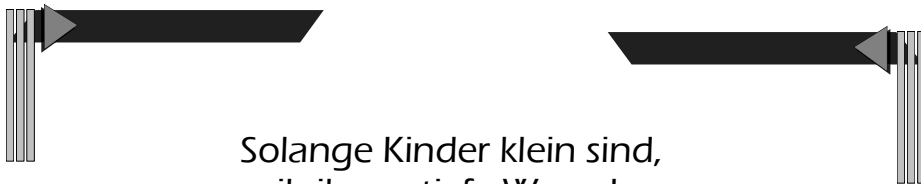


Dr. Gustav Heller

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

Ordination aktuell

Oktober, November, Dezember Ausgabe 4/2012



Solange Kinder klein sind,
gib ihnen tiefe Wurzeln,
wenn sie älter geworden sind,
gib ihnen Flügel.

WOCHENENDDIENSTE Oktober, November, Dezember 2012

Oktober

06./07. Dr. Heller
13./14. Dr. Tatzber
20./21. Dr. Leisser
26./27./28. Dr. Tatzber

November

01. Dr. Leisser
03./04. Dr. Heller
10./11. Dr. Tatzber
17./18. Dr. Leisser
24./25. Dr. Heller

Dezember

01./02. Dr. Tatzber
08./09. Dr. Leisser
15./16. Dr. Tatzber
22./23. Dr. Leisser
24./25.26. Dr. Heller
29./30. Dr. Heller
31. Dr. Leisser

1.1.2013 Dr. Leisser

ORDINATIONSZEITEN

	<i>Hohenruppersdorf</i>	<i>Bad Pirawarth</i>
Montag	11.00 – 12.00 Uhr	13.00 – 15.00 Uhr
Dienstag (Blutabnahme/ Voranmeldung)	Ordination:	07.00 – 08.00 Uhr
		08.30 – 12.00 Uhr
Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	08.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag	Freier Tag	
Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	14.00 – 17.30 Uhr

Urlaubsvorschau:

12. Oktober 2012 und
9. November 2012
jeweils ein Freitag !!

Blasenschwäche-Inkontinenz

Viele Menschen reden nicht über ihre Inkontinenz und verdrängen sie. Inkontinenz ist eine Krankheit und kein "Fehlverhalten" und kann in jedem Lebensalter auftreten. Bei älteren Menschen kommt es meist zu einer Stressinkontinenz, d.h. bei bestimmten Anstrengungen kommt es zu ungewolltem Harnabgang. Auslösende Faktoren können Lachen, Bücken, Heben, Husten oder Niesen sein. Frauen sind davon stärker betroffen als Männer. Männer leiden dafür öfter an der Unfähigkeit, die Blase vollständig zu entleeren. Bei einer Reizblase besteht der ständige Drang zum Wasserlassen. Sie kann in jedem Lebensalter auftreten. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen kommt Bettnässen vor, also rein nächtliche Inkontinenz.

Häufige Ursachen der Blasenschwäche bei Frauen:

Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur durch Schwangerschaft oder Übergewicht,
Hormonmangel in den Wechseljahren,
Altersbedingte Schließmuskelschwäche.

Häufige Ursachen bei Männern:

Prostatavergrößerung,
Bei älteren Menschen, Schwäche des Blasenschließmuskels,
Mangelnde Konzentrationsfähigkeit,

Häufige Ursachen bei Kindern:

Bei der häufigsten Form von kindlichem Bettnässen, handelt es sich um eine Reifungsverzögerung des Zentralnervensystems. Psychische Probleme sind hier nicht die Ursache, allerdings häufig die Folge. Andere Formen des Bettnässens sind häufig psychisch bedingt.

Wie können Sie den Beschwerden entgegenwirken

Allgemein:

Blase regelmäßig entleeren, am besten zu bestimmten Zeiten, um einem unwillkürlichen Harndrang zuvorzukommen und um die Blase zu trainieren.

Frauen:

Übergewicht reduzieren,
Training des Beckenbodens durch Anspannen und Festhalten des Beckenbodenmuskels, mindestens 20 mal am Tag,
Training des Schließmuskels durch willentliche Unterbrechung des Harnstrahls beim Wasserlassen,
Aus hygienischen Gründen ist das Tragen von Slipenlagen oder Windelhöschen sowie spezieller inkontinenzgeeigneter Unterwäsche empfohlen.

Männer:

Frühzeitige Beachtung und Behandlung von Prostataleiden.

Kinder:

Psychische Ursachen herausfinden. Das Selbstwertgefühl des Kindes stärken. Für eine entspannte liebevolle häusliche Atmosphäre sorgen. Bettnässen nie bestrafen. Vor dem Schlafengehen und evtl. einmal während der Nacht mit dem Kind zur Toilette gehen. - Hilfsmittel einsetzen, z.B. Klingelhose, die das Kind weckt, wenn es ins Bett gemacht hat.

Was Ihr Arzt untersuchen und therapieren kann

Bei Frauen in den Wechseljahren können auch Hormone helfen.
Einsatz von Arzneimittel, die die Blasenfunktion steuern.
In manchen Fällen hilft eine Operation (z.B. bei Gebärmutterensenkung oder Prostatavergrößerung).

Vorbeugung der Blasenschwäche

Besonders nach einer Schwangerschaft und auch mit zunehmendem Alter sollte der Beckenboden trainiert werden, und starkes Übergewicht vermeiden.

GRIPPESCHUTZIMPFUNG **Rechtzeitig im Herbst impfen lassen**

Es wird empfohlen, die Impfung möglichst jedes Jahr in der Zeit von September bis November durchführen zu lassen. Der Impfschutz ist bereits 7 bis 14 Tage nach der Impfung voll ausgeprägt. Der nach einer Impfung gebildete Schutz ist in der Regel 6 bis 12 Monate wirksam.