

**Dr. Gustav Heller**  
**Allgemeinmediziner**

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

**Ordination**  
**aktuell**

Jänner, Februar, März

Ausgabe 1/2015

Die ständige Sorge um die Gesundheit  
ist auch eine Krankheit.

*Platon*

**WOCHENENDDIENSTE**

für

Jänner, Februar, März 2015

<b>Jänner</b>		<b>Februar</b>	
01.	Dr. Leisser	01.	Dr. Leisser
03./04.	Dr. Heller	07./08.	Dr. Tatzber
06.	Dr. Heller	14./15.	Dr. Leisser
10./11.	Dr. Tatzber	21./22.	Dr. Heller
17./18.	Dr. Leisser	28.	Dr. Tatzber
31.	Dr. Leisser		

  

<b>März</b>	
01.	Dr. Tatzber
07./08.	Dr. Heller
14./15.	Dr. Leisser
21./22.	Dr. Tatzber
28./29.	Dr. Heller

**ORDINATIONSZEITEN**

	<i>Hohenruppersdorf</i>	<i>Bad Pirawarth</i>
Montag	11.00-12.00	13.00 - 15.00 Uhr
Dienstag (Blutabnahme/ Voranmeldung)	Ordination:	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 1.1.2015 auf  
Euro 5,55 erhöht!!**

Wir erwarten vom neuen Jahr immer das, was das alte nicht gehalten hat. Dabei sind wir es doch selbst, die das Jahr gestalten.

***Alles Liebe und Gute, Gesundheit und viel Glück für das Jahr 2015.***



## **Kalziummangel**

Bei Kalziummangel (Hypokalzämie) fehlt dem Körper der Mineralstoff Kalzium.

### **Symptome von Kalziummangel**

Kalzium ist im Körper wichtig für den Aufbau von Knochen, Haaren und Zähnen, die Muskel- und Nerventätigkeit, die Blutgerinnung sowie die Abwehr von Entzündungen und Allergien.

Kribbeln auf der Haut, Ameisenlaufen und Pelzigkeitsgefühl

Muskelkrämpfe,

Hautveränderungen wie trockene Haut und Ekzeme,

Störungen der Hornbildung, erkennbar an Haarausfall und brüchigen Nägeln,

Minderung der Knochendichte und Fortschreiten von Osteoporose,

Verdauungsstörungen und Durchfall,

Herzkreislaufbeschwerden wie Herzrhythmusstörungen oder niedriger Blutdruck,

Sehverschlechterungen oder Linsentrübungen (Katarakt,

umgangssprachlich Grauer Star genannt),

Stimmungsschwankungen, Erschöpfung und psychische Störungen.

### **Ursachen von Kalziummangel**

Als Ursachen von Kalziummangel kommen vor allem eine einseitige Ernährung, ein erhöhter Bedarf an Kalzium oder Krankheiten sowie Nebenwirkungen von Medikamenten infrage.

## **Häufige Ursachen sind:**

*Ernährungsstörungen wie Ess-Brech-Sucht (Bulimie) oder Magersucht (Anorexie)*

*Verwendung von enthärtetem Wasser*

*Vitamin D-Mangel: Vitamin D begünstigt die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung im Darm und verhindert einen zu hohen Kalziumverlust über die Nieren.*

*Milch- und Milchzuckerunverträglichkeiten (zum Beispiel Kuhmilchallergie und Lactoseintoleranz)*

*gestörte Kalziumaufnahme aus dem Darm, zum Beispiel bei Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)*

*Bauchspeicheldrüsenentzündung*

*bestimmte Krankheiten der Nebenschilddrüse (vor allem Nebenschilddrüsenunterfunktion)*

*chronische Nierenkrankheiten wie chronische Niereninsuffizienz  
Nebenwirkung bestimmter Arzneien (z.B. harntreibende Mittel).*

## **Kalziumreiche Nahrung**

*Milch- und Milchprodukte (besonders Milch und Hartkäse sowie Mozzarella)*

*Frisches grünes Gemüse, Obst und Getreideprodukte (zum Beispiel Beeren, Brokkoli, Kohl, Spinat sowie Kresse und Petersilie)*

*natürliches Mineralwasser*

*Durch die überhöhte Aufnahme von Salz und Eiweiß sowie Koffein und Zucker wird die Ausscheidung von Kalzium gefördert. Zu viel Fett in der Nahrung verhindert die Aufnahme von Kalzium über den Darm.*

## **URLAUB**

**7. Jänner bis 11. Jänner 2015**

**nächste Ordination**

**Montag der 12. Jänner 2015**

### **Vertretung übernimmt**

Dr. Tatzber 02574/ 28 128

Dr. Leisser 02574/ 3223