

WOCHENENDDIENSTE

für

Juli, August, September 2016

Juli		August	
02./03.	Dr. Nischaburi	06./07.	Dr. Nischaburi
09./10.	Dr. Leisser	13./14./15.	Dr. Tatzber
16./17.	Dr. Nischaburi	20./21.	Dr. Tatzber
23./24.	Dr. Nischaburi	27./28.	Dr. Leisser
30./31.	Dr. Tatzber		

September

03./04.	Dr. Leisser
10./11.	Dr. Nischaburi
17./18.	Dr. Leisser
24./25.	Dr. Tatzber

Wir haben Urlaub vom

13.8. bis 4.9.2016



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

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

Dr. Ahmad Nischaburi
Arzt für Allgemeinmedizin – alle Kassen
**Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie/
Osteoporose - WAHLARZT**
Breitenweg 16
A- 2222 Bad Pirawarth
Tel.: 02574/ 2341 – FAX 4

Ordination aktuell

Juli, August, September Ausgabe 3/2016



Die gesündeste Turnübung
ist das rechtzeitige Aufstehen
vom Esstisch.

Giorgio Pasetti

Gesundes für den Sommer

Beim Essen sollten wir bekanntlich auf unseren Bauch hören – der sagt uns, wann wir hungrig oder satt sind. Beim Trinken ist das anders. Vor allem bei Hitze sollte man regelmäßig „über den Durst“ trinken. Es gibt Kräuter, die die Schweißproduktion verringern und Nahrungsmittel die die Haut vor Sonnenschäden schützen können.

Ausreichend zu trinken ist wichtig – insbesondere für alte Menschen und Kinder. Richtwert für einen Erwachsenen sind zwei bis zweieinhalb Liter Wasser. Man verliert durch die hohen Temperaturen im Sommer viel Flüssigkeit, die ausgeglichen werden muss. Dabei sollten Sie auf die Qualität der Getränke achten – mit Limonaden und Fruchtsäften nimmt man sehr schnell viele Kalorien auf. Das beste Getränk in Österreich ist und bleibt Wasser, vor allem Leitungswasser. Gute Getränke sind natürlich auch Mineralwasser und ungesüßter Tee. Alle Minzen wirken kühlend. Wer die Schweißproduktion reduzieren will, greift am besten zu Salbeitee. Der bewirkt, dass sich die Schweißporen zusammenziehen und man weniger schwitzt.

Essen sollte man im Sommer vor allem heimische saisonale Gemüse- und Obstsorten. Salate, Rohkost, gedünstetes Gemüse. Je frischer, bunter und abwechslungsreicher, desto besser. Wenn es geht, sollte man immer zu den frischen Produkten greifen, so ist der Vitamingehalt am höchsten. Im Sommer sollte man den Fleischkonsum reduzieren. Denn zu viel tierisches Eiweiß regt zur Wärmeproduktion an.

Kleine und einfache Tipps fürs Wohlbefinden:

Bei großer Hitze und auch sonst können Duschen mit lauwarmem und kühlem Wasser zwischendurch das Wohlbefinden steigern. Kühlend und kreislaufentlastend ist es, die Unterarme unter Wasser zu halten und die Unterschenkel kühl abzuspülen. Auch Erfrischungstücher sind vielen angenehm und für Nacken und Schläfen gut geeignet. Duft und Kühlung haben gleichermaßen gute Effekte.

Vermeiden Sie große körperliche Anstrengungen bei großer Hitze und schwülem Wetter, dunkeln Sie tagsüber Ihre Wohnräume ab und lüften Sie ausschließlich abends oder nachts. Ein erholt Schlaf ist Ihnen gewiss. Vermeiden Sie eng anliegende Kleidung. Sie ermöglichen dadurch die Schweißverdunstung und produzieren einen kühlenden Effekt.

Liebe Patientinnen und Patienten,



Ich und mein Team danken für Ihre vielen positiven Rückmeldungen zu meiner Ordinationstätigkeit der letzten sechs Monate. Für mich ist das erste halbe Jahr wie im Flug vergangen. Die mit Ihrer Hilfe gewonnenen Erfahrungen haben mich zu meiner vorläufig ersten Neuerung veranlasst:

Die Bereitschaftsdienste an Samstagen, Sonn- und Feiertagen sollen in erster Linie Notfällen dienen.

Daher können Konsultationen ausschließlich nach telefonischer Voranmeldung und je nach Beschwerdebild und Krankheit entweder als Hausbesuch oder Bestellung in die Ordination erfolgen.