

WOCHENENDDIENSTE

für April, Mai, Juni 2011

April		Mai	
02./03.	Dr. Leisser	01./	Dr. Leisser
09./10.	Dr. Tatzber	07./08.	Dr. Tatzber
16./17.	Dr. Leisser	14./15.	Dr. Heller
23./24./25.	Dr. Heller	21./22.	Dr. Tatzber
30.	Dr. Leisser	28./29.	Dr. HeLeisser
Juni			
	02.		Dr. Heller
	04./05.		Dr. Heller
	11./12./13.		Dr. Leisser
	18./19.		Dr. Heller
	23.		Dr. Tatzber
	25./26.		Dr. Tatzber
URLAUB:	02. Juli bis 24. Juli		Dr. Heller
	23. Juli bis 15. August		Dr. Tatzber
	13. August bis 4. September		Dr. Leisser

ORDINATIONSZEITEN

	<i>Hohenruppersdorf</i>	<i>Bad Pirawarth</i>
Montag	11.00-12.00	13.00 - 15.00 Uhr
Dienstag (Blutabnahme/ Voranmeldung)		7.00 - 08.00 Uhr
	Ordination:	8.30 - 12.00 Uhr
Mittwoch	15.00 - 16.00	8.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag	Freier Tag	
Freitag	11.00 - 12.00 Uhr	14.00 - 17.30 Uhr

Das schöne Wetter lockt im Frühjahr viele Gärtner und Hobbygärtner ins Freie. Doch aufgepasst: Schon kleinste Verletzungen bei der Gartenarbeit können zur Ansteckung mit dem Erreger des "Wundstarrkrampfes" führen. Das Erreger-Bakterium findet sich in der Erde, in Straßen- und Hausstaub, aber zum Beispiel auch an den Dornen von Pflanzen.

Eine Auffrischungsimpfung empfiehlt sich alle zehn Jahre.

Dr. Gustav Heller

Gemeindearzt

Kurhausstraße 33

A- 2222 Bad Pirawarth

Tel.: 02574/ 2341

Ordination aktuell

April, Mai, Juni

Ausgabe 2/2011



**Das Glück ist ein Mosaik- bestehend aus
lauter unscheinbaren, kleinen Freuden.**

GICHT

Gicht ist eine erblich bedingte Stoffwechselstörung, bei der es zur Ablagerung von Harnsäurekristallen an verschiedenen Körperstellen, insbesondere in den Gelenken kommt. Betroffen sind zu 95 % Männer, meist im mittleren Lebensalter.

Harnsäure entsteht im Körper beim Abbau von sogenannten Purinen. Der Harnsäurespiegel ist medikamentös beeinflussbar, kann aber meistens schon durch entsprechende Ernährung wieder normalisiert werden. Die Gicht kann in Schüben von akuten Anfällen und / oder chronisch verlaufen.

Der akute Gichtanfall

Auslöser sind Ereignisse, die zu einer Veränderung des Harnsäurespiegels führen wie ein Festessen, übermäßiger Alkoholkonsum, körperliche Anstrengung aber auch extremes Fasten. Meist nachts kommt es zu einer akuten Entzündung bevorzugt des Großzehengrundgelenkes seltener des Daumengrundgelenkes mit starken Schmerzen, Schwellung, Rötung und Erwärmung. Manchmal kommt auch Fieber hinzu. Weitere Gelenke, die häufig von Harnsäureablagerungen und damit auch von Gichtanfällen betroffen werden, sind Knöchel, Knie, Fingergelenke, Handgelenk und Ellenbogen. Unbehandelt wiederholen sich die Gichtanfälle meist unter Zunahme der Schmerzen und der Dauer sowie der Anzahl der betroffenen Gelenke.

Die chronische Gicht

Über Jahre hinweg bilden sich an verschiedenen Körperstellen Ablagerungen von Harnsäurekristallen. In den Gelenken führen sie zur Knochenzerstörung und Gelenkveränderungen. In Gelenknähe und in anderen Geweben kommt es zur Ausbildung von Gichtknoten (z.B. Gichtperlen im Ohrknorpel). Harnsäureablagerungen schädigen auch die Niere und führen zur Bildung von Nierensteinen.

Diese Lebensmittel sollten sie meiden:

Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen und Sojabohnen) und auch Gemüsesorten wie Brokkoli, Blumenkohl, Spinat und Pilze, ebenso die Haut von Geflügel, Fische (Hering, Sardellen, Lachs, etc.), und die Schwarte vom Schwein.

Frei von Purinen sind beispielsweise:

Magermilch und Milchprodukte, Kürbis, Honig, Bananen, Erdbeeren, Reis, Kartoffeln

- Verzichten Sie auf Alkohol.
Es empfiehlt sich, in erster Linie 2,5 Liter Wasser und weniger Softdrinks und dergleichen zu sich zu nehmen, um die Harnsäure mit dem Harn ausspülen zu können.
- Übergewicht reduzieren. Aber nicht mit Radikalkuren, denn extremes Fasten kann Gichtanfälle auslösen.
- Erhöhen Sie außerdem Ihren Gemüse- und Obst-Konsum.
Beim akuten Gichtanfall das betroffene Gelenk ruhigstellen und kühlen.

Hausmittel bei Gichtanfällen zusätzlich zu Medikamenten:

Eisenkrauttee, Brennnesseltee, Salbeitee und Schlüsselblumentee sollen ebenfalls gegen Gicht helfen. Wer ausreichend trinkt, kann auch koffeinreiche, stark harntreibende Getränke wie Kaffee, grünen Tee und schwarzen Tee benutzen, um den Harndrang zu fördern, um so überschüssige Harnsäure über den Urin ausscheiden zu können. Ein bis dreimal pro Woche in die Sauna zu gehen soll dabei helfen, Säure und Salz aus dem Körper zu schwitzen.

Leinsamen werden in der Naturheilkunde oft als Heilmittel gegen Gicht genannt. Man soll dazu einfach 50g Leinsamen hernehmen, diese zerkleinern und anschließend kochen. Das gekochte Leingetränk soll man mehrere Wochen lang täglich trinken, bis sich die Symptome lindern. Ein paar Tassen sollten jeden Tag getrunken werden. Baden, vor allem mit geeignetem Badezusatz wie zum Beispiel Heublumen oder speziellen Bademischungen gegen Gicht und Rheuma, kann helfen, Gelenkschmerzen und Schwellungen zu lindern.

Man kann beispielsweise 500g Heublumen im Reformhaus oder in der Apotheke kaufen, und diese als Badezusatz ins warme Badewasser geben.