



HAUSÄRZTE
OBERKASSEL



DEZ 2017



Praxis aktuell

Liebe Patienten,
leider haben auch wir kein Geheimrezept gegen die sich in der kalten Jahreszeit häufenden Erkältungskrankheiten. Neben dem positiven Einfluss eines gesunden Lebensstils und der entsprechenden Ernährung, ausreichendem Schlaf, sportlicher Betätigung sind die Grippeimpfung und die Pneumokokkenimpfung (gegen Lungenentzündung) für den empfohlenen Personenkreis von besonderer Bedeutung. Hierzu zählen insbesondere über 60-Jährige, chronisch Kranke, Patienten mit gestörtem Immunsystem, im medizinischen Bereich Tätige oder auch Urlauber vor einer Fernreise.
Zu ein paar häufig gestellten Impffragen nehmen wir im folgenden Stellung.

- Ihr Praxisteam -

Sport gegen Depression

Sport ist gesund, bringt Körper und Geist in Bewegung und ist gut für die Psyche. Bereits eine Stunde mäßig anstrengende sportliche Betätigung pro Woche hilft gegen Depressionen.

Zu diesem Ergebnis kommt die bisher größte Studie zum Thema.

Mehr als elf Jahre lang wurden hierbei über 30.000 Männer und Frauen zu Ihren körperlichen Aktivitäten sowie Intensität und Häufigkeit befragt.

Bei 56% aller Teilnehmer zeigte sich, dass körperliches Training nicht nur einen positiven Einfluss auf ihr Leben hatte, sondern sogar vorbeugend einen Schutz gegen Depression aufbauen konnte.

Dabei reichen, so ein weiteres Ergebnis der Studie, bereits sportliche Tätigkeiten wie Walking, Schwimmen und Radfahren.

Wann kann ich mich impfen lassen?

■ Fieberhafter Infekt

Sollten sie einen fieberhaften Infekt haben, verschieben wir die geplante Impfung bis zu dem Zeitpunkt, zu dem sie sich wieder wohl fühlen. Ein anhaltender Husten oder andere leichte Beschwerden sind jedoch kein Grund, die Impfung zu verschieben.

■ Tattoos sind kein Hindernis

Auch an Stellen mit Tätowierungen lässt sich problemlos die Impfung verabreichen.

■ Injektion trotz Gerinnungshemmung

Patienten, die Gerinnungshemmer wie Marcumar, Xarelto oder Eliquis einnehmen, dürfen geimpft werden. Dafür verwendet man eine besonders dünne Nadel oder statt der intramuskulären

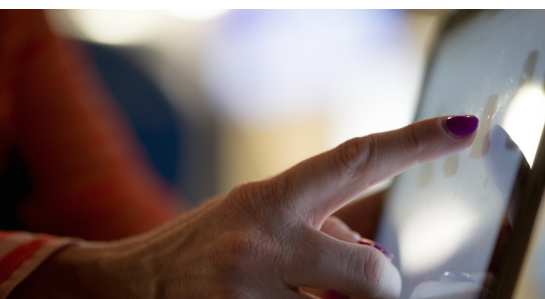
eine weniger tiefreichende Spritztechnik (subcutan).

■ Impfung bei Hühnereiweißallergie

Nur selten liegt eine klinisch relevante Hühnereiweißallergie vor. Bei begründetem Verdacht können die zumeist auf Hühnereiweiß gezüchteten Impfstoffe nicht ohne weiteres verabreicht werden.

■ Mehrere Impfungen gleichzeitig

Kombination von Impfstoffen erhöht die Immunantwort! Mehrere Impfungen, wie z. B. vor Reisen häufig empfohlen, sollten am selben Tag verabreicht werden. Dann treten insgesamt weniger Nebenwirkungen auf und die Immunantwort verstärkt sich. Eine Injektion in den selben Arm z. B. im Abstand von 2-3 cm hat sich bewährt.



Computer und schlechter Schlaf

Wer abends spät noch vor dem Computerbildschirm sitzt oder an Laptop, Smartphone oder Tablet seine Zeit verbringt, schläft deutlich schlechter und wacht wesentlich weniger erholt auf.

Dies führt laut einer Langzeitstudie in

der Altersgruppe zwischen 18 und 30 Jahren sogar zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch Schlafmangel.

Als gesund gilt bei Experten eine Schlafdauer zwischen 7 und 9 Stunden, bei Älteren von mind. 6 Stunden.



Mit Schnupfen und Fieber zur Arbeit

Wer kennt das nicht? Schnupfen, Husten, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen machen einem das Leben schwer.

Einerseits möchte man nur noch ins Bett und sich erholen, andererseits bleibt im Job die Arbeit liegen und muss nach der Rückkehr zusätzlich zum Tagespensum erledigt werden.

