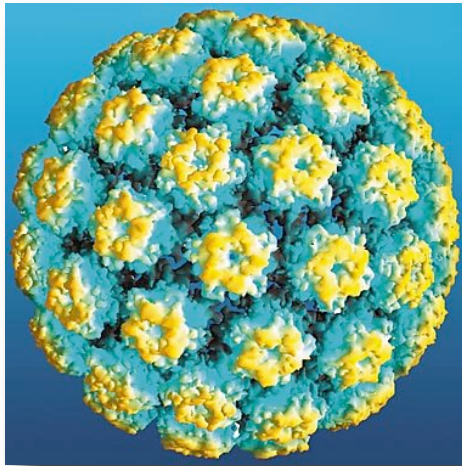
>>> Fortsetzung Seite 2

Gebärmutterhalskrebs - ein Virus verursacht Krebs

Über 100 Arten des so genannten humanen Papillomvirus (HPV) sind bekannt.

Das Virus gehört zur Gruppe der DNA-Viren. Es dringt vor allem in Zellen der Haut und der Schleimhäute ein und infiziert diese somit. In Folge kommt es zu unkontrolliertem Wachstum dieser Zellen, der sichtbare Effekt sind beispielsweise Genitalwarzen (z.B. so genannte Feigwarzen) - oft ist die Infektion optisch aber gar nicht zu erkennen.

Die Genitalwarzen sind gutartige Formen des unkontrollierten Zellwachstums. Einige Formen des HPV, die so genannten „high risk“-Viren, können aber auch bösartige Tumoren verursachen (Krebs), insbesondere den Gebärmutterhalskrebs der Frau (das Zervixkarzinom), aber auch andere



Krebsformen (Mund-, Scheiden-, Penis- und Analkarzinom). Insgesamt wurden im Jahr 2005 13 Virustypen durch die WHO als krebserregend eingestuft.

Die Infektion erfolgt vorwiegend durch Hautkontakt, natürlich auch durch Geschlechtsverkehr. Jede vierte Frau unter 30 Jahren ist infiziert, die Mehrzahl der Infektionen verläuft ohne Symptome.

Seit Ende 2006 steht ein Impfstoff gegen das HPV zur Verfügung, derzeit sind zwei Präparate in Österreich zugelassen. Es ist dies erstmalig die Möglichkeit, sich durch eine Impfung gegen Krebs zu schützen.

Empfohlen wird diese Impfung für Mädchen ab 10 Jahren - eine bereits bestehende Infektion oder ein bestehendes Karzinom können durch die Impfung nicht behandelt werden.

Die Impfung besteht aus drei Teilimpfungen - die zweite ein Monat nach der ersten, die dritte nach 6 Monaten. Wir haben den Impfstoff in Aktion vorrätig, und beraten Sie gerne!



Doctor's Corner - Forts.

Die so genannten wissenschaftlichen Studien sind von „Wissenschaft“ so weit weg wie Kartoffelchips von gesundem Essen, die Schauspieler in den Werbungen werden zwar nach angeblichem Verzehr der diversen Wundermittel schlagartig zu gesunden, energiestrotzenden Wesen, das liegt aber vermutlich mehr an den Gagen. Ginge es nach den Erzeugern, könnten Actimel, Activia & Co auch noch Tote zum Leben erwecken, man hat es ja nur noch nicht untersucht.

Eines aber steht fest: alle diese Zaubermittel kosten viel Geld und bringen den Konzernen fette Gewinne.

Für Obst, Gemüse, Milch, Joghurt und Wasser wird kaum Werbung gemacht - ich garantiere Ihnen aber, dass sie gesund UND billiger sind!



DIE ZECKEN KOMMEN!!!

Schön sind sie nicht, lieb und nett auch nicht wirklich, und wir könnten gut auf sie verzichten.

Und: diese Parasiten bringen leider oft gefährliche Gäste: Viren, Borrelien und Rickettsien. Soweit die erste schlechte Nachricht.

Die zweite: gegen die meisten der Erreger gibt es keine Impfung, aber (erste gute Nachricht) für viele Infektionen - zum Beispiel die Borreliose - gute Therapien.

Die zweite gute Nachricht: gegen das gefährlichste der „Gastgeschenke“, das FSME-Virus, können wir uns schützen.

Hinter „FSME“ verbirgt sich das Wortungetüm „Frühsommermeningoenzephalitis“. Das bedeutet übersetzt einfach „im Frühsommer auftretende Gehirn- und Gehirnhautentzündung“.

Verursacher: ein Virus, das im Speichel der Zecke übertragen wird, und bei hoher Virenzahl zur FSME führen kann.

Nicht jede Zecke ist mit dem Virus infiziert, nicht jeder Zeckenbiss führt zur Infektion.

Wir kennen aber bestimmte Gebiete, in denen die Verbreitung des Virus und die Zahl infizierter Zecken deutlich erhöht sind - der Wienerwald und die Donauauen gehören dazu.

