

# Dr. Gustav Heller

## Allgemeinmediziner

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

# Ordination aktuell

April, Mai, Juni

Ausgabe 2/2015

Wir leben zu sehr in der Vergangenheit,  
haben Angst vor der Zukunft und vergessen  
dabei völlig, die Gegenwart zu genießen.

## WOCHENENDDIENSTE

für April, Mai, Juni 2015

### April

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

### Mai

01. Dr. Tatzber  
02./03. Dr. Tatzber  
09./10. Dr. Heller  
14. Dr. Tatzber  
16./17. Dr. Tatzber  
23./24./25. Dr. Leisser  
30./31. Dr. Leisser

### Juni

04. Dr. Heller  
06./07. Dr. Heller  
13./14. Dr. Leisser  
20./21. Dr. Heller  
27./28. Dr. Leisser

### ORDINATIONSZEITEN

	Hohenruppersdorf	Bad Pirawarth
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

### Sommerurlaub

Dr. Heller:  
2. Juli 2015 bis 26. Juli 2015



Bald beginnt wieder die Garten- und Reisezeit.  
Kontrollieren sie in ihrem Impfpass, ob sie auch alle  
Schutzimpfungen tatsächlich eingehalten haben.

# Schlafstörung

Wer von uns kennt das nicht? Man wälzt sich im Bett, dreht sich von einer Seite zur anderen. Beim Zu-Bett-Gehen war man noch müde, doch in der Horizontalen jagt ein Gedanke den anderen und ans Einschlafen ist keinesfalls mehr zu denken.

Der Schlaf ist an sich etwas Selbstverständliches, und erholsame Nachtruhe ist die Grundvoraussetzung für seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Lässt das Sandmännchen jedoch zusehends auf sich warten, bereitet dies immer mehr Kopfzerbrechen, denn: Durch schlaflose Nächte wird auch der Alltag zur Belastung.

Schlafstörungen können bei Männern und Frauen jeden Alters auftreten.

Der wohl häufigste Grund für Ein- oder Durchschlafstörungen ist Stress. Durch Stress wird der Körper in einen Erregungszustand versetzt, in dem er nicht die notwendige Ruhe findet, um einschlafen zu können. So können etwa Konflikte in der Partnerschaft bzw. berufliche oder finanzielle Probleme zu schlaflosen Nächten führen, vor allem dann, wenn man nicht in der Lage ist, diesen Stressor (Auslöser für Stress) selbstständig zu bewältigen, und mit der Situation überfordert ist.

## Psychische Erkrankungen

Auch psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Panikattacken führen durch die Störung des natürlichen Biorhythmus häufig zu Schlafproblemen.

## Koffeinhaltiger Substanzen

Der Genuss koffeinhaltiger Substanzen kurz vor dem Schlafengehen provoziert oftmals nächtliches Aufwachen. Auch Nikotin bewirkt als stimulierende Substanz eine Verlängerung der Einschlafzeit.

## Alkohol

Alkohol als "Schlaftrunk" eingesetzt, kann zwar die Einschlafphase beschleunigen, führt aber infolge zu einem störanfälligeren Schlaf.

Darüber hinaus gibt es Menschen, die nicht vor Mitternacht einschlafen können, beispielsweise aus beruflichen Gründen aber gezwungen sind, zeitig aufzustehen. Man spricht in diesem Fall vom Syndrom der verzögerten Schlafphase, das gehäuft bei jüngeren Menschen vorkommt. Ältere Menschen hingegen sind eher vom Syndrom der vorverlagerten Schlafphase betroffen. Aufgrund einer frühen Müdigkeit gehen sie schon zeitig ins Bett und erwachen völlig ausgeschlafen mitten in der Nacht.

## Schlafapnoe

So leiden etwa übergewichtige Menschen häufig unter einer Schlafapnoe. Durch das Kollabieren der oberen Atemwege (Rachen-Gaumenbereich) kann es zu einem Verschluss der Atemwege und einem kurzfristigen Atemstillstand kommen. Erst durch eine dadurch ausgelöste Weckreaktion wird die Atemtätigkeit wieder aufgenommen. Diese wiederholte Weckreaktion hat wiederum eine deutliche Störung des Durchschlafens zur Folge. Im Übrigen wird die Schlafapnoe immer von lautem Schnarchen begleitet.

## Restless Legs Syndrom

Ebenso wird das Syndrom der ruhelosen Beine von Betroffenen als besonders quälend empfunden. Nach dem Zu-Bett-Gehen kommt es noch im wachen Zustand zu einem schmerzhaften Kribbeln und "Ameisenlaufen" in den Waden. Durch dieses Empfinden wird das Einschlafen erheblich erschwert.

## Schmerzen

Verschiedene Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates werden vermehrt im Liegen wahrgenommen, oftmals ausgelöst durch eine schlechte Matratze oder einen zu hohen Polster.

## Hyperthyreose

Beeinträchtigend auf den Schlaf wirken sich auch verschiedene Erkrankungen aus, wie beispielsweise die Schilddrüsenüberfunktion.