

# WOCHENENDDIENSTE

für April, Mai, Juni 2012

**Dr. Gustav Heller**  
Gemeindearzt

Kurhausstraße 33  
A- 2222 Bad Pirawarth  
Tel.: 02574/ 2341

# Ordination aktuell

April, Mai, Juni

Ausgabe 2/2012



Nur wer seinen eigenen Weg geht,  
kann von niemanden überholt werden.

Marlon Brando

April		Mai	
01..	Dr. Leisser	01./	Dr. Tatzber
07./08./09.	Dr. Heller	05./06.	Dr. Leisser
14./15.	Dr. Leisser	12./13.	Dr. Heller
21./22	Dr. Tatzber	17.	Dr. Tatzber
28./29.	Dr. Heller	19./20.	Dr. Tatzber
		26./27./28.	Dr. Leisser
<b>Juni</b>			
	02./03.		Dr. Heller
	07.		Dr. Tatzber
	09./10.		Dr. Tatzber
	16./17		Dr. Heller
	23./24.		Dr. Tatzber
	30.		Dr. Leisser
<b>URLAUB:</b>	01. Juli bis 22. Juli		Dr. Tatzber
	23. Juli bis 12. August		Dr. Heller
	13. August bis 2. September		Dr. Leisser

## ORDINATIONSZEITEN

	<i>Hohenruppersdorf</i>	<i>Bad Pirawarth</i>
Montag	11.00-12.00	13.00 - 15.00 Uhr
Dienstag (Blutabnahme/ Voranmeldung)		7.00 - 08.00 Uhr
	Ordination:	8.30 - 12.00 Uhr
Mittwoch	15.00 - 16.00	8.00 - 12.00 Uhr
<b>Donnerstag</b>	<b>Freier Tag</b>	
Freitag	11.00 - 12.00 Uhr	14.00 - 17.30 Uhr

### Schützen Sie Ihre Gesundheit durch eine gute Reisevorbereitung

Als "Basisprogramm" sollte vor jeder Reise ins Ausland - unabhängig vom Reiseziel - überprüft werden, ob die auch in Österreich allgemein empfohlenen Impfungen – Tetanus, Kinderlähmung, Keuchhusten und Diphtherie - aufzufrischen sind. Als weitere generell empfohlene Reiseimpfungen gelten Hepatitis A und B Die FSME-Impfung ist nicht nur in Österreich von Bedeutung sondern auch in vielen anderen Ländern Europas, aber auch Asiens.

# Diabetes – Zuckerkrankheit

Diabetes mellitus stellt die am häufigsten auftretende Stoffwechselstörung dar. Zucker bzw. Traubenzucker (Glukose) gehört zu den Kohlenhydraten und ist der wichtigste Energielieferant des Körpers. Den größten Teil nimmt der Mensch in Form von Stärke (z.B. in Getreide, Kartoffeln, Reis) zu sich, die dann bei der Verdauung zu Glukose abgebaut wird. Die Senkung des Blutzuckerspiegels wird vor allem durch Insulin bewirkt. Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Ist diese nicht mehr in der Lage, ausreichend Insulin zu produzieren steigt der Zuckerspiegel im Blut an und überschüssiger Zucker im Harn wird ausgeschieden.

## **Folgende Symptome können bei Diabetes auftreten:**

Übermäßiger Durst und große Harnmengen;  
Sehstörungen, Muskelkrämpfe;  
Neigung zu Haut-, Schleimhaut- und Zahnfleischerkrankungen und Juckreiz.;  
Infekt Anfälligkeit und schlecht heilende Wunden.

## **Folgende Spätkomplikationen sind zu befürchten:**

**Gefäßleiden** - durch vermehrte Ablagerung von Zucker- und Fettstoffen (Arterienverkalkung) in den kleinen und großen Gefäßen kommt es zu arteriellen Durchblutungsstörungen. Es besteht z.B. die Gefahr eines Herzinfarktes, eines Schlaganfalles oder der arteriellen Verschlusskrankheit.

**Diabetische Netzhauterkrankung** (Retinopathie). Aufgrund der diabetischen Gefäßerkrankung entsteht eine Durchblutungsstörung der Netzhaut.

**Nierenschäden** durch Veränderungen der kleinen Gefäße in der Niere, bis hin zu Nierenversagen und Dialysepflicht.

## **Diabetes Typ II (früher Altersdiabetes genannt)**

Dieser Diabetes Typ ist sehr viel häufiger als der Typ I Diabetes. Die überwiegende Mehrzahl der Patienten ist übergewichtig. Durch unsere zunehmend ungesünderen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten werden die Patienten mit einem Diabetes Typ 2 immer jünger, inzwischen sind auch schon viele Kinder und Jugendliche betroffen.

## **Was Sie bei Diabetes tun können**

Als Diabetiker sollten Sie sich streng an die Anweisungen Ihres Arztes halten.

- Kontrollieren Sie regelmäßig mit Hilfe von Teststreifen aus der Apotheke Ihren Zucker im Urin oder Blut.
- Übergewichtige Diabetiker sollten ihr Gewicht mit einer kohlenhydratarmen Diät reduzieren. Das Essen sollte auf mindestens sechs kleine Mahlzeiten am Tag verteilt werden, da so das Insulin besser ausgenutzt werden kann.
- Speisen oder Getränke, die mit Zucker gesüßt sind, sollten gemieden werden.
- Als Alkoholika können gelegentlich trockene Weine oder Diätbiere getrunken werden. Alkoholfreies Bier sollten wegen des Zuckergehaltes gemieden werden.
- Körperliche Aktivität trägt dazu bei, dass mehr Energie verbraucht wird. Durch viel Bewegung kann also der Bedarf an Medikamenten oder Insulin gesenkt werden.

## **Vorbeugung der diabetischen Folgeschäden**

- Immer auf eine optimale Einstellung des Blutzuckerspiegels achten. Unter- oder Überzuckerungen möglichst vermeiden.
- Möglichst nicht rauchen. Rauchen verschlimmert alle durchblutungsbedingten Erkrankungen.
- Gesunde Lebensweise mit regelmäßiger sportlicher Betätigung und gesunder, ausgewogener Ernährung.
- Diabetiker mit Nervenschädigung sollten regelmäßig zur Fußpflege für Diabetiker gehen und vor jeglicher Art von Verletzung durch geeignetes Schuhwerk schützen.