Der Impfstoff wird bis 31.7. in allen Apotheken verbilligt abgegeben: € 22,60 bzw. € 22,60 für Kinder bzw. Erwachsene. Das empfohlene Impfintervall (nach Grundimmunisierung) ist fünf Jahre, für Senioren über 65 Jahren drei Jahre.

Impfen schützt!



WANTED: IXODES HEXAGONUS

>>> DEAD OR ALIVE !

LEBT BEVORZUGT AUF BÄUMEN, BÜSCHEN, IM GRAS UND AUF HUNDEN UND KATZEN!



Neu im Team

Seit **1. Oktober 2008** bei uns an Board, und bereits allseits beliebt: **Frau Nuran Dede.**

Gebürtige Türkin, ausgebildete Krankenschwester, Ehefrau, Mutter von drei Kindern, immer gut aufgelegt und immer freundlich - eine ideale Ergänzung unseres Teams! Nota bene ist es natürlich für viele türkische Patienten sehr hilfreich, dass sie bei Sprachproblemen übersetzen kann.

Wie Sie vielleicht schon bemerkt haben, ist Sie - derzeit - nur Montag, Dienstag und Donnerstag für ca. zwei Stunden in der Ordination. Es ist aber abzusehen, dass sie bald länger und öfter da sein wird.

Liebe Frau Nuran, herzlich willkommen, und viel Spaß und Erfolg bei uns!

**Muahanemize Hosgeldiniz!
Isinizde basarilar ve mutluluklar dileriz!**



SPLITTER

Neues, Wissenswertes und Informationen in aller Kürze - persönlich gerne mehr dazu!

- Terminservice: wir bieten Ihnen einen kostenlosen e-Mail-Terminservice (z.B. für Impfungen und Kontrollen)
- Zigarettenrauch strahlt stärker radioaktiv als Blätter in Tschernobyl - Polonium und Radium als Ursache
- Eigentlich selbstverständlich - bitte benutzen Sie das Stiegenhaus nicht als Mistkübel oder Aschenbecher
- Impf-Check: lassen Sie Ihren Impfpass überprüfen, wir beraten Sie gerne
- EKG: ab sofort können wir auch EKGs mit den Krankenkassen abrechnen
- Akupunktur-Termine: bitte teilen Sie uns rechtzeitig mit, wenn Sie einen Termin nicht halten können (Anrufbeantworter!)
- Rheuma: Obst-Gemüse-Diät hilft, Vegetarier leiden seltener unter Rheuma

Süße Rolle

Wie in jeder Ausgabe geht es hier um die Zuckerkrankheit, den Diabetes.

In Zusammenarbeit mit der Wiener Gebietskrankenkasse und mit einer Diabetes-Beraterin bieten wir Ihnen in unserer Ordination **SCHULUNGEN** zum Diabetes an: was ist der Diabetes, Ernährung für Diabetiker, regelmäßige Kontrolle des Blutzuckers, Behandlung, Folgeerkrankungen, und vieles mehr.

Die Schulungen finden für insulinpflichtige Diabetiker und für alle anderen statt (die Inhalte sind unterschiedlich).

Diese Termine der Schulungen sind jeweils an **Donnerstag Nachmittagen**, die gesamten Schulungen sind für unsere Patienten **KOSTENLOS**.

Bitte fragen Sie bei Interesse bei Sandra nach dem nächsten Termin und **nutzen Sie diese Chance!**

TSCHIK-ECK Ohne einem Raucher persönlich Vorwürfe zu machen, möchte ich zur derzeitigen Diskussion um Rauchverbote gerne Stellung nehmen: ich bin für Rauchverbote in allen öffentlichen Gebäuden (vor allem auch in Schulen!), in allen Restaurants und Gastbetrieben, und an Arbeitsplätzen, falls dort tätige Nichtraucher das wollen. Wir dürfen in einem fortschrittlichen und modernen Land nicht nur halbherzig auf ein Problem reagieren, dass viel Leid, Krankheit und belastete Kinder erzeugt. Vor allem Kinder werden darunter leiden, dass heute kein Politiker so viel Grips und Mut hat, dieses Problem offensiv anzugehen. Manchmal müssen Menschen auch gegen ihre momentane Überzeugung vor Gefahren geschützt werden - denken Sie an die Gurtenpflicht im Straßenverkehr.



AN dieser Stelle ein Appell an alle Eltern: **BITTE** achten Sie auf die Ernährung der Kinder, und auf ihr **Gewicht!** Nicht nur verursacht zu viel Gewicht bleibende Schäden, die Kinder werden auch in eine ganz **falsche Richtung** für das spätere Leben „vorbereitet“: statt auf ihren **Körper zu achten**, lernen Sie, mit Übergewicht „zu leben“, es „normal“ zu finden.

Was aber mit uns, den Erwachsenen? Im folgenden möchte ich Ihnen einige Gedanken zu diesem Thema, das immer mehr an Bedeutung gewinnt, mitgeben.

