

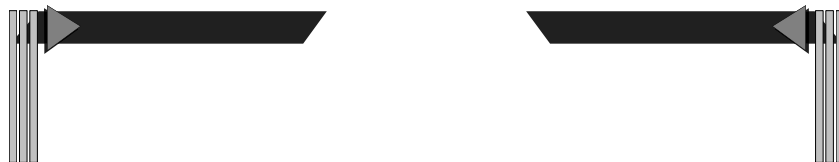
# Dr. Gustav Heller Gemeindearzt

Kurhausstraße 33  
A- 2222 Bad Pirawarth  
Tel.: 02574/ 2341  
FAX: 02574/ 2341-13

# Ordination aktuell

April, Mai, Juni

Ausgabe 2/2013



*Das Glück deines Lebens*

*hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.*

– Marc Aurel

## WOCHENENDDIENSTE

für April, Mai, Juni 2013

### April

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

### Mai

01. Dr. Tatzber  
04./05. Dr. Leisser  
09. Dr. Tatzber  
11./12. Dr. Heller  
18./19./20. Dr. Tatzber  
25./26. Dr. Leisser  
30. Dr. Heller

### Juni

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

### Vorschau Kururlaub Dr Heller:

Freitag, 28.6. 2013 nächste Ordination am Montag 1. 7. 2013

**URLAUB:** 01. Juli bis 21. Juli Dr. Tatzber  
22. Juli bis 11. August Dr. Heller  
12. August bis 1. September Dr. Leisser

### ORDINATIONSZEITEN

	Hohenruppersdorf	Bad Pirawarth
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

Damit Sie Ihren kommenden **Sommerurlaub** genießen können und auch wieder gesund nach Hause kommen, gilt es bereits im Vorfeld ein paar wichtige Punkte zu beachten: Überprüfung notwendiger Impfungen, Zusammenstellen einer Reiseapotheke. Jede Impfung sollte vor einer größeren Reise im internationalen Impfpass eingetragen sein. Impfungen können während der Ordinationszeit durchgeführt werden.

## Verstopfung (Obstipation)

Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist individuell verschieden. zwischen 3x pro Tag bis zu 3 x pro Woche gilt als normal. Erst bei weniger als 3 Stuhlgängen pro Woche spricht man von Verstopfung (Obstipation).

Bei zu seltener Stuhlentleerung wird der Nahrungsbrei durch Wasserentzug stark eingedickt und der Stuhl wird hart. Durch das fehlende Stuhlvolumen wird die Darmentleerung schwierig und es entsteht ein Völle- oder Druckgefühl im Unterbauch. Es können auch Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen oder plötzliche Durchfälle mit Bauchkrämpfen auftreten. Treten diese Symptome öfter zusammen ohne erkennbare Ursache auf, spricht man auch von Reizdarm oder nervösem Darm.

In den meisten Fällen liegt der Verstopfung keine ernsthafte Krankheit zugrunde. Häufig werden zu früh Abführmittel eingenommen. Durch den Dauergebrauch von Abführmitteln verringert sich die Darmtätigkeit noch weiter, und es kann zu chronischen Darmerkrankungen kommen. Deshalb sollten zunächst alle anderen Maßnahmen ausgeschöpft werden. Bei den Abführmitteln sollten Präparate mit Quell- oder Füllstoffen als erstes angewendet werden. Auch Glycerinzäpfchen greifen nicht direkt in die natürliche Verdauung ein. Diese Präparate können auch häufiger oder über einen längeren Zeitraum genommen werden, sie sind auch während der Schwangerschaft geeignet. Abführmittel mit anderen Wirkprinzipien z.B. Verdauungsanregung durch Beeinflussung des Wasserhaushaltes des Darms, sollten nur kurzfristig oder in Ausnahmefällen (Reise, Krankenhaus) eingenommen werden. Auch die pflanzlichen Abführmittel dieses Wirkprinzips führen zu Wasser- und Salzverlusten. Dabei erzeugt der Verlust von Kalium erneut eine Darmträgheit. Sehr schnell kommt es zu einer Abhängigkeit von Abführmitteln und dadurch langfristig zu Darmschleimhautschädigungen.

### Häufige Ursachen für Verstopfungen

Ballaststoffarme Ernährung; Bewegungsarmut.; Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme; Stress.; Gestörte Darmflora; Ungewohnte Lebensbedingungen (z.B. Reisen oder Krankenhausaufenthalt)

Bestimmte Medikamente, z.B. Aluminium- oder Eisenpräparate,

Psychopharmaka., Schwangerschaft, oder Erkrankungen des Darmes (z.B. Entzündungen, Tumore) und andere Krankheiten (z.B. der Niere oder der Gallenwege).

### Empfehlungen:

- Körperliche Bewegung ist besonders wichtig. Auch gezielte Bauchmassage (massieren in kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn, wobei im Unterbauch rechts begonnen wird) kann Wirkung zeigen, oder aber auch Dunstwickel
- Nehmen Sie möglichst ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot **mit fein vermahlenem** Mehl, Vollkorntoast, Grahambrot, Vollkornnudeln, Müsli, Obst, Salat und Gemüse je nach persönlicher Verträglichkeit zu sich. (Viel trinken, da das Korn quillt)!!
- Meiden Sie stopfende Lebensmittel wie Banane, Reis, Schokolade, Kakao, Heidelbeeren, Rotwein, Schwarz- und Grüntee.
- Trinken Sie morgens gleich nach dem Aufstehen ein Glas kaltes oder lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.
- Essen Sie einmal täglich ein gesäuertes Milchprodukt wie Joghurt, Kefir, Butter- oder Sauermilch. Auch die Beimengung von Floh- oder Leinsamen ist sinnvoll. Sie sollten dabei aber beachten, dass **zusätzlich** ¼ l Wasser mehr als Trinkmenge nötig wird.
- Geben Sie jedem Bedürfnis, sich entleeren zu wollen nach und nehmen Sie sich dafür Zeit.

### Rezept-Tipp:

#### Bircher-Müsli (Ballaststoffreich, kalziumreich)

#### Zutaten für 1 Portion:

- 2 Esslöffel Haferflocken (natur)
- 6 Esslöffel Joghurt
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Apfel fein gerieben
- 1 Esslöffel geriebene Nüsse

Haferflocken einige Stunden oder über Nacht mit Joghurt vermengen. Im Kühlschrank aufbewahren. Danach Zitronensaft, geriebene Nüsse und den mit der Schale geriebenen Apfel dazugeben. Um das Müsli zu süßen, kann man Rosinen hinzufügen.