

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

# Ordination aktuell

Jänner, Februar, März

Ausgabe 1/2014



*Stark sein bedeutet nicht, nie zu fallen,  
stark sein bedeutet, immer wieder aufzustehen.*

## WOCHENENDDIENSTE

für

Jänner, Februar, März 2014

### Jänner

01. Dr. Tatzber  
04./05. Dr. Heller  
06. Dr. Leisser  
11./12. Dr. Tatzber  
18./19. Dr. Leisser  
25./26. Dr. Tatzber

### Februar

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

### März

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

### ORDINATIONSZEITEN

	<i>Hohenruppersdorf</i>	<i>Bad Pirawarth</i>
Montag	11.00-12.00	13.00 - 15.00 Uhr
Dienstag (Blutabnahme/ Voranmeldung)	Ordination: 15.00 – 16.00	7.00 - 08.00 Uhr 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

**Die Rezeptgebühr wird ab 1.1.2014 auf  
Euro 5,40 erhöht!!**

Das Fortrücken in der Kalenderjahrzahl macht wohl den Menschen,  
aber nicht die Menschheit reifer.

***Alles Liebe und Gute, Gesundheit und  
viel Glück für das Jahr 2014.***



### **Bei Abwehrschwäche das Immunsystem stärken:**

Das Immunsystem unseres Körpers schützt uns weitgehend vor Krankheitserregern. Manchmal allerdings versagt die körpereigene Abwehr und wir werden krank. Wenn die körpereigene Abwehr selbst verringert ist, sprechen Mediziner von Abwehrschwäche oder Immunschwäche. Gründe dafür liegen mitunter in der Lebensführung. In diesem Fall ist es oft sehr einfach, das Immunsystem zu stärken: durch angepasste Ernährung, weniger Stress und Bewegung.

### **Symptome von Abwehrschwäche**

Symptome der Abwehrschwäche sind vor allem eine erhöht Infektanfälligkeit und ein langwieriger Erkrankungsverlauf. Im Durchschnitt hat jeder Österreicher etwa 2 Mal im Jahr eine Atemwegsinfektion wie Husten, Bronchitis oder Schnupfen. Bei einer deutlich höheren Häufigkeit solcher Erkrankungen ohne erkennbare Ursache besteht Verdacht auf eine Abwehrschwäche.

### **Vorbeugung von Infektanfälligkeit**

Infektanfälligkeit, die nicht krankhaft bedingt ist, kann man durch ein gesundes Leben mit viel Bewegung, frischer Luft, gesunder Ernährung und den Verzicht auf Rauchen und Alkohol gut vorbeugen und sein Immunsystem und Abwehrkräfte stärken.

Als besonders effektiv haben sich Ausdauersport zu jeder Jahreszeit

und eine vitaminreiche Ernährung erwiesen. Besonders Rohkost in Form von Salaten sowie frisches Obst lassen die Infektanfälligkeit stark sinken.

### **Ursachen für Abwehrschwäche**

- Häufige Erkältungserkrankungen schwächen das Immunsystem
- Chronische Krankheiten
- Alter
- HIV-Infektion (Aids)
- Schlechte Ernährung (zu wenig Obst und Gemüse)
- Zu viel oder zu wenig Sport
- Große psychische Belastungen
- Zu wenig Schlaf
- Dauernder Stress und zu wenig Erholungsphasen
- Bösartige Tumoren, Leukämie
- Nach einer Milzentfernung ist der Körper anfälliger auf bakterielle Infektionen
- Übersteigter Konsum von Alkohol, ständiger Konsum von Nikotin- und Drogen
- Chemotherapien

## **Urlaub**

**6. Jänner bis 12. Jänner 2014**

*nächste Ordination*

**Montag der 13. Jänner 2014**

### **Vertretung übernimmt**

Dr. Tatzber 02574/ 3223

Dr. Leisser 02574/ 28128