Unser Körper ist wie kaum eine Maschine in der Lage, Energie zu verwerten. **Essen** und **Trinken** wird in **Muskelkraft** oder **Wärme** umgewandelt (und ganz wenig wird auch im Gehirn verwendet), oder - wenn im Überschuss vorhanden - einfach **gespeichert**, zumeist als **Fett**. Ein Kilo Fett entspricht ca. 8.000 kcal, der Tagesbedarf an Energie bei leichter Bürotätigkeit ist mit 2.000 bis 2.500 kcal anzusetzen. Mit Stuhl und Harn wird nur ganz wenig Energie ausgeschieden.

Es ist bekannt, dass die in der Nahrung enthaltene Energie nicht von allen Menschen gleich gut verwertet wird: Manche können „straflos“ essen wie die sprichwörtlichen Firmlinge, andere nehmen schon vom ebenso sprichwörtlichen Zuseher zu.

Einen guten **Richtwert** für das richtige Verhältnis von Körpergröße zu -gewicht gibt der „Body Mass Index“ (**BMI**). Er errechnet sich aus dem Körpergewicht (in kg) dividiert durch das Quadrat der Körpergröße (in m²). Der „ideale“ Bereich liegt mit 18 Jahren bei 19-24 und steigt mit zunehmendem Alter auf 24-29 mit ca. 60.

Das goldene Prinzip heißt gleich viel Energie (= kcal in Essen und Trinken) zuführen, wie auch wieder verbraucht werden (= kcal im Wesentlichen für Bewegung).

Wenn es in diesem Verhältnis ein Überwiegen der Zufuhr an Energie gibt, wird diese als Fett gespeichert; überwiegt der Energieverbrauch, wird der aus gespeicherter Energie (aus dem Abbau von Fett) gedeckt.



...zu dick !!!

Somit ist die Sache ja ganz einfach: wer **zu viel Gewicht** hat, „tankt“ (isst und trinkt) um abzunehmen eben **weniger Energie als der Körper braucht**.

Da ergibt sich aber das **erste Problem**: wie viel Energie (kcal) hat unsere Nahrung? Nachfolgende Tabelle gibt **ungefähre Werte** für einige Lebensmittel an:

Nahrungsmittel	kcal
1 Butterbrot	145
1/4 Weißwein	250
1 Krügerl Bier	250
1 Hamburger (Big Mac)	550
Wiener Schnitzel mit Pommes	600
1 Schnitzelsemmel	310
Sellerie (200g)	45
Schweinsbraten, Kraut u. Knödel	580
1 Portion Müsli mit Milch	470
1 Tafel Schokolade (100g)	515
1 Packerl Chips (100g)	540
1 Apfel	80
Doppelkeks mit Schoko (1 Stück!)	130
1 Schinken-Käse-Toast	305
1 Stück Sachertorte	390
0,33 l Coca-Cola	145

Langfristiges Abnehmen ist nur durch eine Reduktion der Zufuhr von Energie, also **weniger Essen** (und Trinken), und/oder durch **vermehrte körperliche Aktivität** möglich.

Sie würden nicht glauben, wie viele unserer Patienten immer wieder versichern, „fast nichts zu essen“ und trotzdem laufend zunehmen bzw. nicht abnehmen. Das sind medizinisch gesehen Wunder, vergleichbar mit einem Auto, das ohne Benzin fährt (wäre eigentlich ganz nett, aber leider ...).

Die Wahrheit?

1. Essen und Trinken haben eine **soziale Funktion**, man trifft sich zum Abendessen, fast jede Einladung von Freunden im privaten Bereich wird von Essen (und Trinken) begleitet.

2. Für **Frust-** und/oder **Belohnungssesser** ist gutes Essen und Trinken eine wichtige Kompensation für beruflichen und/oder privaten Stress - vor allem Süßigkeiten!

3. Essen und Trinken begleitet andere Tätigkeiten oft **„nebenbei“** (im Büro, beim Fernsehen, im Auto,...)

4. **Gesunde Ernährung** ist oft nicht einfach und viele Menschen wissen auch gar nicht, was und wie viel sie essen sollten

5. Das **Fleisch** ist viel und der Wille zum **Sport** schwach...

Ich bin Mitglied der **Gesellschaft für Ernährungsmedizin**, und widme mich seit Jahren dem „Kampf“ gegen Kilos - nicht mit Zaubermitteln (obwohl manchmal Medikamente durchaus helfen können), und ohne Wunderdiäten. Das Ziel ist mittelfristig ein neues Körpergefühl, ein akzeptables oder ideales Gewicht und jedenfalls eine andere, bewusstere Einstellung zu Essen und Trinken zu erreichen.

Ich habe nachgerechnet: insgesamt haben Patienten mit mir schon **über eine Tonne** abgenommen, und das dauerhaft.

Mahlzeit!

