

Dr. Gustav Heller
Gemeindefarzt
Kurhausstraße 33
A- 2222 Bad Pirawarth
Tel.: 02574/ 2341

Ordination aktuell

Juli, August, September Ausgabe
3/2013

WOCHENENDDIENSTE

für

Juli, August, September 2013

Juli		August	
06./07.	Dr. Heller	03./04.	Dr. Leisser
13./14.	Dr. Heller	10./11..	Dr. Tatzber
20./21.	Dr. Leisser	15.	Dr. Tatzber
27./28.	Dr. Leisser	17./18.	Dr. Heller
		24./25.	Dr. Tatzber
		31.	Dr. Heller
September			
01.	Dr. Heller		
07./08.	Dr. Leisser		
14./15.	Dr. Tatzber		
21./22.	Dr. Heller		
28./29.	Dr. Leisser		



Wir haben Urlaub vom

20.7. bis 11.8. 2013

**Dr. Heller und sein Team
wünschen allen PatientInnen
einen schönen und gesunden Sommer!**

Vertretung haben: Dr. Tatzber: 02574/ 28 128
Dr. Leisser 02574/ 3223

Denke nicht so oft an das was dir
fehlt, sondern an das, was du hast.

Gesunde Venen

Wie Sie Venenerkrankungen der Beine vorbeugen können

Unsere Venen pumpen täglich tausende Liter Blut zum Herzen – entgegen der Schwerkraft. Dies wird durch Ventile, die sogenannten Venenklappen, ermöglicht. Sind die Venenklappen defekt, staut sich das Blut zurück. Erweiterte, gestaute Venen entwickeln sich dann zu **Krampfadern**, die als bläuliche „Erhebungen“ unter der Haut sichtbar werden. Mit steigendem Alter nehmen sowohl die Häufigkeit als auch der Schweregrad der Venenleiden zu.

Welche Venenerkrankungen können entstehen?

Krampfadern (Varizen)

Bei einer Venenschwäche schließen die Venenklappen nicht mehr richtig, und die Venen erweitern sich. Dadurch staut sich das Blut in den Venen der Beine, und **Krampfadern** treten als bläuliche, geschlängelte Erhebungen unter der Haut hervor. Zu den Varizen zählen auch die sogenannten Besenreiser. Sie sind sehr kleine, erweiterte bläuliche-rötliche Hautvenen, die spinnen- oder netzartig durch die Haut schimmern.

Thrombose

Unter einer **Thrombose** versteht man den Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel. Es können sowohl die oberflächlichen als auch die tiefer liegenden, großen Venen betroffen sein. Die ersten Anzeichen für eine **tiefe Beinvenenthrombose** oder Beckenvenenthrombose sind anfangs meist charakteristisch – oft wird nur ein Schwere- und Spannungsgefühl im Bein wahrgenommen. Die Haut verfärbt sich leicht bläulich, und oft treten Wadenschmerzen auf. Allerdings kann eine Thrombose auch ohne Beschwerden ablaufen und gar nicht bemerkt werden.

Wie können Sie Ihre Venen gesund erhalten?

Durch einen gesunden Lebensstil und bestimmte Übungen können Sie Venenerkrankungen vorbeugen bzw. verzögern:

- Vermeiden Sie Übergewicht. Je mehr Gewicht Ihre Beine zu tragen haben, umso mehr belasten Sie sie.
- Bewegen Sie sich ausreichend. Zu empfehlen sind Spaziergehen, Radfahren, Wandern und Schwimmen (in bis zu 28 Grad warmem Wasser).
- Vermeiden Sie langes Sitzen und Stehen! Lagern Sie Ihre Beine hoch, stehen Sie öfters auf und bewegen Sie sich, wenn Sie einer sitzenden oder stehenden Tätigkeit nachgehen.
- Tragen Sie flaches, bequemes Schuhwerk. Am besten geeignet sind ein leicht erhöhter Absatz und gute Fußbetteinlagen. Vermeiden Sie das Tragen von Pantoffeln. Barfußgehen ist gesund, wenn nicht zusätzlich eine **arterielle Verschlusskrankheit der Beine** oder eine **Zuckererkrankung** vorliegt,

da es in diesen Fällen zu schwer abheilenden Verletzungen der Haut am Fuß kommen kann.

- Beim Sitzen gilt: Am besten eignet sich ein wenig gepolsterter Stuhl. Belasten Sie die Unterseite der Oberschenkel wenig und lassen Sie Ihre Füße nicht baumeln, sondern stellen Sie sie flach auf den Boden oder benützen Sie eine Fußstütze.
- Duschen Sie die Beine öfter kalt ab. Empfohlen werden Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser. Führen Sie den Wasserstrahl außen am Bein hoch bis zur Leiste. Wiederholen Sie den Vorgang auf der Innenseite. Wechselwarme Anwendungen sollten immer mit kaltem Wasser beendet werden.
- Ungünstig sind heiße Bäder und **Saunagänge**,
- Trinken Sie pro Tag etwa 2 Liter, im Sommer 3 Liter – am besten ungesüßte Kräutertees oder Mineralwasser.

Trainieren Sie Ihre Beine mit einfachen Venenübungen:

- Heben Sie jedes Bein 20 Mal hoch, strecken Sie die Zehen aus und ziehen Sie die Zehen dann wieder an.
- Setzen Sie sich hin, heben Sie das Bein in die Luft und zeichnen Sie mit dem Fuß eine 8. Wechseln Sie beide Beine ab und wiederholen Sie die Übung fünf- bis zehnmal.
- Wadenstrümpfe der Kompressionsklasse I bis II anlegen

ORDINATIONSZEITEN

Hohenruppersdorf

Bad Pirawarth

Montag	11.00 – 12.00 Uhr	13.00 – 15.00 Uhr
Dienstag (Blutabnahme/ Voranmeldung)	07.00 – 08.00 Uhr	

Ordination:

Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	08.30 – 12.00 Uhr
Donnerstag	Freier Tag	08.00 – 12.00 Uhr
Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	14.00 – 17.30 Uhr