

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

Ordination aktuell

Juli, August, September Ausgabe
3/2014



Lob ist eine
gewaltige Antriebskraft, dessen Zauber
seine Wirkung nie verfehlt.
(Andor Foldes)

WOCHENENDDIENSTE

für

Juli, August, September 2014

Juli		August	
05./06.	Dr. Leisser	02./03.	Dr. Leisser
12./13.	Dr. Heller	09./10..	Dr. Tatzber
19./20.	Dr. Leisser	15.	Dr. Heller
26./27.	Dr. Tatzber	16./17.	Dr. Heller
		23./24.	Dr. Tatzber
		30./31.	Dr. Heller
September			
06./07.	Dr. Tatzber		
13./14.	Dr. Leisser		
20./21.	Dr. Leisser		
27./28.	Dr. Heller		

Wir haben Urlaub vom

19.7. bis 10.8. 2014



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

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

Urlaub Dr. Tatzber: 28. Juni bis 20. Juli 2014
Urlaub Dr. Leisser: 13. August bis 03. September 2014

Gesund durch den Sommer

Richtig sonnenbaden

Genießen Sie die Sonne in vernünftigen Maßen, vermeiden Sie einen Sonnenbrand und schützen Sie sich – ganz besonders in der Mittagszeit!, Produkte mit hohem Lichtschutzfaktor, Hüte und Sonnenbrillen sind ein Muss – besonders für empfindliche Kinderhaut. Eincremen sollte man sich eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad,. Babys dürfen prinzipiell nicht in die pralle Sonne!

TIPP bei Sonnebrand:

Joghurt

Ein solcher Helfer ist Naturjoghurt aus dem Kühlschrank. Vorsichtig auf die sonnenverbrannte Haut aufgetragen, das beruhigt und versorgt die entsprechenden Stellen mit einer Extraportion Feuchtigkeit.

Gurke

Alles, was kühlt und Feuchtigkeit spendet, hilft. Salatgurken tun deshalb nicht nur in Scheibenform auf den Augen ihre Wirkung, sondern sorgen auch auf verbrannter Haut für Schmerzlinderung. Gurken - am besten direkt aus dem Kühlschrank - können zudem dabei helfen, Schwellungen schneller abklingen zu lassen.

Geschwollene Beine

Wenn die Beine im Sommer anschwellen, bewegen Sie sich und legen Sie die Beine hoch! Die Ursache für geschwollene Beine sind schwache Venen, sie lassen sich mit folgenden Übungen stärken: auf die Zehenspitzen und wieder retour, in Rückenlage Rad fahren, Beine ausschütteln. Als Sportarten eignen sich besonders Schwimmen, Wandern, Radfahren, Joggen. Außerdem hilfreich für hitzegeplagte Venen: spezielle Stützstrumpfhosen für den Sommer und pflanzliche Venenmittel.

TIPP: Fuß- und Knieguss

Eine besondere Wohltat bei geschwollenen Beinen ist der kalte Knieguss nach Kneipp. Dabei wird der kalte Wasserstrahl von der rechten kleinen Zehe des rechten Beins außen bis zur Kniekehle geführt, dort dreimal hin und her geführt, danach an der linken Seite nach unten. Die gleiche Prozedur am linken Bein wiederholen. Führen Sie den Knieguss täglich durch, das kräftigt die Venen.

HerzKreislauftraining

Trinken Sie ausreichend und bewegen Sie sich maßvoll! So wird

der Herzkreislauf zugleich entlastet und gestärkt. Am besten sportelt man in den kühleren Morgen- und Abendstunden.

Kühle Kost

Essen Sie leicht verdauliche Speisen! Sie entlasten den Organismus und kühlen. Ideal sind Obst, Salate, Gemüse. Fettreiche, üppige Kost hingegen liegt schwer im Magen und belastet den Kreislauf zusätzlich. Weil der Körper warme Mahlzeiten besser verdaut als kalte, sollte man auch im Sommer warme Gerichte einbauen. An sehr heißen Tagen dürfen es aber auch einmal nur eine kalte Suppe und zum Dessert ein fruchtiger Milchshake oder ein erfrischender Obstsalat sein.

Viel trinken

Trinken Sie regelmäßig kleinere Mengen – an heißen Tagen nicht weniger als drei Liter! Die Flüssigkeit, die unser Körper durch Schwitzen verliert, ersetzt man am besten durch Leitungs- oder stilles Mineralwasser, es dürfen auch zuckerarme Fruchtsäfte sein. Oder man stillt den Durst mit warmem Pfefferminztee. Beim Genuss warmer Getränke, führt der Körper nämlich sofort eine Gegenregulation durch, die man als kühlend verspürt.

Insektenstiche

Wappnen Sie sich gegen sommerliche Plagegeister wie Gelsen, Bremsen, Bienen, Wespen, Hornissen! Zum Beispiel mit heller, dicht gewebter Kleidung, langen Ärmeln und Hosen sowie Insekten abwehrenden Mitteln. Nach einem Bienen- oder Wespenstich muss die Giftdrüse entfernt und der Stachel herausgezogen werden.

TIPP: Bei allen Insektenstichen hilfreich: kalte Umschläge oder das Auflegen einer aufgeschnittenen Zwiebel. Nicht kratzen!

ORDINATIONSZEITEN

	<i>Hohenruppersdorf</i>	<i>Bad Pirawarth</i>
Montag Uhr	11.00 – 12.00 Uhr	13.00 – 15.00
Dienstag Uhr	(Blutabnahme/ Voranmeldung)	07.00 – 08.00
	<i>Ordination:</i>	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		