Sinnvoll ist bei allem Für und Wider, dass man nicht nur sich selber im Auge behält, sondern auch an die Gesundheit der Kollegen denkt.

Grippe und Erkältung breiten sich durch Tröpfcheninfektion aus. So werden durch Husten und Niesen die Erkältungsviren in die Luft, aber auch auf die Hände übertragen. Von dort aus

gelangen sie an Türklinken, Handläufe, Schalter, Telefone, etc. und infizieren zielsicher die Mitmenschen.

Hier ist unbedingt Rücksicht zu wahren, um die Ansteckungsgefahr zu minimieren.

Wer sich trotz Erkrankung wohl fühlt, kann bis 37,5 Grad noch zur Arbeit gehen, ab 38 Grad ist Bettruhe angeraten. Dabei sollte man den Infekt ernst nehmen und auskurieren, damit es nicht zu einer Verschlimmerung oder Spätfolgen kommt.

In den letzten Jahren ist vermehrt zu beobachten, dass nicht richtig ausgeheilte grippale Infekte Herz- und Kreislauf schwer schädigen können.

Antibiotika-Neue Regeln

Neue Erkenntnisse zeigen, dass die Antibiotika bereits nach dem Abklingen der Krankheitssymptome abgesetzt werden können. Kürzere Therapiedauern sind gleichwertig oder sogar überlegen und helfen, die zukünftige Wirksamkeit dieser wichtigen Substanzen zu erhalten.

Da Antibiotika in ihrer Wirkung von entscheidender Bedeutung für den Heilungsprozess sind und mitunter die lebensrettende Komponente darstellen, wurden sie gerne und vielseitig, mitunter sorglos eingesetzt.

In Folge entstanden multiresistente Erreger, die sich immer weiter ausbreiten und die Wirksamkeit von Antibiotika ernsthaft gefährden.

Medikamenteneinnahme - Fehler und Gefahren

■ Medikationsplan fehlt

Geben Sie bei jedem Arzt- und Apothekenbesuch alle Medikamente an, die Sie einnehmen, auch pflanzliche Präparate und frei käufliche Mittel. Ansonsten drohen schwere Wechsel- und Nebenwirkungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Komplikationen, Blutungsrisiko, Einschränkungen der Fahrtüchtigkeit, Sturz- und Unfallgefahr.

Eine Vorlage für einen Medikationsplan finden Sie auf der Webseite des Aktionsbündnisses Patientensicherheit: <http://www.aps-ev.de/hempfehlungen/medikationsplan-fuer-patienten/>

■ Einnahme vergessen

Denken Sie daran, Ihre Medikamente regelmäßig einzunehmen entsprechend der ärztlichen Vorgaben. Nur so wird erzielt, dass der Wirkstoffspiegel

im Blut möglichst konstant bleibt und für den gewünschten Heilerfolg sorgt. Wochen- und Tagesbehälter für Tabletten sind oftmals sinnvoll.

■ Falsche Einnahme

Neben der regelmäßigen Einnahme sind auch richtige Art und Zeitpunkt der Einnahme wichtig. Ob auf nüchternen Magen, vor und nach den Mahlzeiten, mit ausreichend Wasser,..., die Packungsbeilage liefert Antworten.

■ Falsche Dosierung

Manche Tabletten dürfen geteilt werden zur Einnahme. Dies gilt primär für Tabletten mit Rillen und solchen, bei denen auf der Verpackung eine Bruchrille abgebildet ist. Doch teilt man die falschen Pillen, verletzt man bspw. die Schutzschicht für Magensaftresistenz

oder zerstört die Retard-Wirkung, die gerade dafür sorgen soll, dass die Einnahme einer einzigen Tablette pro Tag genügt.

Unerwünschte Folgen können zu schneller Wirkungseintritt oder eine zu starke Wirkung sein. Ähnliches gilt für Tropfen, bei denen man sich unbedingt beim Zählen konzentrieren sollte, um den korrekten Wirkspiegel zu erreichen.

■ Abgelaufene Medikamente

Eingetrübte Tropfen oder ein Bodensatz in der Flasche sind Gründe für eine sofortige Entsorgung. Ebenso gibt es klare Haltbarkeitsangaben, wie lange ein Präparat nach dem Öffnen noch verwendet werden darf. Dies gilt insbesondere für Augentropfen und -salben und muss beachtet werden.

Dr. med. Axel Schulte-Goebel - Dr. med. Katrin Najorka - Fr. Ulrike Steinhaus

Haus- und Fachärzte in Oberkassel
Adalbertstraße 4 | 40545 Düsseldorf-Oberkassel
Tel: 0211. 57 80 40 | Fax: 0211. 57 80 42
eMail: praxis@hausaerzte-oberkassel.de | www.hausaerzte-oberkassel.de

