

Dr. Gustav Heller

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

Ordination aktuell

WOCHENENDDIENSTE Oktober, November, Dezember 2013

Oktober

05./06. Dr. Tatzber
12./13. Dr. Heller
19./20. Dr. Tatzber
26./27. Dr. Leisser

November

01./02./03. Dr. Heller
09./10. Dr. Leisser
16./17. Dr. Tatzber
23./24. Dr. Heller
30. Dr. Leisser

Dezember

01. Dr. Leisser
07./08. Dr. Tatzber
14./15. Dr. Heller
21./22. Dr. Leisser
24./25./26. Dr. Heller
28./29. Dr. Leisser
31. Dr. Tatzber

1.1.2014 Dr. Tatzber

Oktober, November, Dezember Ausgabe 4/2013



*Die Dinge, die man falsch gemacht hat,
bereut man nicht so sehr, wie die,
die man erst gar nicht versucht hat.*

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

VORSCHAU:

Urlaub Dr. Heller: 8. November 2013

VENENERKRANKUNGEN

Die Ursache für ein Venenleiden ist oft eine genetische Veranlagung. Wenn es also bereits Krampfadernleiden in Ihrer Familie gibt, sollten Sie durch Sport und gesunde Lebensweise vorbeugen und regelmäßig zur Ultraschalluntersuchung gehen!

RISIKO ALTER

Oft bilden sich Krampfadern erst mit zunehmendem Alter aus, weil die Venen mit dem Alter schwächer werden. Zu wenig Bewegung, Übergewicht, falsche Ernährung können diese Entwicklung noch fördern. Frauen zeigen oft zwischen 20 - 40 Jahren ein leicht erhöhtes Risiko für das Auftreten von Krampfadern, verstärkt durch die Einnahme der Antibabypille oder durch Schwangerschaften. Bei Männern gibt es ab 40 Jahren einen Anstieg der Häufigkeit von Venenerkrankungen. Wichtig ist die frühe Erkennung und Behandlung des Krampfadernleidens, da es sonst zu gefährlichen Komplikationen kommen kann.

RAUCHEN

Rauchen ist unter anderem ein gesicherter Risikofaktor für Gefäßverstopfungen in den Extremitäten (periphere arterielle Verschlusskrankheit). Ebenso erhöht Rauchen das Thromboserisiko. Bei Frauen, die noch zusätzlich die Pille nehmen, steigt das Risiko um das 8-bis 10-Fache.

ARBEITSWELT

Alle stehenden und sitzenden Berufe sind belastend für Ihre Venengesundheit. Achten Sie darauf regelmäßig zwischendurch **Venenübungen** zu machen.

Beine hochlagern, Zehen kreisen, aufstehen und herumgehen, bei stehenden Berufen immer wieder auf die Zehen stellen, mit den Füßen wippen oder kreisen. Überschlagen Sie beim Sitzen nicht die Beine – das behindert den Venenfluss.

SCHUHWERK

Damenschuhe mit zu hohen Absätzen, setzen die sogenannte Wadenpumpe – den Wadenmuskel, der die Venen in ihrer Arbeit unterstützt – außer Kraft. Auch das Tragen von enger Kleidung wirkt sich negativ auf Ihr Venensystem aus.

Gehen Sie so oft wie möglich barfuß!

Unterstützen Sie Ihre Venen mit leichten, modischen Kompressionsstrümpfen (oder – Kniestrümpfen). Informieren Sie sich über das Angebot beim Bandagisten!

SCHWANGERSCHAFT

Bei vielen Frauen bilden sich während der Schwangerschaft Krampfadern, da die Blutmenge um 25 - 30 % zunimmt, was die Venen zusätzlich belastet.

WÄRMEEINWIRKUNG

Wärme, heiße Bäder über 38°C, Thermalwasser, lange Sonnenbäder, Sauna ohne entsprechende Abkühlung der Beine sollten Sie bei vorhandener Neigung zu Besenreisern und Krampfadern vermeiden.

ÜBERGEWICHT

Viele Zivilisationskrankheiten hängen direkt mit Übergewicht zusammen. Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) sind hohe Risikofaktoren für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit auch die Entstehung von Krampfadern. Jedes zusätzliche Kilo Körpergewicht belastet Ihren Blutkreislauf und erschwert daher die Arbeit der Venenpumpe.

Ernährungstipps

tierische Fette reduzieren, täglich 5x Obst und Gemüse, Brot, Reis, Nudeln, und Müsli, trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag. Vorsicht bei Alkohol und Kaffee.

GRIPPESCHUTZIMPFUNG
Rechtzeitig im Herbst impfen lassen